



A percepção da qualidade do sono dos docentes da Universidade do Estado de Minas Gerais

Sara Silveira Silva

Universidade do Estado de Minas Gerais - UEMG, Ituiutaba, Brasil

Telma Sara Queiroz Matos

Universidade do Estado de Minas Gerais - UEMG, Ituiutaba, Brasil

RESUMO

O sono é crucial para as funções vitais do corpo, e alterações no ciclo sono-vigília podem afetar a saúde. Professores, fundamentais na sociedade, enfrentam estressores como longas jornadas e privação do sono. Este estudo objetivou verificar a percepção da qualidade do sono dos docentes da Universidade do Estado de Minas Gerais, nos campi do Triângulo Mineiro, buscando possíveis relações com a ocupação. Dos 250 professores convidados, 82 participaram, desses, 33 classificaram a qualidade do seu sono como ruim e 9 como muito ruim no mês anterior à coleta. Isso totaliza 51,2% insatisfeitos com a qualidade do sono, evidenciando uma percepção predominantemente negativa. Esses resultados ressaltam a preocupação com o sono, já que afeta não apenas o desempenho no trabalho, mas também tem implicações amplas na saúde e nas relações interpessoais. A atenção à qualidade do sono é crucial para garantir o bem-estar e o desempenho eficaz dos profissionais.

Palavras-chave: ensino superior; ciclo circadiano; qualidade de vida; docentes; sono-vigília.

PERCEPTION OF SLEEP QUALITY OF PROFESSORS OF THE STATE UNIVERSITY OF MINAS GERAIS

ABSTRACT

Sleep is crucial for the body's vital functions, and changes in the sleep-wake cycle can affect health. Teachers, fundamental in society, face stressors such as long working hours and sleep deprivation. This study aimed to verify the perception of sleep quality of professors at the State University of Minas Gerais, on the Triângulo Mineiro campuses, looking for possible relationships with occupation. Of the 250 invited teachers, 82 participated, of which 33 classified the quality of their sleep as bad and 9 as very bad in the month before collection. This totals 51.2% dissatisfied with the quality of their sleep, showing a predominantly negative perception. These results highlight the concern about sleep, as it affects not only work performance, but also has broad implications for health and interpersonal relationships.

Attention to sleep quality is crucial to guarantee the well-being and effective performance of professionals.

Keywords: higher education; circadian cycle; quality of life; teachers; sleep-wake.

PERCEPCIÓN DE LA CALIDAD DEL SUEÑO ENTRE PROFESORES DE LA UNIVERSIDAD ESTADUAL DE MINAS GERAIS

RESUMEN

El sueño es crucial para las funciones vitales del cuerpo y los cambios en el ciclo de sueño-vigilia pueden afectar la salud. Los docentes, fundamentales en la sociedad, se enfrentan a factores estresantes como largas jornadas de trabajo y falta de sueño. Este estudio tuvo como objetivo verificar la percepción sobre la calidad del sueño de profesores de la Universidad Estadual de Minas Gerais, en los campus del Triângulo Mineiro, buscando posibles relaciones con la ocupación. De los 250 docentes invitados participaron 82, de los cuales 33 calificaron la calidad de su sueño como mala y 9 como muy mala en el mes previo a la recolección. Suman un 51,2% insatisfechos con la calidad de su sueño, mostrando una percepción predominantemente negativa. Estos resultados resaltan la preocupación por el sueño, ya que afecta no sólo el desempeño laboral, sino que también tiene amplias implicaciones para la salud y las relaciones interpersonales. La atención a la calidad del sueño es crucial para garantizar el bienestar y el desempeño eficaz de los profesionales.

Palabras clave: educación superior; ciclo circadiano; calidad de vida; maestros; estela del sueño.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade do sono é um fator essencial para o bem-estar e desempenho profissional, especialmente entre docentes universitários que enfrentam jornadas extenuantes e múltiplas demandas. Professores(as) são considerados um grupo de profissionais de extrema relevância para a sociedade. Esses(as) profissionais, estão sujeitos a múltiplos fatores estressores, como extensas jornadas de trabalho, redução do tempo dedicado ao lazer e às práticas esportivas, alimentação inadequada, tempo escasso para descanso e, em especial, privação das horas de sono (Mazon; Carlotto; Câmara, 2008). Essa realidade experienciada pelo docente do ensino superior pode prejudicar a maneira como esse percebe sua qualidade de vida (Minayo; Hartz; Buss, 2000).

O termo qualidade de vida possui uma ampla definição, principalmente por tangenciar aspectos de condições vivenciais externas bem como as experiências subjetivas do indivíduo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida de forma abrangente, descrevendo-a como “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Fleck *et al.*, 2000, p. 179). Esses fatores contemplam as condições de saúde física, o repouso diário, a mobilidade, as funções cognitivas, a comunicação e relação

com outras pessoas, a satisfação sexual, a alimentação, a presença ou ausência de dor, a reserva energética, o comportamento emocional, o trabalho, o lazer e a vida familiar e social de cada sujeito (Nobre, 1995).

Professores universitários, de diversas áreas do conhecimento, constantemente, agregam, além de sua carga horária frente ao aluno, tarefas extraclasse que alongam sua jornada laboral, múltiplos empregos e execução de tarefas em prazos reduzidos. Diante disso, esses profissionais podem apresentar quadros negativos em relação ao seu sono, incluindo sua privação e redução da sua qualidade, impactando em seu bem-estar e saúde (Moraes; Salvi; Figueiredo, 2021, p. 123).

Pesquisadores, médicos e demais profissionais da saúde, possuem um interesse substancial em discutir, compreender e interpretar a qualidade de vida, buscando entendê-la numa escala quantitativa, para que possa ser empregada em ensaios clínicos, modelos econômicos e, sobretudo, com o intuito de que os resultados encontrados possam ser comparados entre as múltiplas populações e inúmeras patologias (Campolina *et al.*, 2011). Nesse viés, o sono é parte fundamental da qualidade de vida, visto que, a qualidade do sono, quando prejudicada, ocasiona consequências no organismo que são possíveis de alterar o funcionamento cognitivo, comportamental e psicomotor, além de danificar o humor, aumentar os níveis de estresse, cansaço e desânimo, comprometendo a saúde e a qualidade de vida (Freitas *et al.*, 2021).

O sono abrange o comportamento biológico fundamental para a manutenção de inúmeras funções importantes do indivíduo. É uma função biológica ativamente regulada e organizada, que se constitui em três processos: homeostático, circadiano e ultradiano. O primeiro processo determina a quantidade de sono e vigília, o segundo organiza o revezamento entre o sono e a vigília durante o dia todo, e o último, ultradiano, determina a alternância entre os tipos de sono REM e não REM. Desse modo, quando há alteração no padrão do ciclo sono-vigília, é possível que ocorram alguns efeitos no organismo, como diminuição do nível de vigilância e prejuízo de atividades que demandam atenção e concentração, assim como efeitos psicológicos de irritabilidade, tensão, ansiedade e confusão (Kapczinski; Quevedo; Izquierdo, 2011).

