

Uso de ruído e sons para bebês: Relatos de experiência de pais

**Ana Julia Mattozo Bueno¹, Cristiana Magni², Juliana De Conto^{1,2} Leslie Palma Gorski^{1,3}
Jaqueline Portella Buaski^{1,4}**

¹Universidade Estadual do Centro Oeste, Irati, Brasil (juliabueno69248@gmail.com)

² Universidade Estadual Do Centro Oeste, Irati- Pr, Brasil (crismagni@unicentro.br)

^{1,2}Universidade Estadual Do Centro Oeste, Irati, Brasil (jconto@unicentro.br)

^{1,3}Universidade Estadual Do Centro Oeste, Irati, Brasil (lesliegorski@yahoo.com.br)

^{1,4}Universidade Estadual Do Centro Oeste, Irati, Brasil (jpbuaski@unicentro.br)

Resumo: Este estudo qualitativo e descritivo investigou a experiência de pais que utilizam sons/ruídos no cuidado com seus filhos, buscando compreender os sentidos atribuídos a essa prática no cotidiano familiar. A coleta foi realizada por entrevistas remotas com cinco participantes, sendo analisadas as narrativas de três deles. Os resultados apontam que o uso está ligado à sobrecarga parental, especialmente materna, a influência da mídia sobre o sono infantil e o bem-estar emocional da família.

Palavras-chave: audição; ruído; fonoaudiologia; gênero; pais.

INTRODUÇÃO

A palavra ruído provém do latim “rugitu”, que segundo Almeida et al. (2000), significa estrondo. Pode ainda, ser classificado como qualquer sinal acústico que afeta o bem estar físico e mental do sujeito (Russo, 1993).

Na visão da física, o som e ruído são diferentes, o ruído pode ser considerado como desagradável, porém a música também pode causar desconforto, gerando perda auditiva dependendo da intensidade. Já a música, ela tem a interferência da subjetividade, em que a escuta de cada indivíduo se relaciona com as suas práticas sociais (Sterne, 2003).

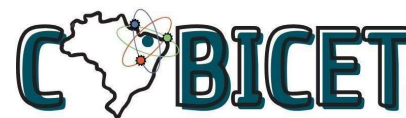
Existem outros tipos de ruídos com objetivos diversos, como o ruído branco denominado *white noise*, com ampla faixa de frequência, usado em técnicas na prática da Audiologia, ou o *speech noise* que é um som filtrado do ruído branco, que resulta na faixa de frequência de 250- 4000Hz, sendo a mesma faixa de frequência da fala (Schochat et al., 2022). O ruído branco pode ser utilizado também em terapias sonoras, que visam a redução da percepção do zumbido, ou até mesmo para a calibração de equipamentos eletrônicos

(Noceti e Dalcastagnê, 2002).

Na sociedade, o ruído ao longo dos anos vem a tornando cada vez mais barulhenta, vinculada ao aumento da industrialização, resultando disto a poluição sonora, que está entre um dos problemas ambientais que mais afetam as pessoas (World Health Organization, 2003). Associado a isso, se tem uma complicação, a de que o homem está cada vez mais adaptado ao ruído. Os resultados de uma pesquisa sobre o incômodo do ruído em ambientes de trabalho, feita por (Yorg e Zannin, 2003) demonstrou que as pessoas acabam se adaptando com o ruído com o passar do tempo, deixando de percebê-lo.

Diante disso, Taxini et al., (2013) destacam que uma das populações mais indefesas aos efeitos do ruído, principalmente à perda auditiva, são as crianças, no qual estão em contato com os mais variados tipos de brinquedos, como “chocalhos”, “caminhões de bombeiros” e ainda, dispositivos sonoros, como celulares, tablets, entre outros.

Uma revisão de literatura com crianças em contato com o ruído de baixa e alta frequência, revelou que a exposição causa efeitos cardiovasculares (aumento da



pressão arterial), frequência cardíaca e diminuição da amplitude do pulso (Paunovic, 2013).

