

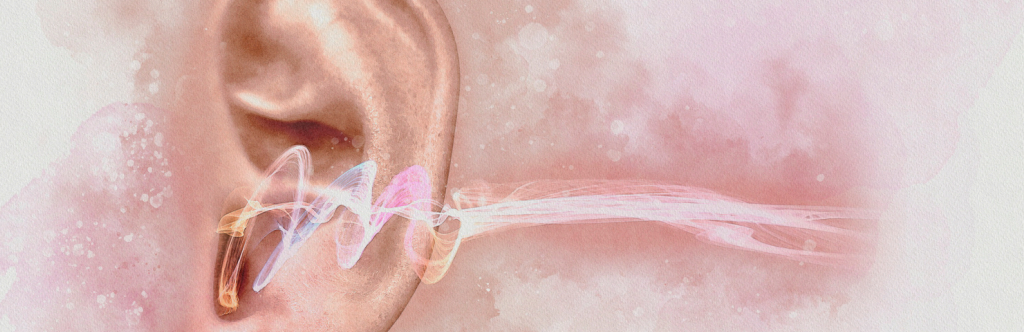
ZUMBIDO

O GUIA DEFINITIVO PARA
IDENTIFICAR CAUSAS E
ENCONTRAR ALÍVIO



DR HENRIQUE FURLAN

www.drhenriquefurlan.com | [@drhenriquefurlan_otorrino](https://www.instagram.com/drhenriquefurlan_otorrino)



Capítulo 1

Zumbido – Entendendo o que é, causas e tratamento

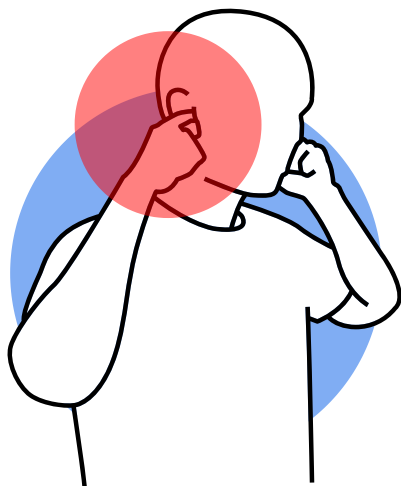
Você já sentiu um apito no ouvido que não desaparece? Ou um chiado que parece vir do nada? Isso é chamado de zumbido e pode afetar a qualidade de vida de muitas pessoas.

O que é o Zumbido?

O zumbido, também conhecido como tinnitus, é a percepção de um som nos ouvidos ou na cabeça sem que haja uma fonte externa gerando esse ruído. Ele pode se manifestar como um apito, chiado, clique, pulsação ou outros sons, e varia de intensidade e frequência de pessoa para pessoa. Embora o zumbido não seja uma doença em si, ele é um sinal de que algo no corpo pode não estar funcionando como deveria. Por isso, é fundamental entender suas possíveis causas e buscar orientação médica para um diagnóstico adequado.

Capítulo 2

Principais Causas do Zumbido



Exposição a Ruídos Altos

A exposição prolongada a sons intensos, como o uso frequente de fones de ouvido em volume alto, a participação em shows ou a atuação em ambientes de trabalho barulhentos, pode danificar as células ciliadas do ouvido interno. Essas células são responsáveis por transformar ondas sonoras em sinais elétricos que o cérebro interpreta como som. Quando lesionadas, elas podem enviar sinais incorretos, resultando no zumbido.

Perda Auditiva Relacionada à Idade (Presbiacusia)

Com o envelhecimento, é natural que ocorra uma degeneração das estruturas do ouvido interno, levando à perda auditiva. Essa perda pode vir acompanhada de zumbido, já que o cérebro tenta compensar a falta de estímulos sonoros externos, "preenchendo" o silêncio com sons internos.

Acúmulo de Cera no Ouvido

A cera, quando produzida em excesso ou não removida adequadamente, pode obstruir o canal auditivo, causando perda auditiva temporária e zumbido. Nesses casos, a remoção cuidadosa da cera por um profissional de saúde geralmente resolve o problema.



Problemas na Articulação da Mandíbula (DTM)

A disfunção temporomandibular (DTM) pode causar zumbido devido à proximidade entre a articulação da mandíbula e as estruturas do ouvido. Problemas de mordida, bruxismo (ranger dos dentes) ou tensão muscular na região podem desencadear ou agravar o sintoma.

Doenças do Ouvido Interno

Condições como a Doença de Ménière, que afeta o equilíbrio e a audição, podem causar zumbido. Essa doença está associada ao acúmulo de líquido no ouvido interno, gerando pressão e alterações na audição.

