



HIAGO DE SOUZA CARVALHO CAVALCANTE

**QUALIDADE DO SONO EM ADULTOS NÃO APRESENTA RELAÇÃO COM
TRANSTORNOS DE COMPULSÃO ALIMENTAR**

Itaperuna

2022

HIAGO DE SOUZA CARVALHO CAVALCANTE

**QUALIDADE DO SONO EM ADULTOS NÃO APRESENTA RELAÇÃO COM
TRANSTORNOS DE COMPULSÃO ALIMENTAR**

Trabalho de Conclusão de
Curso apresentado como
requisito parcial para a
obtenção do título de
Bacharel em Nutrição.
Centro Universitário
UniRedentor/Afya.

Orientador: Sandra Tavares da Silva

Itaperuna

2022

FOLHA DE APROVAÇÃO

Autor: HIAGO DE SOUZA CARVALHO CAVALCANTE

Título: QUALIDADE DO SONO EM ADULTOS NÃO APRESENTA RELAÇÃO
COM TRANSTORNOS DE COMPULSÃO ALIMENTAR

Natureza: Trabalho de Conclusão de Curso

Objetivo: Título de Bacharel em Nutrição

Instituição: Centro Universitário Redentor/Afya

Área de Concentração: Nutrição

Aprovada em: 27/11/2022.

Banca Examinadora:

Prof^a. Sandra Tavares da Silva (Orientador/Presidente da banca)
Centro Universitário UniRedentor/Afya

Prof. Arthur da Silva Gomes
Centro Universitário UniRedentor/Afya

Prof^a. Graciely Nunes Rosa Borges
Centro Universitário UniRedentor/Afya

RESUMO

Transtornos de Compulsão Alimentar (TCA) são extremamente comuns dentro da sociedade moderna, mesmo que velados por padrões estéticos impossíveis de serem alcançados que levam apenas a mensagem do “ser saudável”. Mesmo que o ato de se alimentar tenha evoluído juntamente com a humanidade e esteja presente em todos os seres vivos do planeta, modificações da mentalidade e dos ciclos naturais individuais, como ciclo circadiano e o sono, podem também mudar como o organismo e toda a fisiologia do seu corpo irá responder a partir de determinado alimento ingerido. O trabalho tem como objetivo avaliar a ocorrência de relação entre a qualidade do sono e o risco de compulsão alimentar em adultos. Foi utilizado um questionário que aborda perguntas, como nome, idade, sexo, estado civil, média de horas de tela diário, horas diárias de sono, entre outros, tendo como referencial teórico publicações em periódicos virtuais de alto conceito. Além disso, utilizou-se os Índices de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e *Questionnaire on eating and weight patterns-5* – QEWP-5. Participaram 112 indivíduos, com idade média de 33, 52 anos, maioria do sexo feminino, eutróficos ou com sobrepeso. A maioria dorme às 22h ou mais e levam mais de 15 min para adormecer, dormindo 5h ou mais por noite. A maioria teve o sono classificado como ruim e nenhum participante foi rastreado para compulsão alimentar. Não foi encontrada relação entre qualidade do sono, estado nutricional e risco de compulsão alimentar na população estudada, embora a maioria tenha demonstrado baixa qualidade de sono, dormindo cinco horas ou mais por noite.

Palavras-chave: Transtorno de Compulsão Alimentar; Sono; Alimentação.

ABSTRACT

Binge Eating Disorders (BED) are extremely common within modern society, even if veiled by impossible aesthetic standards that carry only the message of “being healthy”. Even though the act of eating has evolved along with humanity and is present in all living beings on the planet, changes in mentality and individual natural cycles, such as the circadian cycle and sleep, can also change how the organism and the entire physiology of your body will respond from certain ingested food. The study aims to evaluate the occurrence of a relationship between sleep quality and the risk of binge eating in adults. A questionnaire was used that addresses questions such as name, age, gender, marital status, average hours of daily screen time, daily hours of sleep, among others, having as theoretical reference publications in high-concept virtual journals. In addition, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Questionnaire on eating and weight patterns-5 – QEWP-5 were used. A total of 112 individuals participated, with a mean age of 33, 52 years, most of them were female, eutrophic or overweight. Most sleep at 10 pm or more and take more than 15 minutes to fall asleep, sleeping 5 hours or more per night. Most had poor sleep and no participants were screened for binge eating. No relationship was found between sleep quality, nutritional status and risk of binge eating in the population studied, although most showed poor sleep quality, sleeping five hours or more per night.

