

A EFICÁCIA DE UMA INTERVENÇÃO EDUCATIVA SOBRE O USO DE COTONETES E A SAÚDE AUDITIVA

THE EFFICACY OF AN EDUCATIONAL INTERVENTION ON COTTON SWAB USE AND HEARING HEALTH

Ana Clara Moreira¹

Júlia Siloti²

Arthur Passamani Fazolo³

Leandro Mendes Zagotto⁴

Pedro Monteiro⁵

Thalis Kefler⁶

Walace Fraga Rizo⁷

RESUMO: A manipulação do conduto auditivo com hastes flexíveis (cotonetes) é uma prática culturalmente arraigada, porém associada a riscos significativos, como impactação ceruminosa, otites e perfuração timpânica. Este estudo qualitativo avaliou a percepção e as práticas de alunos sobre higiene auditiva, antes e após uma intervenção educativa. O objetivo foi analisar a percepção, os conhecimentos e as intenções comportamentais de estudantes em relação à higiene auditiva, antes e após uma ação educativa voltada para a desconstrução do uso de hastes flexíveis (cotonetes) e a promoção de práticas seguras. A metodologia consistiu na reconstrução textual indireta das falas dos participantes, a partir de um relato observacional, traduzindo atitudes e reações sumarizadas em discurso direto para análise temática. Os resultados revelaram inicialmente um hábito normalizado e uma grave lacuna de conhecimento, com os alunos expressando surpresa ao tomar ciência dos perigos. A apresentação de um caso real de complicações serviu como um poderoso reforço da mensagem. Ao final, observou-se uma nítida intenção de mudança comportamental, com os participantes declarando a decisão de abandonar o uso de cotonetes e atuar como multiplicadores da informação junto a familiares e amigos. Conclui-se que intervenções educativas direcionadas são estratégias eficazes para promover a conscientização, transformar percepções errôneas e estimular a adoção de práticas preventivas em saúde auditiva, com potencial efeito multiplicador na comunidade.

1

Palavras-chave: Cotonetes. Educação em Saúde. Promoção da Saúde. Saúde Auditiva.

¹Acadêmico do curso de Medicina – Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES.

²Acadêmico do curso de Medicina – Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES.

³Acadêmico do curso de Medicina – Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES.

⁴Acadêmico do curso de Medicina – Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES.

⁵Acadêmico do curso de Medicina – Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES.

⁶Acadêmico do curso de Medicina – Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES.

⁷Doutor em Ciências Universidade de São Paulo USP/RP – Docente do curso de Medicina Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES.

ABSTRACT: Manipulation of the ear canal with cotton swabs is a culturally ingrained practice associated with significant risks, such as cerumen impaction, otitis, and tympanic membrane perforation. This qualitative study evaluated students' perceptions and practices regarding aural hygiene before and after an educational intervention, aiming to analyze their awareness, knowledge, and behavioral intentions. The methodology involved an indirect textual reconstruction of participant statements from an observational record, translating summarized attitudes and reactions into direct discourse for thematic analysis. The results initially revealed a normalized habit and a significant knowledge gap, with students expressing surprise upon learning about the associated dangers. The presentation of a real case of complication served as a powerful reinforcement of the message. Ultimately, a clear intention for behavioral change was observed, with participants declaring their decision to discontinue the use of cotton swabs and to act as information multipliers among family and friends. It is concluded that targeted educational interventions are effective strategies for raising awareness, transforming misconceptions, and encouraging the adoption of preventive hearing health practices, with a potential multiplier effect within the community.

Keywords: Cotton Swabs. Health Education. Health Promotion. Hearing Health.

1. INTRODUÇÃO

A orelha externa exerce um papel essencial na condução e proteção do som, sendo responsável por direcionar as ondas sonoras até a membrana timpânica e auxiliar na autolimpeza por meio da produção de cerúmen. O cerúmen, frequentemente visto de forma negativa pela população, atua como uma barreira natural contra agentes infecciosos, partículas e umidade, preservando a integridade do conduto auditivo externo (Oliveira et al., 2022). 2

Entretanto, práticas inadequadas de manipulação auricular são extremamente comuns e muitas vezes realizadas com o intuito de higiene. O uso de hastes flexíveis, grampos, tampas de caneta ou até mesmo das unhas é socialmente aceito e culturalmente transmitido, mas está diretamente relacionado ao desenvolvimento de complicações como otite externa, trauma local, perfuração timpânica e perda auditiva (Khater & Kamel, 2024).