Uso de Medicamentos Ototóxicos

Alguns medicamentos, como anti-inflamatórios, antibióticos (especialmente aminoglicosídeos) e diuréticos, podem ter efeitos colaterais que afetam o ouvido interno, causando zumbido. É importante informar ao médico sobre qualquer sintoma auditivo durante o uso desses fármacos.

Estresse e Ansiedade

O estresse e a ansiedade podem agravar a percepção do zumbido, criando um ciclo vicioso: o zumbido causa desconforto, o desconforto gera mais estresse, e o estresse intensifica o zumbido. Além disso, o estresse pode causar tensão muscular, que também pode contribuir para o sintoma.

Capítulo 3

Como evitar

O zumbido pode ser temporário ou persistente. Se ele durar mais de uma semana, for unilateral (apenas em um ouvido) ou vier acompanhado de outros sintomas como tontura, perda auditiva ou dor, é essencial procurar um otorrinolaringologista. O médico poderá realizar exames para identificar a causa e indicar o tratamento mais adequado.



Como Prevenir o Zumbido?

- 🚫 Evite ruídos intensos sem proteção.
- 🎧 Use fones com volume moderado e faça pausas.
- 👄 Mantenha a higiene auditiva – sem hastes flexíveis!
- 😌 Controle o estresse com meditação e exercícios.
- 🦷 Consulte um dentista se tiver bruxismo ou DTM.

Tratamento e Manejo

- ✅ Remover cera ou ajustar medicamentos pode ajudar.
- 🎵 Aparelhos auditivos e Terapia de Retreinamento do Zumbido (TRT) são opções.
- 🧘 Técnicas de relaxamento melhoram a qualidade de vida.
- 🔍 O zumbido pode ser um sinal de alerta! Busque um especialista e cuide da sua saúde auditiva.

Capítulo 4

Quando Procurar Ajuda Médica?

Embora nem sempre seja sinal de algo grave, existem situações em que é essencial buscar ajuda médica para identificar a causa subjacente e iniciar o tratamento adequado. Abaixo, listamos os principais sinais que indicam a necessidade de consultar um profissional de saúde:

Zumbido Persistente: Se o zumbido durar mais de uma semana ou ocorrer de forma intermitente, mas frequente, é importante procurar um médico. Um zumbido constante pode ser sinal de uma condição que precisa de atenção, como perda auditiva ou problemas no ouvido interno.

Zumbido em Apenas Um Ouvido (Unilateral): Quando o zumbido afeta apenas um dos ouvidos, pode estar relacionado a condições mais específicas, como infecções, acúmulo de cera, ou até mesmo problemas neurológicos. Um otorrinolaringologista deve ser consultado para investigar a causa.

Zumbido Associado a Perda Auditiva

Se o zumbido vier acompanhado de dificuldade para ouvir sons ou entender conversas, pode indicar perda auditiva. A perda de audição pode ser causada por danos no ouvido interno, exposição a ruídos altos ou envelhecimento, e requer avaliação médica.

Zumbido com Tontura ou Desequilíbrio

Tontura, vertigem ou sensação de desequilíbrio associados ao zumbido podem ser sinais de problemas no ouvido interno, como a Doença de Ménière ou labirintite. Essas condições exigem diagnóstico e tratamento específicos.



Zumbido Pulsátil

Se o zumbido parecer um som rítmico, como batidas ou pulsações, pode estar relacionado a problemas vasculares, como hipertensão ou alterações na circulação sanguínea próxima ao ouvido. Esse tipo de zumbido merece atenção imediata.

Zumbido Após Trauma ou Lesão

Caso o zumbido surja após um trauma na cabeça, pescoço ou ouvido, é fundamental buscar ajuda médica. Lesões nessas áreas podem afetar estruturas auditivas ou nervosas, necessitando de avaliação urgente.

Zumbido com Dor de Ouvido ou Secreção

Dor no ouvido, secreção ou sensação de pressão podem indicar infecções no ouvido médio ou externo, como otites. Essas condições podem causar zumbido e precisam de tratamento para evitar complicações.

Zumbido que Afeta a Qualidade de Vida

Se o zumbido estiver causando dificuldades para dormir, concentrar-se, trabalhar ou realizar atividades diárias, é importante buscar ajuda. O impacto emocional do zumbido, como estresse, ansiedade ou depressão, também deve ser tratado.

Zumbido Após o Uso de Medicamentos

Alguns medicamentos, como anti-inflamatórios, antibióticos ototóxicos e diuréticos, podem causar zumbido como efeito colateral. Se você