

FATORES DE RISCO PARA DISTÚRBIOS DO SONO EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR

“RISK FACTORS FOR SLEEP DISORDERS IN HIGHER EDUCATION TEACHERS”

Ariane Gomes Santiago Maciel¹
Erica Alves de Sousa²
Géssica Karenn de Sousa Barbosa³
Gabrielly Ceciano de Sousa⁴
Sabryna de Oliveira da Silva⁵
Juliana Pinto Montenegro⁶

RESUMO

Os docentes universitários tem o hábito de trocar o turno da madrugada pelo turno matutino ou vespertino, isto porque preferem fazer suas aulas em um período com menos barulho e maiores chances de aprendizado. O objetivo deste estudo foi identificar os fatores de risco para os distúrbios do sono de docentes do ensino superior. O estudo foi feito a partir de uma revisão integrativa o qual apontou 7 artigos em sua busca. Os resultados apontaram que os fatores que elevam os distúrbios do sono são idade, sexo, alimentação, saúde física e saúde psicológica, quanto aos distúrbios do sono, os artigos apontaram que os docentes evoluem com transtorno do sono, transtorno de humor, sensação de mal-estar, alterações gastrointestinais e redução do seu desempenho em aula. Conclui-se que os fatores para os distúrbios do sono se tornam comum em quase todos os artigos e que os distúrbios do sono tornam os docentes menos ativos e mais irritados. Torna-se relevante realizar mais estudos sobre esta problemática nos docentes universitários.

Palavras-chave: Distúrbios do sono. Docentes. Redução do aprendizado

ABSTRACT

University professors are in the habit of exchanging the early morning shift for the morning or afternoon shift, this because they prefer to do their classes in a period with less noise and greater chances of learning. The objective of this study was to identify how university professors have their sleep quality impaired. The study was based on an integrative review which identified 7 articles in its search. The results showed that

1 Graduanda de fisioterapia pelo Centro Universitário Ateneu (arianysantiagoagro1@gmail.com)

2 Graduanda de fisioterapia pelo Centro Universitário Ateneu (marcela.erikaalves@gmail.com)

3 Graduanda de fisioterapia pelo Centro Universitário Ateneu (gessicakarenn9@gmail.com)

4 Graduanda de fisioterapia pelo Centro Universitário Ateneu (sabrynaoliveira658@gmail.com)

5 Graduanda de fisioterapia pelo Centro Universitário Ateneu (gabriellyjesus@hotmail.com)

6 Docente do Centro Universitário Ateneu (jupmontenegro@hotmail.com)

the factors that increase sleep disorders are age, gender, diet, physical health and psychological health. -being, gastrointestinal changes and reduced performance in class. It is concluded that the factors for sleep disorders become common in almost all articles and that sleep disorders make teachers less active and more irritable. It is important to carry out more studies on this problem among university professors.

Keywords: Sleep disorders. Teachers. Reduction of learning

1 INTRODUÇÃO

O sono representa uma das funções biológicas e fundamental para o ser humano pois realiza um papel importante nos processos cognitivo da Saúde física e mental, é nessa hora que o cérebro relaxa e recarrega as energias para realizar as atividades diárias. O sono consiste em ser um dos temas em ascensão mais considerável pois a evidências de que a abstinência influencia no desenvolvimento metabólico e inflamatório com amplos resultados prejudiciais à saúde humana (LUZ *et al.*, 2021).

Com a mudança na rotina do cotidiano o aumento dos níveis de estresse estão se tirando evidente sociedade moderna, havendo constante mudanças, acompanhando distúrbios do sono e digestivos com essa aceleração da rotina dos trabalhadores apresentam queda no rendimento físico e mental, interferindo na vida profissional. Neste sentido, o sono é caracterizado por estado biocomportamental naturalmente comum, alteráveis e também um dos principais responsáveis pela reconstrução da energia dos recursos físicos e mentais do ser humano (CARDOSO *et al.*, 2020).

