



# ACUFENOS/ZUMBIDOS NOS OUVIDOS

## O que são?

Acufenos são sons percebidos como um zumbido, assobio ou som distante num ou em ambos os ouvidos na ausência de som emitido externamente. É um problema comum que pode durar alguns meses ou anos e que merece uma avaliação pelo seu médico.

Caso o seu médico o tranquilize quanto a este sintoma, confie e descanse. Muitas vezes não se conhece a causa mas a maioria dos acufenos são benignos, apesar de afetarem a sua vida no dia-a-dia.

## Causas:

Os acufenos podem ser causados por: perda auditiva, envelhecimento das estruturas do ouvido, barulhos demasiado altos, alguns fármacos, traumatismo da cabeça ou do pescoço e algumas doenças específicas.

## Tratamento:

A não ser que sejam causados por uma doença específica, os acufenos não têm cura mas podem melhorar com o tempo e com algumas estratégias.

## O que posso fazer para melhorar?

- > Não dar importância ao ruído, se já foi avaliado por um médico.
- > Usar aparelho auditivo, caso a causa do zumbido seja a perda auditiva.
- > Evitar ruídos intensos.
- > Tentar desviar a sua atenção do ruído.
- > Exercícios de concentração e relaxamento.
- > Mascarar o som com ruídos constantes e de baixo volume (*white noise*) de forma a tornar os acufenos menos perceptíveis.

## *White noise* ou ruído branco:

Pode encontrar estes sons pesquisando diretamente na internet por “white noise” ou “ruído branco”. Experimente relaxar e dormir com estas melodias, irão resultar!