

Autores: Gabriella Sanches Corrêa (estudante), Sueni de Souza Arouca (coorientadora), Fabricia Viana Fonseca (orientadora)
 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro - Campus Rio de Janeiro
 fabricia.fonseca@ifrj.edu.br

Introdução

O sono é considerado um processo de restauração do organismo referente ao período de vigília, portanto, um sono de boa qualidade é totalmente necessário. Estudos mostram que as pessoas que se encontram em estado de vulnerabilidade socioeconômica têm o seu sono severamente afetado. Devido à pandemia de COVID-19, foram presenciadas as crises sanitária e financeira do país, o que agravou tais condições de parte da população, e, conseqüentemente, sua qualidade do sono também. Há muita diversidade dentre os indivíduos da comunidade do IFRJ, o que contribui para uma maior abrangência nesse estudo. Por isso, **avaliar os impactos do componente socioeconômico na fisiologia do sono da comunidade do IFRJ - Campus Rio de Janeiro no contexto pós-pandemia de COVID-19 é o objetivo principal desse projeto.** Além disso, o projeto visa **promover a divulgação científica e a popularização da temática do sono**, para que a população possa se informar e buscar estratégias para aprimorar seus hábitos diários.

Materiais e Métodos

Para a pesquisa:

1.1- Aplicamos presencialmente 3 questionários para avaliar os padrões homeostáticos do sono. São eles:

- Questionário Socioeconômico;
- Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh;
- Escala de Sonolência de Epworth.

1.2- Fornecemos pulseiras do modelo **Mi Band 5**, produto utilizado junto com o app Zepp Life para rastrear a qualidade do sono dos participantes e outros parâmetros.



figura 1: Pulseira Mi Band 5

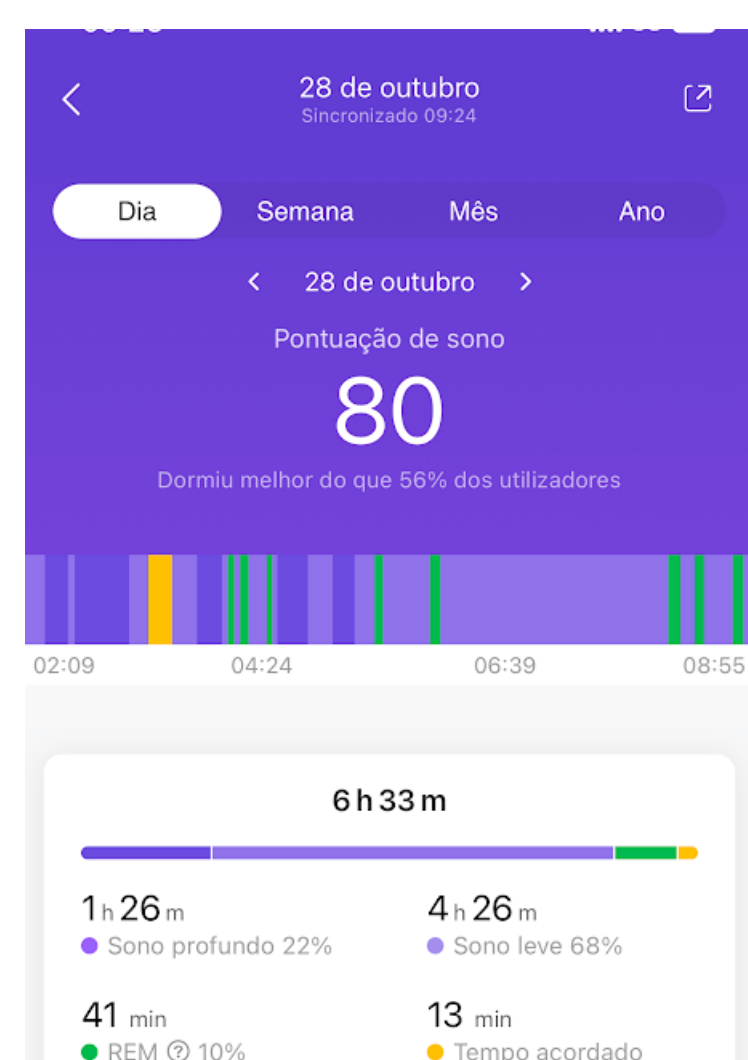


figura 2: Dados Zepp Life

Na divulgação científica:

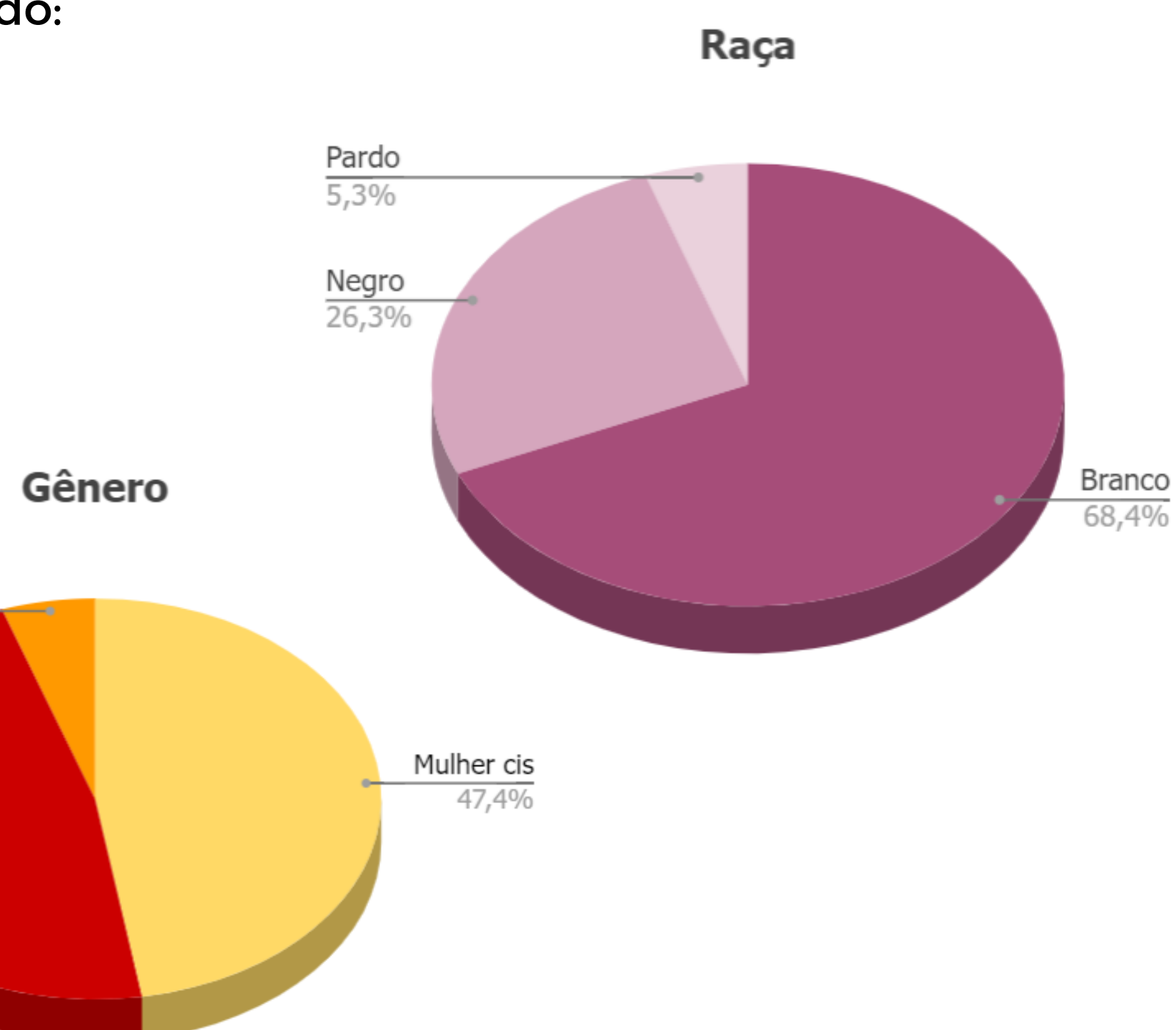
2.1- Publicamos semanalmente conteúdos sobre o sono na conta de Instagram @cronobiologia.ifrj e promovemos eventos no IFRJ e na rua.

2.2- Utilizamos dados do período de 15/12/22 até 14/03/23; disponibilizados pelo Instagram no painel profissional, que contém análises estatísticas sobre a conta e seu público.

2.3- A seleção de artigos científicos para a divulgação em rede é realizada através da plataforma "PubMed".

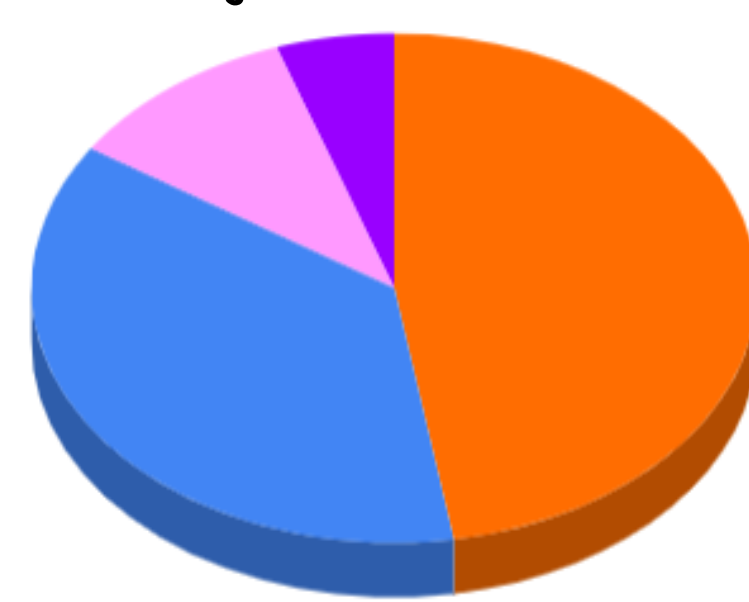
Resultados da Pesquisa

No formulário inicial de recrutamento de voluntários, obtivemos 72 inscrições de alunos e servidores. Até o momento, tivemos 19 participantes da pesquisa. Fizemos uma análise do perfil demográfico dos participantes e esse foi o resultado:



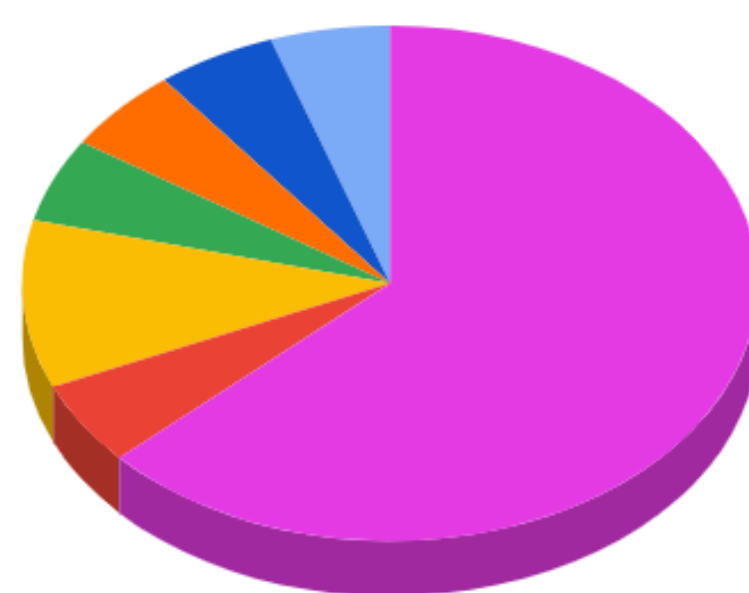
Gráficos 1 e 2: Representação da raça (1) e do gênero (2) dos voluntários em porcentagem

Situação Financeira



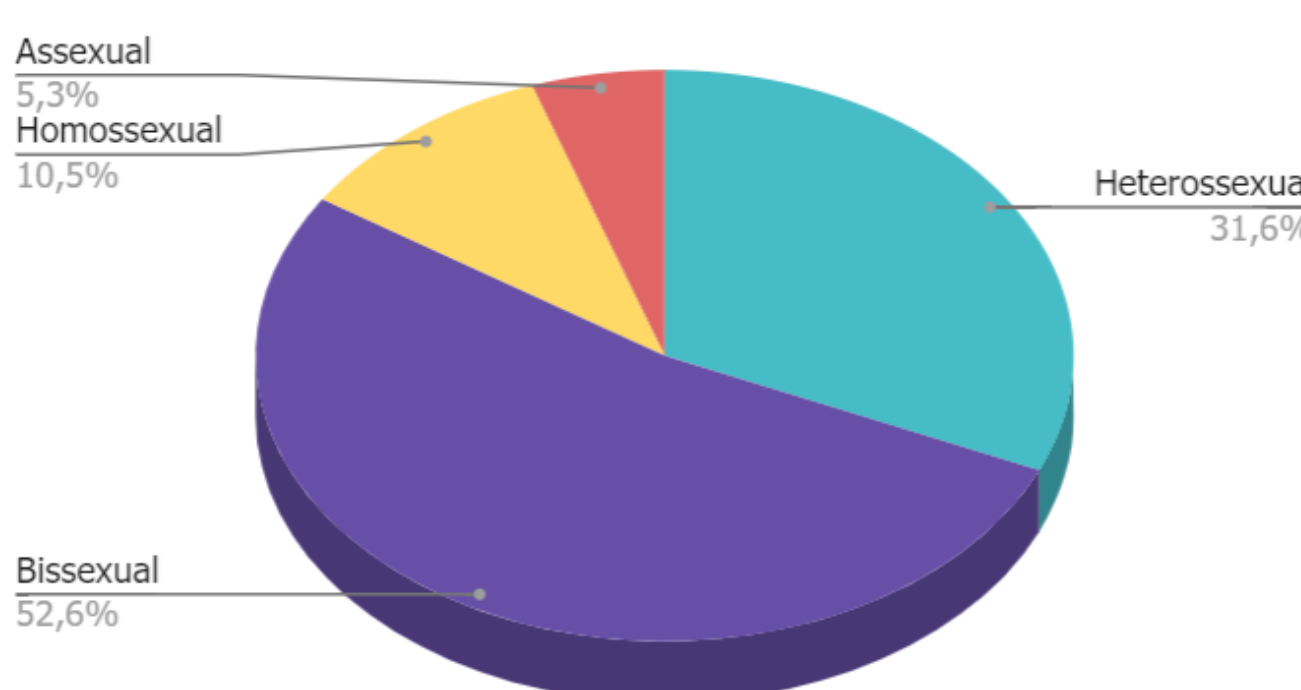
- Tenho renda, mas recebo ajuda da família ou de outras pessoas para financiar os meus gastos
- Não tenho renda e meus gastos são financiados pela minha família ou por outras pessoas
- Tenho renda e não preciso de ajuda para financiar meus gastos
- Tenho renda e contribuí com o sustento da família