Para Borges (2021) o sono deve estar em equilíbrio, caso contrário pode trazer malefícios ao organismo. Neste sentido, o autor menciona que o sono é essencial para a restauração do corpo e para manter a energia. Portanto manter equilibrado é uma condição para não afetar a saúde e a qualidade de vida. Apresentando diferentes níveis de gravidade, a sonolência é mais provável de acontecer em situações de enfadonha tais como: ler um livro, assistir televisão, entre outras, e tem importância particular em situação de risco, como exemplo temos que dirigir veículos automotores e também quem trabalha com maquinários industrial de grande peso. Em situações de sonolência extrema os pacientes podem manifestar

comportamentos involuntários, a qual permanecem fazendo as atividades normalmente mesmo tenha um ataque de sono e não recorda de absolutamente nada do que aconteceu (AMARO; DUMITH, 2018).

O sono na verdade é um resultado do ritmo circadiano, cujo mesmo é um estado reversível de consciência reduzida, caracterizado pela desaceleração da atividade elétrica cerebral, tônus muscular alterado e alterações autonômicas. A quantidade ou qualidade do sono perturbada interfere com o funcionamento mental e corporal normal (WALKER, 2018).

Conforme Freitas *et al.* (2021) o sono é um processo fisiológico necessário para a sobrevivência humana e quando em boa qualidade, auxilia na manutenção do organismo, caso contrário, alteram o funcionamento cognitivo, comportamental, psicomotor, além de prejudicar o humor, aumentar os níveis de estresse, de cansaço, de desânimo e as queixas de dor entre outros.

Sobre a qualidade do sono Silva e Mila (2022) mencionam que os docentes universitários tem o hábito de trocar o turno da madrugada pelo turno matutino ou vespertino, isto porque preferem fazer suas aulas em um período com menos barulho e maiores chances de aprendizado.

Na pesquisa de Garcia e Garcia (2020), fala-se da sobrecarga de trabalho afetando a qualidade de vida dos docentes. Para os autores, este fator além de causar estresse também induz a privação do sono, gerando desta forma consequências negativa que advém das cobranças e exigências que a instituição ou mesmo os próprios alunos colocam aos docentes.

Já Santos; Silva e Belmont (2021) mencionam a pandemia da Covid19 como um dos maiores problemas de alteração no círculo circadiano dos docentes, o quais tiveram que se reinventar e reaprender a utilizar ferramentas as quais não eram adaptados, isto também colaborou para que o sono dos docentes fossem prejudicados, além de favorecer horas no computador, induzindo ao cansaço físico, mental e visual.

Docentes universitários privados de sono encontraram reduções na atividade física, pressão alta, vulnerabilidade a infecções, obesidade e diabetes. Outros sintomas, como cansaço, fadiga, sintomas depressivos, nervosismo, sonolência matinal, ansiedade, dores musculares e sintomas que aumentam com o

número de noites de sono ruim e podem diminuir ou desaparecer após uma bela noite de sono também são encontrados. Dessa forma, a privação regular do sono pode levar ao aumento da fadiga física e a uma diminuição significativa do funcionamento do cérebro. (VERLI, *et al.*,2021).

O objetivo deste estudo foi identificar os fatores de risco para os distúrbios do sono de docentes do ensino superior.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa sobre os fatores de risco para distúrbios do sono em docentes do ensino superior. De acordo com Mendes, Silveira e Galvão (2008), revisão integrativa é a análise de pesquisas relevantes que dão suporte para a tomada de decisão e a melhoria da prática clínica, possibilitando a síntese do estado do conhecimento de um determinado assunto, além de apontar lacunas do conhecimento que precisam ser preenchidas com a realização de novos estudos.

Esse estudo foi conduzido obedecendo as etapas recomendadas por Whitemore e Knafl (2005), a fim de reunir e sintetizar o conhecimento preexistente sobre a temática: Primeira etapa – questão norteadora; segunda etapa - busca na literatura; terceira etapa – categorização dos estudos; quarta etapa - avaliação dos estudos; quinta etapa – interpretação dos resultados; sexta etapa - apresentação da revisão.

A partir da identificação do problema foi elaborada a seguinte questão norteadora, para que e possa nortear a revisão integrativa de interesse: Que fatores de risco podem contribuir para que o docente universitário evolua com algum tipo de distúrbio do sono?

