

## ALIMENTAÇÃO E QUALIDADE DO SONO

Lorena Ribeiro Leopoldino da Silva<sup>1</sup>; Thayna dos Santos Gomes<sup>1</sup>; Samara Ribeiro Silva<sup>1</sup>,  
Paulo Martins<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicas de Nutrição - Multivix São Mateus/ES

<sup>2</sup>Especialista/Docente Multivix São Mateus/ES

### RESUMO

A qualidade do sono constitui um fator determinante para a manutenção da saúde física e mental, influenciando processos como regeneração celular, equilíbrio hormonal, consolidação da memória e funcionamento do sistema imunológico. A insônia e outros distúrbios do sono têm sido associados a alterações metabólicas, cognitivas e psicológicas. Dentre os fatores modificáveis, a alimentação emerge como componente central capaz de interferir nos padrões de sono. O presente estudo buscou analisar a influência da alimentação sobre a qualidade do sono em adultos, considerando tipos de alimentos, horários de ingestão e efeitos de macro e micronutrientes sobre os mecanismos fisiológicos relacionados ao sono. Trata-se de uma revisão bibliográfica de natureza básica, com abordagem qualitativa e caráter narrativa. Foram consultadas bases eletrônicas como PubMed, Scopus, SciELO e Google Acadêmico, selecionando 23 publicações publicadas entre 2020 e 2025, incluindo artigos científicos, revisões sistemáticas, teses e livros. Os resultados mostraram que nutrientes como triptofano, vitaminas do complexo B, magnésio e zinco favorecem a síntese de serotonina e melatonina, promovendo sono reparador. Em contrapartida, o consumo de alimentos ultraprocessados, cafeína, álcool e refeições copiosas no período noturno compromete a eficiência e a duração do sono. A desregulação do ciclo circadiano, associada à privação de sono, afeta hormônios reguladores do apetite, estabelecendo um ciclo entre hábitos alimentares inadequados, distúrbios do sono e alterações metabólicas. Conclui-se que a relação entre alimentação e sono é bidirecional e complexa. Padrões alimentares equilibrados e alinhados aos ritmos circadianos favorecem a qualidade do sono, promovendo saúde integral.

Palavras-chave: Alimentação. Sono. Hábitos Alimentares. Qualidade do Sono, Nutrição.

## ABSTRACT

Sleep quality is a determining factor in maintaining physical and mental health, influencing processes such as cell regeneration, hormonal balance, memory consolidation, and immune system function. Insomnia and other sleep disorders have been associated with metabolic, cognitive, and psychological alterations. Among the modifiable factors, diet emerges as a central component capable of interfering with sleep patterns. This study aimed to analyze the influence of diet on sleep quality in adults, considering types of food, ingestion times, and the effects of macro and micronutrients on the physiological mechanisms related to sleep. This is a basic literature review with a qualitative and narrative approach. Electronic databases such as PubMed, Scopus, SciELO, and Google Scholar were consulted, selecting 23 publications published between 2020 and 2025, including scientific articles, systematic reviews, theses, and books. The results showed that nutrients such as tryptophan, B vitamins, magnesium, and zinc favor the synthesis of serotonin and melatonin, promoting restorative sleep. Conversely, the consumption of ultra-processed foods, caffeine, alcohol, and large meals at night compromises sleep efficiency and duration. Disruption of the circadian rhythm, associated with sleep deprivation, affects appetite-regulating hormones, establishing a cycle between inadequate eating habits, sleep disorders, and metabolic alterations. It is concluded that the relationship between diet and sleep is bidirectional and complex. Balanced dietary patterns aligned with circadian rhythms favor sleep quality, promoting overall health.

Keywords: Diet. Sleep. Eating Habits. Sleep Quality. Nutrition.

## 1 INTRODUÇÃO

O reconhecimento da qualidade do sono como fator fundamental para a manutenção do corpo e da mente traz consigo grandes questionamentos a respeito dos fatores que possam alterar o ciclo funcional do sono (Cruz *et al.*, 2021; Fusco *et al.*, 2020). O sono tem papel fundamental na regeneração celular, na formação e fixação das memórias, no equilíbrio hormonal e no funcionamento adequado do sistema imunológico (Morais; Sperandio; Priore, 2020; Negreiros; Ferreira, 2021). Quando insuficiente ou de baixa qualidade, o sono fica vinculado a uma variedade de reações negativas pelo organismo, como o aumento do risco de enfermidades

cardiovasculares, diabetes tipo 2, distúrbios psiquiátricos e queda no desempenho cognitivo (Fusco *et al.*, 2020).

Dentre os distúrbios relacionados ao sono, a insônia se destaca como uma das condições mais prevalentes. É caracterizada pela dificuldade em iniciar o sono, mantê-lo de forma contínua durante a noite ou ainda pelo despertar precoce, antes do horário desejado (Pitanga *et al.*, 2024). Tal condição pode ser desencadeada por fatores clínicos, emocionais e comportamentais, e está diretamente associada às consequências negativas do sono insuficiente. Dados da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) indicam que cerca de 72% dos brasileiros sofrem de algum problema relacionado ao sono, sendo a insônia a condição mais prevalente, o que reforça a relevância de investigações que analisem intervenções de prevenção e manejo, incluindo a adoção de hábitos alimentares adequados como fator de impacto na saúde do sono (Brasil, 2023).

Segundo Moraes, Sperandio e Priore (2020), determinar os motivos que auxiliam na alteração da rotina alimentar e, conseqüentemente, nas mudanças da qualidade do sono, torna-se uma necessidade prioritária, tanto para a promoção da saúde individual quanto para a melhoria da saúde populacional. Além disso, compreender esses fatores permite elaborar estratégias mais eficazes de intervenção nutricional e de hábitos de vida, uma vez que, alterações na alimentação podem impactar diretamente os padrões de sono e o bem-estar.

Dentre os diversos determinantes, a alimentação vem ganhando destaque como um componente central e potencialmente modificável. A assimilação entre rotinas alimentares e sono é tema de diversas investigações científicas recentes (Gonçalves; Haas, 2020).

Evidências científicas apontam que os fatores dietéticos, especialmente relacionados à ingestão de energia e ao equilíbrio de macro e micronutrientes, exercem influência significativa sobre a duração e a qualidade do sono. Nutrientes antioxidantes, como determinadas vitaminas e minerais, têm sido associados a efeitos benéficos nesse processo (Gonçalves; Haas, 2020).

Diante da crescente prevalência de distúrbios do sono, associada à busca por soluções não farmacológicas, torna-se necessário investigar com mais detalhes a relação entre a alimentação e o sono (Teixeira *et al.*, 2024). Estratégias nutricionais podem representar uma abordagem preventiva e terapêutica eficaz, com menos efeitos adversos e menor custo.

