

**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**  
**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. 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, consequentemente, sua qualidade do sono também. 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 popularização da temática do sono, para que a população possa se informar e buscar estratégias para aprimorar seus hábitos diários.



**Figura 1: Logo do projeto**

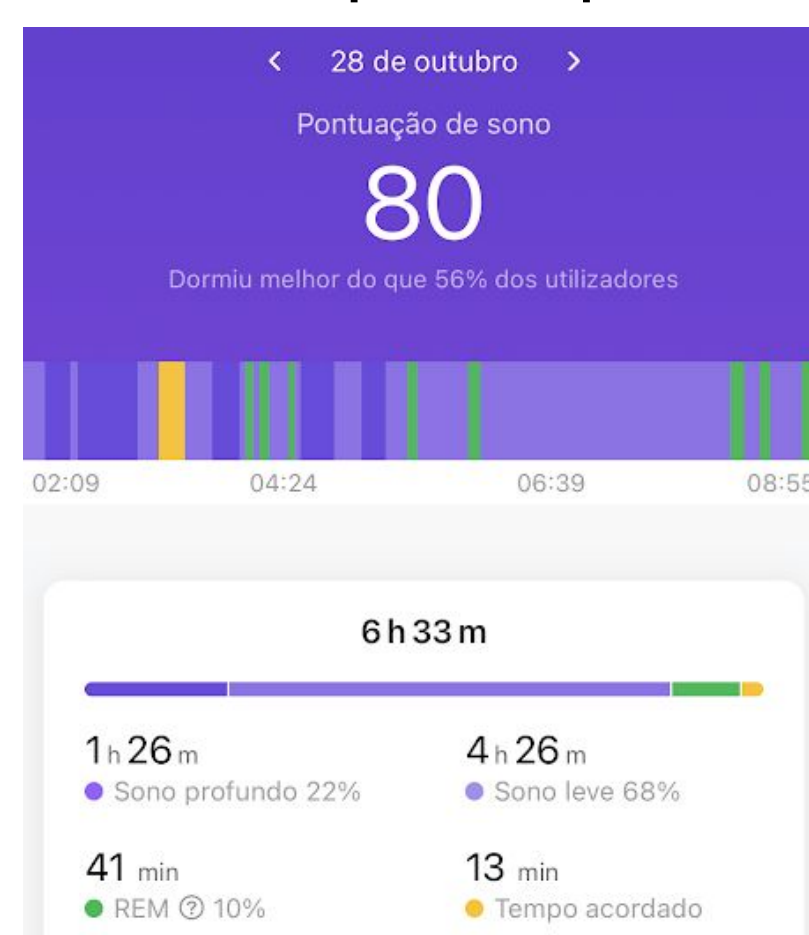
## MATERIAIS E MÉTODOS

### Para a pesquisa:

- 1.1- Utilizamos questionários para avaliar os padrões homeostáticos do sono. São eles: um Questionário Socioeconômico, o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh e a 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 2: Miband5**



