



ETEC JOÃO GOMES DE ARAÚJO

**ENSINO TÉCNICO INTEGRADO AO MÉDIO – NUTRIÇÃO E
DIETÉTICA**

**Letícia Cristina Leite Guimarães
Maria Eduarda dos Santos
Nicole da Rosa
Rafaela Carvalho de Paula
Sophia Rodrigues Manfredini
Vinicius Cruz Cuervo**

ALIMENTAÇÃO E SUA INFLUÊNCIA NA CRONOBIOLOGIA

**CEETEPS – CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA
PAULA SOUZA**

Etec JOÃO GOMES DE ARAÚJO

**ENSINO TÉCNICO INTEGRADO AO MÉDIO – NUTRIÇÃO E
DIETÉTICA**

Letícia Cristina Leite Guimarães

Maria Eduarda dos Santos

Nicole da Rosa

Rafaela Carvalho de Paula

Sophia Rodrigues Manfredini

ALIMENTAÇÃO E SUA INFLUÊNCIA NA CRONOBIOLOGIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
CEETEPS - Centro Estadual de Educação Tecnológica
Paula Souza - Etec João Gomes de Araújo como
requisito parcial para a certificação do curso
Técnico em Nutrição e Dietética integrado ao
Ensino Médio.

Professora Orientadora: Daniela Russo Rodrigues

Pindamonhangaba
2022

“Eu faço da dificuldade a minha motivação. A volta por cima vem na continuação”.
(Charlie Brown Jr.)

GUIMARÃES, Letícia Cristina Leite; SANTOS, Maria Eduarda; ROSA, Nicole; PAULA, Rafaela Carvalho; MANFREDINI, Sophia Rodrigues; CUERVO, Vinicius Cruz. **ALIMENTAÇÃO E SUA INFLUÊNCIA NA CRONOBIOLOGIA**. 2022. 00 folhas. Trabalho de Conclusão de Módulo – Técnico em Nutrição e Dietética – ETEC João Gomes de Araújo, 2022.

RESUMO

A influência da alimentação no ciclo do sono é a capacidade de como os alimentos podem afetar positivamente ou negativamente a qualidade do sono. O objetivo central do trabalho é abordar e analisar sobre o tema da influência da alimentação na cronobiologia na sociedade atual, bem como o impacto do novo estilo de vida moderno, o qual a população não está atendendo as necessidades fisiológicas devido ao alto consumo de alimentos calóricos, como fast food. Com base nos estudos foi identificado alguns alimentos, como o maracujá, aveia, chá, frutas vermelhas, kiwi, nozes e sementes grão-de-bico, banana e grãos integrais que apresentam substâncias que acalmam e estimulam hormônios do sono, um exemplo analisado foi o aminoácido triptofano, que causa sonolência e ajuda seu corpo a produzir serotonina, um hormônio do prazer que faz você se sentir calmo e promove um bom sono. Nesse contexto, é perceptível que tanto a rotina do indivíduo quanto seus hábitos alimentares desencadeiam o seu ciclo noturno.

Palavras chaves: Alimentação, Cronobiologia, Atualidade, Sono, Melatonina, Maracujá, Chá, Triptofano, Efeitos, Ingestão.

GUIMARÃES, Letícia Cristina Leite; SANTOS, Maria Eduarda; ROSA, Nicole; PAULA, Rafaela Carvalho; MANFREDINI, Sophia Rodrigues; CUERVO, Vinicius Cruz. **CHRONOBIOLOGY AND ITS INFLUENCE ON NUTRITION**. 2022. 00 folhas. Trabalho de Conclusão de Módulo – Técnico em Nutrição e Dietética – ETEC João Gomes de Araujo, 2022.

ABSTRACT

The influence of food on the sleep cycle is the ability of food to positively or negatively affect sleep quality. The main objective of the work is to approach and analyze the theme of the influence of food on chronobiology in today's society, as well as the impact of the new modern lifestyle, in which the population is not meeting the physiological needs due to the high consumption of caloric foods. , like fast food. Based on the studies, some foods were identified, such as passion fruit, oats, tea, red fruits, kiwi, nuts and seeds, chickpeas, bananas and whole grains that have substances that calm and stimulate sleep hormones, an example analyzed was the amino acid tryptophan, which causes drowsiness and helps your body produce serotonin, a pleasure hormone that makes you feel calm and promotes good sleep. In this context, it is noticeable that both the individual's routine and their eating habits trigger their night cycle.

Key-words: Food, Chronobiology, Current Affairs, Sleep, Melatonin, Passion Fruit, Tea, Tryptophan, Effects, Ingestion.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
1.1 OBJETIVOS	7
1.1.1 OBJETIVO GERAL.....	7
1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
1.2. JUSTIFICATIVA.....	8
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	9
2.1 CICLO DO SONO	9
2.2 IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E ESTADO NUTRICIONAL PARA O SONO	10
2.3 RELAÇÃO ENTRE SONO E OBESIDADE	11
2.4 ALIMENTOS E SONO: RELAÇÃO ENTRE ELES	12
2.5 INFLUÊNCIA DOS ALIMENTOS	14
3 METODOLOGIA.....	16
4 RESULTADOS	17
5 CONCLUSÃO.....	24
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável e equilibrada é essencial para garantir a qualidade de vida. Isso porque, além de fornecer energia e saúde em geral, uma boa alimentação pode prevenir, combater doenças e melhorar a qualidade do sono. A cronobiologia, por outro lado, é a ciência dos ritmos biológicos que se repetem no tempo com uma periodicidade distinta. (OLIVEIRA, 2019)