Diante disso, surge a seguinte questão norteadora: de que forma a alimentação influencia a qualidade do sono em adultos, considerando os aspectos nutricionais e os hábitos alimentares? Para respondê-la, parte-se da hipótese de que padrões alimentares saudáveis, associados a uma dieta equilibrada e ao consumo adequado de nutrientes, favorecem a qualidade do sono, enquanto práticas alimentares inadequadas, especialmente em horários impróprios, comprometem sua eficiência.

Este estudo tem como objetivo analisar a influência da alimentação na qualidade do sono, considerando tanto os tipos de alimentos quanto o horário de ingestão, e como esses fatores interferem nos mecanismos fisiológicos que afetam a duração, a profundidade e a eficiência do sono. Busca-se também compreender os efeitos de macro e micronutrientes, a relação entre o horário das refeições e o desempenho do sono, identificar alimentos e substâncias associados a distúrbios ou melhorias, além de avaliar as repercussões da qualidade do sono no funcionamento do organismo.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 ALIMENTAÇÃO NO SÉCULO XXI**

O costume alimentar da geração atual reflete transformações significativas que acompanham a evolução das sociedades contemporâneas. As mudanças no estilo de vida, nas dinâmicas urbanas e na organização do trabalho influenciam diretamente os padrões alimentares (Silva; Araújo, 2024). O cotidiano acelerado, aliado à busca por conveniência, tem levado a uma preferência por alimentos de preparo rápido, muitas vezes de escolhas menos nutritivas e equilibradas (Louzada *et al.*, 2022).

Esse novo cenário alimentar é também resultado de alterações significativas nos processos de produção, distribuição e, conseqüentemente, consumo de alimentos (Figueiredo Neto *et al.*, 2024.). O crescimento das cadeias de abastecimento globais e o fortalecimento de grandes redes varejistas transformaram a associação entre as pessoas e a comida, promovendo a ampla disponibilidade de produtos altamente processados (Souza *et al.*, 2021). Essa transformação reduz a variedade alimentar e incentiva o consumo de itens com valor nutricional abaixo do normal, que se tornam mais acessíveis e visíveis em função de estratégias comerciais direcionadas (Zimmermann; Paula, 2022; Souza *et al.*, 2021).

Melo *et al.* (2021, p. 11) explicam essa transformação:

O comportamento alimentar sofre interferência diante da modernidade e da globalização. Observa-se mudanças drásticas nos hábitos e práticas alimentares, com tendência a piora da qualidade das refeições, diminuição da socialização e compartilhamento de refeições entre familiares, difusão e fragmentação cultural. O ato de comer com prazer pode ser comprometido, pela pressa da rotina diária, distância de casa, ausência de interação social ou por falta de opções de alimentos no mercado com os quais os indivíduos se identifiquem próprios da sua cultura.

Segundo Melo *et al.* (2021) a centralização da alimentação em produtos industrializados modifica não apenas o perfil nutricional das dietas, mas também o vínculo cultural e simbólico com os alimentos. A perda de práticas culinárias tradicionais e o enfraquecimento da transmissão intergeracional de saberes alimentares contribuem para o distanciamento entre o indivíduo e o alimento, tornando o ato de comer uma atividade funcional e repetitiva, desprovida de significados afetivos e sociais (Nilson, 2022).

O ambiente midiático exerce papel decisivo nesse contexto. A publicidade, especialmente aquela direcionada aos públicos mais jovens, fomenta padrões de consumo baseados em recompensas instantâneas e em modelos estéticos e comportamentais idealizados (Bittar; Soares, 2020). Elementos visuais atrativos e estratégias persuasivas tornam produtos de qualidade nutricional inferior mais desejáveis, influenciando escolhas desde a infância (Magnavita; Santos, 2024; Carvalho *et al.*, 2020).

O processo de exposição contínua às mensagens publicitárias e de internalização de padrões de consumo interfere na criação de rotinas alimentares, dificultando no desenvolvimento de práticas saudáveis e colaborando para modelos de alimentação que podem abranger por toda a vida (Melo *et al.*, 2021).

Além disso, a urbanização crescente e a redução do tempo para o preparo de refeições caseiras reforçam a dependência de alimentos de consumo imediato, impactando diretamente a qualidade da dieta (Carvalho *et al.*, 2020). Em muitas famílias, a refeição deixa de constituir um momento coletivo e estruturado, passando a ocorrer de forma fragmentada, com pouca atenção à estrutura nutricional e à regularidade das refeições (Nilson, 2022).

Um aspecto importante, refere-se à desvalorização dos alimentos locais e sazonais, que tendem a ser substituídos por produtos amplamente distribuídos e padronizados (Santos; Vargas, 2025). Tal afeta diretamente a saúde nutricional da

sociedade e a economia dos pequenos produtores agrícolas e os ecossistemas locais, uma vez que a preferência por monoculturas e alimentos de longa durabilidade compromete a biodiversidade alimentar (Oliveira; Santos, 2020).

No ambiente escolar e institucional, a alimentação nem sempre é tratada como parte fundamental e da educação para a saúde (Oliveira; Santos, 2020). As refeições fornecidas muitas vezes seguem critérios meramente operacionais, sem considerar aspectos pedagógicos, culturais ou nutricionais (Bittar; Soares, 2020). O espaço escolar, que poderia ser um campo fértil para o cultivo de hábitos alimentares positivos, torna-se um ambiente de consumo apressado e, em alguns casos, com à venda de produtos pouco nutritivos como base de alimentação (Nascimento; Bezerra, 2023).

Então, a maneira como os indivíduos se relacionam com o alimento também reflete estados emocionais e questões subjetivas. A alimentação passa a ser usada como forma de compensação, alívio de estresse ou expressão de estados psicológicos, o que pode contribuir para padrões alimentares desequilibrados e compulsivos (Kerpel; Medrano; Hellmann, 2024).

Estamos o tempo todo consumindo alguma coisa - textos, músicas, imagens, informações -, ou até mesmo perdidos em pensamentos. O excesso de estímulos facilita a nossa distração, em especial a distração em relação a si mesmo: sinais de fome e saciedade, sentimentos e sensações. Inevitavelmente, os comportamentos e as atitudes alimentares são perturbados, e a tentativa da nutrição e da medicina de apenas patologizar ou medicalizar os indivíduos parecem não contribuir com a saúde pública (Villela; Timerman, 2023, p. 2).

Nos últimos dez anos, o consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil aumentou, em média, 5,5%, segundo estudo do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens/USP), vinculado à Universidade de São Paulo e responsável pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (USP, 2023). Apesar de relativamente moderado, esse aumento reflete uma tendência observada desde a década de 1980 (Souza, 2023).

