**FACULDADE PATOS DE MINAS**

**DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**NÚBIA MENDES SOARES**

**ANÁLISE DA QUALIDADE DE SONO EM PROFESSORES**

**PATOS DE MINAS**

**2018FACULDADE PATOS DE MINAS**

**DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**NÚBIA MENDES SOARES**

**ANÁLISE DA QUALIDADE DE SONO EM PROFESSORES**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia para finalidade de obtenção do título de Bacharel, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientador: Prof. Dr. Hugo Christiano Soares Melo

Coorientador: Prof. Me. Gilmar Antoniassi Júnior

**PATOS DE MINAS**

**2018**FACULDADE PATOS DE MINAS

DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Curso Bacharelado em Psicologia

**NÚBIA MENDES SOARES**

**ANÁLISE DA QUALIDADE DE SONO EM PROFESSORES**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 28 de junho de 2018.

Orientador: Prof. Dr. Hugo Christiano Soares Melo

Faculdade Patos de Minas

Examinador1: Prof. Me. Gilmar Antoniassi Júnior

Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Profa. Dra. Daniela Ribeiro Ganda

Universidade de Franca

**DEDICO** este trabalho ao meu coordenador Gilmar Antoniassi Júnior e ao meu orientador Hugo Christiano Soares Melo, que sabiamente me instruíram e me guiaram nos caminhos dos saberes.

**AGRADECIMENTOS**

A Deus em primeiro lugar, pois sem ele na minha vida, nada aconteceria.

Ao meu marido por suportar a minha ausência e me dar sempre seu apoio.

A minha filha Bruna Yasmin, por ser minha companheira e sempre estar ao meu lado, mesmo nas minhas ausências e ser compreensiva e amorosa.

Ao meu orientador Hugo Christiano Soares Melo e coorientador Gilmar Antoniassi Júnior pelo apoio e conhecimentos compartilhados ao longo da caminhada acadêmica.

A todos que direta ou indiretamente, me apoiou e incentivou.

O meu muito obrigado de coração.

*Os homens agem sobre o mundo, modificando-nos e são, por sua vez modificados pelas consequências de sua ação.*

Skinner

**ANÁLISE DA QUALIDADE DE SONO EM PROFESSORES**

Núbia Mendes Soares[[1]](#footnote-1)

Hugo Christiano Soares Melo2

Gilmar Antoniassi Júnior3

**RESUMO**

A má qualidade de sono tem sido relacionada aos distúrbios de sono provocados por alterações físicas, ocupacionais, cognitivas e sociais que acarretam comprometimento da qualidade de vida. Jornadas de trabalho extensas e aceleradas implicam no aparecimento desses distúrbios em professores. Entretanto, são apresentados sintomas e sinais no organismo de quem sofre por esse estresse, que são: cansaço físico e mental irritabilidade, nervosismo, insônia, ansiedade, tristeza, dificuldade de concentração, indecisão, baixa autoestima, solidão, raiva, choro fácil, pesadelos, perda ou excesso de apetite, pânico. Sendo assim o objetivo desse trabalho é analisar a qualidade de sono em professores. Foi utilizado para a escala de sonolência de Epworth. Os resultados encontrados na pesquisa apresentaram compatibilidade com estudos da literatura demonstrando que o sono tem influência na qualidade de vida de professores ocasionando estresse, distúrbios do sono, dificuldade de concentração e raciocínio.

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

**ABSTRACT**

Poor sleep quality has been related to sleep disorders caused by physical, occupational, cognitive and social alterations that lead to impaired quality of life. Extensive and accelerated working hours imply the appearance of these disorders in teachers. However, there are symptoms and signs in the body of those who suffer from this stress: physical and mental fatigue, irritability, nervousness, insomnia, anxiety, sadness, difficulty concentrating, indecision, low self esteem, loneliness, anger, nightmares, loss or excess of appetite, panic. Therefore, the objective of this study is to analyze the quality of sleep in teachers. Epworth Sleepiness Scale was used for the evaluation of sleep quality. The results found in the research were compatible with studies in the literature demonstrating that sleep has influence on teachers' quality of life, causing stress, sleep disturbances, difficulty concentrating and reasoning.

