

Será o Sono um Pilar Esquecido na Saúde do Cérebro e na Prática Perioperatória?

Is Sleep a Neglected Cornerstone in Brain Health and Perioperative Medicine?

Palavras-chave: Anestesia; Cérebro; Cuidados Perioperatórios; Período pré-operatório; Sono

Keywords: Anesthesia; Brain; Perioperative Care; Preoperative Period; Sleep

O sono é um processo biológico complexo, ativo e altamente regulado, cujo conceito vai muito além de um simples estado de repouso.¹ É um mecanismo fisiológico essencial à vida humana, com um papel fundamental na manutenção e otimização da função cerebral, nomeadamente ao nível de várias competências cognitivas.¹

A evolução conceptual em torno da saúde cerebral, tão presente na prática anestésica atual, tem impulsionado a valorização da importância do sono em contextos clínicos, nomeadamente no perioperatório. O reconhecimento da relação bidirecional entre qualidade do sono e desempenho cerebral sustenta a necessidade de uma abordagem estruturada à avaliação e otimização do sono no período perioperatório, sobretudo quando se sabe que alterações pré-operatórias do mesmo podem afetar até 79,1% dos doentes e que os distúrbios do sono podem perdurar no tempo muito além do evento cirúrgico.²

A avaliação pré-operatória representa uma oportunidade crítica para identificar fatores de risco e otimizar o estado clínico dos doentes. Neste contexto, é necessário encarar o sono como uma variável clínica relevante e modificável, que não pode, de modo algum, ser negligenciada. A identificação de distúrbios do sono nesta fase deve ser o ponto de partida para uma adequada estratificação do risco e para a implementação precoce de medidas preventivas. Daqui urge a importância de integrar a identificação deste tipo de distúrbios, de uma forma sistematizada, na avaliação pré-operatória.

Contudo, essa abordagem não pode esgotar-se na fase pré-operatória. A qualidade do sono deve ser monitorizada e promovida ao longo de todo o período perioperatório, exi-

gindo a adoção continuada de estratégias adequadas – a englobar técnicas anestésicas e farmacológicas, medidas ambientais e organizacionais que promovam a qualidade do sono do doente.

Um dos obstáculos para a sua correta identificação traduz a lacuna de não existir, até ao momento, uma ferramenta estabelecida para a avaliação do sono nos doentes hospitalizados.⁴ O seu diagnóstico objetivo envolve a realização de exames morosos e complexos. Ainda assim, e com todas as limitações associadas, estão disponíveis ferramentas como o *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) que permitem a avaliação subjetiva da qualidade do sono com base em manifestações clínicas e aplicação de escaras, e que devem ser utilizadas.

Os riscos associados às alterações do sono manifestam-se em várias dimensões. Delírio pós-operatório, maior sensibilidade à dor, recuperação neurocognitiva tardia, aumento da duração do internamento hospitalar e da recuperação pós-operatória, complicações cardiovasculares e alterações metabólicas constituem alguns dos eventos adversos.^{2,3,5}

Está na altura de darmos ao sono o lugar que merece na prática clínica – o de verdadeiro aliado na proteção cerebral, na recuperação cirúrgica e na saúde global do doente. Só assim será possível progredir no percurso para atingir um estado de maior conhecimento sobre os mecanismos dos distúrbios do sono, seu diagnóstico, prevenção e tratamento.

ACKNOWLEDGMENTS

A autora declara não ter utilizado ferramentas de inteligência artificial na elaboração do artigo.

CONFLITOS DE INTERESSE

A autora declara não ter conflitos de interesse relacionados com o presente trabalho.

FONTES DE FINANCIAMENTO

Este trabalho não recebeu qualquer tipo de suporte financeiro de nenhuma entidade no domínio público ou privado.

REFERÊNCIAS

1. Ji KH, Yun CH. Brain health in sleep disorders. *Sleep Med Clin*. 2025;20:57-72.
2. Lin D, Huang X, Sun Y, Wei C, Wu A. Perioperative sleep disorder: a review. *Front Med*. 2021;8:640416.
3. Nelson MJ, Yu DA, Ha AV, Wakefield MR, Fang Y. Causes and effects of postoperative sleep disorders and treatment strategies for preoperative, intraoperative, and postoperative settings - a narrative review. *Clocks Sleep*. 2025;7:29.
4. Butris N, Tang E, Pivetta B, He D, Saripella A, Yan E, et al. The prevalence and risk factors of sleep disturbances in surgical patients: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 2023;69:101786.
5. Yang B, Li J, Feng D, Gong J, Yang Y, Cai X, et al. Latent profiles and determinants of postoperative sleep quality in elective surgery patients. *Sci Rep*. 2025;15:617.

Ana Margarida MARTINS 

1. Serviço de Anestesiologia. Unidade Local de Saúde São José. Lisboa. Portugal.

✉ Autor correspondente: Ana Margarida Martins. ana.marga.vm@hotmail.com

Revisto por/Reviewed by: Sofia Fernandes

Recebido/Received: 18/06/2025 - Aceite/Accepted: 25/08/2025 - Publicado/Published: 03/11/2025

Copyright © Ordem dos Médicos 2025

<https://doi.org/10.20344/amp.23530>