De acordo com Khater e Kamel (2024), 95,6% dos adultos relataram o uso de hastes flexíveis para limpeza auricular, e 31,9% apresentaram algum tipo de compilação decorrente dessa prática, evidenciando a magnitude do problema e a necessidade de orientação adequada à população. A falsa crença de que o cerúmen é um sinal de “sujeira” e precisa ser removido reforça comportamentos de risco e demonstra a carência de informações sobre o cuidado auditivo seguro.

A manipulação do ouvido externo é um hábito comum entre a população, muitas vezes realizada com hastes flexíveis, objetos pontiagudos ou até mesmo com as próprias unhas. Essas práticas, embora vistas como inofensivas, podem ocasionar diversas complicações, como otites

externas, perfurações timpânicas, formação de tampões de cerúmen e até perda auditiva temporária ou permanente (Schwartz et al., 2023).

A falta de conhecimento sobre esses riscos favorece a repetição desses comportamentos inadequados, aumentando a chance de novas lesões. Diante disso, surgiram algumas inquietações: de que maneira o esclarecimento sobre as complicações decorrentes da manipulação do ouvido externo pode contribuir para a prevenção de novas lesões? Como promover o cuidado auditivo mais seguro para o público do ensino básico? Diante desse contexto, a questão central deste trabalho foi analisar a percepção, os conhecimentos e as intenções comportamentais de estudantes em relação à higiene auditiva.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo intervenção educativa de caráter extensionista. Por se tratar de ação educativa sem coleta de dados sensíveis e sem identificação dos participantes, o estudo seguiu os princípios éticos da Resolução CNS nº 466/2012, sendo dispensado de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. A metodologia consiste em reunir, analisar e organizar informações científicas e técnicas sobre as lesões otológicas causadas pela manipulação do ouvido externo, com foco no uso inadequado de hastes flexíveis (cotonetes) e na inserção de outros corpos estranhos no conduto auditivo.

O conteúdo foi apresentado de forma didática, com recursos visuais (imagens, esquemas anatômicos, vídeos curtos e gráficos explicativos), a fim de facilitar a compreensão do público. A atividade educativa foi desenvolvida com alunos da educação básica da escola estadual de ensino fundamental e médio (EEEFM) Quintiliano de Azevedo, situada no município de Cachoeiro de Itapemirim/ES. Participaram das atividades um grupo com 40 participantes.

Os dados qualitativos analisados neste estudo não derivaram de gravações audiovisuais, mas de um relato observacional descritivo sumarizado, fornecido pelo facilitador da atividade educativa. Diante dessa natureza do dado bruto, optou-se por uma metodologia de reconstrução textual indireta, cujo objetivo foi traduzir as atitudes, reações e declarações genéricas contidas no relato para um formato de discurso direto, que pudesse ilustrar com maior concretude e vivacidade os temas emergentes da discussão.

O procedimento seguiu os princípios da análise temática indireta de conteúdo. Inicialmente, realizou-se uma leitura exaustiva e imersiva do relato para compreensão integral do contexto e da narrativa da intervenção. Em seguida, identificaram-se unidades de

significado correspondentes a ideias-chave, sentimentos expressos (e.g., surpresa, medo, decisão) e declarações de prática ou intenção reportadas de forma sumarizada (e.g., "a maioria relatava o uso frequente", "muitos afirmaram que deixariam de usar").

Cada unidade de significado foi, então, reconstruída como uma fala autônoma e atribuída a um participante fictício, identificado por um número sequencial (Participante 01, 02, etc.). O processo de reconstrução priorizou a fidelidade semântica, buscando preservar o conteúdo informativo, o tom emocional e a intenção comunicativa descritos no relato original, ao mesmo tempo que formulava as falas em uma linguagem coloquial e espontânea, típica de um discurso oral em grupo. As falas reconstruídas foram organizadas em uma sequência que refletisse a progressão lógica e temática da discussão observada.

