

# Aprendendo sobre o zumbido



Guia para ajudá-lo a  
entender e gerenciar  
seu zumbido

**oticon**  
life-changing technology

# Conteúdo

Sua saúde e seus objetivos! .....	4
O que é isso tocando em minhas orelhas? .....	5
O que causa o zumbido? .....	6
Zumbido e seu cérebro .....	7
O que o zumbido tem a ver com a perda auditiva? .....	8
Como o zumbido está afetando minha vida? .....	9
Objetivo do tratamento .....	10
Obtendo o controle, encontrando o alívio .....	12
Você pode fazer isso! .....	14
Referências e links úteis .....	15
Dicionário do Zumbido .....	16
Minhas anotações .....	18

# Sua saúde e seus objetivos!

Pense neste livreto como informação básica sobre o zumbido para lhe ajudar a compreender melhor e gerenciá-lo. Ao ler você terá dado os primeiros passos para o alívio, podendo retomar as atividades que são mais importantes para você.

Esperamos que o livreto responda a maioria de suas perguntas mais frequentes sobre o zumbido, suas causas e tratamento.

É claro, que nenhum livreto substitui os conselhos médicos, diagnóstico e tratamento. O melhor plano de tratamento do zumbido se inicia com uma consulta com um médico e um fonoaudiólogo.



## O que é isso tocando nas minhas orelhas?

Muitas pessoas experimentam o zumbido como um ruído em suas cabeças ou em suas orelhas, mas na verdade, ele pode ter inúmeras formas. Pode ser como um apito, assovio ou música. Algumas pessoas chegam a descrevê-lo como a sensação do barulho do oceano.

Ele pode ser constante ou intermitente, em um orelha ou em ambas. E você pode até ouvi-lo enquanto está dormindo.

Para a maioria das pessoas, o zumbido é um som subjetivo, o que significa que só a pessoa que o tem pode ouvi-lo. Ele pode ser suave ou alto. O zumbido é originado dentro da cabeça e seu início pode ser gradual ou repentino.



