



COMUNICADO DE IMPRENSA

Dia Mundial do Sono assinala-se a 18 de março

Dia Mundial do Sono: cerca de 88% dos doentes com dor crónica apresentam perturbações do sono

Lisboa, 17 de março de 2022 – O sono é uma componente essencial para a saúde.¹ Em pessoas que apresentam dor crónica, por exemplo lombalgia, são comuns as queixas de perturbações do sono como insónias, sono superficial e despertares frequentes durante a noite. Estes distúrbios do sono prejudicam o funcionamento cognitivo e físico, bem como a qualidade de vida, e estão associados a uma maior utilização dos recursos em saúde.^{1,2}

Filipe Palavra, médico neurologista no Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra e Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa de Neurologia, afirma que “*entre 55% a 88% dos doentes com dor crónica apresentam perturbações do sono e mais de 40% dos doentes com perturbações do sono reportam dor crónica.*” Neste contexto, recorda que “*é fundamental que a abordagem à dor crónica tenha também em conta aspetos relacionados com o padrão de sono para que o tratamento e acompanhamento do doente seja o mais adequado e efetivo possível*”.

Na prática clínica, as perturbações do sono devido à dor podem ser indicativas da gravidade e do impacto a nível funcional desta patologia, existindo também evidência significativa de que esta seja uma relação bidirecional e recíproca.¹ Os distúrbios do sono aumentam a sensibilização central em doentes com dor e podem também ser um fator preditivo da própria dor.¹

O sono é caracterizado por um estado de consciência alterado com ciclos específicos de atividade de ondas cerebrais. Durante o sono ocorre uma libertação coordenada de substâncias neurotransmissoras e de hormonas, que regulam o crescimento, o desenvolvimento, a imunidade e as funções metabólicas.¹ As perturbações do sono,

como a privação do mesmo, estão associadas a muitas comorbilidades, a custos sociais e a custos de saúde (diretos e indiretos)¹, e devem ser avaliadas como um sintoma clinicamente importante no contexto da dor crónica.

Referências bibliográficas

1. Adam Woo & Gamunu Ratnayake. Sleep and pain management: a review. Pain Management. 2020. 1758–1869
2. Artner J, Cakir B, Spiekermann JA et al. Prevalence of sleep deprivation in patients with chronic neck and back pain: a retrospective evaluation of 1016 patients. Journal of Pain Research 2013;6 1–6

##

Sobre a Grünenthal:

A Grünenthal, líder mundial na abordagem ao tratamento da dor e doenças associadas. Como empresa farmacêutica familiar independente, dedicada à ciência e investigação, que conta com uma longa história na disponibilização de tratamentos inovadores para a gestão da dor e de tecnologias de ponta para os doentes. O nosso propósito é melhorar vidas – e inovação a nossa paixão. Concentramos as nossas atividades e esforços no sentido de alcançarmos a nossa visão de um mundo sem dor.

Com sede em Aachen, na Alemanha, a Grünenthal está presente em cerca de 29 países, com filiais na Europa, América Latina e Estados Unidos. Os seus produtos são vendidos em mais de 100 países e conta com cerca de 4.700 colaboradores em todo o mundo. Em 2019, a Grünenthal obteve receitas de cerca de 1,4 mil milhões de euros.

Mais informações: www.grunenthal.com

Siga-nos no:

LinkedIn: Grünenthal Portugal

Twitter: @grunenthalgroup

Instagram: grunenthal

Informações para a imprensa:

ATREVIA Lisboa

Tel. 21 324 02 27 | M. +351 914 027 327

Maria João Serra, mmoreira@atrevia.com

Carina Monteiro, cmonteiro@atreia.com