

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

PÂMELA SANDI FRANCELINO

RELAÇÃO ENTRE SONO E TRANSTORNO ALIMENTAR

Volta Redonda

2022

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

RELAÇÃO ENTRE SONO E TRANSTORNO ALIMENTAR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do UniFOA, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmicas: Pâmela Sandi Francelino

Orientadora: Profa. Bruna Casiraghi

Volta Redonda

2022

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

F815r Francelino, Pâmela Sandi
Relação entre sono e transtorno alimentar. / Pâmela Sandi
Francelino. – Volta Redonda: UniFOA, 2022.

23 p. II.

Orientador (a): Profa. Bruna Casiraghi

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2022.

1. Nutrição - TCC. 2. Transtornos alimentares - sono. 3. Obesidade. 4. Ansiedade – alimentação. I. Casiraghi, Bruna. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

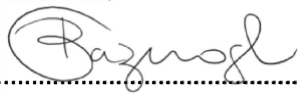
CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado Relação entre Sono e Transtorno Alimentar . Elaborado por Pâmela Sandi Francelino, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 17 de Novembro de 2022

Banca Avaliadora (assinaturas):



.....
Professor Orientador

Bruna Casiraghi, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda - Unifoa



.....
Professor Avaliador

Paula Leoni, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda - Unifoa



.....
Professor Avaliador

Elton Bicalho, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda - Unifoa

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

RELAÇÃO ENTRE SONO E TRANSTORNO ALIMENTAR

Elaborado por Pâmela Sandi Francelino, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em xx de Novembro de 2022

Banca Avaliadora:

.....

Professor Orientador

Bruna Casiraghi, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

.....

Professor Avaliador

Nome, Título, Centro Universitário de Volta Redonda

.....

Professor Avaliador

Nome, Título, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico esse trabalho a minha família, a todos os amigos, professores e pessoas que convivi nesse espaço ao longo dos anos.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que me sustentou até aqui me dando forças para enfrentar todas as dificuldades que foram surgindo.

Aos meus pais, que me apoiaram e me ajudaram a tornar esse sonho em realidade.

Ao meu esposo, que sempre me apoiou, me incentivou e nunca me deixou voltar atrás.

Ao meu filho que chegou a tão pouco tempo e me ensinou que quando a gente quer a gente consegue.

A minha orientadora por todo suporte e atenção quando necessário.

E a todos os professores por todo ensinamento até aqui.

Á melhor parte de um sonho é quando
percebemos que é possível realizá-lo” –

Mayara Benatti

RESUMO

Os transtornos alimentares é uma doença psiquiátrica e que afeta muitas pessoas e podem estar relacionadas a diversos fatores, inclusive a qualidade do sono. O sono interfere na alimentação, nos níveis de estresse, de ansiedade e outros aspectos da vida dos indivíduos. Desta forma, este trabalho tem o objetivo de fazer um levantamento na bibliografia buscando identificar as correlações encontradas entre o transtorno alimentar e o sono. A revisão foi constituída de 7 artigos selecionados no Google acadêmico e Scielo entre os anos de 2013 a 2022. Os estudos analisados mostram que as mulheres são as mais afetadas em relação a qualidade do sono e ao desenvolvimento de transtornos alimentares, no entanto os homens são os mais afetados quando considerada a relação da qualidade do sono com a obesidade. Fica evidenciado que o sono interfere na alimentação das pessoas, pois uma má qualidade do sono faz com que o indivíduo consuma alimentos mais calóricos e gorduroso, podendo acarretar obesidade e a insatisfação ou distorção corporal. Evidencia-se, tendo em vista a área da nutrição, a necessidade de mais pesquisas voltadas para a terapia nutricional de pacientes com má qualidade do sono e transtornos alimentares.

Palavras-chaves: transtornos alimentares, sono, obesidade, estresse, ansiedade, alimentação.

ABSTRACT

Eating disorders is a psychiatric illness that affects many people and can be related to several factors, including sleep quality. Sleep interferes with eating, stress levels, anxiety and other aspects of individuals' lives. Thus, this work aims to survey the literature in order to identify the correlations found between ED and sleep. The review consisted of 7 articles selected on Google academic and Scielo between the years 2013 to 2022. The information conceived by the studies shows that women are the most affected in relation to sleep quality and the development of eating disorders, but in relation to of sleep quality with obesity men are the most affected. It is evident that sleep interferes with people's diet, as a poor quality of sleep makes the individual consume more caloric and fatty foods, which can lead to obesity and dissatisfaction and body distortion. Regarding knowledge in the area of nutrition, there is a need for more research aimed at nutritional therapy for patients with poor sleep quality and eating disorders.

