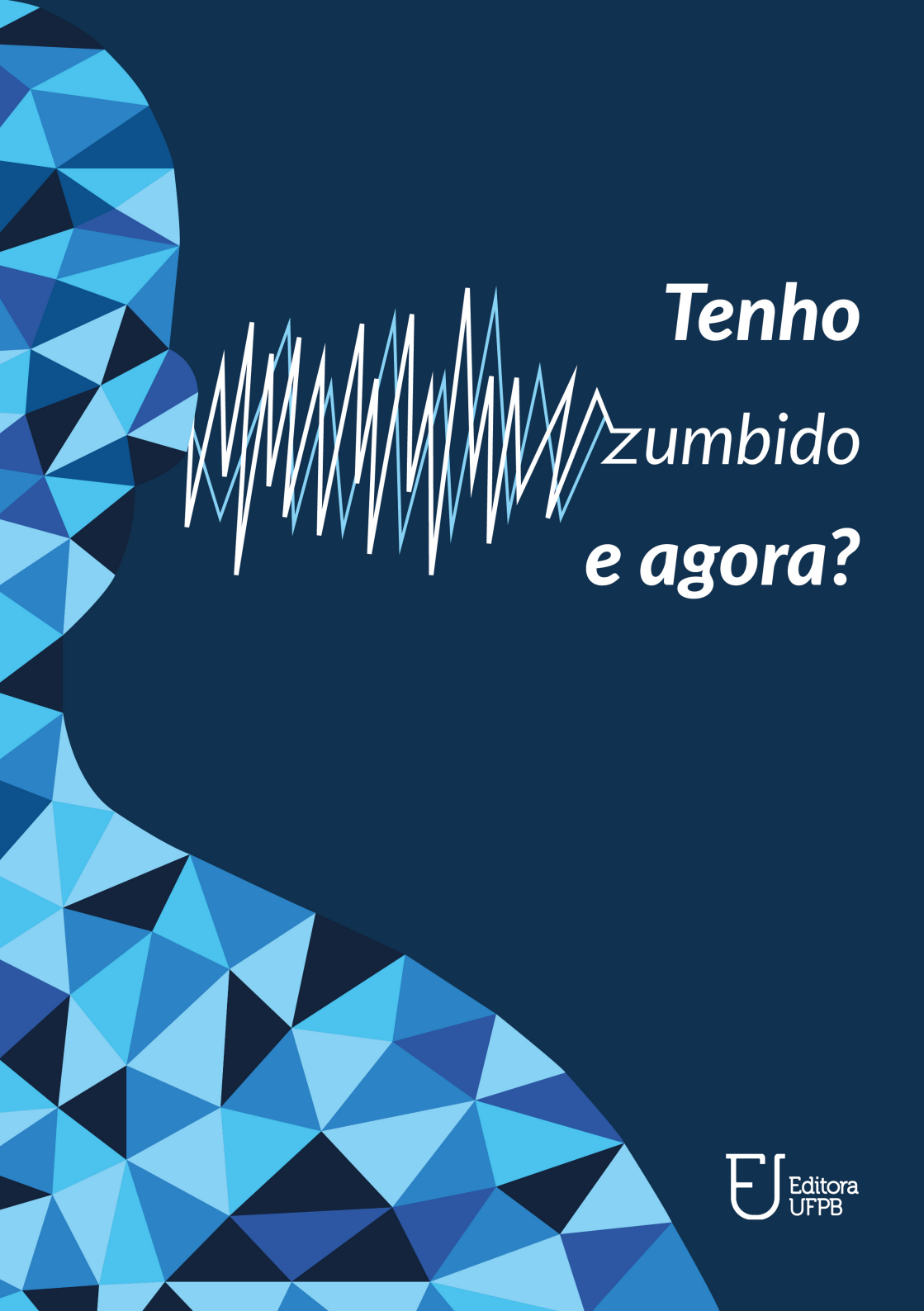
Tenho
zumbido
e agora?
Editora
UFPB

Tenho zumbido e agora?

