

O som do tinnitus

Tinnitus é a percepção de sons ou ruídos nos ouvidos sem qualquer fonte de som externa. Você já teve essa sensação ou conhece alguém que já sentiu isso? Os sons são normalmente descritos como zumbidos e podem ser constantes ou periódicos.

Por que isso acontece?

Há uma série de causas que podem desencadear o tinnitus. Normalmente, o problema está associado a patologias que danificam as delicadas células sensoriais do ouvido interno. O tinnitus também já foi relacionado a infecções nos ouvidos, envelhecimento, estresse, excesso de cera, hipertensão e distúrbios nos nervos sensoriais. Fumar, ingerir álcool ou cafeína e tomar aspirina ou antibióticos em doses excessivas também pode exacerbar o tinnitus.

Para controlar

Se o sintoma for constante, você precisa submeter-se a uma avaliação profissional. Aconselhe-se com um otorrino/audiologista, que poderá lhe dar boas recomendações a respeito, minimizando o problema.

Relaxe. Isso sempre ajuda

O estresse pode tornar ainda mais difícil de lidar com o tinnitus com sucesso e muitas vezes causa uma contração dos músculos. Veja algumas sugestões de prática diária:

Relaxamento Muscular Progressivo

- Usando roupa aconchegante, sente-se numa cadeira confortável, num local silencioso e onde não haja distrações.
- Concentre-se nos músculos do seu pé direito. Inspire e contraia os músculos com a máxima força que conseguir durante cerca de 8 segundos. Tente contrair apenas os músculos nos quais está concentrado.
- Relaxe-os repentinamente. Deixe a tensão e a dor fluírem para fora dos músculos enquanto expira lentamente.
- A ideia é progredir sistematicamente para outras partes do corpo:
 - cabeça (careta facial), pescoço e ombros;
 - peito e estômago;
 - braço direito e mão direita. Braço esquerdo e mão esquerda;
 - nádegas, perna direita e pé direito. Perna esquerda e pé esquerdo.
- Relaxe durante 10-15 segundos e repita a progressão. O exercício na sua totalidade deve levar uns 5 minutos. Ao terminar, comece uma contagem decrescente a partir de 20 e levante-se lentamente.
- Não se preocupe se adormecer.

Respirar fundo

Além da sequência anterior, você pode introduzir esse exercício de respiração:

- Expire completamente pela boca.
- Inspire pelo nariz durante 4 segundos.
- Suspenda a respiração durante 4 segundos.
- Expire pela boca durante 6 a 8 segundos.

- Repita o ciclo 20 vezes (de 5 a 7 minutos).
- Faça isso por até 5 a 7 minutos.

Imaginação guiada

Depois de atingir um estado de relaxamento obtido pela respiração profunda, mantenha os olhos fechados e continue a respirar fundo enquanto se imagina num ambiente mais relaxado – deitado na praia, boiando na água ou flutuando numa nuvem.

Tente imaginar, utilizando todos os seus sentidos, a sensação do ar na sua pele, o cheiro fresco do oceano ou da floresta, ou o sabor da sua bebida favorita, busque lembrar-se do som agradável e relaxante, como as ondas do mar, o movimento das águas de um riacho ou o crepitar de uma lareira.

Cuide bem do seu sono

Pessoas acometidas pelo tinnitus podem ter dificuldades em adormecer ou manter-se dormindo. Algumas sugestões para enfrentar o problema:

- Mantenha uma hora fixa para ir para a cama e ponha o alarme sempre no mesmo horário.
- Caminhe ou faça exercício durante 10 minutos por dia, mas nunca antes de ir para a cama.
- Feche a cortina e mantenha o seu quarto escuro o suficiente para dormir a uma temperatura confortável.
- Não veja televisão, coma ou leia na cama.
- Durma de costas ou de lado. Evite dormir de barriga para baixo.
- Tenha uma rotina fixa antes de se deitar. Comece relaxando à medida que vai cumprindo essa rotina, como, por exemplo, tomar um banho de água quente.
- Quando for para a cama, respire fundo e simplesmente relaxe. Sinta que vai soltando seus músculos e concentre-se em pensamentos agradáveis.
- Utilize um ventilador ou máquina para contrapor o seu tinnitus.
- Não entre em atividades que estimulem o seu corpo ou mente, como, por exemplo, ver um programa de TV favorito.
- Evite comidas e bebidas que contenham cafeína, como café, refrigerantes, chá, chocolate quente e doces com chocolate. Evite beber álcool uma ou duas horas antes de ir para a cama.
- Procure não dormir no fim da tarde ou princípio da noite. Se estiver muito cansado, dê uma boa caminhada para manter-se acordado.
- Se ficar acordado por mais de meia hora na cama, levante-se e faça algo relaxante em silêncio.