Posteriormente, as falas já transcritas foram submetidas a uma categorização temática definitiva, agrupando-as em quatro eixos principais: 1) Normalização do Uso de Cotonetes; 2) Surpresa e Tomada de Consciência dos Riscos; 3) Exemplo Concreto como Reforço da Percepção de Severidade; e 4) Intenção de Mudança Comportamental e Advocacy em Saúde. É fundamental salientar a principal limitação desta metodologia: ela não representa uma transcrição literal de falas, mas uma interpretação e síntese textual baseada no relato de um observador. Seu propósito é estritamente ilustrativo e analítico, servindo para materializar e organizar os achados qualitativos de forma a facilitar a discussão, sem pretensão de análise linguística fina ou de representação individual.

Do ponto de vista ético, este método assegurou o anonimato e a confidencialidade, uma vez que as falas são reconstruções genéricas baseadas em um relato agregado, não estando vinculadas a identidades ou vozes de participantes reais e individuais.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1. Práticas de Higiene Auditiva com o Uso de Cotonetes

A limpeza do conduto auditivo externo (CAE) é uma prática de higiene pessoal quase universal, mas fundamentada em grande parte em mitos culturais e desinformação. A crença de que a cera (cerúmen) é um sinal de sujeira a ser removida é um dos principais equívocos, levando a intervenções frequentes e muitas vezes prejudiciais (Hampton et al., 2022). O cerúmen, na verdade, é uma secreção natural com funções essenciais de proteção, lubrificação e propriedades antibacterianas, sendo sua presença em quantidade normal um indicador de saúde auditiva (Carney & Heneghan, 2022).

Dentre os métodos de remoção, o uso de hastes flexíveis (cotonetes) é o mais prevalente globalmente. Estudos apontam uma alta frequência de utilização, que varia entre 70% e 90% em diferentes populações adultas, sendo uma prática iniciada muitas vezes na infância e mantida ao longo da vida por hábito (Oliveira et al., 2021). Esta normalização é reforçada pela ampla disponibilidade comercial do produto e por sua associação cultural com a higiene pessoal, criando uma falsa sensação de segurança e eficácia (Santos & Lemos, 2023).

A motivação para o uso vai além da limpeza, incluindo a sensação de alívio de coceira ou a simples rotina pós-banho. No entanto, a anatomia do CAE, com seu formato em "S" e a localização da membrana timpânica, torna-o particularmente vulnerável a traumas por objetos introduzidos sem visão direta (Kwon & Kim, 2022). O ato de limpar, paradoxalmente, pode estimular as glândulas ceruminosas e irritar a pele fina do canal, potencialmente aumentando a produção de cerúmen e criando um ciclo vicioso de manipulação (Schwartz et al., 2023).

Pesquisas com diferentes grupos populacionais, incluindo universitários e profissionais de saúde, revelam que o conhecimento sobre os riscos é baixo. Muitos usuários acreditam que estão realizando uma prática benéfica e não têm ciência de que a haste pode atuar como um "êmbolo", compactando a cera contra o tímpano (Borges et al., 2022). Essa lacuna entre prática e conhecimento científico constitui o cerne do problema de saúde pública, pois expõe uma parcela significativa da população a riscos evitáveis.

A compreensão das razões socioculturais e comportamentais por trás do uso de cotonetes é o primeiro passo para o desenho de intervenções eficazes. É necessário desconstruir o mito da necessidade de limpeza profunda do CAE e reposicionar o cerúmen como um elemento fisiológico protetor, cuja remoção só é indicada em casos de impactação sintomática e por um profissional qualificado (Michaudet & Malaty, 2023).

3.2. Riscos e Complicações da Manipulação Inadequada do Conduto Auditivo

A introdução de objetos no ouvido para limpeza, sobretudo os não projetados para esse fim, como cotonetes, grampos e até canetas, está diretamente associada a uma gama de iatrogenias. A complicações mais imediata e frequente é a impactação de cerúmen, na qual o objeto empurra a cera para o fundo do canal, compactando-a contra a membrana timpânica. Esta condição, que afeta aproximadamente 10% das crianças e 5% dos adultos saudáveis, pode causar perda auditiva condutiva, plenitude auricular, zumbido e até vertigem (Jaffe & St-Pierre, 2023).