Doenças Pré-existentes

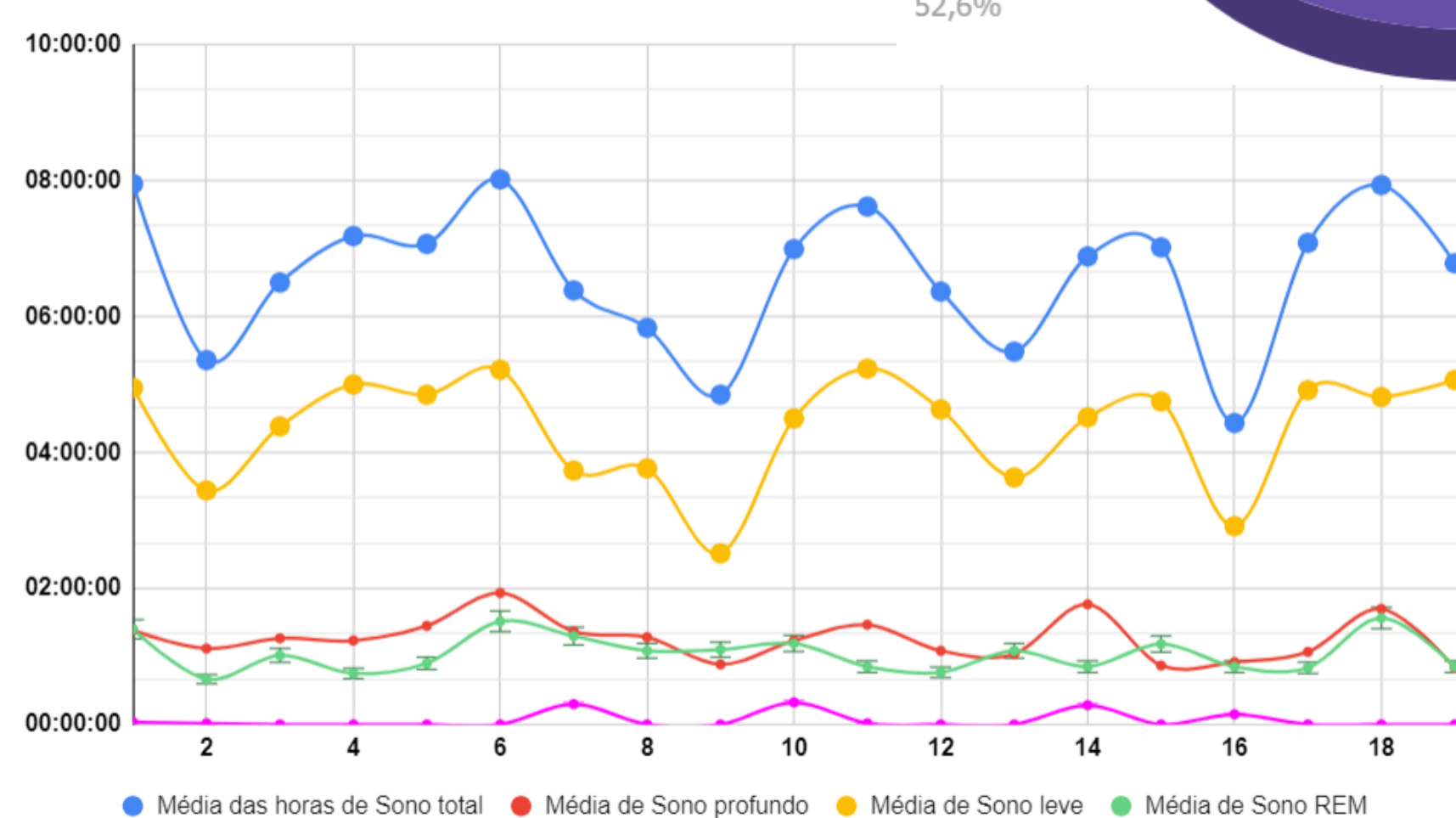


- Não possui
- Depressão e Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)
- Gastrite
- Diabetes tipo I
- Transtorno de Ansiedade
- Hipoglicemia
- Epilepsia

Orientação Sexual



Perfil do Sono



Gráficos 3,4, 5 e 6: Representação da situação financeira (3), da orientação sexual (4), das doenças pré-existentes (5) e do perfil do sono (6) dos voluntários.

A partir dos dados coletados com os questionários e a pulseira, fizemos 10 correlações no SPSS com o método tau-b de Kendall:

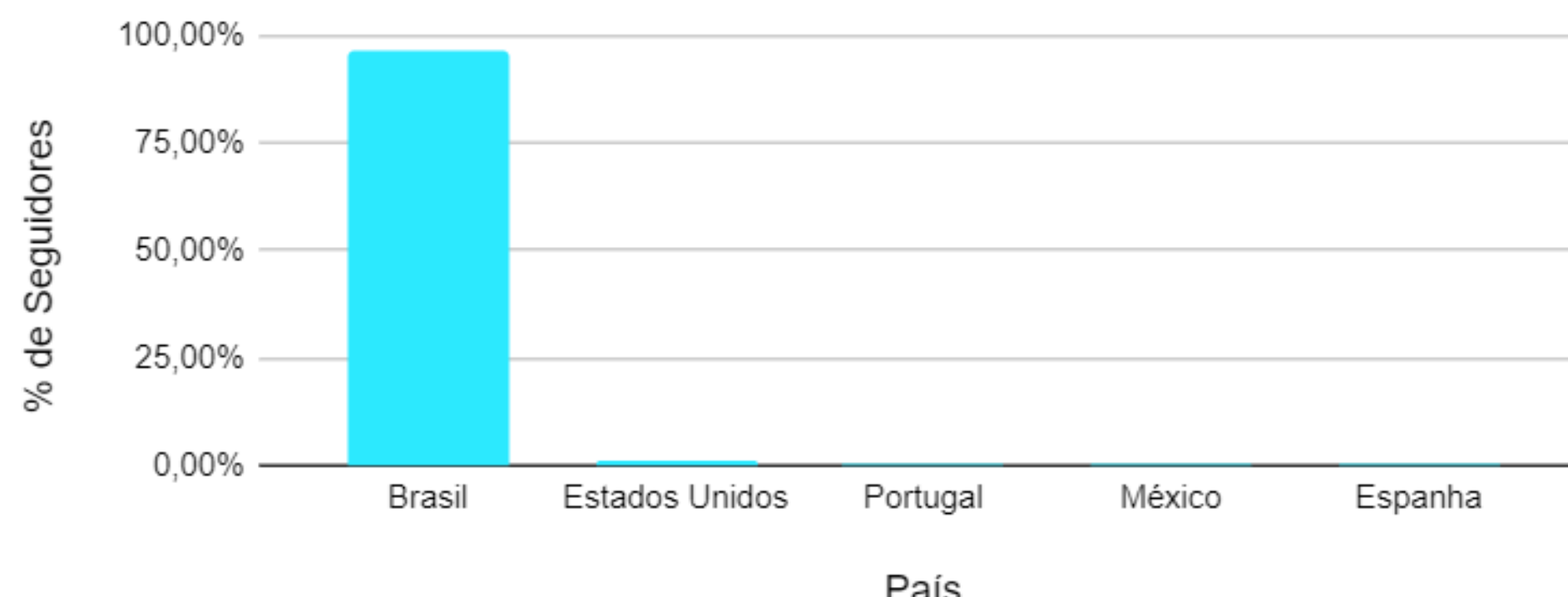
Correlações		Média das Horas de Sono	Score Global PSQI
Tau B de Kendall	Média das Horas de Sono	1,000	-.177
	Correlações de Coeficiente		-.205
	Sig. (2-tailed)		.19
	Bootstrap		.000
	Vila		-.189
	Método Passado		-.527
	Intervalo de Confiança BCA 95%	inferior	-.193
	superior		1,000
	Score Global PSQI	-.177	1,000
	Correlações de Coeficiente		-.205
	Sig. (2-tailed)		.19
	Bootstrap		.000
	Vila		-.189
	Método Passado		-.527
	Intervalo de Confiança BCA 95%	inferior	-.193
	superior		

