

Solução. Só protetor de ouvido possibilita o trabalho de operários nas ruas do Rio



Apito. Agente de trânsito em ação, e sem proteção auricular: dano à própria saúde



RUÍDO, O MAL DO SÉCULO

Poluição sonora está entre as que mais causam doenças no mundo. Barulho transforma o cotidiano das metrópoles

RENATO GRANDELLE
renato.grandelle@oglobo.com.br

Seis e três da manhã. Um dos primeiros aviões do dia invade o céu de Botafogo, na Zona Sul do Rio, e faz tremer um copo sobre a televisão do quarto de Elisa Fontes. O ruído logo a abandona, rumo ao Aeroporto Santos Dumont, mas volta numerosas vezes durante o dia, até as 23h, quando as aterrissagens no Centro do Rio não são mais permitidas. Até lá, porém, o sono e o bom humor da aposentada já se despediram faz tempo.

— Quando você está no telefone, o estrondo é tão intenso que não dá para escutar sequer o que está sendo falado do outro lado da linha — protesta. — Tomo um indutor de sono e ainda assim acordo muito cedo, com os primeiros voos. Fico sonolenta durante o dia, irritada. Parece que toda a população sofre com isso. Se não devido aos aviões, por causa de outros ruídos. O barulho é um dos males do século.

A turbina do avião a jato tem intensidade sonora de 140 decibéis. Segundo a Campanha Nacional de Saúde Auditiva, um tempo de exposição maior de 15 minutos a este ruído é prejudicial aos ouvidos. E, apregoa-se agora, a outras partes do corpo.

Os ruídos andam tão intensos que, desde

2011, passaram a ser considerados o segundo tipo de poluição que mais causa doenças no mundo, à frente até dos danos motivados pela água suja, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Mais problemática que a poluição sonora, só mesmo a atmosférica. Ainda assim, este tema foi ignorado na Rio+20, a conferência da ONU que ocorreu em junho último na cidade.

A partir das 8h, quando o Santos Dumont já vive seu horário de pico da manhã, o taxista Luciano Américo reforça a frota que faz plantão no aeroporto. O rádio é o seu aliado para escapar de motoristas afoitos. Outros, porém, Américo precisa encarar. À frente de uma cooperativa com sede em São Conrado, ele já viu colegas mudarem de profissão porque não aguentavam mais apitos, britadeiras, buzinas, freadas bruscas e sirenes.

— Quem não consegue deixar a profissão vai dirigir de madrugada, quando o trânsito é melhor — conta. — Em São Conrado, sexta-feira, ninguém entra ou sai do bairro após as 23h. As pessoas descarregam na buzina o estresse com o trânsito impraticável.

Além dos prejuízos à audição, o ruído pode evoluir para transtornos mentais. É uma escalada que começa com sensações de desconforto, passa por alterações de pressão sanguínea e níveis de colesterol e açúcar no sangue, estendendo-se a alterações no sono.

Britadeira. Exposição contínua ao barulho pode gerar problemas na pressão arterial

RUÍDO, O MAL DO SÉCULO



Os meios de transportes não são as únicas vertentes pelas quais o ruído costuma se manifestar. Eletrodomésticos, maquinário industrial, bares, boates, festas, tocadores de MP3 comprometem a saúde auditiva. Já consideramos normal sair com um grupo razoavelmente grande, de oito pessoas, e não ter ideia do que metade delas está falando. E, por orgulho, muitas vezes rimos de narrativas sobre as quais não ouvimos. Ninguém quer ser chamado de surdo — embora estejamos perdendo a audição cada vez mais cedo.

Em 2001, a revista “Pediatrics” publicou os resultados da 3ª Avaliação Nacional de Saúde e Nutrição realizada nos EUA. Entre os 5.249 jovens de 6 a 18 anos avaliados, 12,5% apresentaram capacidade auditiva reduzida por ruído. É um percentual alarmante e que tende a aumentar, segundo Tanit Ganz Sanchez, presidente da Associação de Pesquisa Interdisciplinar e Divulgação do Zumbido.

