

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE FACULDADE
DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DO TRAIRI
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA**

ÁDILLA CONCEIÇÃO BRITO DE AZEVEDO

**AVALIAÇÃO DO CONTEXTO DE TRABALHO, QUALIDADE DE SONO E
SONOLÊNCIA DIURNA DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DE ESCOLAS
PÚBLICAS NO RIO GRANDE DO NORTE**

**SANTA CRUZ/RN
2018**

ÁDILLA CONCEIÇÃO BRITO DE AZEVEDO

AVALIAÇÃO DO CONTEXTO DE TRABALHO, QUALIDADE DE SONO E
SONOLÊNCIA DIURNA DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DE ESCOLAS
PÚBLICAS NO RIO GRANDE DO NORTE

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva-PPGSACOL da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Saúde Coletiva.

Área de concentração: Saúde Coletiva.

Orientadora: Jane Carla de Souza

Co-orientador: Dimitri Taurino Guedes

SANTA CRUZ/RN
2018

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Sistema de Bibliotecas - SISBI
Catalogação de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setoral da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - FACISA

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 / Ádilla Conceição Brito de Azevedo. - 2018.

40f.: il.

Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Santa Cruz, RN, 2018.

Orientadora: Jane Carla de Souza.

Coorientador: Dimitri Taurino Guedes.

1. Sono - Dissertação. 2. Condições de trabalho - Dissertação. 3. Docente - Dissertação. 4. Saúde do Trabalhador - Dissertação. I. Souza, Jane Carla de. II. Guedes, Dimitri Taurino. III. Título.

RN/UF/FACISA

CDU 613.79

ÁDILLA CONCEIÇÃO BRITO DE AZEVEDO

AVALIAÇÃO DO CONTEXTO DE TRABALHO, QUALIDADE DE SONO E
SONOLÊNCIA DIURNA DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DE ESCOLAS
PÚBLICAS NO RIO GRANDE DO NORTE

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Saúde Coletiva.

Área de concentração: Saúde Coletiva.

BANCA EXAMINADORA

Presidente da banca (orientadora): Prof.^a Dr.^a Jane Carla de Souza
Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Prof.^a Dr.^a Rafaela Carolini de Oliveira Távora
Examinador interno - Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Prof.^a Dr.^a Aline Silva Belísio
Examinador externo - Instituição: Centro Universitário Unifacex

DEDICATÓRIA

*Aos professores brasileiros, que lutam
com dedicação e garra por uma
educação melhor para o nosso país.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu Deus pelo caminho que Ele traçou para mim, com tantas bênçãos e ensinamentos. Através de sua graça tenho a oportunidade de dar mais um passo em minha vida intelectual/profissional.

Aos meus pais por terem tanta confiança nas minhas escolhas e me darem condições e um incentivo incansável para me verem sempre crescendo.

À Jane por ter orientado essa pesquisa com tanta dedicação e paciência. Eu não poderia ter tido orientadora melhor. Recebi ensinamentos que vão além do mestrado. Sou uma pessoa melhor depois que convivi com sua luz.

Ao meu companheiro Ricardo, presente que a vida me deu e que hoje segue comigo para tudo, por nós. Obrigada pelo amor que dedica a mim e por me mostrar um novo sentido à vida. Como eu sempre falo, obrigada por existir.

Aos meus mestres de toda a vida os quais represento em nome da minha querida Eunice Dantas de Medeiros (in memorian), primeira professora e que mesmo eu sendo ainda tão pequena, me ensinou o amor e respeito que eu deveria ter aos que se disponibilizassem a me ensinar algo a partir dali.

À Quênia Camille Soares Martins pelo incentivo e amizade. A vontade de seguir com um mestrado foi despertada em mim pelo seu apoio e torcida. Eu não poderia deixar de lhe agradecer por tudo que me disse e me ajudou.

Aos amigos Raul, Emeline, Francisco Jr. e Isabelle pelo companheirismo, amizade e por dividir comigo os momentos de alegria e angústia nesses 24 meses. Vocês são lindos! Levarei sempre comigo, me orgulhando da vitória de cada um.

Aos meus irmãos, avó, tias, primos, sogros e cunhadas por fazerem parte da minha vida. Nada seria tão bom se não fosse a existência de todos vocês.

À Juliana Romano, Xaíze Medeiros e Débora Lopes pela ajuda nas coletas dos dados da pesquisa e por representarem os meus alunos que tanto amo.

Aos professores que aceitaram participar da pesquisa. A participação de vocês foi imprescindível para o desenvolvimento desse estudo.

Gratidão por tudo que cada um representa para mim. Sem vocês, eu nada seria!