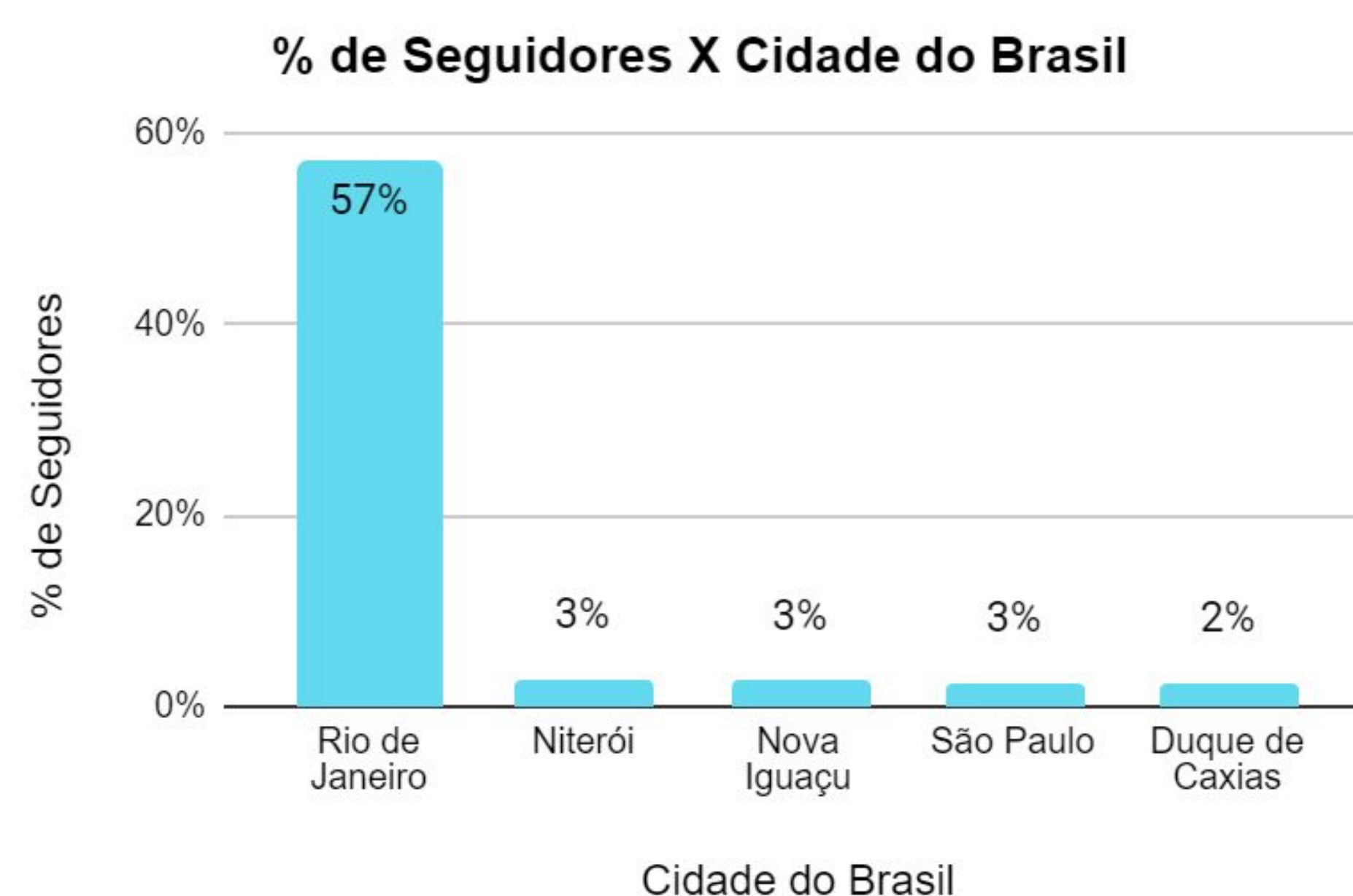