A busca foi realizada no banco de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) no período de julho a outubro de 2022, utilizando-se os seguintes descritores: “Docentes”; “Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono”; “Distúrbios do Sono por Sonolência Excessiva”; e, “Transtornos do Sono-Vigília” com os operadores booleano AND e OR.

Para os critérios de inclusão e exclusão, a figura 1 tem sua explanação de forma visível para melhor visão do leitor na escrita e condução do estudo.

Figura 1: Critérios de inclusão e exclusão do artigos



Fonte: As autoras (2022)

Cada artigo que entrar na revisão foi avaliado de forma crítica, analisado detalhadamente. Para a análise e posterior descrição dos artigos foi feito uma interpretação e síntese dos resultados, comparando os dados evidenciados na análise dos artigos a questão norteadora, delimitando assim prioridades para estudos futuros.

3 RESULTADOS

Quanto ao total de artigos e o processo de busca, após a colocação na string de busca os descritores foram encontrados 78.100 artigos, dos quais logo em seguida foram retirados os artigos pelos critérios de inclusão restando assim 1890 artigos para os critérios de exclusão. A seguir tem-se as bases de dados encontradas

no banco de dados da BVS: MEDLINE (62015), LILACS (10102), BDEF - Enfermagem (2388), CUMED (1583), IBECS (1302), Index Psicologia - Periódicos (1155), BINACIS (746), LIPECS (306), BBO - Odontologia (216), LIS - Localizador de Informação em Saúde (176), SciELO Preprints (144), Index Psicologia - Teses (115), Sec. Est. Saúde SP (97), HISA - História da Saúde (83), Repositório RHS (83), Coleção SUS (82), PAHO (77), Desastres (72), MedCarib (56), PAHO-IRIS (51), Sec. Munic. Saúde SP (51), MINSAPERÚ (47), BDNPAR (43), MOSAICO - Saúde integrativa (26), WHO IRIS (25), CidSaúde - Cidades saudáveis (23), CVSP - Brasil (21), HomeoIndex - Homeopatia (19), Hanseníase (17), Recursos Multimídia (16), CVSP - Regional (15), ARGMSAL (14), CVSP - Cuba (14), DeCS - Descritores em Ciências da Saúde (10), CVSP - Argentina (9).

Quanto a retirada dos artigos pelos critérios de exclusão dos 1890 artigos identificados restaram 07 artigos para serem discutidos nesta revisão. Os estudos incluídos foram agrupados para auxiliar na realização das demais etapas do estudo. O agrupamento dos estudos e a discussão desses resultados estão descritos nos resultados da pesquisa. Para a organização de todo conteúdo obtido, foi desenvolvido um quadro demonstrativo, com informações relativas a cada estudo que inclui as variáveis estudadas: título, autor e ano de publicação, objetivo e resultados.

O artigos encontrados na busca tiveram um total de 78.100 artigos, dos quais após o processo de inclusão ficaram 1.890 artigos, em seguida foram lidos os artigos e retirados os duplicados ficando 07 artigos, onde os resultados foram distribuídos no quadro abaixo.

Quadro 1 - Distribuição dos artigos de acordo com periódico, título, ano de publicação, autores, objetivos e resultados, encontrados na BVS.