Com as dinâmicas midiáticas, atualmente vem ocorrendo revalorização dos ruídos, ligadas as mensagens promocionais de alegação científica de que promove melhoria do sono. Assim, muitos pais são levados ao consumo, sem preceitos de uso, já que a qualidade do sono do bebê constitui um aspecto muito valorizado pelos pais, sobretudo nos primeiros meses de vida (Gomes, 2009). E como o desenvolvimento sensorio motor ocorre nos dois primeiros anos de vida (Rodrigues, 2002), isso significa um período que o bebê está mais sensível ao ambiente, consequentemente interferindo na relação de adormecer e acalmar-se.

Diante do exposto, o presente estudo foi desenvolvido por conta da constância observada atualmente, da utilização de ruído/sons na infância, que surgiu a partir de frequentes relatos de pais/famílias, em especial mulheres mães atendidas em uma clínica escola de fonoaudiologia pública paranaense. O uso de sons/ruídos vêm sendo denominado por elas como “ruído branco”, “som do útero”, utilizados principalmente com seu filho (bebê) para dormir, entre outras finalidades. Assim, diante desta demanda observada na prática fonoaudiológica, esta pesquisa tem por objetivo relatar a experiência de pais que utilizam sons/ruídos no cuidado com seus filhos.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo possui delineamento descritivo e tem cunho qualitativo. O estudo foi realizado com participantes da região sudeste e oeste do Paraná, e também de Santa Catarina no período de outubro a dezembro de 2023. Participaram cinco pais com idades superiores a dezoito anos.

Os critérios para a inclusão/constituição dos participantes e suas indicações foram: pais que utilizam sons/ruídos durante as rotinas de cuidado com seu(s) filho(s). Definiu-se para apresentação neste estudo as experiências de três pais.

A técnica definida para coleta de dados foi a entrevista semiestruturada com perguntas semi dirigidas (Quadro 1) que constituem um roteiro para o encontro, com questões disparadoras, com intuito da estimulação de ideias dos participantes. Quadro 1. Questões disparadoras

Me conte sobre quem é você

Me conte sobre o dia a dia da família

Me conte sobre o dia a dia desde o nascimento de seu filho

Me conte sobre o som que vocês usam com seu filho
Me conte como vocês observam seu filho com o som

Me conte como é quando vocês não utilizam o som

Me conte como ficaram sabendo sobre o som?

Me conte como vocês usam este som

Receberam algum tipo de orientação sobre o uso? Me conte sobre a duração aproximada de uso Como é para você o volume deste som?

Fonte: A autora, 2024

As entrevistas foram realizadas na modalidade remota, em dois formatos: via chamada telefônica de áudio e via mensagem instantânea de áudio, ambas pela plataforma WhatsApp®. Além das entrevistas, foram registradas observações, impressões, sobre o momento da entrevista pela pesquisadora, em diário de campo. Na sequência optou-se pela reorganização dos relatos elaborando-se narrativas com as informações obtidas por meio das entrevistas.

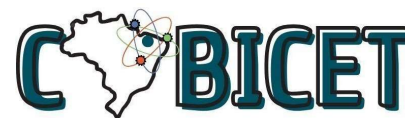
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Lia e o uso do “ruído branco”

Para realização da entrevista, existiram alguns percalços, pelo conflito de horários em que pudéssemos nos encontrar. Logo, a realização em formato assíncrono foi a melhor opção. Utilizamos mensagens de áudio pelo Whatsapp, isso permitiu que Lia encontrasse o momento ideal para conseguir responder.

Lia começou contando sobre sua profissão. Atualmente era fotógrafa autônoma, morava com sua mãe, irmão e filha. Tanto seu pai como seu marido trabalhavam em outra cidade, assim, não morando juntos, voltando somente nos finais de semana, mas que a relação em família era muito boa, melhorando ainda mais com a nova integrante de onze meses, que era sua filha Sophia. Ao seguir com nossa conversa, quando questionada sobre como era o dia a dia desde o nascimento de sua primogênita, Lia comenta da sobrecarga vivida, e exalta as mudanças ocorridas após o nascimento: “[...] Tudo virou para ela, a gente se poupa muito de coisas para gente, e pensa mais nela [...]”, Lia silencia e retoma com outro destaque “desde que a Sophia nasceu o meu dia-dia tem sido, nossa! é um dia por vez, porque se não, a cabeça enlouquece”.

