

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 escalas, 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 previstos.^{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

- Ji KH, Yun CH. Brain health in sleep disorders. *Sleep Med Clin.* 2025;20:57-72.
- Lin D, Huang X, Sun Y, Wei C, Wu A. Perioperative sleep disorder: a review. *Front Med.* 2021;8:640416.
- 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.
- 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.
- 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

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>