— A poluição sonora está antecipando a faixa etária dos pacientes — avalia. — Antigamente observávamos perda auditiva em pessoas de meia idade para cima, gente que ficava muitos anos exposta a ruídos. Agora, já recebemos muitos pacientes adolescentes com as mesmas queixas.

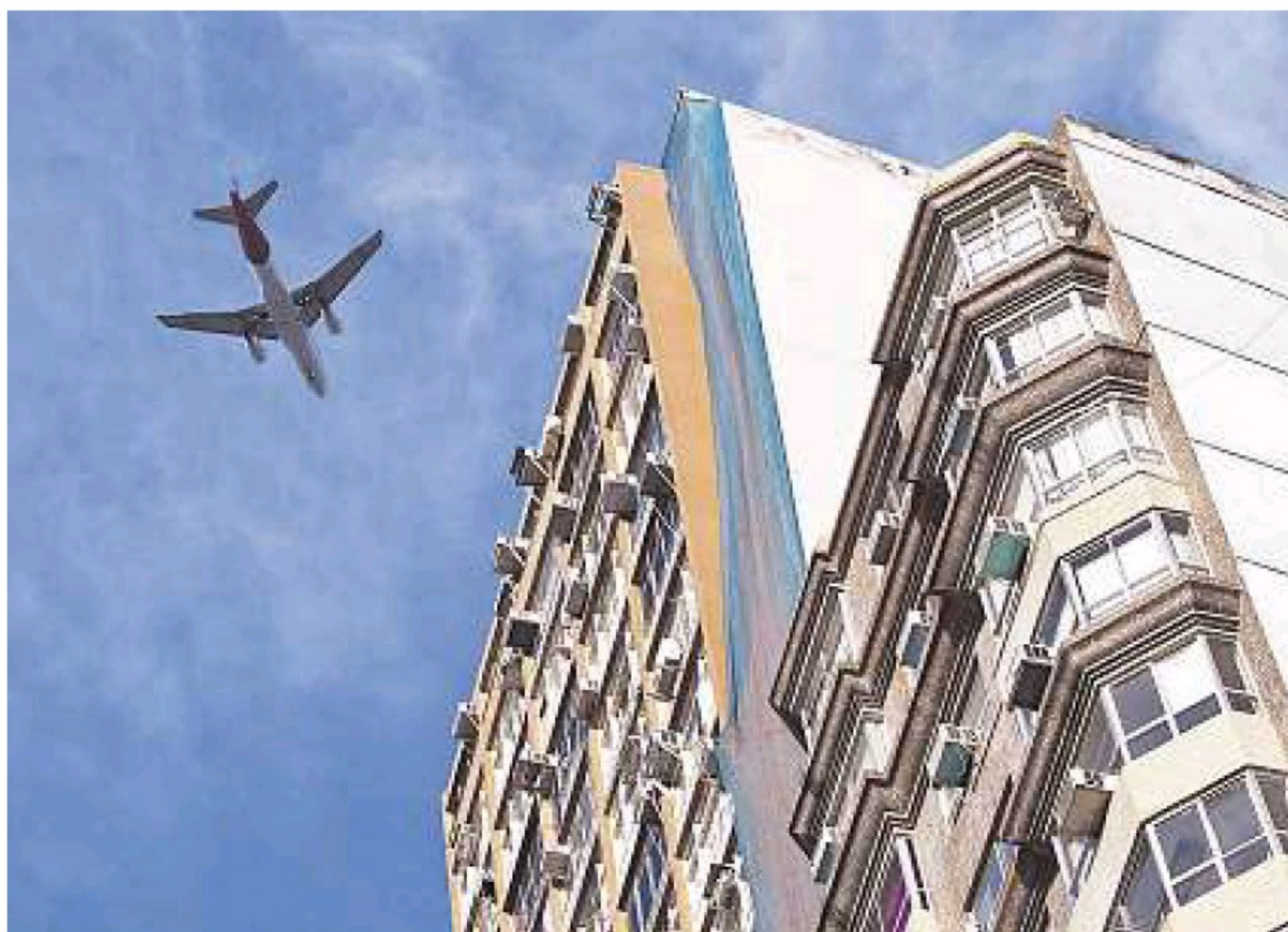
Sinais de preocupação

O primeiro sinal de perda auditiva é o zumbido, uma especialidade de Tanit. No Brasil, até 30 milhões de pessoas seriam afetadas por este sintoma, embora apenas 15% procurem ajuda médica. Nem todos vinculam aquele ruído constante no ouvido a um problema mais grave.