**Keywords:** Sleep-Wake Transition Disorders. Disorders of Excessive Somnolence. Sleep Initiation and Maintenance Disorders.

**1 INTRODUÇÃO**

Atualmente, com a globalização, consumismo excessivo, sedentarismo e alimentação industrializada, há um favorecimento de um ambiente desfavorável à saúde. Esses aspectos ocasionam diversas complicações físicas e psicológicas de grande impacto na qualidade de vida, levando o trabalhador a ter exigências de produtividade por causa das demandas e ocasionando problemas psicossomáticos (Araújo & Lorena, 2017; Turco, Reimão, Rossini, Antônio, & Barros, 2011).

Alguns fatores que interferem na qualidade da saúde de docentes estão relacionados à troca de conhecimento entre professor e aluno que só será efetivo e saudável se o docente estiver bem psicossocialmente, pois a sobrecarga de trabalho e a dupla jornada acumulam cansaço físico e emocional no trabalhador (Araújo & Lorena, 2017). O sono é fundamental sendo essencial para a manutenção da vida, considerado agente homeostático do corpo, mas que sofre alterações por aspectos físicos e psíquicos que influenciam a plasticidade neural e memória (Martinez, 2017). A qualidade de sono é um aspecto importante na saúde sendo um fator relevante na determinação de diversas doenças e a prevalência da má qualidade de sono representa de 8 a 18% da população em geral se tornando um fator de risco (Araújo et al.,2015).

O sono é um estado fisiológico importante para as pessoas e um fenômeno biológico responsável pela homeostase do corpo humano, distúrbios de sono podem provocar alterações físicas, ocupacionais, cognitivas e sociais acarretando assim em um comprometimento da qualidade de vida e causando consequências como internação falta ao trabalho e acidentes de trânsito (Frasson, Monteiro, Corrêa, & Wrzesinski, 2014). O sono apresenta função reparadora e afeta o humor, raciocínio, memória, atenção e é controlado pelo relógio biológico onde sua fase acontece dentro de 24 horas tendo 8 horas de descanso promovendo descanso porque é um estado de desligamento do ambiente (Martinez, 2017).

O estado de sono saudável pode ser alterado voluntário e involuntariamente ocasionando distúrbios físicos e psicológicos como prejuízo da memória, dificuldade de aprendizagem, tomada de decisão e disfunção executiva levando até transtornos psiquiátricos e neurológicos. Com a redução do sono podem acontecer alterações no sistema nervoso autônomo como queda corporal, pressão arterial e frequência cardíaca levando a fadiga, irritação perda da concentração, aspectos que são importantes para os docentes (Ayala-Guerrrero, Aguilar, & Medina, 2010).

A memória pode ser afetada por interferência de alguns fatores no sono-vigília, dentre eles existe a privação do sono, presença de distúrbios mentais, efeitos de drogas no Sistema Nervoso Central (SNC), hábitos irregulares, idade, patologias físicas e cognitivas, mudanças de fusos horários (Souza, 2012). O esquecimento e a falta de atenção provocam prejuízos no trabalho e é o fator de suma importância quando se trata da memória, as agendas, bilhetes e avisos tomam conta do ambiente de trabalho e os funcionários procuram inteligências artificiais como celulares, tablets e computadores para não esquecerem seus compromissos, mas essa ajuda acarreta em fracasso mental, pois o profissional deixa sua mente destreinada. Alguns fatores contribuem para o esquecimento como os estados emocionais negativos, fadigas relacionadas à família, estudo e trabalho (Moreira & Oliveira, 2017).

O trabalho é uma ação humana necessária para a sobrevivência onde o indivíduo produz no meio em que vive e quando o contexto é modificado o ser humano também é modificado por ele, sendo assim as doenças psicossomáticas e do aparelho psíquico são resultados desta modificação (Mello, Bittencourt, Pires, Silva, & Tufik, 2008). Umas dessas modificações ocasionadas é o *stress* que afeta a população brasileira, o *stress* no trabalho coloca em risco a saúde das pessoas, causa baixa produtividade e afastamento ao trabalho, sendo que os estímulos causadores do *stress* está no meio externo físico e social e internos sendo as emoções, angústia e pensamentos (Fontinhas & Cardoso, 2017).