Com relação ao sono, sabe-se que alterações na qualidade, quantidade e conformidades podem ter consequências diretas na qualidade de vida das pessoas. As implicações que surgem com os distúrbios do sono, pode provocar, na vida dos indivíduos, redução de sua produtividade diária, aumento da predisposição a distúrbios psiquiátricos, aparecimento e agravamento de problemas de saúde, riscos de acidentes no trânsito, absenteísmo no trabalho e

comprometimento maior da qualidade de vida (Amaro; Dumith, 2018). A ausência do sono também prejudica o desempenho cognitivo que compreende o aprendizado, o raciocínio lógico, a memorização, os cálculos matemáticos, os processamentos verbais complexos, os padrões de reconhecimento e tomadas de decisões (Buysse *et al.*, 1989).

Não obstante, a sociedade contemporânea, possui a necessidade crescente de trabalhar em horários irregulares, além de inúmeros compromissos sociais durante o expediente noturno, comprometendo o ciclo circadiano, o que desrespeita e desregula toda a circuitaria dos mecanismos envolvidos na qualidade do sono, podendo assim, desencadear prejuízos à saúde física e mental das pessoas (Martinez; Lenz; Barreto, 2008). De acordo com esses autores supracitados, após uma noite sem dormir, o corpo pode reagir com sintomas diversos como: ardência nos olhos, dores no estômago, aumento na produção de suco gástrico causando azia, além de mal-estar generalizado como dores nas articulações, redução da resistência imunológica, podendo afetar a regeneração celular e a recuperação da função imunitária.

Os hábitos da sociedade moderna como as extensas jornadas de trabalho e a ampliação das atividades cotidianas têm exercido impactos negativos na qualidade de vida dos indivíduos, visto que as horas de sono são cada vez menores devido ao aumento das responsabilidades executadas (Kapczinski *et al.*, 2011). De acordo com Crepaldi e Carvalhais (2020), o aumento da jornada de trabalho atribui distúrbios ao indivíduo, causando desalinhamento do ritmo circadiano e do ciclo sono-vigília.

Assim, a necessidade normal de sono em adultos pode variar de aproximadamente 5 a 10 horas por noite, com duração média de 7,5 horas. Nesse sentido, a duração do tempo de sono apropriada para cada indivíduo está relacionada com a qualidade do tempo de vigília, ou seja, é necessária uma certa quantidade de sono para sustentar um tanto razoável de alerta, visto que o sono prepara o organismo para uma nova e efetiva vigília (Bear; Connors; Paradiso, 2017).

Com toda essa contextualização inicial, percebe-se atualmente, que existe uma precarização do trabalho do(a) professor(a) universitário, manifesta pela desvalorização da imagem do(a) docente, baixos salários, intensidade de exposição a agentes de risco, carência de recursos materiais e humanos, aumento do ritmo e intensidade do trabalho. Todas estas situações configuram fatores psicossociais do trabalho que podem gerar sobrecargas de trabalho físicas e mentais que trazem consequências para a satisfação, saúde e bem-estar dos trabalhadores, assim como na qualidade de vida geral (Martinez, 2002).

Dessa forma, a qualidade do sono e a qualidade de vida dos(as) professores(as) universitários estão intimamente relacionadas. Para além dessas consequências que surgem com os distúrbios do sono, percebe-se na rotina desses profissionais, uma redução de sua produtividade diária, possibilidade de aumento da propensão a distúrbios psiquiátricos,

surgimento e agravamento de problemas de saúde, riscos de acidentes de trânsito, absenteísmo no trabalho e comprometimento maior da qualidade de vida. Nesse sentido, este estudo tem como objetivo analisar a percepção da qualidade do sono entre professores da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), nos campi do Triângulo Mineiro, e investigar possíveis relações com sua rotina ocupacional.

2 CORPUS TEÓRICO

Compreende-se que o sono constitui um estado fisiológico que sustenta o organismo humano parcialmente e temporariamente sem vinculação com os estressores externos (ambientais). O sono é uma necessidade fisiológica básica para a manutenção da vida, promovendo reorganização do ritmo circadiano e dos ciclos rítmicos orgânicos e temporais dos seres humanos (Kucharczyk; Morgan; Hall, 2012).

O ritmo circadiano diz respeito aos ritmos biológicos que são gerados ao longo de 24 horas através da expressão de proteínas advindas de genes relógio, onde há variações cíclicas no comportamento, na fisiologia e no ciclo sono-vigília. Dessa forma, os mecanismos intrínsecos conferem ritmicidade aos processos fisiológicos, garantindo a estabilidade do ritmo circadiano, desempenho orgânico e saúde ideais. Entretanto, mesmo existindo um caráter endógeno nos ritmos dos organismos, incide também sobre eles a influência de eventos externos/ambientais, que atuam na sincronização desses ritmos, como a desestabilização entre o sistema circadiano e as horas necessárias de sono (Monteiro *et al.*, 2020).

A principal causa de alguns distúrbios do sono é o desalinhamento do ritmo circadiano devido a mudanças sistemáticas nas horas de sono, que podem ser decorrentes de alterações no comportamento, na vida social ou no trabalho. A diminuição das horas de sono em indivíduos é influenciada por fatores como estresse, uso de medicamentos, compromissos sociais e irregularidades nos ciclos de sono-vigília (Borges; Alves; Guimarães, 2021).

O início do processo da industrialização, assim como a ampliação por produtos e serviços, trouxe alterações na forma tradicional dos horários laborais, transformando esses, de cargas horárias diárias de oito horas, em contínuas e ininterruptas jornadas de trabalho. Isto posto, os trabalhadores submetidos a atividades laborativas dispostas em vários turnos são, de certa maneira, compelidos a alterar suas rotinas de vida. Pesquisas demonstram que esse acréscimo da jornada de trabalho pode trazer prejuízos à saúde geral do indivíduo, causando um desalinhamento do ritmo circadiano e no ciclo sono vigília (Ferguson; Dawson, 2012).

Os autores Kucharczyk *et al.* (2012) constataram em sua pesquisa, que os turnos de trabalho com privações ou interrupções do ciclo do sono proporcionam piores índices de

qualidade do sono (QS). O que também pode ser observado atualmente. Outros autores correspondem ao afirmar que a diminuição da QS, afeta também a qualidade de vida (QV) e a qualidade de vida no trabalho (QVT) (Ferguson; Dawson, 2012).

A QVT fundamenta-se em certificar ao trabalhador boas condições de trabalho para a realização de suas atividades com satisfação e bem-estar. A QVT é um diferencial na organização de trabalho, uma vez que assegura possibilidades concretas de benefícios em relação aos serviços prestados (Timossi *et al.*, 2009). Entretanto, mesmo com a busca pela qualidade de vida no trabalho, o trabalhador está sujeito a vivenciar situações desgastantes e levar ao surgimento de reações associadas a vários mecanismos patogênicos, cognitivos, afetivos, de conduta ou fisiológicos, principalmente, o estresse. Dessa forma, o trabalho pode ser observado tanto como um meio de satisfação da maior parte das necessidades humanas, quanto uma fonte de adoecimento, visto que na atuação das atividades laborais, o trabalhador se defronta com riscos à sua saúde física e mental, reduzindo a QVT (Gregório *et al.*, 2016).

Os docentes de cursos superiores são pertencentes a uma classe de profissionais de extrema relevância considerando o desenvolvimento de uma sociedade, pois são partícipes críticos da comunidade do conhecimento, empenhados na busca e na disseminação de valores relevantes para a formação das novas gerações e para a sociedade da qual fazem parte. No entanto, não se pode olvidar em listar algumas condições adversas de trabalho que muitos docentes são submetidos, como: longas jornadas de trabalho, trabalhos realizados em seus lares, elaboração e correção de atividades, preparação de aulas e orientação de estudantes, reuniões, respostas a e-mails, *WhatsApp*, baixa remuneração, dentre outras. Essas situações somadas confluem diretamente na redução do tempo de lazer e descanso desses profissionais (Mazon *et al.*, 2008).

Essas especificidades exigidas pela profissão, influenciam negativamente em vários aspectos da saúde geral de muitos docentes de cursos superiores, como por exemplo interferências na qualidade do sono, que reflete na qualidade de vida e na qualidade de vida no trabalho (Sanchez *et al.*, 2019). A Organização Internacional do Trabalho (OIT, 1998) considera a atividade docente como a segunda categoria profissional mais estressante devido ao acúmulo de atribuições e pressões acarretadas pelo trabalho que reproduzem negativamente na saúde física, mental e emocional e, conseqüentemente, na QV desses profissionais (Carvalho, 2019).

Esses apontamentos são reconhecidos por Amaro e Dumith (2018) em uma pesquisa realizada com docentes, pois os profissionais que externaram sonolência diurna, apresentaram relação com o ritmo de vida acelerado em que são submetidos constantemente. As atividades desempenhadas por esses docentes neste estudo foram: preparar e ministrar aulas, dar atenção

extra a seus alunos, preparar, aplicar e corrigir provas, produzir artigos acadêmicos, elaborar trabalhos de pesquisas, orientar alunos, entre outras atividades. Essas solicitações, muitas vezes, exigem carga horária extra, que acaba intervindo na vida particular dos docentes e em específico na qualidade do sono. Dessa forma, muitas vezes, os docentes sacrificam o tempo que seria dedicado ao sono, para realizar as tarefas extras que são exigidas pela profissão, adquirindo o hábito de se privar de horas de sono que seriam essenciais à sua saúde geral.

Outro ponto a ser mencionado é o aumento dos níveis de estresse, que decorre também das condições adversas responsáveis pela redução do tempo de lazer e descanso desses profissionais, que implica diretamente na redução da quantidade e qualidade do sono (Mazon *et al.*, 2008). Os docentes, quando submetidos a altas exigências, deparam com dificuldades para relaxar, acalmar os pensamentos referentes ao trabalho e começar a fase de recuperação e distanciamento das tensões experienciadas durante o dia. A vivência contínua desse processo acarreta maior excitação fisiológica e cognitiva do sistema nervoso central, o que pode desencadear a privação parcial e/ou o atraso do início do sono (Freitas *et al.*, 2021).

À medida que as exigências (como o excesso de trabalho) e as condições externas (exigências sociais) não correspondem às necessidades e expectativas individuais, ou ultrapassam a capacidade física e os conhecimentos do profissional para um apropriado desempenho no trabalho, pode ocorrer o estresse profissional. Infere-se que tal condição pode modificar a forma como o indivíduo pensa, sente e se comporta, produzindo alterações fisiológicas na saúde do indivíduo e do próprio ambiente de trabalho. Além disso, o estresse interfere no estágio do sono, comprometendo o seu padrão normal de funcionamento (Figueiredo *et al.*, 2020). Segundo Alvim *et al.* (2019), parte dos docentes universitários descrevem vários sintomas fisiológicos, tais como dores de cabeça constante, desconforto gástrico, náuseas, dificuldade de concentração, ansiedade, angústia e principalmente insônia, que influenciam negativamente a qualidade de vida desses profissionais.

Indivíduos que enfrentam situações estressantes em suas profissões têm uma maior probabilidade de experimentar condições que afetam seu bem-estar físico, mental e emocional. Estressores persistentes no ambiente de trabalho são reconhecidos como fatores significativos na previsão dos resultados da saúde mental desses profissionais. A síndrome de burnout é considerada como uma das possíveis consequências associadas a essa situação (Baptista *et al.*, 2019). Além disso, a saúde mental dos professores tem sido um problema crescente em muitos países devido ao fato de que, em geral, os docentes possuem um elevado risco de desenvolverem transtornos associados ao estresse (Carvalho, 2019).

Nesse sentido, a Síndrome de Burnout (SB) constitui um conjunto de sinais e sintomas associados a situações de estresse prolongado no trabalho, composta por três dimensões: esgotamento emocional, falta de realização pessoal no trabalho e despersonalização. A primeira dimensão é caracterizada pelo sentimento da ausência de energia e recursos emocionais para lidar com as demandas do trabalho cotidiano. A falta de realização pessoal no trabalho ou a insatisfação no trabalho pode ser evidenciada pela tendência dos trabalhadores a avaliarem-se negativamente, sentindo-se incapazes, insuficientes, desmotivados e com baixa autoestima. Como resultado, a despersonalização ou desumanização emerge, manifestando-se através de sentimentos e atitudes negativas, como a dissimulação afetiva e o distanciamento em relação às pessoas com quem o profissional interage diretamente. Assim, a existência de estressores no ambiente de trabalho requer que as pessoas façam esforços para enfrentar esse ambiente e as suas demandas, levando-as a buscar um equilíbrio entre as diferentes exigências dos âmbitos profissional e pessoal (Baptista *et al.*, 2019).

Os professores universitários no Brasil enfrentam uma disparidade salarial em relação às suas extensas responsabilidades. Como resultado, é comum que eles assumam vários turnos de trabalho ou busquem empregos adicionais para complementar sua renda. No entanto, à medida que o tempo gasto na universidade e em sala de aula aumenta, os níveis de saúde geral e distúrbios do sono tendem a piorar. Situações como trabalhar mais de 40 horas por semana, assumir inúmeras jornadas de trabalho e ter pouco tempo de descanso podem prejudicar a rotina de trabalho dos docentes, resultando em desgaste e fadiga excessiva (Fernandes *et al.*, 2009).

Os seres humanos consomem um terço de suas vidas dormindo. Posto que pesquisas recentes demonstram que com o passar do tempo, dormimos cada vez menos. Com relação aos aspectos do sono, tem-se dois estados primários definidos com base nos critérios fisiológicos: sono sem movimentos rápidos dos olhos (NREM) e sono com movimentos rápidos dos olhos (REM). Percebe-se que o sono NREM possivelmente esteja localizado na estrutura cerebral hipotálamo anterior, no tálamo, no prosencéfalo basal, no núcleo dorsal da rafe do tronco cerebral. No entanto, os neurônios colinérgicos seriam os responsáveis por deflagrar e manter o sono REM (Mello *et al.*, 2008).

O sono é gerido por uma grande quantidade de neurotransmissores e hormônios que atuam em conformidade para certificar que um procedimento tão substancial não seja seriamente perturbado por fatores ambientais. Com tal característica, um sistema imunológico bem conservado é essencial para a sobrevivência. Quando esses sistemas não funcionam em perfeita harmonia, tem-se um fator agravante: o estresse, o qual pode resultar em perturbações diversas (Palma *et al.*, 2007).