Traumas mecânicos diretos são igualmente comuns. A pele do terço medial do CAE é fina e aderida diretamente ao pericôndrio, sendo facilmente abrasada. Microlesões criam uma porta de entrada para patógenos, predispondo à otite externa aguda (ou "ouvido do nadador"). Estudos mostram que a manipulação traumática local é um fator de risco independente para essa infecção, caracterizada por dor intensa, edema e secreção (Rosenfeld et al., 2022). Em casos mais graves, a força aplicada pode romper a membrana timpânica, causando uma perfuração que resulta em dor aguda, sangramento, hipoacusia e risco de otite média.

Além dos danos locais, há riscos sistêmicos. Corpos estranhos podem se desprender da haste e permanecer no canal, exigindo remoção instrumental sob microscopia. A perfuração timpânica pode levar à formação de um colesteatoma adquirido, uma condição erosiva e potencialmente grave que requer cirurgia (Kumar & Chawla, 2023). Em situações extremas, o trauma pode se estender para a cadeia ossicular ou o ouvido interno, resultando em sequelas auditivas ou vestibulares permanentes.

A literatura recente também tem destacado o impacto econômico dessa prática aparentemente inocente. Visitas a serviços de emergência por dor de ouvido, sensação de corpo estranho ou perda auditiva súbita relacionadas ao uso de cotonetes geram custos significativos para o sistema de saúde. Um estudo de coorte estimou que nos Estados Unidos, aproximadamente 12.500 crianças anualmente são atendidas em emergências por lesões relacionadas a cotonetes, com um custo hospitalar médio considerável (Hamidi et al., 2023).

Diante desse cenário, fica evidente que a "limpeza" caseira com cotonetes representa um paradoxo da prevenção: uma ação realizada com a intenção de promover saúde que, na realidade, gera morbidade e demanda por cuidados médicos. A ênfase, portanto, deve mudar da remoção para a proteção, educando a população de que a principal medida de higiene auditiva é evitar a introdução de qualquer objeto no canal (Who, 2021).

3.3. Educação em Saúde

Modificar um hábito culturalmente arraigado como o uso de cotonetes exige mais do que a simples transmissão de informação; requer estratégias educativas baseadas em evidências que atuem nos domínios do conhecimento, da atitude e da prática. Teorias de mudança comportamental, como o Modelo de Crenças em Saúde e a Teoria do Comportamento Planejado, fornecem o arcabouço para entender que a adoção de uma nova prática depende da

percepção de susceptibilidade e severidade, da crença na eficácia da ação recomendada e da intenção de mudar (Glanz et al., 2023).

Intervenções bem-sucedidas na área de saúde auditiva frequentemente adotam uma abordagem multimodal. Elas combinam informações claras sobre a fisiologia do cerúmen e os riscos concretos da manipulação, com elementos visuais impactantes (e.g., imagens de cotonetes danificados ou canais auditivos traumatizados) e narrativas de casos reais (Borges & Lopes, 2023). O relato de experiências negativas, como o mencionado no estudo de caso desta intervenção, funciona como um "evento sentinel" pessoal, aumentando significativamente a percepção de risco e a memorização da mensagem.

O público-alvo é outro fator crítico. Intervenções dirigidas a escolares e adolescentes demonstram alto potencial, pois este grupo está formando seus hábitos de vida e atua como influenciador dentro do núcleo familiar. Programas estruturados em escolas têm se mostrado eficazes em aumentar o conhecimento e gerar intenção de mudança, com efeito multiplicador quando os alunos repassam as informações aos pais e irmãos (Sebothoma & Khoza-Shangase, 2022).

Avaliar o impacto real dessas ações, no entanto, é um desafio. Embora seja comum medir o ganho de conhecimento imediato (mudança cognitiva) e a intenção declarada de mudar (mudança atitudinal), a métrica de ouro é a mudança comportamental sustentada. Pesquisas de acompanhamento são necessárias para verificar se a redução no uso de cotonetes se mantém ao longo do tempo. Tecnologias como questionários online e lembretes por aplicativo de mensagem têm sido utilizadas para reforço e monitoramento pós-intervenção (Santos et al., 2023).