## 2.2 QUALIDADE DE SONO NO SÉCULO XXI

Segundo Santos e Vargas (2025) o sono de uma pessoa pode ser afetado por diversas ocasiões e cada uma delas desencadeará uma série de consequências que estão diretamente ligados ao processo de qualidade de sono do ser humano. A preocupação passa a entrelaçar nos profissionais da saúde quando os efeitos da privação de um sono de qualidade por razões diversas, tendem a demonstrar sinais e

sintomas parecidos com quaisquer outras doenças comuns (Fusco *et al.*, 2020; Santos; Vargas, 2025).

A qualidade do sono tem se tornado um tema central nas discussões sobre saúde no século XXI, especialmente diante das profundas transformações sociais, tecnológicas e comportamentais que marcam a contemporaneidade (Coelho, 2020). Em uma sociedade caracterizada por rotinas aceleradas, múltiplas exigências profissionais e pessoais, além de um ambiente de constante conectividade digital, observa-se uma crescente dificuldade em manter padrões saudáveis do sono (Santos; Vargas, 2025).

Pesquisas mostram que os padrões de sono variam ao longo da vida e entre países. Adultos entre 33 e 53 anos apresentam menor duração e qualidade do sono, enquanto jovens dormem mais (Santiago; Rodrigues, 2023). A redução do sono na vida adulta intermediária está associada às demandas profissionais e cuidados familiares. Estudos indicam que países do Leste Europeu têm maior tempo de sono, enquanto no Sudeste Asiático as pessoas tendem a dormir menos (Coutrot *et al.*, 2022).

Fatores biológicos também influenciam a qualidade do sono, especialmente nas mulheres, devido ao ciclo menstrual, gravidez e menopausa, que alteram níveis de estrogênio e progesterona. Embora as mulheres adultas durmam, em média, cerca de 8 horas e 27 minutos por noite aproximadamente 11 minutos a mais que os homens, sua qualidade de sono é geralmente inferior, em parte por interrupções relacionadas ao cuidado de outras pessoas (Santiago; Rodrigues, 2023).

Fatores como a exposição prolongada à luz artificial, o uso intensivo de dispositivos eletrônicos e a flexibilização dos horários de trabalho afetam diretamente o funcionamento dos ritmos biológicos naturais (Gomes; Nogueira, 2024).

Santos *et al.* (2024, p. 11) traz:

Dessa forma, verifica-se que o uso de smartphones, principalmente antes de dormir, aumentou consideravelmente nos últimos anos e que essa utilização afeta a qualidade de sono e o processo sono-vigília (...), podendo causar desde pequenos impactos, como sonolência diurna, até sérios prejuízos, como problemas na fixação de memórias, alterações psicológicas e comportamentais, além do desenvolvimento de quadros patológicos, como ansiedade e depressão, também relacionados a insônia.

A tendência a negligenciar o repouso noturno em prol de atividades produtivas ou de entretenimento compromete a regulação do ciclo sono-vigília, dificultando no adormecimento e a manutenção de um sono reparador (Santos *et al.*, 2024). Com

isso, muitos indivíduos experimentam noites mal dormidas, interrupções frequentes no sono e sensação constante de fadiga durante o dia. Essa privação do sono reduz a responsividade cerebral, impactando negativamente o desenvolvimento cognitivo e psicomotor, especialmente quando tarefas comportamentais são executadas durante longos períodos de vigília (Salgado *et al.*, 2024).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 45% da população mundial apresentam algum tipo de problema relacionado ao sono. No Brasil, estudo da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) indica que 72% da população sofre com distúrbios do sono, sendo a insônia o mais prevalente (Brasil, 2023). Esses distúrbios comprometem o ritmo circadiano e afetam negativamente o bem-estar fisiológico (Mesquita; Leão, 2025).

Teixeira *et al.* (2024) destaca a importância da manutenção constante do ciclo circadiano, compreendendo que consiste em um sistema interno de regulação biológica que organiza diversos processos fisiológicos em ciclos diários que envolve o sistema hormonal e metabólico do indivíduo.

A desorganização do ritmo circadiano, responsável por alinhar o funcionamento biológico do corpo aos ciclos naturais de luz e escuridão, tornou-se um fenômeno recorrente, especialmente em locais urbanos marcados por rotinas fragmentadas e pela constante exposição a estímulos artificiais (Gomes, Nogueira, 2024). A ausência de horários fixos para dormir e acordar, aliada à falta de hábitos estruturados, afeta diretamente na liberação de hormônios essenciais ao início e à manutenção do sono (Coelho, 2020).

Esse desequilíbrio hormonal dificulta a transição adequada entre as fases do sono, comprometendo especialmente as etapas mais profundas e restauradoras (Coelho, 2020). Consequentemente, o corpo e a mente não conseguem atingir níveis satisfatórios de recuperação, o que prejudica o desempenho diário, a concentração, o humor e a resistência física. Além disso, esse quadro pode ser agravado por fatores como alimentação inadequada, sedentarismo e longos períodos em ambientes fechados, que dificultam a exposição à luz solar, elemento de fundamental importância para o controle do ciclo sono-vigília (Gomes, Nogueira, 2024).

Segundo Coelho (2020), além dos aspectos biológicos, a qualidade do sono também está fortemente relacionada a fatores psicológicos e comportamentais. O estresse cotidiano, a ansiedade gerada por pressões sociais e profissionais e a sobrecarga de informações contribuem para a agitação mental, tornando o sono mais

leve, fragmentado e menos eficiente (Santos; Vargas, 2025). Em muitos casos, o sono deixa de cumprir sua função reparadora, agravando condições psíquicas pré-existentes e diminui a capacidade de concentração, memória e equilíbrio emocional.

Esse panorama afeta todas as idades. Crianças e adolescentes, tem rotinas escolares rígidas, uso contínuo de tecnologia e carência de práticas qualidade do sono, o que compromete seu desenvolvimento e rendimento escolar (Gomes; Nogueira, 2024). Já adultos, envolvidos em jornadas de trabalho extremamente grandes ligadas a preocupações econômicas, tendem a priorizar outras atividades ao invés do descanso adequado (Barros *et al.*, 2020). Carvalho *et al.* (2023) aponta que, entre os idosos, é comum a ocorrência de alterações fisiológicas no padrão do sono, que, associadas ao sedentarismo e ao isolamento social, intensificam a sensação de cansaço e o risco de distúrbios noturnos.

Diante disso, o sono se mostra essencial para a saúde e o bem-estar, regulado pelo ciclo circadiano e pelo núcleo supraquiasmático do hipotálamo, sendo influenciado por fatores ambientais como luz e escuridão (Araújo *et al.*, 2021). Nesse processo, hormônios como a leptina e a grelina exercem papel relevante: a leptina promove a sensação de saciedade, enquanto a grelina estimula o apetite; alterações no padrão de sono desregulam esses hormônios, favorecendo maior ingestão alimentar e aumento de peso (Cattani *et al.*, 2021).

Além deles, a melatonina, responsável pela indução do sono, e o cortisol, relacionado ao estresse, também desempenham funções cruciais na qualidade do sono (Poza *et al.*, 2022). Estratégias como a manutenção de rotinas regulares, a prática de atividade física e a redução da exposição à luz artificial são fundamentais para promover um sono de qualidade (Santiago; Rodrigues, 2023).

