



ZUMBIDO

# O Medo do Desconhecido

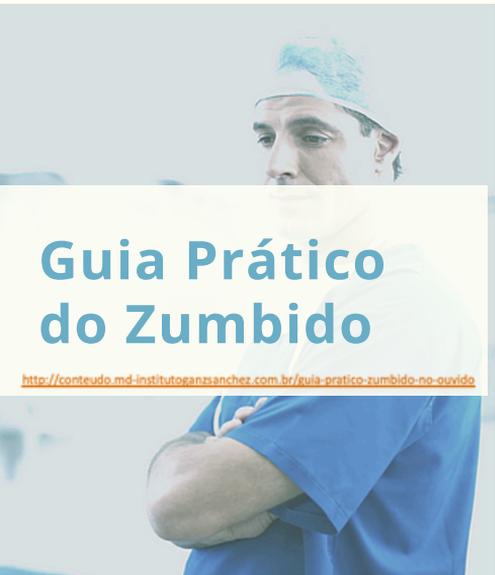
O ebook que vai te surpreender!

## COMO PARAR DE FUGIR DO ZUMBIDO

- 10 dicas para ajudar a melhorar
- 2 broncas que você não esperava receber



INSTITUTO  
**GANZ SANCHEZ**



# Guia Prático do Zumbido

<http://conteudo.md-institutoganzanhez.com.br/guia-pratico-zumbido-no-ouvido>

## PORQUE A GENTE SE IMPORTA

80% dos casos têm zumbido de grau leve ou moderado.

Você já leu o Guia Prático do Zumbido para esses casos? Se não leu, comece pelo link laranja ao lado. Você é nosso convidado nessa viagem de conhecimento.

Mas... 20% da população com zumbido se sente desesperada.

As dicas de hoje te ajudarão muito e as 2 broncas podem ser transformadoras.





“

A emoção mais antiga e forte da humanidade  
é o medo; o mais antigo e mais forte de todos  
é o medo do desconhecido.

H.P.LOVECRAFT

- EU ODEIO O ZUMBIDO
- EU NÃO TENHO UM MINUTO DE PAZ
- MINHA VIDA É UM INFERNO
- É DESESPERADOR
- TENHO MEDO DO QUE POSSO FAZER SE ELE NÃO FOR EMBORA



**Frases fortes  
que ouvimos  
dos pacientes**

# Muitos



INSTITUTO  
GANZ SANCHEZ

QUEREM A FÓRMULA MÁGICA PARA NÃO OUVIR O  
ZUMBIDO.  
E QUANDO SE DESESPERAM...

COLOCAM O VOLUME DO SOM MAIS ALTO DO QUE ELE  
TOMAM REMÉDIOS PARA "APAGAR"  
QUEREM "CORTAR O NERVO AUDITIVO"



## Você sabia...

QUE QUANTO MAIS FOGE DO ZUMBIDO, MAIS FICA PRESO A ELE? ISSO PORQUE SEU CÉREBRO MONITORA SUAS EMOÇÕES

E QUE O DESESPERO VEM DO MEDO DO DESCONHECIDO? NESTE CASO, DO SEU FUTURO COM O ZUMBIDO E DAS PREVISÕES ERRADAS SOBRE A EVOLUÇÃO DO SINTOMA

# Conhecimento

Procure fontes confiáveis com informações favoráveis e que te ajudem a melhorar. Nós estamos aqui pra te ajudar. Quanto mais informação você tiver sobre o zumbido, menos desconhecido ele será e menos medo causará.



## A INTERNET

está cheia de informações aterrorizantes e deprimentes. Com certeza não é disso que você precisa!

1ª: O desconhecido  
deve se tornar  
conhecido para  
causar menos  
desespero.

2ª: Marque um  
encontro com seu  
zumbido e ouça-o de  
outra forma.

