

# Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Nov 16, 2023

## Zumbido

**O zumbido pode ser incômodo e frustrante. Não existe um tratamento único que cure completamente a doença. Mas há coisas que você pode fazer para ajudá-lo a lidar com o zumbido.**

### O que é tinnitus?

Se você tem zumbido, ouve zumbido ou outros sons nos ouvidos na maior parte do tempo, quando não há nada externo causando o ruído. Algumas pessoas ouvem os sons em ambos os ouvidos e outras em apenas um. Ele não prejudica seus ouvidos.

O zumbido é um sintoma, não uma doença. Isso pode dificultar o tratamento. Muitos fatores podem causar o zumbido, inclusive:

- danos ao ouvido devido à exposição a ruídos altos (por exemplo, de máquinas ou música alta)
- infecção ou obstrução do ouvido (por exemplo, por cera de ouvido)
- alguns medicamentos, especialmente anti-inflamatórios não esteroides. Esse é o grupo de medicamentos que inclui o ibuprofeno e o naproxeno.
- uma condição chamada doença de Menière. Isso também pode causar tontura, perda de audição e uma sensação de pressão no ouvido.
- um tipo de tumor benigno (não canceroso) chamado schwannoma vestibular. Esses nódulos de crescimento lento podem causar zumbido se pressionarem o nervo que leva os sons ao cérebro.

Muitas pessoas que sofrem de zumbido perderam parte de sua audição.

### Quais são os sintomas?

Você pode ouvir ruídos nos ouvidos, como zumbidos, rugidos, estalos, assobios e zumbidos.

Os sons ocorrem na maior parte do tempo, mas podem ir e vir. Se o zumbido for muito forte, pode ser difícil se concentrar ou dormir.

# Zumbido

Seu médico o encaminhará para um teste de audição. Também é preciso examinar os ouvidos para verificar se cera ou infecção está causando o zumbido. Você pode precisar de outro exame, chamado de ressonância magnética (MRI), para verificar se algo no ouvido ou no cérebro está causando o problema (por exemplo, um schwannoma vestibular).

## Quais tratamentos funcionam?

Não existe um tratamento que possa eliminar totalmente o zumbido. Mas há muitas coisas que você pode tentar melhorar, para que ela não tome conta de sua vida. Muitas pessoas acham que o zumbido as incomoda menos quando sabem que ele não é causado por algo perigoso.

O zumbido pode causar problemas como ansiedade, perda de sono e depressão. O tratamento geralmente tem como objetivo reduzir esses efeitos.

Pode ser oferecido a você um tipo de psicoterapia ou "tratamento da fala" chamado **terapia cognitivo-comportamental** para ajudá-lo a lidar com o zumbido. Essa terapia ajuda você a se adaptar ao zumbido e a se preocupar menos com ele.

Um **aparelho auditivo** pode ajudar se você tiver perda auditiva. Você também pode tentar usar um **dispositivo de mascaramento** para tornar os sons do zumbido menos intrusivos. Isso pode ser útil se o zumbido estiver dificultando o sono ou o trabalho. Você pode adquirir aparelhos de mascaramento que são pequenos e usados perto da orelha, como um aparelho auditivo. Algumas pessoas acham útil tocar uma música de fundo tranquila.

Se você tiver depressão ou ansiedade, além de zumbido, poderá receber medicamentos antidepressivos. Eles podem ajudar a reduzir os sintomas do zumbido, mas também podem ter efeitos colaterais.

Algumas pessoas tentam tratamentos alternativos, como hipnose e acupuntura. Não há muitas pesquisas de qualidade sobre se eles funcionam, mas parecem ajudar algumas pessoas.

Se o zumbido for causado por uma condição específica, seu médico poderá encaminhá-lo para tratamento dessa condição.

## O que vai acontecer comigo?

Seu médico verificará se o zumbido não está sendo causado por um problema sério.

A maioria das pessoas aprende a controlar bem o zumbido e passa a notá-lo menos com o tempo. Pode ser útil evitar ruídos altos ou usar protetores auriculares quando estiver em locais barulhentos. Você pode ser aconselhado a evitar certos medicamentos que podem causar danos ao ouvido.

Talvez seja necessário experimentar algumas opções antes de encontrar uma maneira de lidar com o zumbido que funcione para você.

## Zumbido

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

