

## TEXTO DE ATUALIDADES

### 8º E 9º ANO - 1ª UNIDADE

#### 6 consequências sérias de usar fone de ouvido por muito tempo

Uso prolongado de fone de ouvido pode causar infecções, excesso de cera e problemas auditivos. Veja alguns perigos da prática e entenda a importância de fazer pausas.

Com informações de **EMEET, Health Shots, Manipal Hospitals e GymHugz**

Usar **fone de ouvido** por muito tempo pode ocasionar uma série de condições adversas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 1 bilhão de jovens correm risco de sofrer perdas auditivas ao longo da vida devido aos seus maus hábitos com os fones. Além disso, é comum que o uso prolongado dos acessórios provoque infecções e até o aumento da cera natural do canal auditivo. Seja para trabalhar, se informar ou relaxar, os fones de ouvido são uma parte essencial do cotidiano de muitos consumidores, mas é preciso saber usar o aparelho com cautela.



Os fones emitem ondas sonoras que atingem o ouvido externo para serem absorvidas pelo canal auditivo até o tímpano, localizado no ouvido médio. Já o tímpano tem uma faixa de frequência de resposta específica e, quando exposto a vibrações elevadas, podem sofrer danos, que são potencializados pelo uso prolongado dos fones. Confira, a seguir, seis consequências sérias de usar fone de ouvido por muito tempo e saiba por que você deveria diminuir este hábito.

#### 1. Perda auditiva

Um dos principais riscos associados ao uso excessivo de fones de ouvido é a perda auditiva. Quando os fones de ouvido são usados em volumes altos, por longos períodos de tempo e com frequência, eles podem causar danos aos tecidos delicados do ouvido interno. Isto pode levar a uma perda auditiva gradual

e permanente ao longo do tempo, também conhecida como perda auditiva induzida por ruído (PAIR).

É importante ressaltar que a perda da audição induzida por ruído geralmente é gradual e pode passar despercebida até que os sintomas se tomem mais evidentes. Os sintomas comuns da PAIR incluem dificuldade em ouvir sons mais sutis, zumbido nos ouvidos e sensação de ouvidos abafados.

## **2. Infecções de ouvido**

O uso prolongado de fones de ouvido também pode criar um ambiente propício para o crescimento de bactérias no canal auditivo. Isto aumenta o risco de infecções de ouvido, como otite externa (infecção do canal auditivo externo) ou otite média (infecção do ouvido médio).

O risco é potencializado se os fones forem intra-auriculares. Além de contribuírem para o acúmulo de umidade no canal auditivo, o uso frequente ou prolongado desse tipo de fone pode causar irritação ou lesões na pele delicada do canal auditivo. Isto pode ocorrer devido à fricção constante dos fones de ouvido, inserção inadequada ou pressão excessiva exercida pelos acessórios.

## **3. Zumbido no ouvido**

O uso prolongado e inadequado de fones de ouvido pode causar o desenvolvimento ou agravamento do zumbido no ouvido, também conhecido como *tinnitus*. A constância do uso em volumes elevados pode causar danos nas células auditivas do ouvido interno. Estes danos podem levar a uma alteração nas vias auditivas e na maneira como o cérebro processa os sinais sonoros, resultando em percepção de zumbido.

Vale ressaltar que mais de 50% das pessoas que sofrem de zumbido são propensas a desenvolver hiperacusia. Trata-se de um distúrbio auditivo em que uma pessoa experimenta uma sensibilidade auditiva aumentada, resultando em uma percepção exagerada de sons do cotidiano que podem ser considerados normais para outras pessoas.

## **4. Tontura**

Usar fones por muito tempo também pode causar tontura e vertigem. O ouvido interno é um dos principais responsáveis por manter o equilíbrio do corpo. Por isso,



a pressão excessiva dentro do órgão pelos fones pode aumentar as chances de vertigem, principalmente se o uso for prolongado. Além disso, algumas infecções auditivas que também podem ser causadas pelo uso inadequado do acessório têm como sintoma a tontura.

### **5. Excesso de cera**

O uso frequente de fones de ouvido bloqueia o canal auditivo, o que pode estimular as glândulas de cerume a produzir mais cera do que o normal. Neste cenário, o ouvido torna-se um ambiente abafado e úmido, prejudicando também a evaporação natural da cera. A própria presença dos fones de ouvido no canal auditivo também contribui para pressionar a cera contra a pele, causando compactação e bloqueio. Além disso, a presença de cera em excesso contribui para o aumento de infecções, das dores no ouvido e da perda auditiva.

### **6. Perda de foco**

Ao usar fone de ouvido, o sistema nervoso dá uma atenção maior à passagem de som dos ouvidos ao cérebro, o que pode causar uma perda de foco no usuário. Quando o uso do acessório é prolongado e rotineiro, esta perda de foco pode se tornar mais crônica, e a distração passa a afetar a realização de tarefas diárias.

