

Menos repouso, mais dor: pessoas que têm o sono interrompido por várias vezes durante a noite podem ter a percepção dolorosa alterada

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

Parece que realmente o sono tem papel importante no equilíbrio de nosso corpo. Já é sabido que sua privação altera tanto a memória quanto a atenção, mas seu papel sobre as sensações apenas recentemente passou a ser estudado mais profundamente. Em um trabalho divulgado há pouco tempo, foi demonstrado o efeito que o sono teria sobre a percepção da dor. No estudo, pesquisadores observaram que as pessoas afetadas que tinham o sono interrompido por várias vezes, por fatores como insônia ou eram acordadas por bebês, se tornavam mais susceptíveis à dor. Esse achado foi, ainda, correlacionado ao quadro de pacientes que apresentavam dores crônicas associadas a problemas em dormir, de modo que esse último poderia, provavelmente, segundo o estudo, agravar o sintoma doloroso. Em virtude disso, os autores sugeriram que terapias para tratamento dos distúrbios do sono poderiam ajudar na melhora desses pacientes, já que, ao reduzir o sono fragmentado, poderia haver também redução na percepção das dores crônicas. Além disso, combater a insônia, outro importante fator do sono interrompido, pela restrição da quantidade de tempo que o paciente dorme, apesar de induzir o paciente a dormir apenas por algumas horas no início do tratamento, poderia significar melhora na qualidade do sono em geral, reduzindo as interrupções e, provavelmente, melhora na qualidade de vida pela diminuição da percepção dolorosa.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/menos-reposso-mais-dor-pessoas-que-tem-o-sono-interrompido-por-varias-vezes-durante-a-noite-podem-ter-a-percepcao-dolorosa-alterada · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL · DOR ON LINE