

## A Campanha (2026)

Tontura é coisa séria: sabia que alterações no metabolismo também podem causar tontura?

Tonturas recorrentes podem ser sinais de alterações metabólicas — condições frequentes, mas muitas vezes subdiagnosticadas, que afetam milhões de pessoas e costumam ser confundidas com problemas exclusivamente da orelha interna.

Todos os anos, a ABORL-CCF (Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial) e a ABON (Academia Brasileira de Otoneurologia) realizam a Campanha da Tontura, com o objetivo de conscientizar a população sobre esse sintoma debilitante. Em 2026, o foco da campanha será a relação entre tontura e alterações metabólicas, destacando a importância de uma avaliação integral do paciente.

Alterações como diabetes, hipoglicemia, resistência insulínica, disfunções da tireoide, alterações hormonais, anemia, dislipidemias, deficiência de vitaminas e desequilíbrios eletrolíticos podem interferir no funcionamento do sistema nervoso e vestibular. Os sintomas mais comuns incluem tontura recorrente, vertigem, desorientação espacial, sensação de instabilidade, fraqueza, mal-estar e aumento do risco de quedas, podendo variar em intensidade e duração.

O diagnóstico correto é fundamental para que o tratamento seja eficaz e evite limitações na rotina do paciente. Com a abordagem adequada, é possível controlar os sintomas e melhorar significativamente a qualidade de vida.

Além do acompanhamento médico, a adoção de hábitos saudáveis — como alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e controle de fatores metabólicos — desempenha papel essencial na prevenção e no controle das crises.

Se você sente tontura com frequência e não sabe a causa, procure um médico otorrinolaringologista. O tratamento é possível, e a informação é o primeiro passo para o equilíbrio!

Participe da Semana da Tontura 2026 e ajude a divulgar essa mensagem. Juntos, podemos ampliar a conscientização sobre as causas metabólicas da tontura e promover mais saúde e qualidade de vida para todos.

No site da semana da tontura pode ser encontrado material utilizado na campanha bem como os eventos realizados durante a semana.  
<https://aborlccf.org.br/semanadatontura/>

Livia Noleto de Rezende Oliveira  
Anna Paula Batista de Ávila Pires