

# AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE SONO EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

## ASSESSMENT OF QUALITY OF SLEEP IN UNIVERSITY TEACHERS

Willian Pereira Batista<sup>1</sup>, Célio Diniz Machado Neto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

### Resumo

**Introdução:** O papel do professor vai além do processo de transmissão de conhecimento para o aluno, gerando sobrecarga nos mesmos, e conseqüentemente provocando doenças psicossomáticas e alterações na qualidade de sono. O sono, quando afetado, pode provocar alterações de humor, concentração, memória, funções cognitivas e na atividade muscular. **Objetivo:** Avaliar a qualidade de sono em docentes de uma instituição de ensino superior. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal quantitativo. A amostra foi composta por 15 professores. Foi utilizado questionário sociodemográfico para analisar o perfil sociodemográfico dos participantes; o questionário JBEILL, validado e adaptado, inspirado no *Maslach Burnout Inventory*, para avaliar os sinais da síndrome de *Burnout*; o Índice de Qualidade de Sono de *Pittsburgh* para avaliar a qualidade de sono; e a Escala de Sonolência de *Epworth* (ESE) para avaliar o nível de sonolência. **Resultados:** No questionário JBEILL houve uma maior quantidade de docentes que apresentavam pontuações elevadas para fase inicial de *Burnout*, correspondendo a 40% (n=6). O Índice de Qualidade de Sono de *Pittsburgh*, mostrou que 100% (n=15) dos participantes do estudo apresentaram um escore >5, evidenciando uma pobre qualidade de sono. No que diz respeito à sonolência diurna excessiva, 33% (n=5) apresentavam sonolência diurna excessiva. **Conclusão:** Evidenciou-se que houve docentes que apresentavam sinais da Síndrome de *Burnout*, e os que não apresentavam sinais tinham a probabilidade de desenvolver os sinais da síndrome. A pobre qualidade de sono esteve presente em todos os participantes, porém, nem todos tinham sonolência diurna excessiva.

**Palavras-chave:** Distúrbios do Sono. Docentes. Esgotamento Profissional. Pandemia COVID-19. Sono.

### Abstract

**Introduction:** The teacher's role goes beyond the process of transmitting knowledge to the student, generating overload in them, and consequently causing psychosomatic diseases and changes in the quality of sound. Sleep, when controlled, can cause changes in mood, memory, cognitive functions and muscle activity. **Objective:** To evaluate the quality of sleep in professors of a higher education institution. **Methodology:** This is a cross-sectional clinical study. The sample consisted of 15 teachers. The sociodemographic profile was used for the sociodemographic profile of the participants; the JBEILL, validated and adapted, inspired by the *Maslach Burnout Inventory*, to assess the signs of *Burnout* syndrome; the *Pittsburgh* Sleep Quality Index to assess sound quality; and the *Epworth* Sleepiness Scale (ESS) to assess the level of sleepiness. **Results:** In the largest JBEILL teacher there was a number of high scores for the initial phase of *Burnout*, corresponding to 4 for *Burnout* (n=6). The *Pittsburgh* Sleep Quality Index showed that 100% (n=15) of study participants had a score >5, evidencing poor sleep quality. With regard to excessive daytime sleepiness, 33% (n=5) had excessive daytime sleepiness. **Conclusion:** It was evidenced that there were teachers who showed signs of *Burnout* Syndrome, and who did not show signs that presented a probability of developing the signs of the syndrome. Poor sleep quality was present in all participants, however, not all of them had excessive daytime sleepiness.

**Keywords:** Sleep Disorders. Teachers. Professional Exhaustion. COVID-19 pandemic. Sleep.

## Introdução

Atualmente o mundo contemporâneo apresenta novos desafios e adaptações aos diversos fenômenos sociais. A revolução tecnológica, a hiperconectividade e a busca excessiva pela produtividade, alteram as relações das pessoas e a saúde humana. Essas mudanças afetam as pessoas em geral, inclusive a classe trabalhadora, exigindo imediatismos resolutivos e atualizações constantes, comprometendo o ritmo e a capacidade de assimilação das tarefas. Nesse aspecto, a saúde e a qualidade de vida de diversas categorias profissionais, como a dos professores de Instituições de Ensino Superior são impactadas (LEITE; NOGUEIRA, 2017).