Muitas doenças estão associadas à má qualidade de vida, estresse e alcoolismo, a saber, baixa produtividade e satisfação profissional. Conhecer sobre a qualidade do sono de acordo com domínios físico, psicológico e social de professores que consomem álcool é de extrema importância para a área da psicologia e sociedade (Mello et al., 2008).

Um sono insatisfatório ou insuficiente pode ocasionar desagradáveis reações no comportamento, no desempenho e no bem-estar ao fazer atividades diárias. Uma boa qualidade de sono está associada à satisfação no trabalho e produtividade, não estando associada a horas de sono, mas a profundidade do sono e número de despertares (Valle, 2011). A insônia pode provocar problemas emocionais e comportamentais, mudança ambiental de estresse agudo (Turco et al., 2011).

Os processos neurobiológicos são necessários ao organismo para a saúde física e cognitiva e de acordo com a fisiologia do sono ocorre durante o sono à secreção do hormônio do crescimento e da prolactina. Durante o sono ocorre também uma flutuação do ritmo cardíaco, pressão arterial e ventilação. Nas últimas décadas vem se pesquisando sobre o sono para o avanço das pesquisas e entendimento de suas alterações (Valle, 2011).

Este trabalho possui como tema principal a análise da qualidade de sono em professores. Diante disso, tem como objetivo verificar a qualidade de sono em professores de duas cidades do Estado de Minas Gerais. Se tornando relevante porque o aumento da globalização e a má qualidade de sono podem desencadear desequilíbrios fisiológicos que podem prejudicar o dia a dia de profissionais da educação, o ritmo acelerado e jornadas de trabalho extensas são fatores de estresse a serem observados tornando necessária sua avaliação (Frasson et al., 2014; Rocha & Martino, 2009).

**2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo quantitativo descritivo. O estudo foi realizado em uma escola Municipal de Ensino Básico da região sudoeste e em uma Faculdade Privada da região do Alto Paranaíba, do Estado de Minas Gerais, Brasil. A amostra foi constituída aleatoriamente de forma espontânea, após os professores serem convidados a participarem do estudo. Foram inclusos na pesquisa aqueles que manifestaram o interesse em participar do estudo, maiores de 18 anos e que estavam a mais de dois anos seguidos na prática de ensino. Foram excluídos aqueles que não manifestarem o interesse em participarem do estudo, que não responderem aos instrumentos de pesquisa por completo e que não se enquadrar nos critérios de inclusão.

**2.1 Instrumentos**

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

**2.2 Coleta de Dados**

A coleta de dados teve um primeiro contato com o coordenador do curso onde os professores foram pesquisados, assim, solicitando o e-mail dos professores para que seja feito o contato com eles, dando um link de acesso da plataforma de pesquisa.

A plataforma de pesquisa do Google foi à ferramenta utilizada, sendo que após as perguntas serem inseridas, foi gerado um link de acesso, sendo este link ligado diretamente pela plataforma, à pesquisa pode ser enviada para os e-mails desejados. Assim que os entrevistados forem respondendo às perguntas, os resultados ficaram organizados em uma planilha, no próprio Google Drive (Google Docs).

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

A Escala de Sonolência de Epworth (Anexo 1) possui pontuação que vai de 0 a 24 sendo caracterizada a sonolência excessiva para valores acima de 10 pontos (Bertolazi, 2008). O Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (Anexo 2) é composto por 19 itens, que são agrupados em sete componentes, cada qual pontuado em uma escala de 0 a 3. Os componentes são, respectivamente: (1) a qualidade subjetiva do sono; (2) a latência do sono; (3) a duração do sono; (4) a eficiência habitual do sono; (5) as alterações do sono; (6) o uso de medicações para o sono; e (7) a disfunção diurna. Os escores dos sete componentes são somados para conferir uma pontuação global do teste, a qual varia de 0 a 21. Pontuações de 0-4 indicam boa qualidade do sono, de 5-10 indicam qualidade ruim e acima de 10 indicam distúrbio do sono (Bertolazi, 2008).

