

MINDFULNESS COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA PARA O ZUMBIDO: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Sofia Sabbi Martins
sofia.sabbi@acad.ufsm.br
Universidade Federal de Santa Maria

Bruna Machado Fagundes
fagundes.bruna@acad.ufsm.br
Universidade Federal de Santa Maria

Eduarda Hüber Freitas
eduarda.huber@acad.ufsm.br
Universidade Federal de Santa Maria

Marcelo Cezar de Mello Filho
marcelo.mello@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: No Transtorno do Zumbido (TZ), a privação sonora e a carga emocional negativa geram uma neuroplasticidade desadaptativa, fazendo com que o cérebro atribua relevância ao som, prejudicando concentração e qualidade de vida. O mindfulness vem sendo estudado como estratégia complementar de tratamento, tornando relevante a análise de seus efeitos. **Objetivo:** Analisar as evidências científicas sobre o efeito do Mindfulness em indivíduos com zumbido. **Metodologia:** Trata-se de revisão integrativa da literatura, conduzida em bases de dados nacionais e internacionais (PubMed, SciELO, Scopus e LILACS), dos últimos cinco anos (2021 a 2026), nos idiomas português, inglês e espanhol, utilizando a estratégia de busca: “tinnitus” OR “zumbido”AND “mindfulness” OR “atenção plena”. Após remoção de duplicatas, artigos de revisão e exclusão dos que não atendiam à temática: 55 estudos identificados pelos títulos, dos quais foram incluídos 21 após a leitura na íntegra, abordando os efeitos do mindfulness em casos de TZ em adultos e idosos. **Resultados:** Os resultados preliminares dessa revisão apontam redução do sofrimento relacionado ao zumbido, ansiedade,

estresse, pensamentos negativos e melhora da qualidade de vida e do manejo diário do sintoma, embora sem mudanças consistentes na intensidade sonora do zumbido, após o mindfulness. Atendimentos online mostraram-se eficazes, de baixo custo e em crescimento, porém desistência, heterogeneidade das intervenções e limitações metodológicas dificultam a comparação entre estudos e a consolidação dos resultados. **Conclusão:** As evidências científicas sobre os efeitos do mindfulness no zumbido, mostram-se promissoras, principalmente como telefonoaudiologia. Entretanto, ainda são necessários estudos mais robustos para consolidar sua eficácia clínica.

Referências:

1. McKenna L, Marks EM, Hallam RS. Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic tinnitus: a randomized controlled trial. *Psychother Psychosom*. 2017;86(6):351-361.
2. Sattel H, Brueggemann P, Steinmetzger K, Boecking B, Martin A, Dobel C, et al. Short- and long-term outcomes of e-health and internet-based psychological interventions for chronic tinnitus: a systematic review and meta-analysis. *Telemed E Health*. 2025;31(2):151-166.
3. Zhang Z, Xu Q, Wang J, Luo Y, Shao Q, Li YJ, et al. Mindfulness-based therapy for chronic tinnitus: a narrative review. *Front Psychol*. 2026;17:1738053.
4. Shore SE, Roberts LE, Langguth B. Maladaptive plasticity in tinnitus—triggers, mechanisms and treatment. *Nat Rev Neurol*. 2016;12(3):150-160. doi:10.1038/nrneurol.2016.12.
5. Rademaker MM, Stegeman I, Ho-Kang-You KE, Stokroos RJ, Smit AL. The effect of mindfulness-based interventions on tinnitus distress: a systematic review. *Front Neurol*. 2019;10:1135. doi:10.3389/fneur.2019.01135.