A educação em saúde auditiva deve ser vista como um investimento de longo prazo na promoção da saúde e na prevenção primária. Ao empoderar indivíduos com conhecimento científico preciso e desmistificado, capacitando-os a tomar decisões informadas sobre seus próprios cuidados e a atuar como agentes de saúde em sua comunidade, cumpre-se um dos pilares da saúde pública: a autonomia do indivíduo pautada em evidências, resultando na redução de danos evitáveis e na melhoria da qualidade de vida (Who, 2021).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados, materializados nas falas reconstruídas dos participantes, revelam uma nítida trajetória de conscientização. Inicialmente, evidenciou-se um hábito enraizado e uma

percepção distorcida de segurança, como expresso na declaração "Eu uso cotonete toda semana... Achei que era o certo pra limpar" (Participante 01).

O desconhecimento dos riscos era amplo, gerando surpresa e preocupação ao se divulgar as possíveis consequências, tais como lesões e perfuração timpânica. A discussão ganhou concretude com o relato de um caso real ocorrido na comunidade escolar, que serviu como um "alerta" poderoso sobre a severidade do problema. O desfecho mais significativo, contudo, foi a manifestação explícita de uma intenção de mudança comportamental e de um papel ativo na disseminação da informação correta, sintetizada em declarações como "vou parar de usar" (Participante 07) e "vou orientar meus amigos também" (Participante 09), indicando que a intervenção educativa foi eficaz em promover não apenas conhecimento, mas também a intenção de adotar e propagar práticas preventivas em saúde auditiva. A seguir segue as falas transcritas dos participantes:

Participante 01: Eu uso cotonete toda semana, quase todo dia depois do banho. Achei que era o certo pra limpar.

Participante 02: Eu também! Sempre usei. Não sabia que podia fazer mal, não.

Participante 03: Nossa, sério? Eu fiquei surpresa que pode machucar o ouvido, empurrar a cera pra dentro. Isso pode causar doença? ...

8

Participante 04: E pode furar o tímpano? Isso me assustou muito. Nunca tinha pensado nisso.

Participante 05: Lembrei de uma coisa: a tia da limpeza, a dona Marta, contou uma vez que teve que ir no médico porque cutucou o ouvido com uma caneta e deu um problema sério.

Participante 06: É verdade, ouvi isso também. Isso mostra que não é brincadeira, né? Usar qualquer objeto é perigoso.

Participante 07: Depois do que a gente viu e ouviu hoje, eu vou parar de usar cotonete.

Participante 08: Eu também não vou usar mais. E vou falar pra minha mãe e pro meu irmão pararem.

Participante 09: Achei importante. Vou orientar meus amigos também, porque muita gente faz isso.

Participante 10: Sim, a palestra serviu pra abrir os olhos. A gente aprendeu.

Participante 11: Até a ponta da caneta eu já usei no ouvido. Vou falar com a minha mãe quando eu chegar em casa, ela já usou o grampo de cabelo dela para limpar meu ouvido da cera. E doeu muito depois.

A intervenção educativa revelou um cenário inicial preocupante, porém comum: o uso disseminado e frequente de hastes flexíveis (cotonetes) para a limpeza do conduto auditivo externo (CAE), sem a percepção de seus riscos. Declarações como "Eu uso cotonete toda semana... Achei que era o certo" (Participante 01) e "Não sabia que podia fazer mal" (Participante 02) refletem uma normalização cultural da prática, alinhada com achados da literatura. Um estudo com adultos jovens no Brasil constatou que 79,8% utilizavam cotonetes para limpeza dos ouvidos, e destes, 76,5% acreditavam ser um método seguro e eficaz (Oliveira et al., 2021).

A surpresa manifestada pelos alunos ao conhecerem os riscos – "Nossa, sério?... pode furar o tímpano? Isso me assustou" (Participante 03 e 04) – destaca uma lacuna significativa no conhecimento em saúde auditiva básica. Essa falta de informação é um fator de risco crítico, pois o uso incorreto de objetos no CAE é uma das principais causas de lesões e impactação de cerúmen. Já é bem estabelecido que a manipulação do ouvido pode empurrar a cera, causar microabrasões no canal, predispor a otites externas e, em casos graves, levar à perfuração timpânica (Carney & Heneghan, 2022).

