

## HORA DO SONO: TRANSFORMANDO A QUALIDADE DE VIDA

Maria Eugênia Álvares de Faria

Rubens Capistrano de Araujo

### RESUMO:

O uso de fragrâncias em produtos têxteis pode tornar o uso mais atrativo e agradável, podendo ajudar a preparar o corpo e a mente para o descanso, contribuindo, por exemplo, para o relaxamento no momento do sono. O objetivo desta pesquisa foi desenvolver um pijama que libera uma fragrância para melhorar a qualidade do sono, através da impregnação de microcápsulas aromáticas. O estudo se caracteriza como descritivo e qualitativo, que através de um questionário do Google Forms, obteve informações sobre a qualidade do sono de 100 mulheres de diferentes idades e estados. Os resultados auxiliaram no desenvolvimento do pijama e apresentaram características do sono das participantes e suas intenções para o consumo de produtos para melhoria do sono. Foi realizado ainda um teste de usabilidades com três mulheres que aprovaram os questionamentos levantados para: cor, design, textura, cheiro do pijama e relaxamento durante o sono, mas apontaram a necessidade de repensar a escolha do tecido, para que o produto venha a se classificar melhor quando se é possível usá-lo também em ambiente que não seja climatizado.

**Palavras-chave:** Insônia; Pijama; Moda.

**ABSTRACT:**The use of fragrances in textile products can make them more attractive and pleasant to wear and can help prepare the body and mind for rest, for example by contributing to relaxation during sleep. The aim of this research was to develop pajamas that release a fragrance to improve the quality of sleep, through the impregnation of aromatic microcapsules. The study is characterized as descriptive and qualitative, using a Google Forms questionnaire to obtain information on sleep quality from 100 women of different ages and states. The results helped in the development of the pajamas and presented the sleep characteristics of the participants and their intentions to consume products to improve their sleep. A usability test was also carried out with three women who approved of the questions raised about the color, design, texture, smell of pajamas and relaxation during sleep, but pointed out the need to rethink the choice of fabric, so that the product is better classified when it can also be used in a non-air-conditioned environment.

**Keywords:** Insomnia; Pajamas; Fashion.

## 1. INTRODUÇÃO

É importante entender os problemas que assolam a população quanto às questões que envolvem o sono, pois segundo pesquisa da Associação Brasileira do Sono (ABS), citada na matéria do Correio Braziliense (2017), a insônia vem atingindo 73 milhões de brasileiros.

A insônia se caracteriza pela incapacidade de conciliar o sono e pode se manifestar em seu período inicial, intermediário ou final. Muitos desses distúrbios do sono acontecem devido à alimentação desequilibrada, uso de medicamentos, estresse constante, traumas recentes, ansiedades, dores crônicas e hábitos irregulares. Contudo, homens e mulheres têm buscado métodos que possam ajudar na hora de dormir, como o uso de ansiolíticos e outras medicações, além de tratamentos integrativos, como meditação, yoga, massoterapia e aromaterapia (Garcia et al., 2018).

O sono, assim como qualquer outra área de ocupação, necessita de um tempo de dedicação para que ocorra de modo pleno, pois os mecanismos do sono requisitam do indivíduo

primeiramente um período de descanso e preparação para dormir, para que depois da realização desses procedimentos, o mesmo consiga um sono agradável (Cardoso; Chagas, 2019).

O sono é a hora em que o corpo se concentra em reparar e regenerar as células da pele. Durante o sono, a produção de colágeno é aumentada, o que ajuda a manter a pele firme e elástica. Além disso, a renovação celular é acelerada, o que significa que as células danificadas são substituídas por novas e saudáveis (Amorim; Pires; Belmonte, 2021).

Ao analisar este tema e suas nuances chegou-se à seguinte pergunta: Ao invés das pessoas estarem fazendo uso de drogas para dormir, tomando chás, fazendo uso de terapias com essências por que não vestir uma peça que tenha um aroma que remete ao conforto? Esse produto poderia auxiliar no momento do sono, em que a pessoa possa vestir e ao deitar-se se sentir bem, confortável e com a sensação de bem estar, além de tudo isso, poder sentir o cheiro que seria exalado em uma essência no ambiente, sentir na própria roupa de dormir.

Com o intuito de oferecer relaxamento e propriedades calmantes no produto pretendido, optou-se por fazer uso de uma tecnologia em que são aplicadas microcápsulas com uma fragrância que possa remeter à conforto e relaxamento. Fragrâncias são aplicadas à produtos para estimular o olfato e conferir uma sensação agradável no contato com os mesmos (Garcia, 2019), sendo a aplicação dessas fragrâncias no momento do sono, uma possibilidade para tornar o momento do sono mais calmante e proveitoso.

Estudos mostram os benefícios do uso de aromas: como a melhoria da qualidade do sono, redução da ansiedade e aumento da sensação de bem-estar, então, quando a fragrância é impregnada na peça, neurotransmissores específicos são ativados no cérebro, por meio de células sensoriais olfativas e causam um profundo relaxamento, acalmando a mente e o corpo, induzindo o sono (Ross et al., 2016).

Portanto, os benefícios dos aromas na hora de dormir são amplamente apoiados pela teoria da aromaterapia e por pesquisas científicas. O uso de certos aromas pode ajudar a preparar o corpo e a mente para o descanso, melhorando a qualidade do sono e reduzindo o estresse e a ansiedade, porém cada fragrância pode reagir de uma forma diferente em cada usuário, pois as fragrâncias agem de forma particular em cada pessoa.