As implicações dos distúrbios de sono se desdobram em pelo menos três níveis subsequentes que prejudicam a qualidade de vida da pessoa acometida. No primeiro nível, contemplam as variáveis proximais ou biológicas, que ocasionam consequências imediatas ao organismo e compreendem modificações fisiológicas, como cansaço, fadiga, falhas de memória, dificuldade de atenção e de concentração, hipersensibilidade para sons e luz, taquicardia e alteração do humor. As variáveis mediais ou funcionais, fazem parte do segundo nível e são consequências secundárias, observadas a médio prazo. Possuem implicações nas atividades cotidianas, relacionadas aos problemas com o sono, como por exemplo: aumento do absenteísmo no trabalho, aumento de riscos de acidentes, problemas de relacionamento e cochilo ao volante. Já no terceiro nível, estão as variáveis distais ou extensivas, observadas a longo prazo, como um segundo desdobramento dos distúrbios do sono. Essas variáveis abrangem a perda do emprego, sequelas de acidentes, rompimento de relações, surgimento e agravamento de problemas de saúde (Briones *et al.*, 1996).

De acordo com Muller e Guimarães (2007), a sonolência tem impacto relevante na saúde geral e no estado funcional do ser humano, influenciando notadamente na autopercepção em relação à energia/fadiga, assim como na percepção geral da saúde, do bem-estar e do estado funcional do indivíduo. Segundo os autores, cerca de 15% e 12% da população brasileira adulta relatam possuir distúrbios do sono e fadiga diurna, respectivamente. É válido mencionar que esses resultados foram mais expressivos em mulheres, com idade entre 50 e 59 anos, sem educação formal, sedentárias e fumantes.

Os distúrbios do sono estão se tornando cada vez mais um importante problema de saúde na sociedade moderna, e são influenciados pela estimulação retiniana por dispositivos eletrônicos, bem como o trabalho prolongado e/ou noturno, o que pode agravar a inflamação sistêmica e pulmonar durante as infecções virais (Mello *et al.*, 2020, p. 199).

A qualidade de vida é um conceito em que consideráveis itens são contemplados e dependentes de inúmeras variáveis individuais, as quais diversificam de acordo com crenças, valores e culturas. Em tese, são apreciados a capacidade física, o bem-estar psicológico, as interações com a sociedade e a situação financeira, que reflete a própria percepção pessoal (Amaro; Dumith, 2018).

Para Herculano (2000), existem apontamentos sobre a qualidade de vida que merecem ser considerados em conjunto, como: qualidade habitacional, qualidade educacional, qualidade de saúde, condições de trabalho, diversidade e horizontalidade na comunicação social, qualidade de transporte coletivo, qualidade ambiental urbana, qualidade ambiental não urbana,

qualidade, pluralidade e horizontalidade nos canais e decisão coletiva. Ao considerarmos esses pontos, deve-se analisar as possíveis associações e alterações em termos de quantidade, como por exemplo: o tempo despendido com o transporte do local de trabalho e a residência reduzindo o tempo de descanso e conseqüentemente o sono, o barulho urbano alterando a qualidade do sono e assim por diante.

Nesse sentido, o desempenho do trabalhador é diretamente proporcional a sua saúde e, no caso do docente do ensino superior, a eficácia de seu trabalho são medidas pela qualidade do aprendizado do estudante, por pesquisas desenvolvidas e por projetos de extensão em que a sociedade local se beneficia. Desse modo, a saúde desse profissional resulta no reflexo de práticas que irão beneficiar as políticas públicas que são desenvolvidas no âmbito do Estado, organizações de trabalhadores e movimentos sociais (Corrêa, 2021). Portanto, tendo em vista o que se discutiu nesta seção, destaca-se que este estudo, no que diz respeito ao cumprimento do objetivo assumido, avalia como imprescindível verificar como está a percepção da qualidade do sono dos(as) professores(as) universitários e suas possíveis relações com o padrão ocupacional.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo é de natureza exploratória e descritiva, com abordagem qualitativa e quantitativa. Pesquisas exploratórias objetivam proporcionar maior familiaridade com o problema, com o intuito de torná-lo mais explícito ou construir hipóteses. As descritivas visam descrever as características de determinada população ou fenômeno, podendo ser elaboradas com o objetivo de identificar possíveis relações entre variáveis (Gil, 2017). A pesquisa possui métodos mistos, ou seja, quantitativos e qualitativos, visto que os resultados são apresentados em termos numéricos e mediante descrições verbais respectivamente.

A coleta de dados ocorreu no período de abril a maio de 2023, por meio de um formulário eletrônico encaminhado para o e-mail institucional de cada docente e grupos do *WhatsApp* dos professores da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), das unidades Frutal e Ituiutaba. Os instrumentos utilizados foram: o questionário sociodemográfico e o instrumento referente ao Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI).

Todas as etapas do estudo foram realizadas de modo online por meio da plataforma Google Forms (Google Apps Script, 2017). Como critérios de inclusão, foram incluídos docentes da UEMG de ambos os campi, em exercício no momento da coleta, efetivos e convocados, de ambos os sexos, e que não possuíssem transtornos neuropsiquiátricos

identificáveis. A unidade de Frutal possuía no período da coleta, 85 docentes efetivos e 12 convocados temporariamente para o ano letivo de 2023, portanto 97 professores. A unidade de Ituiutaba dispunha de 95 professores efetivos e 58 professores convocados temporariamente, totalizando 153 professores.

Nesse sentido, 250 docentes foram convidados a participar da pesquisa. Destes, obtivemos um total de 82 respostas. Dos respondentes 48 são mulheres e 34 homens, com média de idade de 39 anos. A participação dos professores na pesquisa ocorreu de forma voluntária, sigilosa e condicionada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais, CAAE 66737522.4.0000.0197.

Os participantes responderam a questões relacionadas a informações sociodemográficas e ao instrumento referente ao Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), que avalia subjetivamente o padrão habitual do sono.

O instrumento foi desenvolvido por Buysse *et al.* (1989), sendo validado e traduzido no Brasil, em população adulta, por Bertolazi *et al.* (2011). O PSQI é composto por 19 itens distribuídos em sete componentes: qualidade do sono, latência, duração, eficiência habitual, distúrbios, uso de medicamentos e sonolência diurna. Cada componente recebe pontuação de 0 a 3, resultando em escore global de 0 a 21 – quanto maior a pontuação, pior a qualidade do sono. Pontuações acima de 5 indicam má qualidade.

Os dados foram analisados através de estatísticas descritivas, analisando as características sociodemográficas, os aspectos psicossociais da profissão e os resultados obtidos em relação a qualidade e rotina do sono. Os relatórios foram integrados de forma interativa contemplando os dados quantitativos e qualitativos para análise no Google Data Studio (Snipes, 2018).

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram da pesquisa 82 docentes da UEMG, das unidades de Ituiutaba e Frutal, sendo 48 (58,5%) do gênero feminino e 34 (41,5%) do gênero masculino, com média de idade de 39 anos.

