



Matão

**ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO
TÉCNICO DA ETEC SYLVIO DE MATTOS CARVALHO**

Andreia Da Silva Santos
Caroline Bononi Romero
Mariana De Toledo Cardoso
Mariana Mazini Zanutto
Pamela Roberta Gomes
Patrícia Maria De Sousa Lacerda

MATÃO – SP
2025

RESUMO

A qualidade do sono é um fator essencial para o desempenho funcional, cognitivo e emocional dos indivíduos, especialmente em categorias profissionais submetidas a altas cargas de estresse, como os docentes. A presente pesquisa teve como objetivo investigar a qualidade do sono dos professores do Ensino Médio Técnico da ETEC Sylvio de Mattos Carvalho, buscando identificar os fatores que influenciam esse aspecto da saúde e propor estratégias de cuidado. Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e exploratório, realizado com 20 docentes da instituição, por meio da aplicação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), distribuído via formulário eletrônico. Os resultados revelaram que 45% dos professores classificaram a qualidade do sono como ruim ou muito ruim, sendo que muitos relataram dificuldade para adormecer, despertar frequente durante a noite, sonolência diurna, uso de medicamentos para dormir e perda de motivação nas atividades diárias. A maioria dos participantes atua em mais de um turno e em dois ou mais locais de trabalho, o que contribui para a redução do tempo de sono e aumento da sobrecarga física e mental. Tais achados corroboram estudos anteriores, como os de Guimarães et al. (2024) e Meier (2016), que associam o trabalho docente a alterações no sono, exaustão emocional e prejuízos na qualidade de vida. Diante dos dados, conclui-se que os docentes da ETEC pesquisada enfrentam desafios relevantes no que diz respeito à saúde do sono, sendo necessária a implementação de ações institucionais que promovam o bem-estar docente. Entre as sugestões estão o apoio psicológico, a reorganização das jornadas de trabalho e o incentivo à adoção de práticas saudáveis relacionadas ao sono. Promover o cuidado com o professor é essencial não apenas para a saúde individual, mas também para a qualidade do ensino oferecido aos estudantes.

Palavras-chave: qualidade do sono; docentes; saúde do trabalhador; ensino técnico; PSQI.

ABSTRACT

Sleep quality is an essential factor for functional, cognitive, and emotional performance, especially in professional categories subjected to high levels of stress, such as teachers. This study aimed to investigate the sleep quality of high school technical education teachers at ETEC Sylvio de Mattos Carvalho, identifying the factors that influence this health aspect and proposing care strategies. This is a quantitative, descriptive, and exploratory study conducted with 20 teachers from the institution, using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), distributed through an electronic form. The results showed that 45% of teachers rated their sleep quality as poor or very poor, with many reporting difficulties falling asleep, frequent night awakenings, daytime sleepiness, use of sleep medications, and a lack of motivation in daily activities. Most participants worked in more than one shift and at two or more workplaces, contributing to reduced sleep time and increased physical and mental overload. These findings are consistent with previous studies, such as those by Guimarães et al. (2024) and Meier (2016), which associate teaching work with sleep disturbances, emotional exhaustion, and impaired quality of life. Given the data, it is concluded that the teachers at the studied ETEC face significant challenges regarding sleep health, making it necessary to implement institutional actions that promote teacher well-being. Suggested strategies include psychological support, workload reorganization, and encouragement of healthy sleep-related habits. Promoting teacher care is essential not only for individual health but also for the quality of education provided to students.

Keywords: sleep quality; teachers; occupational health; technical education; PSQI.

SUMÁRIO

| | |
|--------------------------------|----|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 4 |
| 2. OBJETIVO | 6 |
| 3. METODOLOGIA | 6 |
| 3.1. Métodos de pesquisa | 6 |
| 4. RESULTADOS..... | 8 |
| 5. DISCUSSÃO..... | 32 |
| 6. CONCLUSÃO | 34 |
| REFERÊNCIAS..... | 35 |

1. INTRODUÇÃO

A qualidade do sono é um dos fatores primordiais para que todo trabalhador tenha uma boa execução em suas atividades de forma efetiva e assertiva. No entanto, a privação de sono é um dos principais problemas relacionados à saúde de muitas pessoas, principalmente com o avanço do capitalismo no mundo contemporâneo em que vivemos. O anseio de produzir mais para consumir mais acaba privando muitas horas de sono de diversas partes da sociedade atual (Barros *et al.*, 2019; Guimarães *et al.*, 2024).

Quando a qualidade do sono é afetada, o corpo humano começa a apresentar diversas limitações e problemas, tanto mentais quanto físicos (Meier, 2016). Em uma pesquisa realizada com 927 professores pela Universidade Estadual de Londrina, foram obtidos resultados significativos em relação a essa temática. Indicaram que 42% dos entrevistados sofriam de dor crônica, 25% no quadro de ansiedade, 15% apresentavam depressão e mais da metade (54% dos entrevistados) relatou dificuldades para dormir (privação de sono) (Meier, 2016).

De acordo com Guimarães *et al.* (2024), uma pesquisa realizada com 36 professores em uma instituição de ensino superior de Minas Gerais, cerca de 58% (mais da metade dos participantes) apresentaram qualidade do sono ruim, podendo ser resultado de um ritmo acelerado em que são submetidos, decorrendo na redução do tempo entre o dormir e o despertar. Portanto, manter o equilíbrio entre os fatores sincronizadores (elementos que regulam nosso relógio biológico), é de extrema importância para um sono de qualidade. Quando esse equilíbrio é interrompido por mudanças do nosso cotidiano, como jornada de trabalho, trabalho noturno, excesso de tarefas e afazeres, uso de medicamentos e/ou estimulantes, sedentarismo ou aumento abrupto de atividades físicas, podem surgir uma série de problemas como desregulação do sono, mudanças de humor (depressão, ansiedade, irritabilidade, tensão), redução no desempenho de tarefas, falta de concentração (Guimarães *et al.*, 2024).

Segundo Azevedo (2018), os professores do Ensino Médio dormem menos do que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde. De acordo com o autor, 51% relatam má qualidade de sono e 46% apresentam sonolência durante o dia de

trabalho. Entre as possíveis causas dessas alterações no sono está o elevado volume de trabalho, no qual o professor fica extremamente sobrecarregado em suas funções, levando ao pico de estresse dos docentes durante o expediente e fora dele também. Como resultado, ocorre um desgaste psicológico para esses profissionais e aumenta a chance de erros em suas atividades educacionais como docente.

Atualmente, existem diversos testes utilizados para analisar a qualidade do sono, o mais conhecido é o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). De acordo com Bertolazi et al. (2011), esse teste consiste em um questionário que avalia tanto a qualidade do sono quanto os distúrbios durante um 1 mês. Essa ferramenta é amplamente utilizada em pesquisas com o objetivo de avaliar a qualidade do sono do ser humano.

Portanto, é extremamente importante entender o que está por trás dos problemas relacionados à privação de sono dos professores, pois essa é uma questão de saúde pública que precisa ser tratada de forma eficaz. O cuidado com a saúde dos professores não deve se limitar à melhoria de seu estado de saúde mental e física, mas também ao impacto que isso tem na qualidade de ensino que atinge diretamente os estudantes. Quando o professor está em plenas condições físicas e mentais, as aulas fluem melhor, resultando em um aprendizado mais eficiente e completo para os estudantes (Guimarães *et al.*, 2024).

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo responder à seguinte pergunta: Quais são os fatores que influenciam a qualidade do sono dos professores do ensino médio técnico?

2. OBJETIVO

Investigar a qualidade do sono dos professores do ensino médio técnico.

3. METODOLOGIA

3.1 Métodos de pesquisa

Trata-se de um estudo de natureza quantitativa, transversal, descritiva e exploratória.

A pesquisa quantitativa é um método científico que utiliza dados numéricos e técnicas estatísticas para coletar, analisar e interpretar informações, objetivando quantificar variáveis e estabelecer padrões ou relações entre fenômenos. Com foco em obter dados mensuráveis, esse tipo de pesquisa usa questionários, testes padronizados e análises estatísticas para garantir objetividade e generalização dos resultados para uma população maior. As características principais incluem objetividade, generalização, uso de estatísticas e instrumentos estruturados. Apesar de suas vantagens em precisão, a pesquisa quantitativa pode não captar nuances subjetivas, sendo frequentemente complementada pela pesquisa qualitativa (IBILCE-UNESP, 2012).