**3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

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

**Figura 1-** Porcentagem da escala de sonolência Epworth

De acordo com a análise estatística da amostra dos professores docentes constatou-se que a maior parte das 52 pessoas não apresentaram no escore sonolência excessiva, ou seja, 56% apresentaram boas condições de sono classificadas como grau normal no score de severidade de SAHOS. Esse valor varia muito de acordo com o estilo de vida do docente em seu ambiente social e profissional, horas de descanso, lazer e outras rotinas no ambiente familiar (Silva, Pereira, Novello, & Silveira, 2018). Nesta amostra foi constatado ainda que 27% dos professores tiveram score maior que 10 na escala de Epworth, avalia-se como sonolência diurna excessiva (SDE) e grau moderado de síndrome da apnéia-hipopnéia obstrutiva do sono (SAHOS), considera-se que o estresse e dupla jornada de trabalho levam o profissional a desenvolver um cansaço físico e emocional intenso que pode prejudicar projetos e comumente a transferência de conhecimento para os alunos (Palacios & Fleck, 2014).

Uma amostra significativa de 15% dos pesquisados obtiveram score acima de 16, constatando-se que apresentam predisposição à SAHOS em que a rotina estressante de trabalho e vida social desorganizada contribui para uma estafe mental e descarga emocional negativa provocando prejuízos laborais e sintomas psicossomáticos (Borges, Santos, Saraiva, & Pocinho, 2018) – figura 2.

**Figura 2-** Classificação do grau de severidade da SAHOS

|  |  |
| --- | --- |
| **Índice de Apnéia e hipopnéia** | **Grau** |
| ˂5 | Normal |
| 5-9 | Leve |
| ˃10 | Moderado |
| ˃16 | Severo |

|  |
| --- |
| .**Situação** |
| 1. Sentado e lendo
2. Vendo TV
3. Sentado em um lugar público, sem atividade (sala de espera, cinema, reunião).
4. Como passageiro de trem, carro ou ônibus andando uma hora sem parar.
5. Deitado para descansar à tarde, quando as circunstâncias permitem.
6. Sentado e conversando com alguém.
7. Sentado, calmamente, após almoço sem álcool.
8. Se estiver de carro, enquanto para por alguns minutos no trânsito intenso.
 |
| **Chance de cochilar**1. Nenhuma chance de cochilar
2. Pequena chance de cochilar
3. Moderada chance de cochilar
4. alta chance de cochilar
 |

A qualidade do sono tem sofrido influência do contexto social e profissional levando a ocorrência de SAHOS, transtorno do sono-vigília, sonolência diurna. A saúde ocupacional e a qualidade do sono têm evidenciado condições que afetam os profissionais devido à rotina trabalhista e social, a saber, o estresse emocional, fadiga, dificuldade de raciocínio e tensão emocional (Valle, 2011).

A escala de sonolência de Epworth (ESE) tem como objetivo mensurar a sonolência excessiva, portanto este estudo não apresentou um percentual alto de predisposição ao SAHOS, mas a porcentagem analisada como grave teve como associação a dupla jornada dos profissionais e rotinas sociais subjetivas que intensificam o quadro de hipersonolência (Borges et al., 2018; Johns, 1991).

A média da pontuação da ESE foi semelhante ao encontrado na literatura reforçando a importância da avaliação do sono em professores da educação básica pela escala de Epworth (ESE). O estudo evidenciou o índice de score ˃16 levando a uma grande preocupação com o diagnóstico da SAHOS, pois o acúmulo de cargos, estresse e precariedade do local de trabalho podem agravar ainda mais a condição da saúde mental desses professores (Borges et al., 2018; Landa & Suzuki, 2009).

A síndrome da apneia obstrutiva do sono SAOS é uma doença crônica com variáveis sintomas dentre eles ronco e fragmentação do sono levando a sonolência diurna ocasionando consequências metabólicas onde a prevalência de SAOS e sonolência diurna chegando de 3 a 7 % de acordo com estudos sobre a Síndrome (Lustosa et al., 2016). A SAOS e correlacionada a SAHOS provocando prejuízos na qualidade de vida de profissionais e o ESE é um instrumento eficaz na avaliação do sono não havendo distinção de gênero na amostra que configurasse diferença percentual significativa, mas que leva em consideração o diagnóstico de SAHOS com score avaliado de moderado a grave (Landa & Suzuki, 2009).

