



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA
ISSN 2763-8405

**QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM PROFESSORES
UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

**SLEEP QUALITY AND EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS IN UNIVERSITY TEACHERS
DURING COVID-19 PANDEMIC**

**ALTERACIONES DEL RITMO CIRCADIANO Y CONSECUENCIAS EN ESTUDIANTES DURANTE
LA PANDEMIA DEL COVID-19**

Fabiana Maria Costa Eugênio da Silva¹, Anna Myrna Jaguaribe de Lima²

e25139

<https://doi.org/10.53612/recisatec.v2i5.139>

PUBLICADO: 05/2022

RESUMO

Introdução: Quando foi declarada a pandemia por COVID-19, diversas ações foram adotadas para tentar reduzir a circulação do novo coronavírus, como o isolamento social que produziu diversas alterações nos hábitos de vida da população. Na educação superior houve uma migração do presencial para o remoto, sem preparação prévia, o que acabou exigindo ainda mais dos docentes que já possuíam uma alta carga de trabalho, afetando significativamente sua saúde, incluindo o sono. E sua privação pode causar alterações fisiológicas, diminuição da competência imunológica, transtornos de humor, além de poder desencadear piora na qualidade do sono e sonolência diurna excessiva. **Objetivo:** Determinar o perfil da qualidade do sono e da sonolência diurna excessiva em docentes durante a pandemia de COVID-19. **Método:** Foram avaliados 26 professores universitários, através dos questionários: PSQI (Índice de qualidade do sono de Pittsburgh) e a escala de sonolência de Epworth (ESE). **Resultados:** Os voluntários foram classificados em sua maioria (n=19/73%) como maus dormidores (PSQI >5). Sobre os componentes do PSQI, os docentes apresentaram os seguintes valores: qualidade de sono (1,3±0,7), latência (1,5±1,0), duração do sono (1,0±0,8), eficiência do sono (0,4±0,8), distúrbio do sono (1,3±0,4), uso de medicação antes de dormir (0,3±0,8) e disfunção diurna do sono (1,2±0,8). Já a ESE para a amostra total, indicou a presença de sonolência em apenas 35% da amostra (n=9). **Conclusão:** Em resumo, o aumento de demanda ocasionado pela pandemia por COVID-19, pode ter comprometido a qualidade do sono e que possivelmente acabou tendo como consequência a sonolência diurna excessiva.

PALAVRAS-CHAVE: Sono. Docentes. COVID-19

ABSTRACT

Introduction: When the covid-19 pandemic was declared, several actions were taken to try to reduce the circulation of the new coronavirus, such as social isolation that produced several changes in the population's living habits. In higher education, there was a migration from face-to face to remote, without prior preparation, which ended up demanding even more from professors who already had a high workload, significantly affecting their health, including sleep. And its deprivation can cause physiological changes, decreased immunological competence, mood disorders, in addition to being able to trigger excessive daytime sleepiness. **Objective:** To determine the profile of sleep quality and excessive daytime sleepiness in teachers during the COVID-19 pandemic. **Method:** Twenty-six university professors were evaluated through the questionnaires: PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) and the Epworth Sleepiness Scale (ESS). **Results:** It was possible to observe that most volunteers were classified as bad sleepers, as the PSQI resulted in a total score of 7.3±3.5. And 35% of the sample presented drowsiness. However, the majority, 65%, showed no drowsiness. **Conclusion:** In summary, the increased demand caused by the COVID-19 pandemic may have compromised sleep quality and possibly ended up resulting in excessive daytime sleepiness.

KEYWORDS: Sleep. Teachers. COVID-19

¹ Graduanda em ciências biológicas pela UFRPE

² Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19
Fabiana Maria Costa Eugênio da Silva, Anna Myrna Jaguaribe de Lima

