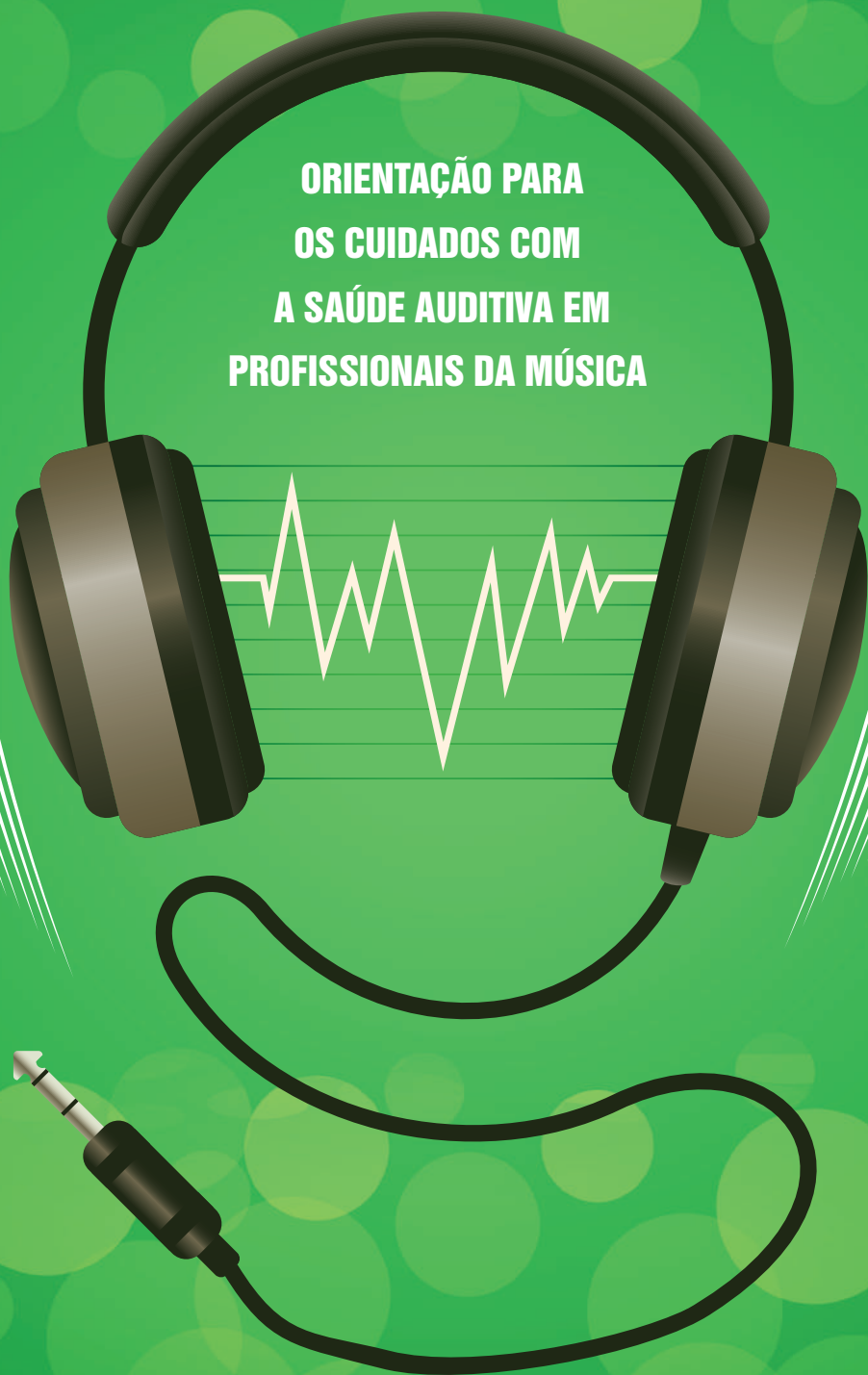


**ORIENTAÇÃO PARA
OS CUIDADOS COM
A SAÚDE AUDITIVA EM
PROFISSIONAIS DA MÚSICA**



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (UNICEUMA) Universidade Ceuma
Processamento técnico Catalogação na fonte elaborada pela equipe de Bibliotecárias:**

