

Videojogos podem aumentar risco de perda auditiva e de zumbidos

Daniela Carmo

OMS está a trabalhar para criar um padrão de audição segura para videojogos. Mais de 5% da população vive com perda auditiva

Quem joga videojogos regularmente pode estar mais propenso a perder audição permanentemente, assim como de desenvolver *tinnitus*, também conhecidos como zumbidos ou acufenos. Isto, porque os níveis sonoros atingidos durante o jogo se aproximam (e excedem, muitas vezes) dos limites de segurança recomendados. É isso que demonstra um estudo internacional, feito com base na revisão de 14 artigos científicos dedicados ao assunto, divulgado ontem na revista *British Medical Journal (BMJ)*. A boa notícia é que esta perda auditiva, que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) afecta cerca de 5% da população global, pode ser evitável. Para isso, são necessárias medidas como a redução da exposição ao som e o recurso a ferramentas que permitam monitorizar a quantidade de som que está a ser consumida.

A publicação “*Risco de perda auditiva induzida pelo som da exposição a videojogos ou e-sports*” sugere que seja dada prioridade a medidas de saúde pública, tais como iniciativas focadas na educação e consciencialização quanto aos potenciais riscos dos videojogos para o sistema auditivo. O objectivo passa por promover uma audição segura entre os jogadores. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 5% da população global vive com perda auditiva, ou seja, cerca de 430 milhões de pessoas.

Apesar de o uso de auscultadores ou auriculares ser já reconhecido como uma ameaça à audição segura, o efeito que os videojogos podem ter na audição dos jogadores é uma área ainda pouco estudada. “Em termos de investigação, esta é uma área relativamente nova, cujo interesse está a aumentar. Esperamos que este estudo possa incentivar mais investigação sobre tópicos relacionados com o risco de perda auditiva e desenvolvi-

mento de zumbidos entre jogadores”, explica a primeira autora do estudo, Lauren Dillard, também consultora na OMS, em resposta escrita enviada ao PÚBLICO.

A especialista recorda, por outro lado, o trabalho desenvolvido pela OMS nesta área, em colaboração com a União Internacional de Telecomunicações (ITU, na sigla em inglês), no sentido de estabelecer um padrão global para uma audição segura em jogos, cuja promoção Dillard considera essencial. “Fazê-lo pode facilitar a mudança de comportamentos relacionada com a audição segura e, em última análise, prevenir casos desnecessários de perda auditiva.”

Entre as medidas a integrar nesse padrão universal estão: a inclusão de recursos que permitam aos jogadores seleccionar configurações capazes de reduzir o risco de perda auditiva, assim como de ferramentas que permitam monitorizar a quantidade de som que está a ser consumida, enquanto os auscultadores estão a ser utilizados. O fornecimento de informações aos utilizadores sobre os riscos e a importância de promover uma audição segura também está previsto. E muitos dos principais fabricantes de videojogos estão já a contribuir para este esforço, assegura a autora.

Controlar os níveis sonoros

De acordo com o estudo, os videojogos concorrem para aumentar o risco de perda auditiva permanente e/ou zumbidos, uma vez que é comum, e isso acontece em todo o mundo, que os jogadores joguem com altas intensidades de som e durante várias horas seguidas. Nesse contexto verificou-se, regra geral e entre as várias investigações revistas, que os níveis sonoros médios dos videojogos quase excederam, ou ultrapassaram mesmo, os limites permitidos de exposição sonora.

Questionada sobre o tema, Lauren Dillard defende que é possível prevenir a perda auditiva, “mesmo num mundo rodeado por tecnologia”. “A iniciativa *Make Listening Safe* [garanta uma audição segura, em português] da OMS visa aumentar a consciencialização sobre a escuta segura



Especialistas garantem que é possível controlar perda auditiva, mesmo entre os que jogam horas a fio

e fornece recursos que podem ajudar os indivíduos a tomar decisões informadas para proteger sua audição”, sublinha.

A referida iniciativa tem como recomendações-chave a monitorização da quantidade de som a que cada pessoa se submete, à semelhança do que sucede na proposta para padrão global de escuta segura, além de limitar a quantidade de tempo gasto em actividades barulhentas e a jogar videojogos ou a ouvir sons altos, por exemplo.

A publicação conclui ainda que os rapazes (em comparação com as

raparigas) jogam videojogos com mais frequência, durante períodos de tempo mais longos e com níveis de intensidade sonora mais elevados. Nenhum estudo avaliou se a relação entre a perda auditiva e os videojogos diferiam por sexo.

Os autores referem ainda a necessidade de investigações futuras capazes de identificar populações com alto risco de audição insegura durante os videojogos, algo que poderia contribuir para o pensar de estratégias de intervenção direccionadas e específicas para prevenir a perda auditiva e zumbidos entre os jogadores.

Os autores analisaram estudos científicos publicados em nove países, entre eles americanos, europeus ou asiáticos e publicados em inglês e chinês. Sete dos 14 estudos foram realizados na Ásia (Coreia do Sul, Indonésia, Japão, China), enquanto os outros tiveram lugar na Austrália, Europa e América do Norte.

Embora existam centros e salas de videojogos em todo o mundo, é na China e noutros países asiáticos que estão a maioria destes espaços nos quais os jogadores se concentram, aumentando assim, ainda mais, o risco de perda auditiva.

ADRIANO MIRANDA