

CARTILHA

# O QUE É ZUMBIDO?



**CREFITO7**  
Conselho Regional de Fisioterapia e  
Terapia Ocupacional da 7ª Região

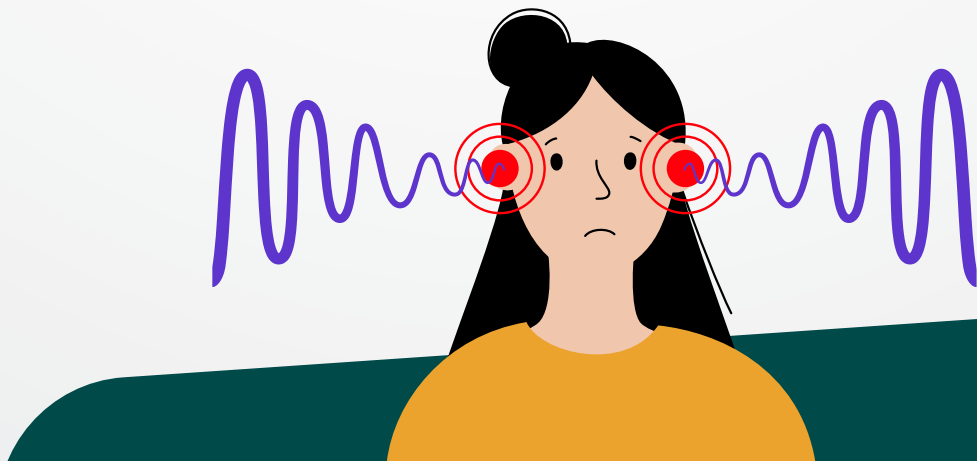
# INTRODUÇÃO

O zumbido é a percepção de um som nos ouvidos ou na cabeça sem que haja uma fonte externa de som. Pode parecer um apito, chiado, som de motor, grilo, entre outros, e pode ser constante ou intermitente. É uma condição que afeta milhões de pessoas em todo o mundo e pode ter diversas causas.

Embora nem sempre seja sinal de algo grave, o zumbido pode interferir na qualidade de vida, sono, concentração, humor e bem-estar.

## ► SINTOMAS COMUNS ASSOCIADOS AO ZUMBIDO:

- Sensação de pressão ou dor na cabeça ou na mandíbula;
- Tonturas ou vertigens;
- Dificuldades para dormir ou se concentrar;
- Irritabilidade e ansiedade.



## ▶ QUAIS AS CAUSAS DO ZUMBIDO?

O zumbido pode estar relacionado a várias condições, como:

- Problemas na Articulação Temporomandibular (ATM);
- Tensão muscular no pescoço e ombros;
- Estresse e ansiedade;
- Perda auditiva;
- Uso de certos medicamentos;
- Exposição a sons muito altos.

É **muito importante** investigar a causa com uma equipe multiprofissional, que pode incluir fisioterapeutas, otorrinolaringologistas, dentistas e psicólogos.

## ▶ O PAPEL DA FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DO ZUMBIDO

Você sabia que a Fisioterapia pode ser uma grande aliada no controle e alívio do zumbido?



## ► FISIOTERAPIA PARA O ZUMBIDO: POR QUE É IMPORTANTE?

Muitas vezes, o zumbido está relacionado a disfunções musculoesqueléticas, especialmente na região da coluna cervical (pescoço), dos ombros e da ATM (articulação da mandíbula). Nestes casos, a Fisioterapia atua diretamente na causa do problema, promovendo:

- Redução da tensão muscular;
- Melhora da mobilidade cervical e mandibular;
- Correção postural;
- Alívio da dor;
- Relaxamento físico e mental;
- Melhora da circulação sanguínea.

Esses fatores ajudam a reduzir a intensidade e frequência do zumbido, além de melhorar o bem-estar geral do paciente.

## ► COMO É O TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO?

Cada paciente é único! Por isso, o tratamento é personalizado, podendo incluir:

- Exercícios específicos para pescoço, mandíbula e postura;
- Técnicas de liberação miofascial;
- Neuromodulação não-invasiva;
- Exercícios respiratórios e relaxamento;
- Mindfulness;
- Educação em saúde, para que o paciente compreenda melhor sua condição.

## ► O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA AJUDAR NO SEU TRATAMENTO?

Siga as orientações do seu fisioterapeuta;

- Mantenha-se ativo;
- Pratique atividades relaxantes;
- Evite sons muito altos e uso excessivo de fones de ouvido;
- Durma bem e cuide da sua saúde emocional;
- Mantenha uma rotina de exercícios (com orientação profissional).

## VOÇÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

O zumbido pode ser desafiador, mas tem tratamento. A Fisioterapia é uma aliada poderosa para reduzir os sintomas, melhorar a qualidade de vida e devolver a você o bem-estar.

**Procure um fisioterapeuta especializado e dê o primeiro passo para viver com mais conforto e saúde.**





**2025**

## **PRODUÇÃO**

Câmara Técnica de Fisioterapia nas Disfunções  
Craniocervicobucomaxilares do CREFITO-7

Dra. Alcylene Carla de Jesus dos Santos – *Coordenadora*  
CREFITO7 nº 48.550-F

Dr. Achilles Motta Nunes  
CREFITO-7 nº 81.878 -F

Dra. Carolina Santana de Oliveira  
CREFITO-7 nº 199.120-F



**CREFITO7**

Conselho Regional de Fisioterapia e  
Terapia Ocupacional da 7ª Região



crefito7 | [www.crefito7.gov.br](http://www.crefito7.gov.br)