RESUMEN

Introducción: Cuando se declaró la pandemia por COVID-19, se adoptaron varias acciones para tratar de reducir la circulación del nuevo coronavirus, como el aislamiento social que produjo varios cambios en el estilo de vida de la población. En la educación superior hubo una migración de lo presencial a lo remoto, sin preparación previa, lo que terminó requiriendo aún más de los maestros que ya tenían una alta carga de trabajo, afectando significativamente su salud, incluido el sueño. Y su privación puede causar cambios fisiológicos, disminución de la competencia inmune, trastornos del estado de ánimo y puede desencadenar un empeoramiento en la calidad del sueño y somnolencia diurna excesiva. Objetivo: Determinar el perfil de la calidad del sueño y la somnolencia diurna excesiva en los docentes durante la pandemia de COVID-19. Método: Veintiséis profesores universitarios fueron evaluados utilizando los cuestionarios: PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) y la escala de somnolencia de Epworth (ESS). Resultados: Los voluntarios fueron clasificados en su mayoría (n=19/73%) como malos durmientes (PSQI >5). En los componentes del PSQI, los profesores presentaron los siguientes valores: calidad del sueño (1.3±0.7), latencia (1.5±1.0), duración del sueño (1.0±0.8), eficiencia del sueño (0.4±0.8), trastorno del sueño (1.3±0.4), uso de medicamentos antes de acostarse (0.3±0.8) y disfunción del sueño diurno (1.2±0.8). El ESS para la muestra total indicó la presencia de somnolencia en solo el 35% de la muestra (n = 9). Conclusión: Según nuestros resultados, los profesores universitarios tuvieron una peor calidad de sueño, aunque la mayoría no presentó somnolencia diurna excesiva.

PALABRAS CLAVE: Dormir. Profesorado. COVID-19

INTRODUÇÃO

Foi detectado em 31 de dezembro de 2019, em Wuhan, o novo coronavírus (SARS-CoV 2), agente causador da COVID-19 que, pelo seu alto nível de dispersão, acabou resultando em um número alarmante de óbitos¹. Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a COVID-19 como uma pandemia². Ações como quarentena, distanciamento social, *lockdown* foram adotadas para reduzir a circulação do vírus, produzindo alterações nos hábitos de vida, causando impactos significativos na qualidade do sono³.

O sono, que é uma necessidade biológica, tem um papel de grande importância na homeostasia do corpo, essencial para a saúde e o bem-estar do indivíduo. É através do sono que há o fortalecimento do sistema imunológico, a consolidação da memória, a termorregulação, a conservação e restauração da energia, a restauração do metabolismo energético cerebral. A alteração do ciclo sono vigília pode favorecer o desenvolvimento de transtornos de humor e diminuição da competência imunológica, deixando o organismo mais vulnerável⁴⁻⁵. Além disso, pode causar outras alterações fisiológicas como cansaço, fadiga, falhas de memória, dificuldade de atenção e de concentração, dores de cabeça, prejudicando as atividades do cotidiano, como o ciclo sono vigília⁶.

Neste contexto, com o estabelecimento da pandemia, as demandas acadêmicas dos docentes foram aumentando e estes profissionais, que já possuíam carga horária de trabalho elevada por atividades excessivas, necessidade de constante de atualização, pressões e exigências por aumento de produtividade, ainda precisaram aprender novos recursos tecnológicos e se adequar ao trabalho remoto. Com isso, houve elevação da carga de trabalho, reduzindo assim o tempo disponível para atividades pessoais, descanso e interação social e familiar.⁷



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19
Fabiana Maria Costa Eugênio da Silva, Anna Myrna Jaguaribe de Lima

Essa alta demanda de trabalho, juntamente com o estresse causado pela situação da pandemia, podem afetar a qualidade do sono, acarretando consequências para a saúde. Além disso, a privação e a má qualidade do sono podem desencadear a sonolência diurna excessiva, que é entendida como uma sensação subjetiva de necessidade de sono⁸⁻⁹. Desta forma, o objetivo do trabalho foi determinar o perfil da qualidade do sono e da sonolência diurna excessiva em professores universitários durante a pandemia de COVID-19.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi realizado com os professores universitários que lecionam no Departamento de Biologia da Universidade Federal Rural de Pernambuco, no período de setembro de 2021 a janeiro de 2022. A abordagem foi feita por e-mail, a fim de divulgar os objetivos da pesquisa e selecionar voluntários que se adequam com a amostra proposta para o estudo. No primeiro dia previsto, os voluntários foram esclarecidos sobre todos os procedimentos propostos e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de forma online com a realização do questionário no Google Forms, conforme a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) sob o número do Parecer: 4.972.362.

Inicialmente foi realizado o preenchimento da ficha de avaliação sobre as informações pessoais dos voluntários. Em seguida, os voluntários responderam os questionamentos relativos à qualidade do sono e à sonolência diurna excessiva. Os questionários são autoaplicáveis e o voluntário gastou um tempo estimado de até 30 minutos para preenchê-los, respeitando-se os direitos de privacidade e confidencialidade dos dados coletados.