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

Reitora MARGARETH DE FÁTIMA FORMIGA MELO DINIZ
Vice-Reitora BERNARDINA Mª JUVENAL FREIRE DE OLIVEIRA

EDITORA UFPB

Diretora IZABEL FRANÇA DE LIMA
Supervisão de adminstração GEISA FABIANE FERREIRA CAVALCANTE
Supervisão de Editoração ALMIR CORREIA DE VASCONCELLOS JUNIOR
Supervisão de Produção JOSÉ AUGUSTO DOS SANTOS FILHO

Aila Murielle Medeiros Bezerra
Marine Raquel Diniz da Rosa
(Organizadoras)
Aline Menezes Guedes Dias de Araújo
Cláudia da Silva Carneiro
(Colaboradoras)

Tenho zumbido e agora?

Editora UFPB
João Pessoa
2018

Direitos autorais 2018 – Editora UFPB

Efetuado o Depósito Legal na Biblioteca Nacional,
conforme a Lei nº 10.994, de 14 de dezembro de 2004.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS À EDITORA DA UFPB

É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998) é crime estabelecido no artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta publicação é de inteira responsabilidade do autor.

Impresso no Brasil. Printed in Brazil.

Projeto Gráfico — EDITORA UFPB

Editoração Eletrônica
e Design da Capa — BÁRBARA BARRUFFINI

Ilustração da Capa
e contracapa — BÁRBARA BARRUFFINI

EDITORA UFPB
Cidade Universitária, Campus I – s/n
João Pessoa – PB
CEP 58.051-970
editora.ufpb.br
editora@ufpb.edu.br
Fone: (83) 3216.7147

Editora filiada à

Associação Brasileira
das Editoras Universitárias

Organização:

AILA MURIELLE MEDEIROS BEZERRA

Graduada em Fonoaudiologia pela Universidade Federal da Paraíba-UFPB, João Pessoa, PB, Brasil.

MARINE RAQUEL DINIZ DA ROSA

Fonoaudióloga; Professora do Departamento de Fonoaudiologia da Universidade Federal da Paraíba-UFPB, João Pessoa-PB, Brasil; Mestre em Distúrbios da Comunicação pela Universidade do Tuiuti- UTP, Doutora em Farmacologia pelo programa de Pós-graduação em Produtos Naturais Bioativos e Sintéticos- LTF/UFPB, João Pessoa-PB, Brasil. Coordenadora do Grupo de estudo e pesquisa em Audição, Equilíbrio e Zumbido-GEPAEZ

Colaboração:

ALINE MENEZES GUEDES DIAS DE ARAÚJO
CLÁUDIA DA SILVA CARNEIRO

Fonoaudiólogas; Mestre em Neurociências e Comportamento pela Universidade Federal da Paraíba-UFPB, João Pessoa-PB, Brasil; Integrantes do Grupo de estudo e pesquisa em Audição, Equilíbrio e Zumbido-GEPAEZ

Sumário

Entenda como ouvimos.....08

O que é zumbido?.....09

Existem diferentes tipos de zumbido?.....09

É comum ter zumbido?.....10

O que pode causar o zumbido? 10

Quais os problemas que o zumbido pode causar?.....11

O que posso fazer para tentar diminuir meu zumbido?.....11

O que é o GEPAEZ e a UNEAZ?.....12

Quais são as avaliações realizadas pelo GEPAEZ e porquê?.....13

Tratamentos disponíveis e em parceria com o GEPAEZ e a UNEAZ..14

O que devo fazer para participar como paciente do serviço?.....17

Fique atento.....18

Referências consultadas úteis ao leitor.....19

Referências.....19

ENTENDA COMO OUVIMOS:

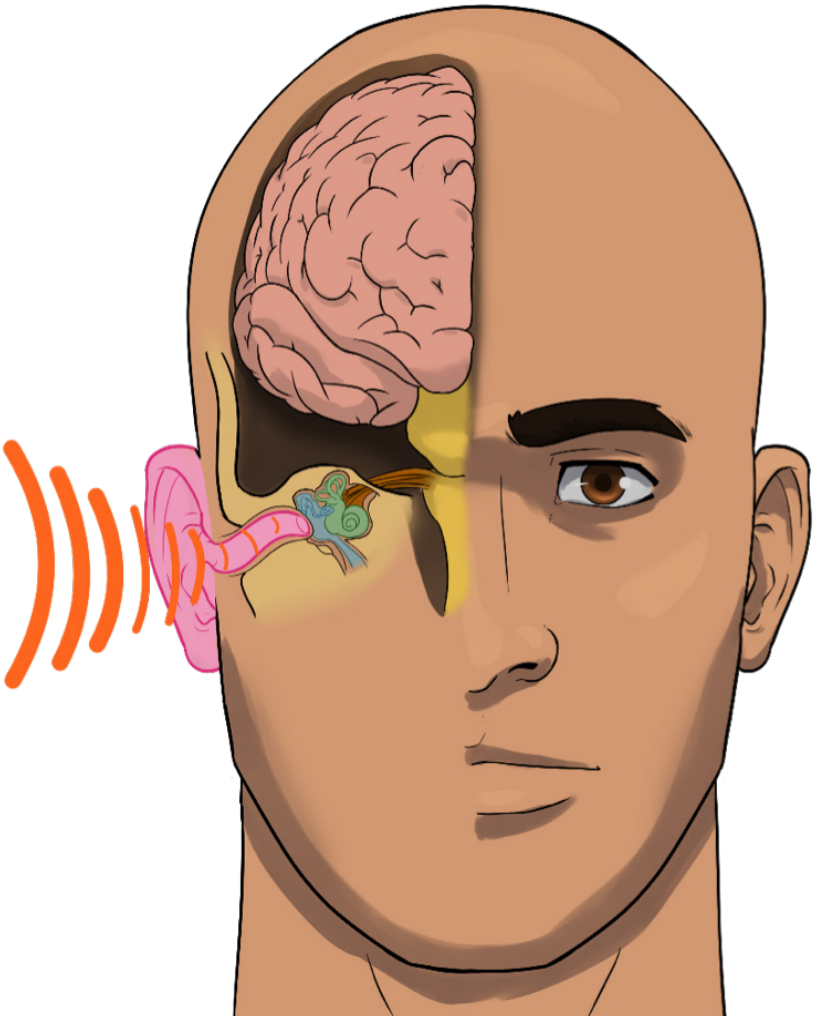

Ilustração: AMARO NETO (2017)

Quando algum som é produzido no ambiente é emitida uma onda sonora.Este som é conduzido através da orelha externa que direciona o som até o tímpano fazendo-o vibrar junto a três ossinhos localizados na orelha média. Essa vibração é transmitida para a orelha interna, fazendo com que líquidos presentes nela se movimentem e estimulem as células sensoriais da

audição. E então, o som é transmitido através do nervo auditivo passando pelo tronco encefálico (via auditiva) até chegar ao cérebro.

O QUE É ZUMBIDO?

Para alguns o silêncio não é uma opção. Muitas pessoas estão sempre com um som em seus ouvidos ou na cabeça sem que haja algo no ambiente ao seu redor o produzindo. Este som é o Zumbido. Mesmo sem que outras pessoas o escutem, o zumbido não é fruto da sua imaginação. Ele é um sintoma, uma forma do nosso organismo avisar que algo não está funcionando bem e está afetando a via auditiva (caminho que o som passa da orelha ao cérebro).

EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE ZUMBIDO?

O zumbido pode ter sons diferentes para cada pessoa, pode ser parecido com:

Som de abelha, chiado, uma panela de pressão, cigarra, um apito, grilo, cachoeira, escape de ar, batida do coração, sirene e muitos outros barulhos;

Pode ser agudo (um som bem fininho) ou grave (um som bem grosso);

Na maioria dos casos o zumbido é percebido só pelas pessoas que o possuem (zumbido subjetivo), mas para uma pequena parcela, outras pessoas também o conseguem ouvir (zumbido objetivo)[1].

Pode estar presente em apenas alguns momentos, algumas vezes no mês, algumas horas do dia ou sempre.

Pode estar presente em apenas uma orelha, nas duas ou na cabeça.

É COMUM TER ZUMBIDO?

O zumbido é um sintoma muito comum. Acredita-se que 28 milhões de brasileiros o possuem[2] e na cidade de São Paulo a prevalência deste sintoma é de 22% [3]. Em João Pessoa não temos estimativas de quantas pessoas o apresentam. Sabe-se que a prevalência do zumbido aumenta com o avançar da idade. Muitas pessoas têm zumbido na sua forma leve e não se incomodam, mas algumas pessoas se incomodam muito e referem que o sintoma interfere na qualidade de vida.

