

Noites mal dormidas: isto influi na sua sensibilidade a dor?

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

Os problemas do sono (insônia, dificuldade de dormir e qualidade do sono) e dor são as principais preocupações de saúde pública, mas a natureza da associação entre as duas condições ainda não apresentava relatos na literatura adequadamente estudados. O objetivo do estudo recém publicado no jornal científico Pain foi determinar se uma série de medidas de sono está associada com o aumento da sensibilidade à dor experimental. A pesquisa foi realizada com 10.400 adultos (média de idade de 58 anos), submetidos a um questionário e a um teste padrão para avaliar a tolerância à dor de cada um. Os participantes foram interrogados sobre diversos tipos de problemas durante as noites, como insônia e o tempo que eles levam para pegar no sono. Em seguida, os indivíduos foram convidados a manter as mãos submersas em água fria. Cerca de 30% dos participantes conseguiram deixar as mãos na água gelada durante os cerca de 100 segundos de teste. Das pessoas que tiraram as mãos antes do fim da experiência, 42% sofrem com insônia. O grupo do pesquisador Borge Sivertsen, do Instituto de Saúde Pública da Noruega, relatou que todos os parâmetros do sono avaliados, exceto a duração do sono, foram significativamente associados com redução da tolerância à dor. Tanto a frequência e a gravidade da insônia, quanto a latência para dormir e a eficiência do sono foram associadas positivamente com maior sensibilidade à dor. Os resultados concluíram também que a tolerância à dor está associada ao tempo que um indivíduo leva para conseguir dormir, apesar de não serem levadas em consideração as horas totais

de sono. Observaram, ainda, uma interação sinérgica na tolerância à dor quando insônia e dor crônica estavam combinados. Com as evidências encontradas, os pesquisadores concluíram que as deficiências e alterações no sono aumentam significativamente o risco de redução na tolerância à dor. Por isso, a necessidade de melhorar o sono entre os pacientes com dor crônica, e vice-versa, deve ser um ponto importante para futuras pesquisas na área. Este estudo foi o primeiro a relatar a ligação entre sono e dor; entretanto, segundo os próprios autores do trabalho, mais estudos são necessários para explorar quais os mecanismos biológicos são responsáveis por tal interação. Enquanto isso, terapias cognitivo-comportamentais têm se mostrado eficazes para resolver problemas de dor e insônia individualmente. Referência: Sivertsen B, Lallukka T, Petrie KJ, Steingrimsdóttir ÓA, Stubhaug A, Nielsen CS. Sleep and Pain Sensitivity in Adults. Pain. 2015 Feb 13. [Epub ahead of print]

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/noites-mal-dormidas-isto-influi-na-sua-sensibilidade-a-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.