Esses aromas podem ser vistos, dentre a gama de possibilidades, na indústria têxtil por meio de microcápsulas, as quais que por meio de atrito ou temperatura liberam o aroma inserido no interior das cápsulas impregnadas nos produtos (Garcia, 2019). Essa tem sido uma tecnologia que vem possibilitando a união entre a aromaterapia com a indústria têxtil e consequentemente com o mercado da moda, pois produtos de vestuário que exalam cheiros agradáveis tendem a despertar diferentes emoções no consumidor.

Pensando nesta problemática do estresse e do sono seria oportuno desenvolver um pijama feminino que pudesse ter características que fossem favoráveis a esse momento de relaxamento na hora do sono, possibilitando um sono mais tranquilo e de qualidade, usando a tecnologia de impregnação de microcápsulas para adicionar uma fragrância ao produto, além de técnicas de costura, modelagem e coloração para propagar as características de conforto no corpo.

Em suma, esse estudo justifica-se porque além de ser um produto inovador, usa-se de tecnologia para ajudar na qualidade de vida de pessoas que estão passando por esse tipo de problema como a insônia, além de carregar no seu design um toque de regionalismo do Seridó/RN, como o bordado.

Deste modo, o objetivo deste trabalho foi desenvolver um pijama que libera-se uma fragrância confortável e aconchegante para melhorar a qualidade do sono do indivíduo, através da impregnação de microcápsulas aromáticas, que possam auxiliar a promover esse momento de tranquilidade e relaxamento para o usuário. Seria então submetido o tecido a um processo de impregnação de microcápsulas que guardariam a fragrância em seu interior permitindo por

meio do atrito do corpo com a peça a liberação da solução aromática auxiliando na hora do sono.

## 1.1 A QUALIDADE DO SONO

O sono é uma prática importante e indispensável na qualidade de vida e no funcionamento geral do corpo, age diretamente na qualidade metabólica, hormonal e nas defesas imunológicas. A qualidade do sono traz muitos benefícios mentais com um maior equilíbrio psíquico, emocional e metabólico permitindo uma maior disposição do corpo no momento de exercer as tarefas diárias e das práticas esportivas, conseqüentemente uma maior qualidade de vida, é indispensável também na solidificação de uma memória saudável e longa (Amorim; Pires; Belmonte, 2021).

O sono também possui um grande benefício no quesito autoestima, afetando diretamente a qualidade da pele, desse modo a pessoa que tem uma rotina de sono adequada, apresentará uma pele mais bonita, com uma qualidade de regeneração maior quando exposta a situações estressantes e incomuns, uma pele com maior hidratação, menores sinais de aceleração de envelhecimento e aparecimento de rugas, uma maior qualidade na elasticidade da pele, impedindo o processo acelerado da flacidez (Amorim; Pires; Belmonte, 2021).

É sabido que uma das soluções mais comuns de problemas com sono é o uso de medicamentos prescritos, como benzodiazepínicos ou hipnóticos. No entanto, o uso prolongado desses medicamentos pode levar a efeitos colaterais, como dependência ou sonolência diurna. Além disso, esses medicamentos não abordam as causas subjacentes da insônia e, portanto, não são uma solução a longo prazo (Araújo et al., 2022).

Em resumo, existem diversas soluções que as pessoas buscam para solucionar seus problemas de insônia, desde medicamentos prescritos até terapias comportamentais e práticas de relaxamento. Outros métodos também são comumente procurados para a solução dos problemas de sono, como a aromaterapia que é um método antigo e natural que consiste no uso de óleos essenciais para alcançar um bem-estar físico e emocional. Além disso, pesquisas recentes têm mostrado que a aromaterapia pode ter benefícios significativos no sono das pessoas.

Um estudo descobriu que o uso de óleos essenciais de lavanda e camomila pode ajudar a promover um sono mais profundo e a melhorar a qualidade do sono (Silva; Gatti, 2013). Outra pesquisa apontou que o uso de óleos essenciais de bergamota, lavanda e vetiver pode ajudar a reduzir o tempo necessário para adormecer e a melhorar a duração do sono (Lee, 2016). Portanto, a aromaterapia pode ser uma opção natural e eficaz para pessoas que buscam soluções para problemas de sono.

A roupa que é usada para dormir pode ter um impacto significativo na qualidade do sono. Uma roupa confortável e adequada pode ajudar a manter a temperatura corporal ideal e a promover um sono mais profundo e reparador. Pessoas que usam roupas confortáveis para dormir têm mais chances de ter um sono mais saudável e de se sentirem mais descansadas ao acordar, além disso, usar roupas largas e confortáveis pode ajudar a evitar a interrupção do sono devido a desconforto ou a temperatura corporal inadequada, portanto, escolher a roupa certa para dormir pode ser uma estratégia importante para ajudar a promover um sono de qualidade (Maas; Beal, 2009).

A tecnologia de micro encapsulados pode ser definida como partículas minúsculas que podem ser incorporadas em tecidos para liberar substâncias benéficas para a pele ou para o ar ambiente. Essa tecnologia vem sendo utilizada cada vez mais na indústria têxtil, com aplicações e liberação de fragrâncias que ajudam a aromatizar produtos, atribuindo um cheiro que

reverberar em conforto olfativo. Além disso, as microcápsulas podem ser utilizadas em produtos têxteis para liberar substâncias que promovem o sono, como os óleos essenciais (Garcia, 2019).

Um estudo apresentou que pijamas impregnados com microcápsulas podem ajudar a melhorar a qualidade do sono e a promover um ambiente de sono mais relaxante (Kang; Kim, 2018). Logo, o aroma que as microcápsulas exalam tende a contribuir para a melhoria do relaxamento durante o sono. Dessa forma se percebe a importância na qualidade do sono de uma pessoa ativa, com uma autoestima elevada e uma qualidade de vida mental em dia.

## 2. METODOLOGIA

### 2.1 APLICAÇÃO DO GOOGLE FORMS

O estudo se caracteriza como descritivo e qualitativo, que através de um questionário de pesquisa do Google Forms, obteve informações sobre a qualidade do sono, características do sono e intenção do consumo de produtos para melhoria do sono. O questionário foi composto por 11 perguntas (Quadro 1) acerca das diferentes necessidades e aceitação do uso de um produto inovador que ajudasse na hora de dormir. 100 mulheres responderam ao questionário, pois o público-alvo da pesquisa foi estabelecido como o feminino.

**Quadro 1:** Questionário de pesquisa.

Quantos anos você tem?	
Em qual estado você mora?	
Qual a sua classe social?	Baixa (De 1 a 3 salários-mínimos) Média (De 5 a 15 salários-mínimos) Alta (Acima de 15 salários-mínimos)
Você tem dificuldade para dormir?	Sim Não As vezes
Faz uso de algum medicamento para dormir?	Medicamentos Medicamentos aromáticos Não
Se sim, você usaria um produto 100% natural para ajudar a dormir? OBS: porém que não fosse necessário ingerir ou passar na pele, apenas vestir. Você usaria?	Sim Não As vezes
Se sente cansada e esgotada após seu dia de trabalho?	Sim Não As vezes
Se sente cansada ao acordar, mesmo tendo dormido à noite toda?	Sim Não As vezes
Tem disposição para fazer atividade física ou até mesmo suas tarefas diárias sem cansar rapidamente?	Sim Não As vezes
Compraria um produto inovador que te proporcionasse uma melhor noite de sono?	Sim Não Talvez
Costuma dormir de pijama?	Sim Não

**Fonte:** Autoria própria.

### 2.2 CONSTRUÇÃO DO PROTÓTIPO

O pijama foi idealizado com características que viessem a atender um público de uma maneira diferente das demais marcas que já estão no mercado, com o intuito de promover a hora de dormir como uma experiência ainda mais agradável e relaxante, transformando o momento do sono.

O primeiro elemento pensado para a peça foi a cor lavanda, conhecida também com uma variação do lilás, a cor foi escolhida pela influência da flor também chamada de lavanda, que possui um histórico medicinal direto com o sono. A cor lavanda é associada ao relaxamento e tranquilidade, é vista como suave e tranquila que evoca sensações de calma e serenidade. A lavanda também está associada ao romantismo e à sensibilidade, tornando-se uma cor popular em decorações de quartos e casamentos.

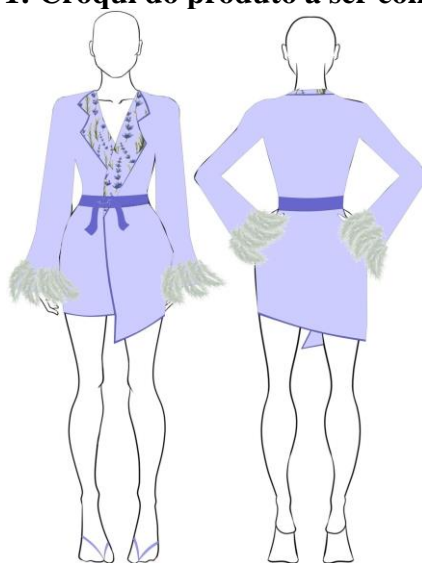
Além disso, é considerada uma cor não agressiva, o que pode ajudar a criar um momento acolhedor e harmonioso. Também pode ser associada a conceitos espirituais e de cura, reforçando a sua associação com tranquilidade e equilíbrio emocional.

Com a cor definida, foi pensado como seria feita a modelagem dessa peça para atender de forma eficaz o gosto estético do público-alvo a ser atingido, sendo visualmente agradável e com características estéticas adequadas. “O objetivo principal do desenvolvimento de produtos é a satisfação dos consumidores, logo, o planejamento deste envolve os fatores que determinam as percepções deste acerca de novos produtos” (Mesacasa; Cunha, 2015, p.12).

O design da peça foi idealizado com as seguintes características: elegância, estilo, conforto e feminilidade. Foi escolhido como características principais para compor a peça a modelagem de mangas flare que trazem a característica fashion para o design, com os elementos de plumas que trazem esse charme e esse elemento de feminilidade. A gola foi idealizada como o elemento que traria a elegância para o design, com a modelagem comumente vista em blazers essa gola passa um aspecto de formalidade e ao mesmo tempo de sofisticação ao pijama, já que está inserida na peça com diversos outros elementos distintos para compor sua finalidade.

Já na barra, buscou-se uma modelagem assimétrica com um aspecto de desconstrução, adicionando uma modernidade ao produto, deixando a peça esteticamente mais diferenciada, com uma modelagem ampla que permitisse o movimento do corpo. O pijama possui também um short de modelagem simples de elástico que funciona de maneira eficiente no momento de vestir e de se adequar ao formato de corpo de diferentes silhuetas (Figura 1).

**Figura 1: Croqui do produto a ser confeccionado**



Fonte: Autoria própria.

De acordo com o estilo utilizado são identificados os seguintes elementos do design no produto em questão:

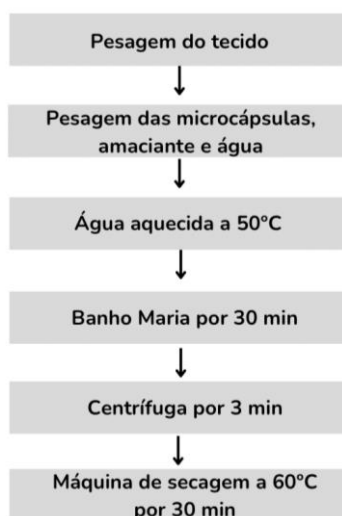
- LINHA: as linhas pontilhadas são feitas para manter a calma, uma vez que dá sensação de pausa para quem observa;
- TEXTURA: completamente lisa remetendo um visual mais limpo e linear;
- COR: lavanda e roxo trazendo o significado de harmonia, tranquilidade e calma;
- SILHUETA: reta, devido ao produto ser folgado e não ajustado ao corpo;
- CONTRASTE: entre as cores do pijama, do bordado e viés.

A funcionalidade da peça está no vestir confortável, isto é, que ao vestir a peça a pessoa receba através de todos os elementos nela incluídos a sensação de conforto e bem estar. Optou-se por um pijama que é dividido em duas partes: kimono e short, onde todas as peças receberam as microcápsulas da fragrância confort, fazendo com que a fragrância se faça presente e deixe o momento do sono do usuário relaxante e perfumado, proporcionando uma melhor noite de sono.

### 2.3 APLICAÇÃO DAS MICROCÁPSULAS

Foi utilizado uma peça de pijama fabricado com um tecido 100% poliéster. O tecido de poliéster foi adquirido no comércio local e a peça de pijama confeccionada por uma profissional da região do Seridó/RN. As microcápsulas foram impregnadas pelo processo de esgotamento (Figura 2). O processo consiste em mergulhar a peça de roupa em uma solução a 50°C contendo 5 g/l de amaciante goldsoft CP, da Golden Technology, 20 g/l das microcápsulas confort da Golden Technology, sob agitação constante, durante 50 minutos. Após isso, a peça foi seca em um secador rotativo a 60°C por 30 minutos. Segundo a ficha técnica do produto, o efeito das microcápsulas tem uma resistência à 20 lavagens.

**Figura 2: Processos para a aplicação das microcápsulas no tecido.**



Fonte: Autoria própria.

## 2.4 TESTE DE USABILIDADE

O teste de usabilidade e análise de falha do pijama se deu através de testes realizados por 3 potenciais consumidoras. Com os testes, foi possível identificar pontos como conforto e usabilidade, além de colher os relatos das impressões sobre o produto.

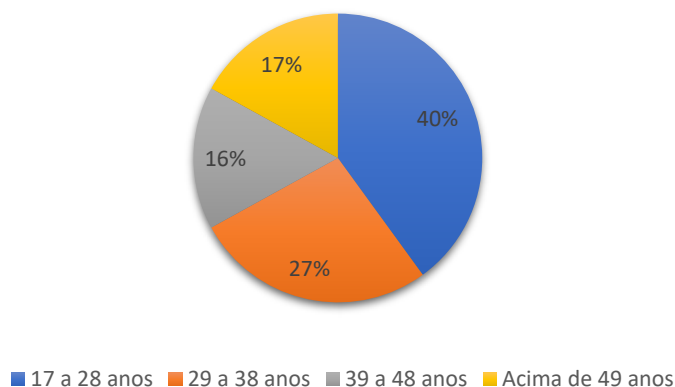
Usou-se uma adaptação do método utilizado por Mesacasa e Cunha (2015), em que é levado em consideração a percepção dos potenciais consumidores sobre elementos como acabamento, conforto, versatilidade, forma/design, tecido/textura, cor e, também, neste caso em específico: fragrância e relaxamento durante o sono, empregando ainda uma escala Likert de 5 pontos para que pudessem apontar seu grau de interesse no produto, indo de “Gostei muito” até “Desgostei muito”.

## 3. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DO ESTUDO

Considerando os resultados dos dados, observa-se que as participantes da pesquisa são mulheres que pertencem às gerações Z, Y e X, visto que as maiores porcentagens apontam idades entre 17 a 28 anos (40%), 29 a 38 anos (27%), 39 a 48 anos (16%) e acima de 49 anos (17%) (Figura 3), de classe baixa a média e que no seu dia a dia possuem uma vida de multitarefas e atribuições, que devido ao estresse desenvolveram alguma espécie de transtorno do sono, como insônia, ansiedade, apneia do sono, desencadeando outros problemas em sua vida e nas relações sociais que estão inseridas.

**Figura 3: Faixa Etária.**

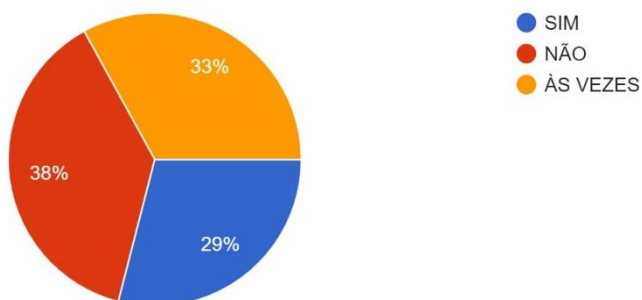


**Fonte:** Autoria própria.

A segunda pergunta tratava sobre o estado de moradia dessas mulheres, como forma de descobrir onde potenciais consumidoras do produto moram, sendo que 87% responderam morar no Rio Grande do Norte, 3% na Paraíba e 11% em outros estados de demais regiões do país (Norte, Sul, Sudeste e Centro-Oeste). A terceira pergunta era para saber o poder aquisitivo do público-alvo e assim definir o valor base do produto em desenvolvimento, precisou-se perguntar qual seria a classe social das participantes. Tendo 57% respondido pertencer a classe social baixa (recebendo de 1 a 3 salários-mínimos), 40% classe média (recebendo de 5 a 15 salários-mínimos) e 3% classe alta (recebendo acima de 15 salários-mínimos).

A quarta pergunta (Figura 4) tratou sobre o sono e se as mesmas tinham dificuldade para dormir. 38% responderam que “não”, 33% responderam que “às vezes” e 29% responderam que “sim”, portando um número bastante expressivo de mulheres que possuem alguma dificuldade para dormir.

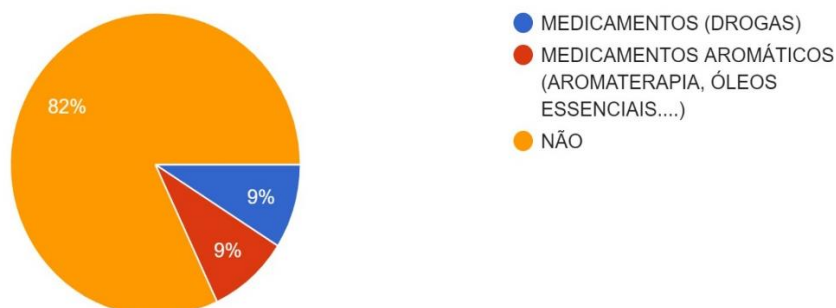
**Figura 4: Dificuldade Para Dormir.**



Fonte: Autoria própria.

A quinta pergunta (Figura 5) foi sobre o uso de medicamentos ou outros produtos para ajudar a dormir. Sendo que 82% responderam que “não”, 9% responderam que fazem uso de algum medicamento aromático (como aromaterapia, óleos essenciais) e 9% responderam que fazem uso de algum medicamento farmacêutico.

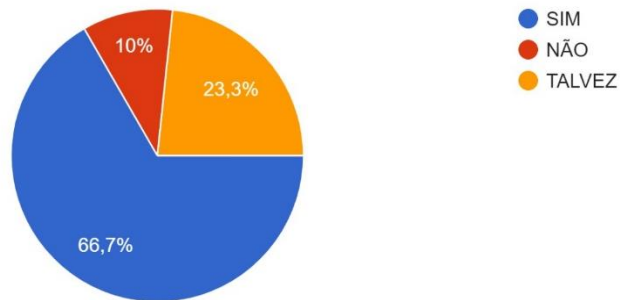
**Figura 5: Uso de métodos para dormir.**



Fonte: Autoria própria.

Na sequência, a sexta pergunta (Figura 6) seria em caso positivo para quem fizesse uso de algum método para dormir, se usaria um produto 100% natural para ajudar a dormir e que não fosse necessário ingerir ou passar na pele, apenas vestir. A respostas obtidas foram que 66,7% usariam, 23,3% talvez usariam e 10% não usariam.

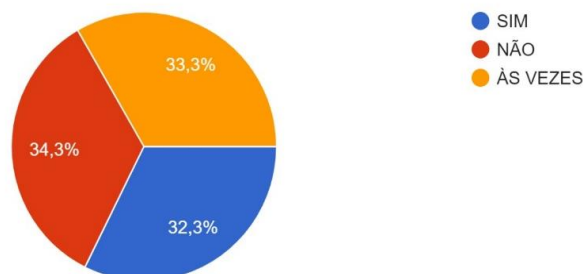


**Figura 6: Uso de método 100% natural.**

Fonte: Autoria própria.

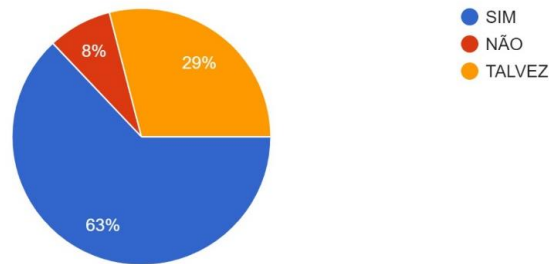
Dando continuidade, a sétima pergunta feita foi se essas mulheres se sentiam cansadas e esgotadas após um dia de trabalho. 55,6% responderam que “sim”, 39,4% responderam que “às vezes” se sentem cansadas e esgotadas e 5,1% responderam que “não” se sentem cansadas e esgotadas após o trabalho. A oitava pergunta foi relacionada a sentirem-se cansadas ao acordar, mesmo tendo dormido a noite toda. 42% responderam que “sim”, 39% responderam que “às vezes” e 19% responderam que “não”. Percebeu-se que um número significativo de mulheres, 39%, não tem um sono reparador, o que é preocupante.

Na sequência a nona pergunta (Figura 7), para saber se as mulheres tinham disposição para fazer atividades físicas ou suas tarefas diárias sem cansar. As respostas ficaram bem divididas, sendo que 34,3% responderam que “não” tem disposição, 33,3% “às vezes”, e 32,3% responderam que “sim”.

**Figura 7: Atividades físicas sem cansar rapidamente.**

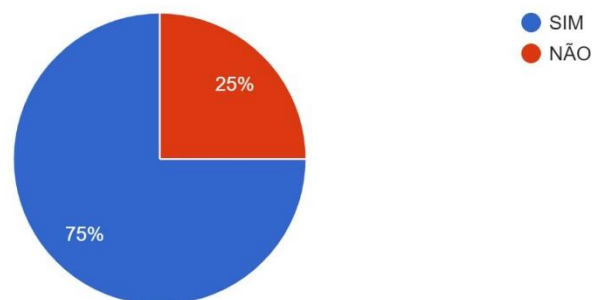
Fonte: Autoria própria.

Décima pergunta foi com o intuito de saber se as respondentes comprariam um produto inovador que proporcionasse uma melhor noite de sono a elas (Figura 8). 63% responderam que “sim” um número bastante expressivo e importante para a presente pesquisa, 29% responderam que “talvez” comprassem e 8% responderam que “não” comprariam.

**Figura 8: Compra de produto inovador.**

Fonte: Autoria própria.

Por fim, a décima primeira pergunta (Figura 9) foi com o intuito de saber o hábito de dormir com pijamas, sendo que 75% responderam que “sim”, ou seja, que costumam dormir de pijama, o que é um bom percentual para servir de parâmetro para o desenvolvimento do pensado. E 25% responderam que “não” dormem com pijama.

**Figura 9: Uso de pijama ao dormir.**

Fonte: Autoria própria.

Após analisar as respostas dos 100 respondentes do questionário, tem-se que mais da metade (87%) moram no Rio Grande do Norte e são da classe social baixa (57%), uma boa parte sente dificuldade para dormir, mais da metade (82%) não fazem uso de medicamentos para dormir, contudo se existisse um produto inovador que ajudasse a dormir melhor e que não precisasse ingerir e nem passar na pele mais da metade (66,7%) provavelmente usariam.

Ainda, percebeu-se que 55,6% dos participantes se sentem cansados e esgotados após o um dia de trabalho, e que mesmo tendo uma noite agradável de sono muitos se sentem cansados ao acordar, mostrando que nem sempre uma noite de sono significa que este foi reparador. Observa-se também que em relação à disposição de fazer atividades físicas ou tarefas diárias sem cansar rapidamente, a totalidade dos respondentes ficaram bem divididas.

Já em relação a pergunta sobre um produto inovador para ajudar a dormir melhor, mais da metade (63%) se mostrou propício em adquiri-lo, o que é um ótimo parâmetro para a presente pesquisa. E quando se indagado sobre dormir de pijamas, 75% responderam que dormem de pijama, um fator de fundamental importância, favorecendo que o desenvolvimento do pijama relaxante de microcápsula de fragrância confortável, provavelmente, teria uma boa aceitação pelo público.

Ainda, os aspectos culturais do público em questão são relevantes para o presente estudo, uma vez que seus hábitos, tradições, religião, língua, gostos musicais, entre outros aspectos culturais influenciam em seu modo de vida. Potenciais consumidores do pijama tendem a possuir culturas diversas, contudo, o que é comum em todos, são os aspectos da má qualidade do sono, que afeta esferas de sua vida, sejam as relações sociais ou a saúde física e psicológica.

### 3.2 CONSTRUÇÃO DO PROTÓTIPO

A matéria prima da peça foi um tecido 100% poliéster (cetim, nome comercial) pois possui suavidade, brilho, durabilidade e fácil manutenção. Não se utilizou de botões para nenhum fechamento da peça, uma vez que em sua modelagem não precisará, a peça poderá ser confortavelmente vestida pelos braços e acomodada ao corpo com o ajuste da faixa. Já na parte de baixo, foi usado o elástico no cós para melhor praticidade ao vestir.

Para a confecção do protótipo usou-se alguns materiais da esfera têxtil, que foram os seguintes: tecido poliéster (cetim) nas cores lilás e roxo, aviamentos: linhas, plumas e elástico. Os equipamentos necessários para a fabricação das peças, nesta etapa, foram: máquina de costura reta e máquina de costura overloque industrial. O protótipo pronto pode ser visto na figura 10 (A, B e C).

**Figura 10A: Pijama de frente.**



**Fonte:** Autoria própria.

**Figura 10B: Pijama de frente.**



**Fonte:** Autoria própria.

**Figura 10C: Pijama de costas.**



**Fonte:** Autoria própria.

### 3.3 TESTE DE USABILIDADE

Analisando as informações levantadas com o teste de usabilidade, pode-se concluir que das 3 possíveis consumidoras que usaram o produto, suas impressões foram: quanto a coluna qualidade técnica com o tópico “acabamento”, duas “gostaram” do produto e uma “gostou muito”, concluindo que o primeiro tópico teve uma boa aceitação em relação a este quesito.