O QUE PODE CAUSAR O ZUMIDO?

O zumbido é um sintoma e não uma doença. Por isso pode ter várias causas, dentre elas:

Causas por problemas no sistema auditivo:

Perda auditiva pelo envelhecimento; perda auditiva por exposição a ruídos; excesso de cera; inflamação no ouvido; perfuração do tímpano; tumor em um nervo do ouvido; alterações ou enrijecimento dos ossículos dentro do ouvido.

Causas por problemas em outros sistemas que afetam o ouvido indiretamente:

Alterações odontológicas como problemas na articulação temporomandibular (disfunção temporomandibular- DTM); alterações metabólicas como hipoglicemia, diabetes, aumento de colesterol e triglicérides, diminuição de zinco; alterações dos hormônios da tireoide e hormônios sexuais; distúrbios cardiovasculares como hipertensão arterial, arteriosclerose ou arritmias; distúrbios psiquiátricos como ansiedade e depressão; doenças neurológicas como traumatismos cranianos que podem afetar os nervos responsáveis pela audição, esclerose múltipla, meningite [4-5].

Outras causas:

Abuso de doces e alimentos com cafeína (café, chocolate, chá preto, refrigerante); períodos prolongados de jejum; consumo de cigarro e bebidas alcoólicas; medicamentos (antibióticos, diuréticos, quimioterápicos, aspirina e outros anti-inflamatórios).

QUAIS OS PROBLEMAS QUE O ZUMBIDO PODE CAUSAR?

O zumbido pode afetar a sua vida de acordo com a importância que você atribui a ele. Alterações emocionais como o estresse, irritabilidade, ansiedade, nervosismo podem aumentar a percepção e fazer com que ele comece a atrapalhar o sono, a concentração, o equilíbrio emocional.

Na maioria dos casos o zumbido não tem uma causa grave. Ele não causa perda auditiva, mas costuma ser consequência dela, surgindo como uma tentativa do sistema auditivo compensar o estímulo que deveria estar presente.

É importante buscar ajuda para investigar as causas, descartar problemas graves e escolher tratamento adequado para o seu caso.

O QUE POSSO FAZER PARA TENTAR DIMINUIR MEU ZUMBIDO?

1°- Não dê tanta importância a ele: não pare seu dia para ficar atento a ele, apenas em casos para ajudar na sua avaliação. Realize suas atividades diárias e dedique-se a elas, nas horas livres realize atividades que lhe causam prazer isso vai te ajudar a se concentrar menos nele.

2°- Faça um teste de restrição de cafeína e doces: O consumo abusivo de alimentos com cafeína e alto teor de açúcar podem ser a causa do seu zumbido. Faça um teste por duas semanas reduzindo ou até mesmo

eliminando tais alimentos de sua dieta e fique atento se há melhora ou diminuição do zumbido após período de restrição.

3°- Reduza os períodos de jejum: Ter uma alimentação mais fracionada (café, lanche, almoço, lanche, janta, lanche) também pode ajudar, pois o jejum prolongado intensifica a percepção do zumbido.

4°- Evite ambientes silenciosos: No silêncio o zumbido se destaca, pois não há outros sons presentes. Quando estiver em ambientes silenciosos ou for dormir tente relaxar, coloque uma música suave e baixa. Assim, o zumbido não vai ser mais o único som presente, contribuindo com a diminuição de sua percepção.

5°- Pratique exercícios: os benefícios da prática esportiva são inúmeras, entre elas está o fato de que pode ajudar na melhor qualidade de vida, de saúde e redução da severidade do zumbido.

6° - Busque ajuda com profissionais: Pode ser difícil conviver com o zumbido, mas não fique sozinho nessa luta, procure profissionais que possam ajudar você.

O QUE É O GEPAEZ e a UNEAZ?