Tabela 1: Média Horas Totais de Sono X Score PSQI

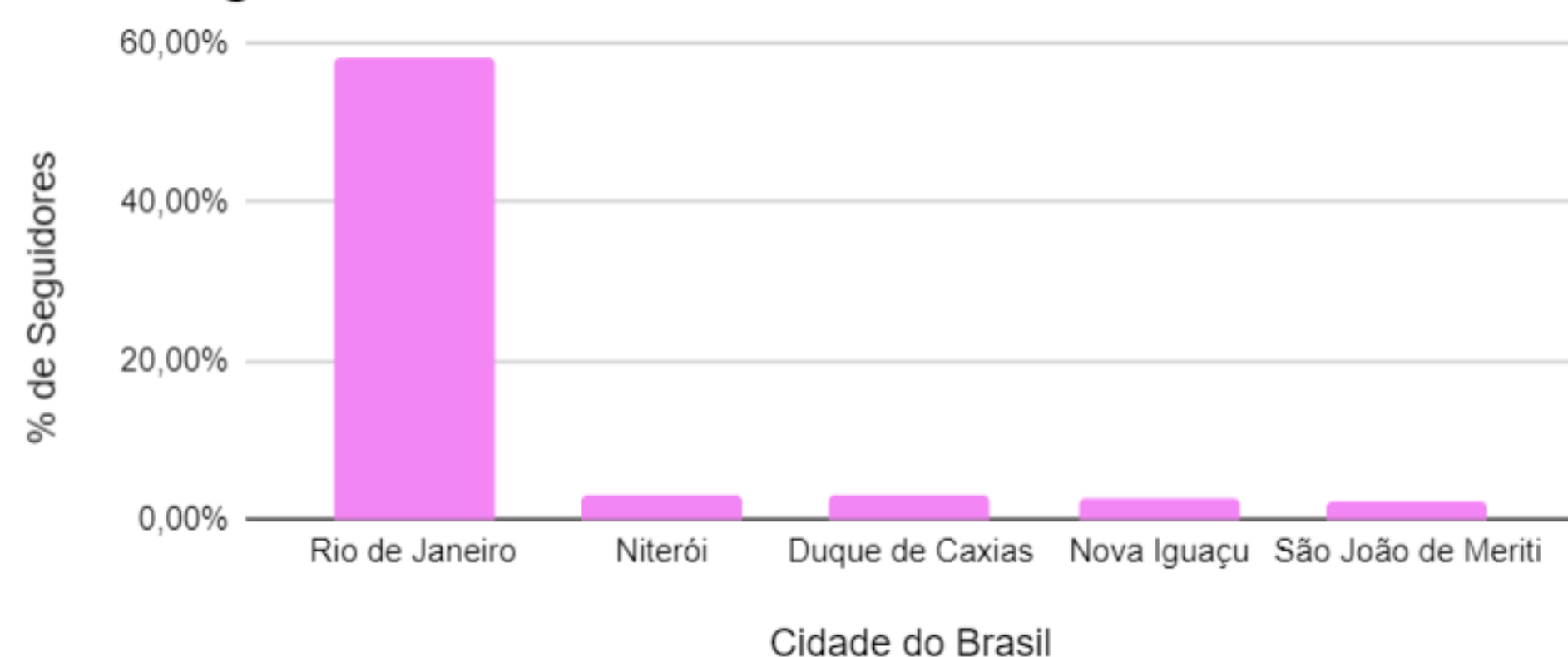
Resultados da Divulgação Científica

No período de 90 dias da análise, obtivemos um bônus de 51 seguidores, totalizando **774**. Já no mapeamento feito a respeito da localidade dos seguidores, temos os seguintes dados: cerca de 96% vivem no Brasil (gráfico 7) e quanto à cidade, mais da metade vive no Rio de Janeiro (gráfico 8).

