

A música também



pode magoar

Já há quem lhes chame os “novos surdos”. São a geração mp3, mas também a dos mais velhos, que andavam com *walkman*. Começam agora a chegar ao otorrinolaringologista. Estamos num território onde Dj é profissão de risco mas onde basta ouvir música demasiado alto para todos correrem riscos

Andrea Cunha Freitas

● O que fazemos quando ouvimos uma música de que gostamos? Pomos mais alto e, não contentes com isso, às vezes ainda cantamos por cima. Pois é. Se for só uma música, tudo bem. Mas e se é o disco inteiro? E se isso se repete ao longo da semana? Um relatório encomendado pela União Europeia (UE) alerta: entre 2,5 e 10 milhões de pessoas na Europa (cinco a dez por cento dos utilizadores de leitores de música pessoais) correm o risco de perder a audição por causa do uso (mais do abuso) de auscultadores. Basta que usem estes aparelhos portáteis durante mais de uma hora por dia, todas as semanas, com um volume elevado, durante pelo menos cinco anos.

O aviso do Comité Científico dos Riscos para a Saúde Emergentes e Recentemente Identificados (CCRSEI) vale para quem prefere os antigos auscultadores de almofadas e para os que escolhem os auriculares. A fonte do ruído será indiferente porém e o aumento das vendas dos mp3 nos últimos anos na Europa chamou a atenção dos especialistas. As estimativas referem que entre 50 e 100 milhões de pessoas na Europa usam todos os dias leitores de música portáteis e que nos últimos quatro anos tenham sido vendidos entre 124 e 165 milhões de mp3 na UE.

Foi precisamente o “aumento súbito de jovens expostos” que justificou a solicitação deste parecer a um comité científico independente. “As descobertas científicas indicam um risco claro e temos de reagir rapidamente. [...] É igualmente necessário reexaminar os controlos em vigor, tendo em conta este parecer científico, para garantir que são inteiramente eficazes e acompanham as novas tecnologias”, refere Meglena Kuneva, comissária europeia responsável pelas questões dos consumidores. Na sequência das conclusões do parecer, a Comissão já anunciou que vai agendar uma conferência para o início de 2009 com todos os interessados (comité científico, representantes dos Estados-membros, da indústria e consumidores) e discutir novas regras a adoptar. Para já, está em vigor uma norma de segurança europeia que limita o nível acústico dos aparelhos a 100 decibéis.

O parecer divulgado em Outubro nota que, “mesmo que os utilizadores de leitores de música pessoais oiçam apenas cinco horas por semana com o volume superior a 89 decibéis, ultrapassam os limites em vigor para o ruído permitido no local de trabalho.

És mesmo surda, Sofia

A Dj, de 30 anos, Sofia Morais (aka Sofia M.) já faz ouvidos moucos às bocas dos amigos. “És mesmo

surda, Sofia”, dizem-lhe há já vários anos cada vez que ela pede para repetir uma frase. Frederico Martins não é Dj mas ouve muita música desde muito novo e muito alto. Por isso, hoje ninguém o ouve. É que - habituado à sua quase surdez - fala muito baixo, às vezes quase só sussurra. É claro que também faz parte do seu *charme*, mas ainda assim os problemas de audição que obrigam a alguma proximidade física num diálogo não são esquema de engate, garante. Mais do que pedir que lhe repitam o que lhe disseram, costuma responder a palavras que não foram ditas na conversa. Um exemplo: a “hoje não” Frederico pode responder “não, não quero pão, obrigado”.

Segundo explica Jorge Spratley, professor de Otorrinolaringologia na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP), um dos primeiros sintomas da perda de capacidades auditivas é a “diminuição da discriminação das palavras”. “As pessoas ouvem mas não entendem o significado das palavras”, refere o especialista, acrescentando que muitas vezes esta dificuldade é ignorada ou menosprezada durante muito tempo.

“Sabemos que exposições prolongadas a ruídos acima dos 80, 90 decibéis podem ser traumáticas”, diz Jorge Spratley. No ouvido interno temos células muito frágeis. Ao longo da vida, com alguns maus tratos, vamos abatendo o saldo de cerca de 16 a 20 mil células que temos em cada ouvido. A idade tem a sua quota parte na destruição das células, mas a exposição a ruídos pode ser um grande aliado. Mas mais importante ainda, sublinha o professor da FMUP, uma vez perdidas estas células, estão perdidas para sempre. “Elas não se regeneram”, alerta.