Você sabia



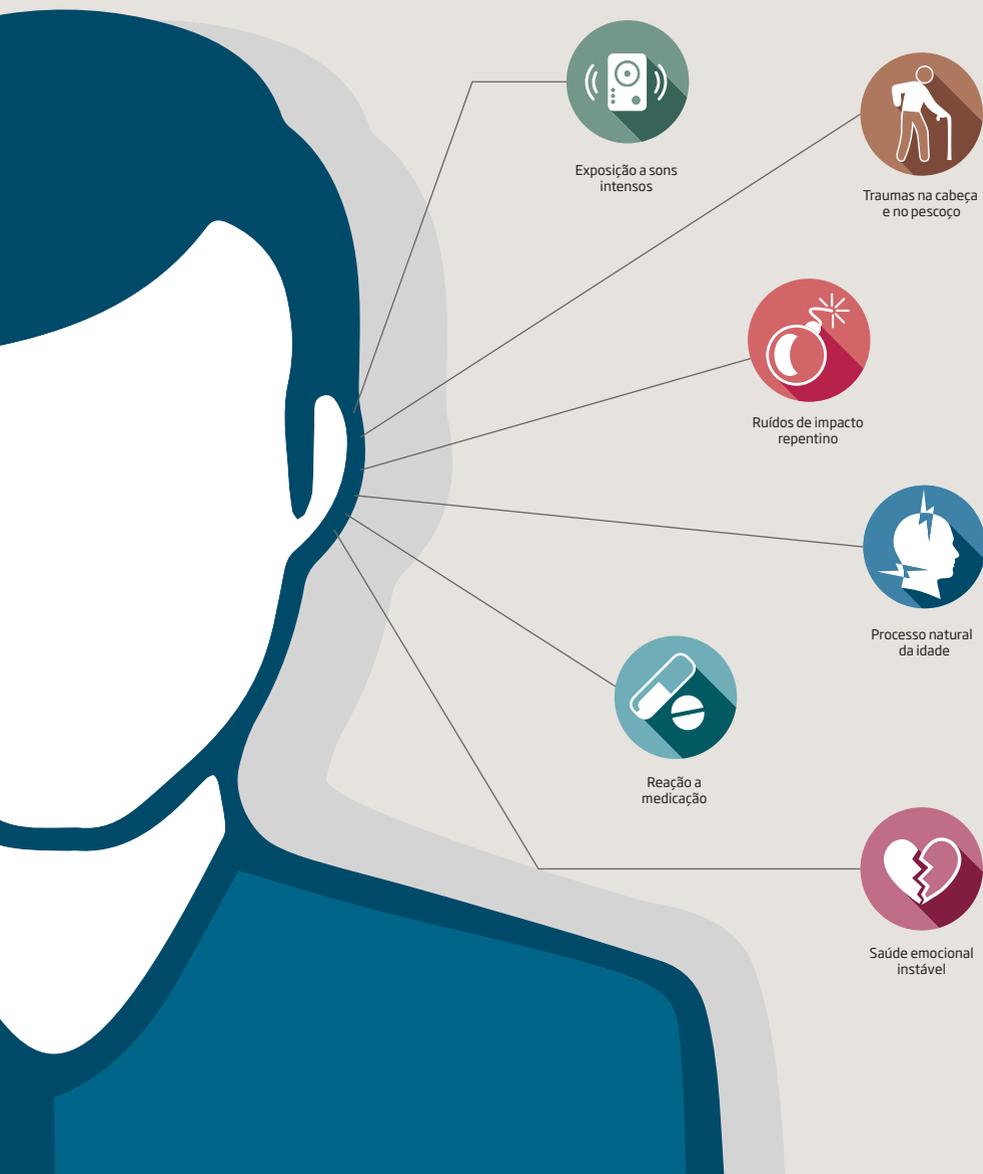
Cerca de 10% da população adulta nos Estados Unidos, ou 22.7 milhões de americanos, viveram com zumbido por mais de 3 meses. Estima-se que 50 milhões de americanos vivem com algum grau de zumbido em sua vida.



*(British Tinnitus association, 2014)*

## O que **causa** o zumbido?

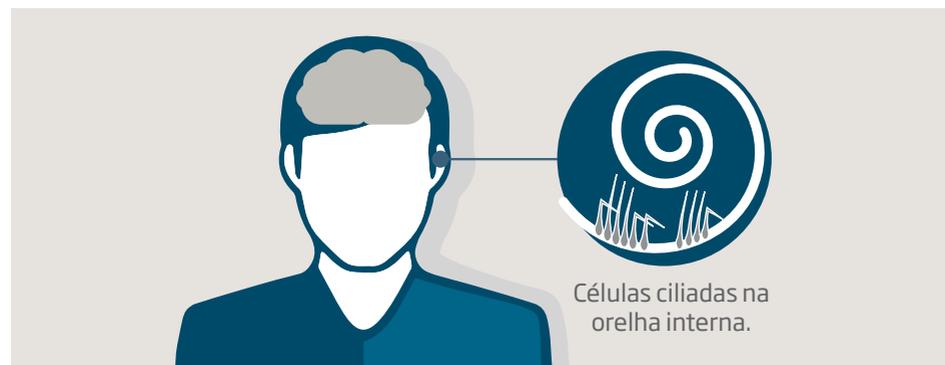
Zumbido é um sintoma, não uma doença. Existem muitas possíveis causas, incluindo a exposição a sons intensos, bloqueio por cera e reação a medicamentos. Mas algumas pessoas podem desenvolver zumbido por nenhuma razão óbvia.



## Zumbido e o **cérebro**

Então o que é que cria essa percepção do som quando não se tem nenhum presente?