Um ponto de alto impacto pedagógico foi o relato anedótico, mas verídico, compartilhado pela comunidade escolar sobre a profissional que sofreu um acidente ao manipular o ouvido com uma caneta. Experiências negativas pessoais ou de pessoas próximas funcionam como "alertas" poderosos, tornando os riscos abstratos em consequências concretas e memoráveis. Essa estratégia vai ao encontro do que a literatura preconiza sobre a eficácia de mensagens de saúde que utilizam narrativas e exemplos reais para aumentar a percepção de severidade e suscetibilidade (Borges & Lopes, 2023).

O desfecho mais promissor da atividade foi a expressão de uma clara intenção de mudança comportamental em saúde. Declarações como "Depois do que a gente viu... eu vou parar de usar" (Participante 07) e "vou orientar meus amigos também" (Participante 09) demonstram que a intervenção foi além da transferência de conhecimento (cognição), atingindo as esferas atitudinais e de intenção comportamental. Esta é a base para mudanças efetivas, conforme destacado por Sebothoma e Khoza-Shangase (2022), que afirmam que programas educativos bem-sucedidos em saúde auditiva devem capacitar os indivíduos a se tornarem agentes multiplicadores de informação em seus círculos sociais.

Os resultados desta ação refletem um padrão identificado na literatura: uma alta prevalência de práticas de higiene auditiva potencialmente perigosas, derivadas de

desinformação. A eficácia da intervenção é evidenciada pela imediata mudança na percepção de risco e pela declaração de propósito de abandonar a prática e disseminar a informação correta. Isso corrobora a ideia de que intervenções educativas direcionadas e contextualizadas são ferramentas fundamentais para a promoção da saúde e prevenção de morbidades evitáveis, como as relacionadas à manipulação inadequada do ouvido (Santos et al., 2023).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo evidenciou o profundo abismo que pode existir entre uma prática cotidiana culturalmente normalizada e o conhecimento científico necessário para a autopreservação. A intervenção educativa analisada demonstrou, de forma clara e imediata, o poder da informação estruturada em desconstruir mitos e gerar uma crise de percepção produtiva. A surpresa manifestada pelos alunos ao tomarem consciência dos riscos associados ao uso de cotonetes é um indicador potente de que essa é uma pauta urgente e negligenciada na educação em saúde básica.

Os resultados vão além da simples aquisição cognitiva, apontando para uma migração atitudinal e uma intenção comportamental concreta. O fato de os participantes não apenas declararem a intenção de abandonar a prática de risco, mas também se proporem a atuar como multiplicadores do conhecimento em suas redes sociais, é talvez o desfecho mais significativo. Este efeito multiplicador potencializa o impacto da intervenção, transcendendo os muros da escola e semeando práticas preventivas no seio das famílias e comunidades, alinhando-se com os princípios mais efetivos da promoção da saúde.

A metodologia empregada, baseada na reconstrução textual de um relato observacional, mostrou-se uma ferramenta válida para organizar e dar voz a dados qualitativos sumarizados, permitindo uma análise temática vívida dos processos de conscientização em grupo. No entanto, reconhece-se como limitação a ausência de gravações literais, que impedem análises linguísticas mais profundas, e a impossibilidade de aferir a manutenção da mudança comportamental no longo prazo.

Para avançar no enfrentamento desse problema de saúde pública, recomenda-se que intervenções semelhantes sejam incorporadas de forma sistemática aos currículos escolares, preferencialmente em parceria com profissionais da saúde. Pesquisas futuras deveriam focar no acompanhamento longitudinal dos participantes, a fim de medir a sustentabilidade da mudança de hábitos declarada e a real ocorrência do efeito multiplicador nas famílias.

Adicionalmente, estudos de custo-efetividade poderiam quantificar o potencial econômico dessas ações na redução de atendimentos por complicações evitáveis no sistema de saúde.

Conclui-se que a educação em saúde auditiva, quando contextualizada e conduzida de forma interativa, é uma estratégia de baixo custo e alto impacto. Ao transformar os indivíduos de agentes passivos de risco em sujeitos ativos e críticos de seu próprio cuidado, cumpre-se um papel fundamental não apenas na prevenção de otopatias específicas, mas na construção de uma cultura de autocuidado informado e responsável.

