



UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL

CAMPUS PASSO FUNDO

CURSO DE MEDICINA

ANDERSON DEBESSEL CORRÊA

**PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS PROFESSORES DA REDE
PÚBLICA NA CIDADE DE PASSO FUNDO - RS**

PASSO FUNDO, RS

2021

ANDERSON DEBESSEL CORRÊA

**PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS PROFESSORES DA REDE
PÚBLICA NA CIDADE DE PASSO FUNDO - RS**

Trabalho de Curso de graduação apresentado como
requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em
Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul,
Campus Passo Fundo, RS.

Orientadora: Prof. Dra. Lucimar M. Fossatti de Carvalho

Co-orientador: Prof. Esp. Tiago Teixeira Simon

PASSO FUNDO, RS

2021

Bibliotecas da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS

Corrêa, Anderson Desbessel
PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS PROFESSORES DA
REDE PÚBLICA NA CIDADE DE PASSO FUNDO - RS / Anderson
Desbessel Corrêa. -- 2021.
90 f.

Orientadora: Doutora Lucimar M. Fossatti de Carvalho

Co-orientador: Especialista Tiago Teixeira Simon
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -
Universidade Federal da Fronteira Sul, Curso de
Bacharelado em Medicina, Passo Fundo, RS, 2021.

1. Qualidade de vida. 2. Sono. 3. Estresse. 4.
Professores escolares. 5. Docentes. I. , Lucimar M.
Fossatti de Carvalho, orient. II. Simon, Tiago Teixeira,
co-orient. III. Universidade Federal da Fronteira Sul.
IV. Título.

ANDERSON DEBESSEL CORRÊA

**PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS PROFESSORES DA REDE
PÚBLICA NA CIDADE DE PASSO FUNDO - RS**

Trabalho de Curso de graduação apresentado como
requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em
Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul,
Campus Passo Fundo, RS.

Este Trabalho de Curso foi defendido e aprovado pela banca em:

___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Examinador 1

Examinador 2

RESUMO

Refere-se a um Trabalho de Curso (TC) elaborado como requisito parcial para a obtenção de grau de Bacharel em Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *campus* Passo Fundo, RS. Esse volume foi desenvolvido de acordo com o manual de Trabalhos Acadêmicos da UFFS e está em concordância com o Regulamento do TC. Este trabalho é denominado PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO NA CIDADE DE PASSO FUNDO e foi elaborado pelo acadêmico Anderson Desbessel Corrêa sob orientação da Prof.^a Dr.^a Lucimar M Fossatti de Carvalho e co-orientação do Prof. Esp. Tiago Teixeira Simon. O volume será constituído por três partes, quanto a primeira, o projeto de pesquisa, elaborado no componente curricular (CCR) de Trabalho de Curso I (TCI), na quinta fase do curso. A segunda parte acrescentara um relatório descritivo acerca das atividades de coleta de dados realizadas mediante aplicação de questionários presenciais em professores da rede pública de ensino de Passo Fundo-RS, durante a sexta fase do curso, no CCR Trabalho de Curso II. A terceira parte englobara um artigo científico com a compilação dos resultados obtidos, a atividade realizada no CCR Trabalho de Curso III, na sétima fase do curso.

Palavras chave: Qualidade de vida. Sono. Estresse. Professores escolares. Docentes.

ABSTRACT

Refers to a Course Work (TC) prepared as a partial requirement for obtaining a Bachelor of Medicine degree from the Federal University of Fronteira Sul (UFFS), Passo Fundo campus, RS. This volume was developed in accordance with the UFFS Academic Works manual and is in accordance with the TC Regulation. This work is called PERCEPTION OF THE SLEEP QUALITY OF PUBLIC TEACHING NETWORKS IN THE CITY OF PASSO FUNDO and was prepared by the academic Anderson Desbessel Corrêa under the guidance of Teacher Dra. Lucimar M Fossatti de Carvalho and co-supervisor Teacher Esp. Tiago Teixeira Simon. The volume will consist of three parts, the first being the research project, elaborated in the curricular component (CCR) of Course Work I (TCI), in the fifth phase of the course. The second part added a descriptive report about the data collection activities carried out by applying face-to-face questionnaires to teachers in the public school system in Passo Fundo-RS, during the sixth phase of the course, at CCR Course Work II. The third part included a scientific article with the compilation of the results obtained, the activity carried out in CCR Course Work III, in the seventh phase of the course.

Keywords: Quality of life. Sleep. Stress. School teachers. Faculty

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. DESENVOLVIMENTO	7
2.1. PROJETO DE PESQUISA	7
2.1.1. Resumo	7
2.1.2. Tema	8
2.1.3. Problema	8
2.1.4. Hipóteses	8
2.1.5. Objetivos	9
2.1.6 Justificativa.....	9
2.1.7. Referencial Teórico	10
2.1.8. Metodologia	12
2.1.8.1. Tipo de estudo.....	12
2.1.8.2. Local e período de realização	12
2.1.8.3. População e amostragem.....	13
2.1.8.4. Logística, variáveis e instrumentos de coleta de dados	13
2.1.8.5. Processamento, controle de qualidade e análise de dados	14
2.1.8.6. Aspectos éticos	14
2.1.9. Recursos	16
2.1.10. Cronograma	16
REFERÊNCIAS.....	17
ANEXOS	18
2.2 RELATÓRIO DE PESQUISA	36
NORMAS DA REVISTA.....	38
ARTIGO.....	45

1. INTRODUÇÃO

Um bom sono é fundamental para uma vida saudável, dessa forma pode-se evitar o surgimento de doenças cardiovasculares, endócrinos, imunológicos, psicológicos e cognitivos, além de aumentar a expectativa de vida (TWOROGER et al., 2003).

Isto posto, torna-se explícito a importância da investigação sobre a percepção da qualidade do sono em todo indivíduo, independentemente de suas particularidades. Contudo, percebe-se grande relevância quando diz respeito aos profissionais da educação, especialmente aos professores da rede pública de ensino, dos quais faz-se importante compreender se evidenciam uma boa ou má saúde levando em consideração a sua adequação do sono, em quantidade e qualidade.

Nesse sentido, tem-se o objetivo investigar a percepção da qualidade do sono e fatores associados dos professores da rede municipal e estadual de ensino da cidade de Passo Fundo-RS.

Assim, é indubitável a relevância deste estudo, pois a má qualidade do sono interfere tanto em aspectos físicos como nos processos cognitivos, prejudicando o desempenho profissional. Desta forma almeja-se que os resultados gerados possam contribuir para melhorar a qualidade de vidas e o bem-estar dos professores.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. PROJETO DE PESQUISA

2.1.1. Resumo

Trata-se de um estudo observacional, transversal descritivo com abordagem quantitativa, realizado no ano de 2019 tendo uma amostra de 414 professores participantes, os quais foram selecionados de forma aleatória, dentre os professores constantes nas listas fornecidas pela Secretaria Municipal de Educação e pela Coordenadoria Regional de Educação. O estudo objetivou investigar a percepção da

qualidade do sono e fatores associados dos professores da rede municipal e estadual de ensino da cidade de Passo Fundo-RS. Os dados foram coletados através da aplicação de um questionário estruturado realizado com a ferramenta do google docs.

A saúde mental está relacionada com o desempenho dos indivíduos dentro das diversas relações sociais em que estão inseridos, o estresse pode afetar diretamente o equilíbrio mental, causando alterações do sono, cansaço físico e mental.

Desta forma espera-se que os resultados possam ser úteis para a observação e adequação das políticas públicas em saúde nas escolas investigadas, além de contribuir para a disseminação da melhora da qualidade do sono entre os professores.

2.1.2. Tema

Percepção da Qualidade do Sono e sua relação com aspectos de saúde dos Professores da Rede Pública de Ensino de Passo Fundo - RS

2.1.3. Problema

Qual a prevalência de professores que tem uma percepção ruim do sono?

Até que ponto as comorbidades físicas, psicológicas, mentais, biológicas e hábitos de vida não recomendados podem estar relacionados com a má qualidade do sono?

2.1.4. Hipóteses

Estima-se que, entre os professores participantes do estudo, 60% avaliam sua percepção da qualidade de sono como ruim.

A alta prevalência de sono ruim está relacionada às morbidades do estresse, a depressão, a ansiedade e as doenças crônicas e mentais;

Fatores como sexo, idade, jornada de trabalho, tabagismo, uso de bebida alcoólica, uso de medicamentos para dormir, tempo de atividade física por semana, influenciam negativamente na percepção da qualidade do sono.

2.1.5. Objetivos

2.1.5.1 Objetivo Geral

Investigar a percepção da qualidade do sono e fatores associados dos professores da rede pública de ensino da cidade de Passo Fundo-RS.

2.1.5.1 Objetivos Específicos

Determinar a prevalência de qualidade do sono ruim entre os professores.

Analisar como o estresse, a depressão e a ansiedade podem estar relacionadas com a má qualidade do sono dos professores;

Descrever como os fatores sexo, idade, jornada de trabalho, tabagismo, uso de bebida alcoólica, uso de medicamentos para dormir, tempo de atividade física semanal, doenças crônicas e doenças mentais podem estar relacionadas com a qualidade do sono dos professores.

2.1.6 Justificativa

Tonando-se mais notória nos últimos anos, a profissão de professor vem ocupando cada vez as pautas científicas em função dos riscos aos quais estão expostos e suas consequências. Vista pelos órgãos IOT & UNESCO (2008) como profissão essencial no progresso da educação e de suma importância para o desenvolvimento do homem e da sociedade.

Compreendendo a importância do equilíbrio da saúde deste profissional, vê-se a necessidade de investigar mais profundamente fatores que influenciam na qualidade

do sono nesses profissionais, uma vez que uma boa qualidade do sono é indispensável para a manutenção da saúde mental e física.

A partir dos resultados, busca-se conscientizar a sociedade e gestores locais acerca de tais questões. Entende-se que a pesquisa terá um impacto significativamente positivo para a ciência, contribuirá para o avanço nas políticas públicas em saúde direcionadas a essa população, considerando a natureza inédita do presente estudo na cidade de Passo Fundo, bem como, na região norte do Rio Grande do Sul.

2.1.7. Referencial Teórico

A relevância de estudos voltados ao sono consegue impactar não só indivíduos já acometidos por enfermidades relacionadas a irregularidades do próprio sono, mas também consegue construir uma quantidade de informações possivelmente úteis a novas políticas públicas e a orientações a população. Compreende-se que o sono é um processo ativo, com função restaurativa, que envolve vários mecanismos fisiológicos e comportamentais do sistema nervoso central, ou seja, durante o dia os seres humanos são ativos e durante a noite tem maior disposição para o repouso (SHATTAN, 2017).

Sabe-se que o sono é um estado que mantém o organismo humano parcialmente e temporariamente sem vinculação com os estressores externos (ambientais), Promovendo reorganização do ritmo circadiano e dos ciclos rítmicos orgânicos e temporais, sendo, portanto, necessidade básica para a manutenção da vida (KUNCHARCZYK, MORGAN & HALL, 2012 *apud* CREPALDI; CARVALHAIS, 2020, p.8).

O sono, sendo de fundamental importância orgânica, exerce papel importante na homeostasia, cujo desequilíbrio favorece o aparecimento de transtornos mentais, diminuição da competência imunológica, prejuízo no desempenho físico e dificuldades adaptativas, aumentando da vulnerabilidade do organismo (QUINHONES & GOMES, 2011), conseqüentemente comprometendo progressivamente a qualidade de vida do indivíduo.

Qualidade do sono e a qualidade de vida estão intimamente relacionadas (CREPALDI; CARVALHAIS, 2020, p. 8). A definição de qualidade de vida, segundo a

Organização Mundial da Saúde (OMS) nos diz que, de forma ampla, “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” sobre o sono, alterações na qualidade, quantidade e conformidades podem ser tanto naturais como patológicas, desencadeando aumento da mortalidade, déficits econômicos, bem como, implicações de ordem física e mental (AMARO & DUMITH, 2018).

Especificamente, decorrentes da má qualidade do sono, podem ocorrer diminuição da produtividade diária do indivíduo, aumento da propensão a distúrbios psiquiátricos, surgimento e agravamento de problemas de saúde, riscos de acidentes, absenteísmo no trabalho e comprometimento maior da qualidade de vida em geral (AMARO & DUMITH, 2018). Complementando, Schattan (2017) associa a má qualidade de sono a patologias como fraqueza, insônia, desânimo, irritabilidade, ansiedade, tremor, envelhecimento precoce, sonolência, diminuição da atenção e aumento do risco de acidentes de trabalho, bem como, doenças cardiovasculares, câncer, acidente vascular cerebral, alteração do sistema imunológico, distúrbios gastrintestinais, diabetes, hipertensão arterial, obesidade, além de depressão e distúrbios do sono.

Estudos presentes na literatura afirmam que aumentos da jornada de trabalho, por exemplo, atribuem distúrbios ao indivíduo, que causam desalinhamento do ritmo circadiano e no sono (FERGUSON & DAWSON, 2012; WRIGHT, BOGAN & WYATT, 2013 *apud* CREPALDI; CARVALHAIS, 2020). Nesse grupo estão os docentes, pertencentes a uma classe de profissionais de extrema importância dentro do desenvolvimento de uma sociedade, sendo deles a responsabilidade na formação e na estrutura dos jovens (CREPALDI; CARVALHAIS, 2020).

O desempenho do trabalhador é diretamente proporcional a sua saúde e, no caso do docente, a eficiência de seu trabalho são medidas pela excelência no aprendizado do estudante, sendo assim, sua saúde acaba por ser um reflexo de práticas e de políticas públicas que são desenvolvidas no âmbito do Estado, organizações de trabalhadores e movimentos sociais (SCHATTAN, 2017).

Estudos evidenciaram que os professores que relatam ter um sono muito bom, quando comparados aos que referiram ter qualidade de sono regular ou ruim, apresentaram uma percepção da qualidade de vida (QV) e qualidade de vida no

trabalho (QVT) consideravelmente melhor, assim como os que disseram ter qualidade de sono bom apresentaram uma QV significativamente melhor comparados àqueles com sono regular e sono ruim, constatando que a má qualidade do sono contribui para uma pior QV e QVT (CREPALDI; CARVALHAIS, 2020).

Um estudo investigou a relação entre qualidade do sono, estresse e problemas vocais entre professores, sendo uma das classes de trabalhadores que mais apresentam problemas vocais. Segundo os autores, o sono também pode comprometer a competência comunicativa do indivíduo e, relacionado ao trabalho o estresse é um fator de risco para problemas graves de saúde mental, incluindo distúrbios de voz e sono. A deficiência do sono pode levar a mudanças no padrão respiratório que podem contribuir para o aparecimento e desenvolvimento de distúrbios da voz, além de comprometer a competência comunicativa do indivíduo. O estudo concluiu que o aumento de distúrbios vocais entre os professores está relacionado a altos índices de estresse e jornada de trabalho com de 6 horas por dia de sono (CARRILLO-GONZALES.; CAMARGO-MENDOZA; CANTOR-CUTIVA, 2019).

2.1.8. Metodologia

2.1.8.1. Tipo de estudo

Será um estudo com abordagem metodológica quantitativo de natureza observacional, transversal e descritivo.

2.1.8.2. Local e período de realização

Será desenvolvido na Rede Municipal e Estadual de ensino da cidade de Passo Fundo-RS no período de abril a dezembro de 2021.

2.1.8.3. População e amostragem

Este estudo será um recorte de uma pesquisa intitulada “Avaliação da saúde dos professores da rede pública de ensino de Passo Fundo - RS”, cujo os dados foram coletados no período de 23 de agosto de 2019 a 13 de fevereiro de 2020. A população alvo do estudo são os professores da rede pública de ensino do município de Passo Fundo, Rio Grande do Sul. A amostra será composta pelos professores da rede pública de ensino municipal e estadual do município de Passo Fundo, Rio Grande do Sul. O tamanho da amostra foi calculado considerando-se nível de confiança de 95%, poder de estudo de 80%, razão de não expostos/expostos de 2:8, prevalência esperada do desfecho de 30%, prevalência esperada do desfecho em não expostos de 16,7% e, RP de 2. Assim, seriam necessários 376 participantes. Acrescentando-se a esse número 10% para fatores de confusão, a amostra necessária é de 414 participantes. Para o presente estudo serão utilizados dados de todos os participantes que responderam ao questionário.

Foram incluídos no estudo professores de ambos os sexos, que ministram aula na Rede Municipal e Estadual pública de ensino do Município de Passo Fundo/ RS. Nesse estudo não foram aplicados critérios de exclusão.

2.1.8.4. Logística, variáveis e instrumentos de coleta de dados

Este estudo trata-se de um recorte de uma pesquisa intitulada **Avaliação da saúde de professores da rede pública de ensino**, cuja a coleta de dados foi realizada no período de agosto de 2019 a fevereiro de 2020 pelos docentes do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Passo Fundo/RS.

Os dados foram coletados através da aplicação de um questionário estruturado (Anexo A), realizado com a ferramenta do Google *Forms*, por meio de visitas nas escolas da Rede Municipal e Estadual de Ensino da cidade de Passo Fundo-RS e através do envio, por correio eletrônico e contatos das redes sociais de aplicativos móveis para os diretores das escolas, do convite para a participação na pesquisa

juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo B) e *link* para o questionário.

Serão utilizadas as variáveis dependentes: (1) **qualidade do sono**, que foi avaliada através da pergunta: como você considera a qualidade do seu sono? Sendo uma escala de 1 a 5, separados em duas categorias: percepção de *qualidade do sono ruim*: quando respondido entre 5 e 4 e percepção de *qualidade do sono boa*: quando respondido entre 1, 2 e 3.

As variáveis independentes serão: sexo, idade, jornada de trabalho, tabagismo, uso de bebida alcoólica, uso de medicamentos para dormir, tempo de atividade física semanal, obesidade, diabetes, pressão alta, problemas cardíacos, problemas na tireoide, depressão, ansiedade, estresse, Síndrome de Burnout e LER/DORT. Essas variáveis fazem parte do questionário de coleta de dados do projeto original (Anexo A).

2.1.8.5. Processamento, controle de qualidade e análise de dados

Os dados obtidos na pesquisa, foram extraídos no formato de planilha eletrônica gerada automaticamente pelo *google forms* e posteriormente exportados para o *software* PSPP (distribuição livre) para análise estatística. Serão utilizadas tabelas de distribuição de frequências absolutas e frequências relativas das variáveis independentes, incluindo as medidas de tendência central e de dispersão das variáveis numéricas, além da estimativa de prevalência dos desfechos, com intervalo de confiança de 95% (IC95). Além disso, A distribuição da variável dependente de acordo com as independentes será verificada por meio do teste de Qui-quadrado, considerando IC de 95%. Em todos os testes, será admitido erro α de 5%, sendo considerados significativos valores de $p < 0,05$, para testes bicaudais.

2.1.8.6. Aspectos éticos

O projeto “Avaliação da saúde de professores da rede pública de ensino de Passo Fundo - RS” foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFFS (Anexo C) sob o Número de Parecer 3.314.996.

O estudo será realizado em conformidade com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, sendo que a coleta de dados foi iniciada após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UFFS. Aos participantes foi solicitado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Anexo B). Foi solicitado também o Termo de Ciência e Concordância do Secretário da Educação do Município de Passo Fundo/RS (Anexo D). O material do estudo ficará sob a guarda dos pesquisadores, em espaço seguro e privativo, por um período de 05 anos, sendo posteriormente serão destruídos. O estudo é relevante, pois, os resultados gerados poderão ser úteis aos tanto para os serviços individualmente, como para toda a Rede envolvida, contribuindo para o desenvolvimento de ações no intuito de melhorar as condições de saúde dos professores.

Em relação aos riscos desse estudo, eles podem envolver a divulgação de dados de identificação dos participantes. Para minimizar esses riscos de quebra de sigilo, os nomes não serão coletados. Poderão ocorrer riscos de constrangimento e desconforto ao responder o questionário. Para minimizar esses riscos, será explicado no início do questionário que o preenchimento do mesmo poderá ser realizado conforme o participante achar mais adequado, em seu domicílio ou em alguma sala reservada em intervalo no serviço, garantindo a sua privacidade. Os participantes serão lembrados de que a participação é voluntária e poderá ser interrompida a qualquer momento, sem prejuízo da sua relação com a Universidade e/ou seu serviço.

Como benefício direto da pesquisa, o participante terá oportunidade de conhecer sua condição emocional e, desta forma, poderá cuidar melhor de saúde e hábitos de vida. De forma indireta, os participantes poderão ser beneficiados tendo em vista que os resultados poderão ser utilizados pela gestão de educação para melhorar os cuidados e a atenção para com os professores.

2.1.9. Recursos

Quadro 1: Orçamento

ITEM	QUANTIDADE EM UNIDADES	CUSTO UNITÁRIO EM REAIS	CUSTO TOTAL EM REAIS
Canetas	2	3,50	7,00
Lápis	1	1,50	1,50
Borracha	1	1,50	1,50
Apontador	1	2,00	2,00
Impressão	120	0,25	30,00

Valor total: 42,00

Fonte: própria (2021)

2.1.10. Cronograma

Revisão bibliográfica: 12/2020 a 12/2021

Edição do projeto de pesquisa: 01/2021 a 02/2021

Conferência dos dados: 03/2021

Análise estatística: 04/2021 a 05/2021

Interpretação dos dados: 06/2021 a 08/2021

Revisão: 08/2021

Redação e divulgação dos resultados: 08/2021 a 12/2021

REFERÊNCIAS

AMARO, João Marcelo Ramachiotti Soares; DUMITH, Samuel Carvalho. Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 2, p. 94-100, jun. 2018. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000191>. Acesso em: 10 jan. 2021.

CARRILLO-GONZALES, A.; CAMARGO-MENDOZA, M.; CANTOR-CUTIVA, L.C. Relationship Between Sleep Quality and Stress with Voice Functioning among College Professors: A Systematic Review and Meta-analysis. **Journal of Voice**, Article in Press, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S089219971930373X>. Acesso em: 27 jan. 2021.

CREPALDI, Tânia Oliveira Mendes; CARVALHAIS, José Domingos de Jesus. A Contribuição da má qualidade do sono na qualidade de vida no trabalho de professores: uma revisão / the contribution of bad sleeping quality on professors' work life. **Brazilian Journal Of Development**, São José dos Pinhais, v. 6, n. 10, p. 75044-75057, 2020. Brazilian Journal of Development. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n10-070>. Acesso em: 10 jan. 2021.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA E ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **A Recomendação da OIT/UNESCO de 1966 relativa ao Estatuto dos Professores e a Recomendação de 1997 da UNESCO relativa ao Estatuto do Pessoal do Ensino Superior**, 2008. Disponível em: <https://docplayer.com.br/16365842-A-recomendacao-da-oit-unesco-de-1966-relativa-ao-estatuto-dos-professores.html>. Acesso em: 22 nov. 2021.

QUINHONES, Marcos Schmidt; GOMES, Marleide da Mota. Sono no envelhecimento normal e patológico: aspectos clínicos e fisiopatológicos. **Revista Brasileira de Neurologia**, Rio de Janeiro, v. 47, p. 31-42, 27 maio 2011. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0101-8469/2011/v47n1/a2021.pdf>. Acesso em: 18 jan. 2021.

SCHATTAN, Rosângela Bampa. **Fatores associados ao sono de docentes universitários**. 2017. 171 f. Tese (Doutorado) - Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva, Universidade Católica de Santos, Santos, 2017. Disponível em: <http://biblioteca.unisantos.br:8181/bitstream/tede/4421/2/ROSANGELA%20BAMPA%20SCHATTAN.pdf>. Acesso em: 18 jan. 2021.

TWOROGGER, S.S.; YASUI, Y.; UITIELLO, M.V., et al. Effects of a yearlong moderate intensity exercise and stretching intervention on sleep quality in post menopause women. **Sleep**, v. 26, n. 7, p. 830-6, 2003.

ANEXOS

ANEXO

A

-

Questionário

original

Apêndice A – Questionário	
Número do questionário	
e-mail (opcional para devolutiva pessoal, não será usado na pesquisa):	
Sexo (1) Masculino (2) Feminino	
Quantos anos completos você tem?	
Você considera sua cor/raça como: (1) Branca (2) Amarela (3) Indígena (4) Parda (5) Preta	
Você tem companheiro? (1) Sim (2) Não	
Você tem filhos? (1) Sim (2) Não Em caso afirmativo, quantos filhos você tem? _____ Qual é a idade do(s) seu(s) filho(s)? _____	
Você perdeu algum filho? (aborto ou nascido) (1) Sim (2) Não (3) Não tive filhos	
Você perdeu algum outro familiar ou alguém próximo nos últimos seis meses? (1) Sim (2) Não	
Qual é a renda mensal média da sua família (valores em reais, considerando todas as pessoas que moram na sua casa e qualquer fonte de renda)?	
Você tem plano de saúde? (1) Sim (2) Não	
Você mora em Passo Fundo? (1) Sim (2) Não Em caso afirmativo, em que bairro você mora? _____	
Você tem graduação? (1) Sim, concluída (2) Sim, em andamento (3) Não, interrompida (4) Nunca cursei Em caso afirmativo, qual sua área de graduação? _____	
Você tem pós-graduação? (1) Sim, concluída (2) Sim, em andamento (3) Não, interrompida (4) Nunca cursei Em caso afirmativo, em que nível? (1) Especialização (2) Mestrado (3) Doutorado Em qual área? _____	
Há quantos anos você trabalha como professor? _____	
Quantas horas, por semana, você trabalha como professor? _____	

	<p>Em relação às escolas que você trabalha, complete:</p> <p>Nome da escola: _____</p> <p>Rede: (1) municipal (2) estadual (3) federal (4) privada</p> <p>Quais turmas? (1) infantil (2) fundamental I (3) fundamental II (4) médio</p> <p>Período : (1) manhã (2) tarde (3) noite</p> <p>Quantos alunos? _____</p> <p>Nome da escola: _____</p> <p>Rede: (1) municipal (2) estadual (3) federal (4) privada</p> <p>Quais turmas? (1) infantil (2) fundamental I (3) fundamental II (4) médio</p> <p>Período : (1) manhã (2) tarde (3) noite</p> <p>Quantos alunos? _____</p> <p>Nome da escola: _____</p> <p>Rede: (1) municipal (2) estadual (3) federal (4) privada</p> <p>Quais turmas? (1) infantil (2) fundamental I (3) fundamental II (4) médio</p> <p>Período : (1) manhã (2) tarde (3) noite</p> <p>Quantos alunos? _____</p> <p>Nome da escola: _____</p> <p>Rede: (1) municipal (2) estadual (3) federal (4) privada</p> <p>Quais turmas? (1) infantil (2) fundamental I (3) fundamental II (4) médio</p> <p>Período : (1) manhã (2) tarde (3) noite</p> <p>Quantos alunos? _____</p> <p>Nome da escola: _____</p> <p>Rede: (1) municipal (2) estadual (3) federal (4) privada</p> <p>Quais turmas? (1) infantil (2) fundamental I (3) fundamental II (4) médio</p> <p>Período : (1) manhã (2) tarde (3) noite</p> <p>Quantos alunos? _____</p>	
	<p>Você realiza outras atividades na escola além de sua atividade docente?</p> <p>(1) Sim, sempre (2) Sim, às vezes (3) Nunca</p> <p>Qual (quais)? _____</p>	
	<p>Existem fatores estressores no seu trabalho como professor?</p> <p>(1) Sim (2) Não. Em caso afirmativo, quais? _____</p>	
	<p>Existem casos de violência em alguma das escolas que trabalha? (1) Sim (2) Não</p>	
	<p>Você já sofreu algum tipo de violência na escola?</p> <p>(1) Sim (2) Não</p> <p>Em caso afirmativo, indique qual natureza:</p> <p>física (1) sim (2) não</p> <p>verbal(1) sim (2) não</p> <p>psicológica(1) sim (2) não</p> <p>assédio moral (1) sim (2) não</p> <p>assédio sexual (1) sim (2) não</p>	
	<p>Além da jornada semanal na escola, você utiliza tempo extra para suas atividades como professor?</p> <p>(1) Sim (2) Não</p> <p>Em caso afirmativo, em média quantas horas por semana? _____</p>	

	Em uma escala de 1 (mínimo) a 10 (máximo), como está sua satisfação com a carreira docente? _____	
	Você realiza outras atividades remuneradas fora da escola? (1) Sim (2) Não Em caso afirmativo, qual (quais)? _____	
	Como você se desloca para a escola na maior parte dos dias da semana? (1) a pé (2) de bicicleta (3) de ônibus (4) de carro/moto	
	Você fuma? (1) Sim (2) Não (3) Ex-fumante	
	Você consome bebida alcoólica? (1) Sim, sempre (2) Sim, às vezes (3) Não, nunca	
	Você tem o hábito de fazer atividade física no seu tempo livre? (1) Sim, sempre (2) Sim, às vezes (3) Nunca Em caso afirmativo, quantas vezes por semana? _____ Quanto tempo por dia? _____	
	Você faz atividades de lazer? (1) Sim, sempre (2) Sim, às vezes (3) Nunca	
	Você tem o hábito de acessar a internet? (1) Sim, sempre (2) Sim, às vezes (3) Nunca	
	Como você considera a sua saúde? (1) excelente (2) boa (3) regular (4) ruim (5) muito ruim	
	Como você considera a qualidade do seu sono? (1) excelente (2) boa (3) regular (4) ruim (5) muito ruim Você toma algum medicamento para dormir? (1) sim (2) não	
	Alguma vez algum médico lhe disse que você tem: Muito peso (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra Diabetes (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra Pressão alta (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra Colesterol alto (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra Triglicérides alto (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra Problemas de coração (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra Problemas de tireoide (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra Depressão (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra Ansiedade (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra Estresse (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra Síndrome de Burnout ou Exaustão profissional (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra Doença reumática e/ou autoimune (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra LER/DORT (lesão por esforço repetitivo) (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra Câncer (1) sim (2) não (3) não sabe/não lembra	
	Você já esteve afastado do trabalho por motivo de saúde? (1) Sim, já estive afastado (2) Sim, estou afastado no momento (2) Não, nunca estive afastado Em caso afirmativo: Há quanto tempo foi o último afastamento? _____ Por quanto tempo foi o último afastamento? _____ Por qual (quais) motivo(s) foi o último afastamento? _____	

Você faz acompanhamento psicoterápico? (1) Sim (2) Não	
Você utiliza medicamento psicoterápico/psicotrópico receitado pelo médico? (1) Sim (2) Não Em caso afirmativo, para quê? _____	
Qual é o seu peso? _____	
Qual é a sua altura? _____	

Abaixo está uma lista de sintomas. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique **o quanto você tem sido incomodado por cada sintoma** durante a última semana, incluindo hoje, colocando um **X** no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

	Não	Um pouco	Bastante, mas suportável	Muito, insuportável
Dormência ou formigamento				
Sensação de calor				
Fraqueza nas pernas				
Incapacidade de relaxar				
Medo de que o pior aconteça				
Tontura ou sensação de desmaio				
Palpitação ou aceleração do coração				
Instabilidade/desequilíbrio físico				
Medo ou pavor				
Nervosismo				
Sensação de sufocamento				
Tremores nas mãos				
Tremores no corpo				
Medo de perder o controle				
Dificuldade de respirar				
Medo de morrer				
Pavor				
Indigestão ou desconforto no abdômen				
Desmaio/sensação de desmaio				
Sensação de calor/queimação no rosto				
Suor (calor ou frio, não devido à temperatura)				