As ondas sonoras viajam através do canal auditivo até a orelha média e interna. As células ciliadas ajudam a transformar as ondas sonoras em sinais elétricos, que viajam para o cérebro. O cérebro converte os sinais em informações com significado para que você possa interpretar os sons que ouve. Quando as células ciliadas são danificadas, o cérebro não recebe os sinais precisos. Como explicado na página anterior, pode haver diferentes causas do porquê dos danos destas células.



Especialistas suspeitam que o zumbido diz respeito a tentativa do cérebro em se adaptar a perda de células ciliadas. O cérebro interpreta de maneira equivocada os sinais reduzidos vindos das orelhas, resultando numa percepção do som, ou zumbido.

A forma como pensa sobre o seu zumbido pode influenciar suas reações emocionais. O cérebro pode interpretar o som do zumbido como algo prejudicial para o seu bem-estar. Quando você responde ao zumbido como uma ameaça, você fica estressado e ansioso.

O estresse e a ansiedade que você sente pode fazer o som do zumbido parecer ainda mais perturbador. Esta é uma reação compreensível.

## O que o zumbido tem a ver com a perda auditiva?

90%

Zumbido e perda auditiva muitas vezes podem co-existir. Estima-se que 90% das pessoas que sofrem de zumbido vivenciam algum grau de perda auditiva. A perda auditiva frequentemente é causada pelo dano das células ciliadas da orelha interna.

Aparelhos auditivos são úteis para muitas pessoas com zumbido. Quanto mais você ouvir, menos você perceberá o zumbido. Com aparelhos auditivos, seu cérebro tem outros sons para ouvir, diminuindo a percepção do zumbido.



Se você tem algum sintoma do zumbido, recomenda-se uma avaliação audiológica. Você pode levar junto seu cônjuge ou outra pessoa próxima desde que eles sejam importantes fontes de apoio.

Você sabia



Zumbido tipicamente diminui quando pessoas com zumbido severo e perda auditiva usam aparelhos

Exposição a sons intensos podem piorar o zumbido e contribuir para uma perda auditiva.



## Como o zumbido está afetando minha vida?

Qualquer que seja a causa, o zumbido pode frequentemente ter um impacto significativo sobre as atividades diárias. Algumas pessoas que sofrem de zumbido podem ignorá-lo a maior parte do tempo e não permitem que sejam perturbados em suas atividades diárias.

Para outros, os sintomas do zumbido podem piorar a ponto de ficarem uma noite inteira de sono sem dormir. Por sua vez, a má noite de sono afeta negativamente o dia seguinte e um ciclo vicioso pode começar. Buscar ajuda quando os sintomas aparecem é fundamental para sua saúde geral

Apesar do seu zumbido não desaparecer completamente, pequenas mudanças em sua vida podem tornar o zumbido mais gerenciável. Nas próximas páginas, vamos apresentar algumas das possíveis opções para o tratamento do zumbido.



