



# ANÁLISE DA QUALIDADE DE SONO EM PROFESSORES DO ENSINO BÁSICO E SUPERIOR

DOI: 10.22289/2446-922X.V9N2A11

Núbia Mendes **Soares**  
Saulo Gonçalves **Pereira**  
Gilmar Antoniassi **Júnior**  
Hugo Christiano **Soares Melo**<sup>1</sup>

## RESUMO

A má qualidade do sono está intrinsecamente vinculada aos distúrbios do sono, os quais decorrem de mudanças em aspectos físicos, ocupacionais, cognitivos e sociais, culminando em um impacto prejudicial na qualidade de vida. Notavelmente, jornadas de trabalho prolongadas e intensas emergem como fatores que desencadeiam tais distúrbios, particularmente evidenciados no contexto dos professores. Esse cenário se reflete por meio da manifestação de uma gama de sintomas e manifestações no corpo, que são indicativos do impacto do estresse: exaustão física e mental, irritabilidade, ansiedade, tristeza, dificuldades de concentração, indecisão, baixa autoestima, reações explosivas, entre outros. Nesse contexto, o presente estudo se propôs a avaliar a qualidade do sono em professores, reconhecendo a significância do tema. Utilizando a Escala de Sonolência de Epworth, a qualidade do sono foi analisada em uma amostra de 52 professores de níveis básico e superior. Os resultados revelaram que 27% dos professores apresentam uma qualidade de sono insatisfatória, com 15% exibindo sintomas evidentes de distúrbios do sono. Importante notar que os achados desta pesquisa se alinham harmoniosamente com estudos prévios, reforçando a conexão entre o sono e a qualidade de vida dos professores, contribuindo para o surgimento de estresse, distúrbios do sono e prejuízos na capacidade de concentração e raciocínio.

208

**Palavras-chave:** Transtornos do Sono-Vigília; Distúrbios do Sono por Sonolência Excessiva; Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono.

## ANALYSIS OF SLEEP QUALITY AMONG ELEMENTARY AND HIGHER EDUCATION TEACHERS

### ABSTRACT

The poor quality of sleep is intrinsically linked to sleep disorders, which arise from changes in physical, occupational, cognitive, and social aspects, culminating in a detrimental impact on quality of life. Notably, extended and intense work hours emerge as factors that trigger such disorders, particularly evident in the context of teachers. This scenario is reflected through the manifestation of a range of symptoms and manifestations in the body, indicative of the impact of stress: physical and mental exhaustion, irritability, anxiety, sadness, difficulties in concentration, indecision, low self-esteem, explosive reactions, among others. In this context, the present study aimed to assess the quality of sleep in teachers, recognizing the significance of the subject. Using the Epworth Sleepiness Scale, sleep quality was analyzed in a sample of 52 teachers from elementary and higher education levels. The results revealed that 27% of teachers have unsatisfactory sleep quality, with

<sup>1</sup> Endereço eletrônico de contato: hugo.some@gmail.com

Recebido em 23/05/2023. Aprovado pelo conselho editorial para publicação em 01/09/2023.



15% exhibiting clear symptoms of sleep disorders. Importantly, the findings of this research harmoniously align with previous studies, reinforcing the connection between sleep and teachers' quality of life, contributing to the emergence of stress, sleep disorders, and impairments in concentration and reasoning ability.

**Keywords:** Sleep-wake Disorders; Sleep Disorders due to Excessive Drowsiness; Sleep Disorders and Maintenance Disorders.