Das opções a seguir, assinale os sintomas que você tem experimentado nas **ÚLTIMAS 24**

HORAS:

- Mãos e/ou pés frios
- Boca Seca
- Nó ou dor no estômago
- Aumento de sudorese (muito suor)
- Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)
- Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta
- Diarreia passageira
- Insônia, dificuldade de dormir
- Taquicardia (batimentos acelerados do coração)
- Respiração ofegante, entrecortada
- Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)
- Mudança de apetite (comer bastante ou Ter falta de apetite)
- Aumento súbito de motivação
- Entusiasmo súbito
- Vontade súbita de iniciar novos projetos

Das opções a seguir, assinale os sintomas que você tem experimentado no **ÚLTIMO**

MÊS:

- Problemas com a memória, esquecimentos
- Mal-estar generalizado, sem causa específica
- Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)
- Sensação de desgaste físico constante
- Mudança de apetite
- Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)
- Hipertensão arterial (pressão alta)
- Cansaço Constante
- Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)
- Tontura, sensação de estar flutuando
- Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa
- Dúvidas quanto a si próprio
- Pensamento constante sobre um só assunto
- Irritabilidade excessiva
- Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)

Das opções a seguir, assinale os sintomas que você tem experimentado nos **ÚLTIMOS 3**

(TRÊS) MESES:

- Diarreias frequentes
- Dificuldades sexuais
- Formigamento nas extremidades (mãos e pés)
- Insônia
- Tiques nervosos
- Hipertensão arterial confirmada
- Problemas dermatológicos prolongados (pele)
- Mudança extrema de apetite
- Taquicardia (batimento acelerado do coração)
- Tontura frequente
- Úlcera
- Impossibilidade de Trabalhar
- Pesadelos

- Sensação de incompetência em todas as áreas
- Vontade de fugir de tudo
- Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada
- Cansaço excessivo
- Pensamento constante sobre um mesmo assunto
- Irritabilidade sem causa aparente
- Angústia ou ansiedade diária
- Hipersensibilidade emotiva
- Perda do senso de humor

A seguir, estão apresentados 21 grupos de afirmações. Depois de ler cuidadosamente cada grupo, selecione o número (0, 1, 2 ou 3) próximo à afirmação, em cada grupo, que descreve **melhor** a maneira que você tem se sentido na **última semana, incluindo hoje**. Se várias afirmações num grupo parecerem se aplicar igualmente bem, assinale cada uma. **Tome cuidado de ler todas as afirmações, em cada grupo, antes de fazer sua escolha.**

1.
 - 0 Não me sinto triste
 - 1 Eu me sinto triste
 - 2 Estou sempre triste e não consigo sair disto
 - 3 Estou tão triste ou infeliz que não consigo suportar
2.
 - 0 Não estou especialmente desanimado quanto ao futuro
 - 1 Eu me sinto desanimado quanto ao futuro
 - 2 Acho que nada tenho a esperar
 - 3 Acho o futuro sem esperanças e tenho a impressão de que as coisas não podem melhorar
3.
 - 0 Não me sinto um fracasso
 - 1 Acho que fracassei mais do que uma pessoa comum
 - 2 Quando olho pra trás, na minha vida, tudo o que posso ver é um monte de fracassos
 - 3 Acho que, como pessoa, sou um completo fracasso
4.
 - 0 Tenho tanto prazer em tudo como antes
 - 1 Não sinto mais prazer nas coisas como antes
 - 2 Não encontro um prazer real em mais nada
 - 3 Estou insatisfeito ou aborrecido com tudo
5.
 - 0 Não me sinto especialmente culpado
 - 1 Eu me sinto culpado grande parte do tempo
 - 2 Eu me sinto culpado na maior parte do tempo

- 3 Eu me sinto sempre culpado
- 6.
- 0 Não acho que esteja sendo punido
1. Acho que posso ser punido
2. Creio que vou ser punido
- 3 Acho que estou sendo punido
- 7.
- 0 Não me sinto decepcionado comigo mesmo
1. Estou decepcionado comigo mesmo
2. Estou enojado de mim
- 3 Eu me odeio
- 8.
- 0 Não me sinto de qualquer modo pior que os outros
1. Sou crítico em relação a mim por minhas fraquezas ou erros
2. Eu me culpo sempre por minhas falhas
- 3 Eu me culpo por tudo de mal que acontece
- 9.
- 0 Não tenho quaisquer ideias de me matar
1. Tenho idéias de me matar, mas não as executaria
2. Gostaria de me matar
- 3 Eu me mataria se tivesse oportunidade
- 10.
- 0 Não choro mais que o habitual
1. Choro mais agora do que costumava
2. Agora, choro o tempo todo
- 3 Costumava ser capaz de chorar, mas agora não consigo, mesmo que o queria
- 11.
- 0 Não sou mais irritado agora do que já fui
1. Fico aborrecido ou irritado mais facilmente do que costumava
2. Agora, eu me sinto irritado o tempo todo
3. Não me irrita mais com coisas que costumavam me irritar
- 12.
- 0 Não perdi o interesse pelas outras pessoas
1. Estou menos interessado pelas outras pessoas do que costumava estar
2. Perdi a maior parte do meu interesse pelas outras pessoas
- 3 Perdi todo o interesse pelas outras pessoas

13.

- 0 Tomo decisões tão bem quanto antes
- 1. Adio as tomadas de decisões mais do que costumava
- 2. Tenho mais dificuldades de tomar decisões do que antes
- 3. Absolutamente não consigo mais tomar decisões

14.

- 0 Não acho que de qualquer modo pareço pior do que antes
- 1. Estou preocupado em estar parecendo velho ou sem atrativo
- 2. Acho que há mudanças permanentes na minha aparência, que me fazem parecer sem atrativo
- 3. Acredito que pareço feio

15.

- 0 Posso trabalhar tão bem quanto antes
- 1. É preciso algum esforço extra para fazer alguma coisa
- 2. Tenho que me esforçar muito para fazer alguma coisa
- 3. Não consigo mais fazer qualquer trabalho

16.

- 0 Consigo dormir tão bem como o habitual
- 1. Não durmo tão bem como costumava
- 2. Acordo 1 a 2 horas mais cedo do que habitualmente e acho difícil voltar a dormir
- 3. Acordo várias horas mais cedo do que costumava e não consigo voltar a dormir

17.

- 0 Não fico mais cansado do que o habitual
- 1. Fico cansado mais facilmente do que costumava
- 2. Fico cansado em fazer qualquer coisa
- 3. Estou cansado demais para fazer qualquer coisa

18.

- 0 O meu apetite não está pior do que o habitual
- 1. Meu apetite não é tão bom como costumava ser
- 2. Meu apetite é muito pior agora
- 3. Absolutamente não tenho mais apetite

19.

- 0 Não tenho perdido muito peso se é que perdi algum recentemente
- 1. Perdi mais do que 2 quilos e meio
- 2. Perdi mais do que 5 quilos
- 3. Perdi mais do que 7 quilos

Estou tentando perder peso de propósito, comendo menos: Sim ____ Não ____

20.

0 Não estou mais preocupado com a minha saúde do que o habitual

1. Estou preocupado com problemas físicos, tais como dores, indisposição do estômago ou constipação

2. Estou muito preocupado com problemas físicos e é difícil pensar em outra coisa

3 Estou tão preocupado com meus problemas físicos que não consigo pensar em qualquer outra coisa

21.

0 Não notei qualquer mudança recente no meu interesse por sexo

1. Estou menos interessado por sexo do que costumava

2. Estou muito menos interessado por sexo agora

3 Perdi completamente o interesse por sexo

A seguir, estão apresentadas 22 afirmações. Depois de ler cuidadosamente cada uma, selecione o número (de 1 a 7) próximo à afirmação, que descreve **melhor** a frequência com que você tem se sentido e vivenciado determinadas situações em seu ambiente de trabalho. **Tome cuidado de ler todas as afirmações, em cada grupo, antes de fazer sua escolha.**

SB1. Sinto-me emocionalmente esgotado (a) com o meu trabalho.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês 5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB2. Sinto-me consumido (a) no final de um dia de trabalho.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês 5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB3. Sinto-me cansado (a) quando me levanto pela manhã e preciso encarar outro dia nesse trabalho.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês 5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB4. Posso entender com facilidade o que sentem meus alunos a respeito das coisas.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês 5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB5. Sinto que trato alguns de meus alunos de forma impessoal, como se fossem objetos.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês 5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB6. Trabalhar com pessoas o dia todo é uma grande tensão para mim.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB7. Lido de forma efetiva com os problemas dos meus alunos.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB8. Meu trabalho deixa-me exausto (a).

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB9. Sinto que influencio de forma positiva as outras pessoas através do meu trabalho.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB10. Tenho me tornado mais insensível com as pessoas desde que ingressei nesse emprego.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB11. Preocupa-me o fato de que este trabalho esteja me endurecendo emocionalmente.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB12. Sinto-me muito disposto (a).

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB13. Sinto-me frustrado (a) com meu emprego.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB14. Creio que estou trabalhando em demasia.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB15. Não me preocupo realmente com o que ocorre com alguns alunos.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB16. Trabalhar diretamente com as pessoas causa-me estresse.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB17. Posso facilmente criar uma atmosfera agradável com meus alunos.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB18. Sinto-me animado (a) depois de trabalhar em contato com os alunos.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB19. Tenho realizado muitas coisas que valem a pena neste emprego.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB20. Sinto-me no limite de minhas possibilidades.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB21. Sinto que sei tratar de forma adequada os problemas emocionais no meu trabalho.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

SB22. Sinto que alguns alunos culpam-me de algum modo pelos seus problemas.

1) nunca 2) algumas vezes por ano 3) uma vez por mês 4) algumas vezes por mês
5) uma vez por semana 6) algumas vezes por semanas 7) todos os dias

**Muito obrigado por sua colaboração.
Atenciosamente,
Equipe de pesquisa.**

ANEXO B - TCLE

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado a participar de um estudo com professores da rede pública de ensino de Passo Fundo, RS. Com a pesquisa pretende-se conhecer características sociodemográficas, de vida, condições de trabalho e de saúde dessas pessoas. O estudo justifica-se pela possibilidade de utilização dos resultados para produzir um diagnóstico das condições de saúde de professores da rede pública de ensino, as quais poderão subsidiar ações de promoção da saúde.

A sua participação apresenta riscos mínimos, pois, envolve responder a um questionário por via eletrônica. No entanto, existe o risco de divulgação de dados de identificação dos participantes. Para minimizar os riscos de quebra de sigilo os nomes não serão divulgados em nenhum documento. Existe ainda o risco de constrangimento e desconforto devido a algumas perguntas do questionário. No entanto, o preenchimento do mesmo poderá ser realizado conforme você achar mais adequado, em seu domicílio ou em alguma sala reservada em intervalo no serviço, em espaço reservado, garantindo a sua privacidade. Além disso, visando minimizar a possibilidade de ocorrência de tais riscos e no caso de ocorrerem, você poderá interromper o preenchimento do questionário a qualquer momento, sem prejuízo da sua relação com a Universidade e/ou seu serviço. **Caso os riscos previstos ocorrerem, o estudo será interrompido.**

Como benefício direto da pesquisa, destaca-se que, ao responder o questionário, você terá oportunidade de avaliar sua condição de saúde e tornar-se ciente dela de forma sigilosa, podendo levar ao cuidado pessoal no que tange sua saúde e hábitos de vida. A equipe de pesquisa fica à disposição em lhe atender ou lhe encaminhar ao atendimento especializado e gratuito caso você achar necessário. De forma indireta, você poderá ser beneficiado tendo em vista que os resultados poderão ser utilizados pela gestão municipal de educação na qualificação da atenção e cuidados aos professores, de acordo com o perfil de saúde apresentado.

Você terá acesso aos principais resultados da pesquisa por meio de um pôster a ser exposto na sala dos professores contendo as principais medidas de promoção de saúde e ainda será oferecida a todos os participantes nas devidas instituições um retorno com o resultado da análise dos dados coletados durante um momento de apresentação coletiva de resultados em forma de palestra, de modo que não haja constrangimento pela exposição individual de resultados e que os participantes sintam-se à vontade para assistir ou não tal devolutiva.

A sua participação nesse estudo é voluntária e se você decidir não participar ou quiser desistir de continuar em qualquer momento, tem absoluta liberdade de fazê-lo, sem que suas relações com o serviço de saúde sejam prejudicadas. Não haverá nenhum tipo de pagamento para a participação na pesquisa, bem como não haverá ressarcimento por não haver despesas na participação. Os resultados do estudo serão divulgados somente de forma coletiva, isto é, não serão divulgados dados individuais e nenhum dos participantes será identificado na divulgação, garantindo assim, seu anonimato. Os dados de identificação constantes no questionário serão utilizados apenas pela equipe de pesquisa para fins de controle, ou seja, para que, de todos os participantes, seja garantida a coleta de todos os dados.

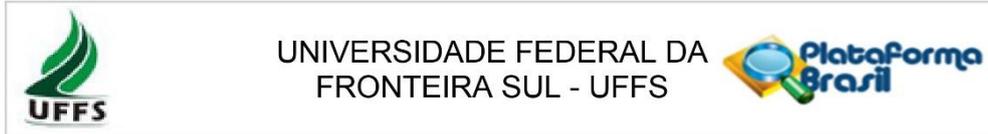
Quaisquer dúvidas relativas à pesquisa poderão ser obtidas junto à equipe de pesquisa, pelo telefone 54-991231439, e-mail: gustavo.acrani@uffs.edu.br ou ainda junto ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal da Fronteira Sul, Bloco da Biblioteca, Sala 310, 3º andar, Rodovia SC 484, Km 02, Chapecó/SC, CEP 89815-899, pelo telefone (49) 2049-3745 ou pelo e-mail cep.uffs@uffs.edu.br.

Assinale aqui caso concordar em participar da pesquisa, liberando assim as perguntas do questionário.

() Sim, concordo em participar. () Não quero participar da pesquisa.

Assinatura do pesquisador responsável
Gustavo Olszanski Acrani

ANEXO C - Parecer do CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Avaliação da saúde de professores da rede pública de ensino.

Pesquisador: GUSTAVO OLSZANSKI ACRANI

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 11528919.0.0000.5564

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL - UFFS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.314.996

Apresentação do Projeto:

TRANSCRIÇÃO DO PROTOCOLO NA PLATAFORMA BRASIL

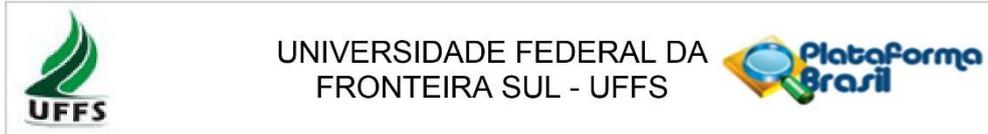
“Resumo:

E sabido que inadequadas condições de saúde, tanto físicas como mentais, prejudicam o desempenho no trabalho. Em ambiente escolar, evidências científicas tem apontado para o risco de estresse físico e mental em professores devido a dificuldades do seu trabalho, sendo muito observado sinais de esgotamento e de transtorno mental. O objetivo do presente estudo e descrever características de vida, sociodemográficas, condições de trabalho e de saúde de professores da rede pública de ensino e relacionar as condições de saúde com o processo de trabalho. Trata-se de um estudo quantitativo, observacional, do tipo transversal, a ser desenvolvido com professores da rede pública de ensino da cidade de Passo Fundo, RS. Para tanto, será aplicado um questionário, via correio eletrônico, a uma amostra de professores da rede pública de ensino da zona urbana do município.”

Objetivo da Pesquisa:

TRANSCRIÇÃO DO PROTOCOLO NA PLATAFORMA BRASIL

Endereço: Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar
Bairro: Área Rural **CEP:** 89.815-899
UF: SC **Município:** CHAPECO
Telefone: (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br



Continuação do Parecer: 3.314.996

“Objetivo Primario:

Descrever características socio-demográficas, de vida, condições de trabalho e de saúde, de professores da rede pública de ensino.

