ORIENTAÇÕES AUDITIVAS PARA O BEM-ESTAR DO SERVIDOR

A audição é um dos cinco sentidos importantes para o ser humano. Por meio dela conseguimos ouvir os diversos sons do nosso dia a dia. Ela desenvolve-se a partir da décima sexta semana de gestação.

O sistema auditivo é dividido em três partes descritas abaixo:

- Orelha externa constituída pelo pavilhão auricular e o canal auditivo.
- Orelha média membrana timpânica e cadeia de ossículos.
- Orelha interna cóclea, sistema vestibular e nervo auditivo.

O processo da audição ocorre em duas etapas: o mecânico que acontece na orelha externa e média, e o mecânico/elétrico que decorre na orelha interna.

Além do sentido da audição, o nosso ouvido é responsável pelas sensações de equilíbrio do corpo e orientação espacial. Tudo isso graças a receptores específicos sensíveis aos movimentos da cabeça presentes no vestíbulo, um minúsculo dispositivo localizado no labirinto.

O labirinto é um complexo sistema de tubos que constitui a estrutura do ouvido interno, reunindo os órgãos funcionais da audição e do equilíbrio

Seguem alguns hábitos saudáveis para cuidar da sua audição:

PREVENÇÃO!

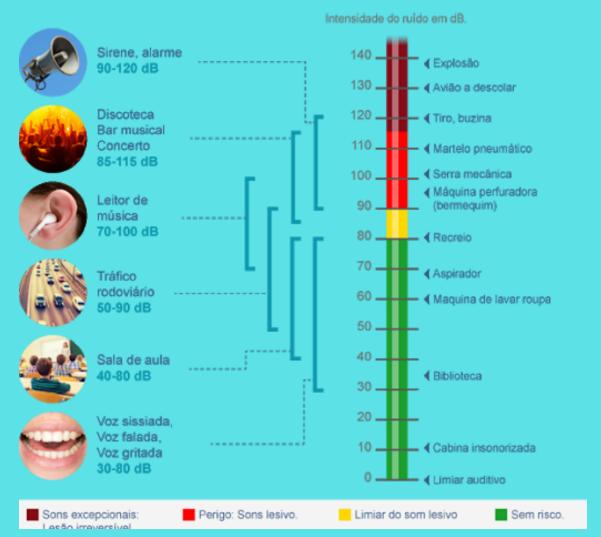
- Não escute música nem televisão em volumes muito altos;
- Busque o silêncio pelo máximo de tempo possível, procurando descansar os seus ouvidos com períodos sem o uso de fones, por exemplo;
- Limite o tempo de uso dos fones de ouvido, já que o período submetido a sons muito altos também pode provocar problemas. Quanto maior o volume que você escuta, menor deve ser o tempo de exposição;
- Não utilize fones de música em ambientes muito barulhentos, assim você evita aumentar o volume excessivamente;
- Use os protetores auriculares, eles criam uma barreira acústica que evita o desgaste e a perda auditiva precoce.

Principais sintomas:

- Zumbidos;
- · Sensação de ouvido tampado;
- Perda de sensibilidade para sons agudos;
- Bebidas geladas durante o período de uso prolongado da voz;
- Cantar de forma abusiva e inadequada;
- Usar pastilhas, sprays de garganta, balas mentoladas e cristais de gengibre antes ou durante o período de uso prolongado da voz.

O ruído pode causar danos à saúde humana de diversas maneiras, não só ao funcionamento do sistema auditivo, como ao comprometimento da atividade física, fisiológica, mental e social do indivíduo que permanece exposto a ele.

Veja abaixo os diversos tipos ruídos:



Bibliografia:

Lopes Filho, Fonoaudiologia na Saúde Auditiva do Trabalhador. In Novo Tratado de Fonoaudiologia, Editora Manole Barueri, São Paulo2013. http://www.cochlea.org/po/ruido

https://www.estudokids.com.br/audicao-a-funcao-do-ouvido/https://www.google.com/url?

sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjx77LEq8TkAhVwJrkGHQiQCpoQMwgqKAAwAA&url=https%3A%2F%2Fsvgsilh.com%2Fpt%2Fimage%2F293926.html&psig=AOvVaw1Au41n8E5lQs-CR4kr4N0P&ust=1568139106990695&ictx=3&uact=3

PROCURE UM MÉDICO OTORRINOLARINGOLOGISTA E O FONOAUDIÓLOGO CASO TENHA ALGUM SINTOMA AUDITIVO!