Pesquisa descritiva é uma metodologia científica que tem como objetivo principal descrever, com detalhes e clareza, as características de um fenômeno, indivíduo, grupo ou situação (Pedroso *et al.*, 2017).

Pesquisa exploratória é um tipo de pesquisa qualitativa cujo objetivo é obter uma compreensão inicial sobre um fenômeno ou problema. Ela é utilizada para explorar novas ideias, identificar padrões e estabelecer hipóteses para estudos futuros, sendo adequada quando ainda há pouca informação disponível sobre o tema (Patah, 2023).

Segundo Muguira (2024), a pesquisa descritiva é um tipo de estudo científico que tem como objetivo principal descrever características, comportamentos ou fenômenos de uma população.

Esta metodologia se concentra mais no "quê" do que no "porquê" do que está sendo pesquisado. Isso significa que o principal objetivo é descrever as características e comportamentos de um determinado grupo, sem se aprofundar nas razões pelas quais certos fenômenos ocorrem. Uma das características que diferencia a pesquisa

descritiva é seu aspecto quantitativo que busca coletar dados que podem ser medidos e analisados estatisticamente para oferecer uma visão clara sobre o grupo ou fenômeno em estudo (Mugira, 2024).

3.2 Cenário de pesquisa e participantes

O estudo foi conduzido na Escola Técnica Estadual Sylvio de Mattos Carvalho, situada no município de Matão, São Paulo, durante o período de fevereiro a julho de 2025.

Os participantes da pesquisa foram 20 Professores que dão aulas nos cursos técnicos integrados ao ensino médio oferecidos pela ETEC Sylvio de Mattos Carvalho.

3.3 Coleta e análise de dados

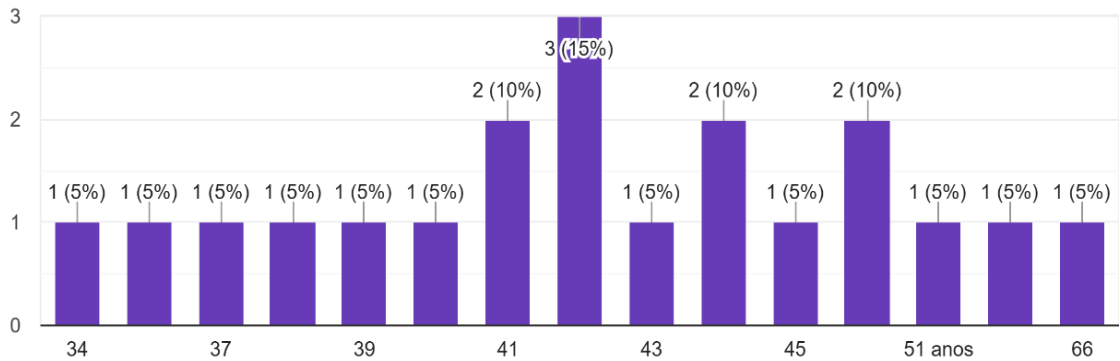
A coleta de dados foi realizada nos meses de março e abril de 2025, através de um questionário eletrônico (*Google Forms*) contendo perguntas estruturadas abordando questões sociodemográficas e sobre a qualidade do sono com base no Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh. O questionário foi enviado aos professores através (*WhatsApp*) com a autorização da direção da escola. Após leitura e aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os professores foram direcionados às questões. Os dados foram tabulados em gráficos e tabelas por meio do *Google Forms*, para melhor visualização e interpretação dos dados e, posteriormente, analisados por meio de estatística descritiva.

4. RESULTADOS

Gráfico 1 - Faixa Etária dos participantes

Qual sua idade ?

20 respostas

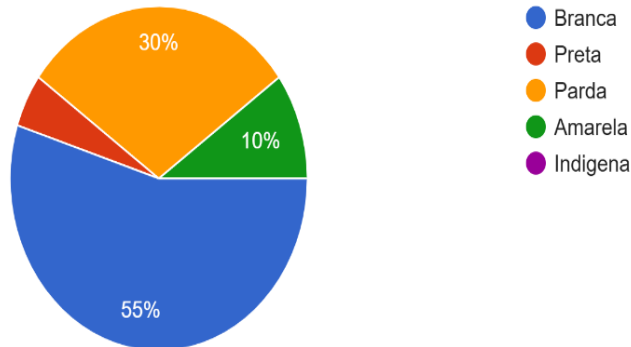


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 1 ilustra a distribuição etária de 20 participantes que responderam à pergunta "Qual sua idade?". Observou-se que a maioria dos respondentes tem entre 34 e 66 anos, com a idade mais frequente sendo 42 anos, representando 15% do total (3 pessoas). As idades de 41, 44 e 51 anos aparecem em seguida, cada uma com 2 participantes (10%). As demais idades registraram apenas uma resposta cada (5%), indicando uma distribuição relativamente equilibrada, mas com ligeira concentração na faixa dos 40 a 44 anos. Esse perfil etário sugere um público predominantemente adulto de meia-idade.

GRÁFICO 2 - Distribuição por Cor/Raça dos Participantes da Pesquisa

Qual sua raça?
20 respostas



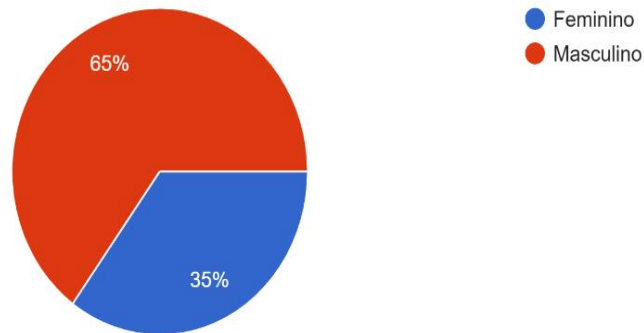
Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 2 apresenta a distribuição racial dos participantes que responderam à pergunta "Qual sua raça?". A maioria se autodeclara branca, representando 55% dos respondentes. Em seguida, 30% se identificam como pardos, 10% como amarelos e 5% como pretos. Nenhum participante se declarou indígena. Esses dados revelam uma predominância de pessoas brancas no grupo, com certa diversidade racial, ainda que com baixa representatividade de pessoas pretas e ausência de autodeclaração indígena.

GRÁFICO 3 - Composição por Sexo dos Participantes da Pesquisa

Qual seu sexo?

20 respostas



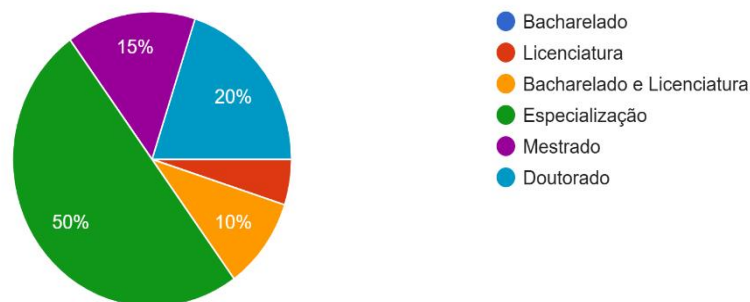
Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 3 demonstra a distribuição por sexo dos respondentes, observou-se que a maioria se identifica com o sexo masculino, representando 65% do total. Já o sexo feminino corresponde a 35% dos participantes. Esses dados indicam um predomínio de homens entre os respondentes, evidenciando uma desigualdade de gênero na amostra analisada.

GRÁFICO 4 - Distribuição do Nível de Escolaridade Máxima dos Respondentes

Qual é o seu nível de escolaridade mais alto?

