



PROJETO DE PESQUISA DESENVOLVIDO
NO CAMPUS RIO DE JANEIRO

TÍTULO : GERENCIAMENTO E PADRÃO SOCIOECONÔMICO DO
SONO NOS ACADÊMICOS DO IFRJ/CAMPUS RIO DE JANEIRO

ORIENTADOR : Fabricia Viana Fonseca

RESUMO :

O sono é um estado comportamental complexo, sendo o seu entendimento um grande desafio para a neurociência moderna. O entendimento da neurobiologia do sono abre um enorme potencial de novos modelos funcionais e etiológicos do ciclo sono-vigília associados aos distúrbios emocionais. Durante a pandemia de COVID-19 diversos estudos de mapeamento do perfil do sono na população mundial correlacionaram efeitos bidirecionais sobre qualidade de sono e alterações emocionais. O sono é uma condição fisiológica fundamental para manutenção da nossa homeostase, preparando o organismo para uma nova vigília de forma efetiva. Entender os padrões socioeconômicos e fisiológicos do sono dos acadêmicos do Campus Rio de Janeiro/IFRJ é o grande desafio desse projeto. Muitos estudos relatam uma relação entre problemas associados à qualidade de sono e condições de vulnerabilidade econômica e social. Por conta disso, nosso projeto visa comparar essas variáveis socioeconômicas e correlacionar com possíveis impactos da pandemia de COVID19 na homeostase do sono dos participantes da pesquisa. Para realização da pesquisa iremos utilizar o instrumento de coleta de dados para avaliar os padrões homeostáticos do sono. Essa coleta de informações acontecerá através de questionários específicos sobre as características socioeconômica dos participantes, questionário de Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) e da Escala de Sonolência de Epworth (ESE). Além dessa avaliação observacional e descritiva, iremos realizar as coletas dos dados biológicos. Iremos monitorar durante uma semana o perfil do sono dos voluntários identificando as variações de tempo de sono profundo (Não-REM), sono leve (REM), frequência cardíaca, nível de estresse com a utilização de pulseiras Smartband/Pulseira inteligente. Ao avaliarmos tais parâmetros esperamos detectar possíveis alterações associadas às condições atuais que cada participante esteja vivenciando e buscar estratégias de ações efetivas para melhorar eventuais alterações.

Palavras-chave: Acadêmicos; Campus Rio de Janeiro/IFRJ; Padrão socioeconômico; sono