Periódico	Título	Autores e Ano	Tipo de estudo	Amostra da pesquisa	Resultados
RECISATEC- Revista científica saúde e tecnologia	Qualidade do sono e sonolência diurna excessiva em professores universitários durante a pandemia de covid-19	Da Silva; De Lima, 2022	Pesquisa de abordagem quantitativa	M-06 e F-20 Docentes universitários que lecionam no Departamento de Biologia da Universidade Federal Rural de Pernambuco	Os docentes apresentaram os seguintes valores: qualidade de sono, latência, duração do sono, eficiência do sono, distúrbio do sono), uso de medicação antes de dormir e disfunção diurna do sono.
Revista Brasileira de Saúde Ocupacional	Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior	Freitas <i>et al.</i> 2021	Estudo epidemiológico de corte transversal com abordagem exploratória	M-202; F-219 Docentes universitários do Núcleo de Epidemiologia da Universidade Estadual de Feira de Santana, Bahia	Tempo irregular ou insuficiente para a prática de atividades de lazer, queixas de dor na coluna, dor musculoesquelética, dor de cabeça experiências de trabalho passivo e de alta exigência estiveram associadas à pior qualidade do sono
Unilavras	Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários	Borges, 2021	Pesquisa descritiva	M-10; F-26 Docentes universitários de uma instituição de ensino superior privada no interior do estado de Minas Gerais.	Pode se concluir que a ansiedade, depressão e estresse apresentaram como fatores de qualidade do sono ruim. A má qualidade do sono é um problema comum entre os docentes e está associada a baixa qualidade de vida e ansiedade.
REVISA	Características sociodemográficas e ocupacionais e qualidade	Castro <i>et al.</i> 2020	Pesquisa transversal, descritiva e de	M-05; F-08 Docentes dos cursos da área da saúde e que possuíam vínculo a uma	Os docentes estão expostos a fatores laborais e demográficos que podem contribuir para a baixa qualidade do sono. Necessita-se repensar os aspectos

	do sono de docentes de uma faculdade privada		abordagem quantitativa	faculdade privada do estado de Goiás, Brasil	salariais, de carga horária e didáticos para modificar esse panorama.
RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimen to	Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis em professores universitários	Da Silva Pinotti, 2019	Estudo de corte transversal do tipo exploratório	M-742; F-653 Docentes efetivos da Universidade Comunitária localizada no litoral do Estado de Santa Catarina	Para os fatores de risco ao sono houve diferença significativa entre os sexos para o consumo de carne com gordura e consumo de bebida alcoólica regular com valores superiores para os homens.
Revista de Medicina e Saúde de Brasília	Distúrbios do sono em docentes do curso de medicina	De Camargo Eugênio <i>et al.</i> 2019	Estudo de abordagem quantitativo	M-19; F-19 Docentes do curso de medicina da Universidade de Marília (UNIMAR).	Comprovou-se que o efeito da idade parece ser bem maior nas mulheres que nos homens, que 85,7% dos docentes entrevistados estão acima do peso e a quantidade de aulas ministradas tiveram influência na presença de distúrbio do sono. Nota-se que essas e as demais variáveis não obtiveram diferença estatística devido ao baixo número de dados amostrais.
Jornal Brasileiro de Psiquiatria	Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários	Amaro; Dumith, 2018	Estudo teve caráter observacional do tipo transversal com abordagem quantitativa	M-129; F-141 Todos os docentes da Universidade Federal do Rio Grande-FURG	Os fatores associados podem ser: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspecto emocional e saúde mental).

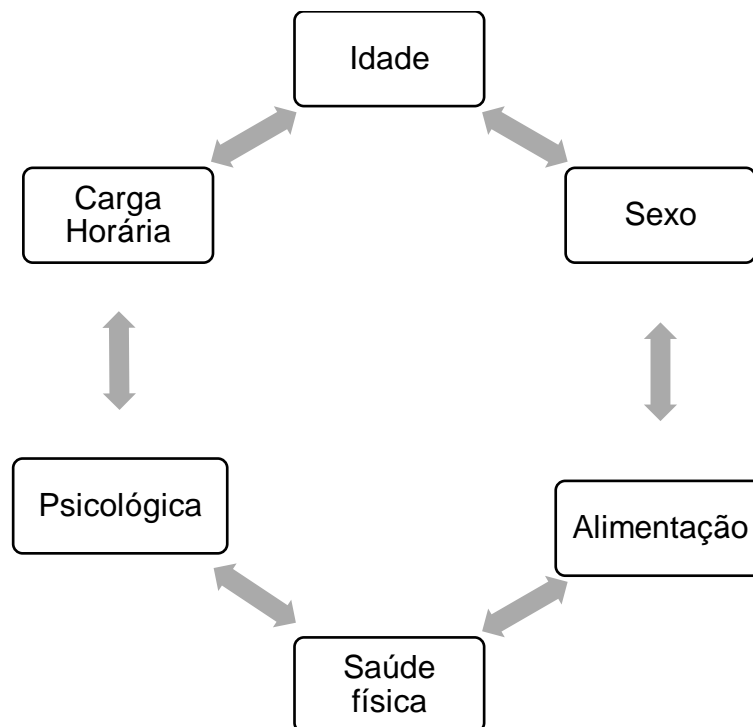
Fonte: As autoras (2022).