% de Seguidores X País



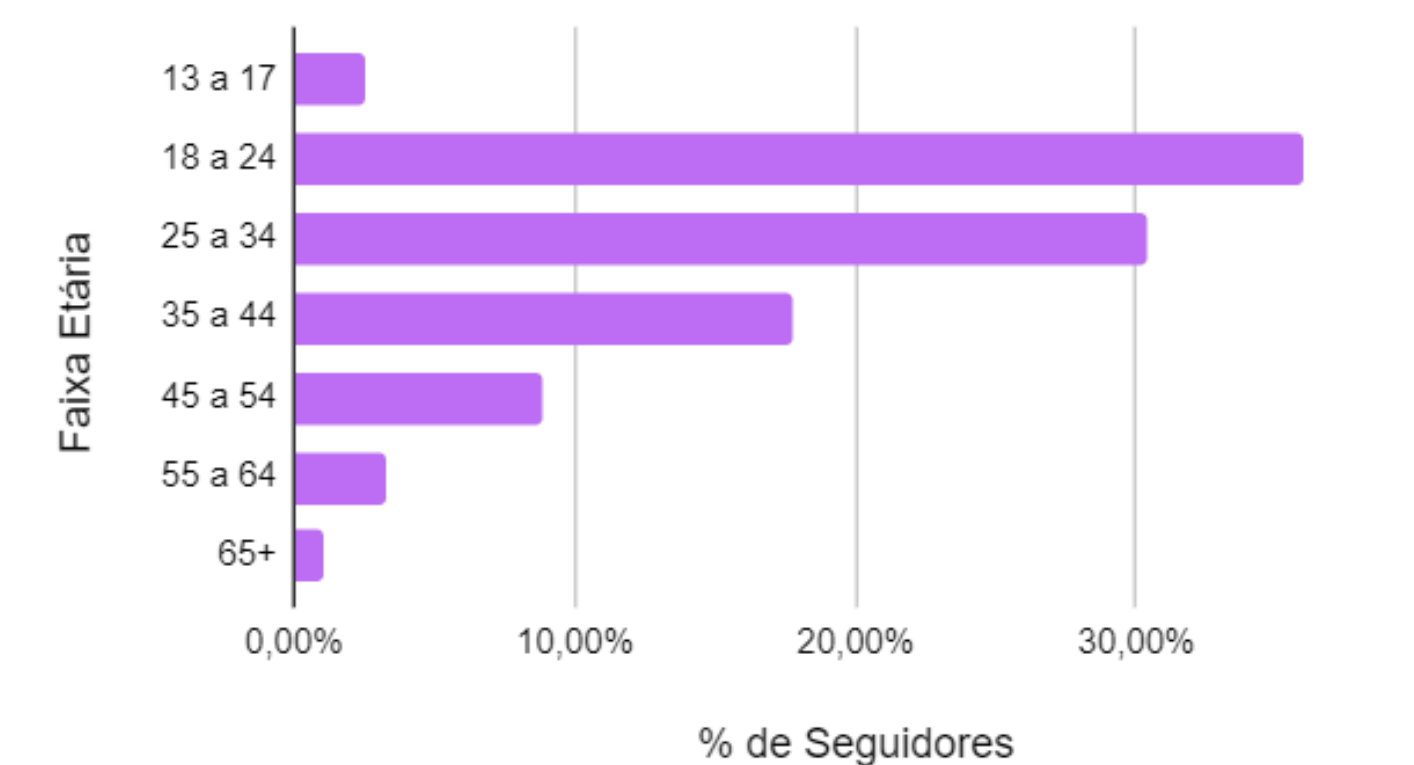
% de Seguidores X Cidade do Brasil



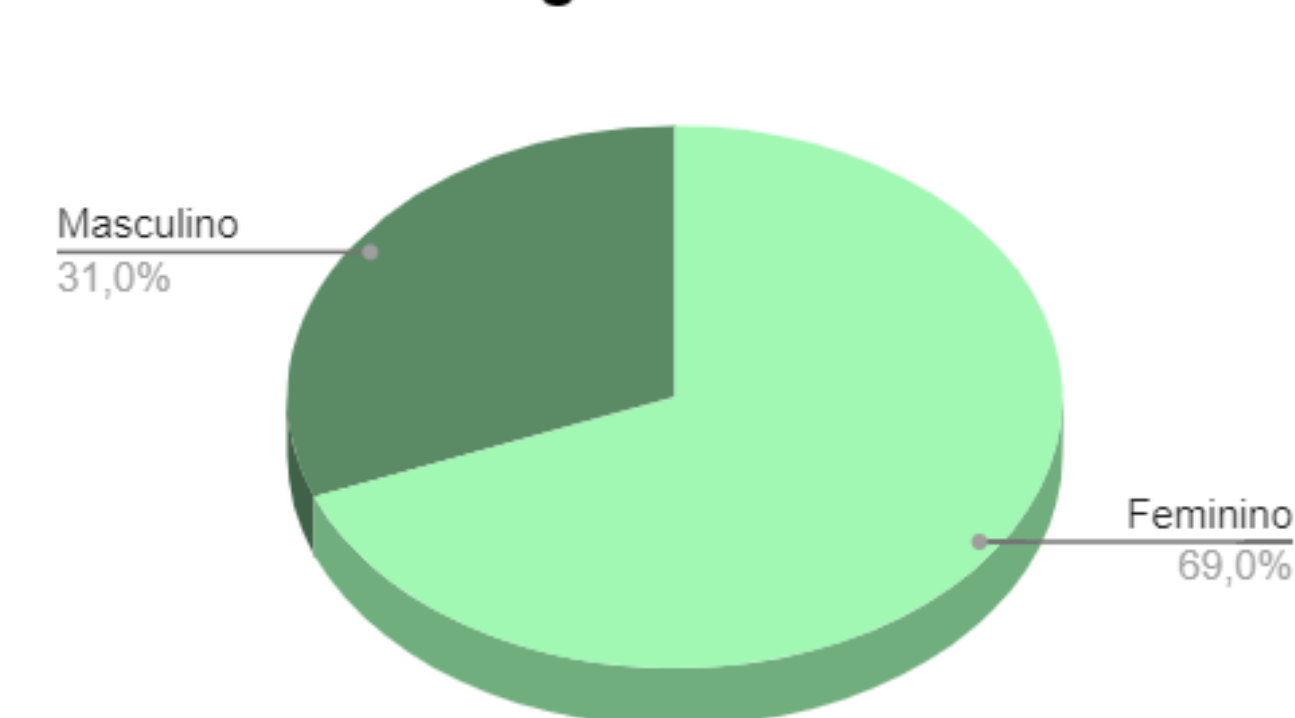
Gráficos 7 e 8: Representação da porcentagem de seguidores da conta localizados em cada país (7) e em cada cidade do Brasil (8).

Sobre as características dos seguidores, no gráfico 9 observamos que nosso público é formado por uma maior proporção de mulheres e que a faixa etária (gráfico 10) predominante é de 18-24 anos.

% de Seguidores X Faixa Etária



Sexo X % de Seguidores



Gráficos 9 e 10: Representação da porcentagem de seguidores dos sexos masculino e feminino (10) e de cada faixa etária (9).

Cronobiologia.IFRJ na Rua

é um evento promovido por nós para dar dicas de como ter um sono melhor. Nele foram distribuídas amostras de óleos essenciais para aromaterapia (figura 5). Registramos 81 participantes.

