

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP
Escola de Nutrição – ENUT
Programa de Pós-Graduação em Saúde e Nutrição - PPGSN

EMENTA

Disciplina: Tópicos Especiais em Saúde e Nutrição: Sono, Saúde e Nutrição	
Disciplina em Inglês: Special Topics in Health and Nutrition: Sleep, Health and Nutrition	
Disciplina em Espanhol: Temas Especiales en Salud y Nutrición: Sueño, Salud y Nutrición	
Código: NUT440	
Carga Horária: 30	Créditos: 02
Ementa: Introdução ao sono: conceitos, funções, fases e ciclos. Regulação do sono: ritmo circadiano, hormônios, neurotransmissores e fatores ambientais. Avaliação do sono: métodos, instrumentos e critérios diagnósticos. Distúrbios do sono: tipos, causas, sintomas, diagnóstico e tratamento. Sono e saúde: impactos do sono na imunidade, inflamação, estresse, cognição, humor e qualidade de vida. Sono e nutrição: influência da alimentação na qualidade e quantidade do sono, alterações metabólicas decorrentes da privação ou excesso de sono, recomendações nutricionais para um sono saudável, Crononutrição.	
Ementa em Inglês: Introduction to sleep: concepts, functions, phases and cycles. Sleep regulation: circadian rhythm, hormones, neurotransmitters and environmental factors. Sleep assessment: methods, instruments and diagnostic criteria. Sleep disorders: types, causes, symptoms, diagnosis and treatment. Sleep and health: impact of sleep on immunity, inflammation, stress, cognition, mood and quality of life. Sleep and nutrition: the influence of diet on the quality and quantity of sleep, metabolic changes resulting from sleep deprivation or excess sleep, nutritional recommendations for healthy sleep, chrononutrition.	
Ementa em Espanhol: Introducción al sueño: conceptos, funciones, fases y ciclos. Regulación del sueño: ritmo circadiano, hormonas, neurotransmisores y factores ambientales. Evaluación del sueño: métodos, instrumentos y criterios diagnósticos. Trastornos del sueño: tipos, causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento. Sueño y salud: repercusiones del sueño en la inmunidad, la inflamación, el estrés, la cognición, el estado de ánimo y la calidad de vida. Sueño y nutrición: influencia de la dieta en la calidad y cantidad del sueño, cambios metabólicos derivados de la privación o el exceso de sueño, recomendaciones nutricionales para un sueño saludable, crononutrición.	
Conteúdo Programático:	
Introdução ao sono e seus conceitos fundamentais	
<ul style="list-style-type: none">• Definição e importância do sono para a saúde e o bem-estar.• Fases e ciclos do sono: estágios REM e NREM.• Papel do sono na restauração física e mental.	
Regulação do sono e seus mecanismos	
<ul style="list-style-type: none">• Ritmo circadiano: influência no ciclo de sono-vigília e regulação hormonal.• Hormônios e neurotransmissores envolvidos na indução e manutenção do sono.• Impacto de fatores ambientais, como luz, temperatura e ruído, na regulação do sono.	
Avaliação do sono e métodos de diagnóstico	
<ul style="list-style-type: none">• Métodos objetivos e subjetivos para avaliação da qualidade e quantidade do sono.• Instrumentos de monitoramento e análise do sono, como polissonografia, actigrafia e escalas de	



UFOP
Universidade Federal
de Ouro Preto



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP
Escola de Nutrição – ENUT



Programa de Pós-Graduação em Saúde e Nutrição - PPGSN

sonolência.

- Critérios diagnósticos para diferentes distúrbios do sono, segundo a Classificação Internacional dos Distúrbios do Sono.

Distúrbios do sono e suas implicações na saúde

- Insônia: causas, sintomas, diagnóstico diferencial e abordagens terapêuticas, incluindo farmacológicas e não farmacológicas.
- Apneia obstrutiva do sono: fatores de risco, consequências cardiovasculares, metabólicas e cognitivas, tratamentos com CPAP e outras modalidades.
- Outros distúrbios, como narcolepsia, síndrome das pernas inquietas, parassonias, hipersonia idiopática e transtornos circadianos.

Sono, saúde e qualidade de vida

- Impactos da privação ou fragmentação de sono na imunidade, inflamação e estresse oxidativo.
- Relações entre sono inadequado e prejuízos na cognição, memória, aprendizagem, humor e qualidade de vida.
- Abordagens para otimizar a saúde através do sono restaurador, como higiene do sono, terapia cognitivo-comportamental e mindfulness.

Cronodisrupção e seus efeitos no sono e na saúde

- Compreensão da cronodisrupção como a desregulação dos ritmos circadianos naturais.
- Identificação das principais fontes de cronodisrupção, como jet lag, trabalho noturno, uso de dispositivos eletrônicos e exposição à luz artificial.
- Impacto da cronodisrupção na regulação do sono, ritmo circadiano e saúde geral, aumentando o risco de obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e câncer.
- Estratégias para minimizar os efeitos adversos da cronodisrupção, como cronoterapia, fototerapia, melatonina e cronobióticos.

Sono, nutrição e metabolismo

- Influência da alimentação na qualidade e quantidade do sono, considerando o tipo, a quantidade, o horário e a composição dos alimentos.
- Alterações metabólicas decorrentes da privação ou excesso de sono, como resistência à insulina, dislipidemia, alteração do apetite e da saciedade.
- Recomendações nutricionais para promover um sono saudável e revitalizante, baseadas nas evidências científicas mais atuais.

Crononutrição e sincronização alimentar

- Fundamentos da crononutrição: alinhamento da alimentação com os ritmos circadianos endógenos.
- Impacto da sincronização alimentar na regulação do sono e do metabolismo energético.
- Estratégias práticas para adotar a crononutrição no dia a dia, como restrição de tempo alimentar (time-restricted feeding), jejum intermitente (intermittent fasting) e alimentação pré-sincronizada (pre-synchronized feeding).

Bibliografia:

Halberg F., Reinberg A., Haus E. (eds) Chronobiology. Springer, Boston, MA. 1979.

Lewis, Philip et al. Food as a circadian time cue—evidence from human studies. Nature Reviews Endocrinology, v. 16, n. 4, p. 213-223, 2020.

Walker, M. (2018). Por que nós dormimos: A nova ciência do sono e do sonho.

St-Onge M. P., Mikic A., Pietrolungo C. E. (2016). Effects of Diet on Sleep Quality. Advances in



UFOP
Universidade Federal
de Ouro Preto



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP
Escola de Nutrição – ENUT
Programa de Pós-Graduação em Saúde e Nutrição - PPGSN



Nutrition, 7(5), 938-949.

Cappuccio F. P., Miller M. A., Lockley S. W. (2010). Sleep, health, and society: the contribution of epidemiology. *Sleep Medicine Reviews*, 14(4), 191-192.