20 respostas



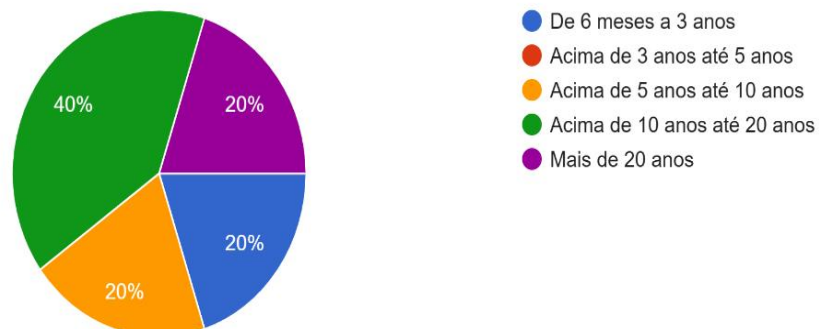
Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 4 apresenta o nível de escolaridade mais alto alcançado pelos participantes da pesquisa. A maioria possui Especialização, representando 50% dos respondentes. Em seguida, 20% têm Doutorado, 15% Mestrado, 10% possuem tanto Bacharelado quanto Licenciatura, e apenas 5% têm exclusivamente Licenciatura. Nenhum participante indicou apenas o nível de Bacharelado como formação máxima. Esses dados evidenciam um grupo altamente qualificado, com predominância de pós-graduação lato e stricto sensu.

GRÁFICO 5 - Tempo de Atuação como docente entre os Participantes

Há quanto tempo atua como docente?

20 respostas

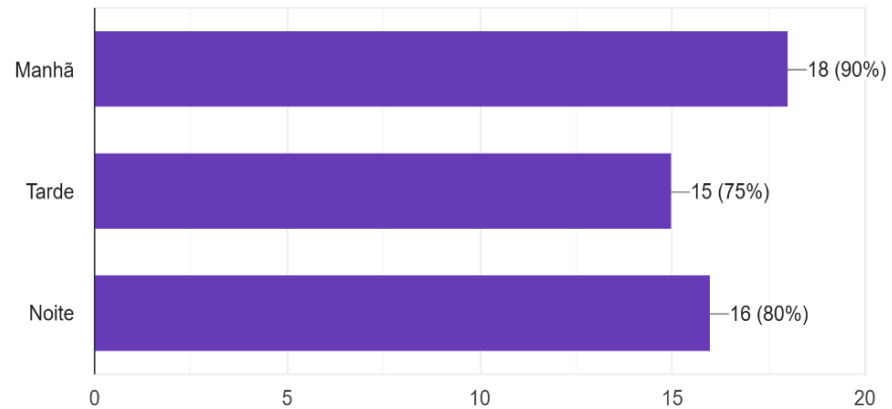


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 5 ilustra o tempo de atuação docente dos participantes da pesquisa. A maior parte dos respondentes, 40%, atua como docente há mais de 10 e até 20 anos. As demais faixas de tempo — de 6 meses a 3 anos, de 5 a 10 anos e mais de 20 anos — aparecem igualmente representadas com 20% cada. Já a faixa de 3 a 5 anos não teve nenhum participante. Esses dados indicam uma predominância de profissionais com longa experiência na docência, refletindo um grupo com significativa vivência educacional.

GRÁFICO 6 – Distribuição dos Períodos de Atuação dos Professores

Em quais períodos você leciona?
20 respostas



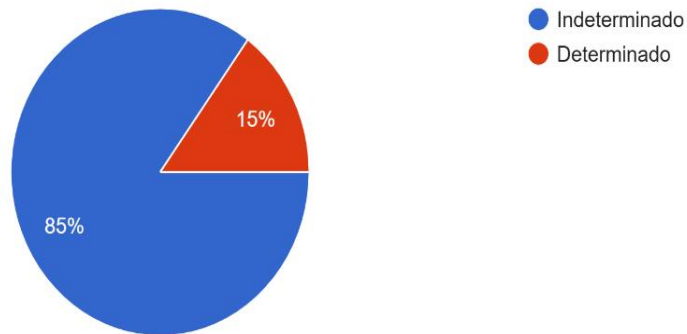
Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 6 apresenta os períodos em que os docentes participantes lecionam. A maioria atua no período da manhã, com 90% dos respondentes (18 pessoas), seguida pelo período da noite, com 80% (16 pessoas), e pela tarde, com 75% (15 pessoas). Os dados revelam que grande parte dos docentes leciona em mais de um turno, destacando uma carga horária distribuída ao longo do dia e uma rotina profissional intensa e diversificada.

GRÁFICO 7 - Perfil dos Contratos de Trabalho entre os Respondentes

Qual o seu tipo de contrato?

20 respostas



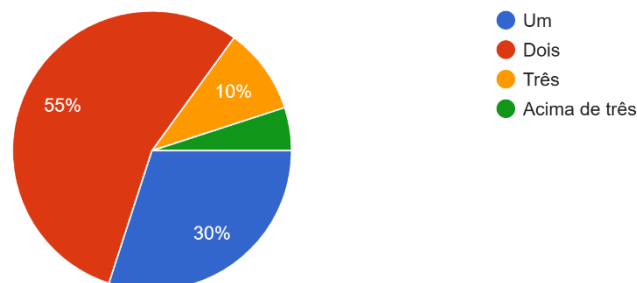
Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 7 apresenta a distribuição do tipo de contrato entre os docentes participantes da pesquisa. A maioria, equivalente a 85% dos respondentes, possui contrato por tempo indeterminado, enquanto apenas 15% atuam sob contrato determinado. Esses dados indicam uma predominância de vínculos empregatícios estáveis, o que pode refletir maior segurança profissional e continuidade nas atividades docentes dentro da instituição.

GRÁFICO 8 - Número de Locais de Trabalho dos Participantes

Em quantos locais você trabalha atualmente?

20 respostas

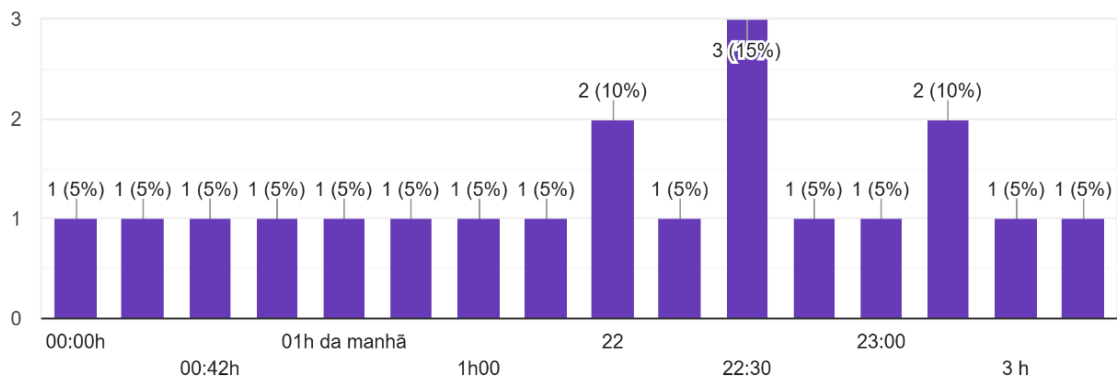


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 8 mostra a quantidade de locais de trabalho dos docentes que participaram da pesquisa. A maioria, correspondente a 55%, atua em dois locais diferentes. Outros 30% trabalham em apenas um local, enquanto 10% atuam em três instituições e 5% em mais de três. Esses dados evidenciam que uma parcela significativa dos docentes precisa dividir sua carga de trabalho entre múltiplas instituições, o que pode refletir tanto a busca por complementação de renda quanto a flexibilidade do mercado educacional.