Objetivo Secundario:

Relacionar as condições de saúde com o processo de trabalho e com as características socio-demográficas e de vida dos professores.”

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

TRANSCRIÇÃO DO PROTOCOLO NA PLATAFORMA BRASIL

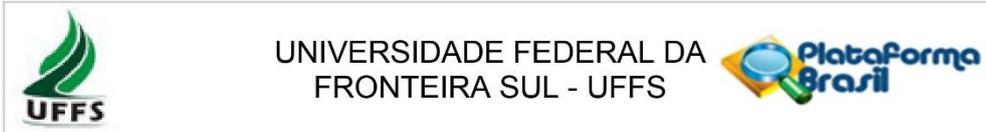
“Riscos:

Riscos: tratando-se de pesquisa observacional, os riscos são mínimos e envolvem a divulgação de dados de identificação dos participantes. Para minimizar os riscos de quebra de sigilo, os nomes não serão coletados. Poderão também ocorrer constrangimento e desconforto devido a algumas perguntas do questionário. Assim, será explicado no início do questionário que o preenchimento do mesmo poderá ser realizado conforme o participante achar mais adequado, em seu domicílio ou em alguma sala reservada em intervalo no serviço, em espaço reservado, garantindo a sua privacidade. Além disso, visando minimizar a possibilidade de ocorrência de tais riscos e no caso de ocorrerem, os participantes serão lembrados de que a participação é voluntária e poderá ser interrompida a qualquer momento, sem prejuízo da sua relação com a Universidade e/ou seu serviço. Caso os riscos previstos ocorrerem, o estudo será interrompido.

Benefícios:

Benefícios: como benefício direto da pesquisa, destaca-se que, ao responder o questionário, o participante terá oportunidade de expor sua condição emocional e/ou tornar-se ciente dela, podendo levar ao cuidado pessoal no que tange a sua saúde e hábitos de vida. A equipe de pesquisa fica à disposição para encaminhar a atendimento especializado e gratuito, em caso de necessidade. De forma indireta, os participantes poderão ser beneficiados tendo em vista que os

Endereço: Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar
Bairro: Área Rural **CEP:** 89.815-899
UF: SC **Município:** CHAPECO
Telefone: (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br



Continuação do Parecer: 3.314.996

resultados poderao ser utilizados pela gestao de educacao na qualificacao da atencao e cuidados aos professores, de acordo com o perfil de saude apresentado.”

AVALIAÇÃO DOS RISCOS E BENEFÍCIOS:

Após adequações apontadas no Parecer consubstanciado de número 3.276.950, de 22 de Abril de 2019, os riscos e benefícios encontram-se adequadamente descritos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Estudo relevante, com temática de considerável impacto social para UFFS e região. A metodologia apresenta preocupação ética e encadeamento metodológico que viabiliza a avaliação pelo CEP, conforme preconizam as Resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Após adequações apontadas no Parecer consubstanciado de número 3.276.950, de 22 de Abril de 2019, todos os documentos obrigatórios pelas Resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde encontram-se presentes e adequados.

PROJETO DETALHADO: presente e adequado;

FOLHA DE ROSTO: presente e adequada;

DECLARAÇÕES DE CIÊNCIA E CONCORDÂNCIA DA INSTITUIÇÃO PARA COLETA DE DADOS: presentes e adequadas;

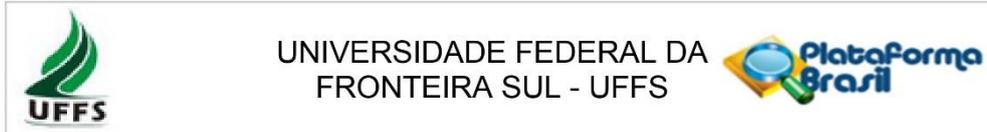
INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS: presente e adequado;

TCLE: presente e adequado.

Recomendações:

Não há sugestões no momento.

Endereço: Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar
Bairro: Área Rural **CEP:** 89.815-899
UF: SC **Município:** CHAPECO
Telefone: (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br



Continuação do Parecer: 3.314.996

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O/a Pesquisador/a atendeu integralmente às pendências apontadas no Parecer consubstanciado de número 3.276.950, de 22 de Abril de 2019. Logo, no momento, o protocolo não possui pendências éticas e/ou legais, de acordo com as Resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, ficando autorizado a partir desta data a iniciar a etapa de coleta de dados. O/a Pesquisador/a é obrigado a informar ao CEP/UFFS sobre todo e qualquer evento importante no desenvolvimento deste protocolo de pesquisa, bem como apresentar os Relatórios parciais e final conforme previstos nestas legislações.

Considerações Finais a critério do CEP:

Prezado (a) Pesquisador(a)

A partir desse momento o CEP passa a ser corresponsável, em termos éticos, do seu projeto de pesquisa – vide artigo X.3.9. da Resolução 466 de 12/12/2012.

Fique atento(a) para as suas obrigações junto a este CEP ao longo da realização da sua pesquisa. Tenha em mente a Resolução CNS 466 de 12/12/2012, a Norma Operacional CNS 001/2013 e o Capítulo III da Resolução CNS 251/1997. A página do CEP/UFFS apresenta alguns pontos no documento “Deveres do Pesquisador”.

Lembre-se que:

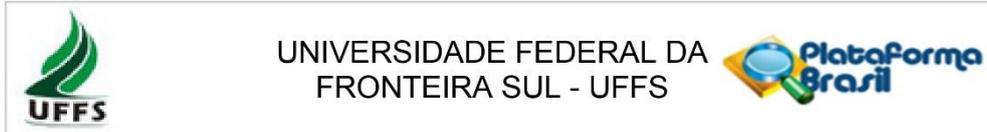
1. No prazo máximo de 6 meses, a contar da emissão deste parecer consubstanciado, deverá ser enviado um relatório parcial a este CEP (via NOTIFICAÇÃO, na Plataforma Brasil) referindo em que fase do projeto a pesquisa se encontra. Veja modelo na página do CEP/UFFS. Um novo relatório parcial deverá ser enviado a cada 6 meses, até que seja enviado o relatório final.
2. Qualquer alteração que ocorra no decorrer da execução do seu projeto e que não tenha sido prevista deve ser imediatamente comunicada ao CEP por meio de EMENDA, na Plataforma Brasil. O não cumprimento desta determinação acarretará na suspensão ética do seu projeto.
3. Ao final da pesquisa deverá ser encaminhado o relatório final por meio de NOTIFICAÇÃO, na Plataforma Brasil. Deverá ser anexado comprovação de publicização dos resultados. Veja modelo na página do CEP/UFFS.

Em caso de dúvida:

Contate o CEP/UFFS: (49) 2049-3745 (8:00 às 12:00 e 14:00 às 17:00) ou cep.uffs@uffs.edu.br;

Contate a Plataforma Brasil pelo telefone 136, opção 8 e opção 9, solicitando ao atendente suporte Plataforma Brasil das 08h às 20h, de segunda a sexta;

Endereço: Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar
Bairro: Área Rural **CEP:** 89.815-899
UF: SC **Município:** CHAPECO
Telefone: (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br



Continuação do Parecer: 3.314.996

Contate a "central de suporte" da Plataforma Brasil, clicando no ícone no canto superior direito da página eletrônica da Plataforma Brasil. O atendimento é online.

Boa pesquisa!

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1330312.pdf	23/04/2019 15:39:35		Aceito
Outros	carta_resposta.pdf	23/04/2019 15:38:36	GUSTAVO OLSZANSKI ACRANI	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	23/04/2019 15:38:16	GUSTAVO OLSZANSKI ACRANI	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_completo.pdf	23/04/2019 15:37:35	GUSTAVO OLSZANSKI ACRANI	Aceito
Outros	termo_ciencia_07CRE.pdf	05/04/2019 15:26:26	GUSTAVO OLSZANSKI ACRANI	Aceito
Outros	termo_ciencia_SMS.pdf	05/04/2019 15:26:00	GUSTAVO OLSZANSKI ACRANI	Aceito
Outros	questionario.pdf	05/04/2019 15:25:27	GUSTAVO OLSZANSKI ACRANI	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	05/04/2019 15:24:56	GUSTAVO OLSZANSKI ACRANI	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CHAPECO, 09 de Maio de 2019

Assinado por:
Valéria Silvana Faganello Madureira
(Coordenador(a))

Endereço: Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar
Bairro: Área Rural **CEP:** 89.815-899
UF: SC **Município:** CHAPECO
Telefone: (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br

ANEXO D - Termo de Ciência e Concordância da Secretaria da Educação



Estado do Rio Grande do Sul
Prefeitura de Passo Fundo



Secretaria de Educação - SME

DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA E CONCORDÂNCIA DAS INSTITUIÇÕES ENVOLVIDAS

Com o objetivo de atender às exigências para obtenção de parecer do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos, Edemilson Brandão, o representante legal da Secretaria Municipal de Educação de Passo Fundo, RS, envolvida no projeto de pesquisa intitulado "Avaliação da saúde de professores da rede pública de ensino", coordenado pelo Prof. Gustavo Olszanski Acrani, docente da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Passo Fundo, declara estar ciente e de acordo com seu desenvolvimento nos termos propostos, salientando que os pesquisadores deverão cumprir os termos da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e as demais legislações vigentes.

Passo Fundo - RS 27/03/2019

Assinatura do Pesquisador Responsável

Prof. Gustavo Olszanski Acrani

Edemilson Jorge R. Brandão
Secretário Municipal Educação

Assinatura e Carimbo do responsável da Instituição

Edemilson Jorge Ramos Brandão

Secretário Municipal de Educação

2.2 RELATÓRIO DE PESQUISA

O trabalho tem como objetivo, a partir da análise da percepção da qualidade do sono dos professores da rede pública, produzir conhecimento científico acerca da realidade dessa classe de profissionais de extrema relevância para a sociedade, que por vezes é negligenciada quanto a sua qualidade de vida no trabalho, aspectos de saúde e condições adequadas para exercer a sua atividade profissional, logo, oferecer tais informações geradas como ferramenta para gestão pública atuar em benefício dos professores.

O projeto trata-se de um recorte de um estudo maior, intitulado Avaliação da saúde de professores da rede pública de ensino, cuja a coleta de dados foi realizada entre o segundo semestre de 2019 e primeiro semestre de 2020, pelos docentes do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Passo Fundo/RS. Os dados que tangem a percepção da qualidade do sono foram obtidos através da pergunta: como você considera a qualidade do seu sono? Sendo uma escala de 1 a 5, separados em duas categorias: percepção de qualidade do sono ruim: quando respondido entre 5 e 4 e percepção de qualidade do sono boa: quando respondido entre 1, 2 e 3.

O recorte do projeto foi desenvolvido e elaborado com a orientação da Profa. Dra. Lucimar M. Fossatti de Carvalho, co-orientador Prof. Esp. Tiago Teixeira Simon e com o auxílio dos professores responsáveis pelo CCR Trabalho de Curso. Tendo em vista que a coleta de dados já havia ocorrido anteriormente, desta forma ao longo do primeiro e segundo semestres de 2021 foram realizadas a análise e interpretação dos estatísticos, bem como a escrita do artigo científico para ser submetido em conformidade com as normas da revista Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente. A primeira versão do artigo foi entregue para os professores do CCR em 24 de outubro. Após esta data, ocorreram os acertos e a finalização no artigo

A coleta dos dados foi realizada no período de 01/06/2019 à 15/12/2019 e conta com uma amostra de 225 professores. Os dados foram coletados através da aplicação de um questionário estruturado, realizado com a ferramenta do Google *Forms*, a uma amostra de professores da zona urbana do município. Inicialmente foram realizados convites aos diretores das escolas, explicado o objetivo do projeto, via telefone e,

posteriormente, visitas às escolas onde foram repassados, via correio eletrônico, o formulário de coleta de dados, o qual foi distribuído aos professores. Em algumas escolas, devido à dificuldade no agendamento da visita foi explicado, via telefone, o objetivo do projeto e enviado o formulário de coleta de dados juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, via correio eletrônico.

O volume do TCC foi entregue na data de 22 de novembro de 2021 aos professores da banca. Após este período inicia o processo de edição dos slides da apresentação do TCC, tendo como data o dia 1 de dezembro de 2021.

NORMAS DA REVISTA

Anexo C – Normas para publicação na Revista Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente

Submissões | Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente

<https://periodicos.set.edu.br/saude/about/submissions#authorGuidelines>

Submissões

O cadastro no sistema e posterior acesso, por meio de login e senha, são obrigatórios para a submissão de trabalhos, bem como para acompanhar o processo editorial em curso. Acesso em uma conta existente ou registrar uma nova conta.

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores. A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, deve-se justificar em "Comentários ao editor". O arquivo da submissão está em formato Microsoft Word. URLs para as referências foram informadas quando possível.

Os textos enviados em Língua Portuguesa devem estar escritos conforme o Novo Acordo Ortográfico que passou a vigorar em janeiro de 2009. Tamanho A4, com espaço entrelinhas de 1,5cm, fonte Arial, tamanho 12, e as margens: superior e esquerda 3cm, margens inferior e direita 2cm. O texto segue os padrões de estilo e

requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores, na página Sobre a Revista. Em caso de submissão a uma seção com avaliação pelos pares (ex.: artigos), as instruções disponíveis em Assegurando a avaliação pelos pares cega foram seguidas.

Diretrizes para Autores - Guidelines for Authors - Click Here

As **normas de submissão** são requisitos básicos para aceitação de trabalhos a serem publicados em qualquer uma das revistas desta plataforma. Os autores devem observar requisitos de estrutura, formatação, citações e referências. Os originais devem estar em português, inglês ou espanhol, devem ser inéditos e destinar-se exclusivamente ao Portal de Periódicos da Sociedade de Educação Tiradentes, não sendo permitida sua apresentação simultânea a outro periódico, tanto no que se refere ao texto, como figuras ou tabelas, quer na íntegra ou parcialmente, excetuando-se resumos ou relatórios preliminares publicados em Anais de Reuniões Científicas.

Submissão de artigos *online*

Os artigos devem ser submetidos, exclusivamente de forma eletrônica através do Portal de Periódicos da Sociedade de Educação Tiradentes. Disponível em: <http://periodicos.set.edu.br/index.php>

Artigos enviados por e-mail não serão considerados

Todos os direitos editoriais são reservados para as publicações do Portal de Periódicos SET, nenhuma parte das publicações pode ser reproduzida, estocada por qualquer sistema ou transmitida por quaisquer meios ou formas existentes ou que venham a ser criados, sem prévia permissão por escrito da Comissão Editorial, ou sem constar o crédito de referência, de acordo com as leis de direitos autorais vigentes no Brasil. Nas pesquisas envolvendo seres humanos, os autores deverão enviar uma

cópia de aprovação emitida pelo Comitê de Ética, reconhecido pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), segundo as normas da Resolução do Conselho Nacional de Saúde - CNS 196/96 ou órgão equivalente no país de origem da pesquisa.

Categorias de manuscritos aceitos:

Artigo original: trabalho de pesquisa com resultados inéditos e que agreguem valor à publicação. limitado com no mínimo oito páginas e no máximo 15 páginas. Sua estrutura deve conter:

Introdução: deve ser breve, definir o problema estudado, destacando a sua importância e as lacunas do conhecimento. NBR 6022:2003

Método: os métodos empregados, a população estudada, a fonte de dados e os critérios de seleção devem ser descritos de forma objetiva e completa. Inserir o número do protocolo de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa e informar que a pesquisa foi conduzida de acordo com os padrões éticos exigidos.