### 2.3 ALIMENTAÇÃO E SEU O IMPACTO NA QUALIDADE SONO

A sociedade do século XXI segue uma rotina totalmente automática no quesito de praticidade e agilidade para qualquer tipo de processo e a alimentação não seria tratada de forma diferente frente as rotinas massivas e dias cada vez mais curto para trabalhar tratar todas as demandas profissionais e pessoais de uma pessoa (Melo *et al.*, 2021).

A alimentação e a qualidade do sono tem sido objeto de crescente interesse nas ciências da saúde, especialmente à luz das evidências que demonstram a influência direta das rotinas alimentares acerca dos processos fisiológicos do sono

(Nunes; Santos, 2024). O sono é um estado caracterizado pela redução da atividade corporal e cerebral, com inibição do processamento sensorial e diminuição da atividade muscular. Os processos neurobiológicos que ocorrem durante o sono são essenciais para a manutenção da saúde física e cognitiva. Alterações ou distúrbios do sono podem trazer diversos prejuízos aos indivíduos (Fonseca *et al.*, 2022).

A alimentação é ligada diretamente a regulação dos ritmos circadianos, que governam o ciclo sono-vigília, sendo capaz de influenciar tanto a eficiência quanto a duração e profundidade do sono (Teixeira *et al.*, 2024). No cenário em que insônia e as alterações do sono se tornam mais prevalentes, entender como a alimentação adequada afeta o repouso noturno é fundamental para viabilizar a saúde e o bem-estar da população (Gonçalves; Haas, 2020).

Dentre os principais componentes dietéticos relacionados ao sono, destaca-se o triptofano, um aminoácido essencial precursor da serotonina e da melatonina, substâncias-chave na regulação do humor e do ciclo circadiano (Teixeira *et al.*, 2024). Alimentos com grandes concentrações em triptofano, como ovos, leite, castanhas, aveia e leguminosas, favorecem a síntese desses neurotransmissores e hormônios, contribuindo para um sono mais reparador (Júnior; Verde; Landim, 2021). Ademais, micronutrientes como o magnésio, o zinco e as vitaminas do complexo B também exercem importante papel na atividade neuronal e na produção hormonal, sendo sua deficiência associada a quadros de insônia, ansiedade e irritabilidade (Júnior; Verde; Landim, 2021).

Estudos sugerem que a exposição à luz solar pode potencializar a síntese de serotonina a partir do triptofano ingerido na alimentação, favorecendo a secreção de melatonina à noite e promovendo um sono de melhor qualidade. Com o envelhecimento, os níveis endógenos de melatonina diminuem, tornando indivíduos mais velhos mais suscetíveis a distúrbios do sono (Araújo *et al.*, 2023).

A melatonina, especialmente em formulações de liberação prolongada, tem sido utilizada para tratar insônia primária em pessoas acima de 55 anos, mostrando melhoria na duração e qualidade do sono, bem como na qualidade de vida (Amorim *et al.*, 2024). Cerca de 1% do triptofano ingerido é convertido em serotonina no sistema nervoso central, enquanto o restante contribui para a síntese de melatonina. A suplementação com cerca de 1 grama de triptofano também pode melhorar a duração e a eficiência do sono, especialmente em indivíduos com insônia (Sutanto *et al.*, 2022). Em contrapartida, padrões alimentares desequilibrados, marcados pelo alto

consumo de refeições ultraprocessadas, gorduras trans, cafeína e bebidas alcoólicas, têm se mostrado prejudiciais à qualidade do sono (Gonçalves; Haas, 2024; Melo *et al.*, 2021). A alta ingestão de cafeína e de refeições ricas em açúcar, especialmente no período noturno, está ligada a maior latência para adormecer, aumento da fragmentação do sono e diminuição da fase de sono profundo (Silva *et al.*, 2024). Além disso, refeições copiosas ou muito calóricas antes de dormir podem causar desconfortos gastrointestinais, como refluxo e indigestão, dificultando o relaxamento necessário para a iniciação e manutenção do sono (Nunes; Santos, 2024).

Assim, o excesso de gorduras saturadas, bebidas estimulantes e alimentos ultraprocessados prejudica a eficiência e a duração do sono, enquanto uma alimentação equilibrada atua como fator interveniente na qualidade do descanso noturno (Cruz *et al.*, 2021). Em contrapartida, o excessivo consumo de gorduras saturadas, bebidas estimulantes e alimentos ultraprocessados está relacionado a prejuízos na eficiência e duração do sono. A dieta, portanto, é vista como um fator interveniente na qualidade do descanso noturno (Cruz *et al.*, 2021).

A crononutrição, ramificação da nutrição que estuda a relação entre o horário das refeições e os ritmos biológicos, contribui para elucidar como o momento da ingesta alimentar afeta o ciclo circadiano (Quadra *et al.*, 2022; Teixeira *et al.*, 2024). Comer tardiamente ou realizar refeições copiosas próximo ao horário de dormir pode aumentar a latência para o início do sono e promover fragmentação noturna (Nunes; Santos, 2024). Todavia, com uma dieta balanceada, distribuída ao longo do dia, favorece um padrão de sono mais estável (Quadra *et al.*, 2022).

Estudos indicam que nutrientes específicos, como triptofano, carboidratos complexos, minerais e vitaminas, exercem efeito positivo na regulação do ciclo sono-vigília, auxiliando na produção de neurotransmissores e hormônios relacionados ao sono, como a serotonina e a melatonina, e contribuindo para um descanso noturno mais eficiente (Teixeira *et al.*, 2024). Assim, o excesso de gorduras saturadas, bebidas estimulantes e alimentos ultraprocessados prejudica a eficiência e a duração do sono, enquanto uma alimentação equilibrada atua como fator interveniente na qualidade do descanso noturno (Cruz *et al.*, 2021).

Dessa forma, é possível compreender a importância de uma alimentação balanceada e cronobiologicamente adequada para chegar a um padrão de sono adequado para o ser humano (Oliveira; Santos, 2020). Dietas com grande teor de fibras, antioxidantes e compostos presentes em frutas, hortaliças, grãos integrais e

peixes estão associadas a maior eficiência do sono e menor ocorrência de distúrbios (Nunes; Santos, 2024). O horário das refeições também se revela um fator determinante, a alimentação fora dos horários fisiológicos especialmente em períodos noturnos tardios pode desregular os mecanismos homeostáticos e circadianos, comprometendo o processo cognitivo e o processo metabólico (Quadra *et al.*, 2022).

Nunes e Santos (2024, p.11) exemplificam quando trazem:

Partindo da hipótese de que diversos fatores, como o horário do último evento alimentar (levando em conta tanto o horário do relógio quanto o tempo circadiano, calculado a partir do último evento alimentar até o ponto médio do sono), o consumo noturno de cafeína e alimentos açucarados e o jantar como a maior refeição do dia estão associados a piores parâmetros do sono entre adultos brasileiros.

