

A hora de dormir é importante entre pacientes com dor crônica?

A dor crônica causa grande desconforto, pressupondo-se que causa diminuição das horas dormidas, causando assim redução da qualidade de vida. Sendo assim foi realizado um estudo com 279 pacientes com dor crônica não relacionada ao câncer, co

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

A dor crônica causa grande desconforto, pressupondo-se que causa diminuição das horas dormidas, causando assim redução da qualidade de vida. Sendo assim foi realizado um estudo com 279 pacientes com dor crônica não relacionada ao câncer, com duração de mais de 2 meses, com pessoas acima de 18 anos, e em relação a dor, numa escala de 0 a 10 ter acima de 4. Para isso foi desenvolvido um aplicativo para Smartphone, "BWH PainApp", que avaliava por exemplo, índice de massa corporal (IMC) e horas de sono, e foram convidados a responder a mesma pergunta: "Que horas você costuma ir para a cama?". Além disso teriam que avaliar diariamente durante 3 meses 5 itens tais como: distúrbio do sono, intensidade da dor, interferência da atividade, humor, perturbação e o quanto mudaram nas últimas 24 horas (de 1 a 10, onde 1 a 5 melhor, e 5 a 10 pior). Os indivíduos foram divididos em 2 grupos: aqueles com horário fixo para dormir com (n= 205, 73,5%, dormindo entre 21h e 24 h), e aqueles que não tinham horário fixo para dormir (n=74 dormindo entre 12h01 e 20h59). A amostra foi composta por 74,9% mulheres com dor lombar primária, foram prescritos opioides para 46%, anticonvulsivantes para 18,6%, relaxantes musculares para 14,2%, benzodiazepínicos para 8,2% e antidepressivos em 8,2% dos casos. No

início do estudo foi observada diferença significativa entre aqueles com horário fixo, mais horas de sono e IMC menor quando comparados com indivíduos sem horário fixo, IMC maior e que relatavam sentir mais dor, acordar com mais frequência e ter menos horas de sono. Após os três meses pacientes sem horário fixo relataram aumento da dor, mais interferência nas atividades diárias, humor negativo e condições gerais de piora. O estudo concluiu que pacientes com horário fixo para dormir tem redução significativa da dor, pois os pacientes com horários não fixos relataram maior dor, diminuição dos níveis de atividade, mais ansiedade e depressão e uma maior tendência a aumento da dor após 3 meses de acompanhamento. Estes resultados indicam que informações acerca do horário de dormir podem auxiliar no manejo da dor crônica.

Referência: McHung, R. Kathryn, Edwards Robert R, Ross Edgar L, Jamison Robert N. Does bedtime matter among patients with chronic pain? A longitudinal comparison study. Pain. 2019; 4(3):747.

Alerta submetido em 11/07/2019 e aceito em 11/07/2019.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/a-hora-de-dormir-e-importante-entre-pacientes-com-dor-cronica · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.