

III.4.1

Saúde Auditiva: ação de sensibilização para jovens do 3º cicloDavid Tomé, *Escola Superior de Saúde - P.Porto*Catarina Neto, *ESS-P.Porto*Tiago Santos, *ESS-P.Porto*Paula Lopes, *ESS-P.Porto*

Atualmente, com a evolução da tecnologia, os jovens utilizam cada vez mais dispositivos portáteis para entretenimento, aprendizagem e como forma de comunicação. A maioria da utilização destes dispositivos envolve uma exposição excessiva e desnecessária ao ruído e/ou a sons de elevada intensidade, que podem provocar perda auditiva. Para além disto, verifica-se ainda um aumento da poluição sonora nas cidades ou mesmo perto dos locais que estes jovens costumam frequentar, o que poderá contribuir ainda mais para o risco de perda auditiva e/ou sintomas otológicos, para além de outros. A exposição contínua ao ruído e a sons de elevada intensidade, pode resultar na morte ou lesão irreversível das células ciliadas do ouvido interno (cóclea). Poderá também trazer aos jovens outros sintomas auditivos como por exemplo zumbidos. Na maioria dos casos, esta exposição, leva a uma perda auditiva precoce. De forma a se proteger e preservar a saúde auditiva das gerações mais novas, é necessária a existência de programas de sensibilização que possam explicar de forma adequada à faixa etária, quais os comportamentos de risco, as suas consequências e também formas de proteção e reabilitação. Existe hoje em dia uma grande preocupação por parte dos profissionais de saúde pelas perdas de audição provocadas pela exposição ao ruído (PAIR - perda auditiva induzida pelo ruído), não só devido aos equipamentos portáteis para música (MP3), como também à frequência de ginásios ou discotecas, onde os níveis sonoros são de grande intensidade. A PAIR pode causar nos jovens, graves problemas nas dimensões do aproveitamento escolar, convívio social e futuramente nas suas vidas profissionais. Promover a saúde auditiva dos adolescentes, que serão futuros adultos e cidadãos promotores de saúde, é eficaz pelo esclarecimento e consciencialização da adoção de um estilo de vida saudável e de um bem-estar harmonioso. Tendo Portugal, no ano de 2015, 1 450 134 estudantes matriculados no ensino básico, secundário ou CET, esta população constituir-se-á como alvo de atenção primordial neste estudo uma vez que são os adolescentes, o grupo mais propenso à adesão de forma mais fácil a estilos de vida saudáveis, nomeadamente referente à saúde auditiva. O setor educacional, pela sua abrangência, é um parceiro importante para a concretização de sensibilizações e ações promotoras da saúde individual e de grupo tendo como objetivo o bem-estar de toda a comunidade escolar. Assim, as escolas serão o local de eleição destinados às áreas da preservação auditiva e à sua promoção. Estas ações terão sobretudo como objetivo a educação para as atitudes e hábitos dos adolescentes face à audição, ou seja, prevenir os prejuízos que possam advir da exposição prolongada ao ruído e a sons de elevada intensidade. Pretende-se também adotar estes jovens de conhecimentos que lhes permitam tornar-se melhores cidadãos presentes em comunidade, na medida em que serão eles a dar o exemplo as gerações mais novas, e por isso, deverão adotar os melhores comportamentos, neste caso deverão ter um estilo de vida compatível com a manutenção de uma boa saúde auditiva. No âmbito da unidade curricular, "Educação Clínica", da licenciatura em Audiologia da Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto (ESS-P.Porto), realizou-se uma palestra de sensibilização destinada aos alunos que frequentam o oitavo ano do ensino básico, complementada com um conjunto de atividades adequadas à idade dos mesmos. Na apresentação, com duração de 30 minutos, estabeleceu-se uma ligação entre as características do som, como a frequência e intensidade, que estão incluídas no plano curricular da disciplina de Físico-química, essenciais para a perceção do som no ouvido humano. A partir deste ponto foi essencial dar uma breve explicação das estruturas e funcionamento do ouvido, assim como as lesões mais comuns na referida faixa etária (otites, barotrauma, osteomas, exostoses, rolhão de cerúmen) e consequências da exposição excessiva a sons de elevada intensidade e ruído (traumatismo acústico, perda auditiva irreversível, zumbidos, fadiga, irritabilidade, stress, tonturas, etc.). Sendo esta faixa etária aquela que mais utiliza dispositivos de apoio à escuta, utilizando auscultadores por exemplo, é necessário existir uma sensibilização para os riscos da utilização desses mesmos aparelhos, assim como hábitos saudáveis de forma a manterem a integridade do sistema auditivo. De seguida, foram dados exemplos práticos sobre como prevenir uma perda auditiva precoce, relacionada com essa exposição elevada ao ruído. Estes podem ser usados no dia-a-dia sendo adequados a todas as idades. No fim, realizou-se uma ficha com três atividades para consolidação de conhecimentos: a primeira consistiu em legendar uma figura do ouvido humano com as principais estruturas; a segunda, consistiu na ligação entre figuras relacionadas com atividades de risco para a audição e as patologias mais comuns na realização dessas mesmas atividades quando não há qualquer tipo de proteção; e por último, palavras cruzadas relacionadas com o tema. Esta atividade pedagógica foi realizada com 5 turmas do 8ºano, em separado, em articulação com a disciplina de Físico-Química, de uma escola do ensino básico na Senhora da Hora (Matosinhos). De um total de 98 jovens (47 do género feminino e 51 do masculino), relativamente ao número de respostas totalmente Corretas/Erradas, a primeira atividade teve um score de 30/0, a segunda 1/12 e a terceira um score de 8/16. Depreende-se que a

legenda de figuras é a que tem mais eficácia de aquisição de conteúdos, quanto às palavras cruzadas, o baixo score pode dever-se à complexidade dos termos.