O GEPAEZ (Grupo de Estudo e Pesquisa em Audição, Equilíbrio e Zumbido) surgiu a partir da necessidade de se estudar mais sobre o zumbido e ajudar/melhorar a qualidade de vida dos pacientes que o apresentam como queixa. Em 2015, por meio de um projeto de extensão universitária em clínica escola, foi criada a Unidade Especializada no Atendimento de pacientes com Zumbido-UNEAZ. Na extensão são realizadas avaliações otorrinolaringológicas, fonoaudiológicas, fisioterapêuticas, psicológicas, odontológicas, nutricionais e de enfermagem, identificando prováveis causas deste sintoma, e realizando atendimentos terapêuticos (ou tratamentos) em algumas destas áreas.

QUAIS SÃO AS AVALIAÇÕES REALIZADAS PELO GEPAEZ E POR QUÊ?

A avaliação de sujeitos com zumbido deve ser minuciosa e por isso pode demorar. No quadro 1 são apresentados os exames e procedimentos realizados pelo GEPAEZ, na Unidade Especializada ao Atendimento de Pacientes com Zumbido-UNEAZ, e os objetivos de cada um deles. Descobrir o que está causando o zumbido não é uma tarefa fácil e esse é um dos objetivos da avaliação, pois o tratamento voltado para a causa do sintoma costuma ter bons resultados na diminuição melhora da qualidade de vida da pessoa que tem o sintoma.

Além disso, também é importante buscar detalhes sobre o zumbido. A pessoa que o possui é a única que pode fornecer informações precisas sobre seu zumbido, e é indispensável que essas informações sejam coletadas, bem como dados quanto ao histórico médico.

QUADRO 1

Exames e procedimentos realizados pelo GEPAEZ	Objetivos
1° Avaliação Otorrinolaringológica	Avaliação de ouvido, nariz e garganta. Além de colher dados quantos as características do zumbido, fatores e sintomas associados, antecedentes do paciente e familiares, hábitos e estilos de vida, e dados gerais de saúde.
2° Questionário	O objetivo dos questionários é contribuir para a compreensão de como o zumbido está afetando sua qualidade de vida.

3° Audiometria	Esse exame avalia a audição para verificar a presença, ou não, de uma perda auditiva.
4° Imitanciometria	Esse exame avalia a orelha média. Verifica se há ou não presença de secreção no ouvido.
5° Mensuração do Zumbido	A acufenometria é um exame que pesquisa o tipo de som do zumbido, a sensação de intensidade (forte ou fraco) e frequência (grave ou agudo).
6° Emissões Otoacústicas-EOA	Avalia a orelha interna. Verifica se as células sensoriais da audição estão funcionando bem.
7° Potencial Evocado Auditivo de Tronco Encefáico-PEATE	Avalia a via auditiva. Verificar se o caminho que som percorre até o cérebro está funcionando bem.
8° Complementares	Se você apresentar queixa de tontura frequente realizamos a vectoeletronistagmografia para investigar a existência de alguma disfunção vestibular (ex: labirintite) que possa estar causando o zumbido. Além disso, outros exames também podem ser realizados; a necessidade da realização vai ser definida de acordo com a entrevista inicial, questionários e demais exames.

TRATAMENTOS DISPONÍVEIS E EM PARCEIRA COM O GEPAEZ/UNEAZ

Existem várias possibilidades terapêuticas para o zumbido, a maioria deles é voltada às causas identificadas em cada sujeito. mas por existirem diferentes causas, ainda não existe uma única opção eficiente para todas as

pessoas com a queixa, tratamentos para o zumbido, a maioria deles é voltada às causas identificadas em cada sujeito. Por existirem diferentes causas, ainda não existe uma única opção eficiente para todos os sujeitos com zumbido.

Uma pessoa pode ter apenas uma das causas (ex: hipertensão arterial) ou ter um conjunto delas (ex: ter perda auditiva + comer muito açúcar + hipertensão + ansiedade). Para o primeiro exemplo, o tratamento seria voltado para o controle da pressão arterial enquanto para o segundo o tratamento seria voltado a todas as causas. Sendo assim, seria necessária adaptar um aparelho auditivo, uma dieta alimentar, uso de medicamento para controlar a pressão e acompanhamento psicológico. Desta forma, o tratamento usado com o primeiro não poderia ser utilizado com o segundo.