Em relação ao questionário sociodemográfico 62,2% dos participantes eram casados, 30,5% eram solteiros e 7,3% divorciados. Ainda sobre a composição familiar, 61% dos professores possuem filhos(as), e 65,9% se declararam principais responsáveis pelo sustento da família. No que diz respeito às demandas domésticas e familiares, as condições de trabalho têm

contribuído para a redução do tempo de sono dos docentes, visto que, para conseguirem equilibrar as atividades laborais e pessoais, esses profissionais ampliaram as jornadas de trabalho para o período noturno. Essa extensão de jornada, aliada aos vários estímulos recebidos e às dificuldades em desligar-se das preocupações, pode resultar em mudanças no ciclo sono-vigília, dificuldades para adormecer e manter o sono ao longo da noite, além de propiciar sonhos agitados e horas de sono insuficientes (Pinho *et al.*, 2021).

De acordo com o nível de escolaridade dos docentes, 18,3% possuem formação com título de pós-doutorado, 51,2% doutorado, 29,3% mestrado e 1,2% especialização lato sensu, o que demonstra que todos os professores que participaram da pesquisa estão em constante atualização de seus conhecimentos e consequentemente ampliação curriculares. De acordo com Borges *et al.* (2021), as mudanças contemporâneas e as exigências do ensino têm influenciado o trabalho dos professores, especialmente no contexto da educação superior, em que o conhecimento agora é avaliado por meio da produção científica desses profissionais, sendo essa uma alavanca essencial para o desenvolvimento econômico do país. Isso tem levado esses profissionais docentes desta categoria a desenvolverem tarefas com agilidade, tendo que ser resolutos e com níveis de atualização constante. Nesse cenário, o processo de trabalho docente exige uma abordagem imediatista, focada em resultados, estando sujeito a uma aceleração constante, impulsionada pela busca de produtividade e competência.

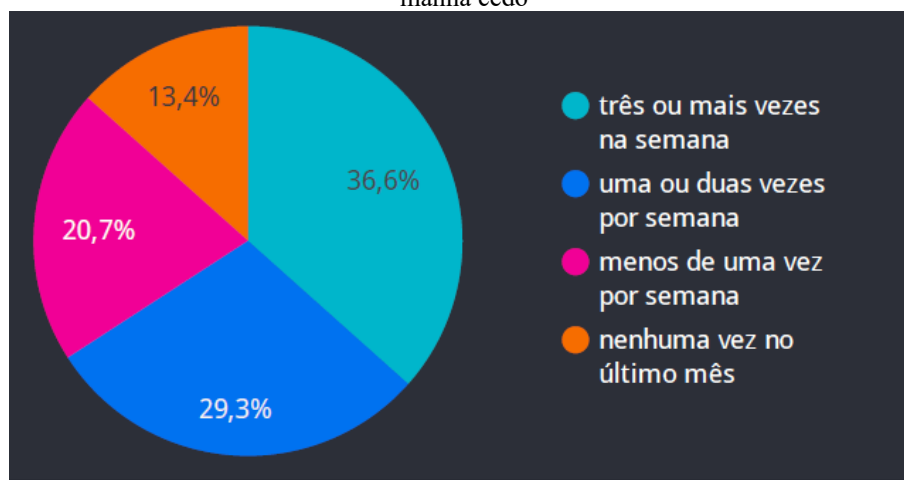
No que se refere ao índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI), a grande maioria dos participantes (48 pessoas ou 58,6% da amostra) se deitam para dormir entre 22:00 e 23:30 horas, seguido de 30 docentes que se deitam entre 00:00 e 02:00 horas. E, geralmente, a maior parte dos professores (51 pessoas) acordam entre 6:00 e 7:00 horas, seguido de 17 e 7 docentes que acordam entre 8:00 e 9:00 horas e 7 professores que acordam 5:00 horas. Nesse sentido, conforme as respostas obtidas pelo índice de PSQI, no último mês, o tempo médio de sono da amostra de docentes é de 7 horas por noite. Alguns dados qualitativos em relação a quantidade de horas de sono merecem ser apresentadas, como: *“não tenho dificuldade alguma para pegar no sono, o único detalhe é que percebo que 7h de sono não são suficientes depois que passei a trabalhar na UEMG, quando consigo dormir 9-10h me sinto ótima, estou marcando médico para verificar essa situação”*, *“ao longo desta última semana venho tendo uns espasmos nos membros superiores e inferiores”*, *“não tenho dificuldade de dormir, mas, independentemente da quantidade de horas que durmo, sempre acordo cansado e fico boa parte do dia com sono”*. Também tiveram respostas apresentadas em relação a preocupações sobre o trabalho *“começo a lembrar de todas as atividades por cumprir e tenho vontade de levantar para trabalhar”*, *“o nível de preocupação influencia muito o tempo que demoro para dormir e a qualidade do sono,*

fazendo com que eu demore muito para adormecer e fique com um sono superficial nos momentos de maiores preocupações” e “perder o sono pensando nas resoluções de tarefas e conflitos cotidianos”.

Dessa forma, conforme Bear *et al.* (2017) a necessidade normal de sono em adultos varia entre 5 e 10 horas por noite, com duração média de 7,5 horas, de modo que a duração do tempo de sono apropriada para cada indivíduo se relaciona com a qualidade do tempo de vigília, ou seja, é preciso uma quantidade de sono ideal para sustentar o alerta do organismo.

Seguindo essa lógica, em relação a frequência de motivos que desencadearam dificuldades para dormir, 35,4% dos docentes julgaram não conseguir adormecer em até 30 minutos uma ou duas vezes por semana e 23,2% não conseguiram adormecer três ou mais vezes na semana. Conforme demonstrado na Figura 1, 36,6% dos participantes mencionaram que, durante o último mês, acordaram três ou mais vezes por semana no meio da noite ou de manhã cedo, seguido de 29,3% que acordaram uma ou duas vezes por semana, e 20,7% dos docentes acordaram menos de uma vez por semana. Além disso, de acordo com a Figura 2, 32,9% das pessoas precisaram se levantar para ir ao banheiro três ou mais vezes na semana, 23,2% se levantaram menos de uma vez por semana e 19,5% se levantaram uma ou duas vezes por semana.

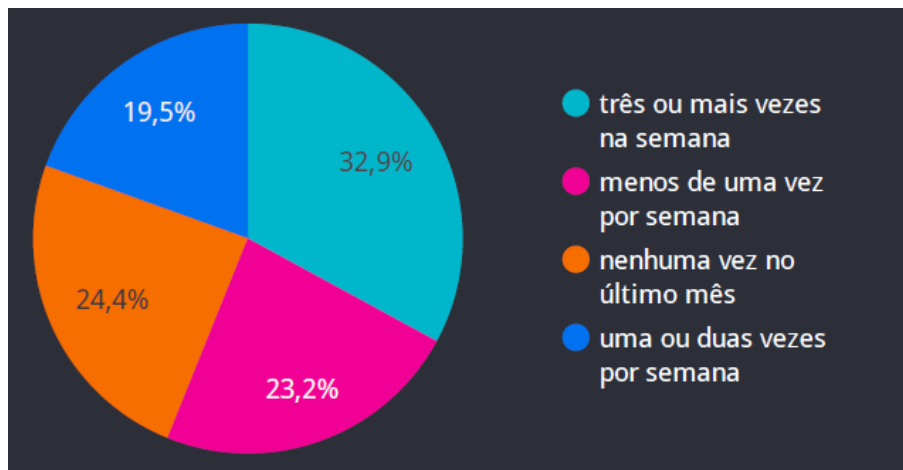
Figura 1 – Frequência de dificuldade para dormir durante o último mês porque acordou no meio da noite ou de manhã cedo



Fonte: elaboração própria.

