



Pílulas
de
Saúde



Mútua

PREVENÇÃO AUDITIVA: 5 DICAS PARA USAR FONE DE OUVIDO

O tempo gasto com fones de ouvido é um risco para a **audição**, principalmente se utilizado de forma contínua e em volumes altos. Isso porque as células auditivas, que são insubstituíveis, vibram intensamente ao receber o estímulo sonoro, e o excesso dessa vibração pode diminuir o tempo de vida das células. **O risco aumenta nos casos de fones intra-auriculares — com saída de som dentro do ouvido.**

Veja abaixo 5 dicas para o uso ideal de fones de ouvido:

- 1.** Descanse a audição após alguns períodos de escuta: **5 minutos de descanso após 30 minutos** ou **10 minutos de descanso após 60 minutos** de uso de fone de ouvido.
- 2.** Experimente fones com “**canceladores de ruído**” que diminuem a entrada do som externo. Assim, não será preciso aumentar tanto o som para isolar o barulho do ambiente.
- 3.** Evite usar o **volume máximo** de seu aparelho.
- 4.** Prefira **headphones** a fones inseridos no ouvido.
- 5.** Fique atento ao **aparecimento de zumbido** no ouvido.

Dra. Barbara Chavarry
Fonoaudiologista