RESUMO

A função docente é relacionada à sobrecarga de trabalho, a contexto de violência na escola e a problemas de saúde, incluindo os relacionados ao sono. Portanto, o objetivo deste estudo foi avaliar o contexto de trabalho, os horários e qualidade de sono, e a sonolência diurna de professores do ensino médio da rede pública da região do Trairi do Rio Grande do Norte. Para isso, 61 professores de ambos os sexos ($39,7 \pm 9,2$ anos) preencheram a ficha de identificação; as escalas de avaliação do contexto de trabalho e de sonolência diurna de Epworth; e o índice de qualidade do sono de Pittsburgh. Os fatores Condições de trabalho e Organização do trabalho foram avaliados como crítico/grave pela maioria dos professores, enquanto que o fator Relações Socioprofissionais foi considerado satisfatório. Além disso, 69% dos professores apresentaram má qualidade de sono e 49% sonolência diurna excessiva. Com relação ao sexo, a má qualidade de sono está presente em 69% dos professores de ambos os sexos, enquanto que a sonolência diurna excessiva é mais frequente nas mulheres (55%) em relação aos homens (44%). A hora de deitar dos professores foi em média às $23:26 \pm 1:25$ h, a hora de acordar às $6:06 \pm 1:16$ h e as horas de sono dormidas durante a noite foram $6:10 \pm 1:07$ h. Considerando que as condições de trabalho e organização do trabalho foram avaliadas como crítico/grave, e que os professores apresentaram má qualidade de sono e sonolência diurna excessiva, ressaltamos a importância deste estudo para reforçar a necessidade de discussão de propostas de políticas voltadas a esse profissional, que contribuam para a melhoria do ambiente de trabalho e saúde do trabalhador.

Palavras-chave: Condições de trabalho, Docente, Sono, Saúde do Trabalhador.

ABSTRACT

Teaching profession is related to work overload, inadequate work conditions and violence context in the school, the presence of health problems, including those related to sleep. Therefore, the aim of this study was to evaluate the work context, the sleep schedules and quality, and daytime sleepiness of high school teachers of public school in the Trairi region of Rio Grande do Norte. For this, 61 teachers of both sexes (39.7 ± 9.2 years) filled an identification questionnaire; the work context evaluation scale, the Epworth sleepiness scale and the Pittsburgh Sleep Quality Index. The majority of the teachers classified the factors Working conditions and Work organization as critical/severe, while half of the study population considered Socio-professional relations as satisfactory. In addition, 69% of teachers had poor sleep quality and 49% had excessive daytime sleepiness. In relation to sex, poor sleep quality is present in 69% of both sexes, while excessive daytime sleepiness is more frequent in women (55%) than in men (44%). Teachers' bedtime was on average at $11:26 \pm 1:25$ p.m., the waking time at $6:06 \pm 1:16$ p.m., and sleep duration was $6:10 \pm 1:07$ p.m. Considering that working conditions and work organization were evaluated as critical / severe, and that teachers presented poor sleep quality and excessive daytime sleepiness, we emphasize the importance of this study to reinforce the need to discuss policy proposals aimed at this professional , which contribute to the improvement of the work environment and the worker's health.

Keywords: Working conditions, Faculty, Sleep, Worker's Health.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Distribuição da frequência dos resultados da EACT.....	18
Figura 2 - Distribuição da frequência dos resultados crítico/grave da EACT – por sexo.....	18

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Média e desvio-padrão dos itens de cada fator da EACT.....	19
Tabela 2 - Resultado do teste Mann-Whitney entre os fatores da EACT e as variáveis de sono.....	20

LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

CSV	Ciclo Sono e Vigília
DIRED	Diretoria Regional de Educação
EACT	Escala de Avaliação do Contexto de Trabalho
IQSP	Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh
OECD	Organization for Economic Cooperation and Development
SUS	Sistema Único de Saúde

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
METODOLOGIA.....	16
RESULTADOS.....	18
DISCUSSÃO	21
REFERÊNCIAS	25
ANEXOS	29

Introdução

O trabalho, em seu contexto social e financeiro, vai além de um meio de sobrevivência. É uma prática que proporciona a realização pessoal e profissional do indivíduo, em que conceitos como “dignidade”, “responsabilidade” e “utilidade” estão associados à maneira como os trabalhadores tratam sua relação profissional¹.

Entre as diversas formas de contribuir com a sociedade através do trabalho, a profissão do docente é de fundamental importância. Segundo Bissera (2014)², é difícil trabalhar com educação devido ser exigido do professor um contato direto ou indireto com a violência e indisciplina dos alunos. Além disso, estes profissionais muitas vezes exercem suas funções em ambientes físico e psicologicamente inadequados, não podendo contar com o apoio dos próprios colegas de trabalho, a depender das relações interprofissionais².

Outro desafio enfrentado pela profissão docente é a organização do trabalho³, tendo em vista que os professores brasileiros possuem uma renda mensal baixa em relação à média mundial. Além da exigência sofrida pelo professor em dedicar um tempo maior de trabalho para conseguir conciliar as demandas em sala de aula e outras como preparação de aulas e provas que irão variar, segundo a Organization for Economic Cooperation and Development (OECD), com o nível de ensino que leciona, tamanho da turma e qualificação profissional⁴. Este fato destaca-se como dificuldade de atuação que pode ser decorrente da falta de recursos humanos necessários para que haja distribuição adequada das tarefas⁵. Brito (2014)⁶ traz ainda, a desvalorização profissional sofrida pelo professor, o que contribui para o surgimento de discussões interdisciplinares a respeito do que precisa ser mudado para evitar que se instale na vida do docente o sentimento de perda no sentido do trabalho.

