

Se quiser, acompanhe os depoimentos da primeira pesquisa científica sobre casos de cura do zumbido (tvzumbido.com.br).

Informe-se com seu médico otorrino de confiança!

feito com mudanças alimentares, medicações, tratamento vai depender da(s) causa(s). Pode ser pelo menos parcialmente. A escolha do melhor **Sim, várias coisas podem melhorar o zumbido,**

Existe tratamento para o zumbido?

Procure seu otorrinolaringologista o quanto antes para investigar o que está afetando o seu ouvido.

Evite pensar que o zumbido melhora sozinho: quanto antes começar o tratamento, maior a chance de sucesso.

O que fazer quando tem zumbido?

10 DICAS para cuidar dos ouvidos!

1. Em festas, shows e bares: **use protetor** de ouvido e **faça intervalos** periódicos (10min por hora). Não é “normal” sair com zumbido!
2. Música com fones de ouvido: **evite passar da metade da potência** do aparelho e 2h de uso contínuo;
3. **Alimente-se** 4 a 6 vezes ao dia sem abusar de doces e cafeína.
4. **Hidrate-se bem** para seus rins eliminarem as toxinas.
5. **Exercite-se 5 vezes por semana**: seu metabolismo vai melhorar.
6. **Alivie seu estresse** com atividades relaxantes.
7. **Estimule seus ouvidos com baixo volume** de sons suaves.
8. **Reduza o contato do celular** com o ouvido.
9. **Evite auto-medicação.**
10. Crie **momentos de felicidade**: eles ajudam a restaurar os órgãos, inclusive os ouvidos.

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 tvzumbido.com.br, www.novembrolaranja.com.br, www.misofonia.com.br, www.institutoganzsanchez.com.br.

Apoio:



Mais de 40 milhões de brasileiros de todas as idades têm zumbido. Você ou seus filhos estão entre eles?

Novembro LARANJA CAMPANHA NACIONAL DE ALERTA AO ZUMBIDO



O **Novembro Laranja** é uma campanha de divulgação da “quadilha 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.

O que é o zumbido?

É o som que as pessoas escutam dentro dos ouvidos, especialmente no silêncio (apito, chiado, cigarra etc). Ele é um “**sinal de alerta**” de agressão ao ouvido.

Existem várias causas de zumbido. As mais fáceis de prevenir são: **sons altos** (trabalho/lazer), **erros alimentares** (jejum, abuso de doces e cafeína), **auto-medicação e estresse.**

O que pode causar o zumbido?

Dificuldade para dormir e concentrar, limitação da vida social, ansiedade ou depressão.

O que sente quem tem zumbido?

Mais de 20% da população de qualquer idade já tem zumbido, inclusive crianças e adolescentes! Ele é mais comum do que asma, diabetes, cegueira ou Alzheimer... e **muita gente ainda não ouviu falar disso!** Raramente aparece sozinho; muitas vezes outros sintomas da “quadilha do ouvido” estão associados, como a perda auditiva (dificuldade para ouvir ou entender os sons), a hiperacusia (incômodo com o volume dos sons), a misofonia (incômodo com sons baixos e repetitivos).

É comum ter zumbido?