Posteriormente se analisou os quesitos de qualidade ergonômica do produto com os tópicos “conforto e vestibilidade”. Quanto ao “conforto” cada consumidora explanou ideias diferentes sobre o produto, onde uma “gostou muito”, a segunda “gostou” e a terceira “nem gostou nem desgostou”, entendendo assim que a maioria teve uma visão positiva do produto, e que houve uma boa aceitação das partes quanto ao conforto. Já quanto à “vestibilidade” onde todas as 3 possíveis consumidoras tiveram uma opinião unânime, com a nota de “gostei” para o produto, concluindo assim que neste quesito a aceitação perante a maneira de vestir da peça foi bem aceita e não houve nenhum tipo de rejeição.

A terceira etapa que versa sobre os tópicos da qualidade estética do produto, trazendo os tópicos: forma/design, material/textura, cor e fragrância. Na “forma/design” duas “gostaram” do produto e a outra “gostou muito”, evidenciando uma boa aceitação em relação ao design do produto.

Quanto ao segundo tópico “material/textura” duas demonstraram não possuir uma visão clara e deram a nota de “nem gostou e nem desgostou” e a outra “gostou” do produto, o que foi analisado aqui é que as duas pessoas que disseram que nem gostaram e nem desgostaram opinaram sobre a questão do calor antes de entrar em um ambiente climatizado pois mesmo a textura leve do tecido seu material era relativamente quente para não estar com um ambiente com ventilador ou ar condicionado na hora do uso do produto, já a outra que gostou não demonstrou sentir incômodo e usou o produto em um ambiente climatizado.

O terceiro tópico foi a “cor” do produto que se demonstrou um verdadeiro acerto na peça onde todas as consumidoras demonstraram sua admiração pela escolha dando nota 5 “gostei muito”, alguns comentários também demonstraram que o que mais haviam gostado foi a cor do produto citando em alguns relatos, que se sentiram bem e com uma sensação de bem estar com o primeiro contato da cor escolhida para o produto.

O quarto tópico foi o da “fragrância” em que as consumidoras tiveram uma opinião dividida em relação ao aroma escolhido para a impregnação com microcápsulas, onde uma “não gostou e nem desgostou” a segunda “gostou” e a terceira “gostou muito”, a opinião foi dividida porém entendeu-se que a questão de cheiro é algo particular de cada indivíduo e essas variações não são negativas e sim demonstram a diversidade de opiniões e gostos.

O quinto tópico foi sobre o relaxamento durante o sono, com a intenção de colher impressões sobre a impregnação das microcápsulas de fragrância confort no pijama, se o mesmo contribuiu para uma melhor noite de sono. Uma participante do teste afirmou que “gostou muito”, que ao dormir com o pijama sentiu-se muito bem, mais relaxada e sentindo o tempo todo um agradável cheiro calmante e relaxante. A segunda, respondeu o teste com “gostou”, afirmando que a fragrância exalada era muito boa, que lembra algo confortante. A terceira, disse que “gostou muito”, relatou ter sentido uma adorável sensação de bem estar ao deitar-se com o pijama e ao acordar, afirmando ter dormido muito bem e tido um sono relaxante e reparador. Portanto, concluiu-se que de acordo com teste de usabilidade executado, as participantes que testaram o produto, afirmaram que conseguiram ter um sono mais relaxante e de mais qualidade ao usar o pijama com impregnação das microcápsulas da fragrância confort.

Partindo agora para as considerações dos possíveis clientes em relação a coluna intenção de compra, duas participantes registraram nota 4 - “provavelmente compraria” para o produto em questão e apenas uma registrou não ter certeza da compra do produto dando nota 3 “talvez comprasse, talvez não comprasse”.

Mesmo tendo em vista algumas opiniões incertas em relação a alguns tópicos e sobre a incerteza em adquirir o produto da parte de uma das participantes, percebeu-se uma boa aceitação do produto quando analisado de maneira geral, não tendo recebido nenhuma nota ruim, que viesse a prejudicar seu desenvolvimento e confecção.

Nitidamente, as funções que trouxeram mais valor às possíveis consumidoras foram a cor, a vestibilidade, o acabamento e o design. O que apresentou falhas foi o material/textura,

especificamente a escolha do tecido. Contudo, vale ressaltar que o produto em questão foi desenvolvido para ser usado durante o horário do sono, geralmente a noite quando a temperatura ambiente diminui. Mas, como forma de solucionar a possível “falha”, uma solução seria a substituição do tecido escolhido, trocando o poliéster por malha de algodão.

De acordo com teste de usabilidade aplicado, os resultados alcançados foram em média satisfatórios, uma vez que a função estética foi alcançada, pois foi confeccionado um pijama atraente esteticamente em cores que remetem à calma e serenidade.

Quanto aos aspectos funcionais, o produto alcançou sua função principal, de peça de vestuário, que seria vestir o corpo e a função acessória, que seria a de despertar as sensações de conforto, relaxamento, almejando um sono mais tranquilo e de qualidade a quem dormisse com o produto, usando a tecnologia de impregnação de microcápsulas para adicionar uma fragrância que remetesse ao conforto deste momento, além de técnicas de modelagem, costura e coloração voltadas para alcançar os objetivos pretendidos.