O papel do professor vai além do processo de transmissão de conhecimento para o aluno. As exigências para a geração de conhecimento de qualidade e produção de novas tecnologias de ensino são tarefas adicionais para esses profissionais (LEITE; NOGUEIRA, 2017). Essa demanda na transmissão de conhecimento pode levar a doenças psicossomáticas, irritabilidade, insônia, depressão, síndrome do pânico, estresse e síndrome do esgotamento profissional (DARIO; LOURENÇO, 2018).

O ensino é considerado um potencial sistema gerador de estresse ocupacional, “o estresse pode ser entendido como a transação entre as exigências das situações pelas quais passamos e os recursos pessoais que temos para enfrentar estas mesmas exigências” (REIS; GOMES; SIMÕES, 2018, p.2). O estresse elevado pode levar ao surgimento dos sinais da síndrome de *Burnout*, que é caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho (SILVA; OLIVEIRA, 2019). Provocando também, fadiga física e cognitiva, e problemas de sono (REIS; GOMES; SIMÕES, 2018).

O nível elevado de estresse associado à sobrecarga de trabalho pode provocar alterações na qualidade do sono. A alta demanda de trabalho leva a uma maior dedicação, necessitando em muitos casos, da privação do sono (SANTOS-COELHO, 2020). Impossibilitando a higiene adequada do sono, interferindo no tempo de repouso e alterando o ciclo sono-vigília (CARDOSO et al., 2020). O ciclo sono-vigília regula o processo do sono e da vigília, atuando como um “relógio interno” do corpo humano, e influenciando processos metabólicos e circadianos (ONO et al., 2020).

O sono é um estado fisiológico caracterizado pelo repouso e redução das respostas conscientes frente aos estímulos do ambiente, proporcionando o desenvolvimento normal do cérebro, da memória e do aprendizado, pois durante esse período são liberados hormônios importantes para o desenvolvimento, maturação e manutenção da saúde. Já a vigília é descrita como um estado comportamental ativo, onde ocorre a interação com o ambiente (ZMSSE et al., 2020). O sono é marcado por uma variação de duas etapas, a fase de movimento não rápido dos olhos (NREM), que é caracterizada pelo sono leve e a fase de movimento rápido dos olhos (REM), que é a mais profunda, na qual ocorre grande atividade cerebral com otimizações cognitivas de memória, bem como dos sonhos (SANTOS-COELHO, 2020).

Uma boa qualidade de sono mostra-se necessária para um bom funcionamento mental e físico, possibilita a capacidade e a prontidão para atender as demandas pessoais e de trabalho durante o período de vigília (CARDOSO et al., 2020). Dessa maneira, o sono, quando afetado, leva a alterações de humor, concentração, memória, comportamento, funções cognitivas, processos emocionais e na atividade muscular (ONO et al., 2020).

A pandemia do COVID-19 pode ser considerada um fator agravante para o estresse e alteração da qualidade de sono em professores universitários. Diante desse contexto, as instituições de ensino superior tiveram que se adaptar a esse período, migrando do ensino presencial para o ensino remoto, com aulas em plataformas de ensino online (PASINI; CARVALHO; ALMEIDA, 2020).

Inúmeros são os desafios para aulas neste formato, como a organização do espaço físico da casa para as aulas, surgindo a necessidade em conciliar o trabalho remoto, doméstico e a vida social (COELHO et al., 2021). Esses transtornos podem levar a alterações na saúde mental

e no bem-estar psicológico, desencadeando estresse, alterações de humor, irritabilidade, ansiedade, alteração do sono e sonolência excessiva (SCHMIDT et al., 2020).

Com isso, sugere-se que a sobrecarga aumentada de trabalho possa levar a exaustão, alterações na qualidade de sono e, conseqüentemente, sonolência diurna excessiva. Visto que, essas alterações provocam prejuízos durante as atividades laborais, pois a memória operacional, a concentração e a atenção são afetadas, deixando o indivíduo mais propenso à irritação, à ansiedade e à tensão, como também problemas comportamentais (AMARO; DUMITH, 2018). Sendo assim, o objetivo deste estudo foi de avaliar a qualidade de sono em docentes de uma instituição de ensino superior.