4 DISCUSSÃO

O quadro em seus títulos apresentam em sua maioria investigações sobre a qualidade do sono em docentes, apenas os artigos 3, 4 e 7 falam sobre sonolência diurna, distúrbios do sono e fatores de risco, o que infere a importância da qualidade do sono para os docentes.

Sobre os fatores de risco que podem comprometer a qualidade do sono evidenciados no estudo são apontados na figura a seguir.

Figura 2: Fatores de risco devido a má qualidade do sono encontrados na revisão



Fonte: As autoras

Apontou-se que fatores como idade, sexo, alimentação, saúde física, saúde psicológica podem atrapalhar a qualidade do sono, estas descobertas foram apontadas em estudos relacionados a antes de 2020, o que fortalece mais ainda o conceito de que os estudos relacionados com a qualidade do sono de 2020 a 2022 se relacionam com a pandemia.

O emprego tem importantes funções psicossociais positivas, muitas das quais estão ligadas ao seu significado social. Portanto, além de lidar com a alta carga de trabalho, ser docente é um desafio em relação ao contexto social. Há evidências crescentes de que as características adversas do trabalho social desafiam a qualidade do sono (GARCIA; GARCIA, 2020).

Em uma ocupação altamente qualificada e estressante como a prática da docência, a privação do sono pode ter resultados desastrosos para os docentes e alunos. Todavia, o sono tem benefícios fisiológicos e psicológicos de longo alcance. Nos últimos anos, discussões sobre a temática do sono surgiram em intensidade nas rodas científicas, sobre quanto sono é necessário para os humanos funcionarem normalmente (SILVA; MILA, 2022).

Observa-se que entre os anos de 2021 e 2022 a qualidade do sono foi identificada como uma temática muito pesquisada, pode-se correlacionar essa problemática com a pandemia do COVID19, onde entre 2020 e 2021 o docentes tiveram que se reinventar em hora a frente do computador, visto que, as aulas todas eram *on line*.

Os estudos mais recentes foram elencados identificando que a qualidade do sono em docente pode estar relacionada ao tempo de uso de tela do computador ou outro eletrônico, isto deve-se ao tempo da pandemia, todavia, nenhum estudo apontado na busca descreve outro fator que possa atrapalhar o sono no período da pandemia, o que demonstra que os estudos foram realizados colocando a pandemia como foco central das descobertas (SANTOS; SILVA; BELMONT, 2021).

Vários estudos trazem pesquisas sobre a ação dos raios da computação e a interferência destes na qualidade do sono (BEZERRA *et al.*, 2020; SANTOS; SILVA, 2019; TREVISAN; MATTEI; VILLA, 2021), portanto, uma das hipóteses para que a qualidade do sono possa ter surgido neste período é o tempo que os docentes passam na frente do computador.

A Sonolência excessiva diurna é definida por não conseguir ficar acordado ou em alerta durante o dia e com resultados de sonolência e lapsos de sono sem ser intencional. É provável ser secundária a algum transtorno do sono, privação e qualidade de sono ruim, presença de mais ou uma doença clínica/psiquiátrica ou uso de remédios. Alguns exames podem ajudar a mensurar a qualidade do sono são eles: A polissonografia, considerada a padrão ouro, fornece informações precisas sobre os

índices fisiológicos da qualidade do sono por meio de eletroencefalograma, eletrooculograma e eletromiograma (BORGES, 2021).

Embora possa medir a qualidade do sono e quantidade para uma quantidade de tempo necessário a favorecer o corpo, é limitado porque não pode distinguir entre um estado desperto sem movimento e o sono verdadeiro, mais profundo. Percebe-se que o sono é uma experiência privada que é influenciada por muitos fatores e o equilíbrio entre estes fatores sincronizadores é fundamental para um sono de qualidade. Quando este equilíbrio é perturbado por mudanças abruptas em jornada de trabalho ou trabalho noturno e outras condições, sua qualidade reduz e assim, pode desencadear uma série de alterações (BEZERRA et al., 2020).