**Agora as  
broncas...  
transforme  
seu jeito de  
pensar!**





**1ª bronca**  
**O desconhecido**  
**deve ficar**  
**conhecido.**  
**Vou te explicar**  
**diferente.**



INSTITUTO  
**GANZ SANCHEZ**

# Como funciona seu ouvido



COMO SEU OUVIDO É TÍMIDO, ELE ESCONDE AS PARTES PRINCIPAIS (CÓCLEA E LABIRINTO) LÁ ATRÁS DA ORELHA, DEPOIS DO CANAL AUDITIVO, TÍMPANO E OSSÍCULOS. TRABALHA 24 X 7 E, PARA FUNCIONAR COM QUALIDADE, PRECISA DE 2 ENTREGAS FUNDAMENTAIS PELO SANGUE:

- OXIGÊNIO: VEM DA RESPIRAÇÃO
- NUTRIENTES: VEM DA ALIMENTAÇÃO

O SANGUE PASSA POR UMA ARTÉRIA BEM FININHA E QUALQUER DOENÇA QUE PREJUDICA A CIRCULAÇÃO PODE CAUSAR O ZUMBIDO.

# Tudo que agride seu ouvido pode causar zumbido

## EXEMPLOS

- consumo exagerado de açúcar
- eventos ruidosos como baladas, shows, gritos de torcida
- Fones de ouvido com volume alto
- Hipertensão
- Colesterol alto
- (Pré) Diabetes

O ZUMBIDO É O SEU OUVIDO PEDINDO SOCORRO PORQUE ALGO O ESTÁ AGREDINDO.

NÃO É O ZUMBIDO QUE TE AGRIDE. ELE SÓ AVISA QUE TEM ALGUMA COISA TE AGREDINDO.

ENTENDEU??



Para bom entendedor meia palavra basta...

AO INVÉS DE...

Ficar ouvindo som  
alto para  
mascarar o  
zumbido...

OU

Perder tempo em  
busca de uma  
pilúla mágica ....

O IMPORTANTE É

Conversar com um  
profissional  
especializado em  
zumbido para  
identificar os  
agressores e fazer  
um tratamento  
personalizado.



INSTITUTO  
GANZ SANCHEZ

**2ª bronca**

**"Marque um encontro" com seu zumbido**



O inglês J. Hazel sugeria: "encontre com seu zumbido por 5 minutos" para sair do estágio do desespero.

Quer tentar? Respire fundo e devagar até relaxar... simplesmente observe o zumbido, sem julgamento.

Pode parecer loucura, mas pessoas que aceitaram o "encontro" perceberam que no início o zumbido fica nítido, mas depois vai diminuindo aos poucos e não volta a ser aterrorizante. Isso ressignifica o problema.



# DICA VALIOSA



**PESQUISAS COMPROVAM QUE A  
MEDITAÇÃO AJUDA A VENCER O  
MEDO E A MELHORAR O ZUMBIDO.  
QUE TAL MEDITAR 5 MINUTOS  
TODOS OS DIAS?**

Sadlier et al, 2008, Kreuzer et  
al, 2012,  
Philippot et  
al, 2012, Arif et  
al, 2017, McKenna et al, 2017.





1

Não se preocupe com sua capacidade de enfrentar medos. QUEIRA. Essa é sua força.



2

Racionalizar o excesso de medo ajuda. Preencha a frase: Eu tenho medo de \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_.



3

Agora faça o mesmo com o zumbido. Eu tenho medo do zumbido porque \_\_\_\_\_.

## 10 DICAS





4

**Você não precisa encarar todos os medos de uma única vez. Essa é a receita para o fracasso. Escolha 1 de cada vez.**



5

**Selecione algumas pessoas e peça ajuda para vencer esses medos. Todos somos vulneráveis e gostamos de ajudar os outros.**



6

**Senso de humor sempre ajuda. Seja mais leve na forma de pensar, falar e agir. Perdoe-se, seja carinhoso com você mesmo.**

## 10 DICAS





7

**Consulte um profissional de saúde mental. O medo em excesso pode causar pânico e isso prejudica nossa capacidade de avaliação do problema. Compreensão e/ou medicamentos específicos podem te ajudar a vencer o medo.**



8

**Procure um otorrino especializado em zumbido. O tratamento precoce é a arma mais eficiente contra este sintoma. Nós estamos torcendo por você!**

## 10 DICAS





9

Não é gostoso sentir medo, mas ele é, definitivamente, um dos maiores motivadores para que a gente mude para melhor.



