

A diminuição do estado de alerta devido à perda de sono aumenta a

sensibilidade à dor em ratos Assistir televisão até tarde, jogar videogame até tarde, trabalhar até tarde, ficar nos aplicativos do celular...nos últimos tempos fomos nos acostumando ao aumento considerável de atividades durante o dia e

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

sensibilidade

à dor em ratos

Assistir televisão até tarde, jogar videogame até tarde, trabalhar até tarde, ficar nos aplicativos do celular...nos últimos tempos fomos nos acostumando ao aumento considerável de atividades durante o dia e também a noite e toda esta agitação está entre os contribuintes para a crescente epidemia de deficiência do sono, que inclui distúrbios como a insônia. As consequências do sono crônico insuficiente para a saúde permanecem incertas. Em indivíduos saudáveis, a má qualidade e a curta duração do sono podem resultar na presença de dor no dia seguinte, sugerindo que os distúrbios do sono sozinhos podem piorar a dor e a privação experimental do sono em humanos sustenta essa afirmação. Neste sentido, um estudo demonstrou que a privação do sono levou ao aumento da sensibilidade dolorosa em camundongos saudáveis. A perda de sono por vários dias em sequência levou a respostas de dor exagerada, que puderam ser revertidas após a restauração do sono normal. Mesmo sem levar a restauração do sono, o uso de cafeína e modafinil, dois agentes estimulantes, que promovem a redução dos sintomas do sono como e não têm atividade analgésica em camundongos com

sono em dia, normalizaram imediatamente a sensibilidade à dor em animais privados de sono. Clinicamente, a privação de sono ou sono de má qualidade pode piorar a dor, uma vez que, nestes casos, o efeito de drogas analgésicas estará diminuído. Nestas situações pode se alcançar alívio da dor pelo aumento do estado de alerta pelo uso de agentes estimulantes, ou proporcionando um sono de melhor qualidade. Não significa, no entanto, que ingerir várias xícaras de café durante o dia possa ser um método analgésico. O que o estudo sugere é que, indivíduos com doenças dolorosas crônicas como enxaqueca, podem se beneficiar com uma melhora da dor se tiverem horas suficientes de sono de boa qualidade associada à ingestão de agentes estimulantes como uma ou duas xícaras de café.

Referência: Alexandre C, Latremoliere A, Ferreira A, Miracca G, Yamamoto M, Scammell TE, Woolf CJ. Decreased alertness due to sleep loss increases pain sensitivity in mice. Nat Med. 2017 23(6):768-774.

Alerta submetido em 11/05/2017 e aceito em 16/05/2017.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/a-diminuicao-do-estado-de-alerta-devido-a-perda-de-sono-aumenta-a · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.