

**Autor:** Nuno Teles Pinto; Ana Cláudia Almeida; Hélder Sousa

**Última atualização:** 2021/05/03

**Palavras-chave:** zumbidos, audição, ruído

## Resumo

Os zumbidos, também conhecidos por *tinnitus* ou acufenos são uma condição frequente, geralmente benigna e transitória, afetando cerca de 20% das pessoas, especialmente com idades superiores a 60 anos e caracterizam-se pela percepção de sons nos ouvidos ou cabeça sem uma fonte externa emissora. A exposição a elevados níveis de ruído associada a diminuição da capacidade auditiva é a principal causa, mas um número elevado de casos não apresenta um fator causal definido. Não existe um tratamento eficaz para o zumbido crónico, mas várias estratégias como o mascaramento poderão ajudar a diminuir a percepção e o impacto negativo que este tem sobre a qualidade de vida. Sinais de alarme que possam indicar doenças graves ou zumbidos muito incomodativos são motivos para uma avaliação médica.

## Zumbidos

Os zumbidos, também conhecidos por *tinnitus* ou acufenos, são uma situação frequente, afetando cerca de 20% das pessoas, especialmente com idades superiores a 60 anos. Caracterizam-se pela percepção de sons nos ouvidos ou cabeça sem uma fonte externa emissora. Não são uma doença mas podem ser um sintoma de uma patologia subjacente. Na maioria dos casos têm um carácter benigno e desaparece com o tempo. Podem assumir diversas formas, como sons em assobio, em campainha, murmúrios, sons semelhantes a uma cigarra ou a ruído de estática. Geralmente este som apenas é percebido pelo indivíduo (zumbido subjetivo) mas também pode ser escutado pelo médico (zumbido objetivo, como, por exemplo, nos aneurismas da artéria carótida).

## Causas

A causa mais frequente dos zumbidos é a **diminuição da capacidade auditiva**, geralmente associada a **trauma acústico**. A exposição a volumes sonoros altos, por breves períodos de tempo, pode causar um zumbido geralmente transitório. Já a **exposição crónica ao ruído**, quer em ambiente laboral quer pelo uso de auscultadores em alto volume por períodos prolongados causa frequentemente diminuição da capacidade auditiva e zumbidos crónicos.

Também é comum a acumulação de **cerúmen** no ouvido, as **infecções** do ouvido e a **congestão nasal** geralmente em contexto de sinusites, constipações ou gripes.

Outras causas menos comuns são:

- As **causas vasculares**, ou seja, alterações dos vasos sanguíneos na proximidade do ouvido, que geralmente se apresentam apenas num ouvido com zumbido, frequentemente pulsátil ou murmurante e por vezes objetivo.
- As **causas vestibulares**, ou seja, relacionadas com os órgãos do ouvido interno responsáveis pelo equilíbrio, em que o zumbido surge associado a vertigens, náuseas ou vômitos.
- As **neoplasias** (raras).
- Certos **medicamentos** como a aspirina ou os anti-inflamatórios, assim como doenças sistêmicas como a hipertensão ou a depressão podem associar-se a zumbidos, tal como o tabagismo.
- Quando não se encontra uma causa concreta para o zumbido, este denomina-se de **idiopático**, correspondendo esta forma a cerca de 40% do total de casos.

### Quando procurar o seu médico com brevidade

---

Há situações em que o aparecimento de zumbidos deve levar rapidamente a uma observação médica:

- **Zumbidos unilaterais** com ou sem diminuição da acuidade auditiva
- **Zumbidos objetivos**, pulsáteis,
- Quando existem **manifestações neurológicas** como alterações da consciência ou dores de cabeça não habituais
- Zumbido associado a **perda de audição súbita** ou **após traumatismo** da cabeça ou pescoço

A avaliação médica também será necessária quando os zumbidos interferem com a qualidade de vida ou causam marcada ansiedade, insónia, dificuldades na concentração, dificuldade na audição dos sons ou depressão. O diagnóstico é geralmente efetuado através dos sintomas e da avaliação médica. Em alguns casos poderá ser necessária a realização de exames como o audiograma ou eventualmente uma TAC.