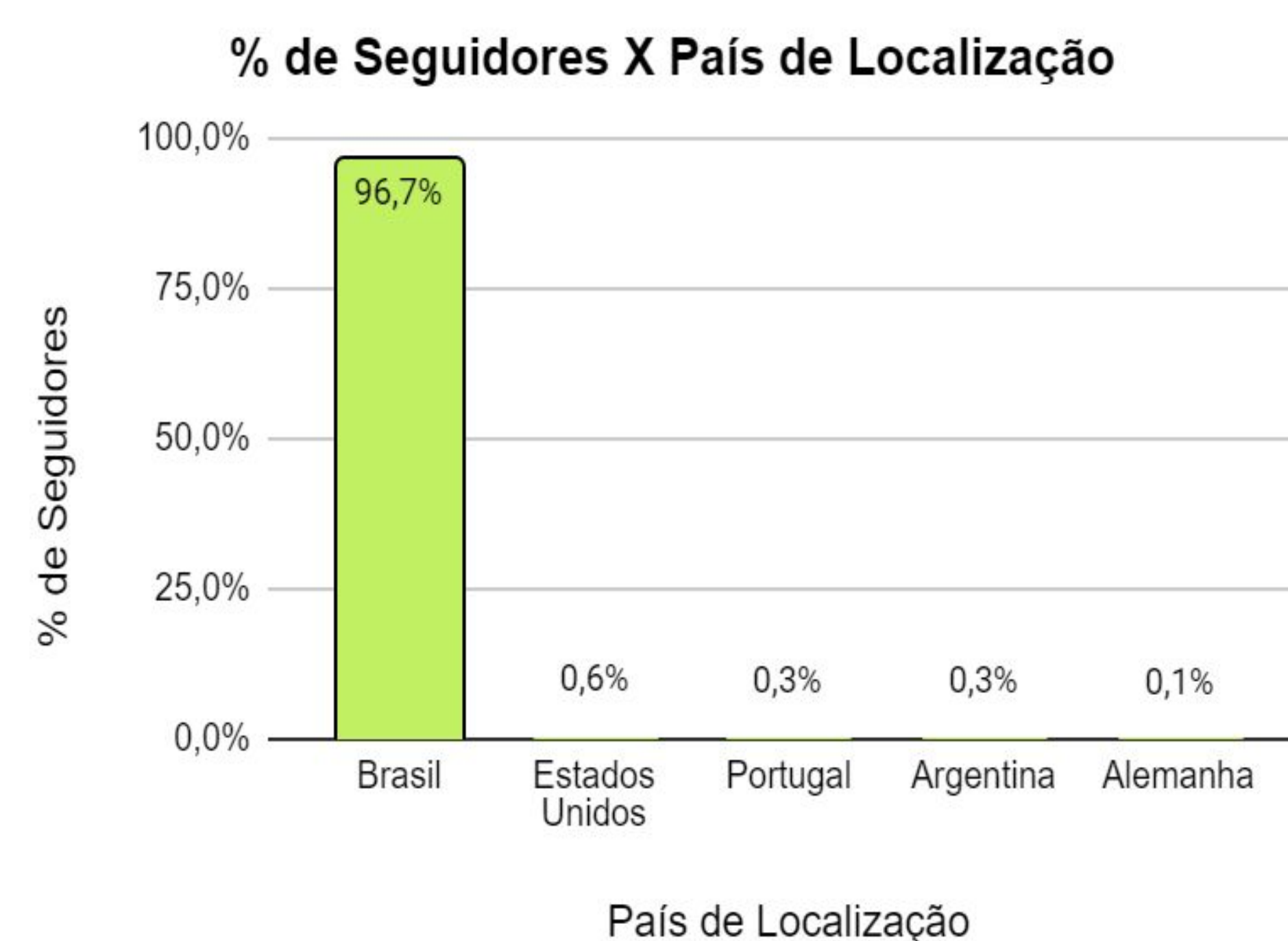
**Figura 3: Dados Zepp Life**