GRÁFICO 9 - Distribuição do Horário Usual de Deitar no Último Mês

Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama à noite? Hora usual de deitar:
20 respostas



Fonte: Os Autores, 2025

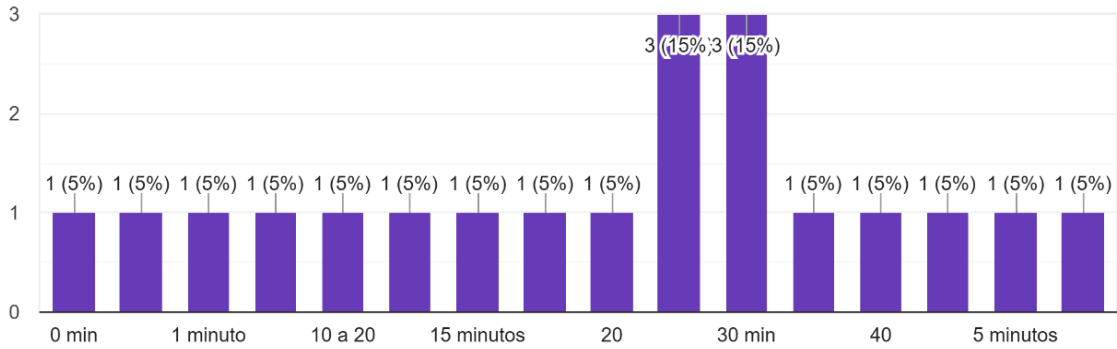
O gráfico 9 apresenta os horários em que os participantes da pesquisa geralmente foram dormir durante o último mês. Observa-se uma grande variação nos horários, com predominância de respostas entre as 22h e 3h da manhã. O horário mais comum foi 22h30, escolhido por 15% dos respondentes, seguido por 22h e 23h, ambos com 10%. Os demais horários foram apontados por apenas 5% cada, indicando hábitos de sono bastante diversificados entre os participantes, com tendência a deitar-se tardiamente.

GRÁFICO 10 - Duração do Tempo Necessário para Dormir à Noite

Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir a noite?

Número de minutos:

20 respostas

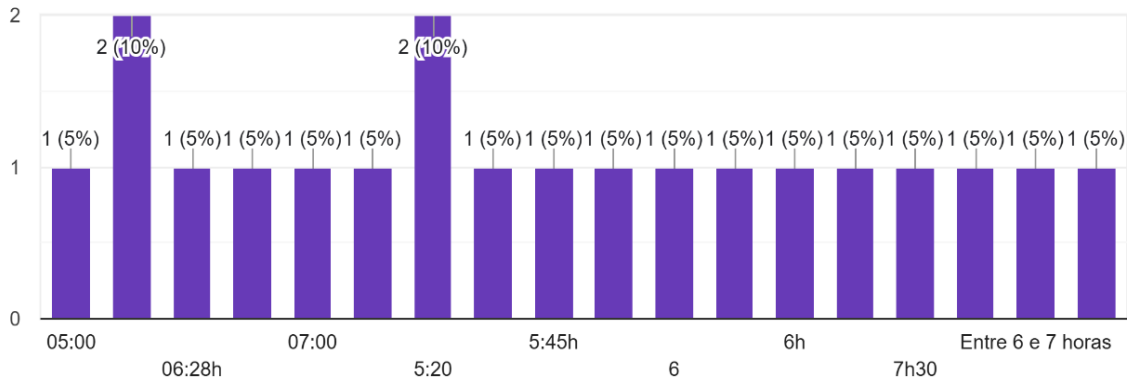


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 10 demonstra o tempo que os participantes da pesquisa geralmente levaram para adormecer à noite durante o último mês. Os dados mostram uma ampla distribuição, com destaque para os intervalos de 20 e 30 minutos, que foram os mais frequentes, cada um apontado por 15% dos respondentes. Os demais tempos — que variam de 0 minuto a 40 minutos — foram mencionados por 5% dos participantes cada, evidenciando que, embora a maioria leve entre 20 e 30 minutos para dormir, há uma grande diversidade nos padrões de latência do sono entre os indivíduos.

GRÁFICO 11 - Hora Média de Acordar dos Participantes no Último Mês

Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã? Hora usual de levantar?
20 respostas

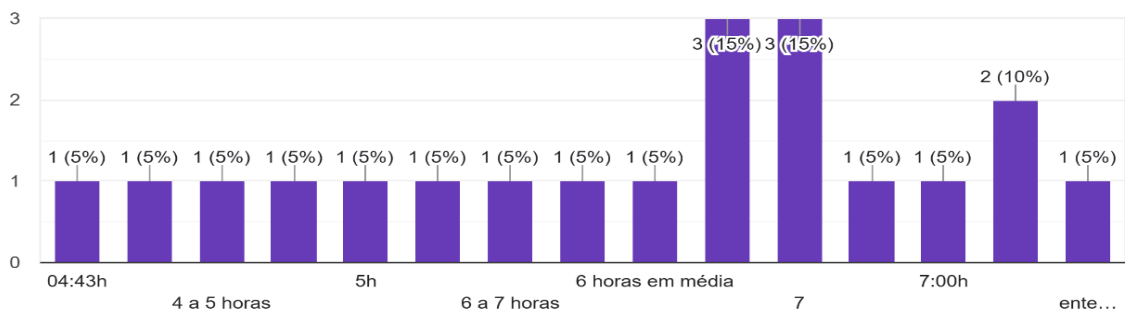


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 11 apresenta os horários em que os participantes costumavam acordar pela manhã durante o último mês. Observa-se uma grande variação nas respostas, indicando hábitos de despertar bastante diversificados. Os horários mais citados foram 05:00, 06:28 e 5:20, cada um representando 10% dos respondentes. Os demais horários foram apontados por 5% dos participantes, revelando que não há um padrão predominante de horário para acordar, mas sim uma dispersão que sugere diferentes rotinas e exigências diárias entre os indivíduos.

GRÁFICO 12 - Distribuição das Horas de Sono por Noite no Último Mês

Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Esta pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama) Horas de sono por noite:
20 respostas

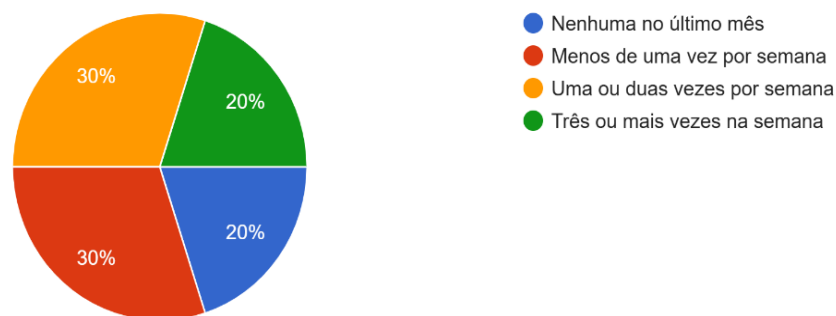


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 12 mostra a quantidade de horas de sono por noite relatada pelos participantes durante o último mês. A maioria declarou dormir cerca de 6 horas em média ou exatamente 7 horas, com ambas as opções representando 15% das respostas cada. Ainda assim, há uma grande dispersão nos dados, com tempos de sono variando de menos de 5 horas até mais de 7 horas por noite. Essa diversidade sugere que os hábitos de sono entre os respondentes são bastante variados, podendo refletir diferentes rotinas, demandas profissionais e condições de saúde.

GRÁFICO 13 - Proporção de Participantes que Demoraram Mais de 30 Minutos para Dormir

Não conseguiu adormecer em até 30 minutos
20 respostas

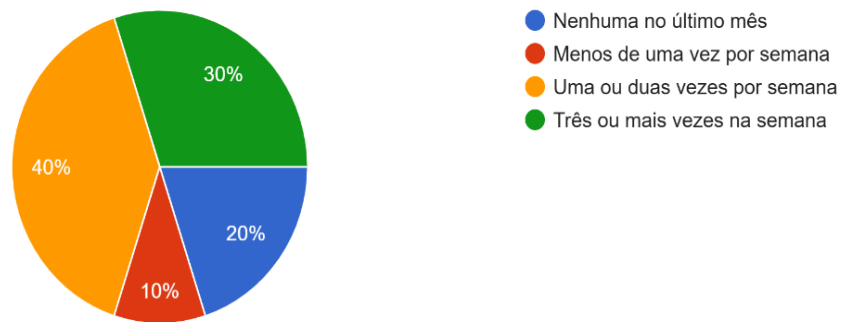


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 13 apresenta a frequência com que os participantes relataram dificuldade para adormecer em até 30 minutos durante o último mês. Observa-se que 30% das pessoas enfrentaram esse problema uma ou duas vezes por semana, enquanto outros 30% relataram essa dificuldade com frequência inferior a uma vez por semana. Já 20% afirmaram ter passado por essa situação três ou mais vezes na semana, e outros 20% não apresentaram esse problema no período avaliado. Esses dados revelam que uma parcela significativa dos respondentes lida, com alguma frequência, com dificuldades para iniciar o sono.