Keywords: eating disorders, sleep, obesity, stress, anxiety, food.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. MÉTODOS.....	14
3. DISCUSSÃO.....	15
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
5. REFERÊNCIAS	21

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TA	Transtorno Alimentar
CID -10	Classificação Internacional de Doenças
DSM	Manual Diagnostico e Estatístico de Transtorno Mentais
NA	Anorexia Nervosa
BN	Bulimia Nervosa
TCAP	Transtorno da compulsão alimentar periódica
OMS	Organização Mundial de Saúde

1. INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TAs) são transtornos psiquiátricos e seus portadores são caracterizados por apresentarem desvio de padrão no comportamento alimentar e distorção da imagem corporal, que causam severo prejuízo à saúde, como: alterações físicas, endócrinas, pulmonares, renais, cardíacas, hematológicas, hidroeletrólíticas e ósseas, complicações metabólicas, entre outros. São patologias que geralmente apresentam suas primeiras manifestações na infância e adolescência. A incidência dos TAs têm crescido de forma significativa, diferente da realidade de décadas atrás, atingindo em sua maioria mulheres (BANDEIRA et al., 2016).

Os TA mais comuns são: anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN) e transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) (PRISCO et al., 2013). A anorexia nervosa (AN) é caracterizada por comportamento alimentar gravemente perturbado, tentativa de manter excessivo controle sobre o peso corporal por meios não apropriados e acentuada distorção da imagem corporal. O paciente vivencia um medo patológico de engordar, embora seu peso esteja abaixo do ideal, resultando em caquexia, ou seja, fraqueza geral do corpo e má disposição corporal decorrente da desnutrição (VALDANHA-ORNELAS; SANTOS, 2017).

A bulimia nervosa (BN) consiste em episódios repetidos de compulsão alimentar, seguida por métodos compensatórios que o sujeito julga adequados para auxiliar na perda de peso, por exemplo: indução de vômitos, uso de laxantes, diuréticos e enemas, prática de jejum e realização de exercícios físicos excessivos (BANDEIRA et al., 2016).

Na categorização atual, o Transtorno de Compulsão Alimentar se caracteriza pela ingestão, em um período de duas horas, de uma quantidade de alimentos maior do que outras pessoas consumiriam em circunstâncias análogas. Durante os episódios de compulsão, o indivíduo come mais rápido do que o normal e até sentir-se "desconfortavelmente cheio" (APA, 2014, p. 350), mesmo não estando fisicamente com fome (BLOC et al., 2019).

Dentre os fatores que contribuem para o comportamento compulsivo, o estresse aparece de forma destacado, já que ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Esta ativação leva ao aumento de cortisol no plasma, o que aumenta o metabolismo energético, estimulando a ingestão de alimentos. A condição de ansiedade causada pelo estresse tende a levar à busca do alimento como conforto, numa tentativa de atender a necessidade energética da rede de resposta ao estresse crônico (FUSCO et al., 2020).

A etiologia dos TA é multifatorial, sendo pertinente investigar sua possível relação com o trabalho, uma vez que a inserção no mercado de trabalho pode favorecer a saúde ou a doença, a depender do papel que a atividade laboral tenha na vida do sujeito e das condições nas quais o trabalho é realizado. O trabalho pode ser fonte de prazer e realização, mas também de conflito, estresse e insatisfação (PRISCO et al., 2013).

O sono é uma atividade fisiológica essencial para o bem-estar físico e mental e para qualidade de vida. A quebra do ciclo normal de sono pode levar ao descanso insuficiente e estado prolongado de alerta, aumentando o risco de insônia, pesadelos, sonolência excessiva diurna e fadiga. Estudos recentes mostraram que a insônia afeta 34% dos profissionais de saúde que, tradicionalmente, estão associados a comorbidades como distúrbios psiquiátricos (TELLES; VOOS, 2021).