Além dos fatores negativos relacionados aos trabalhos docentes citados anteriormente, soma-se à demanda atual, o processo de transformação do ensino. Este processo busca implementar e discutir uma nova proposta de prática pedagógica para o docente, a fim de que o processo de aprendizagem se torne mais dinâmico e eficaz através do uso de novas metodologias⁷.

O Ministério da Educação (1997)⁸ propõe aos professores a responsabilidade de tornar os alunos, através do compartilhamento do saber, cidadãos capazes de reconhecer e se conscientizar sobre seu próprio papel diante da sociedade. Para que isso seja possível, há uma

necessidade em proporcionar ao docente situações de trabalho adequadas, tanto no que se refere à estrutura, quanto aos fatores psicológicos que formam a relação professor-trabalho, sendo de grande importância tratar de assuntos a partir da percepção do próprio trabalhador⁹.

Neste cenário, a escala de avaliação do contexto de trabalho de Mendes & Ferreira (2008)¹⁰ é um instrumento que vem sendo utilizado para avaliar o contexto de trabalho de profissionais a partir de três fatores principais: Condições de trabalho, Organização de trabalho e Relações socioprofissionais.

Segundo Mendes & Ferreira (2008)¹⁰, as condições do trabalho abordam a questão da qualidade do ambiente de trabalho, em relação ao espaço onde se realizam as atividades e à distribuição dos recursos físicos. De forma complementar, a organização do trabalho trata da divisão das obrigações/tarefas a serem realizadas no espaço de trabalho, assim como a existência de normas impostas, controle da rotina e dos ritmos das atividades. E as relações socioprofissionais abordam a interação do trabalho com os colegas que dividem a mesma ocupação e ambientação, assim como a capacidade de interações profissionais¹⁰.

Ainda não existem estudos que avaliem o contexto de trabalho dos professores utilizando esta escala, entretanto, no âmbito da enfermagem este tipo de avaliação mostra a contextualização do trabalho como benefício para garantir a sua qualidade, a partir da melhoria nas condições ambientais, evidenciando a atuação dos próprios trabalhadores nessas mudanças¹¹.

Campos & David (2011)¹² relatam a importância da atuação da própria equipe de profissionais da enfermagem, na compreensão das características negativas do processo de trabalho. Desta forma, podendo permitir ao profissional auxiliar na adaptação do contexto no qual está inserido, a partir de situações vivenciadas anteriormente.

Tabeleão, Tomasi & Neves (2011)¹³ afirmam que prejuízos das condições de trabalho dos docentes afetam diretamente a qualidade de vida desses profissionais. Para isso é importante refletir sobre ações de prevenção e promoção de qualidade de vida no trabalho para garantir subsídios suficientes para uma boa prática docente¹³. Isso é importante também devido à condição socioeconômica do professor, que ensina em vários locais para poder compensar o baixo salário. Isso faz com que ele comece a trabalhar muito cedo e termine tarde, afetando além de sua saúde, o seu padrão de sono¹⁴. Tendo em vista que uma boa qualidade de sono e a manutenção de horários regulares de sono e vigília são imprescindíveis para manter funções fisiológicas e cognitivas adequadas ao indivíduo.

De acordo com modelo proposto por Borbély (1982)¹⁵, o ciclo sono e vigília (CSV) em humanos é regulado por dois processos, o circadiano e o homeostático. A regulação circadiana nos humanos temporiza a vigília para ocorrer durante o dia e o sono a noite, a partir da informação externa do ciclo claro/escuro enviada através da retina aos núcleos supraquiasmáticos localizados no hipotálamo, os quais são considerados os principais osciladores centrais do organismo¹⁵.

A regulação homeostática refere-se à quantidade de sono e vigília ao longo do dia¹⁵. Propõe-se que fatores endógenos, tais como o acúmulo de adenosina que aumenta gradativamente ao longo das horas de vigília aumente a propensão ao sono ao longo do dia, induzindo o indivíduo ao sono. Em contrapartida, ao longo das horas de sono a adenosina vai sendo degradada, diminuindo assim a propensão ao sono e acarretando no despertar^{16,17}.

Esse tipo de regulação homeostática depende da duração do sono e vigília nos dias anteriores, portanto, em condições de privação do sono, o indivíduo acumula adenosina e tende a compensar isso, dormindo mais nos dias seguintes, a fim de manter o equilíbrio do seu ritmo biológico¹⁸. De acordo com Borbély (2016)¹⁹, existe uma troca de informações entre esses dois processos de regulação tornando-os complementares sobre o ciclo sono/vigília.

