

CONTRIBUIÇÕES DO SONO E DA ALIMENTAÇÃO PARA O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

DIOVANA NEITZKE VOIGT¹; BRUNA NEUTZLING THIROW²; CLÁUDIA RAMOS DOMINGUES³; THOMAS PEREIRA FREITAS⁴; MARIANE LOPEZ MOLINA⁵

¹*Universidade Federal de Pelotas – voigtdiovana@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – brunathurow@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – claudia.dominguesramos@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – thomaspefr@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – mariane.molina@ufpel.edu.br*

1. INTRODUÇÃO

O sono exerce um grande impacto no bem-estar dos indivíduos, sendo indispensável para a manutenção da vida (GRANDNER e FERNANDEZ, 2021). Essa condição fisiológica está diretamente atrelada às condições de saúde mental, assim como a alimentação, de maneira que esses fatores se influenciam mutuamente (LITTA e FERRANDINA, 2023; MEYER et al., 2024). Dentro desse contexto, é notável que a diminuição do tempo de sono unida à alimentação desbalanceada e rica em ultraprocessados têm impactado de forma significativa a saúde de jovens (SILVA et al., 2017; LOUZADA et al., 2021), aumentando o risco de desenvolvimento de doenças crônicas e transtornos psíquicos.

Sabendo que sono e alimentação estão diretamente atrelados entre si, é possível afirmar que uma alimentação saudável pode melhorar a qualidade do sono, assim como um repouso insuficiente pode fazer com que um sujeito aumente a sua ingestão de calorias na dieta (ZURAIKAT et al., 2021; SAIDI et al., 2024). Desse modo, averiguar o papel desses elementos no bem-estar de adolescentes é fundamental para compreender a importância de ambos na promoção da saúde mental desse grupo. Assim sendo, o presente trabalho tem por objetivo analisar a influência do sono e da alimentação no bem-estar psicológico de adolescentes, a partir da literatura.

2. METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão de literatura através da busca de artigos científicos que relacionassem as temáticas do sono e da alimentação com a saúde mental de adolescentes. Para tal, foram utilizadas plataformas como Scielo, PubMed e American Psychological Association (APA), com os seguintes descritores: “sono” AND “alimentação” AND “adolescentes”, “sleep” AND “mental health”, “diet” AND “mental health”, “sleep” AND “food” AND “adolescence”. Buscou-se a utilização de artigos publicados nos últimos dez anos. Foram encontrados 44 artigos e, destes, apenas 16 foram utilizados, pois contemplaram o assunto de forma mais específica.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao investigar os papéis desempenhados pelo sono e alimentação no bem-estar psicológico de adolescentes, encontrou-se que a qualidade do sono e a alimentação afetam-se mutuamente, bem como impactam a saúde física e mental dos indivíduos, especialmente da população jovem. Desse modo, ambos os

fatores podem exercer certa influência nos transtornos psíquicos e no bem-estar do público jovem.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), adolescência é a fase da vida que intermedia a infância e a idade adulta, sendo um momento importante para estabelecer as bases de uma boa saúde e um período marcado por intensas transformações físicas, cognitivas e psicossociais que impactam diretamente os hábitos de vida dos jovens (OMS, s.d.). Por estar relacionado ao ciclo circadiano — no qual ocorrem alterações endógenas, sociais e ambientais —, o sono é uma condição fisiológica sujeita às mudanças da adolescência, sendo responsável pela saúde e pelo crescimento físico e cognitivo desse grupo (SILVA et al., 2017). Doherty e colaboradores (2019) demonstram que indivíduos necessitam de um sono de boa qualidade e com uma determinada duração para que ele cumpra o seu papel restaurador. Em outra ocasião, Meyer e associados (2024) evidenciaram que a qualidade, a continuidade e o tempo do sono podem intensificar ou antecipar manifestações psiquiátricas em pessoas propensas à essa condição, assim como os distúrbios também podem intensificar as más condições do momento de repouso.