GRÁFICO 14 - Percentual de Participantes que Acordaram Durante a Noite ou de Manhã Cedo

Acordou no meio da noite ou de manhã cedo
20 respostas

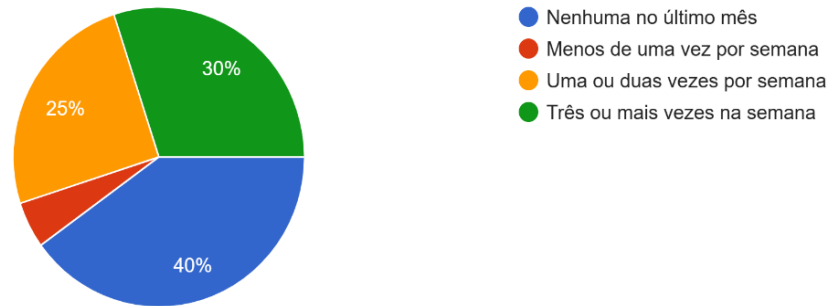


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 14 demonstra a frequência com que os participantes acordaram no meio da noite ou nas primeiras horas da manhã durante o último mês. A maior parte dos respondentes (40%) relatou ter passado por essa situação uma ou duas vezes por semana, enquanto 30% afirmaram que isso ocorreu três ou mais vezes na semana. Por outro lado, 20% não enfrentaram esse tipo de interrupção do sono no período analisado, e 10% relataram que isso ocorreu com frequência inferior a uma vez por semana. Os dados sugerem que despertar noturno é uma queixa comum entre os participantes, com mais da metade enfrentando essa dificuldade de forma recorrente.

GRÁFICO 15 - Incidência de Despertares Noturnos para Uso do Banheiro

Precisou levantar para ir ao banheiro
20 respostas

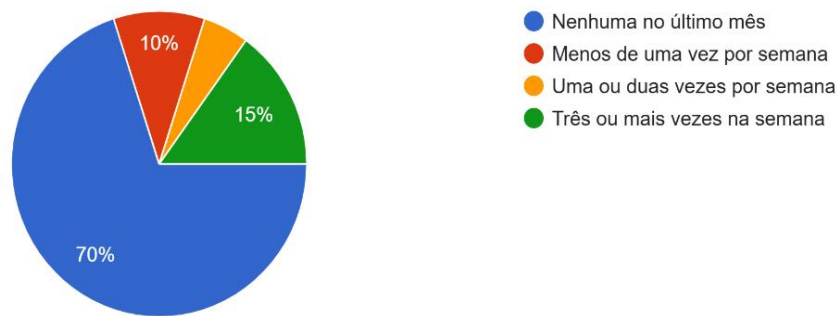


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 15 apresenta a frequência com que os participantes precisaram se levantar durante a noite para ir ao banheiro no último mês. A maioria (40%) afirmou não ter passado por essa situação, enquanto 30% relataram ter se levantado três ou mais vezes por semana. Outros 25% disseram ter ido ao banheiro uma ou duas vezes por semana, e apenas 5% indicaram que isso ocorreu com menos de uma vez por semana. Esses dados mostram que, embora a maior parte dos respondentes não enfrente essa interrupção regularmente, uma parcela significativa tem esse hábito noturno com frequência considerável.

GRÁFICO 16 - Percentual de Participantes que Relataram Problemas Respiratórios Noturnos

Não conseguiu respirar confortavelmente
20 respostas

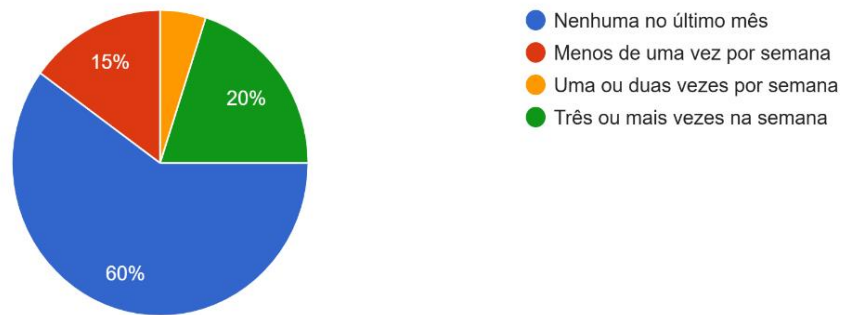


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 16 ilustra a frequência com que os participantes relataram dificuldades para respirar confortavelmente durante o último mês. A maioria expressiva (70%) afirmou não ter enfrentado esse problema, enquanto 15% relataram ocorrências três ou mais vezes por semana. Outros 10% disseram ter enfrentado essa dificuldade menos de uma vez por semana, e apenas 5% relataram que o problema ocorreu uma ou duas vezes semanalmente. Esses dados indicam que, embora a maior parte dos respondentes não tenha apresentado sintomas respiratórios relevantes durante o sono, uma parcela menor vivencia desconfortos respiratórios com alguma frequência.

GRÁFICO 17 - Percentual de Participantes que Tossiram ou Roncaram Fortemente

Tossiu ou roncou forte
20 respostas

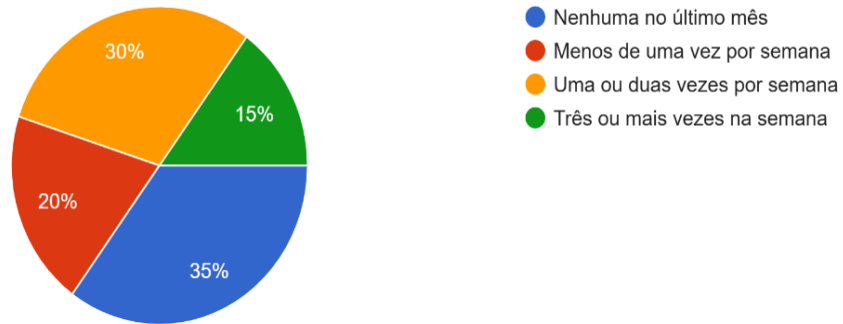


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 17 apresenta a frequência com que os participantes relataram ter tossido ou roncado forte durante o último mês. A maioria (60%) afirmou não ter apresentado esse comportamento, indicando ausência ou baixa incidência desses eventos. Por outro lado, 20% dos respondentes relataram tossir ou roncar forte três ou mais vezes por semana, enquanto 15% mencionaram que isso ocorreu menos de uma vez por semana. Apenas 5% afirmaram que os episódios aconteceram uma ou duas vezes por semana. Esses dados sugerem que, embora o ronco ou tosse forte não seja um problema para a maioria, uma parcela significativa enfrenta esses sintomas com frequência.

GRÁFICO 18 - Percentual de Participantes que Sentiram Temperaturas Extremas na Hora de Dormir

Sentiu muito frio ou muito calor
20 respostas

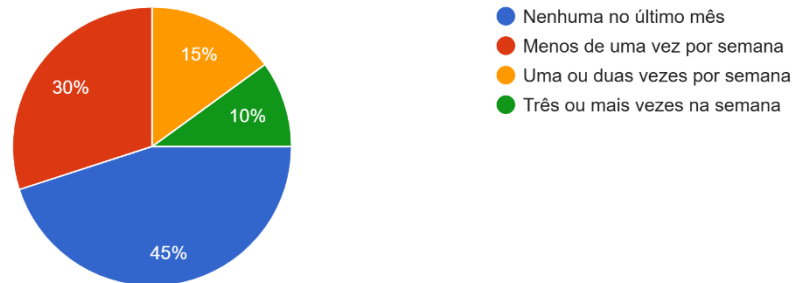


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 18 demonstra a frequência com que os participantes sentiram muito frio ou muito calor durante o sono no último mês. Observa-se que 35% dos respondentes não vivenciaram esse desconforto, enquanto 30% relataram ter sentido essas variações térmicas uma ou duas vezes por semana. Outros 20% passaram por essa situação menos de uma vez por semana e 15% afirmaram sentir muito frio ou calor três ou mais vezes na semana. Esses dados indicam que, embora mais de um terço não tenha enfrentado esse problema, uma parcela significativa dos participantes sofreu com desconfortos térmicos com certa regularidade.

