

Título: Associação entre padrão alimentar não saudável, qualidade do sono e depressão entre adultos brasileiros.

Introdução: A prevalência de depressão é crescente na população global e o reconhecimento de fatores de risco, causas e consequências é indispensável para o fortalecimento de políticas públicas. Evidências crescentes sugerem que tanto o consumo de alimentos não saudáveis, quanto a má qualidade do sono pode estar relacionada ao desenvolvimento desse agravo. **Objetivo:** investigar a depressão e sua associação entre padrão alimentar não saudável e qualidade do sono em adultos brasileiros. **Método:** os participantes (n=5260; 18–65 anos) fizeram parte da Pesquisa SONAR-Brasil, um estudo exploratório, com coleta de dados em ambiente virtual. A presença de depressão foi autorreferida. O padrão alimentar não saudável foi derivado por análise de componentes principais, com base em dados de um questionário de frequência alimentar, contendo alimentos ultraprocessados e bebidas cafeinadas. A qualidade do sono foi mensurada pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, com pontuações >5 pontos indicando qualidade de sono ruim. Foi conduzida uma análise de regressão logística para avaliar a associação entre depressão, padrão alimentar ultraprocessado e qualidade do sono. O modelo foi ajustado para idade, sexo, escolaridade e estado nutricional. Os resultados são apresentados como razões de chances (OR), intervalos de confiança (IC) de 95% e valores de p. Para avaliar a significância estatística foi considerado o valor de $p < 0,05$. **Resultados:** a prevalência de depressão na população do estudo foi de 13,6%. No Brasil, dados do inquérito de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL) aponta que aproximadamente 12% dos brasileiros adultos referiram ter diagnóstico médico para depressão (Brasil, 2023). Em nosso estudo, observou-se que o padrão alimentar não saudável apresentou associação significativa com a ocorrência de depressão (OR 1,10; IC 95% 1,01; 1,14; $p < 0,001$), indicando que quanto maior o consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas cafeinadas, as chances de ter depressão aumentam em 10%. De forma geral, os sintomas depressivos, como sensação de cansaço e indisposição, podem exercer impacto significativo nas escolhas alimentares, favorecendo o consumo de alimentos ultraprocessados (Aguiar et al., 2022). A qualidade do sono ruim foi associada positivamente com a depressão (OR 5,09; IC 95% 4,14; 6,25; $p < 0,001$), sugerindo que indivíduos com má qualidade do sono têm cinco vezes mais chances de ter depressão. Distúrbios do sono, como insônia, horários de sono encurtados, são fatores de risco para depressão, aumento da mortalidade e podem perpetuar a

disfunção do sono (Park et al., 2023). **Conclusão:** os achados indicam que tanto o consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas cafeinadas, quanto a má qualidade do sono foram associados a um maior risco de depressão em adultos brasileiros. Tais resultados reforçam a importância de intervenções que promovam hábitos alimentares saudáveis, gerando mudanças nos padrões alimentares e a promoção de práticas de higiene do sono, visando melhoria da qualidade do sono para a prevenção da depressão.

Palavras chaves: padrão alimentar; depressão; qualidade do sono; saúde mental.