As causas devem ser eliminadas, e na impossibilidade disto elas devem ser controladas. Este posicionamento é uma medida eficaz de tratamento. Em alguns casos é possível alcançar a cura ou um elevado grau de melhora fazendo com que o sujeito deixe de perceber ou se incomodar com o zumbido através do tratamento.

Os tratamentos ofertados pelo GEPAEZ, na UNEAZ, a cada pessoa vão ser escolhidos de acordo com o quadro geral do paciente.

O serviço é dividido em etapas (Figura 1). Após as avaliações, realizamos uma devolutiva aos pacientes e, posteriormente, os encaminhamentos necessários a cada caso. Entre os tratamentos disponíveis estão: neuromodulação, fisioterapia, terapia cognitiva comportamental com psicóloga, acupuntura, tratamento em causas odontológicas (DTM), dietas e demais recomendações nutricionais, reabilitação vestibular, terapia sonora e, de acordo com as recomendações otorrinolaringológicas, medicamentos e uso de aparelho auditivo.

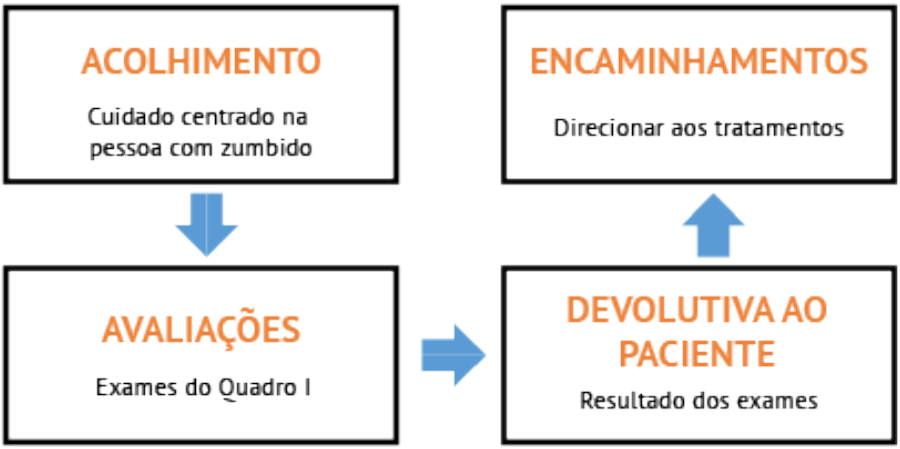

FIGURA 1- Fluxograma do serviço na UNEAZ

Para você compreender melhor cada um desses tratamentos vamos explica-los em tópicos:

Acupuntura: Nessa técnica são utilizadas agulhas em pontos próximos ao ouvido, visando a redução do zumbido. São realizadas duas sessões semanais. O tratamento é realizado em cinco semanas até totalizar dez sessões.

Atendimento nutricional: Para os pacientes com hábitos alimentares inadequados ou problemas metabólicos que podem ser controlados com dieta é realizado reeducação alimentar pela nutricionista com hora marcada

Fisioterapia: É utilizado um método de compressão de pontos específicos para alívio de tensões em região de cabeça e pescoço que podem ocasionar o zumbido. São realizados atendimentos semanais com hora marcada.

Neuromodulação: Para esse tratamento serão realizados estímulos transcranianos de corrente contínua de baixa intensidade, essa corrente é dirigida para o seu cérebro através de duas esponjas úmidas que facilitam a passagem da corrente com o intuito de diminuir o zumbido. São realizadas cinco a dez sessões com acompanhamento mensal.

Reabilitação Vestibular: Esse tratamento é indicado para as pessoas que têm a popular "labirintite". Sendo realizado por meio de exercícios repetitivos com o objetivo de restabelecer o equilíbrio acelerando e

estimulando os mecanismos de adaptação, trazendo de volta o equilíbrio de forma mais rápida. São atendimentos semanais em grupo ou individual.

Terapia Cognitiva Comportamental: atendimento em grupo (Psicologia) em sessões quinzenais. O objetivo é modificar a forma como você pensa sobre seu zumbido e diminuir a percepção dele.