A relação bidirecional entre o sono e a alimentação também merece destaque. Não só os alimentos influenciam o sono, mas a própria qualidade do sono impacta diretamente a conduta alimentar (Texeira *et al.*, 2024). Isto é, a falta de sono influencia as escolhas alimentares, aumentando a propensão ao consumo de alimentos energéticos, como gorduras e carboidratos simples, enquanto uma dieta pobre ou desequilibrada compromete a qualidade do sono, tornando-o menos reparador (Fonseca *et al.*, 2022).

A privação de sono está associada ao aumento dos níveis de grelina e à redução de leptina, hormônios que regulam o apetite, o que pode levar a um maior consumo calórico, sobretudo de alimentos hipercalóricos e com baixa quantidade de nutrientes. Isso cria um ciclo vicioso entre má qualidade do sono e escolhas alimentares inadequadas, acentuando riscos de obesidade e síndromes metabólicas (Gonçalves; Haas, 2020).

A privação do sono provoca uma redução significativa no estado de responsividade do cérebro, afetando diretamente funções essenciais para o desenvolvimento cognitivo e psicomotor (Garcia *et al.*, 2023). Quando o indivíduo permanece longos períodos em vigília, a capacidade de concentração, raciocínio lógico, memória e coordenação motora é comprometida, tornando as tarefas comportamentais mais lentas, menos precisas e com maior probabilidade de erros (Gonçalves; Haas, 2020).

Essa condição também interfere nos processos de tomada de decisão, no tempo de reação e no desempenho global em atividades que exigem atenção contínua. Além disso, a falta de descanso adequado pode gerar fadiga mental, alterações de humor e dificuldades de aprendizagem, demonstrando que o sono é um

elemento fundamental para o equilíbrio funcional do cérebro e para a manutenção da eficiência nas atividades diárias (Gonçalves; Haas, 2020).

Ademais, o sono insuficiente prejudica a sensibilidade à insulina e eleva o cortisol, favorecendo o acúmulo de gordura visceral e quadros de resistência insulínica, evidenciando que essa combinação hormonal e metabólica favorece o aumento de peso desproporcional e a síndrome metabólica (Rosin *et al.*, 2024). Paralelamente, a obesidade por si só pode agravar a qualidade do sono com eventos como apneia obstrutiva instituindo um ciclo pernicioso em que insônia e escolhas alimentares inadequadas se reforçam mutuamente (Teixeira *et al.*, 2024).

Além das implicações individuais, os distúrbios do sono geram impactos socioeconômicos relevantes, como redução da produtividade, aumento dos acidentes de trabalho e sobrecarga dos sistemas de saúde (Coelho, 2020). Dessa forma, compreender a relação entre alimentação e sono contribui não apenas para avanços científicos, mas também para a formulação de estratégias de promoção da saúde menos invasivas do que o tratamento farmacológico convencional, reforçando práticas integrativas e interdisciplinares no cuidado clínico (Gonçalves; Haas, 2020).

Do exposto, a má qualidade do sono não só induz alterações hormonais que disparam o apetite e reduzem a saciedade, mas também promove preferências por alimentos hipercalóricos e ativa mecanismos metabólicos adversos, que alimentam um ciclo vicioso entre privação de sono, ganho de peso e desequilíbrio metabólico (Fusco *et al.*, 2020; Nunes; Santos, 2024).

### **3 METODOLOGIA**

Esta pesquisa adotou a revisão bibliográfica como metodologia principal, classificada como de natureza básica, com abordagem qualitativa e caráter narrativo. A revisão bibliográfica consistiu na seleção, leitura, análise e interpretação de produções acadêmicas previamente publicadas, com o objetivo de consolidar o conhecimento existente sobre um tema específico. Essa modalidade é amplamente empregada em pesquisas de cunho teórico, por permitir a organização e a compreensão crítica dos achados já produzidos, proporcionando uma base sólida para novas investigações (Gil, 2017).

Por ser de natureza básica, esta pesquisa visa expandir o entendimento teórico sobre a influência da alimentação na qualidade do sono, sem necessariamente propor aplicações práticas imediatas. A abordagem qualitativa permite explorar, em

profundidade, as relações entre variáveis subjetivas e comportamentais, como os hábitos alimentares e as percepções de qualidade do sono (Sampaio; Mancini, 2007). O caráter narrativo tem como finalidade retratar e interpretar os fenômenos estudados com base na literatura existente, buscando identificar padrões, tendências e possíveis correlações entre a dieta e o sono.

A revisão da literatura foi realizada por meio da consulta a bases de dados eletrônicas reconhecidas, como PubMed, Scopus, SciELO e Google Acadêmico, priorizando estudos publicados entre 2020 e 2025. Foram selecionados vinte e três artigos científicos, revisões sistemáticas, dissertações, teses e livros que abordassem diretamente a interação entre alimentação e sono em adultos. Os descritores booleanos utilizados foram AND e OR e as palavras chaves foram alimentação, sono, nutrição, qualidade do sono, hábitos alimentares e distúrbios do sono.

A triagem dos materiais foi realizada em três etapas: leitura dos títulos e resumos, análise do texto completo e seleção final com base na relevância, atualidade e qualidade metodológica dos estudos. A análise foi conduzida com enfoque crítico, visando identificar convergências teóricas, lacunas no conhecimento e proposições que orientem futuras investigações. Esta abordagem metodológica possibilita uma compreensão abrangente e integrada do tema, essencial para subsidiar a discussão dos resultados e a elaboração de recomendações fundamentadas.

#### **4 RESULTADO E DISCUSSÃO**

O presente trabalho propõe uma revisão da literatura sobre a alimentação e seu impacto na qualidade do sono das pessoas, visando uma melhor compreensão das causas, efeitos e limitações existentes na sociedade atual que dificultam a prática de uma alimentação saudável. Estudos recentes indicam que hábitos alimentares inadequados podem interferir nos ritmos biológicos e na regulação hormonal, impactando diretamente a qualidade do sono e o bem-estar geral (Poza *et al.*, 2022).

Partindo da revisão de artigos científicos, pretende-se identificar os principais tipos de alimentos consumidos, horários de refeição, práticas alimentares, possíveis distúrbios hormonais decorrentes de uma alimentação inadequada, bem como alterações do sono, problemas relacionados e suas consequências para a saúde humana. Ao final desta pesquisa, busca-se destacar os pontos mais relevantes sobre a relação entre alimentação e qualidade do sono, oferecendo uma visão atualizada

acerca do tema, contribuindo para a formação de ideias e planos de ação, desmistificando crenças populares e ampliando o conhecimento de futuros profissionais (Salgado *et al.*, 2024).