---

## ANÁLISIS DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN PROFESORES DE EDUCACIÓN BÁSICA Y SUPERIOR

### RESUMEN

La mala calidad del sueño está intrínsecamente vinculada a los trastornos del sueño, que surgen a partir de cambios en aspectos físicos, ocupacionales, cognitivos y sociales, culminando en un impacto perjudicial en la calidad de vida. Notablemente, las jornadas laborales prolongadas e intensas surgen como factores que desencadenan dichos trastornos, especialmente evidentes en el contexto de los profesores. Este escenario se refleja a través de la manifestación de una serie de síntomas y manifestaciones en el cuerpo, indicativos del impacto del estrés: agotamiento físico y mental, irritabilidad, ansiedad, tristeza, dificultades de concentración, indecisión, baja autoestima, reacciones explosivas, entre otros. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo evaluar la calidad del sueño en los profesores, reconociendo la importancia del tema. Utilizando la Escala de Somnolencia de Epworth, se analizó la calidad del sueño en una muestra de 52 profesores de niveles de educación primaria y superior. Los resultados revelaron que el 27% de los profesores tienen una calidad de sueño insatisfactoria, con un 15% que presenta síntomas evidentes de trastornos del sueño. Es importante destacar que los hallazgos de esta investigación se alinean armoniosamente con estudios anteriores, reforzando la conexión entre el sueño y la calidad de vida de los profesores, lo que contribuye a la aparición de estrés, trastornos del sueño y deterioro de la capacidad de concentración y razonamiento.

209

**Palabras clave:** Trastornos del Sueño-Vigilia; Trastornos del sueño por somnolencia excesiva; Trastornos del inicio y del mantenimiento del sueño.

### 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, com a globalização, consumismo excessivo, sedentarismo e alimentação industrializada, há um favorecimento de um ambiente desfavorável à saúde. Estes aspectos ocasionam diversas complicações físicas e psicológicas de grande impacto na qualidade de vida, levando o trabalhador a ter exigências de produtividade por causa das demandas e ocasionando, conseqüentemente, problemas psicossomáticos (Lorena & Araújo, 2012; Turco et al., 2011).

Alguns fatores interferem diretamente na qualidade da saúde dos trabalhadores. Em relação aos docentes, foco desta investigação, os aspectos que intervêm na qualidade de saúde estão relacionados à troca de conhecimento entre professor e aluno, que só será efetivo e saudável se o docente estiver bem psicossocialmente, pois a sobrecarga de trabalho e a dupla jornada acumulam cansaço físico e emocional no trabalhador (Lorena & Araújo, 2012). O sono, desta forma, é fundamental, uma vez que é considerado essencial para a manutenção da vida, além de



considerado agente homeostático do corpo, mas que sofre alterações por aspectos físicos e psíquicos os quais influenciam a plasticidade neural e memória (Martinez, 2017). A qualidade de sono é, portanto, um aspecto importante na saúde, constituindo-se como um fator relevante na determinação de diversas doenças. Sobre isso, há de se enfatizar que a prevalência da má-qualidade de sono representa de 8 a 18% da população em geral, tornando-se, neste sentido, um fator de risco (Araújo et al., 2015).

Diante desta discussão, pode-se afirmar que o sono é um estado fisiológico importante para as pessoas e um fenômeno biológico responsável pela homeostase do corpo humano e que os distúrbios de sono podem provocar alterações físicas, ocupacionais, cognitivas e sociais, acarretando, assim, um comprometimento da qualidade de vida e causando consequências, como intonação, falta ao trabalho e acidentes de trânsito (Frasson et al, 2014). O sono apresenta função reparadora e afeta o humor, o raciocínio, a memória, a atenção e é controlado pelo relógio biológico, cuja fase acontece dentro de 24 horas, dentro das quais, 8 horas são caracterizadas como um estado de desligamento do ambiente (Martinez, 2017).

Quando o estado de sono saudável é alterado, voluntária e involuntariamente, ocasiona distúrbios físicos e psicológicos como prejuízo da memória, dificuldade de aprendizagem, influência na tomada de decisão e disfunção executiva, levando até transtornos psiquiátricos e neurológicos. Com a redução do sono, podem acontecer alterações no sistema nervoso autônomo, como queda corporal, pressão arterial e frequência cardíaca, causando sintomas como fadiga, irritação, perda da concentração, aspectos muito importantes para atuação dos docentes (Ayala-Guerrero et al., 2010).

210

A memória, também muito importante para o exercício docente, pode ser afetada por interferência de alguns fatores no sono-vigília, dentre eles a privação do sono, presença de distúrbios mentais, efeitos de drogas no Sistema Nervoso Central (SNC), hábitos irregulares, idade, patologias físicas e cognitivas, mudanças de fusos horários (Gaspar et al., 1998). Desta forma, não é surpresa lembrar que o esquecimento e a falta de atenção provocam prejuízos no trabalho e é fator de suma importância quando se trata da memória. Então, as agendas, bilhetes e avisos tomam conta do ambiente de trabalho e os funcionários procuram inteligências artificiais, como celulares, tablets e computadores para não esquecerem seus compromissos, no entanto, esta ajuda acarreta fracasso mental, pois o profissional encontra-se com sua mente destreinada. Alguns fatores contribuem significativamente para o esquecimento: estados emocionais negativos, fadigas relacionadas à família, estudo e trabalho (Moreira & Oliveira, 2017).

O trabalho é uma ação humana necessária para a sobrevivência, no qual o indivíduo produz no meio em que vive. Quando o contexto é modificado, o ser humano também é modificado por ele, sendo assim, as doenças psicossomáticas e do aparelho psíquico são resultados desta modificação (9). Uma das modificações ocasionadas é o stress, o qual afeta, cada vez mais, a população brasileira. Este stress no trabalho, causado, muitas vezes, por estímulos do meio externo físico,



social e estímulos internos (emoções, angústia e pensamentos), coloca em risco a saúde das pessoas, causa baixa produtividade e afastamento do trabalho (Fontinhas & Cardoso, 2016).

Muitas doenças, então, estão associadas à má qualidade de vida, estresse e alcoolismo, a saber, baixa produtividade e satisfação profissional. Conhecer sobre a qualidade do sono de acordo com domínios físico, psicológico e social de professores que consomem álcool é de extrema importância para a área da psicologia e sociedade (Barroso et al., 2015).

Um sono insatisfatório ou insuficiente pode ocasionar desagradáveis reações na execução das atividades diárias, no comportamento, no desempenho e no bem-estar. Não custa reforçar que uma boa qualidade de sono está associada à satisfação no trabalho e produtividade, não estando associada apenas a horas de sono, mas à profundidade do sono e número de despertares (Corrêa & Ceolim, 2008; Santos et al., 2014). A insônia pode provocar problemas emocionais e comportamentais, mudança ambiental de estresse agudo (Turco et al., 2011).

Sendo assim, mais que óbvio afirmar que os processos neurobiológicos são necessários ao organismo para a saúde física e cognitiva. De acordo com a fisiologia do sono, durante o sono, acontece a secreção do hormônio do crescimento e da prolactina, além de uma flutuação do ritmo cardíaco, pressão arterial e ventilação. Nas últimas décadas, muitas pesquisas sobre este tema vêm sendo feitas para o avanço do entendimento de suas alterações (Santos et al., 2014).

Este trabalho possui como tema principal a análise da qualidade de sono em professores. Diante disso, tem como objetivo verificar a qualidade de sono em professores de duas cidades do Estado de Minas Gerais. Inscreve-se como relevante devido ao aumento da globalização e da má qualidade de sono tão presentes na sociedade atual, o que, claramente, pode desencadear desequilíbrios fisiológicos, os quais podem prejudicar o dia a dia de profissionais da educação. Desta maneira, o ritmo acelerado e jornadas de trabalho extensas da classe docente são fatores de estresse a serem observados (Frasson et al, 2014; Rocha & Martino, 2009).

211

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, de cunho descritivo. O estudo foi realizado em uma escola Municipal de Ensino Básico e em uma Faculdade Privada, na região do Alto Paranaíba, região sudoeste, no Estado de Minas Gerais, Brasil. A amostra foi constituída aleatoriamente de forma espontânea, após os professores serem convidados a participarem do estudo. Foram inclusos na pesquisa aqueles que manifestaram o interesse em participar do estudo, maiores de 18 anos, e que estavam há mais de dois anos seguidos na prática de ensino. Foram excluídos aqueles que não manifestaram o interesse em participarem do estudo, que não responderam aos instrumentos de pesquisa por completo e que não se enquadraram nos critérios de inclusão.



## Instrumentos

Foi utilizado como instrumentalização da pesquisa a *Escala de Sonolência de Epworth*, que é um instrumento desenvolvido através da observação da natureza e da ocorrência da sonolência diurna. Ela é um questionário autoadministrado e refere-se à possibilidade de cochilar e a oito situações cotidianas. Para graduar a probabilidade de cochilar, o indivíduo utiliza uma escala de 0 a 3, em que 0 corresponde a nenhuma e 3 a grande probabilidade de cochilar. Utilizando uma pontuação total de >10 como ponto de corte, é possível identificar indivíduos com grande possibilidade de insônia e sonolência diurna excessiva (SDE). Já pontuações maiores de 16 são indicativas de sonolência grave, mais comumente encontradas nos pacientes com síndrome da apneia-hipopneia obstrutiva do sono (SAHOS) moderada ou grave, narcolepsia ou hipersonia idiopática. As baixas pontuações nos pacientes com insônia, tanto do tipo psicofisiológicas quanto idiopáticas, são consistentes com evidência de que estes pacientes possuem baixa propensão para dormir, mesmo quando relaxados (Bertolazi, 2008; Buysse et al., 1989).

## Coleta de Dados

A coleta de dados teve primeiro contato com o coordenador do curso, cujos professores foram pesquisados, solicitando-se, assim, o e-mail dos professores para que fosse feito o contato com eles através de um link de acesso à plataforma de pesquisa.

A ferramenta utilizada foi a plataforma de pesquisa do Google (Google Formulários): após as perguntas serem inseridas, foi gerado um link de acesso ligado diretamente à plataforma. Desta forma, a pesquisa pôde ser enviada para os e-mails desejados. À medida que os entrevistados foram respondendo às perguntas, os resultados ficaram organizados em uma planilha, no próprio Google Drive (Google Docs).

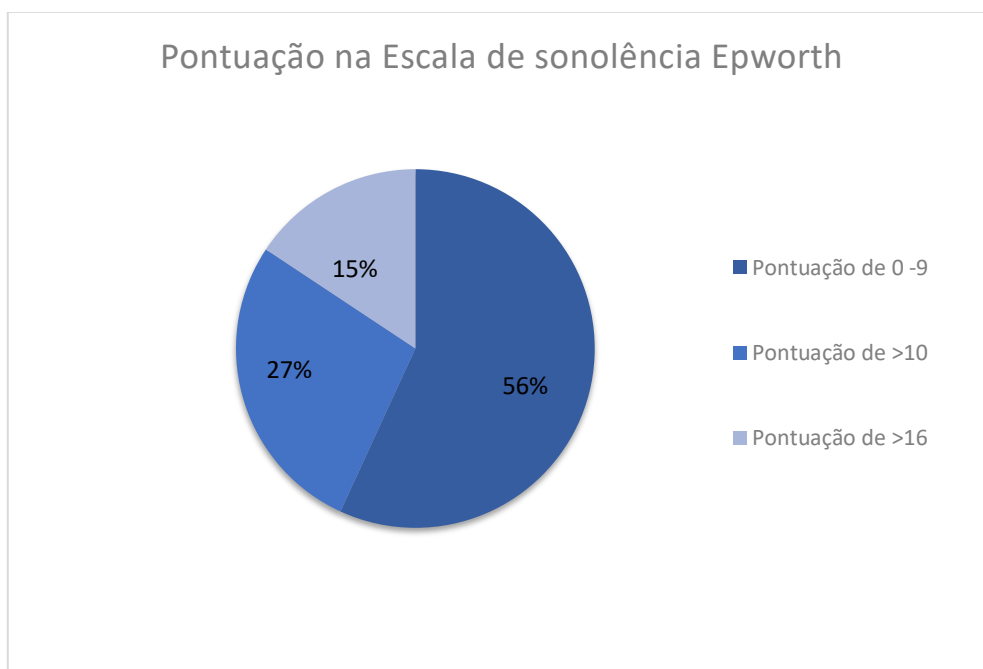
Na finalização da pesquisa, a plataforma ofereceu os gráficos com as respostas, a partir dos gráficos foi possível a análise dos resultados. Através dos dados coletados e do estudo feito, foram cruzadas as informações, feita a análise, obtendo-se, assim, a resposta quanto à hipótese levantada.

A Escala de Sonolência de Epworth possui pontuação que vai de 0 a 24, sendo caracterizada a sonolência excessiva para valores acima de 10 pontos (Bertolazi, 2008). O Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh é composto por 19 itens, que são agrupados em sete componentes, cada qual pontuado em uma escala de 0 a 3. Os componentes são, respectivamente: (1) a qualidade subjetiva do sono; (2) a latência do sono; (3) a duração do sono; (4) a eficiência habitual do sono; (5) as alterações do sono; (6) o uso de medicações para o sono; e (7) a disfunção diurna. Os escores dos sete componentes são somados para conferir uma pontuação global do teste, a qual varia de 0

a 21. Pontuações de 0-4 indicam boa qualidade do sono, de 5-10 indicam qualidade ruim e acima de 10 indicam distúrbio do sono (Bertolazi, 2008).

### 3 RESULTADOS

Os resultados foram obtidos de forma individual pela escala de sonolência Epworth das 52 pessoas submetidas à pesquisa, como se vê na figura 1. Os índices variam de 0 a 22 pontos. Do total de pessoas avaliadas, 56% apresentaram boa qualidade de sono, não apresentando, portanto, facilidade de cochilar em locais de rotina; 27% apresentaram qualidade de sono ruim, com predisposição ao cochilo e 15% apresentaram distúrbio do sono, com grande facilidade para dormir e cochilar durante o dia. Acredita-se que o resultado pode ter sido influenciado pelo fato de os professores trabalharem dois turnos e em escolas diferentes, levando ao cansaço físico e emocional (Souza & Leite, 2011).



213

Figura 1. Porcentagem da escala de sonolência Epworth

De acordo com a análise estatística da amostra coletada dos docentes, constatou-se que a maior parte do total das 52 pessoas não apresentou no escore sonolência excessiva, ou seja, 56% apresentaram boas condições de sono, classificadas como grau normal no score de severidade de SAHOS. Este valor varia muito de acordo com o estilo de vida do professor em seu ambiente social e profissional (horas de descanso, lazer e outras rotinas no ambiente familiar) (Silva et al., 2018). Nesta amostra, foi constatado ainda que 27% dos professores tiveram score maior que 10 na escala de Epworth, o que pode ser avaliado como sonolência diurna excessiva (SDE) e grau moderado de síndrome da apneia-hipopneia obstrutiva do sono (SAHOS), diante deste resultado, considera-se

que o estresse e dupla jornada de trabalho levam o profissional a desenvolver um cansaço físico e emocional intenso que podem prejudicar projetos e, comumente, a transferência de conhecimento para os alunos (Palácios, 2014).

Uma amostra significativa de 15% dos pesquisados obtiveram score acima de 16, apontando para a predisposição à SAHO. Pensa-se que a rotina estressante de trabalho e vida social desorganizada contribui para uma estafe mental e descarga emocional negativa, levando a prejuízos laborais e sintomas psicossomáticos (Borges et al., 2018).