Sendo a sonolência excessiva um sintoma evidenciado em pacientes com SAHOS, o uso da escala esse para detectar a síndrome é limitada por ter uma baixa sensibilidade não considerando a rotina biopsicossocial do profissional que foi um fator de extrema importância nas consequências do sono excessivo (Banhiran,  Assanasen, Nopmaneejumruslers, & Metheetrairut, 2011).

**4 CONCLUSÃO**

As pessoas deste estudo com distúrbios do sono representaram 15% com grande facilidade de dormir sendo prejudicadas pelo sono excessivo durante o dia, a maioria com boa qualidade de sono representadas por 56% apresentaram pequena chance de dormir fora do horário habitual na rotina de trabalho, portanto não são prejudicadas pelo sono excessivo. A variável deste estudo evidenciou que o fator carga horária de trabalho, cargos e rotina social influenciam no diagnóstico de SAHOS e SAOS. Um olhar sobre a qualidade do sono de professores se torna relevante na medida em que síndromes como essas se evidenciam no meio profissional e o estresse físico e psicológico abala o equilíbrio emocional desses profissionais.

O profissional Docente é afetado pelo meio social do trabalho, familiar e necessita de pesquisas relacionadas a prevenção da saúde mental e riscos ao desenvolvimento de doenças e sintomas psicossomáticos.

**REFERÊNCIAS**

Araújo, P. A. B., Sties, S. W., Wittkopf, P. G., Schmitt, A. Netto, Gonzáles, A. I., & Lima D. P. et al. (2015). Índice da qualidade do sono de pittsburgh para uso na reabilitação cardiopulmonar e metabólica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte,* *21*(6), 472-475.

Ayala-Guerrrero, F., Aguilar, A. R. E., & Medina, G. M. (2010). Mecanismos reguladores do ciclo vigília-sono. In R. Reimão, L. Valle, E. Valle, & S. Rossini, *Sono e saúde: Interfaces com neurologia e psicologia*. (A. R. Barchuk, Trad.). São Paulo: Novo Conceito.

Banhiran, W., Assanasen, P., Nopmaneejumruslers, C., & Metheetrairut, C. (2011). Epworth sleepiness scale in obstructive sleep disordered breathing: the reliability and validity of the Thai version. *Sleep and Breathing*, *15*(3), 571-577.

Bertolazi, A. N. (2008). Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: escala de sonolência de Epworth e Indice de Qualidade do Sono de Pittsburgh. Dissertação de Mestrado em Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.

Borges, S. L., Santos, C., Saraiva, A., & Pocinho, M. T. (2018). Avaliação de fatores de risco psicossociais: estudo com docentes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social: RPICS*, *4*(1), 22-33.

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res., 28*(2), 193-213**.**

Fontinhas, J. E., & Cardoso, J. M. M. (2017). O estresse no trabalho do enfermeiro. *Revista Uningá, 51*(1), 78-86.

Frasson, M. Z., Monteiro, L. F., Corrêa, J. M., & Wrzesinski, A. (2014). Avaliação da qualidade do sono e fatores associados em estudantes de medicina. *Arq. catarin. Med.,* 43(4), 34-37.

Johns, M. W. (1991). A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. *Sleep*, 14(6), 540-545.

Landa, P. G., & Suzuki, H. S. (2009). Síndrome da apneia e hipoapneia obstrutiva do sono e o enfoque fonoaudiológico: revisão de literatura. *Rev. CEFAC*., *11*(3), 507-515.

Lorena, A. C. A., & Araújo, C. L. O. (2017). Qualidade de vida e nutricional dos professores de uma faculdade privada do Vale do Paraíba. *Revista Eletrônica de Enfermagem do Vale do Paraíba*, *1*(2), 91-103.

Lustosa, M. F., Sá, C. M. A. T., Cavalcanti, A. C., Medeiros, R. A. B., Nova, L. P. V., & Pedrosa, R. P. (2016). Perfis metabólico e nutricional como preditores da síndrome da apneia obstrutiva do sono. *Revista de Nutrição*, *29*(5), 665-678.

Martinez, I. C. M. M. (2017). *Cuidar de quem cuida: estudo sobre qualidade do sono de professoras do ensino fundamental.* Dissertação de Mestrado em Ciências, na área de concentração de Saúde da Criança e do Adolescente, Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, Brasil.