Uma boa noite de sono é vital para o bom funcionamento do organismo, estando relacionado com a memória, termorregulação, restauração e conservação energética. Se houver alguma desregulação dessas funções, pode acarretar alterações físicas, cognitivas e sociais do indivíduo, ocasionando perda significativa de qualidade de vida (Muller & Guimarães, 2007). Nas últimas décadas, foi observada uma tendência na redução no tempo de sono e piora da qualidade de sono, o que resulta em aumento da prevalência de doenças crônico-degenerativas, tais com a obesidade (Mota et al., 2013; Pitanga, 2004; Buscemi et al., 2007) e diabetes mellitus tipo II (ESQUIROL et al., 2009; PITANGA, 2004).

O sono de boa qualidade tem forte relação com as questões emocionais, com a saúde física e com o bem-estar, atuando nos sistemas imune, metabólico,

endócrino e nos processos inflamatórios. Pesquisas conduzidas para investigar os fatores associados à qualidade do sono durante a pandemia, na população geral, trazem informações sobre a forte relação com as questões emocionais e o estresse (LIMA et al., 2021).

Mudanças no padrão do sono podem levar a alterações no perfil hormonal, contribuindo para o ganho de peso. Adicionalmente, observa-se que a diminuição do tempo total de sono e, conseqüentemente, um período maior de vigília, proporcionam uma oportunidade para ingestão alimentar excessiva (CRISPIM et al., 2007; KLINGENBERG et al., 2012; ST-ONGE et al., 2012). Os distúrbios do sono provocam conseqüências adversas na vida das pessoas por diminuir seu funcionamento diário, aumentar a propensão a distúrbios psiquiátricos, déficits cognitivos, surgimento e agravamento de problemas de saúde, riscos de acidentes de trânsito, absenteísmo no trabalho, e por comprometer a qualidade de vida (MÜLLER; GUIMARÃES, 2007).

Algumas evidências experimentais (Sadeh & Gruber, 1997; Uhde, 1998; Valldeoriola & Molinuevo, 1999; Yamashita, 1997) apontam para uma interação entre o sono e o comportamento emocional e, mais precisamente, entre o sono e a ansiedade. A ansiedade é um sinal de alerta determinado pela presença de um conflito interno, que tem a função de avisar sobre um perigo iminente, possibilitando que a pessoa tome medidas para lidar com a ameaça (Holmes, 1997).

Levando em conta o exposto, fica evidente a necessidade de estudar a relação entre a qualidade do sono e os transtornos alimentares, visto que a má qualidade do sono pode influenciar a alimentação. Além disso, evidências científicas mostram que quando se dorme pouco, há uma tendência de ingerir mais calorias. Desta forma, este artigo propõe uma revisão bibliográfica que visa a analisar a produção científica sobre os transtornos alimentares e o sono entre 2013 e 2022, e identificar possíveis correlações entre os temas abordados.

2. MÉTODOS

Esse trabalho se configura em uma pesquisa bibliográfica e consiste em uma análise de diferentes artigos disponibilizados nas seguintes bases de dados: SCielo e google acadêmico. A pesquisa, realizada em outubro de 2022, abordou os descritores: “transtorno alimentar” e “sono”, em artigos publicados em língua portuguesa nos últimos dez anos (de 2013 a 2022). A busca inicial encontrou 858 artigos. Após a leitura dos resumos de todos os artigos encontrados, identificou-se 851 artigos que fugiam ao escopo desta pesquisa por diversos motivos: discorriam sobre outros transtornos, padrão do sono relacionado a outras fatores, artigo em inglês e repetições. Foram selecionados sete artigos que se encaixaram com o tema e o propósito deste trabalho.

Os artigos selecionados foram lidos na íntegra, e dados foram organizados em uma planilha com os seguintes dados: nome do artigo; autor; revista; ano de publicação; principais achados e observação do pesquisador. Os dados foram apresentados em um texto analítico, apontando os principais achados, assim como convergências nos estudos.

3. DISCUSSÃO

A análise dos artigos permitiu encontrar sete artigos que estavam dentro do escopo desta revisão, sendo que, destes, cinco apresentam resultados de pesquisa de campo. Os trabalhos foram publicados em revistas predominantemente da área da saúde, com ênfase nas áreas de enfermagem, psicologia, fisiologia ou revistas interdisciplinares.