Keywords: Binge eating disorder; Sleep; Food.

SUMÁRIO

RESUMO	
ABSTRACT	
1. INTRODUÇÃO...	01
2. MATERIAIS E MÉTODOS.....	01
4. RESULTADOS.....	02
5. DISCUSSÃO.....	02
6. CONCLUSÃO.....	03
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	03

QUALIDADE DO SONO EM ADULTOS NÃO APRESENTA RELAÇÃO COM TRANSTORNOS DE COMPULSÃO ALIMENTAR

Hiago de Souza Carvalho Cavalcante¹

Graduando em Nutrição pelo Centro Universitário UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ.

Sandra Tavares da Silva²

Docente no Centro Universitário UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ.

PALAVRAS-CHAVE: Comportamento. Nutricional. Sono.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde Coletiva.

INTRODUÇÃO

Dentre as diversas síndromes comportamentais categorizadas pelos especialistas, o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) é caracterizado como a recorrência de episódios de grande consumo alimentar juntamente com o sentimento de descontrole sobre o ato de se alimentar, podendo ou não estar relacionado a padrões compensatórios pós prandiais, como bulimia. Tal transtorno pode ser observado em diversas idades, porém é mais comumente diagnosticado na fase adolescente até início da adulta (SANTOS *et al.*, 2019; ATTIA *et al.*, 2020).

Fusco *et al.* (2020) demonstra a intensa correlação entre o sono e transtornos psicológicos, como a ansiedade e a compulsão alimentar, caracterizando o TCA como a falta de controle emocional durante a alimentação de um indivíduo, levando-o a comer demasiadamente até um estágio supra fisiológico de sua capacidade gástrica. Já o sono foi caracterizado como um estado de alta complexidade fisiológica controlado por fatores internos e externos, respeitando o ciclo circadiano, que altera e é alterado por todas as modificações ambientais diárias do indivíduo.

Como descrito por Crispim *et al.* (2007), estudos mais atuais vêm demonstrando que a modificação do padrão de sono modifica toda a percepção de fome do indivíduo, o que está diretamente relacionado com a quantidade e qualidade dos macronutrientes ingeridos durante as refeições. Assim, o objetivo do atual estudo foi avaliar a ocorrência de relação entre o estado nutricional, a qualidade do sono e o risco de compulsão alimentar em adultos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal que foi feita e distribuída por meio de questionário *on-line*, utilizando o *Google Forms*. Tal pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética por meio da Plataforma Brasil

(CAAE: 48619521.1.0000.5648), norteadada pela Resolução 46/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012). Foram incluídos adultos, homens e mulheres, com idades entre 18 anos e 59 anos, 11 meses e 29 dias. Foram utilizados os dados de peso e altura autorreferidos para o cálculo e análise do Índice de Massa Corporal (IMC), conforme orienta Brasil (2011), juntamente com os questionários *Questionnaire on eating and weight patterns-5* – QEWP-5, que rastreia indivíduos que apresentam padrões de TCA segundo o DSM-5 e o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), que avalia a qualidade de sono do paciente, juntamente com possíveis distúrbios do sono dentro do último mês. As análises estatísticas foram realizadas pelo programa SPSS 26.0, considerando $p < 0,05$. Os testes estatísticos utilizados foram Kolmogorov Smirnov e qui-quadrado.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do presente estudo 112 indivíduos com média de 33,52 anos, sendo quase 80% eram do sexo feminino, com ensino superior incompleto, completo ou pós-graduação, casados ou solteiros e IMC médio de 26,34 Kg/m². Em relação à análise do sono, em média um terço dos participantes relataram que dormem após às 0h (meia noite). No quesito Horas Habituais de Sono, 29,5% indicaram que possuem entre 5 e 6 horas diárias de sono apenas e 42% possuem em média 8h de sono diário. Segundo o PSQI, 53% apresenta sono ruim. Com a evolução da tecnologia e o surgimento de variadas formas de entretenimento, a qualidade do sono vem caindo vertiginosamente, visto que as pessoas tendem a perder horas de sono com jogos, redes sociais e outras formas de entretenimento (CARDOSO; CHAGAS, 2019). Silva (2018), analisando a correlação entre PSQI, IMC e transtornos alimentares observou que mesmo que haja algum tipo de correlação entre tais índices, a maior parte dos universitários, mesmo com má qualidade do sono, apresenta estado nutricional em eutrofia e ausência de compulsão alimentar.