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO

Para avaliação da qualidade do sono, foi utilizado o índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI). Este questionário contém 19 questões para poder avaliar a qualidade de sono em relação ao último mês. As questões são agrupadas em 7 componentes: qualidade subjetiva, latência do sono, duração do sono, eficiência do sono, distúrbios do sono, uso de medicamentos e disfunção diurna. E para cada componente, o peso pode variar numa escala de 0 a 3. Podendo chegar a uma pontuação máxima de 21 pontos. Sendo que de 0 a 4 representa boa, 5 a 10 ruim, maior que 10 presença de distúrbios do sono.¹⁰

AVALIAÇÃO DA SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA

Para avaliação da sonolência diurna excessiva, foi utilizada a escala de sonolência de Epworth. Esta escala quantifica a propensão para adormecer durante 8 situações rotineiras: Sentado e lendo, vendo televisão, sentado em lugar público sem atividades como sala de espera, cinema, teatro, igreja, como passageiro de carro, trem ou metrô andando por 1 hora sem parar, deitado para descansar a



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19
Fabiana Maria Costa Eugênio da Silva, Anna Myrna Jaguaribe de Lima

tarde, sentado e conversando com alguém, sentado após uma refeição sem álcool, no carro parado por alguns minutos durante o trânsito. As respostas podem atingir o valor máximo de 24 e mínimos 0 pontos. Sendo 10 o divisor da normalidade.

ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram coletados e digitados em um banco de dados do Microsoft® Excel 2016, utilizando-se a estatística descritiva. Os dados foram expressos em média, desvio padrão e valores percentuais.

RESULTADOS

Na tabela 1, podemos observar as características gerais dos voluntários da pesquisa (n=26), quanto à idade, estado civil, sexo, se testou positivo para COVID-19, e prática regular de exercícios físicos e comorbidades.

A amostra foi formada em sua maioria por mulheres (n=20/76,9%). Com relação aos hábitos de vida dos docentes, a maior parte (65,3%) praticava algum tipo de exercício físico regularmente.

No que se refere à doença infectocontagiosa em destaque durante o período da pesquisa, a maioria (n=15/57,6%) testou negativo para COVID-19.



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA

ISSN 2763-8405

QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19
Fabiana Maria Costa Eugênio da Silva, Anna Myrna Jaguaribe de Lima

Tabela 1. Características Gerais da Amostra

Variáveis	Amostra (n =26)
Idade (anos)	49,2±8,0
Peso (kg)	70,4±19,6
Altura (m)	1,6±0,08
IMC (kg/m ²)	26,4±6,4
Estado Civil	
Solteiro	n=5/19,2%
Casado	n=16/61,5%
Divorciado	n=5/19,2%
Sexo	n=20/76,9%
Mulheres	n=6/23,0%
Homens	
Teste positivo para COVID-19	
Sim, n (%)	n=8 (30,7%)
Não, n (%)	n=15 (57,6%)
Não soube responder (%)	n=3 (11,5%)
Prática Regular de Exercício Físico	n=17/65,3%
Sim, n (%)	n=9/34,6%
Não, n (%)	
Comorbidades	n=15/57,6%
Sim, n (%)	n=11/42,3%
Não, n (%)	

Na tabela 2, podemos observar os valores dos componentes do PSQI. Os componentes que apresentaram os valores mais elevados foram: O componente 1 (qualidade subjetiva do sono= 1,3±0,7), 2 (latência do sono= 1,5±1,0), 5 (distúrbios do sono= 1,3±0,4) e o 7 (Disfunção durante o dia= 1,2±0,8). A amostra total apresentou qualidade do sono ruim (escore total do PSQI= 7,3±3,5). Referente à sonolência diurna excessiva, os professores universitários apresentaram ausência de sonolência (escore total da ESE= 8,1±3,7).



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19
Fabiana Maria Costa Eugênio da Silva, Anna Myrna Jaguaribe de Lima

Tabela 2. Qualidade do sono, componentes do PSQI e sonolência diurna excessiva em professores universitários durante a pandemia de COVID-19.