Considerando a influência do ambiente nos processos de regulação do CSV e a inserção do indivíduo no mundo social, estes processos de regulação interagem entre si, a fim de adaptar o CSV do indivíduo às modificações impostas. Porém, com a dificuldade encontrada pelo humano de regular a rotina de trabalho e atender às demandas sociais, os componentes circadiano e homeostático podem apresentar dificuldades na regulação do CSV, acarretando prejuízos à saúde e qualidade de vida.

Souza et al. (2014)²⁰ relatam que professores que iniciam o trabalho no turno da manhã, por volta das 7:00h, enfrentam um desafio temporal que acarreta privação de sono e má qualidade de sono em relação aos professores que iniciam o trabalho no turno da tarde.

Além disso, outra pesquisa mostra que os distúrbios de sono em professores são mais prováveis de ocorrer devido os dias mais estressantes no trabalho, já que nas mais variadas ocupações, incluindo a docência, as rotinas nos empregos passam por flutuações, sendo alguns dias mais atarefados que outros. Isso faz com que o professor leve o pensamento do trabalho daquele dia para casa podendo causar alterações no sono²¹. Esse tipo de rotina pode trazer consequências negativas no desempenho das atividades profissionais e pessoais, além de perda

da produtividade e elevação do risco de erros, podendo acarretar problemas na saúde do trabalhador²².

Considerando as questões abordadas acima, este estudo tem como objetivo avaliar o contexto de trabalho sob o olhar do profissional docente, a partir de fatores como a condição do trabalho, a organização do espaço onde estão inseridos, e as relações socioprofissionais, assim como, avaliar os horários e qualidade de sono, e sonolência diurna de professores do ensino médio da rede pública de municípios do interior do Rio Grande do Norte. Além disso, pretende-se avaliar também a relação entre o contexto de trabalho com a qualidade de sono e sonolência diurna destes professores. Desta forma, buscando contribuir com planos assistenciais e políticas para a melhoria do contexto de trabalho e consequentemente qualidade de vida do docente, bem como a eficácia na assistência prestada, a partir da análise dos pontos positivos e negativos dessa realidade.

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal de caráter descritivo-exploratório, com abordagem quantitativa, realizado com professores do ensino médio de escolas estaduais, representadas pela 7ª Diretoria Regional de Educação (DIRED) na região do Trairi, no interior do Rio Grande do Norte. De acordo com dados da 7ª DIRED, o número total de escolas públicas representadas por essa diretoria é de 11 escolas, distribuídas em nove municípios. Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi com o número CAAE 56720716.8.0000.5568.

Participaram da pesquisa os professores de ambos os sexos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO 1), que lecionavam na escola do estudo há no mínimo 6 meses, e realizando suas demandas profissionais em sala de aula. Foram excluídos do estudo aqueles que relataram possuir algum distúrbio do sono ou de saúde mental diagnosticados, tais como, apneia obstrutiva do sono e depressão, respectivamente, e àqueles que não preencheram os questionários corretamente.

Aceitaram participar da pesquisa 68 professores de 8 escolas estaduais, dos quais foram excluídos 4 professores por relatar problemas de saúde como ansiedade e fibromialgia, o que poderia influenciar nos resultados do estudo; e 3 por não terem respondido completamente os questionários. Finalizando com uma amostra de 61 professores.

A coleta dos dados ocorreu nos meses de setembro de 2016 a maio de 2017, excluindo os períodos de recessos e paralisações escolares, e as entrevistas foram realizadas após os professores estarem em atividade há pelo menos 30 dias. Os instrumentos utilizados neste

estudo foram: 1. A Ficha de Identificação do Participante (ANEXO 2), onde foram respondidas perguntas sobre o perfil da população dos professores em relação à idade, sexo, estado civil, tempo de docência e se apresenta algum problema de saúde, entre outros; 2. A Escala de avaliação do contexto de trabalho (EACT) proposta por Mendes (2008)¹⁰ (ANEXO 3) é uma escala do tipo Likert dividida em três fatores principais para a avaliação: as condições de trabalho, subdividida em 10 itens que avaliam a qualidade ambiental do trabalho; a organização do trabalho com composição de 11 itens tratando das questões de divisão de tarefas no emprego, através da obediência de normas e controle da realização das atividades e o ritmo de trabalho; e, por fim, as relações socioprofissionais, com 10 questões a serem respondidas, que abordam as gestões do trabalho que o profissional está inserido, assim como sua facilidade de comunicação e interação com os colegas de trabalho. Como resultado, o professor avaliará seu contexto de trabalho como satisfatório, crítico ou grave dependendo da média obtida através de suas respostas à escala. Médias inferiores a 2,3 são consideradas como satisfatórias, médias entre 2,3 até 3,6 são resultados de uma avaliação de contexto de trabalho crítico e médias a partir de 3,7 caracterizam uma avaliação grave; 3. O Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (ANEXO 4) é um questionário composto por 19 questões a serem respondidas pelo próprio entrevistado no qual serão abordadas rotinas sobre o sono no último mês. O IQSP possui uma escala de pontuação de 0 a 3 para cada questão. Abordam-se temas sobre a qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração, uso de medicações para dormir, eficiência do sono, transtornos e disfunção diurna. A pontuação geral varia de 0 a 21 classificando como boa qualidade de sono àquele entrevistado que der resultado menor ou igual a 5, e uma má qualidade de sono com resultado maior que 5²³ e 4. A Escala de Sonolência de Epworth (ANEXO 5) avalia o nível de sonolência diurna através de questionamentos sobre as situações rotineiras em que os indivíduos estão mais propensos a cochilar²⁴. Sua versão validada para o Brasil não difere em relação às adaptações culturais e de linguagem da escala original proposta por Johns (1991)²⁵. É composta por 8 perguntas, com pontuação de 0 a 3 pontos para cada questão, totalizando um escore que varia de 0 a 24 pontos. As pontuações inferiores a 10 são consideradas como indicativas de pouca sonolência e as pontuações ≥ 10 são consideradas como indicativas de sonolência excessiva.