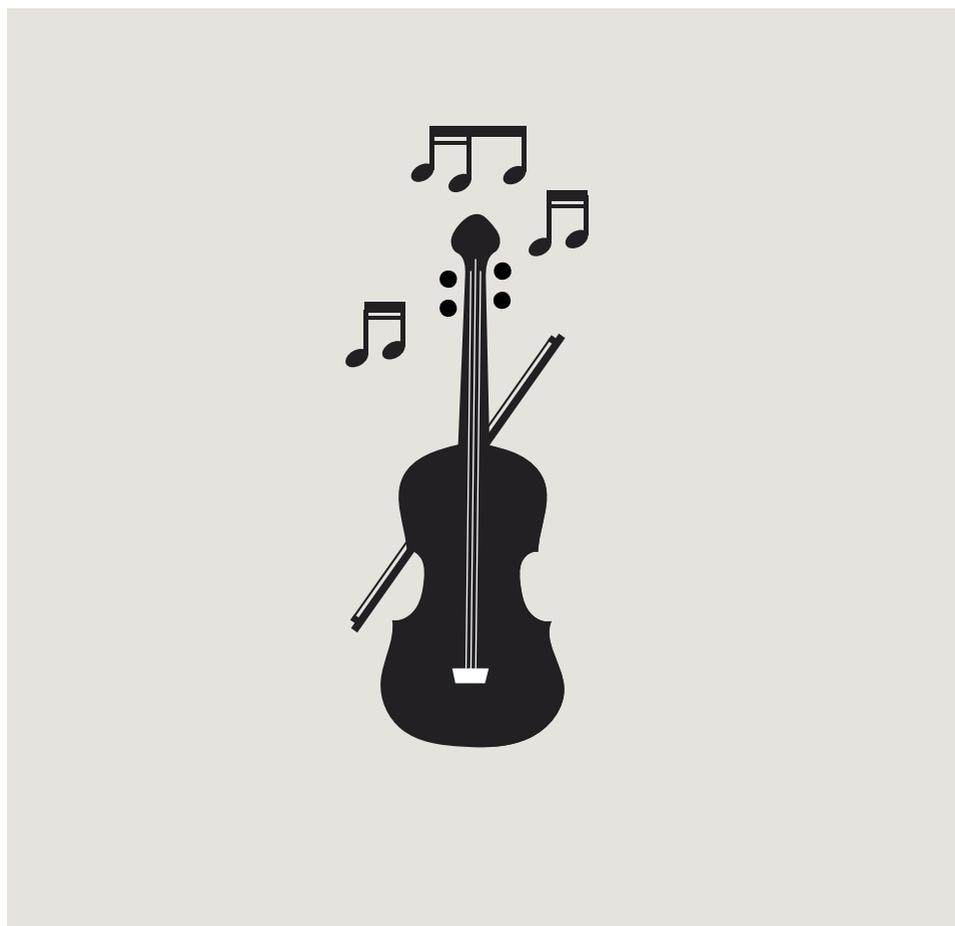
Você sabia



4 a cada 10 pessoas com zumbido vivenciam isso **80%** ou mais do seu tempo num dia comum.



## Objetivo do tratamento



Imagine um violino solitário tocando numa sala vazia. Este é o único som que você vai ouvir. O zumbido pode ser como este violino, atraindo sua total atenção para ele.

Quando for a um Fonoaudiólogo, ele ou ela poderá ajudá-lo a criar um plano de tratamento que se adapte às suas necessidades. O objetivo do tratamento é gerenciar o seu zumbido.



Ao longo do tempo, através de um tratamento de som, o zumbido se tornará menos perceptível. Isso é como o violino quando numa sala é tocado junto de outros instrumentos. Se você forçar sua audição poderá identificar o violino, mas caso contrário, ele não irá se destacar

## Obtendo o controle, **encontrando o alívio**

Nosso objetivo é ajudá-lo a entender e ter o controle de seu zumbido em vez dele ter controle sobre você. Não existe uma cura para o zumbido, mas compreender melhor como gerenciar seu zumbido, pode ajudá-lo a se sentir melhor.

Não existe uma abordagem única que funciona para todas as pessoas. Você precisa experimentar diferentes combinações de técnicas antes de descobrir qual funciona para você.

### Os benefícios do som

Você pode achar que ouvir diferentes tipos de sons pode tirar sua atenção do zumbido e promover alívio. Isso é o que o Fonoaudiólogo irá relatar a você da terapia sonora ou plano de tratamento.

Isso pode incluir:



**Máquina com White noise:** um dispositivo para cabeceira da cama que pode reproduzir vários tipos de sons para reduzir o zumbido.



**Música:** músicas suaves ou sons de natureza podem reduzir o contraste entre o zumbido e ambientes silenciosos.



**Aparelhos Auditivos:** pequenos dispositivos para as orelhas que amplificam o som. Uma grande quantidade de som reduz a percepção do zumbido.