Borges (2021, p. 15) relata que: “O papel do sono para a manutenção da saúde e sobrevivência é indiscutível, consistindo em uma necessidade humana básica” e, que o sono tem benefícios fisiológicos e psicológicos de longo alcance, nos docentes principalmente para ter energia e memória.

A ausência de pesquisa em docentes sobre a qualidade do sono tem sido demonstrada como um problema visto que docentes sonolentos correm maior risco de fornecer supervisão insuficiente e instrução inferior. Eles também podem apresentar mais mudanças de humor e correm maior risco de problemas de saúde. Pouca atenção tem sido dada às preocupações com o sono e os comportamentos gerados por eles (TREVISAN; MATTEI; VILA, 2021).

Componentes da qualidade do sono e sua importância diferem de acordo com os indivíduos e suas funções, e assim uma avaliação baseada em auto-relato é essencial para medir o sono qualidade. Um estudo de corte transversal realizado em Santa Catarina identificou que os docentes do sexo feminino dormem menos de 6 horas por noite quando comparado aos sexo masculino e, 84,6% de ambos os sexos consideram a qualidade do sono boa/muito boa/ótima e excelente (DA SILVA PINOTTI, 2019).

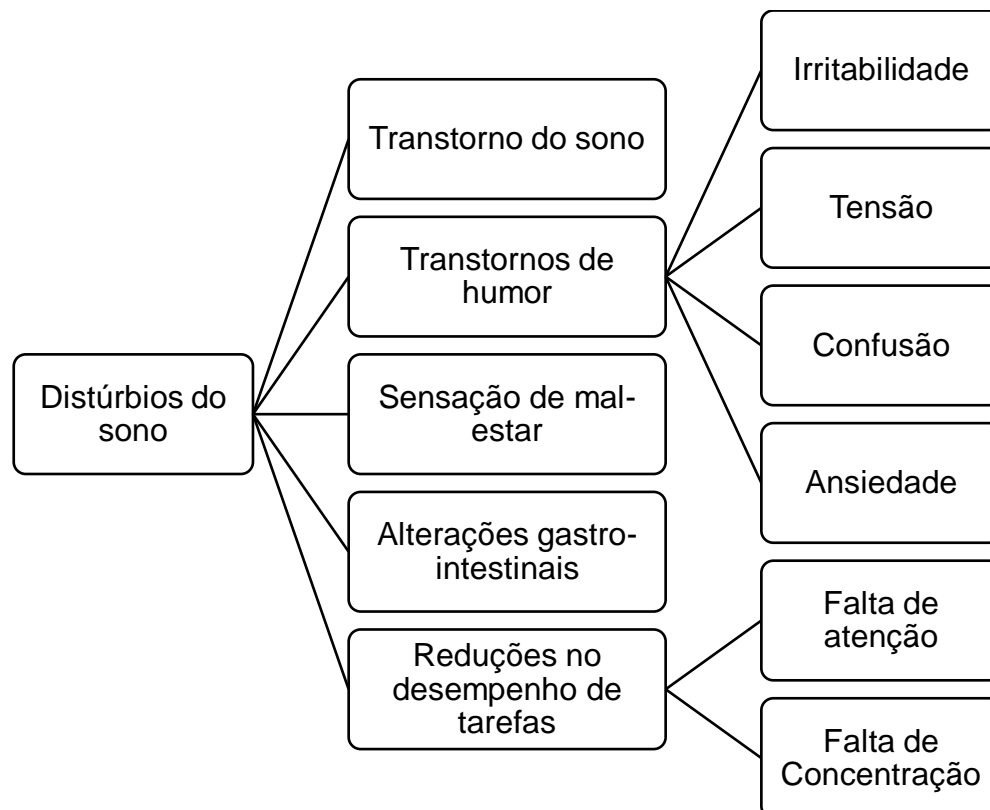
Entretanto, vale salientar que embora este resultado tenha sido identificado, necessita-se detalhar em qual área foi mais identificado estes achados, visto que, o estudo dos autores acima referenciados não mencionam por curso, mas de forma geral. Outro achado importante foi sobre o curso que mais foi identificado nos estudos, tendo a área da saúde como um dos focos principais do estudo.