Variáveis	Média ± Desvio Padrão
ESSE	
Score Total	8,1±3,7
PSQI	
Score Total	7,3±3,5
Componentes do PSQI	
C1 Qualidade do Sono	1,3±0,7
C2 Latência	1,5±1,0
C3 Duração do Sono	1,0±0,8
C4 Eficiência do Sono	0,4±0,8
C5 Distúrbio do Sono	1,3±0,4
C6 Uso de Medicação para Dormir	0,3±0,8
C7 Disfunção Diurna do Sono	1,2±0,8

ESE: escala de sonolência de Epworth; PSQI: Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh

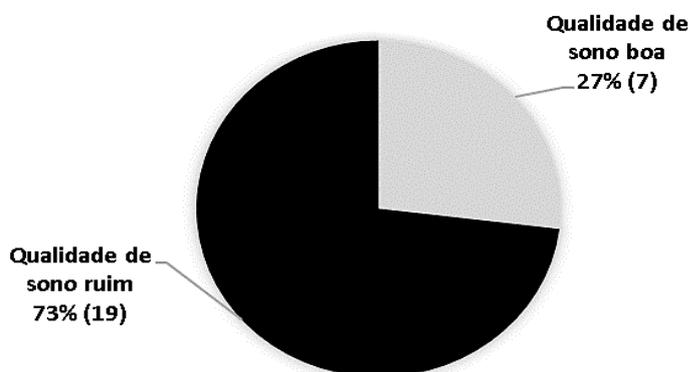


Figura 1. Perfil da qualidade do sono em professores universitários durante a pandemia de COVID-19



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19
Fabiana Maria Costa Eugênio da Silva, Anna Myrna Jaguaribe de Lima

Na figura 1, é observada a distribuição dos docentes quanto à qualidade do sono. 73% (n=19) apresentaram qualidade de sono ruim (PSQI > 5), enquanto 27% (n=7) apresentou uma boa qualidade de sono (PSQI < 5).

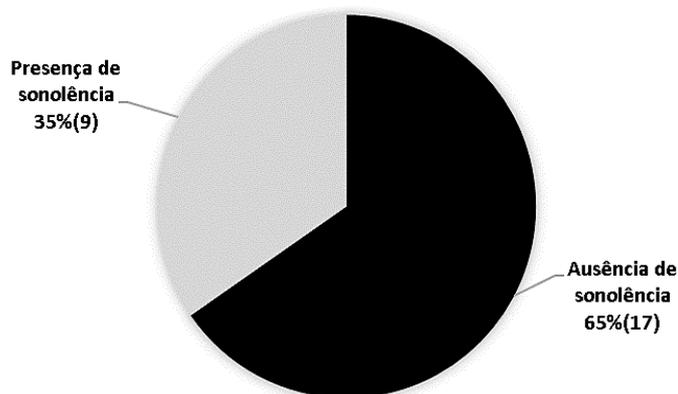


Figura 2. Perfil da sonolência diurna excessiva em professores universitários durante a pandemia de COVID-19

Na figura 2, é possível verificar o perfil da sonolência diurna excessiva. Verificou-se que 65% (n=17) dos docentes apresentaram ausência de sonolência diurna excessiva, enquanto 35% (n=9) mostraram presença de sonolência.

DISCUSSÃO

Essa pesquisa teve como objetivo descrever o perfil de qualidade de sono e da sonolência diurna excessiva em professores universitários durante a pandemia COVID-19. Assim, foi possível verificar que na maioria da amostra apresentam uma má qualidade de sono, porém com ausência de sonolência diurna excessiva.

Neste presente estudo, os professores universitários foram classificados em maior número como maus dormidores. Até mesmo antes da pandemia pela COVID-19, foi demonstrado o agravamento de problemas na qualidade de sono entre docentes do ensino superior, como descrito por Freitas⁷, avaliando docentes da Universidade Estadual de Feira de Santana, na Bahia, mostrando a prevalência global do sono ruim muito elevada. Moraes¹² em seu artigo de revisão sobre alterações do sono em professores universitários, também mostraram como o trabalho excessivo da docência contribui para uma qualidade de sono ruim.

Esse quadro foi agravado devido ao cenário de pandemia, que passou a exigir mais dos docentes, com a interrupção abrupta das aulas presenciais e a necessidade de adaptação ao modelo remoto. Muitos dos professores não tinham contato com a modalidade à distância e não houve tempo



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19
Fabiana Maria Costa Eugênio da Silva, Anna Myrna Jaguaribe de Lima

para preparação. Estes fatores associados geraram mais estresse, ansiedade e preocupações significativas com saúde, além do desafio de conciliar trabalho e obrigações familiares, como discutido por Morin¹³. Pinho¹⁴ afirmam que essa mudança na forma de exercer o ofício da docência, produziu consequências negativas à saúde física e mental do docente, especialmente à qualidade do sono, achado corroborado pelos resultados obtidos no presente estudo. Amaral¹⁵ também aborda como a sobrecarga profissional dos docentes é preocupante, pois acarreta problemas relacionados ao sono que afetam diretamente a qualidade de vida destes profissionais.

