

A INFLUÊNCIA DA HIGIENE DO SONO NA EXPERIÊNCIA DOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA

Gabriel Duarte Ferreira, Centro Universitário de Mineiros Campus Trindade,
gdfclash13@academico.unifimes.edu

Carolina Fátima Gioia Nava, Centro Universitário Alfredo Nasser

Thayná Alves de Azevedo, Centro Universitário Alfredo Nasser

Mariana Cardoso Silva, Universidade Evangélica de Goiás

Poliana Peres Ghazale, Centro Universitário Alfredo Nasser

Introdução: Na prática médica, a elevada incidência de pacientes admitidos com quadro clínico de dor é um fato significativo, uma vez que essa experiência dolorosa frequentemente leva os indivíduos a buscar atendimento para alívio, especialmente quando a dor é crônica, ou seja, quando persiste por mais de 3 meses. A experiência da dor crônica pode ser modulada por diversos fatores, incluindo o estilo de vida do paciente. Um exemplo relevante é a insônia, que pode estar ligada à intensificação da percepção da dor, a qual caracteriza-se como a dificuldade em iniciar ou manter o sono, ou por acordar muito cedo e não conseguir voltar a dormir. **Objetivos:** Nesse viés, o estudo objetiva entender como a privação do sono modifica a dor crônica e como manejar esse paciente acometido pela insônia. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, usando como base de dados PubMed, SciELO e Google Scholar. Os descritores utilizados foram: “insônia” AND “privação de sono” AND “dor crônica”. Foram incluídos estudos publicados nos últimos 5 anos, priorizando artigos em inglês e português. Critérios de inclusão foram artigos originais, revisões sistemáticas e estudos longitudinais que avaliavam a influência da higiene do sono na experiência dos pacientes com dor crônica. **Revisão de literatura:** Embora estudos demonstrem uma relação bidirecional entre dor crônica e distúrbios do sono, com uma alta prevalência (de 53% a 90%) entre os afetados, a insônia contribui para o desenvolvimento da dor, prejudicando o bem-estar do paciente. Mesmo que esse processo pareça lento, uma única noite de privação de sono pode induzir hiperalgesia generalizada e aumentar a ansiedade em indivíduos saudáveis. Ainda, a insônia provoca inflamação de baixo grau no sistema nervoso central, elevando os níveis de interleucina 6, prostaglandina E2 e óxido nítrico, o que intensifica a sensibilidade à dor. Diante disso, a regulação dos hábitos noturnos é fundamental para melhorar a qualidade de vida, pois a insônia não só compromete o sono REM, mas também agrava a percepção da dor por meio de alterações emocionais e aumento da inflamação, criando um ciclo vicioso entre dor e privação de sono. **Conclusão:** Portanto, a privação do sono é um importante intensificador das dores crônicas devido ao processo inflamatório gerado no sistema nervoso, o que resulta em uma experiência prejudicada para o paciente. Por isso, é necessário orientar a manutenção de uma higiene do sono adequada, a fim de diminuir o sofrimento, principalmente das pessoas acometidas cronicamente pela dor, tendo em vista que a chance de cura nem sempre é uma realidade para elas.

Palavras-chave: Dor crônica; Insônia; Privação de sono; Qualidade de vida.

Referência:

COSTA, M. dos S. S. *et al.* Distúrbios do sono em pacientes com dor crônica: estudo transversal. **BrJP**, v. 6, p. 390-39, 2023.

MESQUITA, L. F. *et al.* AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E NÍVEIS SÉRICOS DE SEROTONINA E CORTISOL EM PACIENTES COM DOR CRÔNICA. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, [S. l.], v. 27, n. 6, p. 3042–3062, 2023

NIJS, J. *et al.* Sleep disturbances in chronic pain: neurobiology, assessment, and treatment in physical therapist practice. **Physical Therapy**, v. 98, n. 5, p. 325-335, maio 2018.