— É um trabalho sutil, porque o zumbido também pode estar ligado a motivos como diabetes, envelhecimento, pressão alta, estresse ou a uma fraca dieta alimentar — explica Tanit. — Trata-se de um problema reversível, dependendo da causa. Se for poluição sonora, só é possível tratar quando o médico é procurado nas primeiras 48 horas.

Uma forma de diminuir a frequência de adolescentes no consultório seria mudar a postura deles com equipamentos como o MP3. O volume desses aparelhos de som individuais vendidos no Brasil pode chegar a 110 decibéis. Alguns países, como o Canadá, limitam o volume máximo na fabricação dos equipamentos. Por aqui, ainda não há legislação. Tanit recomenda que ninguém passe mais de duas horas seguidas com os fones — e que o som da música nunca passe da metade da potência do tocador.

Para Alexandrina Meleiro, professora da USP e integrante da Associação Brasileira de Psiquiatria, a exposição constante a ambien-



tes ruidosos — e, entre os mais perigosos, estão obras de rua, bares e restaurantes — também compromete o lado emocional. O barulho traz uma sensação de exaustão, de estímulo repetitivo, e, assim, provoca uma irritabilidade maior.

Ainda assim, quem mora em grandes cidades habituou-se a procurar o “burburinho”. Há, segundo ela, muitas pessoas que acreditam que divertir-se significa, necessariamente, frequentar locais barulhentos. Às vezes, por estarem alcoolizadas, esses boêmios não percebem a intensidade dos ruídos. Ainda assim, o excesso de decibéis chega ao cérebro e provoca problemas de saúde.

— Vivemos uma mudança de comportamento que se reflete, de forma negativa, em nosso padrão auditivo — alerta. — A tecnologia aumentou os sons, e também os quadros de ansiedade e apatia. Há quem fique anestesiado ao menor estímulo do ambiente. Outros, sob o menor sinal, podem ter uma hiper-reação, uma crise. E, principalmente entre os homens, muitos não aceitam a perda auditiva. Por vaidade ou falta de discernimento da gravidade de seu problema, eles não usam um aparelho e entram em depressão.

Para quem quer fugir do barulho, também há soluções disponíveis. Entre as que vêm conquistando espaço no mercado estão os tampões de silicone. Antes restritos a pacien-

tes com otite, eles foram descobertos por quem quer se isolar do mundo agitado, mas sem recorrer a trambolhos pendurados no rosto. Os tampões são moldados de acordo com o ouvido de cada freguês, o que possibilita seu uso durante o sono.

Uma das primeiras empresas a investir no recurso, a Audibel vendeu 268 tampões entre janeiro e julho — 38,8% a mais do que no mesmo período em 2010 — em suas 23 lojas em São Paulo. Cada par sai por R\$ 120. Na Região Metropolitana do Rio, a empresa tem apenas uma filial, instalada em Copacabana. Nos próximos meses, a companhia quer levar seu produto aos DJs, uma das categorias profissionais que mais precisa se expor a decibéis além da conta, mas que, entre uma música e outra, pode proteger os ouvidos.

— Também há outros profissionais, como garçons, que também acabam com um nível de tolerância muito menor ao ruído do que a maioria — destaca a fonoaudióloga Sandra Braga, gerente de produtos da Audibel. — Há outras formas de atingir o silêncio, como janelas acústicas para casas, ou a instalação de espumas sob a mesas de restaurantes, algo que vem sendo adotado para minimizar o ruído. Mas, às vezes, os tampões são a melhor saída para problemas triviais, como aguentar o bairro barulhento ou o companheiro que ronca demais, por exemplo.