Resultados: devem ser apresentados de forma clara e objetiva, descrevendo somente os dados encontrados sem interpretações ou comentários, podendo para maior facilidade de compreensão serem acompanhados por tabelas, quadros e figuras. O texto deve complementar e não repetir o que está descrito nas ilustrações.

Discussão: deve restringir-se aos dados obtidos e aos resultados alcançados, enfatizando os novos e importantes aspectos observados no estudo e discutindo as concordâncias e divergências com outras pesquisas já publicadas. **Conclusão:** deve

corresponder aos objetivos ou hipóteses do estudo, fundamentada nos resultados e discussão, coerente com o título, proposição e método.

Estudo teórico: análise de estudos teóricos, levando ao questionamento de modelos existentes e à elaboração de hipóteses para futuras pesquisas. Limitado a 15 páginas. Cerca de no máximo 36.000 caracteres com espaço.

Forma e preparação de manuscritos

Os textos enviados em Língua Portuguesa devem estar escritos conforme o Novo Acordo Ortográfico que passou a vigorar em janeiro de 2009. Tamanho A4, com espaço entrelinhas de 1,5cm, fonte *arial*, tamanho 12, e as margens: superior e esquerda 3 cm, margens inferiores e direita 2cm. O arquivo da submissão deve estar no formato Microsoft Word.

Página de identificação: deve conter o **título do artigo** (máximo de 16 palavras) em português, inglês e espanhol, sem abreviaturas e siglas; **nome(s) do(s) autor(es)**, indicando no rodapé da página a função que exerce(m), a instituição a qual pertence(m), títulos e formação profissional, endereço (cidade, estado e país) para troca de correspondência, incluindo e-mail, de preferência institucional, e telefone. Se o artigo for baseado em tese ou dissertação, indicar o título, o nome da instituição e o ano de defesa.

Citações NBR 10520:2002 - Sistema autor-data – Neste sistema, a indicação da fonte é feita: a) pelo sobrenome de cada autor ou pelo nome de cada entidade responsável até o primeiro sinal de pontuação, seguido(s) da data de publicação do documento e da(s) página(s) da citação, no caso de citação direta, separados por vírgula e entre parênteses;

Notas de rodapé – deverão ser evitadas e usadas quando extremamente necessárias. Deverão ser indicados por ordem numérica;

Depoimentos - frases ou parágrafos ditos pelos sujeitos da pesquisa deverão seguir a mesma regra de citações, quanto a aspas e recuo (4 cm além das margens), utilizando o sistema autor data;

Ilustrações - as tabelas, quadros e figuras devem ter um título breve, serem numeradas consecutivamente com algarismos arábicos na ordem em que forem inseridas no texto, sendo limitadas a cinco no conjunto. Exceto tabelas e quadros, todas as ilustrações devem ser designadas como **figuras**. As tabelas devem incluir apenas os dados imprescindíveis, evitando-se tabelas muito longas, não utilizar traços internos horizontais ou verticais, estas devem seguir os procedimentos do IBGE. As notas explicativas devem ser colocadas no rodapé das tabelas e não no cabeçalho ou título. Quando a figura for extraída de outro trabalho, a fonte original deve ser mencionada. Deve estar em resolução de 300 dpi, colorida, em formato digital (jpg) e deverá ser postada no portal da revista como documento complementar. Ver: **estrutura e normas**;

Tabelas - inseridas no texto em formato editável, em seguida de sua chamada. Ver **estrutura e normas**;

Figuras (fotos, desenhos, gráficos etc.) - serão publicadas sem identificação dos sujeitos, amens que acompanhadas de permissão por escrito de divulgação para fins científicos. As figuras não devem repetir dados já descritos em tabelas. Devem estar em resolução de 300dpi, colorida, em formato digital (jpg) e deverão ser postadas no portal da revista como documento complementar. Ver **estrutura e normas**;

Apêndices e anexos - devem ser evitados.

Agradecimentos - contribuições de pessoas que prestaram colaboração intelectual ao trabalho como assessoria científica, revisão crítica da pesquisa, coleta de dados entre outras, mas que não preenchemos requisitos para participar de autoria, devem constar dos "Agradecimentos", no final do trabalho, desde que haja permissão expressa dos nomeados. Também poderão ser mencionadas, as instituições que deram apoio, assistência técnica e outros auxílios.

Errata: após a publicação do artigo, se os autores identificarem a necessidade de errata, deverão enviá-la ao Editor da revista, por e-mail.

Resumo: tipo narrativo, deve ser apresentado em português (resumo), inglês (*abstract*) e espanhol (*resumen*), com até 250 palavras, explicitando o objetivo da pesquisa, método, resultados e conclusões.

Palavras-chave: devem ser indicados de três a seis palavras-chave que permitam identificar o assunto do trabalho, acompanhando o idioma dos resumos: português (Descritores), inglês (Descriptors), espanhol (Descriptores) e Francês (Mots- Clés), extraídos dos vocabulários adotados. No caso dos Descritores em Ciências da Saúde, utilizar o DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), elaborado pela BIREME e/ou (MeSH) Medical Subject Headings, elaborado pela NLM (National Library of Medicine).

Referências: As referências dos documentos impressos e eletrônicos devem ser normalizadas de acordo com as Normas da ABNT 6023/2002 e para área de saúde. Recomenda-se que o número de referências não ultrapasse a 20. Sugere-se incluir aquelas estritamente pertinentes à problemática abordada e evitar a inclusão de número excessivo de referências numa mesma citação. A exatidão das referências é de responsabilidade dos autores.

NORMAS ABNT

ABNT. **NBR 6022**: informação e documentação – artigo em publicação periódica científica impressa – apresentação. Rio de Janeiro, 2003.

ABNT. **NBR 6023**: informação e documentação (referências – Elaboração) ABNT. **NBR 6028**: resumos. Rio de Janeiro, 1990.

ABNT. **NBR 14724**: informação e documentação – trabalhos acadêmicos – apresentação. Rio de Janeiro, 2002. (informações pré-textuais, informações textuais e informações pós-textuais)

ABNT. **NBR 10520**: informações e documentação – citações em documentos – apresentação. Rio de Janeiro, 2002.

Artigos

Política padrão de seção

Declaração de Direito Autoral

Oferece acesso livre e imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico contribui para a democratização do saber. Assume-se que, ao submeter os originais os autores cedem os direitos de publicação para a revista. O autor(a) reconhece esta como detentor(a) do direito autoral e ele autoriza seu livre uso pelos leitores, podendo ser, além de lido, baixado, copiado, distribuído e impresso, desde quando citada a fonte.

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

Submissões | Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente

<https://periodicos.set.edu.br/saude/about/submissions#authorGuidelines>

ARTIGO**PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS PROFESSORES DA REDE PÚBLICA NA CIDADE DE PASSO FUNDO - RS****PERCEPTION OF THE QUALITY OF SLEEP OF TEACHERS OF THE PUBLIC NETWORK IN THE CITY OF PASSO FUNDO - RS**

Anderson Desbessel Corrêa¹

Tiago Teixeira Simon²

Lucimar M. Fossatti de Carvalho³

RESUMO

Objetivo: Investigar a percepção da qualidade do sono e fatores associados dos professores da rede municipal e estadual de ensino da cidade de Passo Fundo-RS.

Métodos: Estudo observacional, transversal descritivo com abordagem quantitativa, realizado no ano de 2019 tendo uma amostra de 225 professores participantes, os quais foram selecionados de forma aleatória, dentre os professores constantes nas listas fornecidas pela Secretaria Municipal de Educação e pela Coordenadoria Regional de Educação. Na análise dos dados foram utilizados os testes Qui-quadrado de Pearson (χ^2) e regressão logística binária com análises univariadas e

1 Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo, RS

2 Professor coorientador, curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo, RS

3 Professora orientadora, curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo, RS

multivariadas, com nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Os dados foram coletados através da aplicação de um questionário estruturado realizado com a ferramenta do google docs. **Resultados:** Análises de regressões detectaram que os principais fatores associados com a qualidade do sono foram o estresse e a percepção com a saúde. Observou-se um predomínio de professores do sexo feminino (91,1%), e com idade média entre 31 a 50 anos (64,4%). A percepção da qualidade do sono e fatores associados observada foi boa (51,6%) e sono ruim em 48,4% dos professores. Observou-se também que professores com estresse tem 3,32 maiores chances de terem sono ruim (OR=3,32 IC95% 1,55 – 7,15 $p=0,002$) e os professores que referiram ter a saúde boa tem maiores chances de terem sono bom (OR=0,05 IC95% 0,01 – 0,36 $p=0,003$). **Conclusões:** A variável estresse implica num risco aumentado de ter um sono ruim bem como os professores que referiram ter a saúde boa apresentam menores chances de terem sono ruim. Desta forma é importante o desenvolvimento de estratégias de políticas educacionais em saúde nas escolas, em especial na área da saúde mental pois esta está relacionada com o desempenho dos professores sendo que o estresse pode afetar diretamente o equilíbrio mental, causando alterações do sono, cansaço físico e mental.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Sono. Estresse. Professores escolares

ABSTRACT

Objective: To investigate the perception of sleep quality and associated factors of teachers from the municipal and state education system in the city of Passo Fundo-RS. **Methods:** Observational, descriptive cross-sectional study with a quantitative approach, carried out in 2019 with a sample of 225 participating teachers, who were randomly selected from among the teachers on the lists provided by the Municipal Department of Education and the Regional Education Coordination. In the data analysis, the Pearson chi-square (χ^2) tests and binary logistic regressions with univariate and multivariate analyzes were used, with a significance level of 5% ($p < 0.05$). Data were collected through the application of a structured questionnaire carried out with the google docs tool. **Results:** Regression analyzes detected that the main factors associated with sleep quality were stress and perception of health. There was a predominance of female teachers (91.1%), the largest number of teachers

(64.4%) aged between 31 and 50 years old. The perception of sleep quality and associated factors observed was good (51.6%) and poor sleep in 48.4% of teachers. It was also observed that teachers with stress are 3.32 more likely to have bad sleep (OR=3.32 95%CI 1.55 – 7.15 p=0.002) and teachers who reported having good health have greater chances of having a good sleep (OR=0.05 95%CI 0.01 – 0.36 p=0.003). Conclusions: The stress variable implies an increased risk of having bad sleep and teachers who reported having good health are less likely to have bad sleep. Thus, it is important to develop strategies for educational health policies in schools, especially in the area of mental health, as this is related to the performance of teachers, and stress can directly affect mental balance, causing sleep disorders, physical fatigue and mental.

Key words: Quality of life. Sleep. Stress. School teachers.

INTRODUÇÃO

Muitas podem ser as divergências de ambiente, infraestrutura, recursos disponíveis, ou mesmo o cotidiano particular de cada instituição e de cada docente que nela atua. Porém, o que se torna igual em cada uma dessas realidades é a importância da docência enquanto carreira, enquanto parte tão relevante da vida e saúde do indivíduo por trás dela. De acordo com um estudo realizado com docentes universitários, entende-se que a carreira de docência se faz por grande empenho e comprometimento, todavia algumas de suas peculiaridades interferem negativamente em aspectos ligados a saúde, com reflexo na qualidade de vida (QV) e qualidade de vida no trabalho (QVT) do docente, tal como baixa qualidade do sono, poucas atividades de lazer, baixo índice de atividade física e má alimentação, especificamente no que diz respeito a qualidade do sono, tanto em relação a QV ou QVT, os professores avaliados que referem terem sono muito bom apresentaram uma percepção da QV e QVT significativamente melhor comparados aos que referiram ter qualidade de sono regular ou ruim, assim como os que disseram ter qualidade de sono bom apresentaram uma QV significativamente melhor comparados àqueles com sono regular e sono ruim, qualidade do sono e a qualidade de vida estão intimamente relacionadas (CREPALDI; CARVALHAIS, 2020)(SANCHEZ *et al.*, 2019).

O sono sendo de fundamental importância orgânica, exerce papel importante na homeostasia, cujo desequilíbrio favorece o aparecimento de transtornos mentais, diminuição da competência imunológica, prejuízo no desempenho físico e dificuldades adaptativas, aumentando a vulnerabilidade do organismo (QUINHONES; GOMES, 2011).

O sono, portanto, possui inúmeras funções fisiológicas importantes, é responsável pela homeostasia agindo em funções que contemplam tanto o aprendizado quanto a memória; maturação neuronal; cognição e preservação de energia metabólica, além da remoção de resíduos metabólitos gerados pela atividade nervosa do cérebro; (GUYTON; HALL-XIII, 2017).

A definição de qualidade de vida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) nos diz que, de forma ampla, “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” sobre o sono, alterações na qualidade, quantidade e conformidades podem ser tanto naturais como patológicas, desencadeando aumento da mortalidade, déficits econômicos, bem como, implicações de ordem física e mental (AMARO; DUMITH, 2018).

Um bom sono é fundamental para uma vida saudável, dessa forma pode-se evitar o surgimento de doenças cardiovasculares, endócrinos, imunológicos, psicológicos e cognitivos, além de aumentar a expectativa de vida (TWOROGER *et al.*, 2003).

Isto posto, torna-se explícito a importância da investigação sobre a percepção da qualidade do sono em todo indivíduo, independentemente de suas particularidades. Contudo, percebe-se grande relevância quando diz respeito aos profissionais da educação, especialmente aos professores da rede pública de ensino, dos quais faz-se importante compreender se evidenciam uma boa ou má saúde levando em consideração a sua adequação do sono, em quantidade e qualidade, vide a sua contribuição para formação de cada cidadão desse país e as adversidades diariamente enfrentadas, visando também reconhecer o fator humano que está por trás dessa profissão e as consequências diárias de ser um educador no Brasil. Nesse sentido, tem-se o objetivo investigar a percepção da qualidade do sono e fatores associados dos professores da rede municipal e estadual de ensino da cidade de Passo Fundo - RS.

MÉTODO

Trata-se de um estudo quantitativo, observacional, do tipo transversal, realizado na rede Municipal e Estadual de ensino na cidade de Passo Fundo/RS para descrever características sociodemográficas, de vida, condições de trabalho e de saúde, e de qualidade de sono de professores da rede pública de ensino.

A coleta dos dados foi realizada no período de 01/06/2019 à 15/12/2019, sendo um recorte de uma pesquisa intitulada “Avaliação da saúde de professores da rede pública de ensino de Passo Fundo-RS.”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFFS sob o Número de Parecer 3.314.996 (CAAE 11528919.0.0000.5564), realizado em conformidade com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Os dados foram coletados através da aplicação de um questionário estruturado, realizado com a ferramenta do Google *Forms*, a uma amostra de professores da zona urbana do município. Inicialmente foram realizados convites aos diretores das escolas, explicado o objetivo do projeto, via telefone e, posteriormente, visitas às escolas onde foram repassados, via correio eletrônico, o formulário de coleta de dados, o qual foi distribuído aos professores. Em algumas escolas, devido à dificuldade no agendamento da visita foi explicado, via telefone, o objetivo do projeto e enviado o formulário de coleta de dados juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, via correio eletrônico.

O tamanho da amostra foi calculado considerando-se nível de confiança de 95%, poder de estudo de 80%, razão de não expostos/expostos de 2:8, prevalência esperada do desfecho de 30%, prevalência esperada do desfecho em não expostos de 16,7% e, RP de 2. Assim, seriam necessários 376 participantes. Acrescentando-se a esse número 10% para fatores de confusão, a amostra necessária é de 414 participantes, os quais serão selecionados, de forma aleatória, entre os professores constantes nas listas a serem solicitadas à Secretaria Municipal de Saúde e à Coordenadoria Regional de Educação.

Foi utilizada a variável dependente como você avalia a qualidade do sono a qual foi avaliada através do questionamento: como você considera a qualidade do seu sono? sendo uma escala de 1 a 5, separados em duas categorias dicotômicas:

percepção de qualidade do sono ruim: quando respondido entre 5 e 4 e percepção de qualidade do sono boa: quando respondido entre 1, 2 e 3.

