



Pílulas
de
Saúde



Mútua

FONES DE OUVIDO: USE COM MODERAÇÃO

Você gosta de usar fones de ouvido? A maioria das pessoas usa – no transporte, na academia, no trabalho ou só para relaxar.

Mas tem um detalhe importante: o uso prolongado e em volumes altos pode causar danos permanentes à sua audição.

O problema é silencioso: você não sente dor, não percebe na hora. Mas com o tempo, pode começar a notar zumbido, sensibilidade a sons ou dificuldade para entender conversas – especialmente em ambientes barulhentos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a regra 60/60: escute no máximo a 60% do volume, por no máximo 60 minutos seguidos. Depois disso, dê uma pausa de 10 minutos.

Cuide da sua audição hoje para não sentir falta dela no futuro.

Dra. Barbara Chavarry
Fonoaudióloga