### Os zumbidos têm tratamento?

---

Na grande maioria dos casos os zumbidos desaparecem ou diminuem significativamente de intensidade e muitas vezes resolvem numa questão de horas ou dias. Esta evolução benigna leva a que nos primeiros 6 meses, desde que afastadas as causas mais graves, se opte por uma atitude de tranquilização, e esperar para ver.

Na persistência dos zumbidos por mais de 6 meses, é pouco provável que eles venham a desaparecer totalmente. Não existem neste momento fármacos ou substâncias comprovadamente capazes de eliminar ou diminuir diretamente a intensidade dos zumbidos. Certos fármacos podem ser úteis na insónia, ansiedade ou sintomas depressivos que acompanham os zumbidos.

Mas há algumas estratégias que podem ajudar a diminuir os zumbidos e o impacto negativo na qualidade de vida:

- Uso de **aparelhos eletrónicos** como rádios ou auscultadores nas alturas de maior silêncio, especialmente à noite (em que o zumbido parece maior) com emissão de música ambiente, ruído branco ou sons neutros no sentido de camuflar os zumbidos.
- Uso de **aparelhos auditivos** no caso de existir perda auditiva.
- **Terapia sonora** de retreinamento, em que se usam aparelhos auditivos ajustados à frequência dos zumbidos do paciente com o objetivo de promover a habituação ao mesmo.
- **Terapia cognitivo-comportamental**, que consiste na modulação de pensamentos negativos relativamente

aos zumbidos, reformulando-os numa forma mais positiva e útil.

Certas **modificações de estilos de vida** podem ajudar a minorar as consequências negativas dos zumbidos, e mesmo a percepção dos mesmos:

- Cessaçãõ tabágica.
- Moderação no consumo de álcool e café.
- Prática regular de exercício físico.
- Sono adequado.
- Técnicas de relaxamento.
- Protetores auditivos em ambientes com elevados níveis de ruído.

## Prevenção

---

Apesar de se registarem mais casos de zumbidos em pessoas idosas, os jovens também podem ser afetados, pelo que a prevenção deve ser realizada em todas as idades.

A prevenção mais eficaz passa por **evitar a exposição** prolongada a ambientes com **elevados níveis de ruído**, incluindo os auscultadores com volume elevado, e a utilização regular de protetores auditivos.

A evidência demonstra que **hábitos de vida saudáveis**, nomeadamente ao nível de uma alimentação correta e exercício físico regular podem ajudar a diminuir a probabilidade de vir a apresentar zumbidos associados às alterações vasculares, como as causadas pela diabetes, a hipertensão e a aterosclerose.

É importante evitar o consumo de cafeína, bebidas alcoólicas e tabaco, bem como controlar adequadamente a pressão arterial, e reduzir os níveis de stress.

## Conclusão

---

Os zumbidos são maioritariamente um sintoma benigno e passageiro, mas muito incomodativo quando se tornam crónicos.

Não têm cura mas existem diversas estratégias que podem ser tentadas no sentido de diminuir o seu impacto negativo para o doente.

## Referências recomendadas

---

- [American Tinnitus Association](#)
- [Grossan M, Dulebohn S. Tinnitus. In: StatPearls. 2017](#)
- [Mayo Clinic. Tinnitus.](#)
- [Tunkel D.E et al. Clinical practice guideline: tinnitus. Otolaryngol. Head Neck Surg. 2014;151\(2 Suppl\):1?40](#)

**[Voltar à página inicial](#)** **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** \*\*\*\*\*

[Nuno Teles Pinto](#) • [Ana Cláudia Almeida](#) • [Hélder Sousa](#)