

Problemas de sono e dor

Estudo publicado na revista científica Pain sugere que os problemas do sono estão associados de forma significativa à dor crônica e a tipos específicos de problemas dolorosos em adultos emergentes (jovens geralmente de 18 a 25 anos, entre a

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

Estudo publicado na revista científica Pain sugere que os problemas do sono estão associados de forma significativa à dor crônica e a tipos específicos de problemas dolorosos em adultos emergentes (jovens geralmente de 18 a 25 anos, entre a adolescência e a vida adulta). O principal objetivo do estudo foi investigar como os problemas do sono afetam a dor crônica, dor musculoesquelética, dor de cabeça e dor abdominal em uma população geral de adultos emergentes. Investigaram se essas relações eram moderadas por sexo e se os sintomas de ansiedade, depressão, fadiga ou sedentarismo mediarão esses efeitos. Participaram do estudo 1753 indivíduos jovens, homens e mulheres, que foram acompanhados por 3 anos. Os problemas do sono foram associados à dor crônica, dor musculoesquelética, dor de cabeça e à intensidade da dor abdominal. Após os 3 anos de seguimento, observou-se que os participantes com problemas de sono eram mais propensos a apresentar dor crônica nova ou persistente. No geral, 38% dos adultos emergentes com problemas graves de sono na avaliação inicial apresentaram dor crônica no seguimento, em comparação aos 14% daqueles sem problemas iniciais de sono. Este efeito prospectivo foi mais forte em mulheres do que em homens e foi mediado pela fadiga, mas não por sintomas de ansiedade, depressão ou sedentarismo. Apenas a dor abdominal teve um efeito em longo

prazo sobre os problemas do sono, porém esse efeito foi pequeno. As descobertas indicam que os problemas de sono podem servir como prognóstico para a persistência da dor crônica e o aumento dos níveis de dor. Além disso, sugerem que os problemas de sono podem ser alvos adicionais para as estratégias de prevenção e tratamento da dor em mulheres adultas emergentes com dor crônica e dor musculoesquelética.

Referência: Bonvanie 11, Oldehinkel AJ, Rosmalen JG, Janssens KA. Sleep problems and pain: a longitudinal cohort study in emerging adults. Pain. 2016; 157(4):957-63.

Alerta submetido em 31/05/2016 e aceito em 07/06/2016.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/problemas-de-sono-e-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE