

Relato de iniciação científica na área de produção de conteúdo em crononutrição: Promoção da saúde através da divulgação nas mídias digitais ¹

Maria Eduarda Cavalcante Lima²
Júlia Souza de Melo³
Márcia de Oliveira Lima⁴
Giovana Longo-Silva⁵
Universidade Federal de Alagoas - UFAL

RESUMO

O relato de iniciação científica apresenta a experiência do Grupo Cronus, da Faculdade de Nutrição da UFAL, na divulgação de conteúdos sobre crononutrição em mídias digitais. O estudo utilizou dados da pesquisa SONAR-Brasil e revisão bibliográfica para criar materiais educativos com uso de Canva e CapCut. As ações registraram mais de 100 mil visualizações e alto engajamento nas redes sociais e na promoção da saúde pública, evidenciando a contribuição da proposta científica interdisciplinar e socialmente relevante no meio digital.

PALAVRAS-CHAVE: crononutrição, release, instagram, redes sociais, mídias

CORPO DO TEXTO

Introdução:

Diante da configuração contemporânea da sociedade de consumo e surgimento das novas relações e processos sociais, a presença digital das pesquisas científicas tornou-se uma necessidade estratégica para ampliar o alcance e a visibilidade das

¹ Trabalho apresentado no Grupo de Trabalho GTNE08 - GT Comunicação, Saúde, Meio Ambiente e Popularização da Ciência, evento integrante da programação do 25º Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, realizado de 26 a 28 de junho de 2025.

² Estudante de Graduação 8º semestre do Curso de Jornalismo ICHCA-UFAL, email: maria.lima3@ichca.ufal.br

³ Nutricionista (UFAL) e Mestranda em Nutrição Humana do PPGNUT - UFAL, email: julia.melo@fanut.ufal.br

⁴ Nutricionista (UFAL), Mestra e Doutoranda em Nutrição Humana do PPGNUT-UFAL, email: marcia.lima@fanut.ufal.br

⁵ Nutricionista. Especialista em Nutrição em Saúde Pública. Mestre e Doutora em Ciências com sanduiche na Universidade do Porto (Portugal). Pós-doutora em Alimentação e Sono (Universidade de Barcelona-Espanha). Professora da FANUT/UFAL e Coordenadora do Grupo de Pesquisa-CNPq CRONUS, e-mail: giovana.silva@fanut.ufal.br

descobertas. De acordo com Reis (2018), a divulgação científica transcende a mera oferta de acesso ao conhecimento e abrange o desenvolvimento de indivíduos críticos, curiosos, com capacidade reflexiva e aptes em saber científico-acadêmico.

A crescente digitalização da informação e divulgação de resultados em plataformas digitais permitem maior visibilidade entre pesquisadores, instituições e a sociedade em geral. A ciência integrada na esfera digital rompe barreiras geográficas e facilita o acesso ao conhecimento de forma rápida e democrática. Além disso, a presença na Internet e nos portais de notícias favorece colaborações interdisciplinares, engajamento público e o combate à desinformação. Os perfis com viés acadêmico criados nas redes sociais, repositórios digitais e bases de dados são instrumentos para o processo de consolidação cibercultural (Jenkins, 2009).

Buscando aproximar as áreas da Comunicação Social e da Nutrição, a contribuição do desenvolvimento dos dois campos de saber unidos expande as relações entre as mídias e a saúde, numa proposta interdisciplinar.

O Cronus (acrônimo para CRonobiologia, NUtrição e Saúde) é um grupo de pesquisa certificado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) desde 2021. O grupo é vinculado à Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) e coordenado pela Prof^a Dr^a Giovana Longo-Silva. Nesse mesmo ano, o grupo lançou a SONAR-Brasil, a primeira pesquisa nacional com o objetivo de investigar os aspectos cronobiológicos relacionados ao sono e à alimentação dos adultos brasileiros. Adotou-se questionários virtuais direcionados a brasileiros nascidos e residentes no país, não gestantes e com idade entre 18 e 65 anos. A pesquisa abrangeu 7.580 participantes, de todas as 27 unidades federativas do país. Como um retorno aos respondentes voluntários, foram criadas páginas no Instagram e Youtube (@cronus_sonar) com o intuito de realizar a tradução do conhecimento e promover educação em saúde, compartilhando orientações para melhoria da saúde circadiana, sono e alimentação. Atualmente, o grupo é composto pela coordenadora Giovana Longo-Silva, uma docente, duas estudantes de graduação, uma de mestrado e duas de doutorado.

Nesse contexto, o presente relato tem como objetivo expor a experiência da criação de conteúdo para as mídias sociais no Grupo de Pesquisa Cronus.

Metodologia:

A participação no projeto de pesquisa ocorreu entre o período de setembro de 2024 e abril de 2025. Com base na literatura científica e nos resultados obtidos na Pesquisa Nacional SONAR-Brasil, os estudantes envolvidos elaboraram conteúdo educacional em saúde, abordando temas como sono, nutrição e estilo de vida saudável. Esses materiais foram construídos com auxílio de ferramentas online, como o *Canva* e *CapCut*, e predominantemente apresentados em formatos como posts, vídeos ou reels. Esse conteúdo foi direcionado tanto aos participantes da pesquisa SONAR-Brasil quanto à comunidade em geral. A divulgação desses materiais ocorreu de forma regular, sendo realizada semanalmente nas páginas eletrônicas do grupo de pesquisa, disponíveis no Instagram e Youtube (@cronus_sonar).

Análise de Dados

Os estudantes foram integralmente envolvidos na análise dos dados da pesquisa, com o propósito de identificar os principais problemas relacionados ao sono, alimentação e estilo de vida dos participantes. Além disso, foi realizada uma revisão minuciosa da literatura, abrangendo recomendações de organizações como a Academia Brasileira do Sono, Ministério da Saúde, Organização Mundial da Saúde e *National Sleep Foundation*. Essas diretrizes foram apresentadas e discutidas em reuniões científicas do grupo de pesquisa, proporcionando um ambiente de troca de conhecimentos e ideias. Com base no diagnóstico obtido por meio da pesquisa e na análise da literatura científica, os materiais de educação em saúde foram elaborados com o objetivo de fornecer orientações claras e embasadas sobre hábitos saudáveis de sono, alimentação e estilo de vida.

Desenvolvimento de Materiais de Educação em Saúde

Para o desenvolvimento dos materiais educacionais em saúde, foram utilizados programas específicos, incluindo *Canva* e *Capcut*. Essas ferramentas oferecem recursos e funcionalidades que facilitam a criação de conteúdo visualmente atrativo e de alta qualidade, adequado para as plataformas de mídia social, com foco no *Instagram*, escolhido por ser uma das mais acessadas por diferentes faixas etárias, a fim de despertar o interesse dos usuários pelo saber científico. Essas ferramentas foram

utilizadas de forma complementar para criar materiais educacionais diversificados e envolventes, visando alcançar e informar efetivamente o público-alvo sobre hábitos saudáveis de sono, alimentação e estilo de vida.

Resultados e discussão:

A estratégia de postagens semanais e regulares em quadros temáticos foi fundamental para divulgar as pesquisas e promover educação em saúde de forma acessível. Através desse trabalho de tradução do conhecimento, o perfil transformados dados complexos em conteúdo claro e relevante sobre alimentação, nutrição, sono e saúde geral (Andrade; Pereira, 2020).

As “Dicas Cronus”, publicadas no início da semana em formato de carrossel, trazem curiosidades e reflexões baseadas em evidências científicas sobre hábitos de sono e alimentação, ajudando os seguidores a melhorarem suas rotinas diárias. Às quartas-feiras, o “Cronus Indica” seleciona cuidadosamente podcasts, livros, artigos sobre nutrição e sono, ampliando o acesso à informação qualificada.

Aos sábados, vídeos dinâmicos com as pesquisadoras abordam conteúdos como alimentação saudável, sono e ritmo circadiano, conectando temas acadêmicos com as tendências atuais e linguagem cotidiana. Essa abordagem que combina rigor científico com comunicação acessível, não só ampliou o alcance do perfil, mas criou uma ponte efetiva entre a universidade e a população, cumprindo o papel social da pesquisa.

A linguagem é cuidadosamente adaptada ao formato digital e evidente com clareza, empatia e valoriza a estética visual com as características essenciais para fortalecer a identidade digital do grupo e promover o engajamento no perfil. Dessa forma, o audiovisual tornou-se não apenas uma ferramenta de divulgação, mas também um instrumento informativo, tanto para quem produz quanto para quem consome o conteúdo. Quando associado à produção científica acessível, as redes sociais ampliam o diálogo entre ciência e sociedade e contribuem para a construção de uma cultura científica mais participativa (Bianchi; Nassif; Silva, 2021).

Em 2025, foi celebrado o segundo pós-doutorado da Prof^a Dr^a Giovana Longo-Silva, em parceria com o grupo de pesquisa em obesidade, crononutrição e nutrigenética da renomada Dra. Marta Garaulet, na Universidade de Múrcia. Aprovado na chamada pública MCTI/CNPQ N° 16/2024, a pesquisa, intitulada Crononutrição,

Sestas e Obesidade: Um Estudo Comparativo entre Adultos Espanhóis e Brasileiros, terá vigência até janeiro de 2027 e une esforços de pesquisadores brasileiros e espanhóis. Diante da recente conquista acadêmica internacional, a programação das publicações passou a incluir um novo quadro nas sextas-feiras, o “Cronus Internacional”, que destaca diferenças culturais nos hábitos de sono e alimentação ao redor do mundo, além de acompanhar a rotina do pós-doutorado da coordenadora do grupo em uma universidade Europeia, mostrando como a ciência de ponta é desenvolvida em centros internacionais de excelência. Além disso, possui o intuito de informar e engajar os seguidores acerca das pesquisas atualmente em desenvolvimento, ampliando a compreensão sobre as especificidades culturais, sociais e científicas que envolvem os estudos do sono, cronobiologia e crononutrição em âmbito internacional. A iniciativa está inserida no contexto da cibercultura, que, refere-se a um "conjunto de técnicas (materiais e intelectuais), de práticas, de atitudes, de modos de pensamento e de valores que se desenvolvem juntamente com o crescimento do ciberespaço." (Lévy, 2014).

Segundo o relatório de métricas geral com dados retirados dos insights da Meta, foi apresentado um panorama do desempenho da conta durante os meses de outubro de 2024 até março de 2025. A presença digital do Cronus tem se fortalecido, com um aumento no alcance e engajamento do público à medida que as postagens ganharam notoriedade. No período analisado, a conta alcançou um total de mais de 5.000 pessoas, contabilizando com 3.000 seguidores no total. O número total de visualizações atingiu mais de 100.000, enquanto a atividade do perfil registrou 43.022 ações. Em relação ao desempenho de conteúdo, foram publicados 29 reels, 166 stories e 66 publicações no feed, totalizando 261 conteúdos publicados. No total, foram registrados 2.033 curtidas, 306 comentários, 165 salvamentos e 177 compartilhamentos no geral. O engajamento no feed apresentou mais de 60.000 visualizações totais, com um aumento significativo nas curtidas.

A atuação do projeto vai além da simples presença nas redes. As práticas de revisão de literatura, produção de conteúdos com base em evidências científicas e acompanhamento sistemático de métricas digitais reforçam o engajamento e divulgação das pesquisas. A abordagem valoriza a mediação entre o conhecimento técnico e o público leigo por meio das estratégias de comunicação educativas envolventes

formatadas em diversos tipos de conteúdo (Trench; Bucchi, 2010). A produção de vídeos, posts e reels com linguagem adaptada e foco na crononutrição e saúde pública reforça o papel das redes sociais como ferramentas de ensino-aprendizagem contínua. As reuniões científicas quinzenais e mensais para discussão dos temas são um indicativo da seriedade metodológica do grupo em manter o vínculo entre pesquisa e comunicação responsável. Nesse sentido, a popularização da ciência deve estar integrada ao próprio processo científico, e não ser considerada uma etapa à parte (Massarani, 2012).

As publicações por meio do Instagram demonstraram-se eficazes como instrumentos de divulgação científica e promoção da saúde. As redes sociais, quando bem utilizadas, facilitam o alcance mais vasto da ciência de forma democrática, visualmente atrativa e de linguagem acessível para a audiência, inclusive os não acadêmicos (Costa *et al.*, 2020). O grupo de pesquisa Cronus, alcançou mais de 100 mil visualizações em seus conteúdos entre setembro de 2024 e março de 2025, com um engajamento expressivo. As ações demonstraram sucesso na integração entre as pesquisas e tecnologia na promoção da saúde nas áreas de cronobiologia, sono e nutrição.

O caráter interdisciplinar da proposta fortalece a integração entre áreas como saúde, nutrição, tecnologia e educação, além de reafirmar a riqueza da ciência como agente transformador. O uso do Instagram do Cronus não apenas promoveu maior visibilidade à produção acadêmica, como também reforçou o papel da universidade pública na construção de uma sociedade mais consciente e informada. A consolidação do perfil como um espaço de troca e aprendizagem comprova que a comunicação digital, quando aliada ao rigor metodológico e à sensibilidade social, pode promover uma educação mais democrática, inclusiva e transformadora (Massarani, 2012).

Conclusão:

As publicações por meio do Instagram se mostraram eficazes na promoção do conhecimento científico. Esta ferramenta potencializa o alcance de informações de maneira rápida, acessível e atrativa para diferentes públicos. A utilização das redes sociais no ambiente acadêmico ainda enfrenta resistências, porém, os resultados obtidos, a divulgação de temas e dicas relacionados à melhora da higiene do sono e como cuidar

de você mesmo, demonstram que é possível alinhar tecnologia, conhecimento e iniciação científica com impacto social positivo. A interdisciplinaridade entre educação e outras áreas reforça a importância da popularização da ciência como um todo, sobretudo, os estudos do Cronus em crononutrição, e da aproximação entre universidade e sociedade, promovendo uma educação mais democrática, inclusiva e transformadora.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Keitty Regina Cordeiro de; PEREIRA, Maurício Gomes. Tradução do conhecimento na realidade da saúde pública brasileira. *Revista de Saúde Pública*, v. 54, p. 72, 2020.

BIANCHI, A. G. C. NASSIF, L. A. M.; SILVA, M. A. da. Divulgação científica e redes sociais digitais: desafios e possibilidades de aproximação entre ciência e sociedade. *Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências*, v. 21, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.28976/1984-2686rbpec2021u126>. Acesso em: 25 abr. 2025.

COSTA, D. R.; SOUSA, D. A.; MOURA, L. P. Redes sociais como instrumento de divulgação científica: potencialidades e desafios na educação em saúde. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 10, n. 1, p. 56–65, 2020.

JENKINS, Henry. *Cultura da convergência*. 2. ed. São Paulo: Aleph, 2009.

LÉVY, Pierre. *Cibercultura*. 3. ed. São Paulo: Editora 34, 2014.

MASSARANI, L. O papel da comunicação pública da ciência na construção da cidadania. *Ciência e Cultura*, São Paulo, v. 64, n. 2, p. 40–42, 2012.

REIS, José. A divulgação científica e o ensino. In: MASSARANI, Luisa; DIAS, Eliane Monteiro de Santana (Org.). *José Reis: reflexões sobre a divulgação científica*. Rio de Janeiro: Fiocruz/COC, 2018. p. 85-90.

TRENCH, B.; BUCCHI, M. Science communication: an emerging discipline. *Journal of Science Communication*, v. 9, n. 3, p. 1–8, 2010.