



## **“Barulho silencioso”: os ruídos cotidianos que podem causar dor de cabeça**

*Excesso de barulho também está relacionado ao estresse, distúrbios do sono e problemas psicológicos*

**São Paulo, setembro de 2018** - Quem vive em grandes cidades precisa lidar diariamente com os mais diversos tipos de barulho. De casa para o trabalho, do trabalho para a faculdade ou outros compromissos, são inúmeros os ruídos que passam todos os dias pelos ouvidos e chegam à cabeça. A pesquisa *“O futuro da dor de cabeça”*, encomendada por Neosaldina®, marca de analgésico especialista em dor de cabeça, e conduzida pela WGSN Mindset, aponta que os efeitos da exposição a sons constantes podem gerar a piora do estresse e da angústia<sup>1</sup>, diretamente relacionados à dor de cabeça<sup>2</sup>,

Já um estudo da Organização Mundial da Saúde (OMS)<sup>3</sup> aponta que os efeitos do barulho não trazem apenas irritação e esgotamento, mas também podem ter influência em problemas cardiovasculares – cerca de 3% dos ataques cardíacos e AVCs na Europa são causados pelos ruídos do trânsito, e em outros aspectos da saúde.

“Além de prejudicar a audição, o barulho em excesso pode ocasionar distúrbios de sono, estresse e problemas psicológicos – algumas das principais condições para o surgimento da dor. As pessoas precisam garantir maneiras de ter momentos de silêncio em sua rotina, seja no ambiente de trabalho, na rua ou em casa”, afirma Dra. Célia Roesler, diretora da Sociedade Brasileira de Cefaleia e vice-coordenadora do Departamento Científico de Cefaleia da Academia Brasileira de Neurologia.

Evitar o barulho das ruas excessivamente movimentadas é praticamente impossível, mas é essencial dar um pouco de descanso aos ouvidos<sup>1</sup>. Um experimento realizado em ratos pela Universidade Duke, da Carolina do Norte (EUA)<sup>4</sup>, descobriu que ficar por duas horas em silêncio pode gerar novas células no hipocampo, área do cérebro responsável pela memória. Assim, para a bióloga Imke Kirst, responsável pela pesquisa, o silêncio poderia ser usado como terapia para depressão e demência, condições ligadas à redução dos neurônios no hipocampo.

A Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) estabelece níveis de ruído adequados à audição para diferentes tipos de locais. Para escritórios, por exemplo, o barulho deve permanecer em torno de 45 a 65 decibéis (dB)<sup>5</sup>. Entretanto, ao andar por uma rua barulhenta, nossos ouvidos enfrentam ruídos bem piores. Um carro de passeio gera 85 dB, enquanto um caminhão, 100 dB. O som de um avião é ainda pior, 115 dB<sup>5</sup>.

Além do barulho, o estudo *“O futuro da dor de cabeça”*<sup>1</sup>, encomendada por Neosaldina®, ainda aponta outros quatro possíveis gatilhos da dor de cabeça no futuro: era da ansiedade, esgotamento cerebral, dor da pós-verdade e autoexigência. A pesquisa foi elaborada com base nos comportamentos da população e o resultado mostra que a maioria dos provocadores da dor de cabeça está relacionada a questões externas já conhecidas, como estresse e falta de sono, mas também a fatores emocionais e à crescente influência da tecnologia na rotina.

### **Referências Bibliográficas**



1. WGSN Mindset. Pesquisa O futuro da dor cabeça. São Paulo: WGSN Mindset para Takeda mar 2018. Foi utilizada a metodologia de *desk research*, olhando tanto para a plataforma WGSN, como para outras fontes secundárias.
2. IBOPE Inteligência. Dor de cabeça. São Paulo: IBOPE Inteligência 2016. Pesquisa realizada pelo IBOPE Inteligência a pedido da Takeda/Neosaldina, entre 15 e 25 de agosto de 2016 com 1002 brasileiros entre 18 e 55 anos que tiveram dor de cabeça nos últimos três meses (maio-junho-julho).
3. World Health Organization – WHO. [Organização Mundial da Saúde]. Burden of disease from environmental noise. [Internet]. 2011. [Cited 2018 apr]. [acesso em 2018 set 19]. Disponível em: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0008/136466/e94888.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/136466/e94888.pdf)
4. Duke University. Is silence golden? Effects of auditory stimuli and their absence on adult hippocampal neurogenesis. 2013. [acesso em 2018 set 19]. Disponível em [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4087081/pdf/429\\_2013\\_Article\\_679.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4087081/pdf/429_2013_Article_679.pdf)
5. ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas. NBR 10152 – Níveis de ruído para conforto acústico. [acesso em 2018 set 19]. Disponível em: [http://www.ioapessoa.pb.gov.br/portal/wp-content/uploads/2015/02/NBR\\_10152-1987-Conforto-Ac\\_stico.pdf](http://www.ioapessoa.pb.gov.br/portal/wp-content/uploads/2015/02/NBR_10152-1987-Conforto-Ac_stico.pdf)

**NEOSALDINA® Drágeas** dipirona, mucato de isometepteno, cafeína. **NEOSALDINA® Solução oral** – Gotas dipirona, cloridrato de isometepteno, cafeína. Indicações: como analgésico e antiespasmódico, indicado para o tratamento de diversos tipos de dor de cabeça ou cólicas. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.  
Registro MS 1.0639.0231

#### **Sobre a Takeda**

A Takeda é uma empresa farmacêutica global, comprometida em proporcionar ao paciente saúde melhor e um futuro mais brilhante, traduzindo a ciência em medicamentos que mudam vidas. A companhia concentra os seus esforços de pesquisa nas áreas de oncologia, gastroenterologia e sistema nervoso central e tem programas específicos de desenvolvimento na área de doenças cardiometabólicas, assim como produção de vacinas. A companhia investe em Pesquisa e Desenvolvimento internamente e com parceiros, com o objetivo de permanecer na liderança das inovações. Mais de 30 mil funcionários, em 70 países, estão empenhados em melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Novos produtos, bem como sua presença nos mercados emergentes, fomentam o seu crescimento de forma sustentada.

A Takeda no Brasil está entre as 10 principais farmacêuticas do país e possui uma fábrica instalada em território nacional, em Jaguariúna (SP), com mais de 500 colaboradores. A área de MIPs (medicamentos isentos de prescrição) conta no portfólio com produtos consagrados para dor de cabeça, má digestão e antibactericida. Na área de prescrição médica, as principais especialidades atendidas pela Takeda são gastroenterologia, cardiometabólica e imunologia, além da oncologia, lançada em 2015.

Para mais informações sobre a Takeda, consulte o site: <http://www.takedabrasil.com>.  
SAC: +55 11 0800 7710345

#### **Informações para a imprensa**

##### **Ketchum**

Andressa Oliveira: [andressa.oliveira@ketchum.com.br](mailto:andressa.oliveira@ketchum.com.br) – (11) 5090-8900 R: 8897

Paloma Costoya: [paloma.costoya@ketchum.com.br](mailto:paloma.costoya@ketchum.com.br) – (11) 5090-8924

Aline Veríssimo: [aline.verissimo@ketchum.com.br](mailto:aline.verissimo@ketchum.com.br) – (11) 5090-8900 R: 8437