GRÁFICO 19 - Percentual de Respondentes que Relataram Sonhos Ruins

Teve sonhos ruins
20 respostas

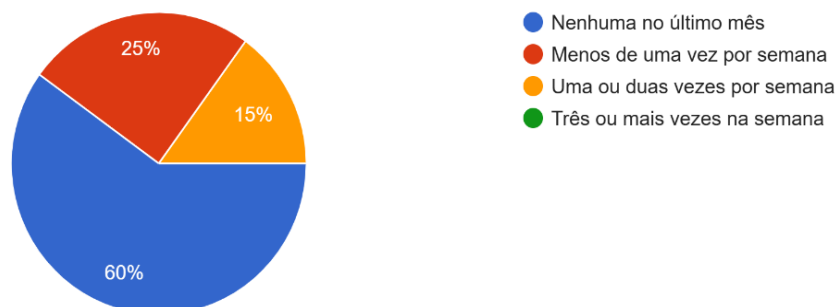


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 19 apresenta a frequência com que os participantes tiveram sonhos ruins durante o último mês. A maior parte dos respondentes, representando 45%, relatou não ter tido sonhos ruins nesse período. Em contrapartida, 30% afirmaram ter tido esse tipo de sonho menos de uma vez por semana, 15% relataram tê-los uma ou duas vezes por semana e 10% passaram por essa experiência três ou mais vezes semanalmente. Esses dados revelam que, embora quase metade não tenha sofrido com sonhos negativos, mais da metade dos participantes teve esse tipo de distúrbio onírico em alguma frequência.

GRÁFICO 20 - Percentual de Respondentes que Relataram Sentir Dor

Teve dor
20 respostas



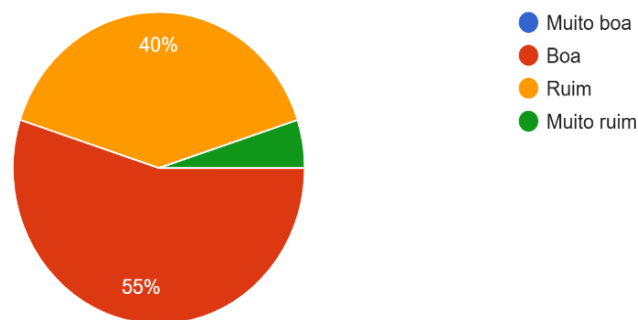
Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 20 ilustra a frequência com que os participantes relataram ter sentido dor durante o último mês. A maioria, equivalente a 60% dos respondentes, afirmou não ter sentido dor no período. Em contrapartida, 25% disseram ter sentido dor menos de uma vez por semana, enquanto 15% relataram ter tido esse incômodo uma ou duas vezes por semana. Nenhum participante indicou sentir dor três ou mais vezes por semana. Esses dados sugerem que, embora a dor tenha sido uma experiência presente para parte dos respondentes, a maioria não enfrentou esse problema com frequência significativa.

GRÁFICO 21 - Avaliação da Qualidade do Sono na Amostra da Pesquisa

Durante o último mês como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral:

20 respostas



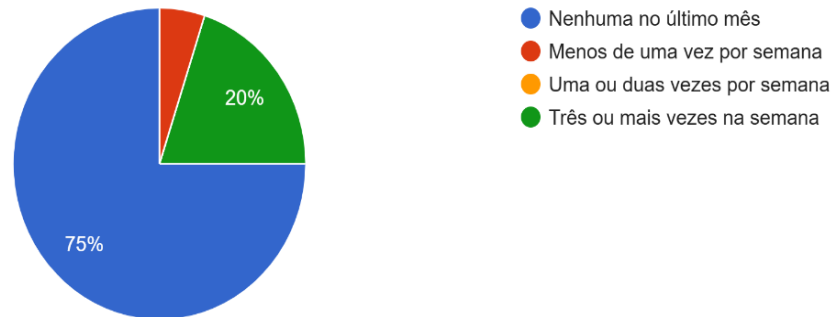
Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 21 apresenta a percepção geral dos participantes sobre a qualidade do sono durante o último mês. A maioria dos respondentes, representando 55%, classificou seu sono como "bom", enquanto 40% consideraram a qualidade do sono "ruim". Apenas 5% avaliaram seu sono como "muito ruim" e nenhum participante indicou ter tido um sono "muito bom". Esses dados sugerem que, embora mais da metade tenha uma visão relativamente positiva sobre seu sono, uma parcela significativa enfrenta dificuldades que comprometem a qualidade do descanso.

GRÁFICO 22 - Frequência de Uso de Medicamentos entre os Participantes

Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para lhe ajudar.

20 respostas



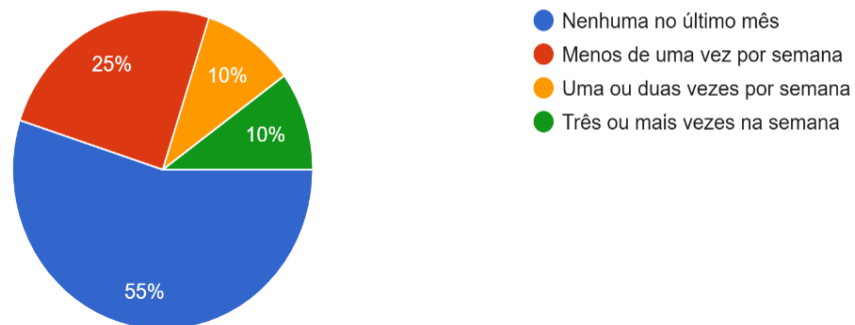
Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 22 mostra a frequência com que os participantes utilizaram medicamentos — prescritos ou por conta própria — para auxiliar no sono durante o último mês. A grande maioria (75%) relatou não ter feito uso de medicamentos nesse período. Em contrapartida, 20% afirmaram ter recorrido a remédios três ou mais vezes por semana, e 5% usaram menos de uma vez por semana. Nenhum dos participantes indicou uso semanal moderado (uma ou duas vezes). Esses dados indicam que, apesar de uma parcela menor depender de medicamentos para dormir, a maioria ainda enfrenta dificuldades sem recorrer a esse tipo de intervenção.

GRÁFICO 23 - Frequência de Dificuldades para Permanecer Acordado entre os Participantes

No último mês, que frequência você teve dificuldade para ficar acordado enquanto dirige, comia ou praticava de uma atividade social (festa, reunião de amigos).

20 respostas



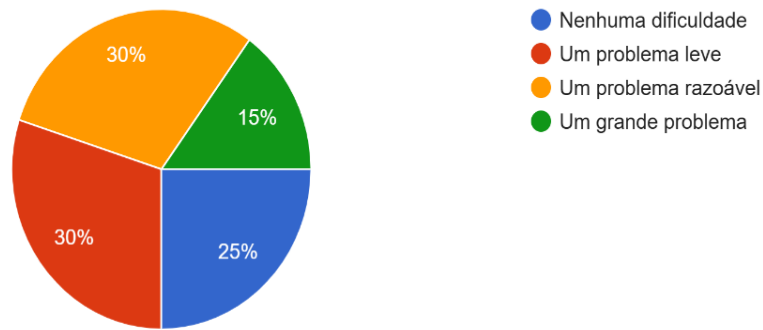
Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 23 apresenta a frequência com que os participantes relataram dificuldade para se manter acordados durante atividades cotidianas como dirigir, comer ou participar de eventos sociais no último mês. A maioria (55%) afirmou não ter enfrentado esse problema no período. No entanto, 25% dos respondentes indicaram ter passado por essa dificuldade menos de uma vez por semana, enquanto 10% relataram ocorrências uma ou duas vezes por semana e outros 10%, três ou mais vezes semanalmente. Esses dados sugerem que, embora a maior parte não sofra com sonolência excessiva nessas situações, uma parcela significativa da amostra vivencia esse desafio com certa regularidade.