No estudo de Camargo Eugênio et al., (2019) identificou que as mulheres tem maior risco a ter uma má qualidade do sono, corroborando este achado com o do autores referenciados anteriormente (DA SILVA PINOTTI, 2019; BEZERRA *et al.*, 2020; SANTOS; SILVA, 2019; TREVISAN; MATTEI; VILLA, 2021), a diferença é que estas mulheres são docentes do curso de medicina, o que trouxe uma maior evidência ao estudo pois além da idade, o curso também foi identificado.

Os distúrbios do sono, em especial os que afetam a saúde mental, tornam os docentes menos ativos e mais irritados, se dissociando aos poucos de todos ao seu redor e assim, prejudicando a partir de um desenvolvimento ineficaz de ensino, os estudantes por ele assistidos (AMARO; DUMITH, 2018).

Como distúrbio do sono temos a divisão relacionada a figura 4 deste artigo e encontrada nos artigos da busca.

Figura 3: Distúrbios do sono encontrados na revisão



Fonte: As autoras (2022)

Mencionou-se que os distúrbios do sono encontrados foram o transtornos do sono, do humor, a sensação de mal-estar, as alterações gastrointestinais e as reduções no desempenho de tarefas. Notoriamente, as tendências atuais do modo como as pessoas tem seu sono tornam esses e muitos outros efeitos preocupantes um risco muito real para a saúde pública (CAMARGO EUGÊNIO et al., 2019).

Embora poucas pesquisas correlacionem os distúrbios do sono com o comportamento que o mesmo exerce em docentes univertários, torna-se necessário que sejam realizados visto que, estes docentes formam alunos para outras profissões e, não somente para a vida diária. Amaro e Dumith (2018) refere que a falta do sono também prejudica o desempenho cognitivo, envolvendo o aprendizado, o raciocínio lógico, a memória, o processamento verbal complexo, e os padrões de reconhecimento e tomadas de decisões.

Conforme Camargo Eugênio *et al.* (2019, p. 298), “as perturbações do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo”, por estas razões, torna-se imprescindível que pesquisas sejam elaboradas a fim de possibilitar novas identificações sobre os danos que a baixa qualidade do sono podem desenvolver em docentes.

5 CONCLUSÃO

Em todas as análises identificadas no estudo, a qualidade do sono em docentes universitários foram encontrado sete artigos que apontadas como uma condição que dentro da literatura ainda existem poucos artigos sobre a temática e que, necessita de ser realizado novos estudos para apontar desfechos sobre o assunto com mais evidência. Apontou-se que fatores como idade, sexo, alimentação, saúde física, saúde psicológica podem atrapalhar a qualidade do sono.

Torna-se relevante realizar mais estudos sobre esta deficiência nos docentes universitários, o qual se padecem em horas na tela de um eletrônico ou mesmo, por já apresentarem algum distúrbio do sono, não são identificados os fatores que conduzem a danos com grandes potenciais ao ensino universitário e a própria instituição.

REFERÊNCIAS

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

BEZERRA, Marcos Antonio Araújo *et al.* Tempo de tela e distúrbios do sono em adolescentes escolares ativos e inativos. **Health of Humans**, v. 2, n. 1, p. 10-16, 2020.

BORGES, Maurilo Aparecido. **Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em docentes universitários**. 2021. 61 f. Monografia (Graduação em Fisioterapia) – Unilavras, Lavras, 2021.

CASTRO, Maria Isabel Serena dos Santos Silva *et al.* Características sociodemográficas e ocupacionais e qualidade do sono de docentes de uma faculdade privada. **REVISA (Online)**, p. 30-39, 2020.

COIMBRA, Carla Orrana *et al.* Repercussões da privação do sono no sistema imunológico: uma revisão integrativa de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, p. e11011729795-e11011729795, 2022.