Seguindo com nossa conversa, ela fala sobre o som, estratégia utilizada na tentativa para acalmar e/ou contribuir no sono de sua filha. De início Lia hesita no áudio, e comenta que tem uma história por trás da utilização, narrando um momento de angústia, e aflição, assim disse: "A gente saia de casa era umas tipo dez horas da noite, voltava uma duas e meia da manhã, por que, a nenê não dormia, eu tava ficando bem louca". Na sequência ela conta de



como era sua antiga casa e o barulho naquele espaço "A gente morava em uma avenida, em um bairro assim, de pessoas que realmente só trabalhavam, então era cada 5 minutos uma moto passando, daquelas bem barulhentas, caminhão, ônibus, tudo que é tipo de movimento você escutava".

Lia continua falando desse impedimento, que era a sua filha conseguir dormir, afirmando com convicção que alguma coisa não estava certa, "algo tem errado né, tá errado, então foi aí que eu comecei tudo, o som de útero, a qualquer tipo de ruído", expondo como foi o início e o porquê da utilização do ruído. Ela também cita a forma de uso, como a frequência, duração e intensidade, além de um efeito que percebeu a ela mesma com a utilização, expressando o temor que era de sua filha acordar, "Eu usava direto, direto, direto, assim que ela começava a dormir, eu colocava praticamente no último, e depois até minha cabeça doía, eu começava a baixar, mas cada soneca, cada sono dela de noite, eu usava assim, e deixava bem perto do ouvido dela ainda, pra não ter perigo que ela acordasse de tanto medo que eu tinha sabe". A mãe também traz outro detalhe em seu discurso, complementando que sua vivência "Eu usei uns 8 meses o ruído branco, a noite inteira, a cada soneca, passava a noite ali eu tava com o ruído".

Nina e o uso do “som do ventilador”

A conversa com a Nina foi realizada em uma manhã ensolarada de sábado, em que ela se mostrou disposta a falar sobre a temática anunciada da pesquisa. Pontualmente no horário marcado, ela relata que em sua casa, reside ela, o filho, e o pai de seu filho, e que somente o marido trabalha. Aproveita para citar sobre a pausa do trabalho e estudos, "fazia faculdade de letras, e daí assim que fiquei grávida, eu decidi fazer uma pausa por que a faculdade demanda muita atenção e energia da gente, acabei não conseguindo conciliar a maternidade, trabalho e estudo daí eu pensei em fazer uma pausa, vou dar atenção para o meu filho". Destaca também, que como Henrique nasceu no inverno, quando chegou o verão, a dificuldade dele ao dormir se tornou um obstáculo, e assim ela e seu marido tiveram a ideia de colocar o ventilador para ficar mais fresco, porém, ao longo do tempo seu filho acabou acostumando com o ruído/som do equipamento "Quando ele se acostumou com o barulho do ventilador, e passou aquele calor, eu pensei o que fazer se ele não conseguia dormir sem o barulho do ventilador, como que vamos por o ventilador no quarto sendo que já tinha passado o período de calor, daí eu peguei e pesquisei no celular e comecei a colocar o som do ventilador para ele dormir melhor".

As indicações de uso foram oriundas da internet, ela anuncia que constantemente explora essas

redes/mídias sociais, "procuro ver as coisas para facilitar no dia a dia da gente, nos cuidados com meu filho, sempre pesquiso muito, e já tinha pesquisado sobre o ruído branco quando ele era pequeno, mas como eu disse, eu fiz esse teste para ver se funcionava com o som de útero, com o som de secador, fui testando para ver se dava certo em alguma soneca dele, e não funcionou".

Em casa Nina tem usado o som da seguinte forma "eu deixo o celular na cama mesmo, deixo um volume médio para alto, aí durante a noite eu deixo ou na cabeceira da cama, ou na cômoda que fica no quarto também". Em relação a frequência de uso, Nina responde que "eu deixo constante enquanto ele ta dormindo, por que se eu desligar, ele já acorda com qualquer barulho que ele escute".