**Dispositivos combinados:** aparelhos auditivos com programas especiais para zumbido.

### Soluções adicionais

Há coisas adicionais que você pode fazer para mudar a maneira de pensar e reagir ao zumbido.



**Exercícios de relaxamento e reflexão** podem ajudar a reduzir a intensidade do zumbido para algumas pessoas. A prática de yoga e meditação podem ser úteis especialmente sob orientação de um profissional de saúde.



**Uma dieta saudável** e exercícios podem ter um impacto positivo em sua vida.



**Uso de protetores auriculares** ao operar uma máquina, cortadores de grama e outros dispositivos de produção de ruído.



**Ouvir música em nível moderado**, especialmente quando usar fones de ouvido.



**Pensamento positivo.** Sentimentos negativos podem fazer com que o zumbido fique pior. Foque nas coisas que te façam feliz.



**Manter uma boa noite de sono.** Por exemplo, manter uma rotina de sono regular e evitar refeições pesadas, álcool, cafeína e exercícios antes de dormir.

# Você pode fazer isso!

Aprender a lidar com o zumbido é o primeiro passo para a manutenção de sua saúde e recuperar a esperança.

	Sim	Às vezes	Não
Devido ao seu zumbido, é difícil para você se concentrar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Devido o seu zumbido, você tem dificuldade em dormir durante a noite?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por causa do seu zumbido, você se sente frustrado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seu zumbido te atrapalha em aproveitar a vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você se sente prisioneiro ao seu zumbido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Newman, C. W., Jacobson, G. P., & Spitzer, J. B. (1996).

**Se você responder sim** para apenas uma das questões acima, então seria interessante procurar seu médico ou fonoaudiólogo.

**Se responder às vezes** para várias perguntas, conversar com um profissional pode ser válido.

**O seu fonoaudiólogo em parceria com você pode definir metas e desenvolver o melhor plano de tratamento.**

# Referências e dicas úteis

Aqui estão nossas recomendações de material informativo sobre o zumbido. Incluímos também um dicionário de termos úteis na próxima página. Por favor consulte seu Fonoaudiólogo antes de explorar os materiais de zumbido por conta própria já que nem todas as informações serão relevantes para o seu tratamento.

## Oticon

[www.oticonusa.com](http://www.oticonusa.com)

## American Tinnitus Association

[www.ata.org/for-patients/about-tinnitus](http://www.ata.org/for-patients/about-tinnitus)

## Better Hearing Institute

[www.betterhearing.org/hearingpedia/hearing-loss-prevention/tinnitus](http://www.betterhearing.org/hearingpedia/hearing-loss-prevention/tinnitus)

## Hearing Health Foundation

[www.hearinghealthfoundation.org/tinnitus](http://www.hearinghealthfoundation.org/tinnitus)

## Academy of Doctors of Audiology

[www.audiologist.org](http://www.audiologist.org)

## American Academy of Audiology

[www.audiology.com](http://www.audiology.com)

## American Academy of Otolaryngology - Head and Neck Surgery

[www.entnet.org/HealthInformation/tinnitus.cfm](http://www.entnet.org/HealthInformation/tinnitus.cfm)

## American Speech-Language-Hearing Association

[www.asha.org/public/hearing/tinnitus](http://www.asha.org/public/hearing/tinnitus)

## Medline Plus

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/tinnitus.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tinnitus.html)

## National Institute of Deafness and Other Communication Disorders

[www.nidcd.nih.gov/health/hearing/pages/tinnitus.aspx](http://www.nidcd.nih.gov/health/hearing/pages/tinnitus.aspx)

## National Health Service

[www.nhs.uk/conditions/tinnitus/Pages/Introduction.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/tinnitus/Pages/Introduction.aspx)

## Tinnitus Practitioners Association

[www.tinnituspractitioners.com](http://www.tinnituspractitioners.com)