Esses dados podem ser associados ao argumento de Freitas *et al.* (2021), pois de acordo com os autores, os docentes, quando submetidos a altas exigências, se deparam com dificuldades para relaxar, acalmar os pensamentos referentes ao trabalho e começar a fase de recuperação e distanciamento das tensões experienciadas durante o dia. Dessa forma, a vivência

contínua desse processo acarreta maior excitação fisiológica e cognitiva do sistema nervoso central, o que pode



desencadear a privação parcial e o atraso do início do sono.

Figura 2 – Frequência de dificuldade para dormir durante o último mês porque precisou levantar-se para ir ao banheiro

Fonte: elaboração própria.

Em relação a dificuldade de dormir devido a sonhos ruins, 37,8% dos docentes afirmaram ter sonhos ruins menos de uma vez por semana, 24,4% responderam ter uma ou duas vezes por semana essa dificuldade e 8,5% tiveram sonhos ruins três ou mais vezes na semana no último mês.

Uma das características do sono analisada abrangia a frequência com que obteve dificuldade para dormir porque sentiu dores no último mês. Assim, 28% dos participantes apresentaram dificuldade para dormir porque sentiram alguma dor pelo menos uma vez por semana, 14,6% sentiram dores três ou mais vezes na semana e 8,5% sentiram algum tipo de dor uma ou duas vezes por semana. Segundo Martinez *et al.* (2008), a sociedade contemporânea enfrenta o desafio crescente de horários de trabalho irregulares e compromissos sociais noturnos, comprometendo o ciclo circadiano e prejudicando os mecanismos que regulam a qualidade do sono. Isso pode desencadear prejuízos à saúde física e mental das pessoas. Os autores explicam que uma noite sem dormir pode levar a sintomas como ardência nos olhos, dores no estômago, aumento na produção excessiva de suco gástrico causando azia, além de

mal-estar geral. Outros sintomas também podem comparecer, como dores nas articulações, redução da imunidade, e possíveis efeitos adversos na regeneração celular e na função imunológica.

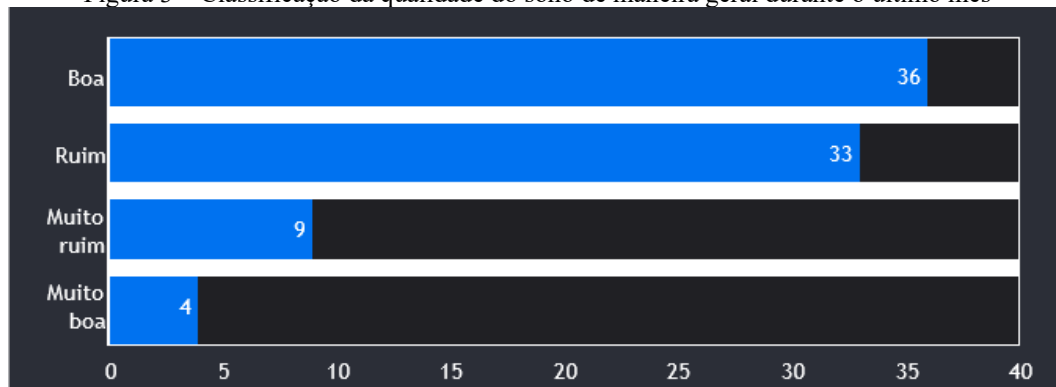
Alguns dados qualitativos apresentados pelas respostas dos docentes sobre outras razões que provocaram dificuldade para dormir no último mês foram referentes aos filhos, pois 25% dos respondentes, sendo a maior parte de mulheres, apresentaram esse apontamento como um fator de prejuízo nas noites de sono e consequente qualidade desse. Conforme apresentado por Santos *et al.* (2021), a rotina desempenha um papel fundamental no dia a dia, assim como uma rede de apoio adequada para as mães. Entretanto, a desigualdade na divisão de tarefas dentro da família contribui para a imposição às mulheres da responsabilidade pelas tarefas domésticas e pelo cuidado com os filhos, o que restringe sua liberdade para se envolver em outras atividades e até mesmo ao autocuidado.

Outras preocupações também compareceram nas respostas como fator contributivo para dificuldade para dormir (16,7%). Sono leve (8,3%) e sono com qualidade ruim (12,5%) também foram listados como problemas. Algumas respostas apresentadas foram *“preocupações com trabalho”*, *“perdi completamente o sono pensando nas resoluções de tarefas e conflitos cotidianos”*, *“acordar cansado, como se estivesse brigando ou com muitos afazeres, de 6 a 7 vezes por semana”*, *“tive preocupações com atividades de trabalho e pessoais que precisavam ser resolvidas”*, *“insônia”*.

De acordo com Figueiredo *et al.* (2020), quando as demandas, como a carga excessiva de trabalho, e fatores externos, como responsabilidades e pressões sociais, não estão alinhados com as necessidades e expectativas individuais, ou quando ultrapassam a capacidade física e o conhecimento do profissional para um desempenho adequado no trabalho, isso pode resultar em estresse profissional. Esse estado pode influenciar a cognição, emoções e comportamento do indivíduo, causando também alterações fisiológicas que afetam tanto a saúde pessoal quanto o ambiente de trabalho. Além disso, o estresse interfere no ciclo do sono, perturbando o seu funcionamento normal.

Ao responderem sobre a classificação da qualidade do sono durante o último mês, na Figura 3 é possível observar que 36 (43,9%) docentes classificaram a qualidade do sono como boa e quatro (4,9%) docentes julgaram como muito boa. Em contrapartida, 33 (40,2%) docentes classificaram a qualidade do seu sono como ruim e nove (11%) docentes classificaram como muito ruim. Totalizando 42 docentes ou 51,2% da amostra de profissionais insatisfeitos com a qualidade de seu sono.

Figura 3 – Classificação da qualidade do sono de maneira geral durante o último mês



Fonte: elaboração própria.

Desse modo, conforme apresentado por Moraes *et al.* (2021), professores universitários, frequentemente, incluem, além de sua carga horária em sala de aula, atividades extraclasses que estendem o seu expediente de trabalho, outras ocupações e execução de tarefas em prazos reduzidos. Diante disso, esses profissionais podem manifestar quadros negativos em relação ao seu sono, incluindo sua privação e a redução da qualidade, impactando em seu bem-estar e sua saúde geral.

Além disso, a qualidade do sono ruim recorrente pode resultar na redução do sono devido ao aumento das horas de trabalho. É válido mencionar que o avanço tecnológico trouxe inúmeros benefícios para a sociedade, no entanto a ampliação do uso de dispositivos eletrônicos dissipou as fronteiras entre vida pessoal e profissional, principalmente de docentes, que não limitam mais seu horário laboral após o expediente, continuando suas tarefas nos momentos de descanso (Freitas *et al.*, 2021).