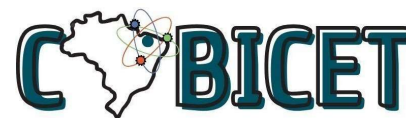
Harry e o uso do “chiado com a voz”

Harry nos seus diálogos foi sempre receptivo, entusiasmado e com interesse sobre a temática. Sua narrativa começa sobre sua vida, que tanto ele como sua mulher eram professores, ele professor de pré-vestibulares, e ela como neuropsicopedagoga com alunos especiais. Em relação a sua rotina, ele comenta que é bem corrida, "minha esposa trabalha menos, são três dias na semana, um dia inteiro, enfim, ela cuida mais do nenê, então ela se dedica mais pra cuidar aqui da casa, da nossa filha, e eu trabalho bastante, tenho muitas aulas durante a semana, então uma semana bem intensa para todo mundo, a pequena demanda também bastante tempo, bastante trabalho, e quando ela tá trabalhando também, tem que recorrer a nossa rede de apoio".

Harry em seguida expõe sobre como foram os primeiros meses após o nascimento de sua filha, "nos dois primeiros meses ela não dormia, automaticamente, nós também não dormíamos né, ela não dormia por que ela tinha muita dor, cólica. A partir do segundo mês, ela conseguiu dormir um pouco mais no colo". Diante disso, fala do auxílio que tiveram da rede de apoio familiar, sendo essencial "durante a noite, daí a gente revezava, minha mãe também veio ajudar, nossa rede de apoio ajudou bastante".

Sobre o som, Harry cita que tentou usar o “ruído branco” encontrado na mídia social YouTube para sua filha dormir, porém não funcionou, então eles decidiram usar o som feito pela boca (com a voz - chiii) de forma constante, como forma de imitar o do ruído branco, em seguida ele comenta "parece que é algo que vai entrando, ela vai caindo no sono com esse sonzinho". E destaca, que é difícil fazer ela dormir sem esse barulho.

Quando perguntado sobre como ficou sabendo sobre esse som ele evidencia que "a gente teve filho logo depois de um amigo, um ano depois, então as



informações vieram por ele, claro a gente pesquisa na internet, tem um monte de coisa falando, como nossa filha chorava muito, a gente pesquisou coisas sobre isso, fazer o bebê parar de chorar, coisas nesse sentido”. Em relação à pesquisa sobre o som usado, ele cita, “é o som que ela escuta dentro do útero, essas foram as informações que chegaram”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sobrecarga

Com o nascimento de um filho, o contexto familiar deve se adequar com as novas vivências, em que são exigidas das famílias, novas estratégias para lidar com as tarefas, principalmente da capacidade de adaptação para receber o novo membro (Dessen Braz, 2000). Os relatos, exibem a sobrecarga vivida por esses pais, e principalmente pelas mulheres mães, a função materna exercida acaba sendo maior em relação ao homem, pois, além da maternidade ser esgotante para essas mulheres, há a vinculação de outros tipos de ofícios além de ser mãe, os quais elas exercem, como trabalhar, estudar, cuidar da casa e da família (Barros et al., 2017).

O nascimento da criança “transforma o lar” como relata Lia em sua narrativa, o trabalho e a responsabilidade vivida, tem no seu alicerce novas nuances, como aborrecimentos e estresse vinculados a esse momento (Cheng et al., 2020). Outro fator ligado como o qual essa mulher precisa lidar, é as modulações do puerpério. Costa (2018) salienta em seus estudos, que o sofrimento é uma característica inerente ao puerpério, junto com as mudanças corporais como fator significativo que influencia diretamente no estado emocional de mulheres mães. Há ainda, associado a isto, a partida do bebê idealizado, para o conhecimento do bebê real, suas próprias demandas já não podem mais ser atendidas, são passadas agora, deixadas de lado, havendo atenção exclusiva para as necessidades do bebê (Sarmiento e Letúbal, 2003).

