

Informação de qualidade pode mudar sua vida!
Se ouvir frases como “não há nada para fazer” ou “aprenda a conviver com isso”, siga em frente na sua busca!
Acesse www.novembrolaranja.com.br, tvzumbido.com.br, www.misofonia.com.br, www.instituto ganzsanchez.com.br

Por que os idosos caem tanto?
O envelhecimento afeta o equilíbrio e, junto com a dificuldade de locomoção, aumenta o risco de quedas.
Dicas: não encere o chão nem deixe tapetes no chão; use sapatos baixos com solado antiderrapante; instale luzes no chão para facilitar a caminhada à noite; coloque corrimão nos dois lados da escada e barras de segurança no banheiro; evite guardar objetos em prateleiras altas; sente-se na cama antes de levantar; visite seu médico regularmente!
Quais são os tratamentos?
Aliviar a tontura é importante, mas deve-se tratar a causa para as crises não voltarem. Opções: dietas, medicações, reposição canalicular (para “cristais” do labirinto) ou reabilitação vestibular (sequência de exercícios específicos). Informe-se com seu médico!

Dicas para evitar tonturas

1. **Alimente-se bem**, 4 a 6 vezes ao dia sem abuso de doces, cafeína, sal e álcool, pois eles comprometem o labirinto;
2. Evite **auto-medicação**, pois muitos remédios podem ser tóxicos para o ouvido;
3. **Exercite-se 5 vezes por semana**: a atividade física ativa a circulação cerebral e do ouvido, fortalece músculos e ajuda o equilíbrio, reduzindo o risco de queda.
4. **Hidrate-se bem** para seus rins eliminarem as toxinas.
5. Re-la-xe! Reserve alguns minutos do seu dia para uma pausa. Estresse piora o equilíbrio.
6. Crie **momentos de felicidade**: eles ajudam a restaurar os órgãos, inclusive os ouvidos.
7. Visite seu médico regularmente.

Apoio:



É comum ter tontura?
Sim, ela afeta 20-30% da população de qualquer idade. Nas crianças, ela é mais “distarçada” (medo do escuro/altura, dor de barriga sem causa aparente, falta de atenção e concentração na escola e recusa de brincadeiras como bicicleta, pular corda/elástico/amarelinha, parque de diversões etc.
Quais são as causas da tontura?
Várias coisas afetam nosso equilíbrio. Ex: - substâncias tóxicas para o ouvido (doces, cafeína, álcool, medicamentos); - diabetes, pressão alta, hipertireoidismo; - traumas de crânio, coluna ou mandíbula; - alterações hormonais (TPM, menopausa, andropausa); - estresse etc

Tontura e Labirintite: é tudo a mesma coisa?



O **Novembro Laranja** é uma campanha de divulgação da “quadrilha do ouvido”. Saiba que:

1. Zumbido, misofonia, hiperacusia, perda auditiva e tontura são sintomas de **ouvidos vulneráveis**;
2. As causas precisam de **investigação correta** para serem descobertas;
3. O tratamento **precoce pode fazer a diferença** na recuperação do ouvido.

Você sabe o que é tontura?

É uma ilusão de movimento, ou seja, a sensação de que nós ou o ambiente estamos movendo, sem estarmos. Labirintite significa “inflamação do labirinto”, que é um problema raro. Portanto, nem toda tontura é labirintite! O nome correto é labirintopatia.