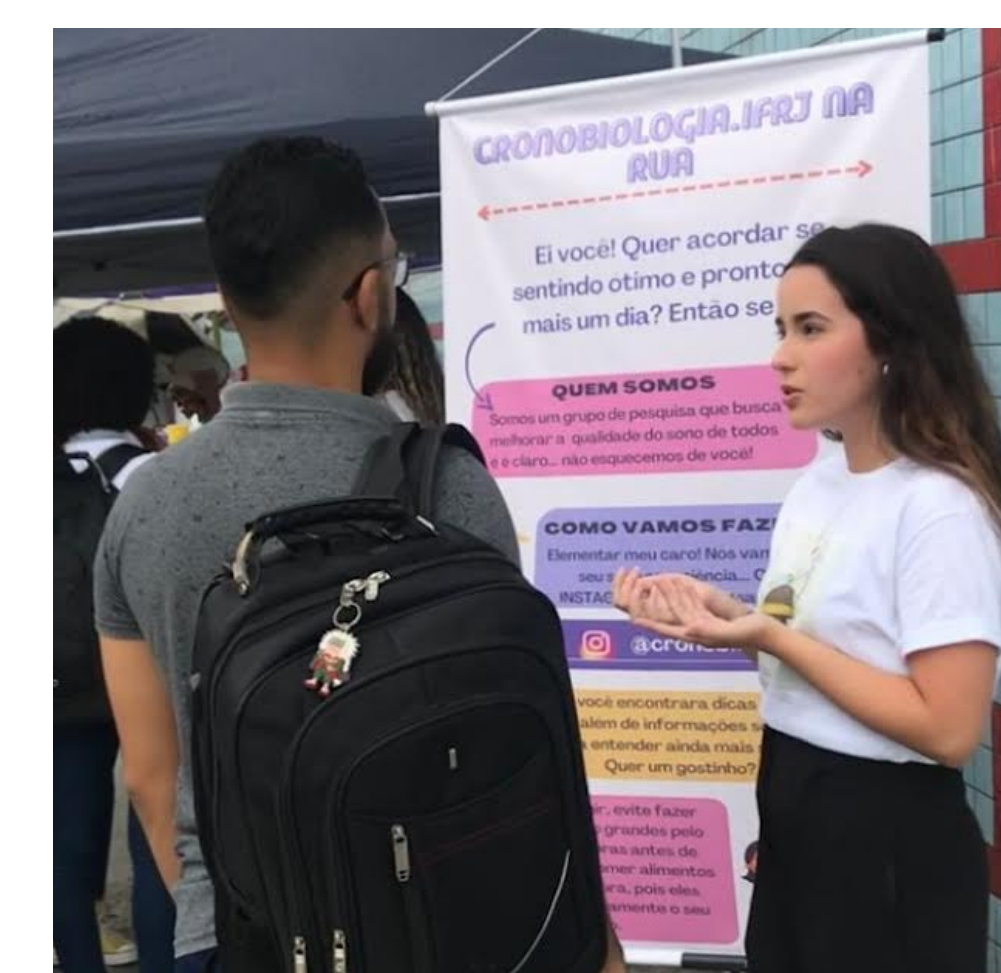
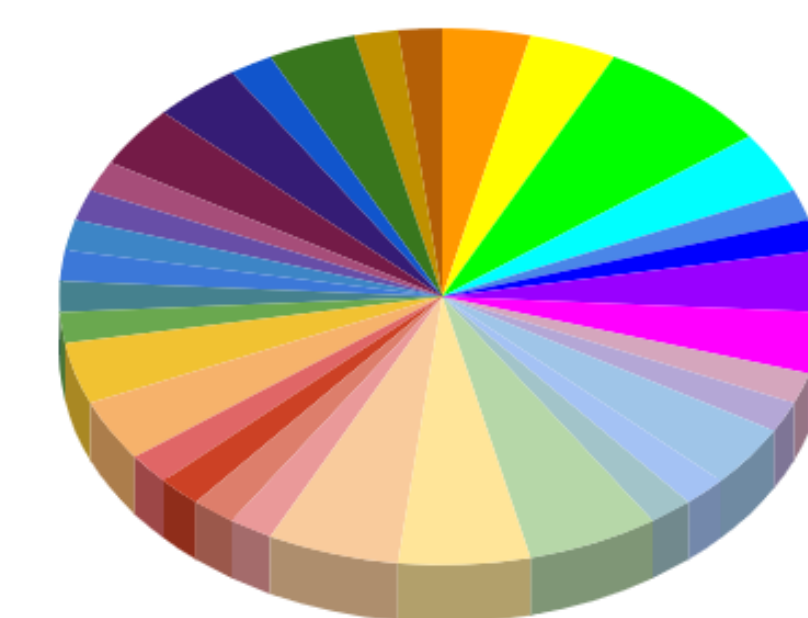


Figura 3: Cronobiologia na Rua

Além disso, estamos promovendo um Ciclo de Palestras todo mês no IFRJ, com temas focados no sono. Com esses eventos, atingimos mais de 30 bairros do RJ (gráfico 11) e ganhamos mais seguidores, que interagem com o perfil através de curtidas, compartilhamentos e comentários.

Alcance Cronobiologia na Rua e Ciclo de Palestras



- Coelho da Rocha
- Taquara
- Vila Valqueire
- Realengo
- Nova Iguaçu
- Coelho Neto
- Colubandê
- Barra da Tijuca
- Recreio
- Engenho Novo
- Benfica
- Jardim Primavera
- Nossa Senhora de Fátima
- São Cristóvão
- Engenho de Dentro
- Irajá
- Parada 40
- Cuncica
- Copacabana
- Bento Ribeiro
- Duque de Caxias
- Vila da Penha
- Padre Miguel
- Santo Antônio da Prata
- Campo Grande
- Boáçu
- Vigário Geral
- Jardim Carroça
- Vila Isabel
- Brás de Pina
- Parque Paulista
- Méier
- Pavuna
- Niterói

Gráfico 11: Alcance do Cronobiologia na Rua e Ciclo de Palestras

Conclusão

Conclui-se, portanto, que o projeto Cronobiologia.IFRJ tem um papel fundamental na divulgação científica da temática do sono. Através das informações disseminadas no Instagram, na rua e no IFRJ, foi possível observar a importância de produzir conhecimento para divulgação científica séria e de qualidade. Além disso, é perceptível a importância do mapeamento dos impactos da fragilidade social e econômica no sono, no contexto pós-pandemia.

Referências Bibliográficas

- BEAR, M. F.; CONNORS, B. W. ; PARADISO, M. A. Neurociências- Desvendando o Sistema Nervoso. 4a ed. Porto Alegre (RS): Artmed. 828p. 2017.
- BURDORF, A.; PORRU, F.; RUGULLIES, R. The COVID-19 (Coronavirus) pandemic: consequences for occupational health. Scand J Work Environ Health. v.46, 229-230. 2020.
- RECHTSCHAFFEN, A.; BERGMANN, B. M. Sleep deprivation in the rat: an update of the 1989 paper. Sleep. v.25, p.18-24, 2002.