Dividimos os indivíduos segundo a classificação do IMC em dois grupos: baixo peso e eutróficos e excesso de peso (sobrepeso e obesidade). Ao correlacionarmos os dados de qualidade de sono e estado nutricional pelo IMC, não observamos relação estatística válida (Quadro 1). Mediante a análise feita por Crispim *et al.* (2007), um tempo de sono inferior a seis horas diárias aumentava a propensão à obesidade, a mesma medida que o grupo que dormia menos de seis horas possuía um IMC mais elevado (27,7 kg/m²) que o grupo que dormia em média nove horas por dia (24,9kg/m²).

Quadro 1 – Estado nutricional classificado pelo Índice de Massa Corporal (IMC) e qualidade do sono avaliado pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, de adultos. 2022

	Estado Nutricional		p*
	Baixo peso e Eutrofia	Excesso de peso	

Qualidade do sono	Muito bom	02	05	0,190
	Bom	34	36	
	Ruim	08	17	
	Muito ruim	02	08	

*p.: teste de qui-quadrado, cujos resultados podem não ser válidos porque mais de 20% das células apresentaram n<5.

Mediante a análise feita do Questionário Sobre Padrões de Alimentação e Peso - 5 (QEWP-5) nenhum participante foi rastreado com possível diagnóstico de TCA.

Correlacionando com o IMC, também houve grande proporcionalidade entre a taxa de indivíduos com má qualidade do sono, alto IMC e distúrbios de compulsão alimentar, tal qual apresentado por Crispim *et al.* (2007), que demonstrou que a propensão à obesidade aumentava à medida que as horas de sono dos indivíduos ia diminuindo, o que não observamos no presente estudo.

CONCLUSÃO

Não foi encontrada relação entre qualidade do sono, estado nutricional e risco de compulsão alimentar na população estudada, embora a maioria tenha demonstrado baixa qualidade de sono, dormindo cinco horas ou mais por noite. No entanto, nenhum participante foi classificado com risco de transtornos alimentares.

O instrumento de rastreio de risco de compulsão alimentar pode não ser adequado para aplicação em questionário *on line*. No entanto, mais pesquisas devem ser realizadas, com populações maiores, utilizando esses e outros instrumentos, uma vez que a literatura demonstra que estado nutricional interfere na qualidade do sono e este no comportamento alimentar. Trata-se de facetas importantes a serem avaliadas na consulta nutricional, na tentativa de prestar um cuidado integral.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

ATTIA, Evelyn, MD. WALSH, B. Timothy, MD. **Manual MSD. Transtorno de compulsão alimentar.** (2020). Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psiQUI%3%A1tricos/transtornos-alimentares/transtorno-de-compuls%3%A3o-alimentar>> Acesso em: 26 nov. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: **Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

CARDOSO, T.A.; CHAGAS, L.D.M. Saúde do sono: a importância do sono no dia a dia. **Cadernos de Graduação.** v. 5, n. 2, p.: 83-90, 2019.

CRISPIM, C. A. *et al.* Relação entre sono e obesidade: uma revisão de literatura. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 51, p. 1041-1049, 2007.

FUSCO *et al.* Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 2020, v. 54.