A relação entre sono e alimentação ocorre através de uma combinação de substâncias presentes em nosso organismo, o triptofano obtido com a ajuda da alimentação estimula a produção de um neurotransmissor chamado serotonina. Esse neurotransmissor, por sua vez, é responsável pela sonolência, bom humor e sensação de bem-estar ao adormecer. (OLIVEIRA, 2019)

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo Geral

Demonstrar como a alimentação influencia no ciclo do sono.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Pesquisar como funciona o ciclo do sono.
- Analisar quais alimentos adequados para o consumo antes de dormir.
- Informar quais as qualidades do sono.
- Listar os efeitos colaterais da falta de um bom sono.
- Relacionar o ganho e perda de peso com o sono.

1.2. Justificativa

A escolha do tema foi motivada pela curiosidade sobre o assunto visto que, uma boa noite de sono é um fator fundamental para a qualidade de vida. Mesmo diante dos desafios impostos por uma rotina frenética, somada ao estresse e a inúmeras e diversas demandas, muitas pessoas mesmo exaustas tem dificuldades para dormir. Com isso, procurou-se investigar além dos fatores conhecidos, como uma alimentação saudável pode ajudar na melhoria dos aspectos quantitativo e qualitativos de um sono consideravelmente bom.

Percebe-se que uma grande quantidade de pessoas desconhecem que a alimentação pode influenciar na qualidade do sono, seja para o bem ou para o mal. Desse modo, buscou-se pesquisar quais alimentos podem contribuir para um bom sono e aqueles que são potencialmente prejudiciais, ou ainda podem diminuir a qualidade mesmo que superficialmente. Isso se deve talvez às “tradições familiares” ou “receitinhas caseiras” que são passadas de geração para geração como, por exemplo, a crença de que o suco de maracujá, o chá de erva cidreira (ou capim limão), o leite morno com açúcar são excelentes antídotos para uma boa noite de sono.

Assim sendo, conhecer quais alimentos e como eles agem no organismo ajudando ou não numa noite de sono saudável é essencial, o que justifica a presente pesquisa.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Os ciclos de rotação e translação do nosso planeta despoletaram diversos ciclos nos seres que nele habitam, permitindo a evolução dos seus relógios internos, que controlam não só os seus comportamentos como a sua fisiologia. Assim, todas as espécies do nosso planeta possuem mecanismos que lhes permitem adaptar-se e até prever alguns eventos, o que possibilita e maximiza a sua sobrevivência. A esta sequência de eventos, que se repetem na mesma ordem e nos mesmos intervalos, chamamos ritmos ou ciclos biológicos. (COSTA, 2013).

Nos últimos anos, temos adotado estilos de vida muito diferentes dos praticados ao longo da nossa evolução, causando disrupções nos ritmos biológicos que podem potenciar algumas doenças, como doenças metabólicas, doenças cardiovasculares e cancro, aumentando a morbidade e a mortalidade. Desta forma, torna-se relevante o restabelecimento desses ritmos ou encontrar alternativas para minimizar os efeitos das disrupções. A ciência que se dedica ao estudo da influência dos efeitos do tempo nos sistemas biológicos é a Cronobiologia, e o maior contributo que poderá trazer às Ciências da Nutrição será quando nos permitir saber qual a altura do dia, ou do ano, em que determinado nutriente faz mais falta ao nosso organismo. (COSTA, 2013).

2.1 Ciclo do sono

O sono é um estado fisiológico caracterizado pela atividade cerebral natural e periódica que altera o estado de consciência e reduz a sensibilidade biológica aos estímulos ambientais de forma periódica e variável. (GONÇALVES, 2021).

As necessidades diárias de sono são diferentes em diferentes estágios de vida, enquanto as crianças escolares precisam 10 a 12 horas, os adolescentes precisam 8 a 10 horas, e os adultos 5 a 8 horas de sono. No entanto, para muitos indivíduos que adotam o estilo de vida moderno, o recomendado para a necessidade orgânica do sono não é atendido. (GONÇALVES, 2021).

Em circunstâncias normais, uma pessoa começa o sono noturno no primeiro estágio do sono NREM (Sem Movimentos Oculares Rápidos) após um período de latência de cerca de 10 minutos. Após alguns minutos de sono I para o sono II, há um aprofundamento, tornando-se mais difícil para o indivíduo acordar. Após 30 a 60

minutos, o sono de ondas lentas entra nos estágios III e IV. Após aproximadamente 90 minutos, ocorre o primeiro sono REM (Movimentos Oculares Rápidos), geralmente de curta duração (5 a 10 minutos) no início da noite, completando o primeiro ciclo NREM-REM do sono noturno. Assim, em uma noite de sono de 8 horas, aproximadamente 5 a 6 ciclos de sono NREM-REM são completados. (FERNANDES, 2006).