Nesse sentido, sabe-se que o sono dos jovens é frequentemente afetado por hábitos considerados não saudáveis, tais como o consumo regular de substâncias psicoativas (como tabaco, álcool e café), o sedentarismo e comportamentos alimentares inapropriados (ARAÚJO et al., 2021). Consequentemente, problemas relacionados ao sono têm sido associados a quadros de sofrimento psíquico e dificuldades comportamentais em pessoas inseridas nessa faixa etária (MORALES-MUNÓZ & GREGORY, 2023). Especialmente durante a adolescência, os riscos associados ao sono inadequado incluem o aumento de estresse oxidativo, de doenças cardiovasculares, de obesidade e de déficits cognitivos no processo de aprendizagem (FELDEN et al., 2016; MACIEL et al., 2023). Caso se mantenham ao longo do tempo, comportamentos inadequados relacionados ao descanso também tendem a aumentar o risco de transtornos depressivos e de ansiedade (BURNS et al., 2018). Assim sendo, a baixa duração do sono nos adolescentes modifica a sua rotina e o seu comportamento, contribuindo para o declínio do bem-estar (FELDEN et al., 2016).

Além dos fatores comportamentais, fisiológicos e sociais que afetam a qualidade e a duração do sono durante a adolescência, aspectos nutricionais também exercem um papel relevante. O consumo de nutrientes e a rotina alimentar impactam de forma direta nos padrões e hábitos relacionados ao adormecimento (CALCATELLA et al., 2023), o que traz consequências significativas à saúde da população jovem. Nesse contexto, é importante ressaltar que a alimentação na adolescência ocorre por meio de uma rede de interações, com uma forte influência da mídia no aumento da ingestão de alimentos com baixa qualidade nutricional. Observa-se que a escolha dos alimentos por parte desse público nem sempre se relaciona ao que é saudável, mas sim ao que é socialmente aceitável pelo seu grupo, sendo esse comportamento incentivado e reforçado pelo *marketing* (DA SILVA & FERREIRA, 2019). Isso faz com que a relação do jovem com a alimentação esteja diretamente relacionada às emoções conflituosas entre o culto ao corpo perfeito e à insatisfação com a própria estrutura física (DA SILVA & FERREIRA, 2019), o que frequentemente faz com que o vínculo entre dieta e saúde mental seja bidirecional. Logo, entende-se que o ato de se alimentar é repleto de representações, seja no que se refere aos sentidos de agregação e comemoração quanto à sua importância para a sobrevivência, no caráter de medicalização vinculada à saúde ou na estética

corporal. Tais representações perpassam grupos humanos, da adolescência à senescência, por ser a alimentação um ato importante na vida cotidiana dos indivíduos (DA SILVA & FERREIRA, 2019). Diante dessa conjuntura, conclui-se que mudanças na alimentação podem ter influências consideráveis nos transtornos psíquicos por meio de efeitos no humor, ao passo que o desenvolvimento dessas doenças pode gerar mudanças nos hábitos alimentares.

4. CONCLUSÕES

Com base nesta revisão de literatura, observa-se que o tema em destaque vem sendo amplamente discutido. Sendo assim, a análise dos estudos selecionados permite compreender que o sono é um estado cíclico e fisiológico, essencial para recuperação e restauração do organismo; enquanto a alimentação, ao fornecer os nutrientes adequados, sustenta as funções vitais e o equilíbrio metabólico. Desse modo, ambos fatores são indispensáveis para a compreensão mais ampla do bem-estar psicológico de adolescentes. Apesar dos avanços teóricos encontrados, ainda há lacunas no que diz respeito à promoção efetiva desses dois aspectos na vida do adolescente — um sujeito em constante processo de mudanças e adaptações, inserido em contextos que, muitas vezes, não oferecem as condições e ferramentas necessárias para o desenvolvimento de um corpo e de uma mente saudáveis. Dessa forma, este trabalho cumpre seu objetivo ao sistematizar os principais debates sobre o tema, contribuindo para futuras investigações que possam aprofundar as discussões iniciadas. Ademais, diante da crescente relevância acerca dessa questão, é fundamental que a comunidade acadêmica produza mais conhecimento sobre o tópico, a fim de contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas que promovam a saúde física e emocional das pessoas inseridas nessa faixa etária.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, M. F. S.; LOPES, X. F. M. ; DE AZEVEDO, C. V. M.; DANTAS, D. S.; DE SOUZA, J. C. Qualidade de sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 02, 2021