No céu. Elisa perde sono e humor com os voos

**TOMO UM
INDUTOR DE
SONO E AINDA
ASSIM ACORDO
COM OS
PRIMEIROS
VOOS. FICO
IRRITADA
DURANTE O DIA**

Elisa Fontes

Aposentada, moradora de Botafogo

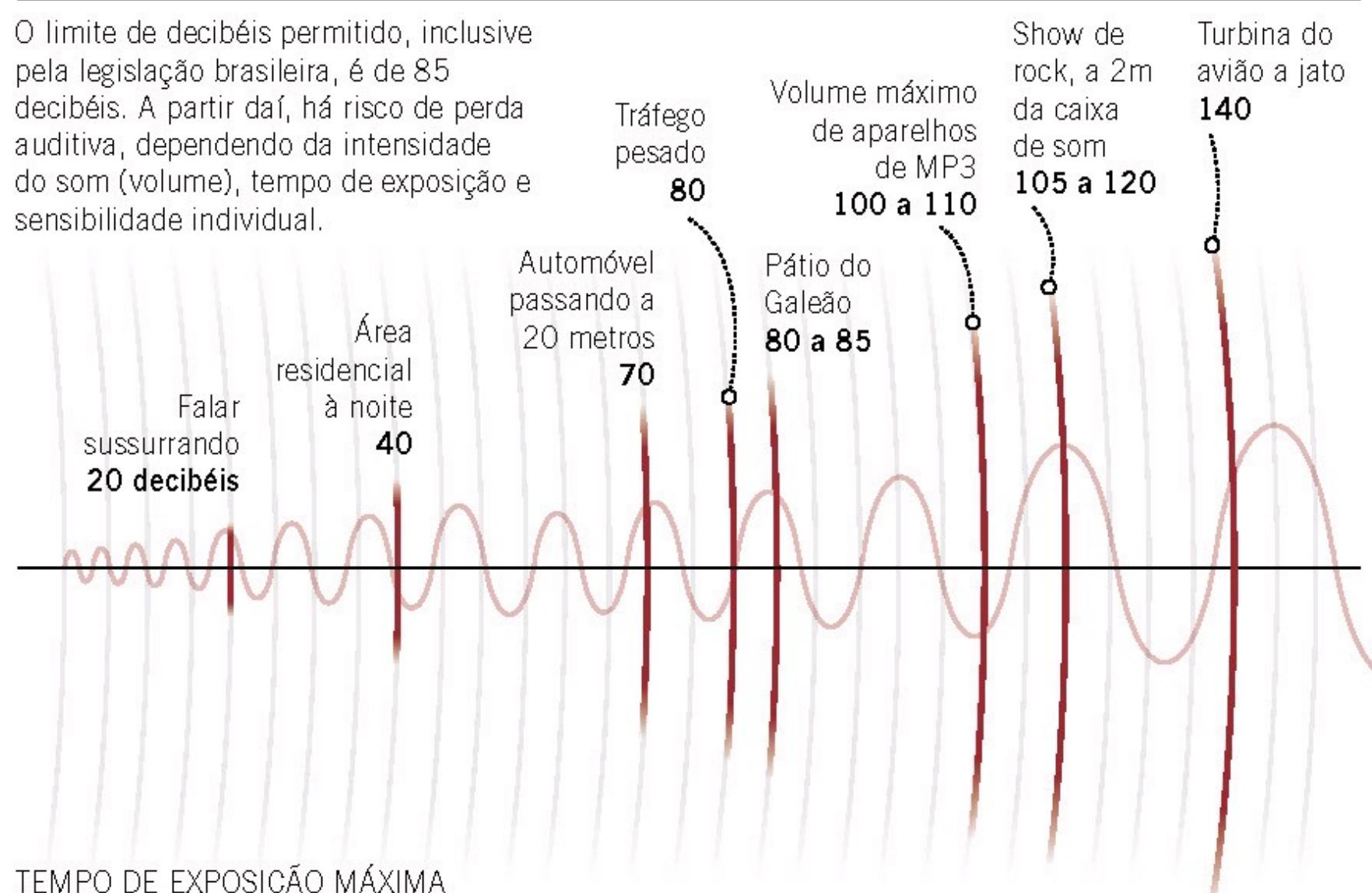


FOTOS DE MÔNICA IMBUZEIRO

Caos urbano. Obras e trânsito intenso aumentam os decibéis da Rua Barata Ribeiro, em Copacabana

O LIMITE DO SOM

O limite de decibéis permitido, inclusive pela legislação brasileira, é de 85 decibéis. A partir daí, há risco de perda auditiva, dependendo da intensidade do som (volume), tempo de exposição e sensibilidade individual.