Zumbidos

“Se uma pessoa estiver uma noite numa discoteca, vem para casa com um zumbido, mas depois acaba por recuperar, havendo apenas uma alteração temporária dos limiares auditivos. Mas se esta exposição for repetida dá origem a lesões irreversíveis. Por outro lado, mesmo exposições curtas, inferiores a meia hora, a um ruído muito intenso (acima dos 120 decibéis), podem provocar lesões graves.” O otorrinolaringologista chama ainda a atenção para a perigosa combinação que pode existir entre drogas e som: “Às vezes os miúdos estão nas discotecas sob o efeito de drogas como o *ecstasy* que podem provocar alucinações e as pessoas ficam com capacidade para estar horas seguidas debaixo de sons muito intensos. E quanto mais intenso, mais sensações provoca.” Sofia Morais já não é uma miúda.

Longe vão os tempos em que tinha 13 anos e começou a ir a concertos. Hoje são demasiados para se contar e os suficientes para que os hábitos já tenham tido tempo para mudar. “Se houver lugar à frente, fico à frente. Mas já não faço questão disso como fazia antes. Ficava muitas vezes ao pé das colunas.” Pronto, mas isso era um concerto. No máximo, Sofia trazia para casa um zumbido. A perda de audição, diz, estará mais relacionada com a sua actividade de Dj. Terá mais a ver com Sofia M. “Faço muitas vezes pré-escuta muito alto”, conta. Há dois anos decidiu investir numa protecção melhor. “Comprei uns *fores* mais caros, daqueles que não deixam passar o som.” O “mais caro” para o bolso de Sofia equivale a cerca de 150 euros, mas há auscultadores a preços bem mais elevados, próprios para Dj.

“Tenho consciência de que ouço mal. Mais do ouvido direito”, reconhece. Apesar disso, Sofia não marcou ainda nenhuma consulta num especialista. “Talvez marque. Ainda não senti essa necessidade. Para já, vou tentar proteger-me melhor daqui para a frente”, diz.

Frederico Martins também é cliente assíduo de concertos, passou a fase dos *walkman*, dos *discman* e agora dos mp3 e iPod. Tem 35 anos, sabe que ouve mal e suspeita de que uma das principais razões será o mau uso dos auscultadores. “Não sei que tipo de surdez tenho. Uma vez fizeram uma medição, ficaram assustados

“Sabemos que exposições prolongadas a ruídos acima dos 80, 90 decibéis podem ser traumáticas”, diz um otorrinolaringologista.

A norma europeia limita o nível dos aparelhos a 100 decibéis



e mandaram-me para o médico”, conta. Mas as visitas a um médico são sucessivamente adiadas.

Jorge Spratley nota que não se trata apenas da questão dos decibéis, o tipo de música também pode ser importante. Os sons actuais - músicas potentes com batidas fortes - ajudam, literalmente, ao barulho. “A sensação provocada pela música é, muitas vezes, associada à potência sonora e não à qualidade.” O auscultador, acrescenta, permite um “direccionamento para o ouvido de sons que normalmente são camuflados pelo ambiente”.

O zumbido - outro dos sintomas da perda de capacidades auditivas - pode incomodar mais do que não ouvir as palavras. A sua persistência pode ser perturbante, sobretudo quando nos encontramos em silêncio e não há possibilidade de mascarar. Por isso, este é um dos sintomas que levam as pessoas ao consultório de um especialista. Segundo Jorge Spratley, o que se perde primeiro são os sons mais agudos, desde campainhas ao chilrear dos pássaros. Depois segue-se a dificuldade em entender o que as pessoas dizem, o não perceber de onde vem o som... Só em casos extremos é que poderá surgir o sintoma da dor. “A dor só existe quando há uma potência sonora acima dos 140 decibéis. Aí, uma exposição muito breve pode provocar lesões irreversíveis.”

O aviso da Comissão Europeia, reproduzido no Portal da Saúde, faz sentido. “Há razões para nos preocuparmos”, admite Jorge Spratley. Serralheiros mecânicos, Dj, trabalhadores da indústria têxtil que não se protejam destes sons e, claro, os músicos são apenas algumas das profissões de risco. Actualmente, começam a chegar à consulta de Jorge Spratley “indivíduos de meia idade que abusaram dos seus ouvidos na adolescência”. Entre outros abusos, encontra-se o uso de auscultadores ainda do tempo dos *walkman*. Mas o problema também está nos pacientes que nunca chegam a marcar consulta, como Sofia e Frederico. É que, segundo repara o otorrinolaringologista, a perda de audição ainda têm um estigma associado. Ver mal e ter de usar óculos não parece ser caso grave para ninguém, mas o mesmo já não se poderá dizer sobre ser “surdo” com a eventual necessidade de recorrer a um aparelho auditivo.

Em nome da prevenção e para proteger os ouvidos das actuais e futuras gerações, o especialista propõe regulamentação exigente, fiscalização dos ambientes públicos onde há sons intensos e rastreios à população. Mas, mais do que tudo, nota que cabe a cada um de nós baixar o volume. Não se faça de surdo.