

## ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA MELHORA DA QUALIDADE DO SONO EM PESSOAS COM INSÔNIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Vanessa da Paz da Silva<sup>1</sup>; Angélica Fagundes Carneiro<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição (UNIMAM), Centro Universitário Maria Milza, pazvanessa632@gmail.com; <sup>2</sup>Mestre em Ciências Agrárias (UFRB), UNIMAM, angelica.nfc@hotmail.com.

O sono é um estado comportamental fisiológico, essencial para manutenção física e mental, do organismo humano. A má qualidade do sono é característica de um transtorno conhecido como insônia, esta pode interferir na homeostase do corpo, e na qualidade de vida, causando diversas alterações negativas. Este estudo tem como objetivo geral identificar estratégias nutricionais no intuito de melhorar a qualidade do sono em indivíduos com insônia, através dos nutrientes e hábitos alimentares e, como específicos, identificar e relacionar os principais danos causados ao organismo humano pela insônia; compreender a relação da má qualidade do sono com a composição corporal; descrever as principais condutas nutricionais para uma boa qualidade do sono; identificar os nutrientes envolvidos no auxílio do tratamento da insônia e suas fontes alimentares, bem como, o efeito destes. Tratar-se-á de uma revisão de literatura integrativa, com abordagem qualitativa. A coleta de dados acontecerá no primeiro semestre do ano de 2023, e, para isso, serão utilizadas as seguintes bases de dados: Scielo, Pubmed, Lilacs e Science Direct. Serão selecionados artigos na íntegra nos idiomas inglês e português publicados nos últimos 10 anos que atenderem os critérios de inclusão, para isso os seguintes descritores serão utilizados: Sono, Insônia, Sleep and metabolism, nutrition and sleep, nutrition and insomnia, physiology of insomnia, Insomnia. Dessa forma, espera-se como resultado, comprovar que a alimentação, através de seus compostos, possui atuação no organismo de forma a melhorar a qualidade do sono em pessoas com insônia, bem como, a existência e eficácia das demais estratégias nutricionais utilizadas para o manejo do caso.

**Palavras Chave:** Sono e metabolismo. Nutrição e sono. Nutrição e insônia. Fisiologia da insônia. Insônia.