Os estudos analisados evidenciam uma relação complexa entre hábitos alimentares, qualidade do sono e saúde mental na população brasileira. Alves e Cunha (2020) destacam que escolhas alimentares adequadas são essenciais para o crescimento, bem-estar e prevenção de doenças crônicas. Nesse contexto, Carvalho *et al.* (2020) e Nilson (2022) corroboram essa perspectiva ao apontarem que o consumo de alimentos ultraprocessados e a má qualidade nutricional podem comprometer o estado nutricional e a saúde geral. Assim, os autores, em conjunto, sugerem que a promoção de uma alimentação saudável não apenas favorece o desenvolvimento físico, mas também pode ter efeitos positivos sobre a saúde mental e sobre hábitos de sono, demonstrando a interconexão entre nutrição, cultura alimentar e bem-estar.

Em relação à saúde mental, Barros *et al.* (2020) identificaram relatos elevados de tristeza, depressão, ansiedade e distúrbios do sono na população adulta durante a pandemia de COVID-19, enquanto Fusco *et al.* (2020) observaram associação entre ansiedade, compulsão alimentar e qualidade do sono em adultos com sobrepeso ou obesidade. Júnior, Verde e Landim (2021) demonstraram que alimentos ricos em triptofano podem influenciar positivamente a liberação de serotonina, contribuindo para a redução da ansiedade.

O impacto do sono sobre o comportamento e a saúde também foi abordado. Coelho (2020) descreveu efeitos da privação de sono sobre cérebro, comportamento e emoções, enquanto Teixeira *et al.* (2024) destacaram a relação entre ciclo circadiano, qualidade do sono e obesidade. Estudos de Carvalho *et al.* (2023) e Gomes e Nogueira (2024) indicam que intervenções educativas e o uso exacerbado de tecnologias podem influenciar significativamente a qualidade do sono, principalmente em idosos e jovens.

No contexto da alimentação associada ao sono, Gonçalves e Haas (2020) evidenciaram que hábitos alimentares inadequados impactam a qualidade do sono, corroborando achados de Nunes e Santos (2024), que mostraram associação entre alimentação noturna, insônia e distúrbios do sono em adultos.

Em consenso, Texeira *et al.* (2024) destacam que o débito de sono afeta o balanço energético, aumentando a ingestão calórica e reduzindo o gasto de energia,

o que contribui para comportamentos sedentários. Essa privação está associada ao consumo maior de alimentos palatáveis, ricos em açúcar e gordura. Em adultos, observa-se alteração hormonal, com aumento da grelina e redução da leptina, enquanto em crianças a curta duração do sono está ligada à alimentação hedônica e maior ingestão calórica. Além disso, o débito de sono se relaciona à resistência à insulina e elevação do cortisol, fatores que podem comprometer o perfil metabólico, especialmente em indivíduos com sobrepeso e hábitos sedentários.

Quadra et al. (2022) destacaram que tanto a crononutrição quanto a qualidade do sono exercem influência significativa sobre condições metabólicas, como hipertensão e diabetes. A má sincronização entre horários de alimentação e ciclos circadianos, associada à privação de sono, pode alterar a regulação hormonal, afetando a sensibilidade à insulina, o metabolismo da glicose e os níveis pressóricos.

Rosin et al. (2024) identificaram também que mulheres com síndrome do ovário policístico podem apresentar maior risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2, especialmente quando fatores como ansiedade, má qualidade do sono e descontrole glicêmico estão presentes. Esses achados sugerem que intervenções voltadas para melhora do sono e hábitos alimentares, aliadas ao manejo do estresse, podem ter papel preventivo relevante na redução do risco metabólico nesse grupo populacional. Quanto à população estudantil, Cruz et al. (2021) indicaram que má alimentação e sono insuficiente afetam negativamente a qualidade de vida de estudantes de Medicina. Bittar e Soares (2020) e Santos et al. (2024) observaram impactos do uso de mídias e celulares na adolescência e infância, comprometendo a qualidade do sono e potencialmente interferindo no desempenho acadêmico e desenvolvimento cognitivo.

Por fim, Kerpel, Medrano e Hellmann (2024) discutiram a medicalização da alimentação, evidenciando a necessidade de uma abordagem crítica frente às práticas nutricionais contemporâneas, enquanto Melo et al. (2021) abordaram a influência da modernidade nos hábitos alimentares, mostrando tendências de consumo que podem afetar a saúde física e mental. Souza et al. (2021) apresentaram avanços na produção de biopolímeros a partir de resíduos agroindustriais, contribuindo para a inovação na indústria de alimentos. Oliveira e Santos (2020) ressaltaram a importância de considerar dimensões culturais e sociais na construção de guias alimentares para a população brasileira.

Diante desse cenário, marcado pelo aumento do consumo de ultraprocessados e pelas mudanças nos hábitos alimentares especialmente durante a pandemia, a ausência de uma relação saudável e equilibrada com a comida pode levar a comportamentos alimentares desregulados, dificultando o reconhecimento das reais necessidades do corpo e comprometendo a saúde física e mental (Alves; Cunha, 2020).

Em contraponto, o hábito alimentar saudável é fundamental para garantir um estado nutricional adequado e promover bem-estar. Uma alimentação equilibrada e variada, rica em vitaminas e minerais, com proporções adequadas de nutrientes, contribui para o crescimento harmonioso, a manutenção da saúde física e mental, além de favorecer um sono de qualidade. Com isso, a alimentação deixa de ser apenas funcional e passa a integrar práticas de promoção da saúde e qualidade de vida, alinhando-se a diretrizes contemporâneas que valorizam o bem-estar integral do indivíduo (Jesus *et al.*, 2024).

Sendo assim, os resultados indicam que hábitos alimentares, qualidade do sono e fatores comportamentais estão interligados e exercem impacto significativo sobre a saúde física e mental. Estratégias de intervenção educativa, mudanças nos hábitos de vida e políticas públicas voltadas para nutrição e sono são fundamentais para promoção da saúde e prevenção de doenças.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo evidenciou que a alimentação exerce papel determinante na qualidade do sono, influenciando diretamente processos fisiológicos, hormonais e metabólicos do organismo. Nutrientes específicos, como triptofano, vitaminas do complexo B, magnésio e zinco, favorecem a síntese de neurotransmissores e hormônios essenciais à regulação do ciclo circadiano, promovendo sono reparador e contribuindo para o bem-estar físico e mental.

Por outro lado, padrões alimentares inadequados, caracterizados pelo consumo excessivo de ultraprocessados, cafeína, álcool e refeições copiosas próximas ao horário de dormir, comprometem a eficiência, profundidade e duração do sono, além de favorecerem alterações metabólicas e hormonais, como aumento da grelina, redução da leptina e resistência à insulina.