CREPALDI, Tânia Oliveira Mendes; CARVALHAIS, José Domingos de Jesus. A contribuição da má qualidade do sono na qualidade de vida no trabalho de docentes: uma revisão. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 75044-75057, 2020.

DA SILVA, Fabiana Maria Costa Eugênio; DE LIMA, Anna Myrna Jaguaribe. Qualidade do sono e sonolência diurna excessiva em docentes universitários durante a pandemia de Covid-19. **RECISATEC-REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA-ISSN 2763-8405**, v. 2, n. 5, p. e25139-e25139, 2022.

DA SILVA, Pericles Emilio Pinheiro. **INSÔNIA NO PACIENTE SENIL: MUDANÇAS INTRÍNSECAS DA FISIOLÓGIA DO SONO NO IDOSO E MANEJO**. **Revista Eletrônica Ciência & Tecnologia Futura**, v. 1, n. 2, 2021.

DA SILVA PINOTTI, Samara Cristina *et al.* Fatores de Risco e Proteção para doenças crônicas não transmissíveis em docentes universitários. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 13, n. 79, p. 426-433, 2019.

DE CAMARGO EUGÊNIO, Renata Maria *et al.* **DISTÚRBIOS DO SONO EM DOCENTES DO CURSO DE MEDICINA**. **Revista de Medicina e Saúde de Brasília**, v. 8, n. 3, 2019.

DE SOUZA, Sabrina Antonio *et al.* Influência da qualidade do sono sobre a variabilidade da frequência cardíaca em pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica. **Seminário de Iniciação Científica**, p. 5, 2019.

DOS SANTOS SILVA, Maria Isabel Serena *et al.* Características sociodemográficas e ocupacionais e qualidade do sono de docentes de uma faculdade privada. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 9, n. 1, p. 30-39, 2019.

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.

LEÃO, Andrea Mendes *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista brasileira de educação médica**, v. 42, p. 55-65, 2018.

LINO, J. A. Efeitos agudos da ventilação não invasiva na fisiologia do sono em pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica moderada a grave estáveis. 2020. 82 f. Tese (Doutorado em Ciências Médicas) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2020.

MEIRA, Miguel *et al.* Aspectos cronobiológicos e do sono associados ao neurodesenvolvimento e desempenho escolar em idade pediátrica. **Revista Multidisciplinar**, v. 3, n. 2, p. 75-81, 2021.

NEVES, G. S. M. L.; et al. Transtornos do sono: atualização (1/2). **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 53, n. 3, p. 19-30, 2017.

NUNES, Amanda Soares; MELO, Hugo Christiano Soares. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM DOCENTES DO ENSINO MÉDIO. **Scientia Generalis**, v. 2, n. Supl. 1, p. 75-75, 2021.

PINTO, Teresa Rebelo *et al.* O sono em adolescentes portugueses: proposta de um modelo tridimensional. **Análise Psicológica**, v. 34, n. 4, p. 339-352, 2016.

SANTOS, Andréia Ferreira dos *et al.* Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, 2020.

SANTOS, Eduarda Milena dos; SILVA, Raflésio Ivanildo de Souza; SILVA, Hítalo Felipe de Araújo. Associação entre o tempo de tela e a qualidade do sono, independentemente do nível de ansiedade dos adolescentes. 2019.

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

SOUTO, Lyssa Esteves Souza *et al.* Fatores associados à qualidade de vida de docentes da área da saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, p. 452-460, 2016.

TREVISAN, Janine; MATTEI, Patrícia; VILLA, Lorenza Corti. Como a luz azul influencia na qualidade do sono? **MoExp-Mostra de Ensino, Extensão e Pesquisa do Campus Osório**, v. 1, n. 1, p. 1-1, 2021.

VALLE L.E.R., REIMÃO R., MALVEZZI S. Reflexões sobre psicopedagogia, estresse e distúrbios do sono do docente. **Rev Psicopedag.** 2011; 28(87):237-45.

WALKER, Matthew. **Por que nós dormimos: A nova ciência do sono e do sonho.** Editora Intrínseca, 2018.