Índice de Apneia e hipopneia	Grau
<5	Normal
5-9	Leve
>10	Moderado
>16	Severo

**Figura 2 Índice de Apneia e hipopneia**

Situação
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentado e lendo</li><li>• Vendo TV</li><li>• Sentado em um lugar público, sem atividade (sala de espera, cinema, reunião).</li><li>• Como passageiro de trem, carro ou ônibus andando uma hora sem parar.</li><li>• Deitado para descansar à tarde, quando as circunstâncias permitem.</li><li>• Sentado e conversando com alguém.</li><li>• Sentado, calmamente, após almoço sem álcool.</li><li>• Se estiver de carro, enquanto para por alguns minutos no trânsito intenso.</li></ul>
Chance de cochilar
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nenhuma chance de cochilar</li><li>• Pequena chance de cochilar</li><li>• Moderada chance de cochilar</li><li>• Alta chance de cochilar</li></ul>

214

**Figura 3 Classificação do grau de severidade da SAHOS.**

De posse dos dados, pode-se considerar que a qualidade do sono tem sofrido influência do contexto social e profissional, levando à ocorrência de SAHOS, ao transtorno do sono-vigília e à sonolência diurna. Deste modo, a saúde ocupacional e a qualidade do sono têm evidenciado



condições que afetam os profissionais devido à rotina trabalhista e social, a saber, o estresse emocional, fadiga, dificuldade de raciocínio e tensão emocional (Valle, 2011).

A escala de sonolência de Epworth (ESE) tem como objetivo mensurar a sonolência excessiva, o que justifica o fato deste estudo não apresentar um percentual alto de predisposição ao SAHOS, entretanto, a porcentagem analisada como grave teve como associação a dupla jornada dos profissionais e rotinas sociais subjetivas, o que intensifica o quadro de hipersonolência (Borges et al., 2018, Johns, 1991).

A média da pontuação da ESE foi semelhante ao encontrado na literatura, reforçando a importância da avaliação do sono em professores da educação básica pela escala de Epworth (ESE). O estudo evidenciou o índice de score >16, levando a uma grande preocupação com o diagnóstico da SAHOS, pois o acúmulo de cargos, estresse e precariedade do local de trabalho podem agravar ainda mais a condição da saúde mental destes professores (Borges et al., 2018, Matnei et al., 2017).

Em tempo, vale ressaltar que a síndrome da apneia obstrutiva do sono SAOS é uma doença crônica com variáveis sintomas, dentre eles ronco e fragmentação do sono, levando à sonolência diurna ocasionando consequências metabólicas nas quais a prevalência de SAOS e sonolência diurna chegam de 3 a 7 %, conforme estudos sobre a Síndrome (Lustosa et al., 2016). A SAOS, assim, pode ser correlacionada à SAHOS, provocando prejuízos na qualidade de vida de profissionais e o ESE é um instrumento eficaz na avaliação do sono, sem distinção de gênero na amostra que configurasse diferença percentual significativa, muito embora tenha que se levar em consideração o diagnóstico de SAHOS com score avaliado de moderado a grave (Matnei et al., 2017). Sendo a sonolência excessiva um sintoma evidenciado em pacientes com SAHOS, o uso da escala para detectar a síndrome é limitado por ter uma baixa sensibilidade, visto que não há consideração da rotina biopsicossocial do profissional, fator de extrema importância nas consequências do sono excessivo (Banhiran et al., 2011).

215

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No que concerne às considerações finais deste estudo abordando distúrbios do sono, é imperativo reafirmar a magnitude do tema. Entre os participantes investigados neste estudo, é crucial ressaltar que 15% deles enfrentam consideráveis dificuldades para conciliar o sono, sendo assim suscetíveis aos efeitos prejudiciais do sono excessivo durante as horas diurnas. Contrapondo essa situação, uma parcela significativa, representando 56% da amostra, demonstra desfrutar de uma qualidade de sono adequada, exibindo mínima propensão a desvios do padrão de sono em relação à rotina de trabalho estabelecida. Torna-se patente, por meio desta pesquisa, que variáveis como carga horária laboral, posição ocupacional e interações sociais cotidianas assumem um papel





de destaque na determinação de diagnósticos relacionados à Síndrome de Apneia Hipopneia Obstrutiva do Sono (SAHOS) e à Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS).

Nesse contexto, a abordagem da qualidade do sono em professores emerge como um tópico de extrema relevância. A manifestação dessas síndromes no âmbito profissional lança luz sobre a urgência de se compreender a dinâmica complexa que envolve essas condições e os desafios emocionais, físicos e psicológicos que assolam esses educadores. É inquestionável que o docente se encontra intrinsecamente afetado pelo ambiente laboral, bem como pelas esferas familiares e sociais que o cercam. Considerando esse panorama, a necessidade de aprofundamento em pesquisas voltadas à preservação da saúde mental desses profissionais e à mitigação de riscos associados ao surgimento de doenças e sintomas psicossomáticos se torna premente. As conclusões deste estudo reiteram a premência de promover medidas que visem à valorização da saúde integral dos professores, não somente para o bem-estar individual, mas também para a excelência contínua do sistema educacional como um todo.

## 6 REFERÊNCIAS

- Araújo, P. A. B., Sties, S. W., Wittkopf, P. G., Schmitt Netto, A., Gonzales, A. I., Lima, D. P., Guimarães, S. N., Aranha, E. E., Andrade, A., & Carvalho, Tales. (2015). Pittsburgh Sleep Quality Index For Use In Cardiopulmonary And Metabolic Rehabilitation. *Rev bras med esporte*. 21(6). 472-475. [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922015000600472&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922015000600472&script=sci_abstract)
- Ayala-Guerrero, F., Aguilar, A. R. E., & Medina, G. M. (2010). Mecanismos reguladores do ciclo vigília-sono. (Trad) Barchuk, A. R. In: Reimão, R.; Valle, L.; Valle, E.; & Rossini, S. *Sono & Saúde - Interface com a Psicologia e a Neurologia*. Novo Conceito.
- Barroso, M. L., Oliveira, G. F., Carvalho, A. C. F., Batista, H. M. T., & Menezes, G. B. S. (2015). Estresse e uso de álcool em enfermeiros que trabalham em urgência e emergência. *Cadernos de Cultura e Ciência*. 13(2). 60-75. <http://periodicos.urca.br/ojs/index.php/cadernos/article/view/845>
- Banhiran, W., Assanasen, P., Nopmaneejumruslers, C., & Metheetrairut, C. (2011). Epworth sleepiness scale in obstructive sleep disordered breathing: the reliability and validity of the Thai version. *Sleep Breath*. 15(3). 571-577. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11325-010-0405-9>
- Bertolazi, A. N. (2008). *Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de sonolência de Epworth e Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh*.



[Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul].

