

RESUMO - ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: SAÚDE COLETIVA

**ASSOCIAÇÃO DO CONSUMO DE VERDURAS E LEGUMES COM A  
QUALIDADE DO SONO DURANTE A PANDEMIA: UM ESTUDO DE BASE  
POPULACIONAL, COVID-INCONFIDENTES**

*Luiz Antônio Alves De Menezes Júnior (luiz.menezes@aluno.ufop.edu.br)*

*Shisa Maris Martins Pereira (shisa.martins@gmail.com)*

*George Luiz Lins Machado Coelho (gmcoelho@ufop.edu.br)*

*Adriana Lúcia Meireles (adriana.meireles@ufop.edu.br)*

**Introdução:** A Organização Mundial da Saúde recomenda cinco porções diárias, pelo menos cinco dias da semana, de frutas, verduras e hortaliças. Adotar um cardápio balanceado, com o consumo maior destes alimentos auxilia na diminuição da quantidade de açúcar, sal e redução do consumo de alimentos processados e ultraprocessados. Essencial para um bom funcionamento do organismo e uma boa noite de sono.

**Objetivos:** Avaliar a associação do consumo de verduras e legumes com a qualidade do sono durante a pandemia de COVID-19.

**Métodos:** Estudo transversal de base populacional realizado entre outubro e dezembro de 2020 em dois municípios de Minas Gerais. O sono foi avaliado pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, sendo que valores de 5-10 indicam qualidade ruim do sono e acima de 10 distúrbio do sono. O consumo

de verduras e legumes foi avaliado nos últimos três meses, e foi considerado como consumo frequente aqueles que relatavam comer uma porção de verduras e legumes por pelo menos 5 vezes na semana. Utilizou-se modelo de regressão de Poisson com variância robusta para verificar a associação do consumo de verduras e legumes com a qualidade do sono.

Resultados: Entre os indivíduos avaliados a maioria era do sexo feminino (51,9%), com 35 a 59 anos (45,6%), preto ou pardo (67,9%), casado (53,2%), com escolaridade mínima de nível médio (56,5%) e renda familiar abaixo de 5 salários mínimos (60,4%). O consumo frequente de legumes e verduras foi observado em 70,1% da amostra. Não houve associação do consumo de verduras e legumes com a qualidade do sono ruim (RP: 0,71; IC95%: 0,33-1,53). Em contrapartida, indivíduos que consumiam uma porção de legumes e verduras por pelo menos 5 vezes na semana apresentaram menos prevalência de distúrbios do sono (RP: 0,46; IC95%: 0,24 - 0,88).

Conclusões: Indivíduos que consomem verduras e legumes com frequência apresentam menor prevalência de distúrbios do sono durante a pandemia. Este estudo demonstra a importância de se investigar a alimentação durante a pandemia e suas relações na qualidade do sono e no agravamento do estado de saúde destes indivíduos.