

• PREVINA O ZUMBIDO •

DICAS PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO ZUMBIDO:

1. Evite ambientes muito barulhentos (shows, festas, motores, Fogos de artifício). Se for inevitável, use plugs abafadores de som e/ou faça intervalos a cada hora;
2. Reduza o uso do celular no ouvido. Prefira o viva voz e mensagens de texto;
3. Evite ouvir música com fones de ouvido. Se usá-los, faça-o por períodos curtos e volume baixo;
4. Enriqueça seus ambientes com sons suaves e agradáveis. Evite o silêncio absoluto;
5. Durma bem. Observe se as horas de sono foram suficientes para acordar bem disposto;
6. Alimente-se bem. Coma de 3 em 3 horas, evitando o abuso de doces, álcool, cafeína, nicotina e gorduras;
7. Hidrate-se bem;
8. Faça exercícios físicos com regularidade;
9. Evite a automedicação. Alguns medicamentos anti-inflamatórios e antibióticos podem alterar o ouvido;
10. Alivie o stress. Dedique um tempo livre do seu dia a alguma atividade relaxante e prazerosa.

ATENÇÃO! É MUITO PERIGOSA A AUTOMEDICAÇÃO, POR ISSO PROCURE SEMPRE SEU MÉDICO.

NEZ • NÚCLEO DE ESTUDOS DO ZUMBIDO •

