

# ACONSELHAMENTO TERAPÊUTICO ORIENTAÇÕES PARA QUEM SOFRE COM O ZUMBIDO:

### • EVITAR O SILÊNCIO!

O ENRIQUECIMENTO SONORO PODE SER REALIZADO DE VÁRIAS MANEIRAS: USAR FONTE DE SOM SUAVE E CONTÍNUO, COMO VENTILADORES, SOM DO AR CONDICIONADO, CDS COM SONS DA NATUREZA, FONTES DE ÁGUA, TRAVESSEIROS SONOROS E ATÉ MESMO RÁDIOS FORA DE SINTONIA. EXISTEM APLICATIVOS PARA ESTA FINALIDADE. EX: STARKEY RELAX.

• CASO VOCÊ TENHA PERDA AUDITIVA, ACONSELHAMOS FAZER USO DE APARELHO AUDITIVO PARA MELHORAR A SUA AUDIÇÃO (CASO TENHA INDICAÇÃO MÉDICA PARA TAL).



#### **EXPEDIENTE:**

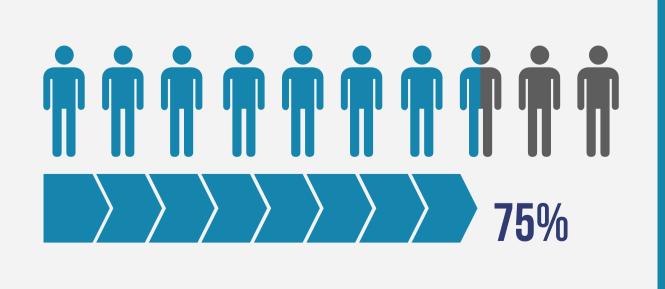
Conteúdo: Amanda Neves, Coordenadora Clínica Microsom BH, Renata Mendes, Diretora Microsom BH. Criação, revisão e diagramação: Márcia Fantini, MKT Microsom BH





- USAR APARELHO AUDITIVO COM GERADOR DE SOM ACOPLA-DO: SÃO SISTEMAS COMBINADOS USADOS EM DOIS TIPOS DE CASOS:
- PERDAS AUDITIVAS E ZUMBIDO
- AUDIÇÃO NORMAL (SERÁ UTILIZADO APENAS O GERADOR DE SOM COM RUÍDO DE BANDA LARGA). TRATA-SE DE UM TRATAMEN-TO LONGO (18 A 24 MESES).
- MESMO QUE O ZUMBIDO SEJA UNILATERAL, OS APARELHOS AUDITIVOS DEVEM SER ADAPTADOS BILATERALMENTE PARA ESTIMULAR AS VIAS AUDITIVAS EM CONJUNTO.
- EVITAR A INGESTÃO DE CAFEÍNA (CHÁ VERDE, CAFÉS, CHOCO-LATES), ÁLCOOL E USO DE NICOTINA, POIS PODEM PIORAR O QUADRO DE ZUMBIDO, POR SEREM ESTIMULANTES E PROVO-CAREM A CONSTRIÇÃO DOS VASOS SANGUÍNEOS.
- EVITAR EXAGEROS ALIMENTARES, POIS ELES PODEM AUMENTAR A PRESSÃO SANGUÍNEA OS QUAIS AUMENTAM A PER-CEPÇÃO DO ZUMBIDO.
- ALGUNS MEDICAMENTOS PODEM CAUSAR PIORA DO ZUMBIDO (ANTI-INFLAMATÓRIOS, ANTIBIÓTICOS, ANTIDEPRESSIVOS).

DOS INDIVÍDUOS
QUE APRESENTAM
MELHORA
COM QUALQUER
OPÇÃO DE
TRATAMENTO





- BARULHO ALTO É INIMIGO DO ZUMBIDO! A EXPOSIÇÃO A AMBIENTES RUIDOSOS DEVE SER EXTREMAMENTE CONTROLADA, A FIM DE EVITAR MAIOR LESÃO DE CÉLULAS CILIADAS E POSTERIOR PIORA DO ZUMBIDO. USE PROTEÇÃO AUDITIVA CORRETA SEMPRE QUE ESTIVER EM UM AMBIENTE BARULHENTO.
- APRENDA A RELAXAR RESPIRAR FUNDO É UM RELAXANTE NATURAL. MELHOR AINDA, APRENDA A RESPIRAR REGULARMENTE COM O SEU ABDÔMEN.
- REALIZAR EXERCÍCIOS MENTAIS QUE VISAM A HABITUAÇÃO DO ZUMBIDO. TENTE NÃO SE CONCENTRAR NOS ASPECTOS DESA-GRADÁVEIS E ESTRESSANTES DO ZUMBIDO. É IMPORTANTE TIRAR A ATENÇÃO DO ZUMBIDO, COMO A ATENÇÃO SELETIVA QUE FAZEMOS PARA SONS QUE NÃO SÃO IMPORTANTES.
- FAZER ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE.
- OUTROS MÉTODOS DE TRATAMENTOS: ACUPUNTURA, HIPNOSE, MUSICOTERAPIA E PSICOTERAPIA.
- ALGUNS REMÉDIOS PODEM SER INDICADOS PARA O TRATAMENTO DO ZUMBIDO CONSULTE SEU MÉDICO.





# APARELHOS AUDITIVOS E CPAP

MICROSOM BH: OUÇA MELHOR, VIVA MELHOR.



# UNIDADE SANTA EFIGÊNIA

55 31 3222-5157 | 31 3274-2093 | 9 8479-6922 RUA DOS OTONI, 881, SALA 501- 505 BELO HORIZONTE - MG | CEP.: 30150-270

## **UNIDADE PRADO**

55 31 2127-3227 | 31 2127-3229 | 9 8452-6102 AV. DO CONTORNO, 9153, LOJA 1 BELO HORIZONTE - MG | CEP.: 30110-062

## **UNIDADE BETIM**

55 31 3511-5649 | 3511-8753 | 9 8286-9832 AV. GOVERNADOR VALADARES, 444, LOJA 03 BETIM - MG | CEP.: 32600-216