## Metodologia

Trata-se de um estudo transversal quantitativo, realizado em uma faculdade particular do interior do Estado de Pernambuco, entre o mês de março e de abril de 2022. A amostra deste estudo foi constituída por 15 docentes. Foi incluso nesta pesquisa, docentes que tivessem horário disponível para responder aos questionários, que não estivessem afastados do trabalho por motivo de doença, férias ou maternidade, sendo excluídos aqueles que não aceitassem assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE e que se opusessem a participar da pesquisa. Docentes que desistissem de participar da pesquisa no momento da aplicação dos questionários, que respondessem incompleto e incorretamente qualquer um dos questionários, além daqueles que duplicassem o envio das respostas, seriam eliminados. A coleta dos dados foi realizada através da aplicação de quatro questionários.

Foi utilizado o questionário sociodemográfico para identificar a idade, o gênero, o estado civil, o número de filhos, o grau de formação, se tinha outros vínculos e o tempo dedicado a cada um. O questionário JBEILL, elaborado e adaptado por Chafic Jbeili, inspirado no *Maslach Burnout Inventory* – MBI, foi utilizado para analisar sinais da síndrome de *Burnout*. O instrumento contém 20 perguntas com intuito de mensurar a Síndrome de *Burnout*, verificando se os profissionais estão propensos a desenvolver as características dessa síndrome. Cada questão é avaliada por uma escala que varia de 1 a 5. Os escores de classificação são: 0 a 20 pontos: nenhum indício da *Burnout*; 21 a 40 pontos: possibilidade de desenvolver *Burnout*; 41 a 60 pontos: fase inicial da *Burnout*; 61 a 80 pontos: a *Burnout* começa a se instalar; 81 a 100 pontos: fase considerável da síndrome (JBEILL, 2008).

Foi utilizado o questionário *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), a fim de analisar o sono e questões relacionadas ao mês anterior ao que o indivíduo se encontra. O questionário contém 19 questões autoadministradas. As 19 questões são divididas em 7 componentes que abordam a qualidade subjetiva do sono; latência do sono; duração do sono; eficiência habitual do sono; distúrbios do sono; uso de medicações para dormir e disfunções diurnas. Cada componente é avaliado por uma escala de 0 a 3. A pontuação total dos 7 componentes varia de 0 a 21. Pontuações <5 corresponde a uma boa qualidade de sono e pontuações >5 é considerada como uma pobre qualidade de sono (BERTOLAZI, 2008; JOÃO et al., 2017).

A Escala de Sonolência de *Epworth* (ESE) foi utilizada para verificar o nível de sonolência diurna. Essa escala consiste em um questionário de 8 perguntas que abordam situações cotidianas, nas quais o indivíduo está mais propenso a cochilar. É utilizada uma escala que varia de 0 a 3, para avaliar cada questão, em que 0 corresponde a nenhuma probabilidade de cochilar e 3, grande probabilidade de cochilar. O escore global varia de 0 a 24, pontuações inferiores a 10 são considerados como baixa sonolência diurna e pontuações superiores a 10 são consideradas como sonolência diurna excessiva (BERTOLAZI, 2008).

A estruturação dos questionários foi realizada no *Google Forms*<sup>®</sup>. A coleta de dados ocorreu no mês de março e de abril de 2022. Foi solicitada a participação voluntária dos docentes, os mesmos foram recrutados por intermédio dos coordenadores dos cursos, em grupos do aplicativo *WhatsApp*<sup>®</sup>. Após o recrutamento, foi enviado o link para os grupos em que se encontravam os mesmos, contendo uma via do TCLE e os questionários.

Os dados obtidos foram digitados, inicialmente, na planilha *Microsoft Office Excel*<sup>®</sup> (versão 2010), sendo, posteriormente analisados por meio de estatística descritiva. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Integração do Sertão – FIS, via Plataforma Brasil, CAAE número 53629521.7.0000.8267 com parecer número 5.275.769, respeitando a Resolução N°466/12 e suas complementares, que dispõem sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa com seres humanos.

## Resultados e Discussão

Os dados do quadro 1 mostram que 53% (n=8) dos participantes eram do sexo masculino e 47% (n=7) do sexo feminino, 54% (n=8) na faixa etária entre 31 a 40, em relação ao estado civil 60% (n=9) eram solteiros, 53% (n=8) não tinham nenhum filho, e 40% (n=6) apresentavam como grau de formação, o doutorado.