Os dados coletados foram digitados e analisados no programa SPSS versão 20.0. Para análise estatística do estudo foi realizada descrição dos sujeitos da pesquisa bem como teste de normalidade para a amostra (Kolmogorov-smirnov), indicando uma distribuição não paramétrica dos dados. O teste Qui-quadrado foi utilizado para analisar a distribuição dos professores de acordo com o sexo, contexto de trabalho, qualidade de sono e sonolência diurna.

O teste de Mann Whitney foi realizado para comparar se existe diferença na qualidade de sono e sonolência diurna entre os grupos que avaliaram o contexto de trabalho como satisfatório e crítico/grave, através da mediana. A correlação de Spearman foi utilizada para analisar a relação entre o contexto de trabalho com a qualidade do sono e o nível de sonolência diurna dos professores.

Resultados

A amostra é composta por 53% de professores do sexo masculino e 47% do sexo feminino ($X^2 = 00,36$; $p > 0,05$), com média de idade de $39,72 \pm 9,17$ anos. Com relação ao estado civil, 48% dos professores são casados, seguidos de 39% solteiros, 3% divorciados e 10% relataram ter outro tipo de estado civil. O tempo de docência foi de $15 \pm 8,3$ anos, sendo $8 \pm 7,3$ anos, o período de tempo trabalhado na instituição onde o professor foi entrevistado.

Pouco mais da metade da população (53%) exerce suas atividades em duas escolas, outros 40% trabalham apenas na escola visitada e 7% possuem até três vínculos empregatícios. Apenas 12% dos professores também possuem vínculo com escolas privadas, sendo os 88% restantes funcionários apenas da rede pública de ensino.

No preenchimento da ficha de identificação, 43% dos professores relataram ter algum tipo de problema de saúde, tais como: doenças crônicas, doenças otorrinolaringológicas, problemas gastrintestinais, doenças osteoarticulares, entre outros.

A maioria dos professores avaliaram o contexto de trabalho como crítico/grave para os fatores “Condições de Trabalho”, com média igual a 2,72 ($X^2 = 12,96$; $p < 0,05$) e “Organização do Trabalho”, média de 3,09 ($X^2 = 16,00$; $p < 0,05$). O fator “Relações socioprofissionais” foi avaliado como satisfatório pela metade dos professores, sendo a média de 2,29 ($X^2 = 1,44$; $p > 0,05$ – Figura 1). De acordo com o sexo, não houve diferenças na avaliação do contexto de trabalho em todos os fatores (F1, F2 e F3 com $X^2 = 0,04$; 0,60 e 0,04, respectivamente; $p > 0,05$ - Figura 2).

Em relação aos itens de cada fator, 9 itens do fator “Condições de trabalho” foram avaliados como crítico/grave de um total de 10. Os 11 itens de “Organização do trabalho” também foram avaliados como crítico/grave e apenas 5 de um total de 10 itens do fator “Relações socioprofissionais” foram avaliados da mesma forma, como mostra a tabela 1.