TEMPO DE EXPOSIÇÃO MÁXIMA

	Menos de 15 minutos	30 minutos	1 hora	2 horas	4 horas	6 horas	8 horas
Nível sonoro, em decibéis	115	110	105	100	95	92	85

PING PONG

Marcelo Hueb

Presidente da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (Abol)

“AS PESSOAS ENTRAM NUM ISOLAMENTO SOCIAL PRECOCE”

Para Hueb, exposição a ruídos na juventude vai aumentar dificuldades de relacionamento nas próximas décadas. Poluição sonora cresce diante da falta de conscientização

RENATO GRANDELLE
renato.grandelle@oglobo.com.br

No futuro, a comunicação interpessoal pode ser dificultada. Não porque as pessoas refugiam-se atrás de computadores e celulares, abandonando a boa e velha conversa olho a olho, mas porque estamos ouvindo menos — literalmente. A perda auditiva, antes comum apenas a partir da meia idade, já é diagnosticada em adolescentes. Presidente da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (Abol), Marcelo Hueb vai coordenar uma campanha, ainda este ano, de conscientização sobre saúde dos ouvidos.

As capitais são as cidades mais barulhentas do país. Mas os ruídos são maiores em regiões de grande tráfego de pessoas e veículos, como as avenidas Rio Branco, ou em bairros industriais?

Em áreas de grande afluxo de veículos e gente, ou de concentração festiva, o barulho é temporário, e costuma minimizar-se, por exemplo, à noite. De qualquer forma, o ruído é mais contínuo em regiões centrais das grandes cidades e na indústria, onde sua repetição já virou rotina. A aferição para um ranking também considera quantos locais um indivíduo está exposto ao ruído. Rio e São Paulo, no passado, estavam entre as cidades mais poluídas em termos de in-

tensidade de ruído, no país e no mundo. Algumas listas mais recentes, porém, apontam Salvador como a capital mais ruidosa.

E quais riscos vêm dessa exposição contínua ao ruído?

Além do risco inerente para a audição, um estudo americano recente demonstrou que triplicou, entre 2004 e o ano passado, o número de acidentes envolvendo pedestres usando tocadores pessoais de sons. Em 70% dos casos houve morte, na maioria das vezes em homens com menos de 30 anos. Esta mistura de tocador pessoal com som mais alto do que seria usado em ambiente silencioso — e o fluxo intenso de veículos, que é um importante elemento da poluição sonora, ressalta a importância de avaliarmos sempre os riscos apontados nos rankings.

Quer dizer, a poluição sonora se manifesta no trânsito, mas também em tocadores portáteis de músicas, e em locais como bares e restaurantes. É possível se proteger desses decibéis a mais que nos deparamos nos momentos de lazer?

Em boates, danceterias, micaretas, trios elétricos, uso de MP3 players, o prazer e o perigo para a audição se misturam. É um limite muito tênue. O som nestes locais pode atingir até 110, 120 decibéis. Para algo com essa intensidade sonora, recomenda-se um contato de, no máximo, 15 a 30 minutos. Não teríamos porque sugerir para as pessoas não fre-

quentarem estes locais ou não se socializarem; mas, para quem tem problemas de audição ou já sente algum grau de desconforto, zumbidos ou perda auditiva — mesmo que temporária — após uma balada destas, obviamente isso significa brincar com fogo. As dicas seriam ficar distante da fonte sonora, seja ela qual for, e, além disso, procurar ambientes sem ruídos altos, em intervalos regulares, no decorrer da exposição sonora. Isto dá um certo tempo para as células do ouvido recuperarem a sua química, mesmo que parcialmente.

Quais são as profissões mais expostas ao barulho?

