



25º Congresso de Stress da ISMA-BR
(International Stress Management Association)
27º Fórum Internacional de Qualidade
de Vida no Trabalho

17º Encontro Nacional de Qualidade
de Vida na Segurança Pública
17º Encontro Nacional de Qualidade
de Vida no Serviço Público



CRONONUTRIÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE MODULAÇÃO DO STRESS: UMA REVISÃO NUTROLÓGICA

Profa. Dra. Grazielle Menzani - UNAERP

► INTRODUÇÃO

O stress crônico e a cronodisrupção são fatores críticos de risco para doenças metabólicas, mentais e inflamatórias. A crononutrição considera não apenas o que comemos, mas **quando comemos**, sincronizando a alimentação com o ritmo circadiano para favorecer a resiliência fisiológica.

► OBJETIVO

Analisar como padrões temporais de alimentação, como jejum intermitente e alimentação com restrição de tempo, influenciam a resposta ao stress, à luz da literatura científica.

► METODOLOGIA

Revisão integrativa da literatura realizada nas bases: PubMed, Scopus, SciELO, Cochrane. Termos-chave incluíram "crononutrição", "stress", "ritmo circadiano", "jejum intermitente".

► RESULTADOS PRINCIPAIS

- ❖ **Horários irregulares de refeições** estão associados a maior stress percebido ([PAULA et al., 2025](#)).
- ❖ Alinhamento da alimentação com o ciclo circadiano **reduz inflamação e melhora sono e humor** ([COSTA et al., 2023](#)).
- ❖ Protocolos como **ATR (alimentação com restrição de tempo)** ativam vias de resiliência celular (AMPK/SIRT1), com efeitos anti-stress ([OSTER, 2020](#)).



► CONCLUSÃO

A crononutrição é uma abordagem nutricional promissora para gestão do stress. Considerar o **"quando comer"** é essencial para promover saúde metabólica e mental.

► IMPLICAÇÕES PRÁTICAS

- ❖ Horários regulares e alinhados ao período diurno.
- ❖ Evitar refeições noturnas e pular o café da manhã.
- ❖ Considerar JI/ATR como ferramenta clínica.

► REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:



► Contato

Profa. Dra. Grazielle Menzani
[linkedin.com/in/dragrazelemerzani](https://www.linkedin.com/in/dragrazelemerzani)

gmenzani@unaerp.com
UNAERP | Guarujá, SP