Uma boa noite de sono é a chave para manter a saúde, reparar o corpo e fortalecer o sistema imunológico. A restrição do sono pode provocar alterações no metabolismo dos lipídios, glicose e redução da sensibilidade à insulina. Dormir menos de seis horas por noite aumenta o risco de morte, doenças cardiovasculares, doenças coronárias, obesidade e diabetes. (GONÇALVES, 2021).

2.2 Importância da alimentação e estado nutricional para o sono

Os distúrbios do sono podem ocorrer devido a mudanças na duração, tempo (por ser pouco frequente ou irregular) ou qualidade (devido a mudanças na duração normal dos estágios, independente da duração total do sono). (COSTA, 2013).

A restrição parcial do sono está associada a efeitos cardiovasculares adversos, aumento dos níveis de cortisol noturno, diminuição dos níveis de leptina e tolerância à glicose, alterações nas concentrações de insulina e desenvolvimento de diabetes tipo 2 (DM2) e obesidade. Vários estudos têm demonstrado associação entre curta duração do sono (menos de 7 horas) e redução da ingestão de frutas e vegetais, dieta hiperlipídica, consumo frequente de fast food, interrupção da alimentação em horários regulares e substituição de refeições regulares por refeições. Se a curta duração do sono está associada a taxas de obesidade e ganho de peso, isso de alguma forma leva a um balanço energético positivo. (COSTA, 2013).

No entanto, se é devido ao aumento da ingestão de alimentos e ao valor satisfatório de certos alimentos ("alimentos de recompensa"), gasto energético reduzido, efeitos sobre a regulação hormonal e equilíbrio energético, ou uma combinação de fatores, ainda não está claro. (COSTA, 2013).

“Melatonina - o hormônio do sono” - A melatonina é o principal marcador do ritmo circadiano, secretado principalmente pela glândula pineal, mas também secretado pela retina, intestino, etc. Além de seu papel no sistema do ritmo

circadiano, também possui funções antioxidantes, antitumorais, antienvhecimento e imunomoduladoras. Também tem efeito sobre o açúcar no sangue, embora o mecanismo ainda não esteja bem estudado. Os autores da revisão sobre o tema concluíram que, embora as deficiências de vitaminas e minerais limitem a síntese de melatonina, essas deficiências são raras nos países ocidentais. Desta forma, eles argumentam que um estilo de vida saudável e peso (relacionado à alimentação) podem ter tanto efeito sobre os níveis de melatonina quanto escolhas alimentares específicas, de modo que o consumo regular de alimentos ricos em cofatores, como frutas e vegetais, parece ser mais sobre alimentos integrais. Grãos do que nutrientes isolados. Eles também mencionaram que o efeito dos alimentos na síntese de melatonina (mais importante para o sono) à noite era muito limitado, e os níveis de melatonina eram mais pronunciados durante o dia. (COSTA, 2013).

2.3 Relação entre sono e obesidade

Conforme Crispim et al. (2007, p.3) “A redução do tempo de dormir tornou-se um hábito comum na atualidade, guiado pelas exigências e oportunidades da sociedade moderna”.

Pesquisas recentes têm observado que a redução do tempo total de sono está ligada a dois comportamentos endócrinos paralelos capazes de modificar significativamente a ingestão alimentar: a austeridade do hormônio anorexígeno leptina e a adição do hormônio orexígeno grelina, sendo assim, proveniente no aumento da fome e da ingestão alimentar. Algumas pesquisas evidenciam que a privação de sono parece aumentar não somente o apetite, como também a preferência por alimentos mais calóricos. Foi observado uma grande prioridade no consumo de lanches rápidos e calóricos durante o horário de trabalho nos trabalhadores noturnos. Essa precedência é de certo muito preocupante, pois além de os indivíduos com perda de sono apresentarem um padrão hormonal predisponente para uma ingestão calórica aumentada, o preenchimento dessas calorias tende a ser feito com alimentos de baixa qualidade nutricional. (CRISPIM ET AL. 2007).

Para Crispim et al. (2007, p.3):

“Vários estudos epidemiológicos recentes correlacionam a curta duração do tempo de sono com o aumento do índice de massa corporal (IMC) em diferentes populações. Ao longo de 40 anos a duração auto reportada do sono diminuiu de 1,5 a 2 horas nos Estados Unidos”.

2.4 Alimentos e sono: relação entre eles

Durante a noite, o metabolismo do corpo diminui. Portanto, recomenda-se evitar alimentos ricos em gordura e comer grandes refeições. Além de uma boa alimentação, investir em atividade física leve é um fator muito importante na qualidade do sono. Isso porque o exercício libera várias substâncias que ajudam a relaxar antes de dormir. (MECHENAS, 2019).

A ingestão de alimentos ricos em vitamina B6, magnésio e precursores de triptofano são fatores que ajudam a melhorar a qualidade do sono. (MECHENAS, 2019).

- Aveia: Contém uma substância chamada melatonina, conhecida como o “hormônio do sono”. Esta substância é produzida pela glândula pineal localizada no cérebro. A melatonina é liberada no início da noite e atinge o pico algumas horas depois, o que nos induz a adormecer e evita despertares noturnos. (MECHENAS, 2019).

- Grãos integrais: Alimentos como pão, torradas e biscoitos também ajudam a ter uma boa noite de sono. Por serem alimentos que fornecem carboidratos, estimulam a produção de insulina, hormônio que ajuda o triptofano a entrar no cérebro, o que aumenta a produção de serotonina e melatonina. (MECHENAS, 2019).

- Nozes e sementes: Amêndoas, castanhas do Brasil, sementes de linho, sementes de chia e sementes de girassol também são ricas fontes de triptofano. Além disso, eles são um fornecedor de magnésio, que ajuda a combater os efeitos dos hormônios do estresse. (MECHENAS, 2019).

- Banana: Ricas em triptofano, carboidratos e magnésio. Eles agem diretamente em hormônios como serotonina, melatonina e insulina, que ajudam a melhorar a qualidade do sono de uma pessoa. (MECHENAS, 2019).

- Grão de bico: também fornece triptofano, que ajuda a produzir serotonina e melatonina. Além disso, contém vitaminas do complexo B, como niacina (B3) e piridoxina (B6), que contribuem para o bom funcionamento do sistema nervoso. Outras leguminosas com o mesmo perfil nutricional incluem ervilhas, feijões, lentilhas e soja. (MECHENAS, 2019).

- Frutas vermelhas: Frutas vermelhas como amoras, cerejas, framboesas, morangos e uvas são alimentos que melhoram a qualidade do descanso e rejuvenescem o tempo de descanso. Isso acontece porque eles são uma fonte de antioxidantes que ajudam a reparar os danos ao corpo que ocorrem à noite. (MECHENAS, 2019).

- Kiwi: Esta fruta contém antioxidantes que são bons para o controle e tratamento de distúrbios do sono. Um estudo em Taiwan mostrou que consumir duas unidades de kiwi algumas horas antes de dormir ajudou as pessoas a adormecer mais facilmente. (MECHENAS, 2019).

- Maracujá: Para o maracujá, ao contrário do que se diz na cultura popular, não é o suco que provoca sonolência e tranquilidade nas pessoas, e sim as folhas que contém flavonoides e alcaloides. O efeito sedativo do maracujá se dá pela sua atuação no SNC, prolongando o período do sono, aumentando os níveis de GABA, diminuindo as atividades das células nervosas no cérebro proporcionando relaxamento, utilizados em adultos e crianças acima de 3 anos promovendo melhor descanso a noite. Nenhum efeito significativo foi observado em relação tempo total vigília, ao período de sono não-REM e ao período de sono REM. (VELOSO et al., 2008)

Seu efeito calmante se dá devido seus compostos bioativos, como alcaloides, glucosídeos, flavonoides, alphaalanina, ácido cítrico, glutamina, ácidos fenólicos, pectina e outros. Mas o principal elemento é a passiflora, que é um composto que se assemelha à morfina. Outras substâncias que podem ser destacadas são: a

serotonina e a maracujina –que possuem propriedades calmantes e não ocasionam dependência –e os alcaloides –que possuem efeito antiespasmódicas, ou seja, têm a habilidade de diminuir a pressão arterial (SARRICO, 2022)

- Café: O café é na verdade um alimento rico, contendo minerais, açúcares, gorduras, aminoácidos e pelo menos uma vitamina do complexo B, mas ao mesmo tempo é uma planta medicinal, contendo substâncias benéficas ao funcionamento do cérebro humano, como a cafeína e o verde. (LIMA,2002)

A cafeína é uma substância natural encontrada especialmente no café - o ingrediente ativo dos grãos de café. Após a ingestão, a cafeína é rapidamente absorvida pela corrente sanguínea, atingindo o pico entre 30 e 90 minutos, e é um poderoso estimulante do sistema nervoso central. Quando uma pessoa consome uma bebida com cafeína suficiente, ela se sente menos cansada, menos sonolenta, menos cansada e tem uma atividade mental mais rápida e vívida. (LIMA,2002)

- Chá:

Chá de camomila: A camomila aumenta os níveis de glicina no cérebro, um aminoácido que atua como relaxante muscular e promove sensações de calma e tranquilidade. (MECHENAS, 2019).

2.5 Influência dos alimentos

Certos conhecimentos estão diretamente relacionados aos benefícios e malefícios de certos alimentos. Muitos podem ser mitos, enquanto outros podem ser verdades. É importante ter isso em mente para manter uma alimentação adequada e equilibrada sem se prender a informações falsas. Alguns mitos sobre a alimentação incluem:

- Café: O café combate a fadiga e melhora a memória e a concentração do cérebro. Além disso, é um bom estimulante da função renal. No entanto, pessoas com insônia e arritmias cardíacas devem tomar mais com moderação. (MECHENAS, 2019).

- Componentes calmantes:

Triptofano: Este aminoácido que está presente na carne, causa sonolência e ajuda seu corpo a produzir serotonina, um hormônio do prazer que faz você se sentir calmo e promove um bom sono. Mas funciona melhor quando o estômago está vazio ou quando não há muita proteína para digerir, por isso é menos eficaz com a carne de peru. O aminoácido tirosina presente na proteína o agita, o que é outra razão para não comer alimentos ricos em proteínas antes de dormir. Demora cerca de uma hora para o triptofano chegar ao cérebro.

Melhores fontes: grãos integrais e sementes. (BERMAN, 2013).

Melatonina: O hormônio que é afetado pela luz e regula o relógio do sono também é encontrado em certos alimentos.

Melhores fontes: aveia e cerejas. (BERMAN, 2013).

Cálcio: Pode converter triptofano em melatonina. O cálcio também é importante para os impulsos nervosos, e a falta pode atrapalhar o sono.

Melhores fontes: leite semidesnatado e iogurte. (BERMAN, 2013).

Magnésio: Ajuda a reduzir a produção de cortisol, um hormônio do estresse que ameaça o bom sono. O magnésio também é fundamental para a contração muscular, o que evita que as pernas fiquem com caibras no meio da noite.

Melhores fontes: amêndoas e farelo de trigo. (BERMAN, 2013).

3 METODOLOGIA

Será realizado:

- Um inquérito para preencherem na escola com alunos e professores a fim de analisar comportamentos alimentares e seus efeitos na qualidade do sono.

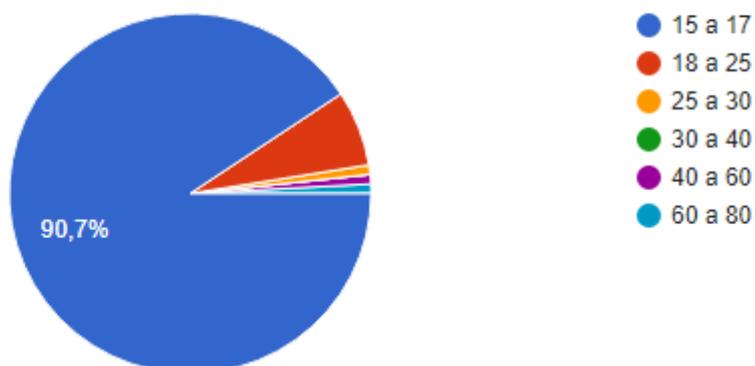
O inquérito será realizado por meio de um formulário no *Google Forms* na escola ETEC João Gomes de Araújo. O formulário terá as seguintes perguntas:

- Nome
- Idade
- Sexo
- Aluno ou funcionário
- Que horas você costuma acordar?
- Que horas você costuma dormir?
- Quantas refeições você consome por dia?
- Você tem costume de tomar café da manhã?
- Você tem costume de comer e logo deitar para dormir?
- Aproximadamente qual o intervalo de tempo da sua última refeição até dormir?
- Você usa algum alimento para ter uma boa noite de sono?
- Após a conclusão do trabalho, elaborar folder para divulgar as informações

4 RESULTADOS

Idade

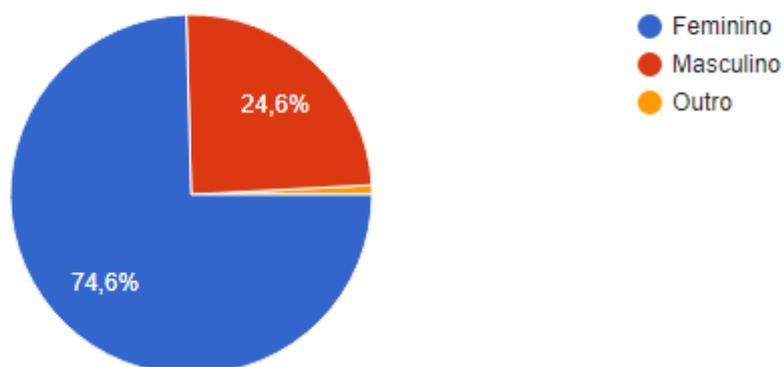
118 respostas



Percebe-se que a idade que predomina é de 15 a 17 anos com 90,7%, assim tendo um público alvo de adolescentes, seguido por 18 a 25 com 6,8%.

Identidade de gênero

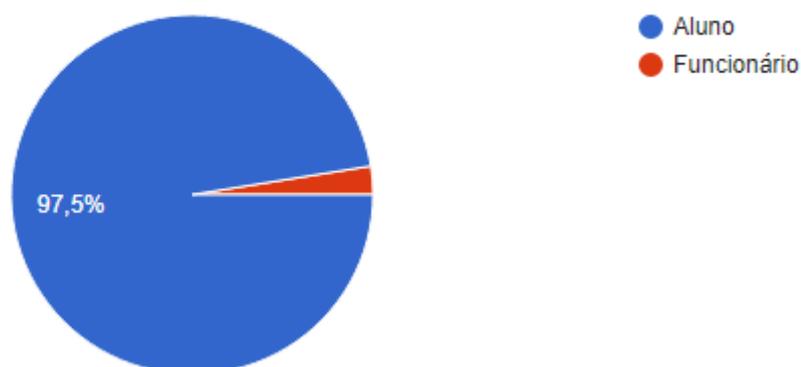
118 respostas



Percebe-se que a idade que predomina é de 15 a 17 anos com 90,7%, assim tendo um público alvo de adolescentes, seguido por 18 a 25 com 6,8%.

Você é um

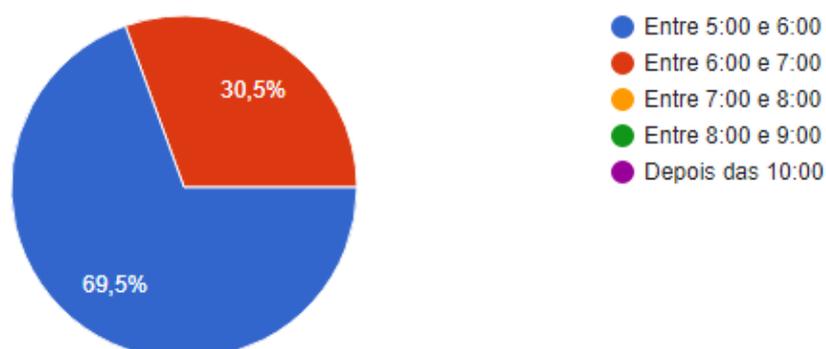
118 respostas



Lidera com 97,5% dos entrevistados sendo alunos, e 2,5% sendo funcionários.

Que horas você costuma acordar?

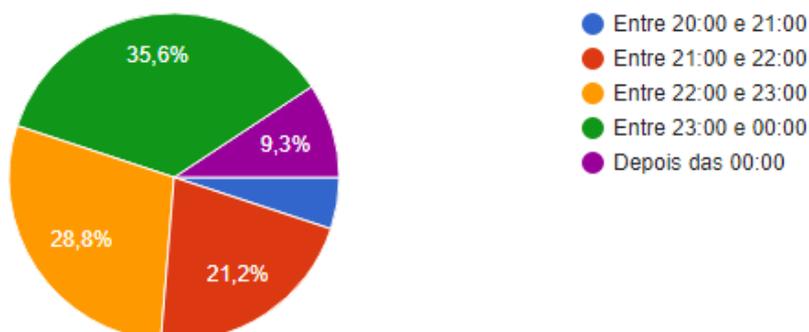
118 respostas



Segundo a análise do gráfico, o público costuma acordar entre 5:00 e 6:00 da manhã (69,5%), seguido por 6:00 e 7:00 da manhã (30,5%).

Que horas você costuma dormir?

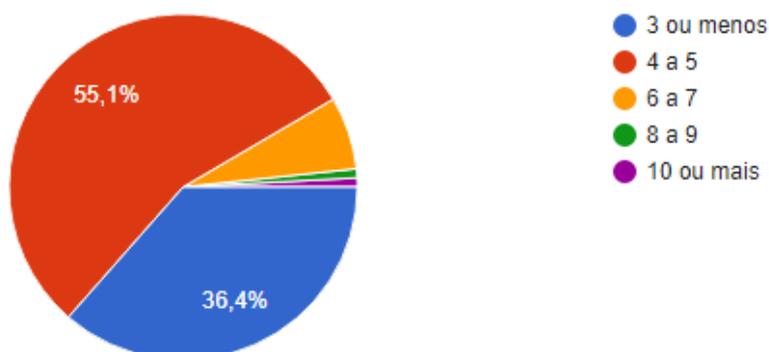
118 respostas



Em primeiro, com 35,6%, está o horário das 23:00 e 00:00, com a maioria dormindo de 5 a 6 horas por dia, não sendo o ideal. Em segundo, com 28,8%, das 22:00 23:00, mesmo assim não tendo o tempo ideal de sono e apenas 21,2% (21:00 e 22:00), sendo o mais próximo do melhor horário para se dormir, de acordo com o horário que a maioria acorda.

Quantas refeições você consome por dia?

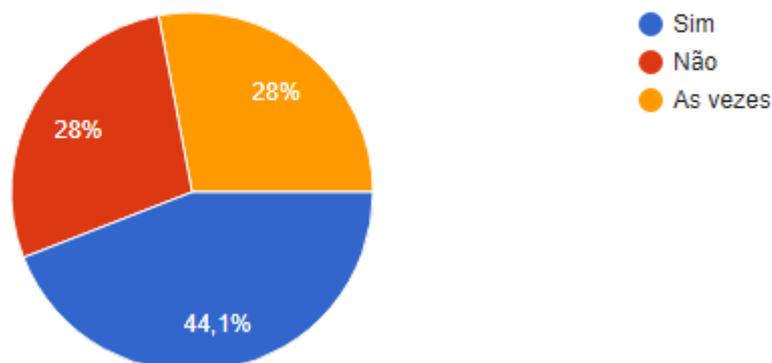
118 respostas



Em primeiro, com 55,1%, foi respondido que é consumido de 4 a 5 refeições por dia, sendo o mais o mais próximo do ideal de refeições que um público adolescente deve consumir. Em seguida com 36,4%, é consumido de 3 ou menos refeições, tendo uma porcentagem preocupante para o público alvo.

Você tem costume de tomar café da manhã?

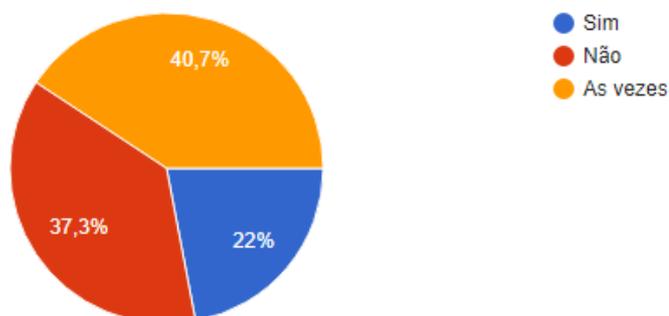
118 respostas



Em primeiro, com 44,1%, foi respondido que “sim” é consumido café da manhã, e atrás foi respondido que “não” e “talvez” com 28% ambos, o que não é adequado, entretanto, o café da manhã sendo uma das principais refeições.

Você tem costume de comer e logo deitar para dormir?

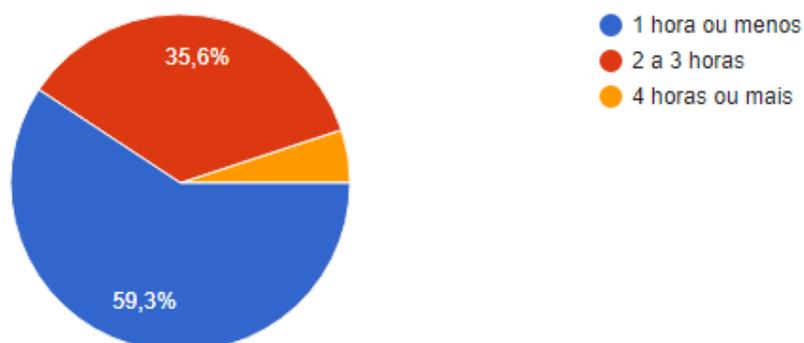
118 respostas



Em primeiro, com 40,7%, foi respondido que “as vezes” há o costume de comer e logo após deitar para dormir, o que pode ser melhorado apresentando as consequências. Em seguida com 37,3%, foi respondido que “não”, sendo o ideal.

Aproximadamente qual o intervalo de tempo da sua última refeição até dormir?

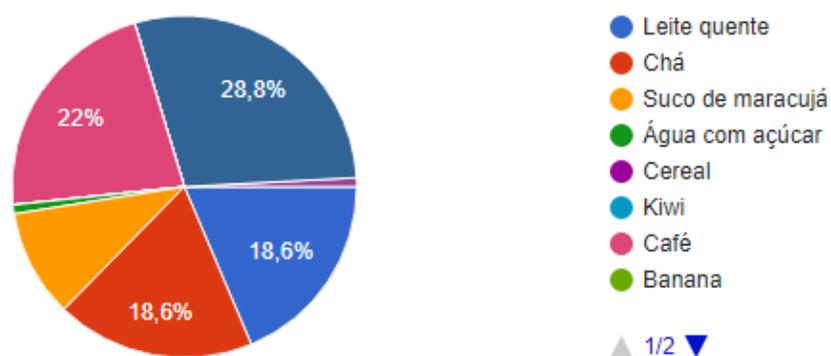
118 respostas



Em primeiro com 59,3%, foi respondido que há um intervalo de 1 hora ou menos até dormir, o que não é o esperado, pois 1 hora é um intervalo pequeno. Em seguida, com 35,6%, 2 a 3 horas, o que está na média sendo o ideal.

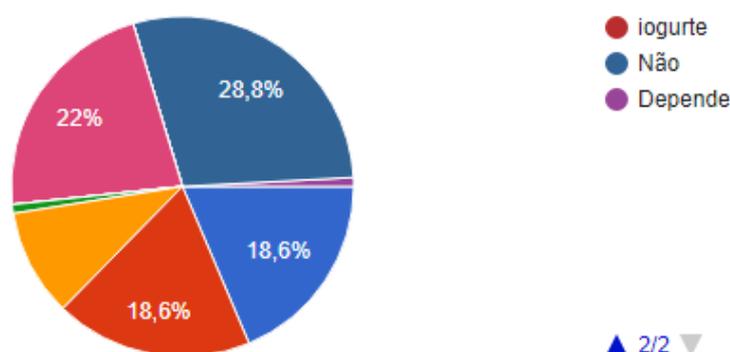
Você acredita que alguns alimentos possam influenciar de forma positiva ou negativa sua noite de sono? Se sim, qual?

118 respostas



Você acredita que alguns alimentos possam influenciar de forma positiva ou negativa sua noite de sono? Se sim, qual?

118 respostas



Em primeiro lugar, com 28,8%, não se acredita que os alimentos podem influenciar de forma positiva ou negativa. Em seguida com 22% acredita que o café pode afetar negativamente no sono, o café faz com que o público pense isso por sua quantidade de cafeína. E com 18,6% acredita que o leite quente e chá pode afetar positivamente no sono, sendo pensamentos e crenças da maioria, porém depende de como os nutrientes dos mesmos agem no organismo.

Pontos positivos

- Boa parte dos entrevistados têm uma noção básica de quantas refeições deve se consumir ao dia.
- A maioria consome adequadamente o café da manhã, que uma refeição importante.
- A maioria dos entrevistados não acreditam que nenhum alimento tem influência sobre o sono, sendo um ponto positivo por não acreditar em crenças.

Pontos negativos

- Percebe-se que a maioria dos adolescentes têm costume de dormir tarde e acordar cedo, tendo apenas 5 a 6 horas de sono, o que afeta diretamente a rotina da alimentação.
- Muitos entrevistados consome a última refeição do dia e se deita, o que é preocupante, pois não é o ideal.

Dificuldade:

- Mesmo sendo uma pesquisa realizada de forma online, não foi atingido todo o público necessário.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que a alimentação saudável contribui de maneira significativa para um sono de qualidade, visto que os hábitos alimentares tem um desempenho crucial no organismo. No entanto, observou-se que ainda há desconhecimento das pessoas de como cada alimento pode interferir no ciclo do sono.

Ao que se refere ao primeiro ponto, o qual mostra o funcionamento do ciclo do sono, é nítido que a restrição do sono pode provocar alterações no metabolismo dos lipídios, glicose e redução da sensibilidade à insulina. Dormir menos de seis horas por noite, aumenta o risco de morte, de doenças cardiovasculares, de doenças coronárias, de obesidade e de diabetes. Desse modo, cientificamente é recomendado para uma boa noite de sono o mínimo de seis horas, porém oito horas é a quantidade adequada. Entretanto, no ritmo cotidiano atual, percebe-se que as pessoas não conseguem atender essa demanda diária necessária para obter uma boa qualidade de sono.

No que tange à desinformação, pode-se destacar a relação entre o sono e a obesidade e suas consequências. As pesquisas comprovam uma associação entre a curta duração do sono e o aumento de uma dieta hiperlipídica, isto é o consumo em excesso de alimentos industrializados em horários inadequados. Assim sendo, a curta duração do sono está em parte ligada a taxa de obesidade e ganho de peso, o que deve-se ao funcionamento do organismo no período da noite, quando o metabolismo do corpo diminui.

Destarte, alguns alimentos podem ajudar ou atrapalhar na ação de um dos hormônios do sono, a melatonina. Visto que esta atua diretamente no ciclo circadiano, que controla diversas funções do corpo ao longo do dia.

Assim, por meio da presente pesquisa, alcançou-se os objetivos de compreender o funcionamento do ciclo do sono e os efeitos colaterais de um sono inadequado, ressaltando a interferência na alimentação na rotina das pessoas, e relacionando-a com a obesidade e as doenças cardiovasculares.

Espera-se que este trabalho possa contribuir significativamente para que outras pesquisas sejam feitas, levando em consideração o problema aqui tratado. Ademais, percebeu-se a importância de que as informações aqui levantadas devem

ser compartilhadas com a população, visto o desconhecimento das implicações que uma alimentação errada acarreta no ciclo do sono.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, Daniela Alexandra Ferreira. Cronobiologia na Alimentação e Nutrição. In: **Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto**. Porto Seguro, 2013.

FUSCO SFB, AMANCIO SCP, PANCIERI AP, ALVES MVMFF, SPIRI WC, BRAGA EM. **Ansiedade: qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade**. In: Rev Esc Enferm USP, campinas, SP, v.01, n.01, p. 00-08, março. 2020.

CRISPIM, et al, **Relação entre Sono e Obesidade**. 2007. 9f. USP. São Paulo, 2007, Disponível em: <<https://scholar.google.com.br>> Acesso em 28/05/2022.

GONÇALVES, et al, **Qualidade do sono Universitário: Associação com o estado nutricional e hábitos alimentares**, v.05, n.01, p. 02. Disponível em: <<https://scholar.google.com.br>> Acesso em 22/06/2022.

FERNANDES, F. M. Regina, **O sono normal: Estágios do sono**, v.01, n.01, p.159. Disponível em: <<https://scholar.google.com.br>> Acesso em 22/06/2022.

SOUZA, P. A. Caroline, **Crononutrição e Saúde. São Paulo**, v.01, n.01, p.00-07. Disponível em: <<https://scholar.google.com.br>> Acesso em 24/06/2022.

MECHENAS, Victoria. **Alimentos e sono: entenda melhor a relação entre eles**. IN: Clínica Ideal, Osasco, SP, v. 01, n. 01, p. 01. Disponível em: <<https://www.cpaps.com.br/blog/alimentos-e-sono>> Acesso em 27/07/2022.

BERMAN, Rachel. **Melhores Alimentos para Consumir Antes de Dormir a fim de Ajudar no Sono e Acelerar o Metabolismo**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <http://www.alimentos.uff.br/sites/default/files/BestBedtimeFoodstoPromoteSleepandBoostMetabolism_traduzido_1.pdf> Acesso em 27/07/2022

VELOSO, D. P. et al. **Plantas utilizadas em fitomedicamentos para os distúrbios do sono**. Disponível em: <http://www.naturezaonline.com.br/natureza/conteudo/pdf/06_VelosoDPetal_2935.pdf>. Acesso em: 29/08/2022.

SARRICO, L. D. et al. **Um estudo do uso de chás da hortelã (Mentha villosa Huds), folha de Maracujá (Passiflora edulis), Camomila-vulgar (Matricaria Chamomilla L.) E de Erva-cidreira (Melissa officinalis) no auxílio ao tratamento e prevenção à ansiedade: uma revisão bibliográfica**. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/50725/38117>>. Acesso em: 29/08/2022.

OLIVEIRA, Laís. **A importância de uma alimentação saudável e equilibrada em meio à pandemia covid-19.** | DrogaVen. Disponível em: <<https://drogaven.com.br/a-importancia-de-uma-alimentacao-saudavel-e-equilibrada-em-meio-a-pandemia-covid-19/>>. Acesso em: 30/08/2022.

LIMA, D. R. A. **O café pode ser bom para a saúde.** Disponível em: <<http://tot.dti.ufv.br/handle/123456789/538>>. Acesso em: 30/08/2022.