As variáveis independentes foram: sexo, idade, renda, graduação, pós-graduação, uso de bebida alcoólica, tabagismo, atividades de lazer, atividade física, uso de medicamentos para dormir, percepção da saúde, índice de massa corporal (IMC), diabetes, hipertensão arterial sistêmica, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, doença autoimune, doença na tireoide, estresse, ansiedade, depressão, Síndrome de Burnout, psicoterapia, satisfação com a carreira docente, violência física na escola, violência verbal na escola, violência psicológica na escola, violência sexual na escola e assédio moral na escola. Essas variáveis fazem parte do questionário de coleta de dados do projeto original.

Os dados obtidos na pesquisa, foram extraídos no formato de planilha eletrônica gerada automaticamente pelo Google *Forms* e posteriormente exportados para o software PSPP (*free*) para análise estatística. Foram utilizadas tabelas de distribuição de frequências absolutas e frequências relativas das variáveis independentes. A análise da variável dependente como você considera a qualidade do sono com desfecho (bom) e sem desfecho (ruim) foi analisada por meio do teste qui-quadrado. Para investigar as probabilidades de ocorrência entre a variável dependente e as variáveis independentes foram realizadas regressões logísticas binárias com análises univariadas e multivariadas, calculando-se a *Odds Ratio* [OR] (razão de chances), índice e intervalo de confiança e o qui-quadrado. Em todos os testes, foi admitido erro α de 5%, intervalo de confiança 95% [IC95%], sendo considerados significativos valores de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 225 professores, 91,1% é do sexo feminino, 64,4% pertencentes a faixa etária entre 31 a 50 anos, com renda familiar mensal de até R\$5.000,00 representando 54,5% da amostra. A amostra mostrou que 97,3% dos professores possuem curso de graduação e 79,6% com curso de pós-graduação concluídos. (Tabela 1)

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica em professores da rede pública de ensino. Passo Fundo, RS, 2019 - 2020 (n=225).

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	20	8,9
Feminino	205	91,1
Faixa etária em anos completos		
20 - 30	20	8,9
31 - 50	145	64,4
51 - 60	53	23,6
≥ 61	7	3,1
Renda (n=198)		
0-5000	108	54,5
5001-10000	74	37,4
10001-20000	13	6,6
20001 +	3	1,5
Graduação		
Sim, concluída	219	97,3
Sim, em andamento	3	1,3

Não	3	1,8
Pós-graduação		
Sim, concluída	179	79,6
Sim, em andamento	17	7,6
Não. Interrompida	3	1,3
Nunca cursei	26	11,6

Fonte: Própria (2021)

Foi observado uma frequência de 71,1% de professores que consomem ocasionalmente bebida alcoólica e, em grande parte, negaram tabagismo (86,7%). Referente a atividade de lazer, (74,2%) afirmaram que o fazem de vez em quando, além disso, foi constatado que a amostra em sua maioria tem como hábito a atividade física, sendo 44,4% ao menos ocasionalmente e 18,2% sempre que possível. (Tabela 2)

Tabela 2. Caracterização de hábitos de vida de professores da rede pública de ensino. Passo Fundo, RS, 2019 - 2020 (n=225).

Variáveis	n	%
Consumo de bebida alcoólica		
Sim, sempre	4	1,8
Sim, as vezes	160	71,1
Nunca	61	27,1
Tabagista		

Sim, atualmente	6	2,7
Ex-tabagista	24	10,7
Nunca	195	86,7
Atividades de lazer		
Sim, sempre	41	18,2
Sim, as vezes	167	74,2
Nunca	17	7,6
Atividades físicas		
Sim, sempre	41	18,2
Sim, as vezes	100	44,4
Nunca	84	37,7

Fonte: Própria (2021)

Em relação a percepção da qualidade do sono, 48,4% dos professores referiram um sono ruim, frente a 51,6% que referiram sono bom, sendo que 82,7% não fazem uso de algum medicamento para dormir.

Sobre a descrição do estado de saúde autorreferido, um total de 56% referiu ter uma boa saúde, (37,3%) saúde regular e 6,7% ruim. Quanto ao índice de massa corporal (IMC) 35,1% da amostra está na faixa entre 18,5 e menor que 25, na faixa maior ou igual a 25 e menor que 30 (39,1%), e maior ou igual a 30 (25,8%).

Observa-se uma frequência de 8% do diabetes *mellitus*; 25,9% dos professores com hipertensão artéria sistêmica; 33,8% com hipercolesterolemia; 28,9% com hipertrigliceridemia; 13,3% com doença autoimune e 19,1% com doença na tireoide. No aspecto da saúde mental observa-se uma frequência de 76,4 % em estresse; 64%

dos professores referiram ansiedade; 31,6% com depressão; 15,1% com síndrome de burnout e 28,4% fazem acompanhamento psicoterápico. (Tabela 3)

Tabela 3. Caracterização de condições de saúde em professores da rede pública de ensino. Passo Fundo, RS, 2019 - 2020 (n=225).

Variáveis	n	%
Percepção da qualidade do sono		
Boa	116	51,6
Ruim	109	48,4
Medicamento para dormir		
Sim	39	17,3
Não	186	82,7
Percepção da saúde		
Excelente/boa	126	56,0
Regular	84	37,3
Ruim/muito ruim	15	6,7
IMC		
De 18,5 e menor que 25	79	35,1
Maior ou igual a 25 e menor que 30	88	39,1
Maior ou igual a 30	58	25,8

Hipertensão arterial sistêmica (n=212)

Sim	55	25,9
Não	157	74,1
Hipercolesterolemia		
Sim	76	33,8
Não	149	66,2
Hipertrigliceridemia		
Sim	65	28,9
Não	156	69,3
Não soube/não lembra	4	1,8
Estresse		
Sim	172	76,4
Não	53	23,6
Ansiedade		
Sim	144	64
Não	81	36
Depressão		
Sim	71	31,6
Não	154	68,4

Psicoterapia		
Sim	64	28,4
Não	161	71,6

Fonte: Própria (2021)

Tratando-se de satisfação com a carreira na docência, 38,7% indicam estar insatisfeitos; 35,1% revelam graduar com a intermediária e 26,2% consideram-se satisfeitos. No que tange às situações de violência na escola, 24,6% dos professores já sofreram violência física; 94,2% sofreram violência verbal; 84,1% sofreram violência psicológica; 8,7% foram vítimas de violência sexual e, do total de 225 professores 52,2% responderam que já sofreram assédio moral em ambiente escolar. (Tabela 4)

Tabela 4. Caracterização de condições de trabalho com a carreira docente e perfil da violência na escola em professores da rede pública de ensino. Passo Fundo, RS, 2019 - 2020 (n=225).

Variáveis	n	%
Satisfação com a carreira docente		
Boa	59	26,2
Regular	79	35,1
Ruim	87	38,7
Sofreu violência física na escola (n=69)		
Sim	17	24,6
Não	52	75,4

Sofreu violência verbal na escola (n=69)

Sim	65	94,2
Não	4	5,8

Sofreu violência psicológica na escola (n=69)

Sim	58	84,1
Não	11	15,9

Sofreu assédio moral na escola (n=69)

Sim	36	52,2
Não	33	47,8

Fonte: Própria (2021)

Foram realizados testes de Qui-quadrado de Pearson (c^2) em matrizes (2x2) com o objetivo de investigar se havia associação entre a variável dependente Como você considera a qualidade do seu sono (bom e ruim) com as variáveis independentes estresse (sim e não), depressão (sim e não), ansiedade (sim e não), doença autoimune (sim e não), síndrome de burnout (sim e não), atividade física (sempre, às vezes, nunca), percepção negativa de saúde (boa, regular, ruim), uso de medicamentos para dormir (sim e não), violência física (sim e não) na escola e a satisfação com a docência (boa, regular e péssima).

Analisando as variáveis do estudo (tabela 5), observou-se diferença estatisticamente significativa na distribuição dos indivíduos que possuem sono ruim

entre aqueles que referiam ter estresse (57%, $p=0,001$); depressão (61,9%, $p=0,008$); ansiedade (55,6%, $p=0,010$) e doença autoimune (70%, $p=0,002$).

A partir dos dados analisados observou-se que a ausência da prática de atividade física está associada a má qualidade do sono (59,5%, $p=0,013$), assim como a autopercepção negativa da saúde (93,4%, $p=0,001$). Observou-se também diferença estatisticamente significativa associada ao uso de medicamentos para dormir (71,8%, $p=0,001$) com a má qualidade do sono.

Dentre os professores que responderam já ter sofrido algum tipo de violência física na escola, verificou-se associação com má qualidade do sono (88,2%, $p=0,026$), o que também foi constatado no que se refere com satisfação com a docência (50,7%, $p=0,025$). (Tabela 5)

Tabela 5. Prevalência de pesquisa sociodemográfica, de vida, condições de trabalho e de saúde em professores da rede pública de ensino. Passo Fundo, RS, 2019 - 2020 (n=225).

Variável dependente: Como você considera a qualidade do seu sono

Variáveis	Com desfecho (bom)		Sem desfecho (ruim)*		P**
	n	%	n	%	
Estresse					0,001
Sim	74	43	98	57	
Não	42	79,2	11	20,8	
Depressão					0,008
Sim	27	38	44	61,9	
Não	89	57,8	65	42,2	
Ansiedade					0,010

Sim	64	44,4	80	55,6	
Não	52	64,2	29	35,8	
Doença autoimune					0,002
Sim	9	30	21	70	
Não	107	54,9	88	45,1	
Síndrome de burnout					0,051
Sim	11	32,3	23	67,7	
Não	105	55	86	45	
Atividade física					0,013
Sim, sempre	26	63,4	15	36,6	
Sim, as vezes	56	56	44	44	
Nunca	34	40,5	50	59,5	
Percepção de saúde					0,001
Boa	87	69	39	31	
Regular	28	33,4	56	66,6	
Ruim	1	6,7	14	93,4	
Uso de medicamento para dormir					0,001
Sim	11	28,2	28	71,8	
Não	105	56,5	81	43,6	
Sofreu violência física na escola					0,026
Sim	2	11,8	15	88,2	
Não	25	48,1	27	51,9	

Satisfação com a docência					0,025
Boa	24	40,7	35	59,3	
Regular	39	49,4	40	50,7	
Péssima	53	60,9	34	39	

Fonte: Própria (2021)

* variável dicotomizada (regular/ruim)

** teste qui-quadrado de Pearson

Nesta pesquisa foi utilizada regressão logística binária para verificar quais variáveis foram preditoras para qualificar a qualidade do sono dos professores. Foram implementados dois modelos. No primeiro modelo foram implementadas as variáveis que apresentaram **p** significativo (univaloradas), seguido dos valores ajustados (multivalorados), como mostra a tabela 6. O segundo modelo consistiu na exclusão das variáveis multivaloradas que possuíam os maiores valores de **p** (depressão, ansiedade, doença autoimune, síndrome de Burnout, atividade física, uso de medicamento e satisfação com a docência). Vários modelos foram testados, resultando na tabela 7.

Os resultados da regressão logística binária, quando comparadas isoladamente (univaloradas) mostraram associações estatisticamente significativas entre as variáveis: estresse ($p=0,001$), uso de medicamentos para dormir ($p=0,002$), depressão ($p=0,006$), ansiedade ($p=0,005$), doença autoimune ($p=0,014$), síndrome de burnout ($p=0,017$), satisfação com a docência ($p=0,017$), atividade física (sempre) ($p=0,017$) e percepção com a saúde (boa) ($p=0,001$). Quando comparadas simultaneamente/multivaloradas, o modelo ideal resultou em apenas duas variáveis que se mostraram preditoras para qualificar a qualidade do sono; estresse ($p=0,002$) e percepção com a saúde ($p=0,003$).

Na análise univalorada, professores que referiram estresse possuem 5,06 vezes mais chances de terem uma qualidade de sono ruim em relação aos

professores que não possuem estresse (OR⁴=5,06 IC95% 2,44 – 10,48⁵ p⁶=0,000). Em relação ao uso de medicamentos para dormir, os que fazem uso possuem 3,30 vezes mais chances de terem uma qualidade de sono ruim em relação aos professores que não tomam medicamento para dormir (OR=3,30 IC95% 1,55 – 7,02 p=0,002). Professores com depressão possuem 2,23 vezes mais chances de terem uma qualidade de sono ruim em relação aos professores que não possuem depressão (OR=2,23 IC95% 1,25 – 3,97 p=0,006). Já os que referiram ansiedade possuem 2,24 vezes mais chances de terem uma qualidade de sono ruim em relação aos professores que não possuem ansiedade (OR=2,24 IC95% 1,28 – 3,93 p=0,005). Professores com doença autoimune possuem 2,84 vezes mais chances de terem uma qualidade de sono ruim em relação aos professores que não possuem doença autoimune (OR=2,84 IC95% 1,24 – 6,51 p=0,014). Os que possuem síndrome de burnout possuem 2,55 vezes mais chances de terem uma qualidade de sono ruim em relação aos professores que não possuem síndrome de Burnout. (OR=2,55 IC95% 1,18 – 5,53 p=0,017). Professores que referiram ter uma satisfação boa com a docência possuem 2,27 vezes mais chances de terem uma qualidade de sono ruim em relação aos professores que tem uma satisfação regular com a docência (OR=2,27 IC95% 1,16 – 4,46 p=0,017). As variáveis atividade física sempre (OR=0,39 IC95% 0,18 – 0,85 p=0,017) e às vezes (OR=0,53 IC95% 0,30 – 0,96 p=0,037) associada com a boa percepção de saúde (OR=0,03 IC95% 0,18 – 0,85 p=0,017), e percepção regular (OR=0,14 IC95% 0,02 – 1,14 p=0,067), não são preditoras para qualificar a qualidade do sono, ambas apresentaram chances menores, bem como o intervalo de confiança é menor do que 1, com exceção da percepção de saúde regular que possui um IC acima de 1. No modelo multivariado, somente a variável estresse mostrou ser preditora para qualificar a qualidade do sono; a variável percepção com a saúde, apesar de ter um p significativo (0,014), o intervalo de confiança é menor do que 1 (IC95% 0,01 – 0,58). (Tabela 6)

4 Odds ratio (razão de chances)

5 Índice e intervalo de confiança

6 Qui-quadrado

Tabela 6. Prevalência de pesquisa sociodemográfica, de vida, condições de trabalho e de saúde em professores da rede pública de ensino. Passo Fundo, RS, 2019 - 2020 (n=225).

Variável dependente: Como você considera a qualidade do seu sono

Variáveis	Univaloradas			Multivaloradas		
	OR*	IC95%**	p***	OR*	IC95%**	p***
Estresse	5,06	2,44 – 10,48	0,001	2,90	1,29 – 6,50	0,010*
Uso de medicamento para dormir	3,30	1,55 – 7,02	0,002	1,70	0,71 – 4,06	0,234
Depressão	2,23	1,25 – 3,97	0,006	1,25	0,62 – 2,55	0,532
Ansiedade	2,24	1,28 – 3,93	0,005	1,04	0,51 – 2,10	0,914
Doença autoimune	2,84	1,24 – 6,51	0,014	1,62	0,58 – 4,54	0,354
Síndrome de burnout	2,55	1,18 – 5,53	0,017	1,06	0,41 – 2,75	0,912
Satisfação com a docência (boa)	2,27	1,16 – 4,46	0,017	1,09	0,54 – 2,64	0,667
Atividade física(empre)	0,39	0,18 – 0,85	0,017	0,87	0,35 – 2,14	0,759
(às vezes)	0,53	0,30 - 0,96	0,037	0,80	0,41 – 1,60	0,534
Percepção de saúde	0,03	0,00 – 0,25	0,001	0,07	0,01 – 0,58	0,014*

(boa)	0,14	0,02 – 1,14	0,067	0,21	0,03 – 1,77	0,152
(regular)						

Fonte: Própria (2021)

* razão de chances; **intervalo de confiança; ***teste do qui-quadrado

A partir dos valores ajustados (multivalorados), a tabela 7 mostra que professores que referiram estresse possuem 3,32 vezes mais chances de terem uma qualidade de sono ruim em relação aos professores que não possuem estresse. Ou seja, professores com estresse tem maiores chances de terem sono ruim (OR=3,32 IC95% 1,55 – 7,15 p=0,002). Foram observados 98 professores com sono ruim e com estresse, sendo que o esperado era de 83 com $\phi(f)_i = 0,31$.