SILVA, N M da. Relação da qualidade do sono, estado nutricional e comportamento alimentar compulsivo de universitários. **Repositório Institucional UNISC**, 2018.

APÊNDICE 1 – ROTEIRO DE PERGUNTAS

Qual o seu nome?

Qual a sua Idade?

Qual o seu sexo: () feminino () masculino () outro

Qual a sua escolaridade?

() analfabeto/não estudei () sei ler e escrever () Ensino fundamental incompleto () Ensino fundamental completo () Ensino médio incompleto () Ensino médio completo () Ensino superior incompleto () Ensino superior completo () pós-graduação

Qual a sua profissão/trabalho?

Qual o seu estado civil? () solteiro () casado/união estável () divorciado () viúvo

Qual o seu peso? _____ Kg

Qual a sua altura? _____ m

ANEXO 1

ESCALA DE PITTSBURGH PARA AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO As questões seguintes referem-se aos seus hábitos de sono durante o mês passado. Suas respostas devem demonstrar, de forma mais precisa possível, o que aconteceu na maioria dos dias e noites apenas desse mês. Por favor, responda a todas as questões.

1) Durante o mês passado, a que horas você foi habitualmente dormir? Horário habitual de dormir:.....

2) Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) habitualmente você levou para adormecer à cada noite: Número de minutos.....

3) Durante o mês passado, a que horas você habitualmente despertou? Horário habitual de despertar:.....

4) Durante o mês passado, quantas horas de sono realmente você teve à noite? (isto pode ser diferente do número de horas que você permaneceu na cama) Horas de sono por noite:..... Para cada uma das questões abaixo, marque a melhor resposta. Por favor, responda a todas as questões.

5) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas de sono porque você...

a. não conseguia dormir em 30 minutos

() nunca no mês passado

() uma ou duas vezes por semana

() menos de uma vez por semana

() três ou mais vezes por semana

b. Despertou no meio da noite ou de madrugada

() nunca no mês passado

() uma ou duas vezes por semana

- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

c. Teve que levantar à noite para ir ao banheiro

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

d) Não conseguia respirar de forma satisfatória

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

e) Tossia ou roncava alto

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

f) Sentia muito frio

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

g) Sentia muito calor

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

h) Tinha sonhos ruins

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

i) Tinha dor

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

j) outra razão (por favor, descreva)

k) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas com o sono por essa causa acima?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

6) Durante o mês passado, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono?

- muito bom
- bom
- ruim
- muito ruim

7) Durante o mês passado, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para ajudar no sono?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

8) Durante o mês passado, com que frequência você teve dificuldades em permanecer acordado enquanto estava dirigindo, fazendo refeições, ou envolvido em atividades sociais?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

9) Durante o mês passado, quanto foi problemático para você manter-se suficientemente entusiasmado ao realizar suas atividades?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

10) Você divide com alguém o mesmo quarto ou a mesma cama?

- mora só
- divide o mesmo quarto, mas não a mesma cama
- divide a mesma cama

11) Se você divide com alguém o quarto ou a cama, pergunte a ele(a) com qual frequência durante o último mês você tem tido:

a) Ronco alto

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

b) Longas pausas na respiração enquanto estava dormindo

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

c) Movimentos de chutar ou sacudir as pernas enquanto estava dormindo

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

d) Episódios de desorientação ou confusão durante a noite?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

e) Outras inquietações durante o sono (por favor, descreva):

ANEXO 2

QUESTIONNAIRE ON EATING AND WEIGHT PATTERNS – 5 QUESTIONÁRIO SOBRE PADRÕES DE ALIMENTAÇÃO E PESO – 5 (QEWP-5)©

1. Qual foi o seu maior peso na vida adulta? (Se mulher, não considere os períodos de gravidez)

_____Kg

2. Durante os últimos **três** meses, alguma vez você já comeu, em um curto período de tempo – por exemplo, um período de duas horas – uma quantidade de comida que a maioria das pessoas poderia pensar que era excepcionalmente grande?