# Dicionário do zumbido

<b>Amplificação:</b>	Processo de aumentar a intensidade ou volume do som, por exemplo, ao usar aparelhos auditivos.	<b>Orelha Média:</b>	Parte da orelha responsável por transformar as ondas sonoras em vibrações e enviá-las para a cóclea. Ela é composta pela membrana timpânica e 3 minúsculos ossos (ossículos) que ajudam a mover o som ao longo de seu trajeto até a orelha interna.
<b>Sistema Auditivo:</b>	O sistema sensorial relacionado com o sentido da audição. É composto pela orelhas externa, média e interna.	<b>Perda Auditiva induzida por ruído</b>	Perda Auditiva causada por uma única exposição a ruídos muito intensos por exemplo, uma explosão ou um show de rock) ou por exposições ao longo do tempo a sons intensos (como local de trabalho ruidoso, tráfego, MP3 players, etc).
<b>Cóclea:</b>	Estrutura no formato de um caracol da orelha interna que desempenha papel importante na audição. As células ciliadas da cóclea ajudam a transformar as ondas sonoras em sinais elétricos que então viajam até o cérebro.	<b>Zumbido objetivo:</b>	Tipo de zumbido que pode ser ouvido com estetoscópio ou por uma pessoa sentada próxima à orelha.
<b>Dispositivos combinados:</b>	Aparelhos auditivos com programas especiais para zumbido.	<b>Otosclerose:</b>	Uma doença genética que faz com que o tecido ósseo da orelha média fique rígido. Isso impede que as ondas sonoras alcancem a orelha interna, reduzindo a audição.
<b>Células Ciliadas danificadas:</b>	(veja página 7) As células ciliadas estão localizadas na orelha interna/cóclea e transmite o som para o cérebro onde o som é transformado em significado. Quando as células ciliadas ficam danificadas, a perda auditiva se estabelece, dificultando dar sentido aos sons que se ouve.	<b>Dispositivo com som mascarante/ gerador de som:</b>	Dispositivo que gera um ruído constante, ruído de fundo relaxante (como white noise ou sons da natureza) para reduzir a percepção do zumbido.
<b>Aparelhos auditivos:</b>	Pequenos dispositivos para sua orelha que amplifica os sons para melhorar os problemas auditivos.	<b>Terapia Sonora:</b>	Um programa auditivo desenvolvido com seu Fonoaudiólogo que se concentra na estimulação e no treino do cérebro para proporcionar alívio ao zumbido.
<b>Perda Auditiva:</b>	A diminuição da sensibilidade aos sons que são normalmente ouvidos e que pode ser causada por diferentes fatores, como genética, idade, e exposição ao ruído.	<b>Zumbido:</b>	Uma condição que cria essa percepção do som quando não existe nada presente. É um som subjetivo que pode variar de pessoa pra pessoa. Pode soar como um zumbido na orelha, mas também pode ser percebido como assovio, apito ou outros sons.
<b>Sistema Límbico:</b>	O sistema límbico é composto por um grupo de estruturas no cérebro que traduz e processa como as coisas lhe afetam emocionalmente. Enquanto o sistema auditivo produz o ruído, é o sistema límbico que o mantém alerta para o zumbido.	<b>White noise:</b>	Um som estático ou fixo que soa como um rádio não sintonizado ou uma TV sem sinal. É usado frequentemente para mascarar ou distrair os sons indesejáveis.
<b>Doença de Ménière:</b>	Uma alteração da orelha interna que tipicamente afeta a audição e o equilíbrio e pode causar zumbido.		



## People First

Essa é a nossa premissa dar poder às pessoas para que se comuniquem livremente, interajam naturalmente e participem ativamente

176252UK / 2017.05.24 Printed on 100% recycled paper.

17352BR / 01.15

[www.oticon.com.br](http://www.oticon.com.br)

**oticon**  
life-changing technology