Existe uma alta incidência em alguns grupos de trabalhadores, como metalúrgicos, tratoristas, serralheiros, mecânicos, aeroviários e militares. Além destes, profissionais da música são uma categoria especial, pois precisam ouvir o que está sendo tocado para terem um retorno adequado da qualidade da voz e do som. Talvez sejam os profissionais onde este conflito em ter de escutar o som alto ou proteger os ouvidos seja mais evidente. Nos Estados Unidos acredita-se que em torno de 12% da população esteja exposta a níveis de ruído acima do aceitável e que algo em torno de 10% da população tenha perda auditiva. Apenas nos estágios muito iniciais pode ocorrer algum grau de reversão da perda por exposição ao ruído. Esta é geralmente irreversível e cumulativa até um certo grau, sendo por vezes detectada pelo paciente quando uma considerável lesão já se instalou.

Cuidado.

Segundo Hueb, ir à balada já tendo desconforto com som alto é “brincar com fogo”



O sr. percebe que as pessoas estão ficando mais incomodadas com o barulho?

Sim, é uma queixa frequente no consultório. As alterações nos ouvidos são acompanhadas por zumbidos e dificuldades de compreensão da fala, por vezes desproporcionais à perda auditiva. As pessoas entram num isolamento familiar e social muito precoce, o que gera dificuldades de relacionamento, inclusive no âmbito profissional.

Quais são as soluções recorrentes das pessoas para fugir do barulho?

Quando podem, fecham janelas ou tampam ouvidos. Quando obrigados, pedem que o volume do ruído seja diminuído, ou usam protetores individuais, como tampões de silicões, ou qualquer coisa que proteja o canal auditivo externo. No pior cenário, aumentam a intensidade de sua própria fonte sonora, como os MP3s.

Como tem mudado o “padrão auditivo” do brasileiro?

O melhor método para aferir o funcionamento dos ouvidos é a audiometria, um exame em que a pessoa responde se escutou estímulos sonoros com intensidade (som baixo ou alto) e frequência (grave, média, aguda). Com o passar da idade, geralmente há uma perda auditiva pela degeneração senil dos ouvidos. É algo que se inicia lentamente, ao redor da segunda e terceira décadas de vida, e começa a dar algum sintoma ao redor dos 50 ou 60 anos. Como a vida média do brasileiro vem aumentando, cada vez teremos mais pessoas com mais idade e, conseqüentemente, com perda auditiva. Com uma maior exposição a ruídos e sons altos na infância e juventude, isso tende a se agravar bastante no futuro.

E há algo que possa ser feito para amenizar essa tendência natural?

O tratamento de doenças crônicas, a regulamentação trabalhista, a conscientização da população e a prevenção podem amenizar essa perda auditiva, mas certamente os nossos avós escutarão menos do que os avós de antigamente, seja pela maior idade alcançada ou pela maior exposição a ruídos durante a vida.

Não é um quadro otimista.

Vida mais longa, doenças crônicas, hábitos de vida com mais exposição a ruídos, uso de álcool, fumo, drogas etc. certamente levarão a um prognóstico pior. Proteção dos ouvidos, alimentação saudável, tratamentos médicos adequados, além de campanhas e alertas das sociedades médicas e da mídia podem trabalhar a nosso favor. Estudos com jovens mostram que 80% deles estão com fones de ouvido frequentemente, sendo que, destes, em torno de 25% os usam de uma e quatro horas por dia, e 10% por mais de quatro horas consecutivas. A conscientização desta faixa etária precisa ser trabalhada, pois a intensidade sonora que é escutada está geralmente acima da capacidade de tolerância dos nossos ouvidos. Por isso, um otorrinolaringologista deve ser consultado por qualquer pessoa preocupada com a saúde auditiva, com sintomas (perda auditiva, zumbidos, tonturas, dor, prurido) e sinais (inchaços, sangramento, secreções, feridas) específicos ou que seja exposta a ruídos intensos no decorrer da vida. ●



NOSSOS AVÓS ESCUTARÃO MENOS DO QUE OS AVÓS DE ANTIGAMENTE

Marcelo Hueb
Presidente da Abol

MARGOS ALVES