

## ALTERAÇÕES DO SONO E COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA PERIMENOPAUSA: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE DA MULHER

Rosemaria Rogério Martins<sup>1</sup>; Igor Cauê Leandro Martins Teixeira<sup>1</sup>; Thiago Silva Lustosa<sup>1</sup>;

Maria Vitória Soares de Oliveira<sup>1</sup>; Fernanda Trigueiro de Almeida Araujo<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

rosemariamartins@nutri.fiponline.edu.br

**Introdução:** A perimenopausa envolve mudanças hormonais que afetam o sono e a alimentação. Distúrbios como insônia e sono fragmentado alteram o apetite, favorecendo maior ingestão e ganho de peso, o que prejudica a saúde física e emocional. Entender essa relação é essencial para criar estratégias que melhorem o sono, a alimentação e o bem-estar nessa fase. **Objetivo:** Apresentar as principais conexões entre problemas de sono e mudanças no comportamento alimentar em mulheres que estão na perimenopausa, enfatizando como essas relações afetam a saúde física e emocional, além da relevância de abordagens integradas para melhorar a qualidade de vida nesses momentos. **Material e Métodos:** Compõe-se de uma busca literária, com base em 11 artigos em idiomas inglês e português, publicados no período de 2020 a 2025, nas bases de dados Scielo, PubMed e Periódicos Capes, dos quais foram selecionados 5 para a elaboração do resumo. **Resultados e Discussão:** Os distúrbios do sono são frequentes durante a perimenopausa, período marcado por alterações hormonais capazes de afetar o ritmo circadiano, a produção de melatonina e a arquitetura do sono. Entre os mais comuns, destacam-se a insônia, a dificuldade para iniciar ou manter o sono, despertares frequentes, sono fragmentado, apneia do sono e episódios repentinos de calor intenso, acompanhados de sudorese, podendo atrapalhar o sono. Essas alterações repercutem no comportamento alimentar, podendo aumentar a busca por alimentos mais calóricos, ricos em açúcares e gorduras, além de favorecer episódios de ingestão alimentar noturna, o que contribui para desequilíbrios metabólicos. A adoção de padrões alimentares equilibrados, por outro lado, pode atuar como fator de proteção. Dietas com maior consumo de frutas, vegetais, laticínios e alimentos ricos em triptofano associam-se a melhor qualidade de sono e menor tempo para adormecer. Já padrões alimentares do tipo ocidental, caracterizados por elevado consumo de carnes processadas, bebidas açucaradas e gorduras saturadas, tendem a aumentar a ocorrência de despertares noturnos e a necessidade de uso de medicamentos para dormir. A ingestão regular de alimentos fontes de triptofano, vitaminas B6 e B12, magnésio e compostos antioxidantes contribui para um sono mais reparador, enquanto o consumo frequente de ultraprocessados prejudica a estrutura do sono. Essas evidências reforçam a importância de estratégias integradas, que considerem tanto a higiene do sono quanto o planejamento alimentar, para promover a saúde e o bem-estar de mulheres na perimenopausa. **Conclusão:** Os distúrbios do sono durante a perimenopausa exercem um impacto significativo sobre os hábitos alimentares das mulheres, podendo contribuir para o aumento do apetite e alterações nos padrões de consumo alimentar. Essas

modificações, associadas às mudanças hormonais características dessa fase, elevam o risco de ganho de peso e possíveis complicações metabólicas. Portanto, estratégias de manejo do sono e da alimentação são fundamentais para promover a saúde integral e melhorar a qualidade de vida dessas mulheres, destacando a necessidade de abordagens multidisciplinares e pesquisas futuras que aprofundem essa relação.

## Referências

FABLICIA, I.; FRANÇA, K.; TELÉSFORO, O.; LOBO, J. Nutrição no climatério: quais os benefícios? Revisão integrativa. **Revista Ciência Plural**, [S. l.], v. 9, n. 3, p. 1-19, 2023.

DOI: 10.21680/2446-7286.2023v9n3ID33630. Disponível em:

<https://periodicos.ufm.br/rcp/article/view/33630>. Acesso em: 09 ago. 2025.

HARTLEY, L. et al. Healthier dietary patterns are associated with better sleep quality among midlife Mexican women. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, [S. l.], v. 16, n. 8, p. 1351-1359, 15 ago. 2020. DOI: 10.5664/jcsm.8520. Disponível em:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7446082/>. Acesso em: 09 ago. 2025.

JANSEN, E. C.; STERN, D.; MONGE, A.; O'BRIEN, L. M.; LAJOUS, M.; PETERSON, K. E.; LÓPEZ-RIDAURA, R. Padrões alimentares mais saudáveis estão associados a melhor qualidade de sono entre mulheres mexicanas de meia-idade. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, [S. l.], v. 16, n. 8, p. 1321-1330, 15 ago. 2020. DOI: 10.5664/jcsm.8506.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32777919/>. Acesso em: 09 ago. 2025.

TROÌA, L.; GARASSINO, M.; VOLPICELLI, A. I.; FORNARA, A.; LIBRETTI, A.; SURICO, D.; REMORGIDA, V. Distúrbios do sono e perimenopausa: uma revisão narrativa. **Journal of Clinical Medicine**, [S. l.], v. 14, n. 5, p. 1479, 23 fev. 2025. DOI:

10.3390/jcm14051479. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2077-0383/14/5/1479>. Acesso em: 09 ago. 2025.

ZHU, B.; GRANDNER, M. A.; JACKSON, N. J.; PIEN, G. W.; SRIMORAGOT, M.; KNUTSON, K. L.; IZCI-BALSERAK, B. Associations between diet and sleep duration in different menopausal stages. **Western Journal of Nursing Research**, v. 43, n. 10, p. 984-994, out. 2021. DOI: 10.1177/0193945920986788. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33472564/>. Acesso em: 09 ago. 2025.