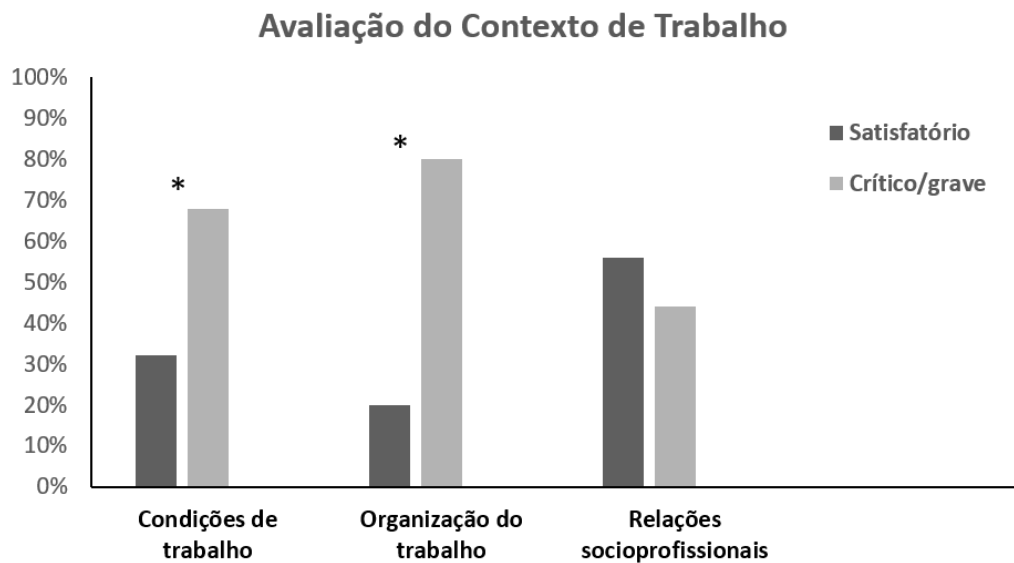


Figura 1 – Distribuição da frequência dos resultados da EACT. * Diferença significativa entre as frequências da avaliação do contexto de trabalho de acordo com o fator de avaliação, Qui-quadrado; $p < 0,05$.



Figura 2 – Distribuição da frequência dos resultados crítico/grave da EACT – por sexo. * Diferença significativa entre as frequências da avaliação do contexto de trabalho de acordo com o fator de avaliação, Qui-quadrado; $p < 0,05$.

Tabela 1 – Média e desvio-padrão dos itens de cada fator da EACT. * indicam itens avaliados como críticos.

CONDIÇÕES DE TRABALHO	MÉDIA ± DP
Condições de trabalho precária	2,69 ± 1,02*
Ambiente físico desconfortável	3,07 ± 1,07*
Muito barulho ambiente	3,31 ± 1,00*
Mobiliário inadequado	2,79 ± 1,00*
Instrumentos de trabalho insuficientes	2,77 ± 1,05*
Posto de trabalho inadequado	2,54 ± 0,86*
Equipamentos precários	2,75 ± 0,88*
Espaço físico inadequado	2,49 ± 1,02*

Riscos à segurança das pessoas	2,28 ± 1,12
Material insuficiente	2,63 ± 0,95*
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	MÉDIA ± DP
Ritmo de trabalho	3,34 ± 1,26*
Tarefas cumpridas sob pressão	3,25 ± 1,28*
Cobrança por resultados	3,39 ± 1,20*
Normas rígidas	2,92 ± 1,08*
Fiscalização desempenho	3,08 ± 1,22*
Número de pessoas insuficientes	2,89 ± 0,96*
Resultados esperados fora da realidade	3,02 ± 1,04*
Falta tempo para descanso	3,21 ± 1,34*
Divisão entre quem planeja e quem executa	2,80 ± 1,37*
Tarefas repetitivas	3,15 ± 1,06*
Tarefas sofrem descontinuidade	2,98 ± 1,17*
RELAÇÕES SOCIOPROFISSIONAIS	MÉDIA ± DP
Tarefas não definidas claramente	2,36 ± 1,18*
Autonomia inexistente	2,33 ± 1,13*
Distribuição de tarefas injusta	2,20 ± 1,12
Funcionários excluídos decisões	2,15 ± 1,13
Comunicação chefia subordinado	2,30 ± 1,10*
Disputas profissionais	2,02 ± 1,04
Falta integração	2,62 ± 1,01*
Comunicação entre funcionários insatisfatória	2,49 ± 1,14*
Informações difícil acesso	2,23 ± 0,99
Falta de apoio da chefia	2,23 ± 1,03

A maioria dos professores (69% - $X^2 = 14,44$; $p < 0,05$) avaliaram sua qualidade de sono como ruim e 49% apresentaram sonolência diurna excessiva ($X^2 = 0,04$; $p > 0,05$). Com relação ao sexo, a má qualidade de sono está presente em 69% de ambos os sexos ($X^2 = 0,00$; $p > 0,05$), enquanto que a sonolência diurna excessiva é mais frequente nas mulheres (55%) em relação aos homens (44% - $X^2 = 4,88$; $p < 0,05$).

A hora de deitar dos professores foi em média às 23:26 ± 1:25h, a hora de acordar às 6:06 ± 1:16h e as horas de sono dormidas durante a noite foram 6:10 ± 1:07h.

A análise da qualidade do sono e sonolência diurna de acordo com os grupo “satisfatório” e “crítico/grave” dos três fatores do contexto de trabalho resultou que os professores que avaliaram as relações socioprofissionais como “crítico/grave” apresentam mais chance de ter uma má qualidade de sono em relação aos que classificaram como satisfatório ($U = 321$, $p < 0,05$ – Tabela 2).

Tabela 2 – Resultado do teste Mann-Whitney entre os fatores da EACT e as variáveis de sono. * Indicam resultados com significância estatística; $p < 0,05$.