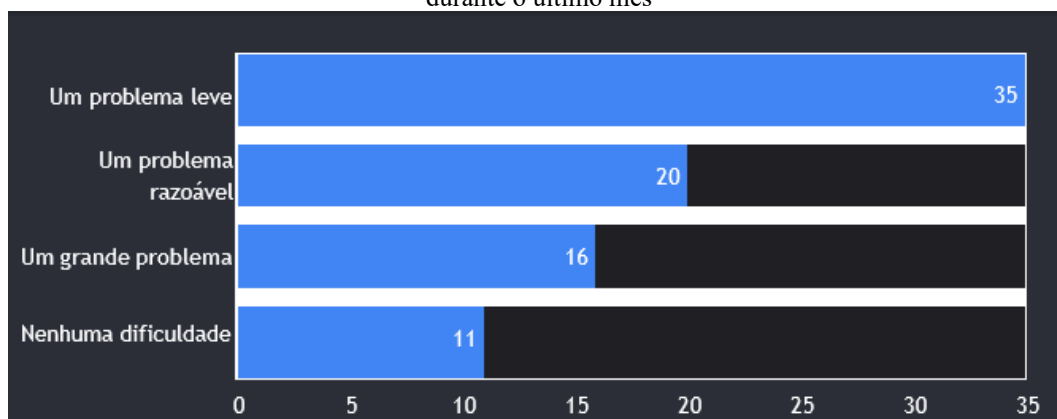
Sobre a frequência com que apresentaram dificuldades para permanecer acordado enquanto desenvolvia outras atividades como dirigir, comer ou participar de uma atividade social no último mês, 21 docentes responderam ter dificuldade menos de uma vez por semana, oito responderam ter dificuldade uma ou duas vezes por semana e quatro responderam ter dificuldade três ou mais vezes na semana.

Esses dados corroboram com os resultados do estudo de Briones *et al.* (1996), que desvela que os distúrbios de sono apresentam três níveis de comprometimento que afetam a qualidade de vida do indivíduo. No primeiro nível, estão as consequências imediatas, como cansaço, fadiga, falhas de memória, dificuldade de atenção, hipersensibilidade a estímulos, taquicardia e alteração do humor, todas relacionadas às variáveis biológicas ou modificações fisiológicas. O segundo nível contempla consequências a médio prazo, como aumento do absenteísmo no trabalho, risco de acidentes, problemas de relacionamento e cochilos ao volante,

relacionadas às variáveis funcionais ou mediais. Já no terceiro nível, estão os efeitos observados a longo prazo, como a perda do emprego, sequelas de acidentes, ruptura de relacionamentos e agravamento de problemas de saúde, representando um segundo desdobramento dos distúrbios do sono.

No que diz respeito à dificuldade de manter o entusiasmo (ânimo) para realizar atividades habituais durante o último mês, a Figura 4 confirma que apenas 11 (13,4%) participantes responderam não ter nenhuma dificuldade. Contudo, 35 (42,7%) docentes responderam ser um problema leve, 20 (24,4%) responderam ser um problema razoável e 16 (19,5%) responderam ser um grande problema.

Figura 4 – Classificação da dificuldade para manter o entusiasmo/ânimo para realizar atividades habituais durante o último mês



Fonte: elaboração própria.

Nesse viés, conforme Freitas *et al.* (2021), o sono desempenha um papel crucial na qualidade de vida e na percepção dessa qualidade, e quando essa é prejudicada, pode ocasionar alterações no funcionamento cognitivo, comportamental e psicomotor, além de causar danos ao humor, aumentar os níveis de estresse, cansaço e desânimo, prejudicando a saúde geral e mental do indivíduo. Assim, garantir a qualidade do sono é de suma importância para prevenir impactos adversos no desempenho físico, cognitivo, social e, inclusive, na qualidade de vida. Um sono com boa qualidade reduz substancialmente questões como a sonolência excessiva durante o dia, que se manifesta como uma necessidade aumentada de repouso e requer mais do que um breve descanso para que a pessoa recupere sua energia (Sarmiento, 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo indicam, de forma geral, que a maioria (51,2%) dos docentes entrevistados possuem uma percepção ruim sobre a qualidade de seu sono. Nesse sentido, conforme Freitas *et al.* (2021), pode-se afirmar que a baixa qualidade do sono representa um sério risco para o indivíduo, afetando não apenas o desempenho no trabalho, mas também a vida em todos os âmbitos, como saúde e os relacionamentos interpessoais. Os efeitos adversos de um sono inadequado, que frequentemente passam despercebidos, podem ter impactos significativos na saúde física, emocional, nos relacionamentos e na produtividade. Portanto, a questão do sono deficiente deve ser vista como um problema de saúde pública que requer investigações e publicações adicionais, especialmente no contexto dos professores de ensino superior.

É importante ressaltar que esta pesquisa apresenta algumas limitações, sendo uma delas a baixa adesão de resposta por parte dos docentes ao questionário (82 de 250). É possível presumir que os docentes que não participaram do estudo possam enfrentar níveis mais baixos de qualidade de vida, uma vez que podem estar sob maior estresse, tendo dificuldades para gerenciar suas numerosas responsabilidades e enfrentando possíveis adversidades no sono. Ou que as respostas a mais um questionário também possa ser um indicativo de tarefas extras das tantas intermináveis assumidas pelos docentes. No entanto, se tivéssemos mais respostas, isso poderia fortalecer ainda mais as associações encontradas neste estudo. Nesse sentido, segundo Amaro e Dumith (2018), é relevante notar que taxas de resposta semelhantes ou até mesmo mais baixas foram observadas em estudos similares. Além disso, em alguns desses estudos, as populações avaliadas eram numericamente menores e, em certos casos, não representativas.

Esse estudo teve como objeto verificar a percepção da qualidade do sono dos(as) professores(as) universitários buscando possíveis relações com o padrão ocupacional. É fundamental levar em consideração que os resultados deste estudo são aplicáveis apenas aos docentes da UEMG das unidades de Ituiutaba e Frutal, e não devem ser interpretados como indicativos de relações causais. No entanto, para Amaro e Dumith (2018) acredita-se que esses resultados podem ser extrapolados não apenas para outras instituições de ensino superior, mas também para diferentes segmentos da sociedade, uma vez que a relação entre sono e qualidade de vida possui um componente biológico substancial. Mesmo assim, é recomendável realizar estudos adicionais sobre esse tema, abrangendo todos os níveis de ensino e investigando detalhadamente as características e variações da docência em seus diversos aspectos.

Nesse viés, caso as condições para uma melhoria na qualidade de vida e uma noite de sono adequada não forem alcançadas, isso pode resultar em consequências prejudiciais para a

sociedade, uma vez que os professores desempenham um papel fundamental na formação, transmitindo conhecimentos desde o nível básico até as fronteiras mais avançadas da pesquisa em diversas áreas.