Gleice Melo da Silva – CRB 13/650

Luciane de Jesus Silva e Silva Cabral – CRB 13/629

Marina Carvalho de Souza – CRB 13/823

Michele Alves da Silva – CRB 13/601

Verônica de Sousa Santos Alves – CRB 13/621

D541o

Dias, Rosane da Silva.

Orientação para os cuidados com a saúde auditiva em
profissionais da música. / Rosane da Silva Dias; Carina Moreno
Dias Carneiro Muniz. 1. ed. - São Luís: UNICEUMA, 2018.

10 p. il.

ISBN 978-85-67714-41-7 (versão online)

1. Audição. 2. Música. 3. Ruídos. 4. Bumba Meu Boi. I.
Muniz, Carina Moreno Dias Carneiro. II. Título.

CDU: 37.015.3(035)

ORGANIZAÇÃO

M^a. Carina Moreno Dias Carneiro Muniz

Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde

Prof^a. Dra. Rosane da Silva Dias

Doutora em Ciências da Saúde

APRESENTAÇÃO

O ruído está presente em nosso cotidiano, tanto em atividades laborais quanto nas atividades de lazer. A música está geralmente associada a momentos e práticas de lazer, o que enseja uma percepção equivocada que a exposição a música alta não trará prejuízos à audição. Esta cartilha foi pensada como um instrumento de informação para participantes de grupos de Bumba Meu Boi, que, cotidianamente entre ensaios e apresentações, estão expostos a elevados níveis de pressão sonora, isto associado ao tempo em que ficam expostos, o qual poderá desencadear alteração na audição, trazendo danos na execução da função de músico em fatores da vida diária que influenciam na qualidade de vida. Sendo assim, certas orientações devem ser seguidas ao se expor por período prolongado a ambientes ruidosos.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 –Zumbido.....	5
Figura 2 –Dificuldade de comunicação.....	5
Figura 3 –Incomodo a sons fortes.....	6
Figura 4 –Música amplificada muito alta.....	6
Figura 5 –Exposições sonoras.....	7
Figura 6 –Protetor auricular.....	8
Figura 7 –Protetor auricular para baterista de banda.....	9
Figura 8 –Protetor auricular para percussionista de banda.....	9

SUMÁRIO

1	Ruído – ameaça constante à saúde auditiva.....	5
2	Música x perda auditiva	6
3	Perda auditiva induzida por ruído – como prevenir?.....	7
4	Ambiente acusticamente adequado.....	10

1 RUÍDO – AMEAÇA CONSTANTE À SAÚDE AUDITIVA

O ruído se faz presente em nossas atividades de lazer como também em nosso ambiente de trabalho. A exposição ao ruído pode trazer malefícios à saúde, e sua exposição a sons muito altos, poderá vir desenvolver perda auditiva, zumbidos, tontura, dor de cabeça, insônia; irritabilidade, baixa concentração, dificuldade de comunicação, diminuição no rendimento do trabalho, entre outros sintomas.



A **Perda Auditiva Induzida por Ruído - PAIR**: é a perda auditiva causada por exposição prolongada a elevados níveis de pressão sonora, ao ruído intenso. Expressa:

- a) Sintomas passam despercebidos;
- b) É uma lesão auditiva irreversível, que tem desenvolvimento lento e progressivo ao longo dos anos.

2 MÚSICA X PERDA AUDITIVA

Os músicos e os integrantes estão expostos a elevados níveis de pressão sonora devido à rotina de ensaios e de apresentações, o que poderá causar o desenvolvimento de uma PAIR, além de trazer prejuízos a qualidade de vida.