Os artigos encontrados associam o sono e os transtornos alimentares a fatores relacionados à ansiedade, que levam a um ganho de peso elevado e desenvolvem obesidade. Os estudos são feitos com homens e mulheres, porém mais essencialmente com mulheres.

De acordo com Gomes (2017), o crescimento acelerado da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo a obesidade, está entre os maiores problemas atuais da saúde pública. Evidências indicam que, dentre numerosos outros problemas, a obesidade pode estar associada a depressão, baixa qualidade de vida e alterações do sono. O autor também deixa claro que existe uma associação entre depressão e obesidade, embora a causa seja controversa. A depressão é uma doença psiquiátrica que afeta o emocional, podendo levar a falta de apetite, desânimo, tristeza profunda, alteração no sono, baixa autoestima, sentimento de culpa. Para os indivíduos que não se beneficiaram de tratamentos clínicos com uso de fármacos por no mínimo dois anos, é indicado o tratamento cirúrgico (cirurgia bariátrica, ou “redução do estômago”).

Gomes (2017) defende que o ciclo vigília do sono segue um padrão circadiano e os fatores que interferem nessa ritmicidade podem acarretar alterações fisiopatológicas que levam ao desenvolvimento da obesidade, pois a redução do tempo total de sono, a fragmentação do sono e alterações no padrão vigília-sono, provocam um desequilíbrio na secreção dos hormônios que regulam o apetite e a saciedade, tais como, queda nos níveis do hormônio leptina e o aumento do hormônio grelina, e expõem o indivíduo a um ambiente obesogênico, favorecendo assim uma maior ingestão alimentar e ganho excessivo de peso.

Segundo Júnior Bezerra (2020), nas últimas décadas ocorreu uma redução no tempo de sono e piora da qualidade de sono, o que resulta em aumento da prevalência de doenças crônico-degenerativas, tais como a obesidade e diabetes mellitus tipo II. Em consonância com tais achados, Fusco et al (2020), em estudo realizado na Austrália, identificou que os indivíduos que dormiam seis horas por noite tiveram duas vezes mais propensão a desenvolver sofrimento psíquico do que quem dormia oito horas.

Diversos estudos (Fusco et al, 2020; Junior Berreza, 2020 e Gomes, 2017) afirmam que a relação entre os transtornos de ansiedade com o ganho de peso esteja relacionado a desordens do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, que acaba contribuindo para a desregulação do apetite e para o aumento de peso subsequente em indivíduos estressados. Neste contexto, esses indivíduos vão desenvolver uma vontade maior de ingerir alimentos com um alto teor de açúcar e gordura. Desta forma, os autores indicam que a ansiedade causada pelo estresse tende a levar à busca do alimento como conforto, numa tentativa de atender a necessidade energética da rede de resposta ao estresse crônico.

Além disso, estudos como o de Júnior Berreza (2020) e Gomes (2017) indicam que a obesidade está relacionada diretamente a qualidade do sono, de forma que se a duração do sono for inadequada, haverá diminuição do hormônio Leptina e aumento da Grelina, o que leva o indivíduo a consumir alimentos mais calóricos. O ganho de peso decorrente pode levar a um processo insatisfação corporal, que afeta a autoestima dos indivíduos e, conseqüentemente, aumenta as chances de apresentação de transtornos alimentares. Desta forma, os estudos enfatizam que a qualidade do sono está relacionada ao estresse, ansiedade e medo.

O estresse é a repostas do organismo a determinados estímulos que representam circunstâncias súbitas ou ameaçadoras. A ansiedade é um sentimento ligado a preocupação, nervosismo e medo. E o medo é um estado emocional que surge em resposta a consciência perante uma situação de eventual perigo.

Menezes et al (2022) diz que a elevada carga de treinamento associada ao padrão estético exigido pela ginástica rítmica tem sido considerada um fator

estressante para as atletas de alto rendimento, podendo culminar em ansiedade, má qualidade de sono e o risco de transtorno alimentar.

Segundo Pires e Maynard (2019), a alimentação é fundamental para o equilíbrio nutricional e bem-estar fisiológico. Quando não é possível manter esse equilíbrio, há a necessidade de avaliar o comportamento alimentar. Desse modo, fatores biopsicossociais como a genética, o psicológico, o econômico, a sociedade e a mídia, de certa forma contribuem para a maneira que um indivíduo pode ou deve se alimentar, determinando de forma direta ou indireta a escolha do tipo, qualidade e quantidade de alimento a ingerir (Moraes, 2014), o que pode acarretar influências negativas nas pessoas e potencialmente levá-las ao desenvolvimento de algum tipo de transtorno alimentar.