REFERÊNCIAS

- ALVIM, A. L. *et al.* O estresse em docentes de ensino superior. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 5, n. 12, p. 32547-32558, 2019.
- AMARO, J. M. R. S.; DUMITH, S. C. Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio Grande, v. 67, n. 2, p. 94-100, 2018.
- ANANIAS, P. *et al.* Síndrome de Burnout em professores: uma revisão integrativa. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, Brasília, v. 19, n. 1, p. 564-570, 2019.
- BAPTISTA, M. N. *et al.* Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 564-570, 2019.
- BEAR, M. F.; CONNORS, B. W.; PARADISO, M. A. *Neurociências: desvendando o sistema nervoso*. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- BERTOLAZI, N. S. *et al.* Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Medicine*, v. 12, n. 1, p. 70-75, 2011.
- BORGES, M. C.; ALVES, D. S.; GUIMARÃES, L. A. Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários. *Revista Neurociências*, v. 29, p. 1-16, 2021.
- BRIONES, B. *et al.* Relationship between sleepiness and general health status. *Sleep*, v. 19, n. 7, p. 583-588, 1996.
- BUYSSE, D. J. *et al.* The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989.
- CAMPOLINA, A. G. *et al.* Validação da versão brasileira do questionário genérico de qualidade de vida short-form 6 dimensions (SF-6D Brasil). *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 7, p. 3103-3110, 2011.
- CARVALHO, D. M. *Percepção da qualidade de vida e fatores associados: estudo transversal com docentes universitários*. 2019. Dissertação (Mestrado em Nutrição) - Instituto de Nutrição Josué de Castro, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019.
- CORRÊA, A. B. *Percepção da qualidade do sono dos professores da rede pública na cidade de Passo Fundo, RS*. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina) - Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo, 2021.

CREPALDI, T. C.; CARVALHAIS, J. A. A contribuição da má qualidade do sono na qualidade de vida no trabalho de professores: uma revisão. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 6, n. 10, p. 75044-75057, 2020.

FERGUSON, S. A.; DAWSON, D. 12-h or 8-h shifts? It depends. *Sleep Medicine Reviews*, v. 16, n. 6, p. 519-528, 2012.

FERNANDES, M. H. *et al.* Estilo de vida de professores universitários: uma estratégia para a promoção da saúde do trabalhador. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 22, n. 2, p. 94-99, 2009.

FLECK, M. P. *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista de Saúde Pública*, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.

FIGUEIREDO, J.; *et al.* O impacto do stress e do burnout na qualidade do sono em profissionais de saúde e docentes. In: INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON OCCUPATIONAL SAFETY AND HYGIENE (SHO2020), 2020. *Proceedings Book of the SHO2020*. Braga: Sociedade Portuguesa de Segurança e Higiene Ocupacionais, 2020. p. 76-80.

FREITAS, A. R. *et al.* Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 46, e14, 2021.

GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GOOGLE APPS SCRIPT. *Overview of Google Apps Script*. Mountain View: Google, 2017. Disponível em: <https://developers.google.com/apps-script>. Acesso em: 15 mai. 2023.

GREGÓRIO, V. R. *et al.* A relação da qualidade de vida no trabalho e saúde mental no campo dos estudos organizacionais: um estudo bibliométrico. *Perspectivas em Psicologia*, v. 20, n. 1, p. 45-60, 2016.

HERCULANO, S. A qualidade de vida e seus indicadores. *Ambiente & Sociedade*, Campinas, v. 3, n. 6, p. 15-32, 2000.

KAPCZINSKI, F.; QUEVEDO, J.; IZQUIERDO, I. *Bases biológicas dos transtornos psiquiátricos: uma abordagem translacional*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

KUCHARCZYK, E. R.; MORGAN, K.; HALL, A. P. The occupational impact of sleep quality and insomnia symptoms. *Sleep Medicine Reviews*, v. 16, n. 6, p. 547-559, 2012.

MARTINEZ, M. C. *As relações entre a satisfação com aspectos psicossociais no trabalho e a saúde do trabalhador*. 2002. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.

MARTINEZ, D.; LENZ, M. C. S.; BARRETO, L. S. Diagnóstico dos transtornos do sono relacionados ao ritmo circadiano. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 34, n. 3, p. 173-180, 2008.

MAZON, V.; CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, v. 60, n. 1, p. 55-66, 2008.

- MELLO, M. T. *et al.* Sono: aspectos profissionais e suas interfaces na saúde. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 57, n. 4, p. 288-290, 2008.
- MELLO, M. T. *et al.* Sleep and COVID-19: considerations about immunity, pathophysiology, and treatment. *Sleep Science*, v. 13, n. 3, p. 199-201, 2020.
- MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.
- MONTEIRO, C. S. *et al.* Regulação molecular do ritmo circadiano e transtornos psiquiátricos: uma revisão sistemática. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 2, p. 115-124, 2020.
- MORAES, B. S.; SALVI, C. S.; FIGUEIREDO, M. M. Alterações do sono em professores universitários: uma revisão integrativa. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 19, n. 68, p. 123-137, 2021.
- MULLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 24, n. 4, p. 519-528, 2007.
- NOBRE, M. R. C. Qualidade de vida. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 64, n. 4, p. 299-300, 1995.
- ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). *A condição dos professores: recomendação Internacional de 1966, um instrumento para a melhoria da condição dos professores*. Genebra: OIT/Unesco, 1998.
- PALMA, B. D. *et al.* Repercussões imunológicas dos distúrbios do sono: o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal como fator modulador. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 29, n. supl. 1, p. S33-S38, 2007.
- PINHO, P. S. *et al.* Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. *Trabalho, Educação e Saúde*, v. 19, e00325157, 2021.
- SANCHEZ, H. M. *et al.* Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 11, p. 4111-4123, 2019.
- SANTOS, G. M. *et al.* Cuide-se para cuidar: a promoção do autocuidado entre mães de crianças com deficiência por meio da extensão universitária. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n. 2, e6319, 2021.
- SARMENTO, F. S. *Efeitos da qualidade do sono na memória e no aprendizado de estudantes universitários*. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Biomedicina) - Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2018.
- SNIPES, G. Google Data Studio. *Journal of Librarianship and Scholarly Communication*, v. 6, n. 1, eP2286, 2018.

TIMOSSI, L. S. *et al.* Adaptação do modelo de Walton para avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 20, n. 3, p. 395-405, 2009.

SOBRE AS AUTORAS

Sara Silveira Silva é graduada em Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Campus Ituiutaba. Foi bolsista do Programa de Apoio à Pesquisa (PAPq/UEMG).

 Email: sara.1593291@discente.uemg.br

 <https://orcid.org/0009-0006-2486-7890>

Telma Sara Queiroz Matos é doutora em psicologia pela universidade de são paulo. mestra em educação pela universidade federal do triângulo mineiro (uftm). especialista em fisiologia e metodologia da atividade física personalizada e em neuropsicologia. atualmente, é docente da universidade do estado de minas gerais (uemg), atuando nas áreas de desenvolvimento humano, neuropsicologia e psicologia do esporte.

 Email: telma.matos@uemg.br

 <https://orcid.org/0009-0006-2486-7890>

Recebido em 20 de dezembro de 2023.

Aprovado em 16 de julho de 2026.

Publicado em 28 de julho de 2026.