Fatores de risco:

- a) O nível de intensidade sonora elevado, principalmente com os amplificadores de som próximo aos ouvidos;
- b) O tempo e frequência de exposição ao som alto prolongado;
- c) A susceptibilidade individual.

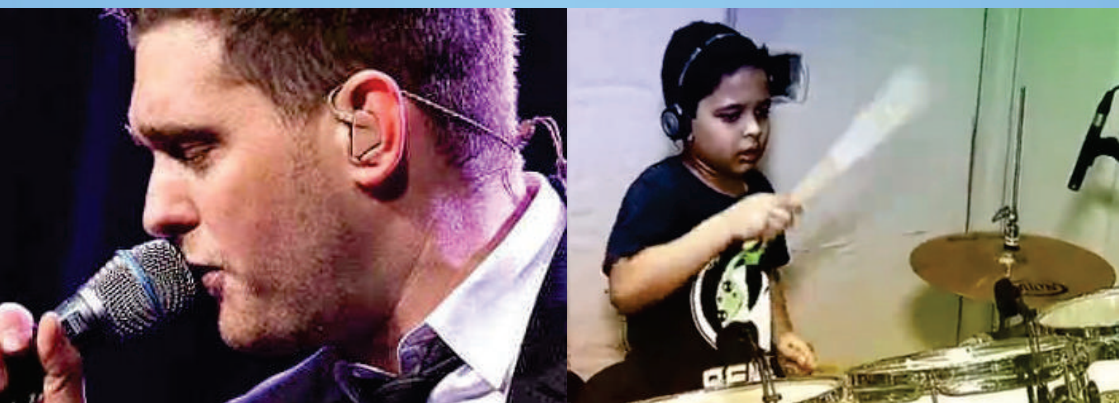
3 PERDA AUDITIVA INDUZIDA POR RUÍDO – COMO PREVENIR?

As ações de prevenção estão relacionadas ao controle do ruído, quer dizer: são medidas de controle da exposição ao ruído no caso de grupos musicais; o ambiente e os amplificadores de som.

Na fonte: manutenção periódica dos amplificadores de som e distribuição acústica pelo ambiente, ao invés de ficarem aglomeradas em um mesmo local, distribuí-los pela quadra e, em caso de apresentações, fazer uso sempre de protetores auditivos;



No trabalhador: uso do protetor auditivo. Este deve ser confortável, selecionado por profissional capacitado de acordo com o nível e tipo de ruído a que o integrante é exposto. Deverá ser usado durante todo o tempo em que o integrante estiver nos locais ruidosos e deverá substituí-lo sempre que estiver sujo, rachado, duro ou se encontrar em más condições de uso.



Todo integrante deverá fazer acompanhamento periodicamente com o médico Otorrinolaringologista e com o Fonoaudiólogo. A Avaliação audiológica é importante para se obterem informações da saúde auditiva com vistas a ser possível buscar relações entre a exposição e os sinais e sintomas apresentados por cada sujeito, e assim acompanhar a historia da audição.

4 AMBIENTE ACUSTICAMENTE ADEQUADO

Quando se constrói uma casa de eventos deve-se saber qual o nível de ruído que é permitido em cada horário e em cada local da zona urbana. Se você a constrói em zona residencial os limites estabelecidos a ser considerados são a Lei Municipal do Silêncio onde é permitido no período diurno em áreas residências, som com volume até 55 decibéis (dB); e no noturno, até 45 dB. Já para outras áreas, a Lei permite som com altura até 65 dBA, durante o dia, e 55 dBA, durante a noite.

A estrutura física de uma casa de shows e espetáculos deve conter materiais para garantir a qualidade do som e o isolamento acústico. O posicionamento dos equipamentos de som é um fator essencial para obtenção da sonoridade superior no ambiente, propiciando uma qualidade homogênea de som em todo o espaço. Assim, o som não ficará em altos níveis de pressão sonora nos ouvidos dos integrantes, o que poderá, com o tempo, trazer prejuízos à saúde auditiva.