MANN-WHITNEY	Fator 1	Fator 2	Fator 3
IQSP	U = 296,50	U = 229,00	U = 321,00*
Epworth	U = 281,50	U = 244,00	U = 454,00

Além disso, através do teste de Mann-Whitney percebe-se que os professores com pior qualidade de sono (meanrank 26,56) dormem 36 minutos a menos ($5:58 \pm 1:06h$) do que os professores com boa qualidade ($6:34 \pm 1:04h$; meanrank 35,53 – $U = 256,00$; $p < 0,05$). De acordo com a correlação de Spearman, não existe relação entre os fatores do contexto de trabalho com a qualidade de sono (Fator 1 $\rho = 0,14$, Fator 2 $\rho = 0,01$ e Fator 3 $\rho = 0,20$; $p > 0,05$) e sonolência diurna (Fator 1 $\rho = - 0,06$, Fator 2 $\rho = 0,02$ e Fator 3 $\rho = - 0,04$; $p > 0,05$) dos professores entrevistados.

Discussão

As políticas públicas voltadas à saúde do trabalhador se configuram como fruto de movimentos sociais, marcados por resistência, vitórias e obstáculos nas lutas coletivas por melhores condições de trabalho, e conseqüentemente de vida da população²⁶. Com os direitos garantidos através da lei nº 8.080/90, de responsabilidade do Estado e enquadrada como competência do Sistema Único de Saúde (SUS), estes indivíduos muitas vezes tiveram suas condições trabalhistas deixadas de lado pelos governantes para que as políticas públicas visassem como objetivo principal o desenvolvimento econômico do país²⁷.

Para Djours (2004)²⁸ “trabalhar” é o espaço percorrido entre o que é prescrito e o que é real. Nesse espaço, o indivíduo depara-se com situações inesperadas sendo obrigado a utilizar ferramentas como criatividade, inteligência, capacidade de refletir, de reagir a situações, entre outros, para chegar a seus objetivos. Esse conceito foi denominado pelo autor de “Subjetividade do Trabalho”¹⁰. Na população estudada, o grupo de professores avaliou de forma subjetiva o próprio contexto de trabalho, classificando como crítico/grave os fatores “Condições de Trabalho” e “Organização do Trabalho”. Enquanto o fator “Relações socioprofissionais” foi avaliado como satisfatório.

Vale ressaltar que instrumentos de trabalho insuficientes, equipamentos precários, material insuficiente, cobrança por resultados, número de pessoas insuficiente e má avaliação da comunicação entre a chefia e subordinado foram alguns itens dos fatores do contexto de trabalho que foram avaliados pelos professores como críticos/graves.

As reformas educativas ocorridas nos anos de capitalismo neoliberal promoveram ações de formação dos professores com enfoque estratégico, usando esse profissional por sua grande capacidade de influenciar na formação intelectual das seguintes gerações para construção de projetos políticos e sociais²⁹. Estas reformas contribuíram para mudanças no processo de trabalho dos docentes, o que ocasionou maior demanda de atendimento nas escolas, maior número de turmas, mais alunos por turma, o que pode ter refletido na avaliação crítico/grave

do item números de pessoas insuficiente³⁰. Neste contexto, o professor conquistou maior autonomia, contudo passou a ser mais pressionado para desenvolver boa capacidade de resolver os problemas encontrados, trabalhando sempre para o coletivo³⁰. Isto pode ter contribuído para uma avaliação crítica/grave da cobrança por resultados e deficiente comunicação entre chefia e subordinado da escala do contexto de trabalho utilizada nesta pesquisa.

O estudo de Santos (2009)³¹ discute sobre mecanismos criados pelos próprios docentes para o enfrentamento das dificuldades com a organização do trabalho e mostra que estes mecanismos estão relacionados com as normas da instituição, que foram avaliadas como criticamente rígidas. Além disso, observou que a falta de material é um obstáculo para a evolução das atividades destinadas ao docente, corroborando com a avaliação crítico/grave de material insuficiente da pesquisa³¹.

Gasparini, Barreto e Assunção (2005)³³ afirmam que o papel do professor vai além da atuação em sala de aula, sendo também exigido demandas extraclasse, com obrigações na gestão da escola e planejamento pedagógico, o que pode afetar a vida pessoal e profissional. Neste estudo os professores avaliaram de forma crítica o ritmo de trabalho, o que pode estar relacionado a alta demanda descrita na profissão docente.

Este estudo aborda de maneira inédita o contexto de trabalho com a classe docente através da EACT, sendo esta escala bastante utilizada com profissionais da saúde. Por exemplo, a pesquisa realizada com profissionais da enfermagem de um setor de hemodiálise encontrou que apenas o fator “Organização de trabalho” foi avaliado como crítico³³. Outro estudo realizado com enfermeiros que trabalham em Unidade de Terapia Intensiva observou que o fator “Organização de trabalho” foi avaliado como grave, seguido do fator “Relações socioprofissionais” considerado crítico e “Condições de trabalho” como satisfatório³⁴.

Comparando os resultados observados neste estudo com os de outros profissionais da saúde, o contexto de trabalho do professor se apresenta de forma amplamente crítica no que diz respeito às condições de trabalho e organização do trabalho, o que deve ser considerado pela gestão das escolas, com o objetivo de provocar mudanças que favoreçam a qualidade do ambiente e do trabalho prestado.

