

Dormir horas a mais ajuda a combater dores, diz estudo

Dormir quase duas horas a mais por noite pode melhorar drasticamente o **estado de alerta** de uma pessoa e reduzir a sensibilidade à dor. Segundo o jornal Daily Mail, pesquisadores disseram que dormir quase 10 horas por noite - em vez das oito horas recomendadas - é mais eficaz no tratamento de dores do que tomar codeína.

O estudo utilizou 18 pessoas, livres de dor, que dormiram oito horas por quatro noites e quase 10 por mais quatro noites. Pesquisadores constataram que quando dormiam mais ficavam mais alertas durante o dia. Além disso, tiveram menos sensibilidade à dor. Notou-se ainda que eles conseguiam ficar com o dedo em uma fonte de calor 25% mais tempo do que quando dormiram menos.

>> [Sono ruim, humor pior ainda](#)

Dr. Timothy Roehrs, especialista em distúrbios do sono, disse que os resultados sugerem a importância de um sono adequado no tratamento de dor crônica. "Ficamos surpreendidos pela redução da sensibilidade à dor, comparada com a de tomar codeína."

Fonte: Terra