

## Tratamento do Zumbido

A melhor estratégia é tratar primeiro as causas reversíveis e controláveis, e reavaliar o zumbido após algum tempo. As abordagens clínicas podem incluir dietas restritivas e fracionadas, fisioterapia, tratamento com o dentista para corrigir problemas na articulação da mandíbula, avaliação psiquiátrica, psicoterapia. Os diversos medicamentos disponíveis no mercado podem melhorar o zumbido em até 50% dos casos. Quando a perda auditiva é importante a adaptação de aparelhos de audição pode melhorar não só a capacidade de ouvir por meio da amplificação dos sons, como também diminuir a percepção e o incômodo do zumbido.

Para os casos em que o zumbido incomoda e ou interfere na qualidade de vida a TRT (*Tinnitus Retraining Therapy ou Terapia de Habituação do Zumbido*) pode ser usada. Trata-se de um método de tratamento que visa diminuir a percepção do zumbido por meio de dois princípios básicos: aconselhamento terapêutico e enriquecimento sonoro. Recentemente, um aperfeiçoamento desta estratégia de tratamento foi desenvolvido, baseado nos princípios da dessensibilização acústica sistemática. *O aparelho (Neuromonics), que lembra um MP3*, é usado como parte de um programa de reabilitação, com sinais acústicos intermitentes, com altos e baixos, e customizado especificamente para as características do zumbido apresentada por cada paciente.

Outras estratégias também podem ser adotadas como biofeedback (técnica de relaxamento que ensina a controlar as reações do corpo ao estresse) e terapia cognitiva (aconselhamento baseado no tratamento e no ajuste das reações emocionais dos comportamentos negativos)

Mais, pelo aqueles casos que não respondem a terapias convencionais, duas novas técnicas podem aliviar ou eliminar o zumbido: as Tecnologias de Estimulação Transcranial (ECNI) e a NeuroModulation Auditiva del Zumbido (ANM). O fundamento do tratamento baseia-se na capacidade de modular a atividade neuronal e a organização funcional do córtex cerebral com estímulos aplicados sobre a superfície cranial ou sobre órgãos dos sentidos. Estes métodos terapêuticos melhoram o balanço da atividade cortical e modulam os mecanismos de plasticidade cortical, cujo desequilíbrio é o substrato do zumbido.

Existem duas técnicas de Estimulação Transcranial fundamentais: a Estimulação Transcranial com Corrente (Contínua, Alternada ou Aleatorizada) ou ETCC e a Estimulação Magnética Transcranial Repetitiva. (rEMT). A *Estimulação Transcraniana por Corrente Contínua (ETCC)* consiste em a aplicação de uma corrente fraca direta que se desloca por dois eletrodos (cátodo e ânodo) posicionados em regiões externas do crânio estrategicamente gerando uma pequena corrente galvânica, que altera a atividade elétrica cerebral da área trabalhada, aumentando ou diminuindo a excitabilidade cortical. O tratamento com ETCC é muito usado em vários países e ajuda pacientes que sofrem de zumbido. Estudos recentes, investigaram a ETCC no córtex pré-frontal com estimulação bifrontal (anodal à direita e catodal à esquerda) de 400 pacientes com zumbido, o que levou a redução de sintomas em um subgrupo de pacientes sendo mais ativo naqueles pacientes que apresentavam estresse pelo zumbido.

Outra alternativa: ANM, basear-se em tratar aquilo que está alterado. O novo aparelho desenvolvido na Alemanha produz repetição dos tons programados no novo aparelho, as células do córtex auditivo devem "desaprender" os tons ouvidos no caso de tinnitus. As superativas células nervosas são estimuladas acusticamente e, assim, tiradas intencionalmente do ritmo. O cérebro tem capacidade de aprendizagem e de se adaptar às mudanças, por isso o tinnitus fica cada vez baixo. Em um primeiro estudo clínico em 63 pacientes, 75% responderam bem ao tratamento e perceberam uma diminuição considerável nos sintomas de tinnitus.