

14. Dor e Sono

Sono é o processo natural que desliga o nosso consciente do meio ambiente. Os pacientes com dor orofacial são considerados grupo de risco para desenvolver um sono deficiente. Normalmente, se queixam de ter um sono de baixa qualidade, com dificuldades para adormecer ou frequentes despertares – por vezes, têm o sono interrompido por um início súbito de dor; além disso, normalmente não acordam descansados e possuem insônia.



Meta AI



Dor e Sono (Cont.)

Existem evidências científicas apontando a relação circular (ciclo vicioso) entre sono e dor: um dia com dor intensa, frequentemente é seguido de uma noite de sono deficiente, e uma noite de sono deficiente frequentemente é seguida por um dia com dor. As consequências desse sono de má qualidade podem ser diversas: desde sonolência diurna e baixa produtividade, até o aumento do risco de acidentes automobilísticos ou de trabalho.