Mello, M. T., Bittencourt, L. R. A., Pires, M. L. N., Silva, R. S., Tufik, S. (2008). Sono: Aspectos Profissionais e suas Interfaces na Saúde. *J Bras Psiquiatr*, *57*(4), 288-290.

Moreira, H. F. F. M., & Oliveira, J. A. C.(2017). *Impactos da memorização e aprendizagem no desenvolvimento profissional e ambiente de trabalho.* TCC de Bacharel em Administração de Empresas, Faculdade de Pindamonhangaba, Pindamonhangaba, SP, Brasil.

Palacios, R. A., & Fleck, C. F. (2014). *Docente ou doente: como fica a rotina dos profissionais da educação com o crescente adoecimento emocional?* Trabalho de conclusão de curso em Tecnologia em Gestão, Pública Universidade Federal do Pampa, Bagé , RS, Brasil.

Rocha, M. C. P., & Martino, M. M. F. (2009). Estresse e qualidade do sono entre enfermeiros que utilizam medicamentos para dormir. *Acta Paul Enferm,* 22(5), 658-665.

Silva, L. M. S., Pereira, F. D., Novello, T. P., & Silveira, D. S. (2018). Relação entre a desvalorização profissional e o mal-estar docente. *RELACult-Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade*, *4*(ed. Espec.), 1-10.

Souza, E. W. (2012) *Uso da melatonina em pacientes críticos, com foco para a melhoria da qualidade do sono, diminuição da incidência de delirium após longo período de sedação.* Tese de Mestrado em Terapia Intensiva, Sociedade Brasileira de Terapia Intensiva-SOBRATI , Cuiabá, MT, Brasil.

Souza, N., & Leite, M. A. P. (2011). Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. *Educação & Sociedade*, *32*(117), 1105-1121.

Turco, G. F., Reimão, R., Rossini, S., Antônio, M. Â. R. G. M., & Barros, A. A. Filho (2011). Distúrbios do sono e qualidade de vida em crianças e adolescentes obesos – revisão bibliográfica. *Neurobilogia, 74*(2), 171-181.

Valle, L. E. L. R. (2011). Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho. Tese de Doutorado em Psicologia, Universidade de São Paulo, SP, Brasil.

**ANEXO 1: ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORT**



**ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**

**Autor Orientando:**

Núbia Mendes Soares

Rua Santa Marta 216 Bairro Novo Horizonte – Três Marias

Telefone de contato (38) 98811-2527

Email: nubiapaula\_3m@hotmail.com

**Autor Orientador:**

Hugo Christiano de Melo

Rua Major Gote, 1901 – Centro – Campus Shopping*–* Patos de Minas /MG

Telefone de Contato: Tel. (34)3818-2350

Email: Hugo.some@gmail.com

**ANEXO 2: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** ANÁLISE DA QUALIDADE DE SONO E USO DE ÁLCOOL EM PROFESSORES

**Pesquisador:** HUGO CHRISTIANO SOARES MELO

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 83461318.9.0000.8078

**Instituição Proponente:** ASSOCIACAO EDUCACIONAL DE PATOS DE MINAS - AEPM

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 2.543.243

**Apresentação do Projeto:**

A má qualidade de sono tem sido relacionada aos distúrbios de sono provocados por alterações físicas, ocupacionais, cognitivas e sociais que acarretam comprometimento da qualidade de vida. Jornadas de trabalho extensas e aceleradas implicam no aparecimento desses distúrbios em professores. Entretanto, são apresentados sintomas e sinais no organismo de quem sofre por esse estresse, que são: cansaço físico e mental irritabilidade, nervosismo, insônia, ansiedade, tristeza, dificuldade de concentração, indecisão, baixa autoestima, solidão, raiva, choro fácil, pesadelos, perda ou excesso de apetite, pânico. Algumas alterações de comportamento também são apresentadas, tal como: alcoolismo, consumo de drogas ilícitas, uso de ansiolíticos, comportamentos autodestrutivos e robotização de comportamento. Sendo assim o objetivo desse trabalho é verificar o uso de álcool e analisar a qualidade de sono em professores. Serão utilizados para a avaliação da qualidade do sono o índice do sono de Pittsburgh e a Escala de Sonolência de Epworth. Já para o uso do álcool será utilizado um questionário de envolvimento com o álcool. Como diz o nome, é usado para a identificação de problemas associados ao uso de álcool. Os resultados encontrados na pesquisa poderão apresentar compatibilidade com estudos da literatura e servirão para apontar tendências na população estudada.