Através da análise dos componentes do PSQI, foi possível observar que os componentes 1, 2, 5 e 7, apresentaram um maior valor. Quando se refere ao componente 1, relativo à qualidade de sono, foi possível observar que a maioria dos docentes apresentam uma qualidade de sono ruim. Em concordância, com outros estudos como feito por Amaral¹⁵ com docentes de enfermagem em Goiás, onde também teve a maioria de seus voluntários com a qualidade de sono ruim. Mostrando como a sobrecarga profissional dos docentes é preocupante por afetar a saúde, acarretando problemas relacionados ao sono. Como também encontrado por Valle *et al.*¹⁶ em seu estudo feito com 165 professores em que 46,7% foram classificados como maus dormidores, e Borges¹⁷, que constatou 58,3% dos docentes apresentaram qualidade de sono ruim. Esses estudos, também, utilizaram PSQI.

Foi possível observar que o componente 2, referente à latência do sono, período necessário para realizar a transição da vigília para o sono total, apresentou uma média maior, o que pode estar relacionado com o desgaste do dia. Como também visto em um estudo feito por Cardoso¹⁸, com 196 docentes da pós-graduação, mostrando que a alta demanda de trabalho pode estar ainda associada à latência do sono, pois o trabalho realizado até a madrugada impossibilita uma higiene adequada do sono, fazendo o docente perder horas de sono que seriam necessárias para recuperação das atividades do dia.

Referente aos componentes 5 e 7, os distúrbios de sono e disfunção diurna do sono, respectivamente, também podem exercer influência negativa sobre a qualidade de sono. Como discutido por Souza *et al.*¹⁹, em seu estudo com docentes da área de saúde. Schattan²⁰, em sua pesquisa feita com 128 docentes universitários, relataram entre os participantes uma elevada taxa de sintomas como insônia e qualidade de sono ruim. Esta má qualidade do sono pode acabar causando prejuízos no rendimento acadêmico dos docentes, como também visto por Diniz *et al.*²¹⁻²²

Além disso, neste estudo foi possível observar a presença de sonolência diurna excessiva em 35% da amostra. O que pode ser uma consequência da má qualidade de sono percebido na maior parte da amostra. Amaro²³ fala ainda que essa sonolência pode ter impacto na saúde geral, influenciando especificamente a autopercepção em relação à energia/fadiga, interferindo assim no desempenho cognitivo. Também foi observado por ele, em seu estudo com 688 professores, a relação da sonolência com o ritmo de vida acelerado.

Apesar da maior parte da amostra apresentar uma qualidade de sono ruim e podendo ter sonolência diurna excessiva como consequência, os resultados desse estudo mostraram que a maior



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19
Fabiana Maria Costa Eugênio da Silva, Anna Myrna Jaguaribe de Lima

parte dos voluntários apresentou ausência de sonolência. Mesmo que contraditório, este achado pode ser explicado pelo aumento do consumo de bebidas estimulantes, que contenham cafeína por exemplo. Por ser uma substância psicoativa, seus efeitos podem contribuir para um aumento da atenção e desempenho durante atividades diárias, como mostrado por Lopes²⁴ que se intensificaram ainda mais durante a pandemia por COVID-19. Por isso pode acarretar uma piora no sono com menor sonolência diurna excessiva diurna. Além disso, a necessidade de se manter alerta para cumprir o aumento da demanda de trabalho pode ter influenciado na percepção dos voluntários quanto à presença da sonolência diurna excessiva, já que a escala é subjetiva. Apesar da sonolência excessiva ser um dos sintomas de privação do sono e de qualidade do sono ruim, nem sempre estas variáveis estão associadas, pois precisamos considerar as características genéticas e a presença de outros distúrbios do sono que podem estar relacionados com a sonolência diurna excessiva²⁵

O presente estudo apresenta algumas limitações, que incluem o tamanho da amostra, por possuir um N pequeno, como também da utilização de um método subjetivo para realizar avaliação do perfil da qualidade de sono e sonolência diurna excessiva. No entanto, os questionários já são validados e apresentam boa correlação com a medida direta, a actigrafia.

CONCLUSÃO

De acordo com os dados obtidos, foi possível perceber que a maioria dos docentes apresentam má qualidade de sono, porém com ausência de sonolência diurna excessiva.