### 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 de um período de 90 dias, de 12 de junho até 9 de setembro de 2022; a rede dispõe de um painel profissional, contendo análises estatísticas sobre a conta e seu público.
- 2.3- A seleção de artigos científicos para a divulgação em rede é realizada através do "PubMed".

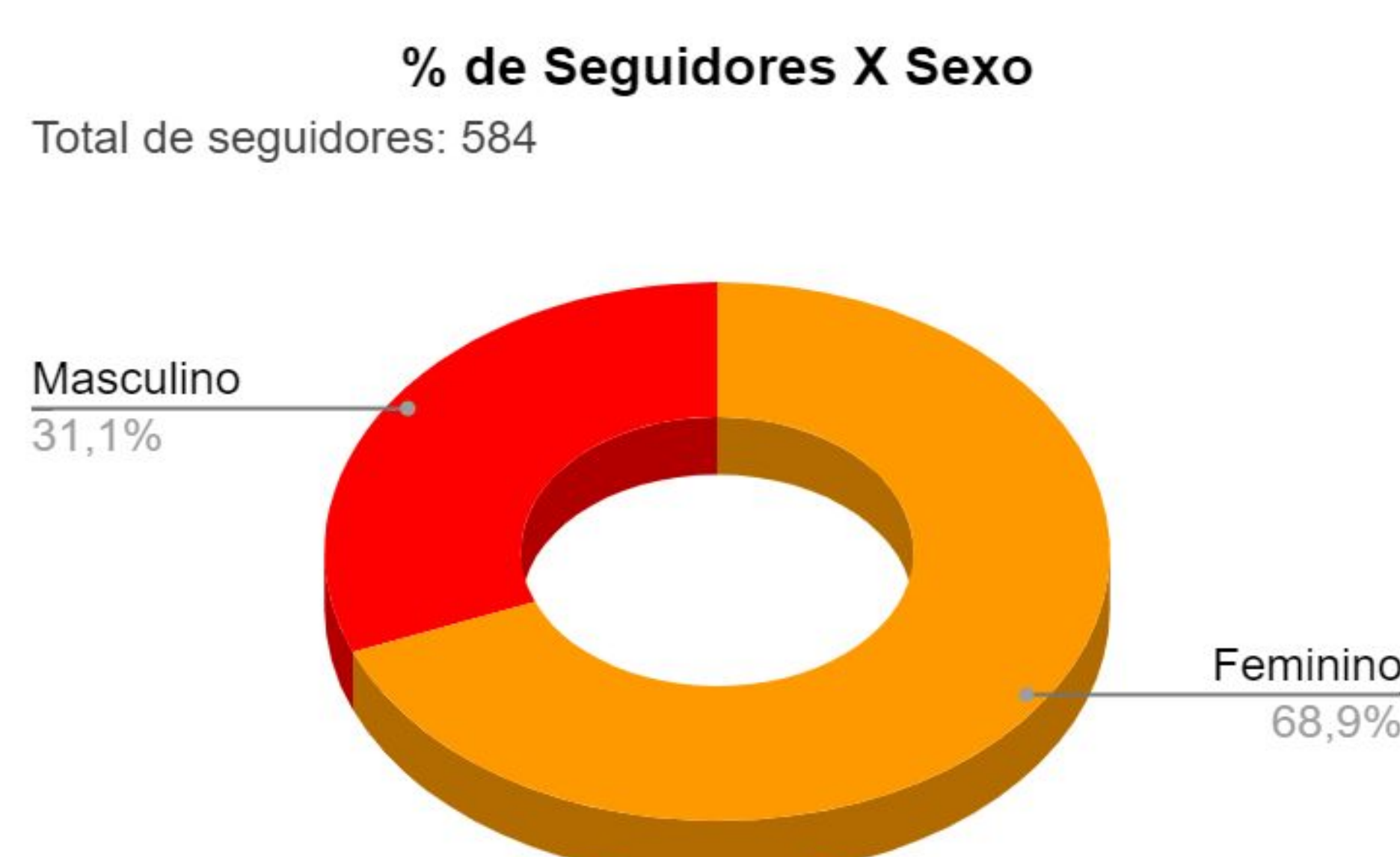
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

No mapeamento feito sobre a localização dos nossos seguidores no período da análise (584) observamos que cerca de 97% vivem no Brasil (gráfico 1A) maioria no Rio de Janeiro (gráfico 1B).



**Gráficos 1A e 1B: Representação da porcentagem de seguidores da conta localizados em cada país (A) e em cada cidade do Brasil (B).**

Sobre as características dos seguidores, no gráfico 2A observamos que nosso público é formado por uma maior proporção de mulheres e que a faixa etária (gráfico 2B) predominante é de 18-24 anos.



**Gráficos 2A e 2B : Representação da porcentagem de seguidores dos sexos masculino e feminino (A) e de cada faixa etária (B).**

No Cronobiologia.IFRJ na Rua, foram distribuídas amostras de óleos essenciais para aromaterapia e registramos 81 participantes (figura 4). Com esse evento, nosso perfil chegou a 633 seguidores, que interagem com nossa conta através de curtidas, compartilhamentos e comentários.



**Figura 4: Registro de fotos do Cronobiologia.ifrj na Rua**

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

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. Como dito anteriormente, ainda temos poucos resultados da nossa produção científica com questionários e pulseiras smartband devido à recente aprovação do CEP/IFRJ (CAAE: 59746522.2.0000.5268) esperamos que resultados preliminares dessa pesquisa possam ser apresentados e discutidos durante a apresentação presencial.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço aos outros integrantes do projeto Cronobiologia.IFRJ pelo auxílio nessa jornada e pela contribuição com o projeto, apesar de não poderem participar da FECTI 2022. Gostaria de agradecer, também, ao IFRJ que me fez entender a importância da ciência nas nossas vidas.

## REFERÊNCIAS

- 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.