Transformações nas vivências

Outra questão levantada nas entrevistas, foi sobre a rede de apoio, em que com o nascimento do filho, as mudanças no cotidiano são imensas, no qual a rede de apoio familiar e social se mostram imprescindíveis na gestação, no período pós parto, puerpério ou no retorno da mulher ao trabalho, pois se vinculam em momentos de transições, no qual os indivíduos passam por cenários de estresse. Rapoport e Piccinini (2006) indagam que as avós maternas e os companheiros(as) podem ter um papel importante em relação a fonte de apoio, durante a narrativa, Harry comenta “durante a noite, daí a gente revezava, minha mãe também veio ajudar, nossa rede de apoio ajudou bastante”.

A carência da rede de apoio nesta fase de transformações nas vivências desses pais, pode não apenas comprometer a saúde do bebê, mas também dos pais. Uma das principais dificuldades experienciadas é a dos primeiros meses de vida do bebê que estão relacionados à privação do sono e à adaptação da vida (Peters, 1999).

Utilização de som no cuidado com os filhos

À vista disso, os pais recorrem aos mais variados tipos de alternativas/recursos para amenizar suas dificuldades. Atualmente são diversos e famosos os produtos/ferramentas sonoras que estão em alta, disponíveis nas mídias digitais gratuitamente e no formato de produtos à venda. Prometem e visam promover o bem estar, com o intuito principal de melhorar a qualidade do sono do público infantil e também adulto.

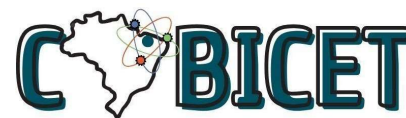
Em uma busca rápida nas plataformas digitais, como YouTube e Google, é possível encontrar inúmeros tipos de “ruídos” e “sons”, os quais são indicados não apenas para qualidade do sono, mas com prescrições auditivas que contemplam “aprimoramento da memória, da concentração, da criatividade, para o relaxamento físico e mental, para a liberação de endorfina, dopamina e serotonina – consideradas “hormônios da felicidade” (Pereira, 2021).

Relacionado a isto, há um amplo desenvolvimento e oferta de produtos a venda, como aparelhos, máquinas e aplicativos para smartphones, abrangendo uma grande rede de funcionamento e promessas de efeitos, evidenciados com inúmeros tipos de ruídos, intitulados como “ruído branco”, “ruído de ventilador”, “aparelho de ar condicionado”, “secador de cabelo”, “aspiradores de pó”, “ruído do útero” e, até mesmo, “turbinas de avião” para os mesmos fins (Pereira, 2021).

Dinâmicas midiáticas

A divulgação apoiada em caráter científico nas mensagens promocionais em relação a esses domínios cerebrais, que embasam que as “experiências dessa escuta deflagrariam efeitos para além do meramente sensorio e emocional, alterando dinâmicas e estruturas cérebro-neurais em favor do incremento da qualidade de vida” (Pereira, 2021).

A partir disto, muitos pais usam com intuito de melhorar o sono de seus filhos, porém, ainda não se tem estudos suficientes sobre o uso contínuo desse ruído, principalmente em relação aos bebês e crianças que estão ainda em maturação do cérebro e do sistema auditivo (Santos et al., 2023). Visto que não foram estabelecidos os níveis permitidos de exposição em função do tempo, intensidade, contemplação de frequências para crianças (Sleifer et al., 2013). Ou seja, há uma falta de informação, de



manejo, sobre a forma de usar sem que prejudique a audição/saúde.

Sugere-se desta forma, o aprofundamento em novos estudos sobre a temática, para a construção do conhecimento de uma abordagem fundamentada, que ofereçam esclarecimentos a comunidade científica, profissionais de diversas áreas de conhecimento, e principalmente em orientações adequadas aos pais em relação a esta prática.

CONCLUSÃO

A maternidade envolve diversas mudanças, levando os pais a buscar estratégias para lidar com as dificuldades do cotidiano, como o uso de ruídos para promover bem-estar. Esse uso, porém, varia conforme as experiências subjetivas de cada família. Embora os ruídos sejam cada vez mais associados à melhoria da qualidade de vida, é necessário discutir seus reais efeitos, sobretudo em crianças em fase de desenvolvimento auditivo, e refletir se seu uso é de fato benéfico ou impulsionado por interesses comerciais, e principalmente se existe um consenso comprovativo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. I. C. de, ALBERNAZ, P. L. M., ZAIA, P. A. et al. História natural da perda auditiva ocupacional provocada por ruído. V. 46, N. 2, Ver. Assoc.Med.Bras. p.143-158. 2000.