Quadro 1 - Perfil sociodemográfico dos participantes, resultados expressos por % (n) (continua).

Variáveis	n	%	Variáveis	n	%
<b>Idade</b>			<b>Grau de formação</b>		
20-30 anos	2	13%	Bacharel	0	0%
31-40 anos	8	54%	Especialista	3	20%
41-50 anos	2	13%	Mestre	5	33%
51-60 anos	1	7%	Doutor	6	40%
61-70 anos	2	13%	Pós-doutor	1	7%
+ 71 anos	0	0%	<b>Tempo de docência</b>		
<b>Sexo</b>			1 a 12 meses	2	13%
Feminino	7	47%	13 a 60 meses	7	47%
Masculino	8	53%	61 a 120 meses	1	7%
<b>Cor</b>			121 a 180 meses	5	33%
Branco	13	86%	<b>CH semanal</b>		
Preto	1	7%	Até 10 horas	4	27%
Pardo	0	0%	De 11 horas à 20 horas	8	53%
Indígena	1	7%	De 21 horas à 30 horas	3	20%
<b>Estado Civil</b>			<b>Vínculo em outra instituição</b>		
Casado	6	40%	Sim	8	53%
Solteiro	9	60%	Não	7	47%
Divorciado	0	0%			

Quadro 2 - Perfil sociodemográfico dos participantes, resultados expressos por % (n) (conclusão).

Variáveis	n	%	Variáveis	n	%
			<b>CH semanal em outra instituição</b>		
<b>Número de filhos</b>			Até 10 horas	2	25%
Nenhum filho	8	53%	11 à 20 horas	0	0%
1 filho	2	13%	21 à 30 horas	2	25%
2 filhos	3	20%	31 á 40horas	4	50%
4 filhos	1	7%			
5 filhos	1	7%			

n: número de participantes. CH: Carga Horária.

Fonte: dados da pesquisa, 2022.

Ainda de acordo com os dados do quadro 1, observa-se que cerca de 47% (n=7) dos participantes trabalhavam na referida instituição entre 13 e 60 meses. 53% (n=8) dos docentes que trabalhavam na instituição, apresentavam uma carga horária de trabalho de 11 horas as 20 horas semanais. 53% (n=8) dos docentes, relatavam vínculo em outra instituição, seja de ensino ou não, desses 53%, 50% (n=4) apresentavam uma carga horária entre 31 a 40 horas semanais de trabalho em outra instituição.



A diferença mínima entre os sexos dos participantes se contrapõe aos achados na literatura, em que se nota maior participação de mulheres. Porém, em relação ao nível de formação e faixa etária, observa-se semelhança aos estudos encontrados, que pode ser justificado pela necessidade em contratar cada vez mais profissionais capacitados, e isso acaba exigindo nível de formação elevado e, conseqüentemente, profissionais com faixa etária superior a 30 anos (SANTOS et al., 2020).

Em um estudo semelhante, Pinho et al. (2021) entrevistou docentes de todos os níveis de ensino da rede particular do Estado da Bahia e observou que 76,1% dos participantes eram do sexo feminino, 61,6% apresentavam uma faixa etária entre 21 e 41 anos. No mesmo estudo, os docentes apresentavam nível elevado de formação, com mestrado e doutorado.

Nos últimos tempos, as relações de trabalho vêm se modificando, com isso, os trabalhadores estão buscando múltiplos vínculos, podendo ser por consequência da desvalorização do trabalho, busca de uma estabilidade financeira ou por razões próprias. Isso muitas vezes acaba levando a uma carga horária de trabalho elevada e gerando consequências na qualidade de vida (SEVERO; FLECK, 2017; SANTOS et al., 2020).

Deve-se levar em consideração também, a sobrecarga de trabalho durante o período pandêmico (2020-2022), época, na qual ocorreu e ainda ocorre incertezas e instabilidades na vida da população mundial, inclusive na vida dos professores (SANTOS; SILVA; BELMONTE, 2021). Durante esse período, esses profissionais necessitavam e ainda necessitam de um tempo maior para a preparação das aulas não presenciais, utilizando-se de interfaces que não dominam, objetivando promover aulas mais criativas (FERREIRA; FERRAZ; FERRAZ, 2021).