A relação entre alimentação e sono apresenta caráter bidirecional, uma vez que a privação de sono influencia escolhas alimentares, aumentando o consumo de

alimentos hipercalóricos e de baixo valor nutricional, gerando um ciclo que prejudica a saúde metabólica e psicológica do indivíduo. A crononutrição, ao considerar a sincronização entre horários de alimentação e ritmos biológicos, mostra-se como estratégia relevante para a promoção de padrões de sono mais saudáveis.

Entre as limitações deste estudo, destaca-se a dependência de dados secundários provenientes de artigos e revisões, o que impede a análise de fatores individuais e contextuais específicos. Como recomendações, sugere-se a realização de pesquisas primárias que investiguem a interação entre hábitos alimentares, horários de refeição e qualidade do sono em diferentes populações.

Por fim, este trabalho forneceu uma compreensão integrada da relação entre alimentação e sono, oferecendo informações importantes para que profissionais da saúde e estudantes busquem por intervenções nutricionais, programas educativos e políticas públicas capazes de promover a qualidade do sono e a saúde integral da população.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Gabriela Manhães; CUNHA, Teresa Claudina de Oliveira. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Humanas Sociais & Aplicadas**, v. 10, n. 27, p. 46-62, 2020. DOI: <https://doi.org/10.25242/8876102720201966>. Acesso em: 20 out. 2025

AMORIM, Ana Luiza Marques *et al.* Influência do sono e de intervenções nutricionais na performance de atletas. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 12, p. e18821-e18821, 2024. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e18821.2024>. Acesso em: 25 out. 2025.

ANDRADE, Giovanna Calixto *et al.* Mudanças nos marcadores da alimentação durante a pandemia de covid-19 no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 57, p. 54, 2023. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004659>. Acesso em: 25 out. 2025.

ARAÚJO, Mayonara Fabíola Silva *et al.* Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, p. e093, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200182>. Acesso em: 30 out. 2025.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de saúde**, v. 29, p. e2020427, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>. Acesso em: 1 nov. 2025.

BITTAR, Carime; SOARES, Amanda. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n. 1, p. 291-308, 2020. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1920>. Acesso em: 1 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Você já teve insônia? Saiba que 72% dos brasileiros sofrem com alterações no sono**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/marco/voce-ja-teve-insonia-saiba-que-72-dos-brasileiros-sofrem-com-alteracoes-no-sono>. Acesso em: 25 ago. 2025.

CARVALHO, Khelyane Mesquita de *et al.* Comparação de eficácia de duas intervenções educativas na qualidade do sono de idosos: ensaio clínico randomizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 56, p. e20220326, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0326pt>. Acesso em: 3 nov. 2025.

CARVALHO, Verônica Nadine de *et al.* Consumo de alimentos processados/ultraprocessados e in natura por adultos e sua relação com o estado nutricional. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 84, p. 66-72, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1172> Acesso em: 26 out. 2025.

CATTANI, Ariane Naidon *et al.* Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE00843, 2021. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO00843>. Acesso em: 2 nov. 2025.

COELHO, Fernando Morgadinho Santos. Impacto da privação de sono sobre cérebro, comportamento e emoções. **Medicina Interna de México**, v. 36, n. S1, p. 17-19, 2020. DOI: <https://www.adobe.com/pt/legal/licenses-terms/adobe-gen-ai-user-guidelines.html>. Acesso em: 3 nov. 2025.

COUTROT, Antoine *et al.* Reported sleep duration reveals segmentation of the adult life-course into three phases. **Nature Communications**, v. 13, n. 7697, p. 1-9, 2022. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41467-022-34624-8>. Acesso em: 20 jun. 2023.

CRUZ, Miguel Carlos Azevedo *et al.* Influência na qualidade de vida dos estudantes de Medicina relacionadas a má alimentação e sono. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e23710212393-e23710212393, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12393>. Acesso: 3 nov. 2025.

ESTANISLAU, Julia. **Consumo de alimentos ultraprocessados aumenta 5,5% em dez anos**. Rádio USP, 26 jun. 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/consumo-de-alimentos-ultraprocessados-aumenta-55-em-dez-anos/>. Acesso em: 28 set. 2025.

FIGUEIREDO NETA, Joana Furtado de *et al.* Consumo de alimentos marcadores de uma alimentação saudável, segundo os grupos raciais de mulheres no Brasil. **Ciência & saúde coletiva**, v. 29, p. e11762023, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320242910.11762023>. Acesso: 2 nov. 2025.

FONSECA, Sandra CF *et al.* Dieta e sono no idoso: uma (re) visão. **Cadernos de Educação Tecnologia e Sociedade**, v. 15, n. se1, p. 166-171, 2022. DOI: <https://doi.org/10.14571/brajets.v15.se1.2022>. Acesso em: 1 nov. 2025.

FUSCO, Suzimar de Fátima Benato *et al.* Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, p. e03656, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019013903656>. Acesso em: 1 nov. 2025.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017. Disponível em: <https://doceri.com.br/doc/como-elaborar-projetos-de-pesquisa-6-ed-x2lwrpqe1>. Acesso em: 6 maio 2025.

GOMES, Luana Cristina Camargos; NOGUEIRA, Gisele Silva. O uso exacerbado das tecnologias frente aos impactos negativos no sono e na aprendizagem. **REVISTA FOCO**, v. 17, n. 9, p. e5896-e5896, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n9-072>. Acesso em: 6 out. 2025.

GONÇALVES, L. F.; HAAS, P. Impacto da alimentação associada ao hábito do sono: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 11, p. e57791110238, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i11.10238. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/10238>. Acesso em: 15 maio 2025.

JESUS, Leonan Pinto de *et al.* Influência da alimentação na qualidade do sono e bem-estar: uma revisão integrativa de literatura. **Revista foco**, v. 17, n. 3, p. e4432-e4432, 2024. DOI: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n3-040>. Acesso em: 15 maio 2025.

JÚNIOR, Dourival Tavares Sousa; VERDE, Thiago Ferreira Cândido Lima; LANDIM, Liejy Agnes Santos Raposo. Alimentos ricos em triptofano e seu efeito na liberação da serotonina e possíveis benefícios no transtorno de ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e471101422190-e471101422190, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/22190/19795/268621>. Acesso em: 15 maio 2025.

KERPEL, Raquel; MEDRANO, Carlos; HELLMANN, Fernando. Medicalização da alimentação e da nutrição: aproximações conceituais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 34, p. e34003, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/6pYY9PLjDGjnBdLfNqNGtph/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 17 out. 2025.

LOUZADA, Maria Laura da Costa *et al.* Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de saúde pública**, v. 37, p. e00323020, 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.org/article/csp/2021.v37suppl1/e00323020/>. Acesso em: 17 out. 2025.

MELO, Martha Teresa Siqueira Marques *et al.* A influência da modernidade no comportamento alimentar: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 5, p. e26710514242-e26710514242, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/14242/13454>. Acesso em: 17 out. 2025.