Em consonância com essas ideias, os artigos de Menezes et al (2022) e Pires, Maynard (2019) apontam que a insatisfação corporal se configura como um dos pilares para os desenvolvimentos dos TAs. Além disso, os autores indicam que o estresse influencia na qualidade do sono e que os fatores externos interferem na maneira de se alimentar. De acordo com os estudos, a maneira de lidar com a alimentação envolve fatores internos, externos, psicológicos e físicos, com a influência de elementos como o ambiente familiar, social e cultural, podendo levar a estresse e a má qualidade do sono.

O artigo de Tessaro (2022) indica o aumento de alguns transtornos, destacadamente o transtorno do sono, ansiedade e o estresse, devido a pandemia da Covid19. Tal aumento poderia estar associado aos fatores relacionados a problemas de ordem econômica, já que mais da metade da amostra apontou redução da renda familiar ou perda total, que acaba afetando emocionalmente os sujeitos envolvidos. Os dados indicam que as preocupações financeiras, que atingem a própria sobrevivência dos indivíduos, levam, conseqüentemente, a uma má qualidade do sono e a uma alimentação inadequada.

O artigo de Silva e Gontijo (2021) relata que as possíveis alterações no sono no contexto dos TAs podem estar relacionadas a desregulação motora advinda das dietas e episódios de fome, resultando em menor energia e aumento das horas dormidas.

Todos os estudos analisados envolviam a participação de um número maior de mulheres. O foco nas mulheres envolve a ideia de que mulheres são mais frequentemente acometidas por transtornos alimentares, o que resulta em mais pesquisas com esse público, ao mesmo tempo que mulheres procuram mais os serviços de saúde ou se disponibilizam a participar de pesquisas quando solicitadas. Faz-se necessário investigar melhor as relações de transtornos alimentares em homens, tendo em vista que pesquisas atuais tem mostrado prevalências similares às encontradas em mulheres.

Com relação aos transtornos alimentares, os artigos estudados abordaram, prioritariamente o transtorno de compulsão alimentar, talvez pelo fato de que episódios de compulsão possam interferir de forma direta no período e na qualidade do sono.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O levantamento realizado explicita a necessidade e a importância de se pesquisar a relação entre a qualidade do sono com o desenvolvimento de transtorno alimentares. Diversos trabalhos abordam tais questões, mas muito ainda há para ser conhecido e explicado nesta correlação.

Os trabalhos na área apontam que o equilíbrio do apetite está ligado ao sono, pois é quando se está dormindo que é liberada a maior quantidade de leptina, cuja ação no sistema nervoso central promove a redução da ingestão de alimentos e o aumento do gasto energético, além de incrementar o metabolismo de glicose e de gorduras. Outro aspecto indicado é que a privação do sono pode alterar o ritmo do hormônio cortisol, gerando efeitos semelhantes ao causado pelo stress, como por exemplo a hiperatividade e a ansiedade.

Com relação aos transtornos alimentares, existe um consenso quanto a sua característica multifatorial, envolvendo questões genéticas, socioculturais, psíquicas, dentre outras. Assim, é necessário um tratamento que envolva médico clínico e/ou psiquiatra, nutricionista e psicóloga. Tanto a anorexia quanto a bulimia são desordens mais comuns em mulheres jovens - sobretudo em adolescentes -, porém podem atingir também homens e mulheres em todas as faixas etárias.

Alguns desses distúrbios são simples e podem melhorar apenas com a mudança de hábitos de sono, redução do stress e de peso, práticas de exercícios físicos e de uma alimentação saudável. Enfim, mudanças no estilo de vida.

Pode-se afirmar que dormir bem significa estar bem-disposto durante o dia no trabalho, na escola e nos momentos de lazer. Normalmente um adulto precisa dormir em torno de 8 horas, mas, mais importante do que a quantidade de horas dormidas, é a qualidade, ou seja, um sono reparador, tranquilo, sem interrupções. Uma boa qualidade do sono implica em resultados satisfatórios, trazendo bem-estar a vida e a saúde mental e física dos indivíduos. Em contrapartida, quando se dorme pouco há uma tendência a se alimentar com alimentos mais calóricos, destacando os alimentos gordurosos e os açúcares, podendo levar a um ganho de peso exagerado.