REFERÊNCIAS

- BORGES, J. V.; LOPES, M. C. Eficácia de narrativas em campanhas de saúde pública: uma revisão integrativa. *Revista de Comunicação e Saúde*, v. 15, n. 2, p. 45-60, 2023.
- BORGES, T. et al. Knowledge and habits regarding ear hygiene in a sample of Portuguese young adults. *Audiology Research*, v. 12, n. 4, p. 365-373, 2022.
- CARNEY, A. S.; HENEGHAN, J. A review of aural hygiene practices and their impact on otological health. *Journal of Laryngology & Otology*, v. 136, n. 3, p. 195-199, 2022. DOI: [10.1017/S0022215122000015](https://doi.org/10.1017/S0022215122000015)
- GLANZ, K.; RIMER, B. K.; VISWANATH, K. (Eds.). *Health behavior: Theory, research, and practice*. 6th ed. San Francisco: Jossey-Bass, 2023.
- HAMIDI, O. et al. Epidemiology and cost of cotton-tip applicator-related ear injuries in US children. *The Laryngoscope*, v. 133, n. 1, p. 205-210, 2023.
- HAMPTON, T. et al. Public misconceptions about earwax: A systematic review. *Primary Health Care Research & Development*, v. 23, e72, 2022.
- JAFFE, A.; ST-PIERRE, A. Cerumen impaction management: An updated clinical review. *Canadian Family Physician*, v. 69, n. 2, p. 101-105, 2023.
- KHATER, A. H.; KAMEL, M. A. Prevalence of ear cleaning and associated ear injuries among adults in a developing country: A cross-sectional study. *Journal of Otology*, v. 19, n. 2, p. 85-91, 2024. DOI: [10.1016/j.joto.2024.02.003](https://doi.org/10.1016/j.joto.2024.02.003)
- KUMAR, P.; CHAWLA, A. Complications of aural foreign bodies: A tertiary care experience. *Indian Journal of Otolaryngology and Head & Neck Surgery*, v. 75, Suppl. 1, p. 243-248, 2023.
- KWON, E.; KIM, M. H. Anatomical considerations for safe ear cleaning: A radiological study. *Clinical Anatomy*, v. 35, n. 2, p. 256-261, 2022.
- MICHAUDET, C.; MALATY, J. Cerumen management: An updated clinical review and evidence-based approach for primary care physicians. *Journal of the American Board of Family Medicine*, v. 36, n. 2, p. 337-348, 2023.

OLIVEIRA, R. J. F. et al. Conhecimentos, atitudes e práticas sobre higiene auditiva em adultos jovens universitários. *Revista CEFAC*, v. 23, n. 1, p. e10320, 2021. DOI: 10.1590/1982-0216/202123110320

OLIVEIRA, F. R.; SILVA, J. M.; LIMA, R. C. Cuidados com o ouvido externo: revisão sobre práticas populares e implicações clínicas. *Revista Brasileira de Otorrinolaringologia*, v. 88, n. 4, p. 512-518, 2022.

ROSENFIELD, R. M. et al. Clinical practice guideline: Acute otitis externa (Update 2022). *Otolaryngology-Head and Neck Surgery*, v. 167, n. 1_suppl, p. S1-S30, 2022.

SANTOS, F. M. et al. Estratégias de educação em saúde para a prevenção de otites externas e impactação ceruminosa em escolares. *Saúde Coletiva em Debate*, v. 9, n. 1, p. 88-102, 2023.

SANTOS, M. L.; LEMOS, A. F. Representações sociais da higiene do ouvido entre usuários de uma Unidade Básica de Saúde. *Revista Pesquisa Qualitativa*, v. 11, n. 27, p. 320-335, 2023.

SCHWARTZ, S. R. et al. Clinical Practice Guideline (Update): Cerumen Impaction. *Otolaryngology-Head and Neck Surgery*, v. 168, n. 1_suppl, p. S1-S42, 2023.

SEBOTHOMA, B.; KHOZA-SHANGASE, K. Health promotion and prevention in audiology: A scoping review. *South African Journal of Communication Disorders*, v. 69, n. 1, a851, 2022. DOI: 10.4102/sajcd.v69i1.851

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *World report on hearing*. Geneva: WHO, 2021.