A pandemia mostra-se como potencial causador e exacerbador dos sintomas de estresse, esgotamento físico e mental, ansiedade e depressão. Somado a isso, o ensino apresenta desafios que desencadeiam esses distúrbios, como a adaptação com a rotina de sua casa e a inclusão de novas tecnologias para o ensino (SANTOS; SILVA; BELMONTE, 2021). De acordo com o estudo realizado por Santos (2020) em Portugal, foi observado que as aulas remotas proporcionam experiências difíceis e negativas, levando ao esgotamento dos professores, exaustão e desmotivação para ministrar aulas no formato online.

A tabela 1 exhibe os resultados dos questionários utilizados. Observa-se que no questionário JBEILI houve uma maior quantidade de docentes que apresentavam pontuações elevadas, caracterizando a fase inicial de *Burnout*, correspondendo a 40% (n=6). A qualidade de sono, analisada pelo PSQI, mostrou que 100% (n=15) dos participantes do estudo apresentavam um escore >5, evidenciando uma pobre qualidade de sono. No que diz respeito à sonolência diurna excessiva, 33% (n=5) apresentavam sonolência diurna excessiva.

Tabela 1 - Resultados dos questionários utilizados, JBEILI, *Pittsburgh Sleep Quality Index* e a Escala de Sonolência de *Epworth*.

Questionário JBEILI	n	%
Nenhum início da <i>Burnout</i>	0	0%
Possibilidade de desenvolver <i>Burnout</i>	5	33%
Fase inicial da <i>Burnout</i>	6	40%
A <i>Burnout</i> começa a se instalar	1	7%
Fase considerável da <i>Burnout</i>	3	20%
<b><i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> - PSQI</b>		
< 5 boa qualidade de sono	0	0%
> 5 pobre qualidade de sono	15	100%
<b>Escala de Sonolência de <i>Epworth</i> - ESE</b>		
Sonolência diurna excessiva	5	33%
Baixa sonolência diurna	10	67%

n: número de participantes. %: porcentagem.

Fonte: dados da pesquisa, 2022.

Em um estudo realizado antes da pandemia, entre os anos de 2018 e 2019, Oliveira et al. (2021) observou-se que a maioria dos participantes se encontrava na fase inicial da Síndrome

de *Burnout*, corroborando com os dados da pesquisa. A docência mostra-se como geradora de estresse laboral, e a exposição contínua proporciona experiência negativa na vida desses profissionais, culminando para sinais da síndrome de *Burnout*, provocando fadiga física e cognitiva (REIS; GOMES; SIMÃES, 2018).

Dos docentes entrevistados, 67% apresentaram pontuações para a Síndrome de *Burnout*, um dado importante e que pode ter sido agravado pela pandemia da COVID-19 (2020-2022), já que ocorreram sérias mudanças na forma de ensino. Esses dados condizem com o estudo de Santos (2021), realizado durante esse período pandêmico, em que se observa quantidade semelhante de participantes apresentando as fases da síndrome de *Burnout*.

A docência leva, na maioria das vezes, a uma alta sobrecarga de trabalho e ao cumprimento das atividades dentro do prazo estabelecido. Isso pode acabar culminando na privação de sono, a fim do cumprimento das atividades dentro do prazo, acarretando consequências negativas na saúde mental e na qualidade do sono (PINHO et al. 2021).

O impacto da restrição do sono pode exercer efeito deletério sobre a memória a longo prazo, além de afetar processos emocionais, atividade muscular e ações que necessitam da ativação de regiões cerebrais, como o córtex pré-frontal, tálamo e o hipocampo (LOWE; SAFATI; HALL, 2017; SANTOS-COELHO, 2020).

No presente estudo, foi possível verificar que 100% dos docentes apresentaram uma pobre qualidade de sono. Em um estudo similar, de Cardoso et al. (2020), realizado com docentes de uma universidade pública localizada na Região Sul do Brasil, a qualidade de sono ruim esteve associada ao trabalho excessivo. Corroborando também com o estudo de Freitas et al. (2021), o qual observou que a irregularidade da prática de lazer, tempo de sono inferior a seis horas, queixas de dor musculoesquelética e de dor de cabeça e alta exigência no trabalho poderia estar associada à qualidade de sono ruim.