GRÁFICO 24 - Percentual de Respondentes com Dificuldades para Manter o Ânimo

Durante último mês, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?

20 respostas



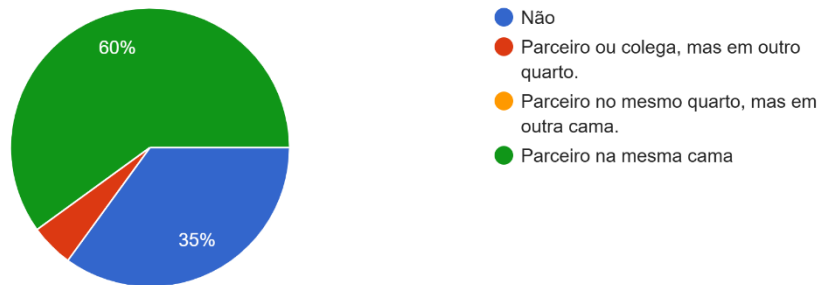
Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 24 demonstra o grau de dificuldade enfrentado pelos participantes para manter o entusiasmo e a motivação em suas atividades habituais durante o último mês. Observa-se que 25% dos respondentes relataram não ter tido nenhuma dificuldade, enquanto 30% indicaram ter enfrentado um problema leve e outros 30% relataram um problema razoável. Além disso, 15% classificaram a situação como um grande problema. Esses dados indicam que mais da metade dos participantes experimentou algum nível de desmotivação, o que pode refletir impactos significativos na qualidade de vida e no bem-estar geral desse grupo.

GRÁFICO 25 – Distribuição de Respondentes com Parceiros, Esposos(as) ou Colegas de Quarto

Você tem um parceiro (a), esposo (a) ou colega de quarto?

20 respostas



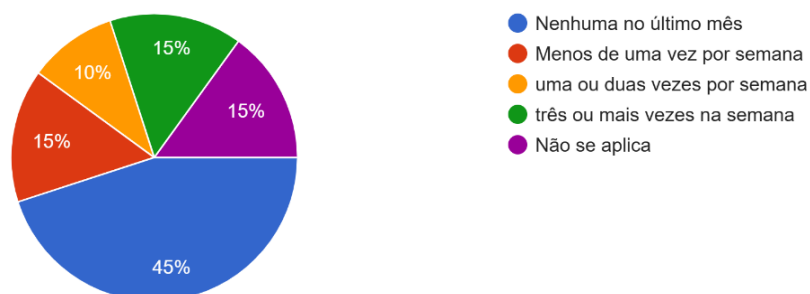
Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 25 apresenta as respostas à pergunta sobre a presença de um parceiro(a), cônjuge ou colega de quarto entre os participantes. A maioria, representando 60% dos respondentes, afirmou compartilhar a mesma cama com um parceiro. Já 35% disseram não ter parceiro, cônjuge ou colega de quarto. Apenas 5% relataram ter um parceiro ou colega, mas dormindo em outro quarto, e nenhum participante indicou compartilhar o mesmo quarto em camas separadas. Esses dados revelam que a maior parte das pessoas dorme acompanhada, o que pode influenciar aspectos da qualidade do sono.

GRÁFICO 26 - Incidência de Ronco Forte na Amostra de Pesquisa

Ronco forte

20 respostas

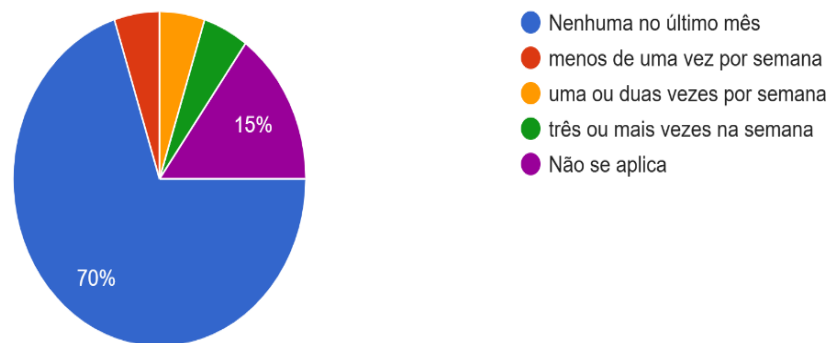


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 26 mostra a frequência de episódios de ronco forte entre os participantes no último mês. A maior parte dos respondentes (45%) relatou não ter roncado nesse período. Já 15% afirmaram ter roncado menos de uma vez por semana, e outros 10% indicaram episódios de ronco uma ou duas vezes por semana. Além disso, 15% mencionaram ronco forte três ou mais vezes na semana, enquanto outros 15% disseram que a pergunta não se aplica à sua situação. Esses dados sugerem que, embora a maioria não apresente ronco significativo, há uma parcela considerável com episódios recorrentes.

GRÁFICO 27 - Percentual de Participantes que Apresentaram Apneias Prolongadas

Longas paradas de respiração enquanto dormia
20 respostas

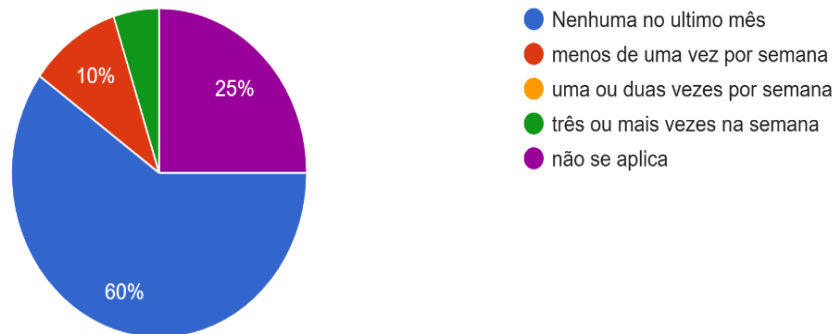


Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 27 apresenta a frequência com que os participantes relataram longas paradas de respiração durante o sono no último mês. A maioria dos respondentes (70%) afirmou não ter passado por essa situação, enquanto 5% indicaram episódios ocorrendo menos de uma vez por semana, e outros 5%, uma ou duas vezes por semana. Além disso, 5% relataram ocorrências três ou mais vezes por semana, e 15% consideraram que a questão não se aplica a eles. Esses dados sugerem que, embora o problema não seja comum para a maioria, há uma parcela que pode estar apresentando sinais de distúrbios respiratórios durante o sono.

GRÁFICO 28 - Percentual de Respondentes que Relataram Desorientação ou Confusão

Episódios de desorientação ou confusão durante o sono
20 respostas



Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 28 ilustra a frequência de episódios de desorientação ou confusão durante o sono relatados pelos participantes no último mês. A maioria (60%) afirmou não ter passado por esse tipo de episódio, enquanto 10% indicaram ocorrência de menos de uma vez por semana. Nenhum dos participantes relatou episódios com maior frequência (uma ou mais vezes por semana), e 25% consideraram que a pergunta não se aplica à sua situação. Esses dados sugerem que episódios de confusão noturna são pouco comuns entre os respondentes desta amostra.

GRÁFICO 29 - Frequência de Outras Alterações no Sono Relatadas pelos Participantes

Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme, por favor descreva:
20 respostas



Fonte: Os Autores, 2025

O gráfico 29 apresenta os dados sobre a ocorrência de outras alterações ou inquietações durante o sono, conforme relatado pelos participantes no último mês. A maior parte dos respondentes (55%) afirmou não ter apresentado esse tipo de alteração, enquanto 30% indicaram que a questão não se aplica à sua realidade. Frequências menores foram observadas entre aqueles que relataram inquietações menos de uma vez por semana (5%), uma ou duas vezes por semana (5%) e três ou mais vezes por semana (5%). Esses resultados indicam que a maioria da amostra não experimentou alterações significativas de inquietação durante o sono.

5. DISCUSSÃO

Com base nas referências utilizadas e nos resultados obtidos, a presente discussão evidencia que a qualidade do sono dos docentes participantes da pesquisa encontra-se significativamente afetada por diversos fatores relacionados ao contexto profissional e às condições de vida. A maioria dos respondentes avaliou sua qualidade de sono como “boa” (55%), mas um número expressivo a classificou como “ruim” (40%) ou “muito ruim” (5%). Esses dados vão ao encontro dos estudos de Guimarães *et al.* (2024) e Azevedo (2018), que apontam que professores frequentemente enfrentam distúrbios do sono, motivados principalmente por sobrecarga de trabalho, jornadas prolongadas e elevado nível de estresse.

