



Plano prático para reduzir o incômodo do zumbido

30 dias para melhorar
sono, concentração e tolerância.



Nem sempre dá para “desligar” o som, mas dá para tirar ele do centro do palco.



1. Entenda o seu zumbido
2. Proteja a audição contra ruídos
3. Considere aparelho auditivo quando houver perda auditiva
4. Use o aparelho de forma consistente
5. Amplificação melhora comunicação e torna o zumbido menos perceptível
6. Foque na função e na qualidade de vida (benefício alto, risco mínimo)
7. Terapia sonora
8. Habituação
9. TRT - ponto de mistura + aconselhamento diretivo
10. Checklist diário (30 dias)



Vamos juntos?

01.

Entenda o seu zumbido

(zumbido + perda auditiva
+ estilo de vida)



Ação:

faça um diário por 14 dias.

Anote o incômodo (0-10)
manhã/noite e marque gatilhos
(estresse, silêncio, sono ruim,
cafeína, álcool, ruído) e o que
melhora (caminhada, rotina, som
ambiente).



02.

Proteja a audição contra ruídos (sem viver em silêncio absoluto)



Ação:
use protetor auricular quando houver barulho forte (shows, ferramentas, moto, academia, caixas de som).

Em fones, volume confortável e pausas. Se sair com ouvido “tampado” ou piora do zumbido, passou do limite.



03.

**Considere aparelho
auditivo** quando houver
perda auditiva



Ação:
**faça avaliação e teste de
adaptação, mesmo se a perda
for leve.**

A intensidade do zumbido não
precisa “combinar” com a perda
para o aparelho ajudar.



04.

Use o aparelho de forma consistente



Ação:
meta de 8-10 horas/dia
(ou conforme orientação).

Se estiver difícil, aumente aos poucos (2h -> 4h -> 6h -> rotina).
Volte para ajuste fino se houver desconforto.



05.

Amplificação melhora comunicação e torna o zumbido menos perceptível



Ação:
priorize ouvir melhor no dia a dia:

converse olhando para a pessoa,
reduza competição com TV/ruído
e ajuste o aparelho para fala e
conforto.



06.

Foque na função e na qualidade de vida (benefício alto, risco mínimo)



Ação:
escolha 2 metas para 30 dias:

- ☐ dormir melhor
- ☐ ouvir melhor em conversas
- ☐ ler/estudar sem irritação
- ☐ reduzir ansiedade/alerta.



Terapia sonora

(controle da reação
e da percepção)



Ação:
evite silêncio total, principalmente à noite.

Use som ambiente leve (ventilador, chuva, natureza, música baixa, ruído suave).



Habituação

(reduzir contraste + aliviar
tensão + desviar atenção)



Ação:
escolha 1 estratégia:

(a) som constante suave para
reduzir contraste;

(b) som “macio” para relaxar
(respiração guiada + som);

(c) som interessante para distrair
(podcast leve, audiolivro).



TRT

ponto de mistura +
aconselhamento diretivo



Ação:
**se indicado, use som no “ponto de
mistura” (ou um pouco abaixo do
zumbido) + sessões de orientação
educativa.**

Em alguns casos, mascaramento
total também pode ajudar na
habituação (ajuste individual).



Checklist diário

(30 dias)

- [] Som ambiente leve em casa (evitar silêncio total)
- [] 20-30 min de atividade leve (caminhada já conta)
- [] Se usa aparelho: colocar cedo e usar a maior parte do dia
- [] Rotina de sono (horário regular / menos telas antes de dormir)
- [] Evitar ruído forte / usar proteção quando necessário
- [] Registrar incômodo do zumbido (0-10) manhã/noite

////////////////

Procure avaliação antes do retorno se:

- Zumbido apareceu de repente com queda de audição
- Zumbido pulsátil (batendo como coração)
- Tontura forte, fraqueza, alteração neurológica
- Dor intensa, secreção ou infecção importante



Agenda uma
consulta:



Direitos reservados

Esse e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa do autor.

Dr. Márcio Emrich Campos
CRM 4456-GO



COPYRIGHT 2026 DE MÁRCIO CAMPOS
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS