EEDIC
ENCONTRO DE EXTENSÃO, DOCÊNCIA E INICIAÇÃO CIENTÍFICA
ISSN 2445-6042

O PAPEL DE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA NA QUALIDADE DO SONO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NA CLÍNICA DE NUTRIÇÃO SANTA MARTA

Lara de Sousa Ferreira Freire
Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: larasousaferreiraff@gmail.com
Christian Rodrigues da Silva
Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: christianrodrigues856@gmail.com
Letyane Pereira Nobre
Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: letyanenobre@gmail.com
Marêssa Barbosa Martins
Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: maressamartins@unicatolicaquixada.edu.br

A qualidade do sono é essencial para a saúde e o bem-estar, impactando funções metabólicas, cognitivas e emocionais. A alimentação, por sua vez, exerce um papel significativo, pois uma alimentação equilibrada pode influenciar diretamente os padrões de sono. Conforme Rodríguez et al. (2022), uma alimentação baseada em alimentos in natura, em detrimento dos ultraprocessados, pode influenciar positivamente a qualidade do sono, uma vez que está associada ao estado nutricional, a doenças e à qualidade de vida. O objetivo deste relato de experiência é analisar, na prática, como uma alimentação equilibrada e um plano alimentar individualizado podem melhorar a qualidade do sono, fundamentando-se em evidências científicas. Consistindo em uma revisão bibliográfica simples, este trabalho se norteou a partir das bases de dados acadêmicos, como PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual da Saúde, abrangendo artigos publicados nos últimos cinco anos. Sendo selecionados estudos que investigam os impactos de diferentes padrões

ISSN 2445-6042

alimentares na qualidade do sono. No dia 07 de outubro de 2024 foi realizado um atendimento na Clínica de Nutrição Santa Marta, na Unicatólica, paciente do sexo masculino com 50 anos. Durante a consulta, foram observadas questões relacionadas à alimentação consumida, falta de atividade física e uso excessivo de telas antes de dormir. Com base nas necessidades nutricionais e no quadro clínico do paciente, foi elaborado um plano alimentar individualizado, incluindo o aumento no consumo de frutas, vegetais e alimentos integrais. Esses alimentos foram priorizados devido ao seu potencial em reduzir a inflamação e o estresse oxidativo, fatores que interferem na qualidade do sono. Rodríguez et al. (2022) confirmam essa abordagem, afirmando que uma alimentação adequada não apenas promove a saúde geral, mas também pode influenciar positivamente os padrões de sono, melhorando a qualidade do descanso noturno. Dessa forma, no retorno do paciente, foi reportado uma melhoria na qualidade do sono, atribuída tanto à alimentação balanceada quanto à adoção de novos hábitos para indução do sono, como a redução do uso de telas algumas horas antes de dormir. Jesus et al. (2024) reforçam essa observação, afirmando que uma nutrição adequada pode ter um impacto direto na qualidade do sono, contribuindo para o bem-estar físico e mental. Esse caso reforça a importância de uma abordagem integrativa, que considere tanto a dieta quanto os hábitos saudáveis, para promover o bem-estar geral e a qualidade do sono. A alimentação rica em nutrientes específicos e a mudança de comportamento relacionada ao sono são mostradas, estratégias eficazes e de fácil adesão para a melhoria dos sintomas relatados pelo paciente. Esse resultado destaca a importância de conscientizar tanto os profissionais de saúde quanto a população sobre a relação entre nutrição e sono, incentivando práticas alimentares que promovam o bem-estar geral.

EEDIC
ENCONTRO DE EXTENSÃO, DOCÊNCIA E INICIAÇÃO CIENTÍFICA
ISSN 2445-6042

Palavras-chave: Alimentação. Qualidade do sono. Nutrientes. Saúde. Promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

JESUS, L. P. 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, 2024.

RODRÍGUEZ, A. L. B. et al. Processed and ultra-processed foods consumption in adults and its relationship with quality of life and quality of sleep. **Revista de Nutrição**, v. 35, p. p. e220173, 2022.