BARROS, Alina Lúcia Oliveira et al. Sobrecarga dos cuidadores de crianças e adolescentes com Síndrome de Down. *Ciência & saúde coletiva*, v. 22, p. 3625-3634, 2017.

CHENG, Huabin et al. Validation of a Chinese version of the parental burnout assessment. *Frontiers in psychology*, v. 11, p. 321, 2020.

COSTA, Aline Oliveira Da. Depressão, autoestima e satisfação conjugal no ciclo gravídico puerperal: Implicações para a maternidade. 2018.

DESSEN, Maria Auxiliadora; BRAZ, Marcela Pereira. Rede social de apoio durante transições familiares decorrentes do nascimento de filhos. *Psicologia: teoria e pesquisa*, v. 16, p. 221-231, 2000.

GOMES, Cristina Guimarães. Cuidar do sono do bebê. *Revista de Enfermagem Referência*, v. 2, n. 9, p. 69-77, 2009

NOCETI FILHO, Sidnei; DALCASTAGNÊ, André L. Geração de ruído rosa a partir de ruído branco. *Seminário de Áudio. Anais*. Belo Horizonte, 2002.

PAUNOVIĆ, Katarina. Noise and children's health: Research in Central, Eastern and South-Eastern Europe and newly independent states. *Noise and Health*, v. 15, n. 62, p. 32-41, 2013.

PEREIRA, Vinícius Andrade. MERSBE-mercado de ruídos e sons para o bem-estar: modulações da escuta e cultura aurál contemporânea. *Intexto*, n. 52, p. 98204-98204, 2021.

PETERS, Joan K. Mães que trabalham fora: segredos para conciliar a vida. *Mandarim*. 1999.

RAPOPORT, Andrea; PICCININI, César Augusto. Apoio social e experiência da maternidade. *Journal of Human Growth and Development*, v. 16, n. 1, p. 85-96, 2006.

RODRIGUES, Maria Rita Campello. Estimulação precoce: a contribuição da psicomotricidade na intervenção fisioterápica como prevenção de atrasos motores na criança cega congênita nos dois primeiros anos de vida. *Benjamin Constant*, n. 21, 2002.

RUSSO, Iêda Chaves Pacheco. Acústica e psicoacústica: aplicadas à fonoaudiologia. Editora Lovise, 1993.

SANTOS FILHA, Valdete Alves Valentins et al. Audição e ruído na infância [recurso eletrônico]. 1. ed. – Santa Maria : UFSM, Pró-Reitoria de Extensão, 2023.

SARMENTO, Regina; SETÚBAL, Maria Silvia Vellutini. Abordagem psicológica em obstetrícia: aspectos emocionais da gravidez, parto e puerpério. *Revista de Ciências Médicas*, v. 12, n. 3, 2003.

SCHOCHAT, Eliane; SAMELLI, Alessandra G.; COUTO, Christiane Marques do; e outros. *Tratado de audiologia*. Editora Manole, 2022.

SLEIFER, Pricila et al. Análise dos níveis de pressão sonora emitidos por brinquedos infantis. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 31, p. 218-222, 2013.

STERNE, Jonathan. *The audible past: cultural origins of sound reproduction*. Durham and London: Duke University Press, 2003.

TAXINI, Carla Linhares; KINOSHITA, Sérgio Kodi; GUIDA, Heraldo Lorena. Acoustics analysis of the noisy toys. *Revista CEFAC*, v. 15, p. 1098-1107, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Résumé D'orientation Des Directives De l'OMS Relatives Au Bruit Dans l'environnement*, 2003.

YORG, Carlos Manoel; ZANNIN, Paulo Henrique Trombetta. Noise evaluation in the Itaipu Binacional Hydroelectric Power. *27º International Congress on Occupational Health*. Iguassu Falls, Brazil, 2003.