Em relação aos professores que referiram ter boa percepção de saúde, estes possuem uma chance pequena de terem uma qualidade ruim de sono em relação aos professores que referiram ter a saúde ruim. De fato, professores que referiram ter a saúde boa apresentam menores chances de terem sono ruim (OR=0,05 IC95% 0,01 – 0,36 p=0,003). Foram observados 87 professores com sono e saúde boa, sendo que o esperado era de 65 com $\phi(f) = 0,41$.

Tabela 7. Prevalência de pesquisa sociodemográfica, de vida, condições de trabalho e de saúde em professores da rede pública de ensino. Passo Fundo, RS, 2019 - 2020 (n=225).

Variável dependente: Como você considera a qualidade do seu sono

Variáveis	Univalorada			Multivalorada		
	OR*	IC95%**	p***	OR*	IC95%**	p***
Estresse	5,06	2,44 – 10,48	0,001	3,32	1,55 – 7,15	0,002

Percepção da saúde	0,03	0,00 – 0,25	0,001	0,05	0,01 – 0,36	0,003
--------------------	------	-------------	-------	------	-------------	-------

Fonte: Própria, 2021

* razão de chances; ** intervalo de confiança; *** teste do qui-quadrado

Dos 225 professores que responderam ao questionário, algumas variáveis apresentaram um percentual baixo com comorbidades relacionadas com a tireoide (19,01%); síndrome de burnout (15,01%); doença autoimune (13,3%); diabetes *mellitus* (8%) e violência sexual na escola (8,7%), as quais não fizeram parte do capítulo das discussões.

DISCUSSÃO

Este estudo visa esclarecer a percepção da qualidade do sono e fatores associados a indivíduos com percepção negativa sobre o mesmo, sendo que 48,4% da amostra possui percepção ruim/regular do sono, uma prevalência maior frente a estudo realizado no âmbito da Atenção Primária do SUS, na cidade de Pelotas-RS, que evidenciou uma prevalência de 28,2% de algum grau de insônia, sendo esses pertencentes a pertencentes a faixa etária de 20 anos ou mais (FATINEL, 2010). No estudo de Milagres et al. (2014) 38,6% relataram ter algum problema relacionado ao sono sempre ou frequentemente. Em um estudo de base populacional, apontou que 14,9% da população brasileira tinham problemas com o sono (GAJARDO *et al.* (2021). O resultado de Santos *et al.* (2019) em uma amostra composta por professores da educação superior de uma instituição pública indicam uma prevalência de 52% de qualidade ruim do sono. Freitas *et al.* (2021) obteve em uma instituição federal na Bahia, 61,3 % de prevalência de qualidade ruim do sono. O resultado obtido pelo presente estudo frente aos demais de base populacional ou amostral, permite inferir que a classe dos professores da rede pública de ensino está mais exposta a fatores que interferem na qualidade do sono, como as cobranças em demasia sobre a classe, alta demanda de trabalho, pressões por resultados e conseqüentemente a autocobrança do indivíduo frente as expectativas que a sociedade tem sobre o papel do professor, tendo esse como sujeito modelo e exemplo perante os demais cidadãos,

desse modo podendo acarretar no aumento da insatisfação com a carreira, problemas de ordem mental e alterações na qualidade do sono. Como consequência desse contexto, a prevalência do uso de medicamentos para conseguir dormir foi de 17,3%, essa variável apresentou associação inversa estatisticamente significativa em relação a qualidade do sono.

Quanto as características sociodemográficas, no presente estudo, ser de um determinado sexo não se mostrou um fator ligado a má qualidade do sono, deve-se levar em conta que amostra deste estudo é majoritariamente do sexo feminino (91,1%), semelhante ao achado por Araújo *et al.* (2006) em estudo realizado na rede municipal de ensino de Vitória da Conquista-BA (94%). Segundo De Carvalho (2018) esse dado tem se mostrado uma constante em professores da educação básica, mas com tendência ao equilíbrio. No presente estudo observou-se que a prevalência da qualidade do sono ruim/regular é maior sexo feminino (45,3%). No estudo de Milagres *et al.* (2014) a prevalência encontrada foi de 75,3% pertencentes ao sexo feminino e Gajardo *et al.* (2021) também constataram que a má qualidade do sono foi mais prevalente no sexo feminino.

Ao relacionar a qualidade do sono com a faixa etária, não foi obtida diferença estatística relevante, mas sim, a concentração de profissionais na faixa entre 31 e 50 anos (64,4%), segundo De Carvalho (2018) isso evidência a tendência ao envelhecimento da categoria no decorrer dos anos, uma vez que a porcentagem de professores acima dos 50 anos elevou-se de 2009 (15%) para 2017 (21%), tendo em vista que a renovação não acontece na mesma velocidade em que os profissionais envelhecem e alcançam a idade de se aposentar. No que se refere a renda, a mesma não apresentou relação com a qualidade do sono, entretanto, ressalta-se que 54,5% da amostra recebe menos que R\$ 5.000,00. A valorização salarial é uma luta recorrente da classe, diante das adversidades que se colocam diariamente a frente de um professor em sala de aula, frente a constatação que o trabalho não é valorizado e reconhecido, inúmeras consequências podem ser geradas através dessa situação, tanto desgaste mental quanto físico.

No presente estudo não foi identificada relação estatisticamente significativa entre qualidade do sono e diferentes níveis de graduação, em parte, isso deve-se ao fato de que apenas uma minoria da amostra não possuía curso de graduação (2,6%) e ainda ao fato de que 79,6% possuíam pós-graduação. Verificou-se que dos 229

professores com curso de graduação concluído, 51,1% referiram ter um sono bom, sendo que 97,1% dos professores com graduação são do sexo feminino. Encontrou-se uma prevalência maior (90,8%) de professoras com especialização em relação aos homens (84,6%). Dos professores com curso de mestrado, a prevalência maior encontrada foi no sexo masculino (15,4%) e 8,7% no feminino e, apenas uma professora com curso de doutorado (0,6%). Esse achado está de acordo com o estudo de Santos *et al.* (2019) onde as mulheres se apresentaram em maior número, porém foram os homens que registraram os maiores graus de formação (53%) com curso de mestrado. No Estudo de Rodrigues *et al.* (2014) foi constatada diferença estatística significativa em sua mostra, no que tange ao nível de escolaridade, verificou-se que indivíduos com maior nível de escolaridade dormem melhor, bem como a baixa escolaridade foi um fator de risco para pior qualidade do sono ($p=0,018$).

A prevalência do consumo de álcool encontrada entre os professores foi 71,1% (às vezes) sendo superior ao observado em um estudo realizado com 414 professores municipais na cidade de Bagé (21,6%) (SANTOS; MARQUES, 2013). Ressalta-se que cerca de 50% dos professores participantes do presente estudo que consomem álcool tem a qualidade do ruim ou regular do sono. A literatura corrobora uma vez que, o consumo de álcool, de maneira frequente ou a dependência do mesmo, pode acentuar o número de despertares e a latência do sono, reduzindo o tempo total do sono (GARCIA; SALLOUM, 2015).

O tabagismo apresentou baixa frequência (2,7%), sendo que 10,7 % dos professores referiram ser ex-tabagistas. Este resultado foi inferior ao obtido por Santos e Marques (2013), os quais constataram uma prevalência de 14,1% apresentavam ser tabagistas. A pesquisa realizada regularmente pelo Ministério da Saúde - Inquérito de Vigilância Telefônica Vigitel (2019), estima que 9,8% da população brasileira é tabagista. A frequência da variável reduz com o aumento da escolaridade, indo ao encontro dos percentuais obtidos no presente estudo. Sendo a nicotina, uma substância estimulante, assim como a cafeína, o uso das mesmas deve ser evitado, sendo essa uma medida de higiene do sono (BUYSSE, 2013).

A atividade física apresentou associação estatisticamente significativa com a qualidade do sono, sendo que a prevalência entre os indivíduos que sempre as praticam foi de 36,6%, às vezes praticam (44,0%) e 59,5% entre os que nunca praticam atividades físicas. A partir disso, pode-se inferir que atividade física é um

fator protetivo à qualidade ruim/regular do sono, da mesma forma, os que realizam alguma atividade de lazer se mostram menos afetados pela qualidade ruim/regular do sono. Buysse (2013) corrobora indicando que a prática de exercícios físicos regulares, como parte da higiene do sono, pelo menos seis horas antes de dormir seria o ideal.

Neste estudo a variável percepção da saúde obteve significância estatística ($p=0,001$), evidenciando uma associação importante com a qualidade do sono, sendo que 44% dos professores a avaliou como regular, ruim ou muito ruim. Em estudo realizado por Santana e Peixoto (2016) com professores em uma Universidade Federal de Minas Gerais os autores constataram que 24,5% não referiram a saúde como boa. Silva e Silva (2013) em estudo realizado com professores pré-escolares da rede municipal e estadual de Pelotas-RS evidenciaram que 18,9% não avaliaram a saúde como boa, ambos, expressaram números inferiores aos encontrados no presente estudo. Quanto pior a avaliação em relação a percepção da saúde maior é a presença da qualidade do sono ruim, sendo que entre os que autorreferiam a saúde excelente ou boa, apenas 31% apresentaram a percepção da qualidade do sono ruim, diferente daquelas que se autorreferiram a saúde como regular (66,7%) e ruim ou muito ruim (93,3%).

No que se refere ao IMC, o presente estudo obteve que 64,9% da amostra encontra-se acima do peso, ou seja, o IMC maior ou igual a 25. Índices superiores aos obtidos por Pinotti *et al.* (2019) em estudo com professores universitários no vale do Itajaí em Santa Catarina (52,5%); no estudo de Amaro e Dumith (2018) com professores da Universidade Federal do Rio Grande (FURG) onde observaram que 51,6% possuíam excesso de peso e também superior ao estudo de Martinez (2017) que mostrou que 53,8% dos professores apresentou má qualidade do sono associada significativamente com as variáveis estado conjugal, obesidade, duração do sono, excesso de sono dentro e fora do trabalho, cansaço em braços, mãos, pernas e pés; irritabilidade; diminuição da resistência física; angústia; tristeza e taquicardia. A presente variável não apresentou relevância estatisticamente significativa em relação ao desfecho, sendo que a prevalência da percepção do sono boa ou ruim, aproximadamente 50% foi semelhante em todas as classificações do IMC.

No presente estudo verificou-se que a hipertensão arterial sistêmica (HAS) tem a prevalência de 25,9% entre os professores. Resultados similares foram encontrados por outros autores: em um estudo com professores da educação básica da rede

privada de Viçosa-MG os autores Junior *et al.* (2020) demonstraram que 29,3% dos professores referiram HAS; Amaro e Dumith (2018) constataram em seu estudo com professores universitários a prevalência de 17,4%; os autores Pinotti *et al.* (2019) encontraram uma prevalência de HAS entre os professores de 28,6%. Aparentemente, HAS não se mostrou um fator associado a percepção da qualidade do sono, uma vez que, a prevalência da percepção da qualidade do sono ruim entre os que a possuem HAS foi de 41,8% contra 49,7% entre os não afetados.

Sobre a hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, este estudo mostrou uma prevalência ruim da percepção da qualidade do sono a qual foi superior entre os indivíduos com essas comorbidades (62,7%) indo ao encontro do obtido por Grandner *et al.* (2014), que relacionou a curta duração do sono (menos de 5 horas) a alterações cardiometabólicas: hiperlipidemia (hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia); hipertensão e diabetes. Considerando, que a curta duração no sono interfere na qualidade do mesmo, uma vez que as informações obtidas são autorreferidas. Observou-se também que dos 76 professores que referiram hipercolesterolemia 88,2% praticavam atividade física às vezes ou nunca ($p=0,028$); 76,3% referiram IMC acima de 25 ($p=0,002$). Dos 65 professores que referiram hipertrigliceridemia 92,3% praticavam atividade física às vezes ou nunca ($p=0,017$); 81,5% referiram IMC acima de 25 ($p=0,000$). A partir destes dados, pode-se deduzir que a hiperlipidemia em adultos, pode estar relacionada com a obesidade, alimentação inadequada e com a falta de atividades físicas.

O estresse esteve presente em 76,4% dos professores e se mostrou um fator associado a percepção da qualidade do sono ($p=0,001$). No estudo de Zille e Cremonezi (2013) na rede pública estadual de educação de Belo Horizonte-MG, os autores relataram que 69,1% dos professores interrogados tinham algum grau de estresse, em relação as principais fontes de estresse, sendo elas a causados principalmente por indisciplina dos alunos, o baixo nível de remuneração, o ritmo de vida acelerado decorrente do trabalho, trabalhar aos sábados, tempo insuficiente para questões pessoais e a realização de inúmeras atividades ao mesmo tempo. Silva *et al.* (2018) constataram que 58% dos professores apresentaram algum grau de estresse, relacionando à violência e ao trabalho, em dois turnos ou mais. O ato de ensinar, no contexto em que educação pública no Brasil se encontra, desde a infraestrutura insuficiente a casos de violência na escola, é estressante, com

consequências na saúde física e mental dos professores, dessa forma, minando o seu desempenho profissional e pessoal do indivíduo. Contudo, as particularidades de cada situação profissional precisam ser consideradas, para que não se generalize o estresse como condição presente no dia a dia de todo e qualquer docente. Aspectos como a percepção do professor frente as suas atividades, recursos e condições de trabalho aos quais têm acesso, a capacidade de se adaptar aos desafios da profissão, bem como as possíveis mudanças na dinâmica de trabalho aonde se encontra, são relevantes para determinar se o estresse está ou não fazendo parte da vida docente. (SILVEIRA *et al.*, 2014).

A ansiedade foi autorreferida por 64% dos professores, e encontrada relação estatisticamente significativa entre esta variável e percepção regular/ruim da qualidade do sono (55,6%) ($p=0,010$), em estudo realizado por Meier (2016), constatou-se que 25,1%, entre os professores da rede pública estadual de Londrina-PR, apresentaram ansiedade, sendo que, entre os que referiram ter a qualidade do sono ruim, a prevalência foi de 75%. Em estudo realizado com professores do ensino Infantil e anos iniciais do fundamental de escolas públicas de um município de pequeno porte na região do Vale do Paraíba (SP), Ferreira-Costa e Pedro-Silva (2019) relataram que 41,9% dos professores apresentaram pelo menos algum nível de ansiedade nocivo, entre eles os níveis prejudiciais à ação educativa e a qualidade de vida dessas pessoas em outras esferas sociais. A ansiedade por si só, age em todos os indivíduos diariamente, em um ambiente fluido, como o da escola, onde as interações sociais e cobranças são constantes. Desta forma é natural a existência de algum grau de ansiedade, mas diferente disso, é natural apontar o quadro sintomático nocivo, que se manifesta com alterações na percepção da qualidade do sono.