Infere-se que os docentes que possuíam uma carga horária entre 11 a 20 horas semanais de trabalho na instituição, apresentavam score maior no questionário JBEILLI, apesar da quantidade maior de participantes dentro dessa faixa de carga horária. A pobre qualidade de sono, avaliada pelo PSQI, esteve associada à elevada carga horária de trabalho. E em relação ao nível de sonolência, avaliada pela Escala de Sonolência de *Epworth*, aqueles que tinham carga horária de trabalho menor, apresentavam um nível de sonolência maior.

O resultado da Escala de Sonolência de *Epworth*, mostra que 33% (n=5) dos participantes, cerca de 1/3 da amostra apresentava sonolência diurna excessiva. Amaro e Dumith (2018) relatam que a sonolência diurna excessiva pode ocorrer por conta do ritmo de vida acelerada a que esses profissionais são submetidos, como as obrigações de preparar e ministrar aulas, dar atenção extra a seus alunos, preparar, aplicar e corrigir provas, como também, produzir artigos acadêmicos e diversas outras atividades.

Com o propósito de investigar a qualidade de vida e a sonolência diurna excessiva, Souza et al. (2021) cita que 42,18% dos participantes do seu estudo apresentavam sonolência diurna excessiva, porém não foi realizada correlação da qualidade de vida com a sonolência. A mesma provoca impacto importante na saúde geral e no estado funcional, o que acaba influenciando na disposição do indivíduo no dia a dia, como também a percepção geral da saúde, do bem-estar e do estado funcional do indivíduo (AMARO; DUMITH, 2018).

Os dados da pesquisa referentes à qualidade de sono e a sonolência diurna, assemelham-se aos resultados do estudo de Silva e Lima (2022), os mesmos observaram que os docentes apresentavam má qualidade de sono, porém nem todos tinham sonolência diurna excessiva. A sobrecarga de trabalho e o estresse estariam relacionados à qualidade de sono ruim, já a baixa sonolência diurna poderia estar associada à necessidade de se manter alerta para cumprir as demandas dentro do prazo.

Diante disso, a sobrecarga de trabalho, a necessidade de adaptar-se ao modelo de ensino, inclusive o ensino a distância, a obrigação na transmissão de conhecimento de qualidade e a distribuição do tempo de trabalho e vida pessoal têm repercutido de forma decisiva na qualidade do trabalho e na saúde física e psicológica. Diante dessas condições, a qualidade de

sono tem sido afetada, gerando consequências negativas na saúde, aumentando as chances de doenças e impactando na qualidade de vida destes profissionais.

## Conclusão

Foi constatado que houve docentes que apresentavam sinais da Síndrome de *Burnout*, e os que não apresentavam sinais tinham a probabilidade de desenvolver os sinais da síndrome. Esses fatores podem ter sido agravados pelo estresse laboral e exaustão vivenciados pelos mesmos. Outro fator importante que foi observado e que pode ter relação com os resultados do questionário JBEILI foi a pobre qualidade de sono, que esteve presente em todos os participantes. Apesar de todos os participantes do estudo terem o sono ruim, isso não refletiu como esperado na sonolência diurna, a qual, apontou que nem todos os participantes tinham sonolência diurna excessiva.

Uma das limitações deste estudo, foi a baixa participação dos docentes, impossibilitado a realização de estatísticas mais precisas. Dessa forma, mostra-se importante a realização de novos estudos com uma amostra maior, objetivando investigar as relações das variáveis analisadas.

Com base nestes resultados, torna-se necessária a elaboração de estratégias que visem a minimizar e/ou prevenir os fatores desencadeantes, promovendo dessa forma, melhora na qualidade de sono e, conseqüentemente, melhor desempenho na realização das atividades laborais e de vida diária dos docentes.

## Referências

AMARO, João Marcelo Ramachioti Soares; DUMITH, Samuel Carvalho. Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, p. 94-100, 2018.

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier. Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. 2008.

CARDOSO, Mariana Guimarães et al. Qualidade do sono e workaholism em docentes de pós-graduação stricto sensu. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, 2020.

COELHO, Elenise Abreu et al. Saúde mental docente e intervenções da Psicologia durante a pandemia. **PSI UNISC**, v. 5, n. 2, p. 20-32, 2021.

DARIO, Vanusa Cristina; LOURENÇO, Mariane Lemos. Cultura organizacional e vivências de prazer e sofrimento no trabalho: um estudo com professores de instituições federais de ensino superior. **Revista Organizações em Contexto**, v. 14, n. 27, p. 345-395, 2018.

