



SECONCI ES

Notícias do Seconci-ES

INFORMATIVO ELETRÔNICO PRODUZIDO PELO SECONCI-ES - Nº 52 - ABRIL DE 2012

Audição: VAMOS CUIDAR DELA

A audição é o principal canal sensorial para desenvolvimento da capacidade de linguagem e fala. Através dela, os seres humanos e animais monitoram o meio ambiente em que vivem, despertando-se aos sinais audíveis de alerta e perigo, o que torna sua sobrevivência mais favorável.

Cuidar da audição desde cedo é muito importante, pois ao chegar na 3ª idade, outros comprometimentos do organismo, decorrente do envelhecimento somado aos problemas de audição, recorrem em prejuízo e qualidade de vida ruim.

Cuidar da AUDIÇÃO, bem como da saúde de maneira geral, consultar médicos regularmente, dentro de suas especialidades, alimentar-se bem, tendo em sua dieta, frutas, verduras e legumes, praticar exercícios físicos, ler, não trabalhar em ambiente ruidoso sem proteção auricular, não manter uma vida social desregrada, com muito álcool, cigarros e sons demasiadamente altos, é indicativo, salvo algumas exceções, de uma velhice saudável e com boa qualidade de vida.



Outra dica em relação à audição (cuidados com nosso sistema auditivo):

- a) não se introduz astes com algodão (cotonete/palinete, etc) no ouvido. Retirar toda a cêra com essas astes, significar deixar o ouvido desprotegido, e sem “lubrificação”. É possível apenas na parte externa (pavilhão auricular/orelha). A pele do ouvido migra para fora, trazendo o que não mais precisa. Após o banho, colocar papel higiênico no dedo e secar os ouvidos. Caso forme rolha ceruminosa obstrutiva, por excesso de pele, pelos e poeira com a cêra, o otorrino ou médico do trabalho irá tomar as providências para a retirada (procedimento médico), e isso pode ser visto ao exame audiométrico periódico.
- b) Não introduzir outros objetos ou líquidos de qualquer natureza, salvo medicação com indicação médica.
- c) Evitar sons de música em forte intensidade, nos fones de ouvido dos celulares e outros dispositivos. Os sons desses aparelhos podem chegar até a 100 dB. Esse nível de intensidade, assim como sons maiores que 80 dB, por tempo demasiado, podem destruir as células nervosas da cóclea e isso significa SURDEZ. Além do mais, o som alto deixa o indivíduo irritado, com dificuldades de atenção e concentração, etc. As vezes não sabe de onde vem esse comportamento, podendo ser decorrente desse hábito.
- d) Realizar a audiometria periodicamente, pois é através dela que se monitora o limiar de normalidade da audição

Rogério Roberte - Fonoaudiólogo CRFª 7629-ES, Responsável Técnico pela Auding Teste/audiometrias que realiza o atendimento no Seconci-ES

A saúde começa pela boca. Por quê?

Para conhecer a resposta, participe da **Semana da Saúde Bucal** que será realizada no Seconci-ES, de 14 a 18 de maio. Você vai ficar sabendo como a boca e os dentes bem cuidados podem contribuir para o seu bem-estar geral. A consulta com o dentista é muito importante. Marque a sua, aqui mesmo no Seconci-ES! Antes mesmo da Semana da Saúde Bucal, vamos adiantar algumas dicas que você deve seguir e que irá transformar sua saúde para melhor.

O que é fundamental para uma boa higiene bucal:

- 1º) Realizá-la no mínimo 3 vezes ao dia: manhã, pós almoço, ao deitar.
- 2º) A principal é a noturna, pois durante o sono há uma queda na produção de saliva. A saliva auxilia na proteção dos dentes. Como à noite, a saliva torna-se escassa, os elementos dentários ficam mais expostos à ação da cárie.
- 3º) A completa higiene bucal deve seguir a seguinte sequência: fio dental, escovação, limpeza da língua.