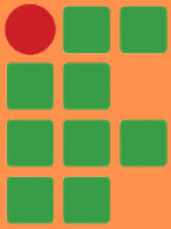


INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

NOVEMBRO LARANJA





INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

NOVEMBRO LARANJA

INTEGRANTES:

Fabiana Pereira de Souza - Fonoaudióloga

Fabiane Toste Cardoso - Nutricionista

Coordenação-Geral de Saúde do Trabalhador

Diretoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoas

Diretoria de Gestão de Pessoas

Revisão de Texto

Claudia Regina Corrêa Lins Vieira - CGcom

Diagramação

Vitória Andrade dos Santos Dantas - CGcom



<https://centroauditivoviver.com.br/blog/zumbido-no-ouvido-pode-ser-um-problema-grave/>

Você sabia que o mês de novembro é também chamado de Novembro Laranja, por conta da Campanha Nacional de Conscientização e Alerta ao Zumbido?

A iniciativa, além de alertar a população a respeito da realidade crescente de zumbido no ouvido em todas as idades, visa reforçar a importância do diagnóstico e do tratamento precoces.

A campanha foi criada em 2006 pela professora doutora Tanit Ganz Sanchez para promover ações de divulgação do assunto durante todo o mês de novembro, em que também se comemora o Dia Nacional de Conscientização do Zumbido (11/11).


VOCÊ SABIA?

O zumbido, embora prejudique a qualidade de vida de 17% da população geral, de 33% dos idosos e de 19% das crianças entre 5 e 12 anos, ainda não recebe a atenção necessária da mídia, tampouco da comunidade médica.



<https://xtremeeears.com.br/o-que-e-o-zumbido-auditivo/>

MAS, AFINAL, O QUE É ZUMBIDO?

É um som insistente e incômodo percebido nos ouvidos ou na cabeça (principalmente quando se está em silêncio), sem que tenha sido gerado por alguma fonte sonora. Essa sensação sonora é diferente em cada pessoa; os sons podem surgir em forma de chiado, apito, clique, estalo ou até um ruído parecido com o som emitido por uma cigarra. Na maioria dos casos, o zumbido é uma percepção auditiva “fantasma”, notada apenas pelo paciente, o que dificulta a investigação do problema. **Clique aqui** e ouça os principais tipos de zumbido!

Em geral, é preciso se preocupar com o zumbido auditivo quando ele se torna recorrente.

Esse sintoma, infelizmente, é mais comum do que se imagina, afetando 1 a cada 5 pessoas no Brasil (22% da população) em qualquer faixa etária. É raro aparecer sozinho, podendo, na maioria das vezes, estar associado a outros sintomas, como tontura ou vertigem, hiperacusia (incômodo com o volume intenso dos sons), misofonia (incômodo com sons baixos e repetitivos) e, sobretudo, perda auditiva (dificuldade de ouvir ou entender os sons).

Por provocar uma sensação sonora constante e, muitas vezes, perturbadora, pode contribuir para quadros de insônia, irritação permanente, isolamento social, dificuldade de concentração, ansiedade e depressão, prejudicando a qualidade de vida familiar, pessoal, escolar e profissional.

A ocorrência de zumbido é um sinal de alerta do nosso corpo! É importante que o indivíduo portador de zumbido ou ainda intolerante a sons saiba que isso ocorre principalmente em ouvidos mais vulneráveis. Portanto, os sintomas não podem ser ignorados. Dessa forma, se você perceber um zumbido ou qualquer sensação diferente na audição, primeiro busque atendimento com um médico otorrinolaringologista, a fim de que ele faça o diagnóstico e oriente o melhor tratamento para o seu caso. Tratar precocemente pode fazer a diferença na recuperação do seu ouvido e da sua qualidade de vida!



<https://sobramfa.com.br/2019/04/03/zumbido-2/>

O QUE CAUSA ZUMBIDO?