10

Aprendi com vários pacientes (ex-desesperados) que o zumbido não precisa sumir para a vida voltar ao normal. Ele só precisa parar de incomodar.

Melhorar 50% já é um alívio para muitos. Essa é uma meta viável!

## 10 DICAS





# Felicidade

TRANSFORME SEU MEDO, PARE DE FUGIR DO  
ZUMBIDO, ENCARE O TRATAMENTO DE VERDADE,  
COM AS MUDANÇAS QUE PRECISAM SER FEITAS E...  
BUSQUE A SINTONIA DA FELICIDADE.  
VOCÊ PODE!

# Sou médica



## ZUMBIDO

Me considero uma das maiores interessadas em encontrar a cura para este sintoma.

## MISSÃO

Desde 1994 estudo o zumbido. Parti da estaca zero, como todos os pioneiros, e já temos casos de cura.

## CONHECIMENTO

Precisei pensar fora da caixa para que pudesse ajudar os pacientes que sofriam com este sintoma.

## PÉROLAS

Ouvi coisas como:

- zumbido não tem cura
- você precisa se acostumar
- não vai morrer disso, mas vai morrer com isso.

# Crescimento



## ● TRATAMENTO

Estudei todos os tratamentos existentes na literatura médica.

## ● ESCOLHA

Selecionei os tratamentos que tinham melhores resultados para determinados tipos de zumbido.

## ● PERSONALIZAÇÃO

Com as opções, passei a analisar cada paciente x cada tratamento, para fazer uma escolha mais certa do que é mais apropriado para cada um.

## ● INTEGRAÇÃO

Meu olhar é integrativo. Analiso o paciente como um todo: sintomas, estilo de vida, crenças e motivações. Assim consigo propor medidas que se encaixem na vida de cada um.



## "ZUMBIDO NÃO TEM CURA"

Se até alguns tipos de  
câncer já têm cura,  
tem alguma lógica a  
gente se conformar  
com esta afirmação??

NÃÃÃO!!!



INSTITUTO  
GANZ SANCHEZ



# Pesquisas Científicas sobre a Cura do Zumbido

**Remissão total do zumbido em 80 pacientes com tratamentos distintos**

**Remissão total do zumbido em paciente com causas múltiplas**

**Remissão total do zumbido em 80 pacientes com tratamentos distintos**



INSTITUTO  
GANZ SANCHEZ



## Redes Sociais

Se você quiser saber mais de forma gratuita, acesse nossas redes sociais.



InstitutoGanzSanchez



@dra.tanitzanzsanchez



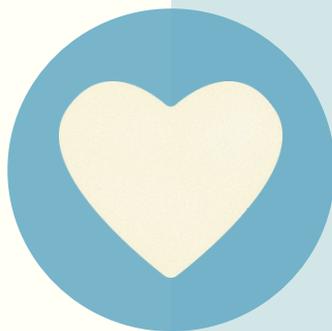
InstitutoGanzSanchez-TanitGanzSanchez



# NOSSAS INICIATIVAS



Parceria científica

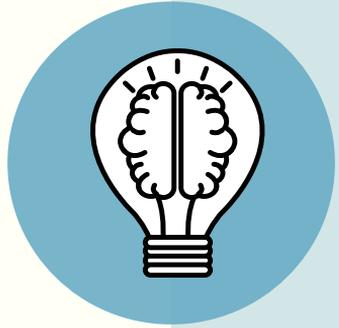


INSTITUTO  
GANZ SANCHEZ

# NOSSOS TREINAMENTOS



2º Webmeeting Internacional sobre Zumbido e Hipersensibilidades Auditivas



INSTITUTO  
GANZ SANCHEZ

# Agendamento de Consultas

Não tem um otorrino especialista em zumbido para te ajudar?

Podemos sugerir um profissional em sua região ou agendar uma consulta com a Dra. Tanit para que você inicie o seu processo de melhora/cura.

Basta escanear o QR Code





Obrigada!



INSTITUTO  
GANZ SANCHEZ