FERREIRA, Lúcia Gracia; FERRAZ, Roselane Duarte; FERRAZ, Rita de Cássia Souza Nascimento. Trabalho docente na pandemia: discursos de professores sobre o ofício. **Fólio-Revista de Letras**, v. 13, n. 1, 2021.

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

JBEILI, C. Síndrome de Burnout em professores: Identificação, tratamento e prevenção. **Cartilha informativa a professores**. Brasília-DF. Brasil, 2008.

JOÃO, Karine Alexandra Del Rio et al. Validation of the portuguese version of the pittsburgh sleep quality index (PSQI-PT). *Psychiatry research*, v. 247, p. 225-229, 2017.

LEITE, Andrea Ferreira; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé. Fatores condicionantes de saúde relacionados ao trabalho de professores universitários da área da saúde: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 42, 2017.

LOWE, Cassandra J.; SAFATI, Adrian; HALL, Peter A. The neurocognitive consequences of sleep restriction: a meta-analytic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 80, p. 586-604, 2017.

OLIVEIRA, Alexa Maria Carneiro et al. Síndrome de Burnout em docentes universitários: mapeamento e acerca do trabalho. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 10, n. 12, pág. e309101220322-e309101220322, 2021.

ONO, Ben Hur Vitor Silva et al. Sleep and immunity in times of COVID-19. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 66, p. 143-147, 2020.

PASINI, Carlos Giovani Delevati; CARVALHO, Elvio de; ALMEIDA, Lucy Hellen Coutinho. A educação híbrida em tempos de pandemia: algumas considerações. *Observatório Socioeconômico da COVID-19 (OSE)*, 2020.

PINHO, Paloma de Sousa et al. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. *Trabalho, Educação e Saúde*, v. 19, 2021.

REIS, Silvi; GOMES, A. Rui; SIMÃES, Clara. Stress e burnout em professores: importância dos processos de avaliação cognitiva. 2018.

SANTOS, Francelly Carvalho dos et al. Sono e fatores de estresse de professores do ensino superior da área da saúde. *ASSOBRAFIR Ciência*, v. 10, n. 1, p. 21-30, 2020.

SANTOS, Geórgia Maria Ricardo Félix dos; SILVA, Maria Elaine da; BELMONTE, Bernardo do Rego. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental dos docentes universitários. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 21, p. 237-243, 2021.

SANTOS, Hugo Miguel Ramos dos. Os desafios de educar através da Zoom em contexto de pandemia: investigando as experiências e perspectivas dos docentes portugueses. *Praxis educativa*, v. 15, p. 1-17, 2020.

SANTOS, Sabrina da Cunha. Síndrome de Burnout: um estudo da predisposição dos docentes de Ciências Contábeis diante do cenário de aulas remotas em virtude do Covid-19. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

SANTOS-COELHO, Fernando Morgadinho. Impacto da privação de sono sobre cérebro, comportamento e emoções. *Medicina Interna de México*, v. 36, n. S1, p. 17-19, 2020.

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 37, 2020.

SEVERO, Ricardo Gonçalves; FLECK, Carolina. Instituições privadas de ensino superior no rio grande do sul: organização flexível e situações atuais do trabalho docente. *Germinal: Marxismo e Educação em Debate*, v. 9, n. 1, p. 96-106, 2017.



SILVA, Fabiana Maria Costa Eugênio; LIMA, Anna Myrna Jaguaribe. QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19. **RECISATEC-REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA-ISSN 2763-8405**, v. 2, n. 5, p. e25139-e25139, 2022.

SILVA, Scheila Maria Ferreira; OLIVEIRA, Áurea de Fátima. Burnout em professores universitários do ensino particular. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 23, 2019.

SOUZA, Magson de et al. Avaliação de sonolência e qualidade de vida de docentes universitários atuantes na área da saúde em uma universidade do extremo sul catarinense. **Revista Saúde.com**, v. 17, n. 1, 2021.

ZMSSE, Costa et al. Brazilian validation of the item banks on Sleep Disturbance and Wake Disturbance in the Patient-Reported Outcomes Measurement information System (PROMIS). **Cadernos de Saude Publica**, v. 36, n. 6, p. e00228519-e00228519, 2020.

Recebido: 06/11/2023

Aprovado: 11/12/2023