<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/14041>

- Borges, S. L., Santos, C., Saraiva, A., & Pocinho, M. T. (2018). Avaliação de fatores de risco psicossociais: estudo com docentes do ensino superior. *RPICS*. 4(1). 22-33.  
<https://rpics.ismt.pt/index.php/ISMT/article/view/54>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 28(2). 193-213. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0165178189900474>
- Corrêa K., & Ceolim, M. F. (2008). Qualidade do sono em pacientes idosos com patologias vasculares periféricas. *Rev Esc Enferm USP*. 42(1). 12-8. [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342008000100002&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342008000100002&script=sci_abstract&tlng=pt)
- Fontinhas, J. E., & Cardoso, J. M. M. (2016). O Estresse no Trabalho do Enfermeiro. *Rev Uningá*. 51(1). 78-86. <http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/1330>
- Frasson, M. Z., Monteiro, L. F., Corrêa, J. M., & Wrzesinski, A. (2014). Avaliação da qualidade do sono e fatores associados em estudantes de medicina. *ACM arq catarin med*. 43(4). 34-37.
- Gaspar, S., Moreno, C., & Menna-Barreto, L. (1998). Os plantões médicos, o sono e a ritmicidade biológica. *AMB rev Assoc Med Bras*. 44(3). 239-245.  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42301998000300013](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42301998000300013)
- Johns, M. W. (1991). A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. *Sleep*. 14(6). 540-545. <https://academic.oup.com/sleep/article/14/6/540/2742871>
- Lorena, A. C. A., & Araújo, C. L. O. (2012). Qualidade de vida e nutricional dos professores de uma faculdade privada do Vale do Paraíba. *REENVAP*. (2). 91-103.  
<http://unifatea.com.br/seer3/index.php/REENVAP/article/download/83/72/>
- Lustosa, M. F., Sá, C. M. A. T., Cavalcanti, A. C., Medeiros, R. A. B., Nova, L. P. V., & Pedrosa, R. P. (2016). Perfis metabólico e nutricional como preditores da síndrome da apneia obstrutiva do sono. *Rev Nutr*. 29(5). 665-678. [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732016000500665&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732016000500665&script=sci_abstract&tlng=pt)
- Martinez, I. C. M. M. (2017). *Cuidar de quem cuida: estudo sobre qualidade do sono de professoras do ensino fundamental*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Campinas].  
<http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/328505>
- Matnei, T., Deschk, M. A. S., Sabatini, J. S., Souza, L. P., Santos, R. F., & Camargo, C. H. F. (2017). Correlação da Escala de Sonolência de Epworth com alterações na polissonografia na



avaliação da sonolência excessiva diurna em pacientes com síndrome da apneia-hipopneia obstrutiva do sono. *Medicina*. 50(2). 102-8. <http://revista.fmrp.usp.br/2017/vol50n2/AO3-Correlacao-da-Escala-de-Sonolencia-de-Epworth.pdf>

Moreira, H. F. F. M., & Oliveira, J. A. C. (2017). *Impactos da Memorização e Aprendizagem no Desenvolvimento Profissional e Ambiente de Trabalho*. [Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade de Pindamonhangaba].



- Palácios, R. A. (2014). Docente ou Doente: como fica a rotina dos profissionais da educação com o crescente adoecimento emocional? [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal do Pampa].  
<https://dspace.unipampa.edu.br/bitstream/rii/1260/1/Palacios%2C%20Rosiane%20Alves.%20Docente%20ou%20doente%20como%20fica%20a%20rotina%20dos%20profissionais%20da%20educa%C3%A7%C3%A3o%20com%20o%20crescente%20adoecimento%20emocional.pdf>
- Turco, T. G., Reimão, R., Rossini, S., Antônio, M. A. R. G. M., & Barros Filho, A. A. (2011). Sleep Disorders and Quality of Life in Obese Children and Adolescents: Literature Review. *Rev Neurol.* 74. 201-218. <https://revistaneurobiologia.com.br/edicoes/ano-2010/volume-73-abr-jun/108-naiara-guiurizzato-gerlin>
- Santos, L. C., Castro, N. J., Ruback, O. R., Trigo, T. J. B., & Rocha, P. M. B. (2014). Transtornos do ciclo sono-vigília/circadiano - uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research.* 7(2). 38-43.  
[https://www.mastereditora.com.br/periodico/20140702\\_165353.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20140702_165353.pdf)
- Silva, L. M. S., Periera, F. D., Novello, T. P., & Silveira, D. S. (2018). Relação entre a desvalorização profissional e o mal-estar docente. *RELACult.* 4. 1-10.  
<http://periodicos.claec.org/index.php/relacult/article/view/752>
- Souza, N. A., & Leite, P. M. (2011) Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. *Cad CEDES.* 32(117). 1105-1121.  
[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-73302011000400012&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-73302011000400012&script=sci_abstract&tlng=pt)
- Valle, L. E. L. R. (2011). *Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho.* [Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo].  
[http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-22072011-104245/publico/valle\\_do.pdf](http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-22072011-104245/publico/valle_do.pdf)