Apesar do número reduzido de pesquisas encontradas dentro do escopo do trabalho, fica evidente a importância do tema abordado e a necessidade de que os profissionais da saúde se preocupem com os aspectos relacionados ao sono para compreender a saúde dos indivíduos como um todo. Como perspectiva de pesquisas futuras, pode-se apontar a necessidade de novos trabalhos que investiguem as correlações entre sono, comportamento alimentar e transtornos alimentares em homens, assim como pesquisas que acompanhem tais aspectos durante períodos mais longos, buscando compreender seu desenvolvimento.

5. REFERÊNCIAS

BANDEIRA, Y. E. R. et al. Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de um centro universitário particular de Fortaleza. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, p. 168–173, jun. 2016.

BENTO, K.M.; ANDRADE, K.N.D.S.; SILVA, E.I.G.; MENDES, M.L.M.; OMENA, C.M.B.; CARVALHO, P.G.S.; SWCHINGEL, P.A. Transtornos alimentares, imagem corporal e estado nutricional em universitárias de Petrolina –PE. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.20, n.3, p. 197-202, 2016.

BLOC, L. G. et al. Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 1, p. 3–17, abr. 2019.

Crispim, Cibele Aparecida et al. Relação entre sono e obesidade: uma revisão da literatura. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia** [online]. 2007, v. 51, n. 7 [Acessado 19 Outubro 2022] , pp. 1041-1049.

FUSCO, S. DE F. B. et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, 11 dez. 2020.

Holmes, D. S. (1997). **Psicologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artes Médicas.

LIMA, M. G. et al. Associação das condições sociais e econômicas com a incidência dos problemas com o sono durante a pandemia de COVID-19. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, 30 abr. 2021.

JUNIOR, BEZERRA, Caputo, Eliseu. O jetlag social não altera o padrão alimentar de mulheres em excesso de peso na pós menopausa: um estudo piloto. **Repositório.Ufu.**, Dez.2019.

MORAES, R.W. Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura. 2014. 47 f. Trabalho de conclusão de curso – Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 24, n. 4, p. 519–528, dez. 2007.

PINTO, GOMES, Thisciane Ferreira. Efeitos da cirurgia bariátrica sobre a qualidade do sono e os sintomas depressivos e da Síndrome do Comer Noturno. **Repositório. UFC.**, junho. 2017.

PIRES, MAYNARD, Amanda de sales, Dayanne da Costa. FATORES BIOPSISSOCIAIS: UMA VISÃO DA RELAÇÃO COM O COMPORTAMENTO ALIMENTAR. **Revist. Repositório. Uniceub.**,

Pitanga, F. J. G. **Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde**. 2ª ed, Phorte, São Paulo-SP, 2004.

PRISCO, A. P. K. et al. Prevalência de transtornos alimentares em trabalhadores urbanos de município do Nordeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 1109–1118, abr. 2013.

Sadeh, A., & Gruber, R. (1997). Estresse, ansiedade e sono do adolescente: uma perspectiva clínico-desenvolvimental. Trabalho apresentado no Contemporary Perspectives on Adolescent Sleep, Marina Del Rey, California).

SILVA, GONTIJO, Marcela de Santana, Daniela Tavares. Alterações ocupacionais relacionadas à vivência da anorexia e bulimia nervosa por adolescentes: Revisão de escopo. [S. l.], 2021.

TELLES, S. L.; VOOS, M. C. Distúrbios do sono durante a pandemia de COVID-19. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 28, p. 124–125, 17 set. 2021.

TESSARO, Luis gustavo Santos. Intervenções em Meditação e Mindfulness com Adolescentes e Jovens: Contribuições para Tempos de Pandemia e Pós-Pandemia. **Revist.Front. Psico.**, n. 2, jul-dez

VALDANHA-ORNELAS, É. D.; SANTOS, M. A. DOS. Transtorno Alimentar e Transmissão Psíquica Transgeracional em um Adolescente do Sexo Masculino. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 37, p. 176–191, mar. 2017.