Para resultados mais fidedignos e abrangentes, sugere-se que outros estudos sejam realizados com uma amostra maior e com a utilização de métodos objetivos para determinação da qualidade do sono e de sonolência diurna excessiva.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira TC, Abranches MV, Lana RQ. (In)Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2. Cad. Saúde Pública 2020;36(4):1-6.
2. BBC. O que é pandemia e o que muda com declaração da OMS sobre o novo coronavírus [Internet]. [British Broadcasting Corporation]; 2020 Feb 03 [cited 2022 May 6]. Available from: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-51363153>
3. Lucena LS, Firmino FF, Santos AE, Teodoro DT, Senhorinha GM, Braudes IC. Distúrbios do Sono na Pandemia do COVID-19: Revisão Narrativa. EASN 2021;1:129-145.
4. Quinhones MS, Gomes MM. Sono no envelhecimento normal e patológico: aspectos clínicos e fisiopatológicos. Rev Bras Neurol. 2011;47(1):31-42.
5. Silva FA, Canova FB. Qualidade do Sono e Sonolência em Estudantes de Ciências Biológicas. Revista Científica UMC. 2020;5(2):1-10.
6. Muller MR, Guimarães SS. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. Estudos de Psicologia. 2007;13:519-528.



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA

ISSN 2763-8405

QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19
Fabiana Maria Costa Eugênio da Silva, Anna Myrna Jaguaribe de Lima

7. Freitas AM, Araújo TM, Pinho PS, Sousa CC, Oliveira PC, Souza FO. Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. Rev. bras. saúde ocup. 2020;46(2):2-10.
8. Alves PC. Qualidade de vida e esgotamento profissional do professor universitário [Tese doutorado]. Minas Gerais: UFU; 2017.
9. Pereira MD, et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. Research, Society and Development. 2020;9(7):1-35,
10. Bertolazi AN. 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 [Dissertação]. Rio Grande do Sul: UFRGS; 2008.
11. Boari L, Cavalcanti CM, Bannwart SR, Sofia OB, Dolci JE. Avaliação da escala de Epworth em pacientes com a Síndrome da apnéia e hipopnéia obstrutiva do sono. Rev Bras Otorrinolaringol. 2004;70(6):752-756.
12. Moraes BF, Salvi CP, Martino MM. Alterações do sono em professores universitários: uma revisão integrativa. Ras. 2021;19(70):123-137.
13. Morin CM, Carrier J. The acute effects of the COVID-19 pandemic on insomnia and psychological symptoms. Sleep Med. 2021;77:346–347.
14. Pinho PS, et al. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. Trab. Educ. Saúde. 2021;2-21.
15. Amaral MS. Qualidade de vida e do sono de docentes enfermeiros [Dissertação de mestrado]. [Góias]: Universidade Católica de Goiás; 2018.
16. Valle LE, Reimão R, Malvezzi S. Reflexões sobre Psicopedagogia, estresse e distúrbios do sono do professor. Revista Psicopedagogia. 2011;237-245.
17. Borges MA, Alves DA, Guimarães LH. Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários. Revista Neurociências. 2021;1-16.
18. Cardoso MG, et al. Qualidade do sono e workaholism em docentes de pós-graduação stricto sensu. Acta Paulista de Enfermagem. 2020;19:33:1-8.
19. Sousa AR, Santos RB, Silva RM, Santos CC, Lopes VC, Mussi FC. Estresse ocupacional e qualidade do sono em docentes da área da saúde. Revista rene. 2018;1-8.
20. Schattan RB. Fatores associados ao sono de docentes universitários [Tese-doutorado]. São Paulo: Universidade Católica de Santos; 2017.
21. Diniz LL, Silva SC, Neto FL, Viana MT, Oliveira BD. Qualidade do sono e rendimento acadêmico dos docentes universitários: Existe associação? [Monografia]. Caruaru: Centro Universitário Tabosa de Almeida; 2016.
22. Telles SL, Voos MC. Distúrbios do sono durante a pandemia de COVID-19. Fisioter. Pesqui. 2021;28(2):124-125.
23. Amaro JM, Dumith SC. Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. J. bras. psiquiatr. 2018;67(2):95-100.



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19
Fabiana Maria Costa Eugênio da Silva, Anna Myrna Jaguaribe de Lima

24. Lopes HS, Meier DA, Rodrigues R. Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados. *Semina cienc. biol. Saúde*. 2018;39(2):129-136
25. Murray BJ. Subjective and Objective Assessment of Hypersomnolence. *Sleep Medicine Clinics*. 2020;15(2):167–176.