

## ESTÁGIOS DO SONO

O **sono** é composto por cinco estágios. Quando começamos a **dormir**, estamos no estágio um, e passamos por cada etapa até atingirmos o **sono REM**. O ciclo recomeça entre cada 90 e 110 minutos. A **Apneia** geralmente ocorre entre as fases do **sono profundo**, dificultando o indivíduo a atingir o **REM** e o pleno descanso mental e físico.

A primeira fase é caracterizada por um sono bastante leve, durante o qual você pode ser facilmente acordado. O segundo estágio é o mais longo, representando cerca de 50% de todas as fases. Durante esta etapa, podem ocorrer espasmos musculares. Na terceira fase inicia-se o sono profundo, a apneia, o ronco e a parcial obstrução das vias aéreas.

Depois disso vem o quarto estágio. Durante ele é difícil ser acordado e as paradas respiratórias que ocorrem durante a apneia tornam-se mais frequentes. Além disso, os batimentos cardíacos aumentam e a pessoa que sofre com a apneia pode acordar com engasgos. A REM é a quinta e última fase do sono, na qual ocorrem os sonhos, o aumento da pressão arterial e a respiração torna-se mais rápida.

## COMO OS DISTÚRBIOS ATUAM DURANTE O SONO

À medida em que o ciclo se completa, há a garantia de um equilíbrio maior no organismo, revigorando o corpo e a mente.

As pessoas que têm **apneia** acordam inúmeras vezes antes mesmo de atingir o **sono REM** e, quando o fazem, passam pouco tempo nele, devido às paradas respiratórias que as fazem despertar.

Em muitas pessoas que têm **apneia** e não a tratam, esse ciclo não se completa, o que pode afetar no equilíbrio químico e mental, uma vez que noites mal dormidas resultam em irritabilidade, depressão, dificuldades com a memória, alterações no humor, dores de cabeça matinais, além do cansaço. Cuide da sua saúde. Se você tiver algum dos sintomas de **distúrbios do sono**, procure um especialista.

## ENTENDA MAIS A RELAÇÃO ENTRE DOR CRÔNICA E OS DISTÚRBIOS DO SONO

A dor crônica é aquela dor contínua e recorrente, que se prolonga por mais de três meses. Em muitos casos sua causa não é definida e dificilmente pode ser tratada por procedimentos terapêuticos convencionais.

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Estudos da Dor (SBED), 37% da população do país, ou seja, 60 milhões de pessoas, convivem com esse tipo de dor.

## **DORMIR MAL INTENSIFICA A DOR**

A sensação de dor advém de “sinais dolorosos” originados nos nervos e transmitidos para a medula espinhal e para o cérebro. Segundo um periódico publicado pelo The Journal of Neuroscience, a privação do sono ativa essa mesma via.

Diversos estudos já demonstraram que a privação do sono produz respostas de hiperalgesia em humanos, prejudicando o funcionamento dos sistemas endógenos que inibem a dor. Outras pesquisas apontam ainda para geração de dores espontâneas por falta de sono.

Diante disso, confirmou-se a existência de um potencial compensador do sono sobre a dor crônica. Pacientes que dormem melhor e por mais tempo, experimentam sintomas em intensidades mais brandas.

Apesar da forte relação já comprovada entre a dor crônica e o sono, e a reciprocidade da mesma, ainda não uma explicação clara sobre os motivos por trás disso.

A influência é bidirecional e provavelmente envolve mais de um fator.

De acordo com um estudo realizado por especialistas norte-americanos, a sensibilidade a dor aumentou entre 15% a 30% em pacientes com distúrbios do sono. As imagens do cérebro demonstram alterações na atividade de percepção em várias áreas.

Tanto a dor crônica quanto os distúrbios do sono estão relacionados a diversos problemas de saúde, tanto física quanto mental, dentre eles podemos citar a obesidade, o diabetes tipo 2, problemas cardíacos e a depressão.

O problema é grave e está ligado à depressão, aos transtornos de ansiedade, ao suicídio, além de vários distúrbios do sono, conforme discutiremos ao longo desse artigo.

De acordo com as pesquisas da SBED, mais da metade dos pacientes com dores crônicas sofrem problemas para dormir. Indivíduos que sofrem de dores crônicas

apresentam fragmentação do sono e muitos deles sofrem com insônia, tornando o quadro ainda mais grave.

Se trata de uma relação completamente recíproca. Enquanto a dor prejudica o sono, a falta de descanso tende a piorar os sintomas, pois uma noite de sono de má qualidade pode aumentar a sensibilidade dolorosa.

A prevalência do débito de sono varia conforme o grau de dor crônica, tornando-se mais grave conforme mais sério o quadro de dor.

# AS FASES DO SONO

Zzzzz



## Estágio 1

Mais superficial, divisa entre o sono e a vigília

2% a 5%

## Estágio 2

Sono de profundidade intermediária

45% a 55%

## Estágio 3

Sono profundo, de ondas lentas. É relacionado a funções metabólicas, como a produção do hormônio de crescimento

## Sono Rem

Caracterizado pelo movimento rápido dos olhos e pela ocorrência dos sonhos. É relacionado a atividades mentais, como aprendizado e memória. É quando é liberada a testosterona

20% a 25%

10% a 15%

## Estágio 4

Sono profundo, de ondas lentas, assim como o estágio 3

3% a 8%