Terapia Sonora e aparelho auditivo: Como muitas pessoas que tem zumbido também sofrem com a perda auditiva podendo ser ela a causa trata-la é muito importante, mesmo as leves. O uso do aparelho auditivo pode contribuir com o alívio do zumbido e ajuda-lo a ouvir. Para os pacientes que possuem o aparelho auditivo, fazemos o acompanhamento e auxilio da adaptação do mesmo, bem como a terapia sonora que consiste no uso de sons ambientais (como cachoeiras, chuva, vento) para reduzir a percepção do zumbido.

Tratamento para DTM: Esse tratamento é realizado por dentistas e fonoaudiólogos. O atendimento pode ser basicamente de uso de placa miorrelaxante ou pode ser realizado acompanhamento semanal para os casos com alterações musculares que precisem ser tratadas por fonoaudiólogos por meio de exercícios e/ou laserterapia.

O QUE DEVO FAZER PARA PARTICIPAR COMO PACIENTE DO SERVIÇO?

Busque os serviços da Unidade Especializada de Atendimento ao Paciente com Zumbido-UNEAZ na Clínica escola de fonoaudiologia da Universidade Federal da Paraíba (Cidade Universitária, s/n - Castelo Branco III, João Pessoa - PB, 58051-900), setor de Audiologia nas sexta-feira das 8 às12h e 13 às 17h. Ou agende seu atendimento ligando para (83)98638-0335/ Facebook:gepaez-ufpb/ Instgram:gepaezufpb.

FIQUE ATENTO

Uma semana antes de buscar ajuda tente notar algumas características do seu zumbido, isso vai colaborar na avaliação dele.
Com o que ele parece?
Ele é localizado só em um ou nos dois ouvidos, ou na cabeça?
Quando você notou o zumbido pela primeira vez?
O zumbido é alto ou baixo?
Quando ele te atrapalha?
O seu zumbido tem sempre o mesmo som?
Você escuta ele o tempo todo? Se não em que momentos ele está mais presente?
Algo ou alguma situação faz com que ele piore?

REFERÊNCIAS CONSULTADAS ÚTEIS AO LEITOR:

Instituto Ganz Sanchez

Site: http://www.institutoganzsanchez.com.br

Quem disse que o zumbido não tem cura?

Livro da Profa. Dra. Tanit Ganz Sanchez pulicado pela H. Máxima editora, 2006.

Tinnitus Practitioners Association- TPA

Site: http://www.tinnituspractitioners.com

REFERÊNCIAS

1. Ciocon JO, Amede F, Lechtenberg C, Astor F. Tinnitus: A step wise work up to quiet the noise within. Geriatrics, 1995; 50(2), 18–25.

2. Sanchez TG, Knobel KAB, Ferrari GMS, Batezati SC, Bento RF. Grupo de Apoio a Pessoas com Zumbido (GAPZ): metodologia, resultados e propostas futuras. Arq Int Otorrinolaringol. 2002; 6(6): 278-284.

3. Oiticica J, Bittar RS. Tinnitus prevalence in the city of São Paulo. Braz J Otorhinolaryngol. 2015; 81(2): 167-176.

4. Person OC, Féres MCLC, Barcelos CEM, Mendonça RR, Marone MR, Rapoport PB. Zumbido: aspectos etiológicos, fisiopatológicos e descrição de um protocolo de investigação. Arq Med ABC. 2005; 30(2):111-8

5. Fukuda Y. Zumbido neurossensorial. Rev. Neurociências. 2000; 8(1):6-10

6. ROSA,MRD; MARTINS,ML;FERREIRA, TNM. Multidisciplinaridade a favor do zumbido. Pará de Minas, MG: Virtualbooks editora, 2017 (e-pub)..

O Grupo de Estudo e Pesquisa em Audição, Equilíbrio e Zumbido – GEPAEZ realiza na Unidade Especializada de Atendimento ao Paciente com Zumbido-UNEAZ um projeto de extensão que tem o objetivo de desenvolver atendimento e intervenção transdisciplinar voltado para pacientes com queixa de zumbido.

Brasil

GEPAEZ- Extensão Zumbido

João Pessoa- Paraíba

Departamento de Fonoaudiologia/ CCS.

UFPB- Cidade Universitária, s/n - Castelo Branco III, João Pessoa - PB, 58051-900

Nossas redes sociais:

Facebook.com/gepaezufpb

@gepaezufpb

Tell para contato: (83)98638-0335