O cruzamento das variáveis investigadas revela uma forte associação entre o ambiente ocupacional e a qualidade do sono. Os dados mostram que grande parte dos docentes atuam em dois turnos e em mais de uma instituição, com 55% lecionando em dois locais diferentes e 90% atuando nos períodos da manhã e da noite. Essa fragmentação da rotina profissional pode comprometer o tempo e a qualidade do descanso, corroborando as observações de Barros *et al.* (2018) e as discussões sobre jornada de trabalho docente descritas por Pontotel (2024), de que a qualidade do sono é um fator fundamental para que todos trabalhador desempenhe suas atividades de maneira eficiente e precisa. Apesar de 85% possuírem contratos por tempo indeterminado, o que tende a garantir certa estabilidade, os efeitos cumulativos do tempo de atuação — já que a maioria possui mais de 10 anos de experiência — também são apontados como fatores que impactam negativamente o bem-estar, como destaca Meier (2016).

Além disso, os sintomas de insônia e outras perturbações noturnas relatados pelos participantes reforçam os dados encontrados na literatura. Mais da metade dos docentes relatou dificuldade para adormecer, despertares noturnos frequentes e sintomas como sensação térmica desconfortável, sonhos ruins e dores durante a noite. Esses indicadores refletem os achados de Chellappa *et al.* (2007), que associam alterações no sono a estados emocionais debilitados, como ansiedade e depressão, comumente observados em categorias profissionais submetidas a estresse constante.

Outro ponto de destaque refere-se à sonolência diurna. Cerca de 45% dos participantes afirmaram ter dificuldades para permanecer acordados durante atividades cotidianas, o que pode comprometer não apenas o desempenho

profissional, mas também a qualidade de vida. Paralelamente, 25% dos docentes relataram o uso de medicamentos para dormir — especialmente de forma frequente (três ou mais vezes por semana). Tal comportamento exige atenção, pois, segundo Bertolazi et al. (2011), o uso contínuo de fármacos pode afetar negativamente a percepção da qualidade do sono, além de representar riscos de dependência e efeitos adversos.

Dessa forma, conclui-se que os resultados obtidos confirmam a literatura existente ao evidenciar que a qualidade do sono entre docentes é impactada por múltiplas variáveis, especialmente aquelas relacionadas ao excesso de trabalho, à pressão cotidiana e ao desgaste emocional. Como apontado por Guimarães et al. (2024), é fundamental que as instituições de ensino implementem ações voltadas à promoção da saúde mental, reorganização da carga horária e incentivo a práticas de higiene do sono. Tais medidas são essenciais para garantir o bem-estar e a qualidade de vida dos profissionais da educação, refletindo positivamente não apenas em sua saúde individual, mas também no desempenho coletivo e institucional.

6. CONCLUSÃO

A presente pesquisa permitiu uma análise ampla e detalhada da qualidade do sono dos professores do Ensino Médio Técnico da ETEC Sylvio de Mattos Carvalho, evidenciando uma realidade preocupante que demanda atenção institucional e políticas de cuidado com a saúde docente. Por meio dos dados levantados, constatou-se que uma parcela significativa dos participantes enfrenta dificuldades para dormir ou manter um sono contínuo e reparador. Os principais fatores associados a essa má qualidade do sono incluem longas jornadas de trabalho, múltiplos vínculos empregatícios, atuação em turnos diversos, e acúmulo de tarefas e responsabilidades. Esses aspectos, somados a fatores emocionais como estresse, ansiedade e cansaço físico e mental, refletem diretamente na saúde, motivação e desempenho dos profissionais da educação.

Além disso, observou-se a presença de sintomas como sonolência diurna, uso de medicamentos para dormir, dificuldade para manter o entusiasmo em atividades diárias e alterações do sono, como sonhos ruins, dores noturnas e desconfortos térmicos. Esses achados vão ao encontro de pesquisas anteriores, como as de Guimarães et al. (2024), Meier (2016) e Azevedo (2018), que apontam a qualidade do sono como um indicador crucial de bem-estar docente.

Conclui-se, portanto, que é urgente a adoção de estratégias voltadas à promoção da saúde do professor, como revisão da carga horária, incentivo à prática de higiene do sono, suporte psicológico institucional e programas de saúde preventiva. Investir no cuidado com o docente é também investir na qualidade do ensino, na formação dos estudantes e na construção de uma educação mais humana, sustentável e eficaz. Espera-se que este estudo contribua para reflexões futuras e fomente ações concretas em prol do bem-estar dos educadores.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Ádilla Conceição Brito de. Avaliação do contexto de trabalho, qualidade de sono e sonolência diurna de professores do ensino médio de escolas públicas no Rio Grande do Norte. 2018. 40f. **Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva)** - Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. **Revista de Saúde Pública**, 9 dez. 2018.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rsp/a/tsYyRNmY7Lj9tLLDnCLMg3b/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 18 set. 2024.

BASQUEROTE, Adilson Tadeu *et al.* **Ciências humanas: Como impedir que a soci-idade seja tragada pela ignorância?** São Paulo: Atena, 2023. Disponível em:

<https://atenaeditora.com.br/catalogo/ebook/ciencias-humanas-como-impedir-que-a-sociedade-seja-tragada-pela-ignorancia#>. Acesso em: 18 set. 2024.

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier *et al.* Validação da versão em português do Brasil do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh. **Sleep Medicine**, v.12, 2011.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21145786/>. Acesso em: 17 set. 2024.

BLOG, Pontotel. **Jornada de trabalho do professor: como funciona, o que diz a lei e qual a importância de fazer dentro da sua instituição.** Pontotel, 3 set. 2024.

Disponível em: <https://www.pontotel.com.br/jornada-de-trabalho-de-professor/>.

Acesso em: 17 set. 2024.

CHELLAPPA, Sarah Laxhmi; ARAUJO, John Fontenele. Qualidade subjetiva do sono em pacientes com transtorno depressivo. **Estudos de Psicologia**, v.13, n.13, 2007. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/epsic/a/ysR3y95HZhxWCdn9kRMGmwb/?lang=pt>. Acesso em: 18 set. 2024.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social.** São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: <https://ayanrafael.com/wp-content/uploads/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 18 set. 2024.

GUIMARÃES, Laiz Helena de Castro Toledo *et al.* Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários. **Científica Digital**, 2024. Disponível em:

<https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/240316187.pdf>. Acesso em: 18 set. 2024.

IBILCE-UNESP. **A pesquisa quantitativa e seus fundamentos metodológicos.** São Paulo: IBILCE, 2012. Disponível em:

<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/218553/001123326.pdf?sequence=1&isAllowed>. Acesso em: 1 set. 2024.

MEIER, Denise Andrade Pereira. Qualidade do sono entre professores e fatores associados. Londrina, Paraná, 2016. 249p. **Tese (Doutorado em Saúde Coletiva)**. Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2016. Disponível em: <https://pos.uel.br/saudecoletiva/teses-dissertacoes/qualidade-do-sono-entre-professores-e-fatores-associados/>. Acesso em: 17 set. 2024.

Minayo MCS. **O desafio do conhecimento. Pesquisa qualitativa em saúde**. 9ª edição revista e aprimorada. São Paulo: Hucitec; 2006. 406 p.

PATAH, Rodrigo *et al.* **Pesquisa exploratória: entenda o que é e como obter insights com ela**. MindMiners Blog, 7 ago. 2023. Disponível em: <https://mindminers.com/blog/o-que-e-pesquisa-exploratoria/>. Acesso em: 18 set. 2024.

PEDROSO, Julia de Souza; SILVA, Kauana Soares; Santos, Laiza Padilha. Pesquisa descritiva e pesquisa prescritiva. **JICEX**, v.9, n.9, 2017. Disponível em: <https://unisantacruz.edu.br/revistas-old/index.php/JICEX/issue/view/45>. Acesso em 18 set. 2024