A hipótese do estudo uso de bebidas alcoólicas e a rotina estressante da profissão de professor resulta em

alguma interferência na qualidade do sono? Assim, é necessária uma avaliação cautelosa das circunstâncias e da qualidade do sono dessa parcela da população. O enfrentamento de situações de risco à autoestima e resolução de problemas leva a fuga, via uso de substâncias alcoólicas que, por sua vez, geram ainda mais perturbações no desempenho social. Dessa forma há uma possível redução dos sintomas de ansiedade, que são consequências de contingências aversivas, que poderiam ser reduzidas havendo um diagnóstico mais rápido do distúrbio do sono.

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Geral: Verificar o envolvimento do álcool e a qualidade do sono em professores do Estado de Minas Gerais.

Objetivo Específicos: Identificar o perfil dos professores; Analisar a relação entre uso de álcool e qualidade do sono; Verificar o envolvimento dos professores com o álcool.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Quanto aos riscos envolvidos nesta pesquisa são subjetivos, visto que os participantes envolvidos irão discorrer sobre o sono e o uso de álcool envolvendo aspectos pessoais e particulares. Considera-se que o conteúdo da pesquisa será sigiloso e a identificação destes será preservada com nome fictício. No entanto, devido ao caráter intimista do trabalho, qualquer um que se sinta constrangido ou incomodado pelas questões tratadas na entrevista, ou durante a qualquer momento, serão bem-vindos a um acolhimento feito pela clínica de psicologia da Faculdade Patos de Minas.

Quanto aos benefícios de modo geral trará para área da Psicologia e saúde coletiva, no avanço dos estudos sobre a utilização do álcool e os prejuízos acarretados por ele quando utilizado diariamente levando o indivíduo a ter prejuízos fisiológicos, psicológicos e emocionais prejudicando a vida diária do trabalhador. A pesquisa também poderá indicar projetos de manejo de professores, visando diminuir o consumo de álcool e melhorar a qualidade do sono, de forma individual ou em conjunto.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Trata-se de um estudo quantitativo descritivo. O estudo será realizado em uma escola Municipal de Ensino Básico da região sudoeste do Estado de Minas Gerais, Brasil. A amostra será constituída aleatoriamente de forma espontânea, após os professores serem convidados a participarem do estudo. Serão inclusos na pesquisa aqueles que manifestarem o interesse em participar do estudo, maiores de 21 anos e que esteja a mais de dois anos seguidos na prática de ensino. Serão excluídos aqueles que não manifestarem o interesse em participarem do estudo, que não responderem aos instrumentos de pesquisa por completo e que não se enquadrar nos critérios de inclusão. Serão utilizados como instrumentalização da pesquisa, a Escala de Pittsburgh, Escala de Sonolência de Epworth e Questionário de Envolvimento com Álcool. Para ser feita a coleta de dados, primeiramente terá um primeiro contato com os professores, assim, solicitando o e-mail dos professores para que seja feito o contato com eles, dando um link de acesso da plataforma de pesquisa. Através dos dados coletados e do estudo feito, serão cruzadas as informações para que seja feita a analise, obtendo assim a resposta quanto a hipótese diagnostica levantada.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos de Acordo.

**Recomendações:**

Não se faz.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não se faz.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Data para entrega de Relatório Final ao CEP/FPM: 28/02/2019

OBS.: O CEP/FPM LEMBRA QUE QUALQUER MUDANÇA NO PROTOCOLO DEVE SER INFORMADA IMEDIATAMENTE AO CEP PARA FINS DE ANÁLISE E APROVAÇÃO DA MESMA.

