

eP1784**Estudo do processo evolutivo do sono em ambientes de luz natural e artificial**

Débora Barroggi Constantino, Luísa Klaus Pilz, Rosa Levandovski, Nicóli Bertuol Xavier, Till Roenneberg, Maria Paz Loayza Hidalgo - HCPA

Introdução: A luz é o principal sinalizador externo que sincroniza os ritmos organizados pelo relógio às variações cíclicas do ambiente. Com o advento da luz artificial, os seres humanos deixaram de organizar suas rotinas de acordo com as transições dia-noite. Comunidades quilombolas apresentam ampla variabilidade de acesso à eletricidade. Assim, são uma oportunidade única para estudar características do ritmo de sono/vigília da era pré-eletricidade até hoje. **Metodologia:** Investigamos o padrão de atividade-reposo de integrantes de 5 comunidades quilombolas no sul do Brasil: Bombas (BB) não possui acesso à luz elétrica. Areia Branca (AB) possui um sistema fotovoltaico há aproximadamente 2 anos. Cantão das Lombas (CL) é uma comunidade rural que possui eletricidade, assim como Morro do Fortunato (MF). Esta segunda, porém, é uma comunidade localizada muito próxima à cidade. Areal da Baronesa (AR) é uma comunidade urbana. Foram avaliados os fenótipos circadianos através do questionário de cronotipos de Munique (MCTQ) e dados de actigrafia de pulso. Para verificar a correlação entre os dados do MCTQ e de actigrafia, utilizou-se Pearson. Os pontos médios de sono foram comparados usando o teste de Watson-Williams. As médias de duração de sono e jetlag social foram comparadas utilizando ANOVA/Tukey. Resultados foram considerados estatisticamente significativos quando $p < 0,05$. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (HCPA #11-0502, #15-0568). **Resultados:** Dados de actigrafia correlacionaram-se com dados do MCTQ ($N=70$, $r=0,59$, $p<0,0001$), indicando que o questionário é capaz de aferir os horários de sono no contexto das comunidades. O ponto médio do sono ocorre, em média, mais cedo em BB que nas demais comunidades nos dias de trabalho. Nos dias livres ocorre, em média, mais cedo em BB que em CL, MF e AR ($p<0,05$). As comunidades de MF e AR apresentaram duração do sono menor que BB e CL ($p<0,05$) em dias de trabalho. Não foi observada diferença significativa entre as comunidades na duração do sono em dias livres. A comunidade AR teve uma média de jetlag social maior que BB, AB e CL ($p<0,05$). **Conclusão:** Os resultados sugerem que a eletricidade pode ter influenciado o comportamento de sono. Sabe-se que alterações de ritmos e privação de sono estão relacionadas a uma série de alterações metabólicas e transtornos neuropsiquiátricos. Assim, estudar comunidades quilombolas poderá nos ajudar a entender o impacto dos estilos de vida modernos sobre a saúde. **Palavras-chaves:** actigrafia, MCTQ, jetlag social