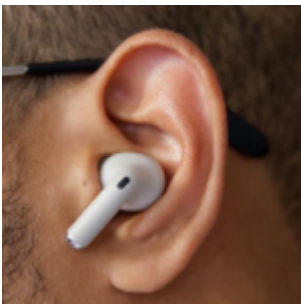


Uso excessivo de fones e música alta podem causar perda auditiva, alertam especialistas

Category: BRASIL, SAÚDE

escrito por Alice Kettlen | 26 de maio de 2026



O uso de fones de ouvido já faz parte da rotina de milhões de pessoas, seja no trajeto para o trabalho, durante os estudos ou em momentos de lazer. Apesar de parecer um hábito inofensivo, especialistas alertam que a exposição frequente e prolongada a sons altos pode trazer consequências sérias para a saúde auditiva, especialmente entre jovens. Em muitos casos, os danos acontecem de forma silenciosa e só são percebidos quando a audição já foi comprometida.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que mais de um bilhão de jovens adultos no mundo correm risco de desenvolver perda auditiva permanente por causa da exposição excessiva a sons altos em atividades recreativas. A estimativa da entidade é que, até 2050, cerca de 2,5 bilhões de pessoas tenham algum grau de perda auditiva, enquanto mais de 700 milhões precisarão de algum tipo de reabilitação.

Hábitos diários podem representar

risco

O problema não está apenas em situações extremas, como shows ou festas com som alto. A repetição diária do uso de fones durante horas seguidas também preocupa especialistas.

A fonoaudióloga e especialista em aparelhos auditivos da GAES Amplifon, Valentina Ávila, afirma que a constância da exposição sonora pode trazer impactos importantes ao longo do tempo.

“As pessoas usam fones de ouvido constantemente por uma a três horas, por exemplo, a caminho da universidade ou do trabalho para casa. Essa constância afetará seriamente a saúde auditiva delas no futuro”, explica.

Segundo a especialista, além do tempo de uso, o volume também é um fator determinante para o risco de lesões auditivas.

“Ouvir sons acima de 30 decibéis por mais de uma hora por dia coloca sua audição em risco. Sua saúde auditiva está em risco todos os dias”, destaca.

Sintomas costumam aparecer de forma gradual

Um dos maiores desafios da perda auditiva é que os sintomas geralmente surgem aos poucos. Muitas pessoas acabam ignorando os sinais iniciais e procuram ajuda apenas quando a dificuldade já interfere na rotina.

Entre os principais sinais de alerta estão o zumbido nos ouvidos, dificuldade para compreender conversas em ambientes barulhentos, necessidade de aumentar o volume da televisão e o hábito frequente de pedir para as pessoas repetirem o que

disseram.

Também é comum que algumas pessoas passem a utilizar o celular no viva-voz por dificuldade para ouvir durante as ligações.

Especialistas alertam que a perda auditiva não tratada pode provocar impactos além da audição, como isolamento social, dificuldade de comunicação e até prejuízos cognitivos.

Jovens estão entre os mais vulneráveis

Embora a perda auditiva seja frequentemente associada ao envelhecimento, profissionais da área observam um aumento significativo de casos entre pessoas mais jovens, justamente pela exposição contínua aos fones de ouvido e outros dispositivos sonoros.

Ainda assim, esse público costuma procurar menos acompanhamento médico preventivo.

“Muitas escolas já exigem exames audiológicos. Isso é muito bom, porque o acompanhamento anual é absolutamente essencial”, acrescenta Valentina Ávila.

A recomendação também é reforçada pela OMS, que defende a realização de exames periódicos em grupos mais expostos a ruídos frequentes.

Perda auditiva não tem reversão

Uma das principais preocupações dos especialistas é que, em muitos casos, os danos à audição não podem ser revertidos.

“Uma vez ocorrida a perda auditiva, não podemos revertê-la. Um aparelho auditivo simplesmente impede sua progressão”, explica a especialista.

Ela também alerta para o risco da chamada “memória auditiva”, condição em que a pessoa passa a ter dificuldade não apenas para ouvir, mas também para compreender palavras e interpretar conversas.

“É quando as pessoas deixam de entender, não compreendem e a comunicação se torna mais difícil”, afirma.

Prevenção ainda é a melhor alternativa

Diante de um cenário em que a recuperação auditiva nem sempre é possível, a prevenção continua sendo a principal forma de proteção.

“Consulte um profissional pelo menos uma vez por ano, tenha ou não sintomas. Isso é fundamental para a prevenção”, orienta Valentina.

A especialista também recomenda moderação no uso dos fones de ouvido, priorizando volumes baixos e períodos menores de exposição.

“Idealmente, eles devem ser usados por no máximo uma hora por dia e em volumes baixos, entre 20 e 30 decibéis”.

O uso de fones de ouvido já faz parte da rotina de milhões de pessoas, seja no trajeto para o trabalho, durante os estudos ou em momentos de lazer. Apesar de parecer um hábito inofensivo, especialistas alertam que a exposição frequente e prolongada a sons altos pode trazer consequências sérias para a saúde auditiva, especialmente entre jovens. Em muitos casos, os danos acontecem de forma silenciosa e só são percebidos quando a audição já foi comprometida.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que mais

de um bilhão de jovens adultos no mundo correm risco de desenvolver perda auditiva permanente por causa da exposição excessiva a sons altos em atividades recreativas. A estimativa da entidade é que, até 2050, cerca de 2,5 bilhões de pessoas tenham algum grau de perda auditiva, enquanto mais de 700 milhões precisarão de algum tipo de reabilitação.

**Fonte: O GLOBO e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
26/05/2026/17:43:25**

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético.

Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93
981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:-93-984046835) (Claro)
-Site: www.folhadoprogresso.com.br e-
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail:
adeciopiran.blog@gmail.com