BREMNER, J.; MOAZZAMI, K.; WITTBRODT, M.; NYE, J.; LIMA, B.; GILLESPIE, C.; RAPAPORT, M.; PEARCE, B.; SHAH, A.; VACCARINO, V. Diet, Stress and Mental Health. **Nutrients**, v. 12, n. 8, 2428, 2020.

BURNS, A. R. D.; FU, Y.; BRUSSEAU, T. A.; KRISTEN, C. N.; YANG, W. Relationships among physical activity, sleep duration, diet, and academic achievement in a sample of adolescents. **Preventive Medicine Reports**, v. 12, p. 71–74, 2018.

CALCATERRA, V.; ROSSI, V.; TAGLI, V. M.; BALDASSARRE, P.; GRAZI, R.; TARANTO, S.; ZUCCOTTI, G. Food Intake and Sleep Disorders in Children and Adolescents with Obesity. **Nutrients**, v. 15, n. 22, p. 4736, 2023.

DA SILVA, J. G.; FERREIRA, M. A. Alimentação e saúde na perspectiva de adolescentes: contribuições para a promoção da saúde. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 28, 2019.

DOHERTY, R.; MADIGAN, S.; WARRINGTON, G.; ELLIS, J. Sleep and Nutrition Interactions: Implications for Athletes. **Nutrients**, v. 11, n. 822, 2019.

FELDEN, E. P. G.; FILIPIN, D.; BARBOSA, D. G.; ANDRADE, R. D.; MEYER, C.; LOUZADA, F. M. Fatores associados à baixa duração do sono em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 34, n. 1, p. 64–70, 2016.

GRANDNER, A.; FERNANDEZ, F-X. The translational neuroscience of sleep: A contextual framework. **Science**, Tucson, v. 374, n. 6567, p. 568 – 573, 2021.

LITTA, A.; FERRANDINA, M. Diet and Nutrition: Which Role for Mental Health? **Psychiatria Danubina**, Zagreb, v. 35, n. 2, p. 359-363, 2023.

LOUZADA, M; COSTA, C; SOUZA, T; DA CRUZ, G; LEVY, R; MONTEIRO, C. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, p. 1-48, 2021.

MACIEL, F. V.; WENDT, A. T.; DEMENECH, L. M.; DUMITH, S. C. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 4, 2023.

MEYER, N.; LOK, R.; SCHMIDT, C.; KYLE, S. D.; MCCLUNG, C. A.; CAJOCHEM, C.; SCHEER, F. A. J. L.; JONES, M. W.; CHELLAPPA, S. L. The sleep-circadian interface: A window into mental disorders. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, Dallas, v. 121, n. 9, p. e2214756121, 2024.

MORALES-MUNOZ, I.; GREGORY, A. M. Sleep and mental health problems in children and adolescents. **Sleep Medicine Clinics**, v. 18, p. 245–254, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Adolescent health**. Acessado em: 02 ago. 2025. Online. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

SAIDI, O.; ROCHETTE, E.; DAMBEL, L.; ST-ONGE, M. P.; DUCHÉ, P. Chrono-nutrition and sleep: lessons from the temporal feature of eating patterns in human studies – A systematic scoping review. **Sleep Medicine Reviews**, v. 76, p. 101953, 2024.

SILVA, A.; DE OLIVEIRA, L.; DOS SANTOS, M.; TASSITANO, R. Tempo de tela, percepção da qualidade de sono e episódios de parassonnia em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 5, p. 375-379, 2017.

ZURAIKAT, F. M.; WOOD, R. A.; BARRAGÁN, R.; ST-ONGE, M. P. Sleep and Diet: Mounting Evidence of a Cyclical Relationship. **Annual Review of Nutrition**, v. 41, n. 1, p. 309–332., 2021.