MESQUITA, Maria Lucinete Nunes; LEÃO, Graciele Cristina Silva. Efeitos da alimentação e exercício físico na qualidade do sono em indivíduos ativos: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Nutrição e Esportiva**, v. 18, n. 114, 2025. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2394>. Acesso em: 3 nov. 2025.

MORAIS, D. de C.; SPERANDIO, Naiara; PRIORE, Sílvia Eloiza. **Atualizações e debates sobre segurança alimentar e nutricional**. Viçosa, MG: UFV, 2020. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8650443>. Acesso em: 3 nov. 2025.

NASCIMENTO, André Araújo do; BEZERRA, José Arimatea Barros. Educação, alimentação e representações: um olhar para alimentação na escola de tempo integral. **Ensino em Perspectivas**, v. 4, n. 1, p. 1-22, 2023. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/ensinoemperspectivas/article/view/11596>. Acesso em: 3 nov. 2025.

NEGREIROS, Fauston; FERREIRA, Breno de Oliveira. **Onde está a psicologia escolar no meio da pandemia?**. Pimenta Cultural: São Paulo, 2021, p. 1-1108. Disponível em: [https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=&id=OqkgEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA18&dq=NEGREIROS,+Fauston%3B+FERREIRA,+Breno+de+Oliveira.+Onde+est%C3%A1+a+psicologia+escolar+no+meio+da+pandemia%3F.+Pimenta+Cultural,+2021,+p.+11108&ots=nGZjebWr6Q&sig=3\\_8NoLtr5b\\_wlbs\\_RxVYVoM9un4](https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=&id=OqkgEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA18&dq=NEGREIROS,+Fauston%3B+FERREIRA,+Breno+de+Oliveira.+Onde+est%C3%A1+a+psicologia+escolar+no+meio+da+pandemia%3F.+Pimenta+Cultural,+2021,+p.+11108&ots=nGZjebWr6Q&sig=3_8NoLtr5b_wlbs_RxVYVoM9un4). Acesso em: 3 nov. 2025.

NILSON, Eduardo. Alimentos ultraprocessados e seus riscos à cultura alimentar e à saúde. **Revista de Alimentação e Cultura das Américas (RACA)**, v. 3, n. 2, p. 133-146, 2022. Disponível em: <https://raca.fiocruz.br/index.php/raca/article/view/145>. Acesso em: 3 nov. 2025.

NUNES, Maria Eduarda Bezerra; SANTOS, Caio Henrique Barros dos. **Associação da alimentação noturna com a qualidade do sono e insônia em adultos brasileiros**. Universidade Federal de Alagoas, Maceió, p. 1-109, 2024. Disponível em: <https://www.repositorio.ufal.br/bitstream/123456789/16090/1/Associa%C3%A7%C3%A3o%20da%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20noturna%20com%20a%20qualidade%20do%20sono%20e%20ins%C3%B4nia%20em%20adultos%20brasileiros.pdf>. Acesso em: 3 nov. 2025.

OLIVEIRA, Mayara Sanay da Silva; SANTOS, Lígia Amparo da Silva. Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2519-2528,

2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n7/2519-2528/>. Acesso em: 3 nov. 2025.

QUADRA, Micaela Rabelo *et al.* Influência do sono e da crononutrição na hipertensão e diabetes: um estudo de base populacional. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, p. e00291021, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2022.v38n7/e00291021/pt/>. Acesso em: 3 nov. 2025.

POZA, J. J. *et al.* Melatonina en los trastornos de sueño. **Science Direct Neurología**, v. 37, n. 7, p. 575-585, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213485318302007>. Acesso em: 3 nov. 2025.

ROSIN, Bianca Elicker *et al.* Mulheres com síndrome do ovário policísticos que desenvolveram diabetes melitus 2 antes dos 35 anos: ansiedade, má qualidade do sono e não controle glicêmico. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 28, n. 1, p. 24-41, 2024. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/10550>. Acesso em: 3 nov. 2025.

SALGADO, Anna Beatriz Silva *et al.* Consequências nutricionais da privação do sono em crianças e adolescentes. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 18, n. 116, p. 1088-1094, 2024. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2542>. Acesso em: 3 nov. 2025.

SAMPAIO, R.F., MANCINI, M.C. **Estudos de revisão sistemática**: um guia para síntese criteriosa da evidência científica, 2007. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbfi/a/79nG9Vk3syHhnSgY7VsB6jG/> Acesso em: 26 maio 2025.

SANTIAGO, Patrícia Rosany de Sales; RODRIGUES, Fabiano de Abreu Agrela. A influência da nutrição na regulação do sono. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 15, n. 5, p. 4636-4645, 2023. Disponível em: <https://ojs.europublications.com/ojs/index.php/ced/article/view/1427>. Acesso em: 3 nov. 2025.

SANTOS, Giovanna Ferreira Souza *et al.* O uso de celulares por crianças e sua influência na qualidade do sono: uma revisão integrativa da literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 4, p. e72342-e72342, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/72342>. Acesso em: 3 nov. 2025.

SANTOS, Letícia Ronchi dos; VARGAS, Diogo de Souza. Causas e consequências do sono: evidências de uma revisão para a qualificação médica. **Brazilian Medical Students**, v. 10, n. 14, 2025, p.1-9. Disponível em: <https://revistas.ifmsabrazil.org/bms/article/view/627>. Acesso em: 2 nov. 2025.

SILVA, Gustavo Henrique *et al.* As influências provenientes do hábito de consumo de cafeína nos padrões e qualidade do sono dos estudantes inseridos no ensino

superior. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 1, p. 1139-1160, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih.s/article/view/1243>. Acesso em: 2 de nov. 2025.

SILVA, Icaro Gleison Batista da; ARAÚJO, Nelcione José de Souza. Alimentação globalizada: a uniformização dos hábitos nutricionais. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 9, p. 2461-2482, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15629>. Acesso em: 2 de nov. 2025.

SOUZA, Felipe Ravelly Alves de *et al.* Biopolímeros na indústria de alimentos: do aproveitamento de resíduos agroindustriais a produção de biopolímeros. **Avanços em Ciência e Tecnologia de Alimentos**, v. 4, p. 370-388, 2021. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/210303531.pdf>. Acesso em: 2 de nov. 2025.

TEXEIRA, Ketlyn Mamede *et al.* Qualidade do sono, ciclo circadiano e obesidade. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 1, p. e9713144778- e9713144778, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/44778>. Acesso em: 2 de nov. 2025.

ZIMMERMANN, Sílvia A.; PAULA, Nilson Maciel de. O Brasil dos famintos em pleno século XXI: evidências de uma tragédia contínua. **Revista NECAT-Revista do Núcleo de Estudos de Economia Catarinense**, v. 11, n. 21, 2022. Disponível em: <https://ojs.sites.ufsc.br/index.php/revistanecat/article/download/5606/4812>. Acesso em: 2 de nov. 2025.