O CEP/FPM lembra que:

1. segundo a Resolução 466/12, o pesquisador deverá arquivar por 5 anos o relatório da pesquisa e os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido, assinados pelo Participante da pesquisa.
2. poderá, por escolha aleatória, visitar o pesquisador para conferência do relatório e documentação pertinente ao projeto.
3. a aprovação do protocolo de pesquisa pelo CEP/FPM dá-se em decorrência do atendimento a Resolução CNS 466/12, não implicando na qualidade científica do mesmo.

Orientações ao pesquisador :

* O Participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado (Res. CNS 466/12 ) e deve receber uma via original do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, na íntegra, por ele assinado.
* O pesquisador deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado e descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade pelo CEP que o aprovou (Res. CNS 466/12), aguardando seu parecer, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao participante da pesquisa ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa que requeiram ação imediata.
* O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo (Res. CNS 466/12). É papel de o pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e enviar notificação ao CEP e à Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA – junto com seu posicionamento.
* Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprobatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial (Res.251/97, item III.2.e).

De acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12, o CEP manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa proposto.

O protocolo não apresenta problemas de ética nas condutas de pesquisa com seres humanos, nos limites da redação e da metodologia apresentadas.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
| Informações Básicasdo Projeto | PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_1076070.pdf | 19/02/201813:04:27 |  | Aceito |
| Folha de Rosto | folhaDeRosto\_.pdf | 19/02/201813:04:04 | HUGO CHRISTIANOSOARES MELO | Aceito |
| Orçamento | orcamento.pdf | 09/02/201810:22:32 | HUGO CHRISTIANOSOARES MELO | Aceito |
| Outros | compromisso.pdf | 09/02/201810:22:13 | HUGO CHRISTIANOSOARES MELO | Aceito |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Outros | carta\_encaminhamento.pdf | 09/02/2018 | HUGO CHRISTIANO | Aceito |
|  |  | 10:21:05 | SOARES MELO |  |
| TCLE / Termos de | TCLE.pdf | 09/02/2018 | HUGO CHRISTIANO | Aceito |
| Assentimento / |  | 10:20:24 | SOARES MELO |  |
| Justificativa de |  |  |  |  |
| Ausência |  |  |  |  |
| Declaração de | declaracao.pdf | 09/02/2018 | HUGO CHRISTIANO | Aceito |
| Pesquisadores |  | 10:19:47 | SOARES MELO |  |
| Declaração de | instituicao.pdf | 09/02/2018 | HUGO CHRISTIANO | Aceito |
| Instituição e |  | 10:19:30 | SOARES MELO |  |
| Infraestrutura |  |  |  |  |
| Cronograma | cronograma.pdf | 09/02/2018 | HUGO CHRISTIANO | Aceito |
|  |  | 10:19:07 | SOARES MELO |  |
| Projeto Detalhado / | PROJETO\_final.docx | 09/02/2018 | HUGO CHRISTIANO | Aceito |
| Brochura |  | 10:17:10 | SOARES MELO |  |
| Investigador |  |  |  |  |

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PATOS DE MINAS, 14 de Março de 2018

**Assinado por:**

**GILMAR ANTONIASSI JÚNIOR**

**(Coordenador)**

**DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO**

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Patos de Minas, 09 de junho de 2018.

.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Núbia Mendes Soares

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hugo Christiano de Melo

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Gilmar Antoniassi Júnior

****

**FACULDADE PATOS DE MINAS**

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas

Portaria de Recredenciamento MEC – DOU N°. 1469 de 10 de Outubro de 2011.

**Departamento de Graduação em Psicologia**

**Curso de Bacharelado em Psicologia**

(Formação de Psicólogo)

Curso Reconhecido pela Portaria DIREG/MEC Nº. 371 de 30/08/2011, renovado Reconhecimento de Curso pela Portaria DIREG/ME Nº. 267 de 03/04/2017, publicado DOU em 04/04/2017, nº. 65, sessão 1, pág. 70-81

*“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”*

*(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)*

1. Graduanda em Psicologia, pela Faculdade Patos de Minas (FPM). E-mail: nubiapaula\_3m@hotmail.com.

2 Doutorado em Genética e Bioquímica pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), docente na Faculdade Patos de Minas. E-mail: hugo.some@gmail.com

3 Mestrado em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca, docente na Faculdade Cidade de Patos de Minas , Brasil [↑](#footnote-ref-1)