Em relação à depressão, neste estudo, esteve presente em 31,6% da amostra, e observou-se associação estatisticamente significativa com a percepção da qualidade do sono ($p=0,008$). Os números encontrados na literatura, são distintos, Meier (2016) constatou 15,4%. No estudo de Ferreira-Costa e Pedro-Silva (2019) 30,5% dos professores apresentaram algum grau nocivo de depressão. Batterham *et al* (2012) relacionaram, produtos de distúrbios do sono como os fatores inflamatórios, a ansiedade e a depressão. O sofrimento psíquico apresentado pelos professores através das variáveis: estresse, ansiedade e depressão, se mostrou estar ligado a percepção da qualidade do sono. Não se sabe ao certo, se esses sintomas são

causadores ou consequências do acometimento. Indo ao encontro da literatura, distúrbios do sono estão ligados bidirecionalmente, tanto à ansiedade, quanto à depressão, conforme revisão sistemática com estudos de coorte. (ALVARO; ROBERTS; HARRIS, 2013)

Em relação ao acompanhamento psicoterápico, cerca de 30% dos professores o faziam, porém, não houve associação estatisticamente significativa com a percepção da qualidade do sono. No entanto, deve-se levar em consideração associações significativas pois, entre os que possuíam estresse, apenas 32,6% realizavam acompanhamento psicoterápico ($p=0,014$); entre os acometidos por ansiedade, aproximadamente 40% ($p=0,001$) e, entre os depressivos em torno de 55% ($p=0,001$). Essas três variáveis se mostraram associadas a percepção da qualidade do sono e evidenciam a necessidade de acompanhamento psicoterápico, entre outras ações de apoio a categoria, buscando dar suporte para os enfrentamentos diários que se colocam frente aos professores.

Ponderando que a saúde e a educação são valências necessárias para o progresso humano e social, é significativo salientar aos professores. Diante das adversidades e exigências atuais, esses profissionais demandam de competências pedagógicas, sociais e emocionais além de incentivar a formação crítica dos alunos, para que eles saibam a ser e a conviver na sociedade como cidadãos conscientes, reflexivos e participativos, mas para tal é essencial que, encontrem-se saudáveis tanto fisicamente quanto mentalmente. (DIEHL; MARIN, 2016)

No que se refere a variável satisfação com a docência foi identificada relação estatisticamente significativa com a percepção da qualidade do sono ($p=0,025$), a presente pesquisa demonstrou que dos 59 professores que referiram uma boa satisfação com a docência, 40,7% também referiram possuir um sono bom; dos 79 professores que referiram satisfação regular com a docência, 49,4% possuem sono bom, enquanto que dos 87 professores que referiram uma satisfação ruim com a docência, apenas 8% possuem sono ruim. A satisfação com a docência pode ser caracterizada com gênese cognitiva ou afetiva, sendo definida como uma situação de otimismo e afetiva de prazer, construída e adquirida seguidamente após o trabalho e suas vivências. Por este prisma, a profissão deve estar associada a vida, trazendo significados, visando a construção e realização de projetos e relacionamentos saudáveis no meio em que atua. (SIQUEIRA; GOMIDE JR., 2004). Para Rebolo e

Oliveira-Bueno (2014), a satisfação na docência é oriunda da compreensão positiva que o indivíduo constrói de sobre si mesmo, aliados as condições de trabalho em ambiente escolar, possibilitando assim o desenvolvimento de suas atividades. Isto posto, é notória a complexidade nas atividades laborais na prática docente. O sono quando desenvolvido de maneira insuficiente, qualitativamente ou quantitativamente, prejudica o comportamento social e cognitivo no trabalho, o que pode construir um círculo vicioso, em que a instabilidade referente a capacidade operacional e as exigências do trabalho, impulsionam o surgimento ou acentuação do estresse, distúrbios comportamentais e uma menor satisfação com a docência, nesse caso, sendo capaz de acentuar o padrão de sono inicialmente já afetado. (PAUNIO; TUISKU; KORHONEN, 2015)

Sobre a violência no ambiente escolar, (24%) dos professores referiram ter sofrido algum tipo de violência física na escola, número superior ao obtido por Melanda *et al.* (2018) em sua amostra, que observou uma prevalência de 8,4% de agressões físicas sofridas por professores em Londrina no estado do Paraná, enquanto, Meier (2016) constatou, associação entre pior qualidade do sono e a violência em suas diferentes formas. No presente estudo foi encontrada relação estatisticamente significativa entre violência física na escola e percepção da qualidade do sono, sendo que 88,2% dos professores que referiram sono ruim, também sofreram algum tipo de violência física na escola ($p=0,026$), porém, deve-se considerar o número reduzido de respostas obtidas nessa questão ($n=69$).

Em relação aos outros tipos de violência relatados pelos professores nas escolas, entre eles violência verbal (94,2%), psicológica (84,1%) e a violência moral (52,2%) são temas que requerem estudos aprofundados para encontrar alternativas de enfrentamento frente as adversidades destes problemas nos ambientes escolares, capacitando os professores para projetos de intervenção. Ademais, Lima, Coêlho e Cebalhos (2017) apontaram, que as condições diárias de trabalho, incluindo a violência física, violência verbal, através de armas de fogo ou arma branca, consumo e o tráfico de drogas em ambiente escolar apresentam consequências à saúde mental dos professores, os chamados Transtornos Mentais Comuns, os quais incluem a insônia e entre outros sintomas mentais não psicóticos.

Na análise de regressão logística univalorada comparando-se isoladamente as variáveis que apresentaram um p significativo (a partir da tabela 5), verificou-se que o

estresse implica num risco aumentado de ter um sono ruim (OR=5,06 p=0,001) seguido do uso de medicamentos para dormir (OR=3,30, p=0,002). Em chances proporcionais os professores que referiram depressão (OR=2,23 p=0,006); ansiedade (OR=2,24 p=0,005); doença autoimune (OR=2,84 p=0,014); síndrome de Burnout (OR=2,55 p=0,017) e satisfação com a docência (OR=2,27 p=0,017) tinham mais chances de terem uma qualidade do sono ruim e, com menor chance de contribuir com o sono ruim, encontram-se as variáveis atividade física (OR=0,39 p=0,017) e a percepção com a saúde (OR=0,03 p=0,001). No estudo de Gajardo *et al.* (2021) foi observado que o comportamento sedentário contribui para a qualidade ruim do sono (17,1 vs 14,0%, p<0,01).

Na análise de regressão logística multivalorada entre a variável dependente como você considera a qualidade do sono, segundo as variáveis independentes avaliadas simultaneamente, mantiveram-se significativamente associadas à qualidade do sono ruim as variáveis: estresse (OR=2,90 p=0,010), ao passo que os professores que referiram boa percepção de saúde apresentaram menores chances de terem sono ruim (OR=0,07 p=0,014). Em outro modelo, quando realizada a análise ajustada, a variável estresse manteve-se significativa, sendo preditora para qualificar a qualidade do sono (OR=3,32 p=0,002) bem como os professores que referiram ter a saúde boa apresentam menores chances de terem sono ruim. (OR=0,05 p=0,003). Esta constatação corrobora com os estudos desenvolvidos por Vertanen-Greis *et al.* (2020) o qual cita que o estresse no trabalho contribui com a má qualidade do sono (OR 6,53; CI95% 4,31–9,90). No estudo de Freitas *et al.* (2021) a variável vínculo de trabalho (RP⁷= 1,39; IC⁸ 95%: 1,05-1,84), se mostrou estatisticamente associada a qualidade do sono ruim enquanto que o tempo irregular ou insuficiente para a prática de atividades de lazer (RP; 1,43; IC 95%: 1,23-1,66); queixas de dor na coluna (RP: 1,26; IC 95%: 1,06-1,50); dor musculoesquelética (RP: 1,33; IC 95%: 1,09-1,64); dor de cabeça (RP:1,38; IC 95%: 1,16-1,64); experiências de trabalho passivo (RP:1,31; IC 95%: 1,01-1,72) e de alta exigência (RP:1,44; IC 95%: 1,10-1,87) estiveram associadas à pior qualidade do sono.

7 Razão de prevalência

8 Índice de confiança

Este estudo apresenta limitações, entre elas, o fato de não ter atingido o número mínimo de participantes pretendidos, também o fato de o questionário ser auto aplicado, podendo ocorrer vieses de informação. Sendo importante salientar a realização de novos estudos, com uma amostra maior.

CONCLUSÕES

As variáveis mais preditoras para qualificar a qualidade do sono entre os professores foram o estresse e a percepção com a saúde. Ter estresse implica num risco aumentado de ter um sono ruim bem (3,32 vezes mais chances), foram observados 98 professores com sono ruim e com estresse, sendo que o esperado era de 83. Professores que referiram ter a saúde boa apresentam menores chances (0,05) de terem sono ruim, foram observados 87 professores com sono e saúde boa, sendo que o esperado era de 65, confirmando uma relação recíproca entre as variáveis estresse e percepção com a saúde. Desta forma, faz-se necessário intensificar o desenvolvimento de políticas educacionais em saúde nas escolas, em especial na área da saúde mental pois esta está relacionada com o desempenho dos professores dentro das diversas relações sociais em que estão inseridos, onde o estresse poderá afetar diretamente o equilíbrio mental, causando alterações no sono, cansaço físico e mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARO, P.K.; ROBERTS, R.M.; HARRIS, J.K. A systematic review assessing bidirectionality between sleep disturbances, anxiety, and depression. **Sleep**, New York, v. 36, n. 7, p. 1059–1068, 2013.

AMARO, J.M.R. S.; DUMITH, S.C. Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 67, n. 2, p. 94–100, 2018.

BATTERHAM, P.J.; GLOZIER, N.; CHRISTENSEN, H. Sleep disturbance, personality and the onset of depression and anxiety: prospective cohort study. **The Australian and New Zealand journal of psychiatry**, Melbourne, v. 46, n. 11, p. 1089–1098, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL)**, 2019.

BUYSSE, D.J. Insomnia. **Journal of the American Medical Association**, v. 309, n. 7, p. 706–716, 2013.

CREPALDI, T.O.M.; CARVALHAIS, J.D. de J. A Contribuição da má qualidade de vida no trabalho de professores: uma revisão. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 75044–75057, 2020.

DE ARAÚJO, T.M. *et al.* Diferenciais de gênero no trabalho docente e repercussões sobre a saúde. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 4, p. 1117–1129, 2006.

DE CARVALHO, M.R.V. **Perfil do professor da educação básica**. In: INEP/MEC – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Série Documental Relatos de Pesquisa 41. Brasília, 2018.

DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64, 2016.

FATINEL, E.J. **Epidemiologia da insônia em inquérito populacional em uma cidade do sul do Brasil**. 2010. 107 f. Dissertação (Mestrado em Epidemiologia). Curso de Pós-Graduação em Epidemiologia, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS, 2010.

FERREIRA-COSTA, R.Q.; PEDRO-SILVA, N. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. **Pro-Posições**, Campinas, v. 30, e20160143, 2019.

FLECK, Luiza Kessler. **Estudo das condições de trabalho em bibliotecas acadêmicas de uma universidade pública federal**. 2004. 153 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia). Curso de Pós-Graduação em Engenharia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre/RS, 2004.

FREITAS, A.M.C. *et al.* Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional. **Rev Bras Saude Ocup**, São Paulo, v. 46, p. e2, 2021.

GAJARDO, Y.Z. *et al.* Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 2, p. 601-610, 2021.

GARCIA, A.N.; SALLOUM, I.M. Polysomnographic sleep disturbances in nicotine, caffeine, alcohol, cocaine, opioid, and cannabis use: A focused review: Polysomnographic Changes in Substance Use. **The American journal on addictions**, São Paulo, v. 24, n. 7, p. 590–598, 2015.

GRANDNER, M.A. *et al.* Habitual sleep duration associated with self-reported and objectively determined cardiometabolic risk factors. **Sleep medicine**, Elsevier Health Sciences, v. 15, n. 1, p. 42–50, 2014.

GUYTON A.C.; Hall J.E. **Tratado de fisiologia médica**. 13. ed. Brasil: Elsevier, 2017. p.1176.

JUNIOR, R.J.M. *et al.* Síndrome Metabólica e sua associação com fatores de risco cardiovascular em professores. **Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento**, São Paulo, v. 14, n. 86, p. 467–476, 2020.

LIMA, A.F.T.D.; COELHO, V.M.S.; CEBALLOS, A.G.C.D. Violência na escola e transtornos mentais comuns em professores. **Revista portuguesa de enfermagem de saúde mental**, Porto, 18. ed., p. 1-36, 2017.

MARTINEZ, I.C.M. de M. **Cuidar de quem cuida: estudo sobre qualidade do sono de professoras do ensino fundamental**. 2017, 94 f. Dissertação (Mestre em Ciências), Programa de Pós-Graduação em Saúde da Criança e do Adolescente da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, Campinas/SP, 2017.

MEIER, Denise Andrade Pereira. **Qualidade do sono entre professores e fatores associados**. 2016. 244 f. Tese (Doutorado) - Curso de Doutorado em Saúde Coletiva, Programa de Pós- Graduação, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2016.

MELANDA, F.N. *et al.* Violência física contra professores no espaço escolar: análise por modelos de equações estruturais. **Cadernos de saúde pública**, Rio de Janeiro v. 34, n. 5, 2018.

MILAGRES, M.P. *et al.* Pesquisa mercadológica – Qualidade do sono da população de Viçosa-MG. **Saúde em Revista**, São Paulo, v. 14 n. 36, p. 3-12, 2014.

PAUNIO, T.; TUISKU, K.; KORHONEN, T. Sleep, work and mental health. **Psychiatria Fennica**, Helsink, v. 46, p. 55-66, 2015.

PINOTTI, S.C. da S. *et al.* Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis em professores universitários. **Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento**, São Paulo, v. 13, n. 79, p. 426–433, 2019.

QUINHONES, M.S.; GOMES, M. da M. Sono no envelhecimento normal e patológico: aspectos clínicos e fisiopatológicos. **Revista Brasileira de Neurologia**, Rio de Janeiro, v. 47, p. 31-42, 2011.

REBOLO, F.; OLIVEIRA-BUENO, B. O bem-estar docente: limites e possibilidades para a felicidade do professor no trabalho. **Acta Scientiarum**, Maringá, v.36, n.2, p.323-331, 2014.

SANCHEZ, H.M. *et al.* Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Ciencia & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 4111–4123, 2019.

SANTANA, J. de O.; PEIXOTO, S.V. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Revista brasileira de medicina do esporte**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 103–108, 2017.

SANTOS, F.C. *et al.* Sono e fatores de estresse de professores do ensino superior da área da saúde. **Assobrafir Ciência**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 21-30. 2019.

SANTOS, M.N. dos; MARQUES, A.C. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 837–846, 2013.

SILVA, L.G. DA; SILVA, M.C. DA. Condições de trabalho e saúde de professores pré-escolares da rede pública de ensino de Pelotas, RS, Brasil. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 11, p. 3137–3146, 2013.

SILVA, D.M.R. *et al.* Condições de trabalho e estresse em professores de escolas públicas e estaduais de Divinópolis-MG. **Educação em Revista**, Marília, v. 19, n. 2, p. 129–142, 2018.

SILVEIRA, K.A. *et al.* Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. **Educação em Revista**, Belo Horizonte - MG, v. 30, n. 4, p. 15-36, maio 2014.

SIQUEIRA, M.M.M.; GOMIDE Jr., S. Vínculos do indivíduo com o trabalho e com a organização. In: Zanelli, J. C.; Borges-Andrade, J. E.; Bastos, A. V. B (Org.). **Psicologia, organização e trabalho no Brasil**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

TWOROGGER, S.S.; YASUI, Y.; UITIELLO, M.V. Effects of a yearlong moderate intensity exercise and stretching intervention on sleep quality in post menopause women. **Sleep**, New York, v. 26, n. 7, p. 830– 6, 2003.

VERTANEN-GREIS, H. Work ability of teachers associated with voice disorders, stress, and the indoor environment: A questionnaire study in Finland. **Journal of Voice**, v. &&, n. &&, p. &&-&&, 2020. (IN PRESS)

ZILLE, L. P.; CREMONEZI, A. M. Estresse no trabalho: Estudo com professores da Rede Pública Estadual de Minas Gerais. **Reuna**, Belo Horizonte - MG, Brasil, v.18, n.4, p. 111-128, out./dez. 2013.

i O coeficiente de phi (ϕ) mede a associação entre duas variáveis dicotômicas.