

# EFEITOS DAS INTERVENÇÕES NÃO FARMACOLÓGICAS FOCADAS NA QUALIDADE DO SONO, RESULTANDO EM REDUÇÃO DA COMPULSÃO ALIMENTAR EM MULHERES GRÁVIDAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Gabriel Henrique Pacheco<sup>1</sup>, Gabriel Ribeiro Sousa<sup>1</sup>, Larissa Oliveira Lara<sup>1</sup>, Lorrana Feleol Lima<sup>1</sup>, Sara Monteiro Campos<sup>1</sup>.

1: Acadêmicos da Universidade Nove de Julho, São Bernardo do Campo - SP

## INTRODUÇÃO

A compulsão alimentar em mulheres grávidas é frequentemente associada à insônia. Melhorar a qualidade do sono com intervenções não farmacológicas, como TCC-I, higiene do sono e *Mindfulness*, pode controlar a compulsão alimentar, promovendo equilíbrio emocional e saúde mental. Esta revisão analisa essas intervenções e seus efeitos.

## OBJETIVOS

Este artigo revisa como a qualidade do sono pode reduzir episódios de compulsão alimentar em mulheres grávidas, focando em intervenções não farmacológicas como TCC-I, higiene do sono e *Mindfulness*.

## METODOLOGIA

### Identificação de estudos a partir de bases de dados e registros

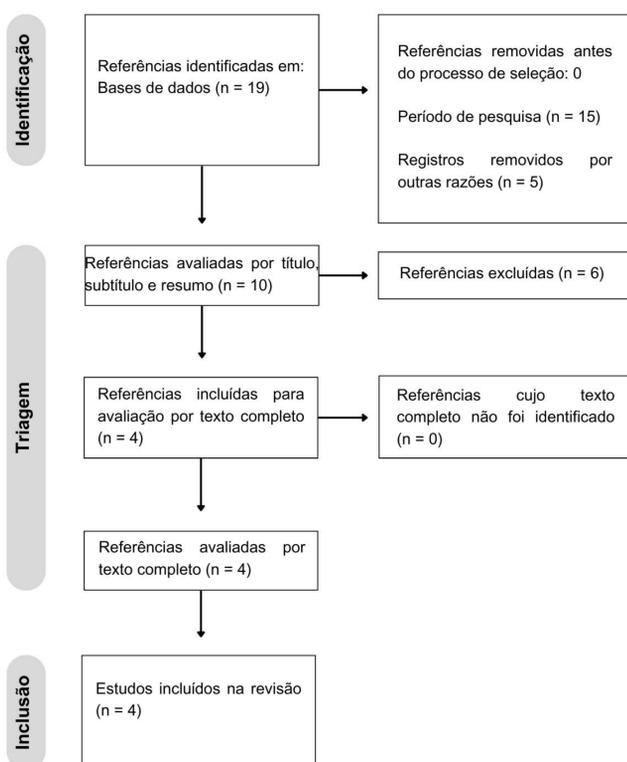


Imagem 1: Método PRISMA descrevendo o processo de escolha dos artigos científicos.

## RESULTADOS

A revisão destaca que todas as intervenções são eficazes, porém elas divergem entre si em alguns aspectos.

SITUAÇÃO	TAXA DE RESPOSTAS NA TCC-I
Transtorno de ansiedade generalizada - TAG (%)	14%
Redução da compulsão alimentar (%)	2%

Tabela 1: Resultado para intervenções da TCC-I para Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e Redução da compulsão alimentar

CONDIÇÃO	Mulheres grávidas com <i>Mindfulness</i>	Mulheres grávidas sem <i>Mindfulness</i>
HORÁRIO PREDOMINANTE PARA COMER	Comem mais durante o dia	Comem mais durante a noite
QUANTIDADE DE MULHERES GRÁVIDAS	65	

Tabela 2: Resultados para intervenções utilizando o *Mindfulness*

## CONCLUSÃO

A TCC-I mostrou-se capaz de melhorar a qualidade do sono e no controle da compulsão alimentar de acordo com os dados analisados. Abordagens complementares, como higiene do sono e *Mindfulness*, embora com efeitos mais sutis, podem ser promissores, porém não apresentam dados e resultados concretos como a TCC-I.

## REFERÊNCIAS

- KALMBACH, D. A.; *et al.* A randomized controlled trial of digital cognitive behavioral therapy for insomnia in pregnant women. *Sleep Med.*, v. 72, p. 82-92, 2020. DOI: 10.1016/j.sleep.2020.03.016.
- KALMBACH, D. A.; *et al.* Mindfulness and nocturnal rumination are independently associated with symptoms of insomnia and depression during pregnancy. *Sleep Health*, v. 6, n. 2, p. 185-191, 2020. DOI: 10.1016/j.sleh.2019.11.011.
- MACKINNON, A. L.; *et al.* Sleeping for two: study protocol for a randomized controlled trial of cognitive behavioral therapy for insomnia in pregnant women. *Trials*, v. 22, n. 1, p. 532, 2021. DOI: 10.1186/s13063-021-05498-w.
- ZHENG, X.; *et al.* Efficacy of cognitive behavioural therapy for insomnia or sleep disturbance in pregnant women: A systematic review and meta-analysis. *J Sleep Res.*, v. 32, n. 2, p. e13808, 2023. DOI: 10.1111/jsr.13808.