1. SIM 2. NÃO → SE RESPONDEU NÃO, PULE PARA A QUESTÃO 15

3. Nas vezes em que você comeu uma quantidade excepcionalmente grande de comida, você alguma vez sentiu que não poderia parar de comer ou controlar o que ou o quanto você estava comendo?

1. SIM 2. NÃO → SE RESPONDEU NÃO, PULE PARA A QUESTÃO 15

4. Durante os últimos **três** meses, com que frequência, em média, você teve episódios como esse – isto é, episódios em que comeu grandes quantidades de comida **acompanhado da** sensação de que sua alimentação estava fora do controle? (Pode ter havido algumas semanas em que isto não aconteceu – dê uma média).

1. Menos de um episódio por semana
2. 1 episódio por semana
3. 2-3 episódios por semana
4. 4-7 episódios por semana
5. 8-13 episódios por semana
6. 14 ou mais episódios por semana

5. Durante esses episódios você **habitualmente** teve alguma das seguintes experiências?

- a. Comer muito mais rapidamente do que o normal? Sim Não
- b. Comer até se sentir desconfortavelmente cheio? Sim Não
- c. Comer grandes quantidades de comida sem estar fisicamente com fome? Sim Não
- d. Comer sozinho por se sentir envergonhado pela quantidade que está comendo? Sim Não
- e. Sentir-se desgostoso consigo mesmo, deprimido ou muito culpado depois do episódio? Sim Não

6. Pense num episódio **típico** no qual você comeu dessa maneira (isto é, você comeu uma grande quantidade de comida e sentiu que a sua alimentação estava fora de controle):

a. A que horas do dia o episódio começou?

1. (Entre 8h e meio dia)
2. (Entre meio dia e 16h)
3. (Entre 16h e 20h)

4. (Entre 20h e meia noite)
5. (Entre meia noite e 8h)

b. Aproximadamente quanto tempo durou este episódio alimentar?

_____ horas _____ minutos

c. Por favor, procure se lembrar da melhor forma possível e escreva abaixo tudo o que você comeu e bebeu durante esse episódio. Por favor, faça uma lista dos alimentos ingeridos e dos líquidos consumidos durante o episódio. Seja detalhista – inclua os nomes das marcas onde for possível e estime as quantidades ou o tamanho das porções com a maior precisão que puder.

d. Quando este episódio começou, quanto tempo tinha se passado desde o término da sua última refeição ou lanche?

_____ horas _____ minutos

7. Em geral, durante os últimos **três** meses, quanto esses episódios chatearam você (os episódios em que você comeu uma grande quantidade de comida e sentiu que a sua alimentação estava fora de controle)?

1. Nem um pouco
2. Levemente
3. Moderadamente
4. Muito
5. Extremamente

8. Durante os últimos **três** meses, você alguma vez provocou vômito para evitar ganhar peso, após ter tido episódios como esses que você descreveu (em que comeu grandes quantidades de comida e sentiu que a sua alimentação estava fora de controle)?

1. Sim 2. Não

SE RESPONDEU SIM: Com que frequência, **em média**, isso ocorreu?

1. Menos de 1 episódio por semana
2. 1 episódio por semana
3. 2-3 episódios por semana
4. 4-7 episódios por semana
5. 8-13 episódios por semana
6. 14 ou mais episódios por semana

9. Durante os últimos **três** meses, você alguma vez tomou mais do que a dose recomendada de laxantes para evitar ganhar peso após ter tido episódios como esses que você descreveu (em que comeu grandes quantidades de comida e sentiu que a sua alimentação estava fora de controle)?

1. Sim 2. Não

SE RESPONDEU SIM: Com que frequência, **em média**, isso ocorreu?

1. Menos de 1 vez por semana
2. 1 vez por semana
3. 2-3 vezes por semana
4. 4-5 vezes por semana
5. 6-7 vezes por semana
6. 8 ou mais vezes por semana

10. Durante os últimos **três** meses, você alguma vez tomou mais do que a dose recomendada de diuréticos para evitar ganhar peso após ter tido episódios como esses que você descreveu

(em que comeu grandes quantidades de comida e sentiu que a sua alimentação estava fora de controle)?