Zumbido é um sintoma (e não uma doença específica), o que significa que ele pode ter uma ou várias causas. Por isso, a investigação médica minuciosa é tão importante para definir o melhor tratamento de acordo com os achados. O zumbido pode ter como causa(s):

- ✓ Alterações na via auditiva por exposição a sons em volume alto, por medicações ototóxicas ou por envelhecimento natural;
- ✓ Alterações no metabolismo, como deficiência de vitaminas, diabetes e aumento do colesterol;
- ✓ Alterações hormonais, decorrentes de hipotireoidismo, menopausa ou andropausa;
- ✓ Alterações cardiovasculares, principalmente em virtude de hipertensão arterial;
- ✓ Doenças neurológicas;
- ✓ Alterações odontológicas, como as disfunções da articulação da mandíbula (DTMs);
- ✓ Alterações musculares da região da cabeça e do pescoço, além de desvios na coluna;
- ✓ Alterações alimentares, como jejum prolongado e consumo excessivo de cafeína, doces, álcool e tabaco.



<https://saude.abril.com.br/medicina/zumbido-no-ouvido-por-que-surge-e-como-tratar/>

EXISTE TRATAMENTO PARA ZUMBIDO?

Sim. Existem várias alternativas de tratamento (que devem ser direcionadas às causas identificadas na investigação), dentre elas: reeducação alimentar, uso de medicamentos, estimulações sonoras, adaptação de aparelhos auditivos, psicoterapia etc. Por isso, é importante consultar seu médico, fazer o diagnóstico e definir com ele o tratamento.



<https://clinicagobbo.med.br/wp-content/uploads/2018/06/zumbido.jpg>

COMO PREVENIR?

A prevenção é o melhor caminho para evitar perdas/alterações irreversíveis no sistema auditivo e, conseqüentemente, o aparecimento do zumbido. Aqui vão algumas dicas que podem ajudar:

1. Proteja-se do excesso de ruídos. Eles são a principal causa da perda auditiva irreversível. Em festas, *shows* e bares, use protetor auditivo ou faça intervalos periódicos de 10 minutos por hora de exposição a ruídos intensos. Não é “normal” sair de ambientes ruidosos com zumbido!

2. Evite o uso prolongado de fones de ouvido com sons de volume intenso. Dessa maneira, eles prejudicam a audição, além de causar dores de cabeça, zumbidos e irritabilidade. O ideal é não ultrapassar a metade da potência do aparelho nem o usar por mais de 2 horas seguidas.

3. Mantenha uma alimentação equilibrada e faça atividades físicas regularmente. Alimente-se de 4 a 6 vezes ao dia, sem abusar de doces e cafeína. Evite jejum prolongado.

4. Faça o controle e a prevenção de doenças sistêmicas. Determinadas doenças, como diabetes, arteriosclerose e hipertensão arterial, podem ser altamente prejudiciais à saúde dos ouvidos. Mantenha um estilo de vida saudável e faça consultas e exames periódicos.

EU APOIO! E VOCÊ?

#novembrolaranja

Não conviva com o zumbido ou com qualquer tipo de alteração na audição. Ao menor sintoma, procure um otorrinolaringologista de confiança para fazer uma avaliação. O diagnóstico e o tratamento precoces são essenciais para melhorar a saúde e a qualidade de vida do paciente.

**NÃO TRATE A RECORRÊNCIA DO ZUMBIDO
COMO ALGO NORMAL!**

REFERÊNCIAS

BIBLIOTECA VIRTUAL DA FUNDAÇÃO DE AMPARO À PESQUISA DO ESTADO DE SÃO PAULO (BV-CDI FAPESP). **Prevalência e causas de zumbidos em adolescentes de classe média/alta.** Disponível em: <https://bv.fapesp.br/pt/auxilios/47795/prevalencia-e-causas-de-zumbido-em-adolescentes-de-classe-mediaalta/>. Acesso em: 05 out. 2020.

INSTITUTO GANZ SANCHES. **Sons do zumbido.** Disponível em: <http://www.institutoganzsanchez.com.br/sonszumbido/>. Acesso em: 03 out. 2020.

INSTITUTO GANZ SANCHES. **Zumbido ou barulho no ouvido.** Disponível em: <https://www.institutoganzsanchez.com.br/zumbido/>. Acesso em: 03 out. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca Nacional em Saúde. **Zumbido no ouvido.** 28 ago. 2020. Disponível em: <http://bvsm.s.saude.gov.br/dicas-em-saude/3278-zumbido-no-ouvido>. Acesso em: 03 out. 2020.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br