

Nutrição

## **Efeitos de um programa de orientação nutricional sobre a qualidade do sono de indivíduos com apneia obstrutiva do sono (SAOS)**

Clara Agrico Sales - Acadêmica do 7 período de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/CNPq.  
clara.sales@estudante.ufla.br

Luiz Gustavo dos Santos - Mestrando, UFLA, coorientador. luiz.santos6@estudante.ufla.br

Camila Maria de Melo - Professora do Departamento de Nutrição, orientadora.  
camila.melo@ufla.br - Orientador(a)

Maysa Helena de Aguiar Toloni - Professora do Departamento de Nutrição.  
maysa.toloni@ufla.br

### **Resumo**

A Síndrome da Apnéia Obstrutiva do Sono (SAOS) caracteriza-se pela obstrução completa (apneia) ou parcial (hipopneia) das vias aéreas superiores durante o sono, resultando em períodos de apnéia, dessaturação de oxihemoglobina e despertares frequentes. Tendo em vista a importância dos processos neurobiológicos associados ao sono e sua repercussão no dia a dia e aumento do risco de acidentes é importante diagnosticar e monitorar a qualidade do sono. Deste modo, o Índice de Qualidade do Sono (PSQI) é uma ferramenta amplamente utilizada para tal finalidade. O objetivo deste projeto foi avaliar o efeito de orientações nutricionais baseadas nos 10 passos para uma alimentação saudável do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014 na percepção da qualidade do sono de indivíduos com SAOS. Foram acompanhados 16 pacientes em tratamento com CPAP (Continuous positive airway pressure) durante 6 meses de seguimento. Para isso, foram entregues cartilhas desenvolvidas a partir do Guia com linguagem adaptada ao público em questão. Foi aplicado o PSQI no momento inicial (t0), logo após 3 meses (t1) e 6 meses após (t2) juntamente com coletas de dados antropométricos para analisar a composição corporal por meio de bioimpedância. As cartilhas entregues possuíam orientações sobre alimentação saudável e foi utilizado o processo educativo de gamificação em sua última folha, com palavras-cruzadas e metas a serem marcadas por dia, de forma a aumentar o engajamento dos pacientes. Elas foram entregues de modo impresso e também de maneira digital. A análise de Anova de um fator de medidas repetidas mostrou que não houve efeito da intervenção nutricional na qualidade do sono. O POS HOC apresentou uma diferença não significativa entre as médias ao longo do tempo  $f(1,57; 23,67) = 3,35; p=0,062$ . Além disso, não foi observado efeito da intervenção sobre a composição corporal do participantes, os resultados das análises mostraram no tecido adiposo uma média e desvio padrão  $29,27(t0) + 7,69 (t0) 29,19 (t1) + 8,26 (t1) e 31,11 (t2) + 8,52 (t2); e f(1,19, 23,85)=1,19, p=0,31$ ; Massa magra com médias  $60,22 (t0) + 7,89 t(0), 60,35 (t1) + 8,39(t1), 57,84 (t2) + 8,02(t2) e f(1,58, 23,71)=0,49, p=0,57$ . Conclui-se, que as cartilhas não obtiveram efeito relevante na melhora da alimentação dos pacientes, destaca-se a importância da continuidade de estudos sobre o tema, levando em consideração nível de atividade física e controle do consumo da alimentação individual.

Palavras-Chave: cartilhas, sono, alimentação.

Instituição de Fomento: CAPES e FAPEMIG

Link do pitch: <https://youtu.be/FPxUY5kbZdo>