1. Sim 2. Não

SE RESPONDEU SIM: Com que frequência, **em média**, isso ocorreu?

1. Menos de 1 vez por semana

2. 1 vez por semana

3. 2-3 vezes por semana

4. 4-5 vezes por semana

5. 6-7 vezes por semana

6. 8 ou mais vezes por semana

11. Durante os últimos **três** meses, você alguma vez **jejuou** - por exemplo, não comeu nada durante pelo menos 24 horas - para evitar ganhar peso após ter tido episódios como esses que você descreveu (em que comeu grandes quantidades de comida e sentiu que a sua alimentação estava fora de controle)?

1. Sim 2. Não

SE RESPONDEU SIM: Com que frequência, **em média**, isso ocorreu?

1. Menos de 1 dia por semana

2. 1 dia por semana

3. 2 dias por semana

4. 3 dias por semana

5. 4-5 dias por semana

6. Mais do que 5 dias por semana

12. Durante os últimos **três** meses, você alguma vez se exercitou excessivamente - por exemplo, fez exercícios mesmo quando eles interferiam em atividades importantes ou mesmo estando machucado - **especificamente** para evitar ganhar peso após ter tido episódios como esses que você descreveu (em que comeu grandes quantidades de comida e sentiu que a sua alimentação estava fora de controle)?

1. Sim 2. Não

SE RESPONDEU SIM: Com que frequência, **em média**, isso ocorreu?

1. Menos de 1 vez por semana

2. 1 vez por semana

3. 2-3 vezes por semana

4. 4-7 vezes por semana

5. 8-13 vezes por semana

6. 14 ou mais vezes por semana

13. Durante os últimos **três** meses, você alguma vez tomou mais do que a dose recomendada de remédios para emagrecer para evitar ganhar peso após ter tido episódios como esses que você descreveu (em que comeu grandes quantidades de comida e sentiu que a sua alimentação estava fora de controle)?

1.Sim 2.Não

SE RESPONDEU SIM: Com que frequência, **em média**, isso ocorreu?

1. Menos de 1 vez por semana

2. 1 vez por semana

3. 2-3 vezes por semana

4. 4-5 vezes por semana

5. 6-7 vezes por semana

6. 8 ou mais vezes por semana

14. Durante os últimos **três** meses, em média, qual a importância que o seu peso ou a sua forma corporal tiveram no modo como você se sente em relação a você mesma (o) ou na sua auto avaliação como pessoa – quando comparado com outros aspectos da sua vida, tais como, seu desempenho no trabalho ou como pai, mãe, ou ainda seus relacionamentos com outras pessoas?

1. O peso e a forma **não foram muito importantes**

2. O peso e a forma **tiveram alguma importância** em como você se sentiu em relação a você mesma (o)

3. O peso e a forma **estão entre as principais coisas** que influenciaram o modo como você se sentiu em relação a você mesma (o)

4. O peso e a forma **foram as coisas mais importantes** que influenciaram o modo como você se sentiu em relação a você mesma (o).

Continue a partir daqui depois de completar a questão 14 OU se você pulou para a questão 15 a partir das questões 8 ou 9

15. Durante os últimos **três** meses, alguma vez você teve episódios durante os quais você sentiu que não poderia parar de comer ou controlar o que ou o quanto você estava comendo, mas nos quais você **não** consumiu uma quantidade de comida que a maioria das pessoas consideraria excepcionalmente grande?

1. SIM 2. NÃO → **SE RESPONDEU NÃO, PULE PARA A QUESTÃO 19**

16. Durante os últimos **três** meses, com que frequência você teve episódios como esse - sentiu que a sua alimentação estava fora de controle, mas você **não** consumiu uma quantidade de comida que a maioria das pessoas consideraria excepcionalmente grande? (Pode ter havido algumas semanas em que isto não aconteceu – dê uma média).