Foi observado também que o produto mesmo tendo sido pensado e idealizado de maneira a ser possível entregar elegância, sofisticação, design diferenciado dos demais e uma tecnologia de liberação de microcápsulas que exalam fragrâncias de aroma confort, proporcionando uma melhor noite de sono às possíveis consumidoras.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho foi elaborado com o propósito de desenvolver um produto de vestuário para mulheres que possuem problemas com sono e por ter uma vida com muitas tribulações, sejam relacionadas a questões pessoais como profissionais, apresentam sintomas de insônia e isso é um importante fator que justificou a escolha do pijama com microcápsulas aromáticas, em que a sua função seria proporcionar uma melhor noite de sono a quem o utilizasse.

Sendo este produto um pijama, que através da liberação de microcápsulas de uma fragrância confortável, como confort, que seriam impregnadas no tecido, proporcionando uma sensação de relaxamento e induzindo ao sono. Com o objetivo ainda, de que o pijama trouxesse elementos do design, que é algo importante e relevante no produto de moda, elementos simbólicos, uma vez que o produto terá na vida do usuário um símbolo de mudança, fazendo parte de uma nova fase de sua saúde.

Compreender a importância do sono na vida de uma pessoa ativa foi esclarecedora para entender o que seria necessário trazer para o produto. Levando em conta o que foi observado, obteve-se uma resposta positiva das consumidoras que testaram o produto para o que fora desejado, conseguiu-se entregar beleza, elegância, design diferenciado, funcionalidade, isso tudo junto com uma fragrância acolhedora para o momento de sono das possíveis consumidoras.

O trabalho apresentado veio a acrescentar na vida acadêmica, profissional e pessoal da autora, que através de estudo de artigos e busca de inspiração teve como base conhecimento sobre produtos de moda, microcápsulas aromáticas e as propriedades aromáticas. Ainda, o estudo possibilitou também o aperfeiçoamento de competências no que tange o planejamento e execução do desenvolvimento de um produto de moda com finalidade para além do vestir.

#### REFERÊNCIAS

AMORIM, L. P.; PIRES, M. F.; BELMONTE, L. M. **Efeito do Óleo Essencial de Lavanda sobre a qualidade do sono de Estudantes Universitários**. 2021. 16 f. TCC (Graduação em Estética e Cosmética), Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, 2021.

Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/4889bb69-3118-42d4-bca0-ac9ab7c829c7>. Acesso em: 29 jan. 2023.

ARAÚJO, M. F. S.; SOUZA, T. A. de; MEDEIROS, A. de A.; SOUZA, J. C. de; BARBOSA, I. R. Fatores associados aos problemas de sono e ao uso de medicação para dormir em brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, p. 68, 2022. Disponível em: <https://rsp.fsp.usp.br/artigo/fatores-associados-aos-problemas-de-sono-e-ao-uso-de-medicacao-para-dormir-em-brasileiros/>. Acesso em: 02 fev. 2023

CARDOSO, Thiago Araujo; CHAGAS, Luciano Douglas Machado. Saúde do sono: a importância do sono no dia a dia. **Caderno de Graduação - Ciências Exatas e Tecnológicas – UNIT**, Sergipe, v. 5, n. 2, p. 83, 2019. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernoexatas/article/view/6685>. Acesso em: 28 jan. 2023.

CORREIO BRAZILIENSE. **Pesquisa aponta que 73 milhões de brasileiros têm dificuldades para dormir**. 2017. Disponível em: [https://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/revista/2017/07/09/interna\\_revista\\_correio,607968/pessoas-com-dificuldade-para-dormir.shtml](https://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/revista/2017/07/09/interna_revista_correio,607968/pessoas-com-dificuldade-para-dormir.shtml). Acesso em: 28 jan. 2023.

GARCIA, A. A. **Desarrollo de microcápsulas de fragancias con materiales de alta disponibilidad comercial para su uso en detergencia**. 2019. 318 f. Tese (Doutorado em Ciência de Materiais), Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, 2019. Disponível em: <https://ddd.uab.cat/record/213611>. Acesso em: 28 dez. 2023.

GARCIA, M. C.; KOZASA, E. H.; TUFIK, S.; MELLO, L. E. A. M.; HACHUL, H. The effects of mindfulness and relaxation training for insomnia (MRTI) on postmenopausal women: a pilot study. **Menopause**, v. 25, n. 9, p. 992-1003, set. 2018. <http://dx.doi.org/10.1097/gme.0000000000001118>. Acesso em: 29 jan. 2023.

KANG, Y.; KIM, S. Microencapsulation technology for textiles: A review. **Textile Research Journal**, v. 88, n.11, p.1367-1379. 2018.

LEE, H.; LEE, J. A randomized clinical trial on the effects of aromatherapy for insomnia. **Sleep Medicine**, v.17, p. 97-103, 2016.

MAAS, J.; BEAL, D. The impact of bed clothing on sleep quality. **Sleep**, v.32, n.6, p. 767-773. 2009.

MESACASA, A.; ALVES DA CUNHA, M. A. Avaliação sensorial de produtos de moda ambientalmente amigáveis: uma metodologia para análise pré-consumo. **Design e Tecnologia**, v. 5, n. 09, p. 11-22. 2015. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5440214>. Acesso em: 01 fev. 2023.

ROSS, L.; GRENON, R.; DUNNE, A.; LI, L. The effects of lavender aromatherapy on self-reported sleep quality and depression in seniors with chronic sleep disorders. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 22, n.7, p.527-532. 2016.

SILVA, J.N.; GATTI, L. S. Essential oils used in aromathrapy: A systemic review. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.19, n.8, p. 717-726. 2013.