

## Os efeitos do sono fragmentado e ritmos irregulares agravam a dor

*crônica em mulheres Estudo revela que a interação entre interrupções no sono e ritmos circadianos desorganizados intensifica a dor sentida no dia seguinte. A pesquisa analisou a relação entre qualidade do sono e intensidade da dor em mulher*

---

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

---

crônica em mulheres Estudo revela que a interação entre interrupções no sono e ritmos circadianos desorganizados intensifica a dor sentida no dia seguinte. A pesquisa analisou a relação entre qualidade do sono e intensidade da dor em mulheres adultas com disfunção temporomandibular e insônia nos Estados Unidos. Realizada entre 2013 e 2018 por pesquisadores da Universidade Estadual do Arizona, Johns Hopkins e Universidade de Connecticut, a investigação monitorou as participantes com actígrafos de pulso e relatos diários por telefone. Desta forma, o estudo buscou entender como o desequilíbrio fisiológico influencia a dor para aprimorar tratamentos contra a dor crônica relacionada à disfunção temporomandibular. Para obter os resultados, os pesquisadores realizaram um estudo de coorte que acompanhou 140 mulheres com dor crônica na face por 14 dias, utilizando um dispositivo no pulso para registrar a duração e qualidade do sono, além da regularidade da rotina diária diariamente, as participantes também avaliavam a intensidade da dor em uma escala de 0 a 10. Com o uso de modelos lineares de efeitos mistos, que permitem avaliar mudanças diárias na rotina de cada participante. Além disso, horários irregulares de descanso e atividade aumentavam esse efeito, indicando que uma rotina consistente e sono de melhor

qualidade podem reduzir a dor.

Desta forma, o estudo aponta que interrupções no sono e ritmos circadianos desregulados aumentam a dor percebida no dia seguinte. Esses achados destacam a importância de estratégias que melhorem o sono e a regularidade biológica no manejo da dor crônica. Porém, a generalização é limitada pela amostra restrita e pelo caráter observacional, sendo necessário a realização de novos estudos experimentais para validação desses resultados. Referência: Mun CJ, Tsang S, Reid MJ, et al. Effects of sleep and circadian rest- activity rhythms on daily pain severity in women with temporomandibular disorders. Pain. 2025;166(7):1487-1496. Published 2025 Mar 28. doi: 10.1097/j.pain.0000000000003578 Escrito por Jéssica Juliana Quinto Lourenço.

---

Fonte: [novo.dol.inf.br/materia/os-efeitos-do-sono-fragmentado-e-ritmos-irregulares-agravam-a-dor](http://novo.dol.inf.br/materia/os-efeitos-do-sono-fragmentado-e-ritmos-irregulares-agravam-a-dor) · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.