1. Menos de um episódio por semana

2. 1 episódio por semana

3. 2-3 episódios por semana

4. 4-7 episódios por semana

5. 8-13 episódios por semana

6. 14 ou mais episódios por semana

17. Durante esses episódios você **habitualmente** teve alguma das seguintes experiências?

a. Comer muito mais rapidamente do que o normal? Sim Não

b. Comer até se sentir desconfortavelmente cheio? Sim Não

c. Comer grandes quantidades de comida sem estar fisicamente com fome? Sim Não

d. Comer sozinho por se sentir envergonhado pela quantidade que está comendo?

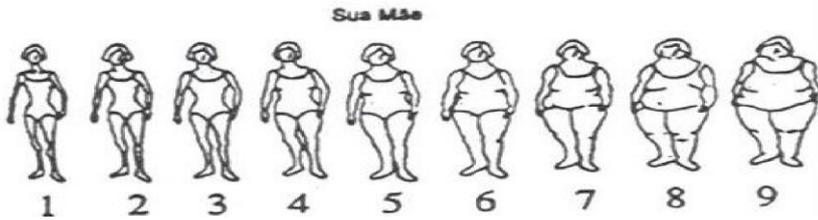
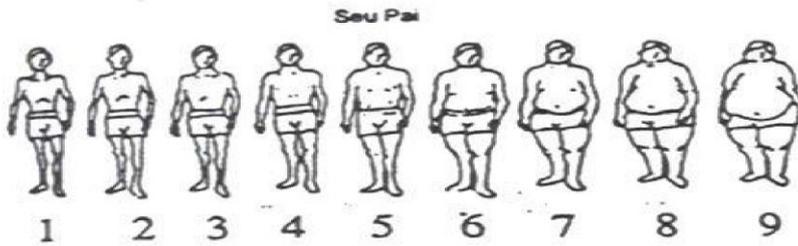
Sim Não

e. Sentir-se desgostoso consigo mesmo, deprimido ou muito culpado depois do episódio? Sim Não

18. Em geral, durante os últimos **três** meses, quanto esses episódios **chatearam** você (os episódios em que você sentiu que não poderia parar de comer ou controlar o que ou o quanto você estava comendo, mas no qual você **não** consumiu uma quantidade de comida excepcionalmente grande)?

1. Nem um pouco
2. Levemente
3. Moderadamente
4. Muito
5. Extremamente

19. Por favor, observe essas silhuetas. Circule aquela que mais se assemelha a silhueta do corpo de seu pai e sua mãe biológicos **no peso mais alto deles**. Se você não conhece seu pai e/ou mãe biológicos, circule apenas para o pai e/ou mãe biológicos que você conhece.





O trabalho intitulado **QUALIDADE DO SONO EM ADULTOS NÃO APRESENTA RELAÇÃO COM TRANSTORNOS DE COMPULSÃO ALIMENTAR**, de autoria de **Sandra tavares Da Silva e Hiago de Souza Carvalho Cavalcante** foi aprovado na modalidade Resumo expandido, para apresentação no evento II CONGRESSO LUSO-BRASILEIRO DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE (ON-LINE) a ser realizado 27/11/2022.

--BRASIL

{assinatura.comissao}

-

Data do Aceite:27/11/2022

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TCC NO SITE DA
UNIREDEDTOR**

Autor(a): **Hiago de Souza Carvalho Cavalcante**

Matrícula: **2100239**

RG: **27.092.605-8** CPF: **144.122.017-83**

Título do Trabalho: **QUALIDADE DO SONO EM ADULTOS NÃO APRESENTA
RELAÇÃO COM TRANSTORNOS DE COMPULSÃO ALIMENTAR**

Número de Páginas: **4**

Data da defesa: **27/11/2022**

Orientador: **Sandra Tavares da Silva**

Curso: **Nutrição**

Autorizo o Centro Universitário Redentor, de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, a disponibilizar gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da publicação supracitada, de minha autoria, em seu site, em formato PDF ou similar, para fins de leitura e/ou impressão pela Internet, a título de divulgação da produção científica gerada por seus cursos.

Itaperuna, 30 de Novembro de 2022.



Assinatura do Autor