HÁBITOS COM POTENCIAL IMPACTO METABÓLICO: UM ESTUDO NO TRANSTORNO DO ZUMBIDO

Autor: Marina Rodrigues Bertão
marina.rodrigues@acad.ufsm.br
Universidade Federal de Santa Maria
Ellen Poliana Kern
ellen.kern@acad.ufsm.br
Universidade Federal de Santa Maria
Eduarda Hüber Freitas
eduarda.huber@acad.ufsm.br
Universidade Federal de Santa Maria
Bruna Ribas Maia
bruna.maia@acad.ufsm.br
Universidade Federal de Santa Maria
Andriele dos Santos Cavalheiro
andriele.cavalheiro@acad.ufsm.br
Universidade Federal de Santa Maria
Michele Vargas Garcia
michele.garcia@ufsm.br
Universidade Federal de Santa Maria

Introdução:O zumbido é um sintoma auditivo frequentemente influenciado por disfunções metabólicas associadas a hábitos de vida inadequados, como erros alimentares e sedentarismo, que podem atuar como potencializadores na percepção do sintoma. **Objetivo**: Investigar a influência dos hábitos de vida diária associada ao subgrupo metabólico em pacientes com TZ. **Método**: Estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer nº84289524.2.0000.5346. A amostra foi composta por 16 indivíduos, sendo nove mulheres e sete homens, com média de idade de 58 anos. Os participantes foram selecionados a partir do banco de dados do projeto, considerando os critérios de elegibilidade relacionados à presença de hábitos alimentares e comportamentais inadequados, identificados por meio do Protocolo de Investigação Clínica para Zumbido (PIC-Z). A coleta ocorreu entre janeiro de 2025 e abril de 2026. Foram realizadas Avaliação Audiológica Básica e aplicação do PIC-Z para classificação dos subgrupos ativos e identificação de fatores metabólicos associados aos hábitos de vida diária. **Resultados**: Dos 16 participantes, predominou a baixa ingestão hídrica e o consumo excessivo de doces(56,25%), seguido do consumo excessivo de alimentos estimulantes como café, chimarrão e chá preto(43,75%). Entre os fatores comportamentais, destacaram-se alterações do sono(62,5%), alimentação inadequada(37,5%), perda ou ganho de peso em curto período e sedentarismo(31,25%) e alteração do fluxo intestinal(18,75%).**Conclusão:** Os achados demonstram que hábitos alimentares e comportamentais inadequados são prevalentes e relevantes no subgrupo metabólico, reforçando a importância do manejo desses fatores para evitar a amplificação do zumbido.

Referências:

1. Moreira HG, Garcia MV. Protocolo de investigação clínica no zumbido (PIC-z): desenvolvimento e validação de um instrumento. CoDAS [Internet]. 2026;38(3):e20250125. Available from: https://doi.org/10.1590/2317-1782/e20250125pt.
1. Bruno RS, Garcia MV. Aconselhamento Fonoaudiológico: um formato único e personalizado para sujeitos com zumbido crônico. Distúrb Comun [Internet]. 22º de maio de 2021 [citado 21º de maio de 2026];33(2):287-98. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/49661.
2. Almeida TAS, Samelli AG, Mecca FDN, Martino ED, Paulino AM. Sensação subjetiva do zumbido pré e pós intervenção nutricional em alterações metabólicas. Pró-Fono R Atual Cient [Internet]. 2009Oct;21(4):291–6. Available from: https://doi.org/10.1590/S0104-56872009000400005.