

Efeitos da fragmentação do sono na tolerância à dor e sensibilidade à

dor em pacientes saudáveis A duração e qualidade do sono são fisiologicamente importantes, e capazes de modular a dor no sistema nervoso central. Sendo assim, estudos indicam que o sono perturbado ou interrompido, pode levar a alterar a sensibilidade à dor em indivíduos saudáveis.

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

dor em pacientes saudáveis A duração e qualidade do sono são fisiologicamente importantes, e capazes de modular a dor no sistema nervoso central. Sendo assim, estudos indicam que o sono perturbado ou interrompido, pode levar a alterar a sensibilidade à dor em indivíduos saudáveis. Essas alterações levam a mudança de humor nos indivíduos, mas ainda a relação do humor com o sono e a dor ainda é pouco compreendida.

Indícios indicam que a restrição ao sono leva a redução no bem-estar emocional e induz hiperalgesia musculares superficiais e profundas, além de aumentar a dor espontânea. Além disso, existe uma relação com o humor/afeto positivo e a redução de dor crônica em pacientes. Indicando que a restrição ao sono e mudanças de humor sejam importantes para a sensibilidade à dor. Sabendo disso, um grupo de psicologia em parceria com hospital na Noruega, estudaram o efeito da privação de sono e alterações humorais no limiar de dor em 40 pacientes saudáveis durante 14 dias. Onde observaram que a privação ao sono levou ao aumento da intensidade da dor em estímulos frios, e com o passar do tempo a intensidade da dor encontrada nos pacientes aumentou em relação ao primeiro dia de testes. Relata também que adultos saudáveis que foram submetidos a uma

noite de fragmentação experimental de sono relataram aumento da sensibilidade à dor muscular profunda e superficial, e essa sensibilidade aumenta conforme aumenta a restrição ao sono. Concluindo que mesmo uma única noite de sono interrompido tem um impacto negativo na percepção da intensidade da dor, mas não na tolerância à dor ou na inibição da dor. Contudo induzir emoções negativas e positivas não parece moderar a relação entre dor e sono. Os mecanismos pelos quais a interrupção do sono afeta a sensibilidade à dor ainda são amplamente desconhecidos, o que reforça a necessidade de mais pesquisas. Referência: Rosseland R, Pallesen S, Nordhus IH, Matre D, Blågestad T. Effects of Sleep Fragmentation and Induced Mood on Pain Tolerance and Pain Sensitivity in Young Healthy Adults. Front Psychol. 2018; 9:2089. Alerta submetido em 20/11/2018 e aceito em 20/1/2018.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/efeitos-da-fragmentacao-do-sono-na-tolerancia-a-dor-e-sensibilidade-a · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.