Um estudo bibliográfico realizado em 2017 afirma que ainda são escassas as pesquisas abordando o contexto de trabalho do professor, implicando numa menor probabilidade de se gerar reais transformações e provando a importância desse tipo de investigação³⁵.

Uma pesquisa com professores de Florianópolis (2014)³⁶ analisou a associação entre a percepção das condições do trabalho docente com a sua qualidade de vida através da utilização do instrumento "Perfil de ambiente e condições de trabalho". Considerando que essa categoria

profissional está frequentemente vulnerável a diversos riscos, observou-se uma relação entre as condições de trabalho e o adoecimento dos professores, no que se refere às questões ergonômicas e equipamentos de trabalho. Além disso, o estudo mostrou que o apoio social à classe docente pode trazer benefícios para a melhoria das condições trabalhistas dessa população³⁶.

O trabalho docente é considerado por Birolim (2017)³⁷ de alta exigência e caracteriza-se pela carga horária excessiva e percepção negativa da remuneração pelos professores, além da grande quantidade de alunos em sala de aula. Para isso, é importante que esse grupo tenha espaços no ambiente de trabalho que propiciem a troca de experiências, apoio social e fortalecimento das políticas públicas para que questões como remuneração, menor número de alunos em sala de aula e segurança na escola sejam levantados em pautas na finalidade de mudança dessa realidade.

Essa situação de trabalho traz ao professor consequências em sua saúde, causando adoecimento provocado por disfonias, tensão muscular, estresse, ansiedade, entre outros³⁸. Esses fatores relatados que afetam a saúde do professor podem estar ligados a outros identificados nesta pesquisa e avaliados como crítico pelos docentes, tais como: muito barulho no ambiente, espaço físico e posto de trabalho inadequados, dificultando também que esse grupo possua espaços para trocas de experiências e discussões acerca de suas reais necessidades e propostas de políticas públicas.

Outra avaliação crítica observada neste estudo foi no item “falta tempo para descanso”, o que pode estar impactando na presença de má qualidade de sono na maioria dos professores (69%) e de sonolência diurna excessiva na metade da amostra do estudo (49%). Esses resultados sobre a qualidade de sono e sonolência diurna foram semelhantes aos observados no estudo realizado com 131 professores de Natal/RN, o qual encontrou a maioria dos professores com má qualidade de sono e metade com sonolência diurna excessiva³⁹.

Em relação ao sexo, a amostra estudada mostrou uma sonolência excessiva diurna nas mulheres em relação aos homens, o que pode ser decorrente da necessidade da mulher ter que adequar os horários de dormir e despertar às responsabilidades domésticas além de, assim como os homens, adequarem também à sua vida social e profissional⁴⁰.

Numa pesquisa realizada com professores, administradores e outros trabalhadores japoneses de uma instituição de ensino encontrou que 66,3% dos professores japoneses apresentaram pouca sonolência diurna, enquanto neste estudo a frequência observado foi de 51%⁴¹. Com relação a quantidade de sono, os professores deste estudo classificados com má qualidade de sono dormem 36 minutos a menos quando comparados aos que apresentam boa

qualidade de sono, o que sugere que além da má qualidade de sono, estes professores podem estar com privação de sono.

Vale ressaltar que a qualidade do sono pode ser influenciada por alguns hábitos de vida dos indivíduos. Por exemplo, um estudo realizado com professores brasileiros encontrou que 52% dos indivíduos foram classificados com qualidade de sono ruim e que estes passavam mais tempo vendo televisão, não praticavam atividades físicas, eram obesos e consumiam pouco café⁴². Portanto, a elevada frequência de má qualidade observada neste estudo pode estar sendo influenciada por hábitos de vida destes professores.

Entre os hábitos de vida, deve-se levar em consideração os horários de dormir, acordar e a duração do sono. Neste estudo, as médias dos horários de deitar ($23:26 \pm 1:25h$), acordar ($6:06 \pm 1:16h$) e o tempo na cama ($6:10 \pm 1:07h$) foram semelhantes aos horários de dormir ($23:18 \pm 1:05h$), acordar ($6:04 \pm 00:55h$) e o tempo na cama ($6:45 \pm 1:10h$) observados nos dias de semana na pesquisa de Souza e colaboradores (2012). Apesar destas semelhanças, vale ressaltar que os instrumentos de coleta de dados utilizados nestas pesquisas foram diferentes. Esses horários podem estar ligados ao horário do início do trabalho pela manhã, a demandas extra sala de aula (preparação de aula, correção de exercícios), ao uso do computador, a atividades domésticas, entre outros.¹⁴ Com isso, fica evidente a necessidade de realização de mais estudos que avaliem os hábitos de vida dos docentes para assim encontrar os possíveis fatores que influenciam nas avaliações da qualidade do sono e sonolência diurna.

Uma limitação observada ao longo da coleta de dados neste estudo foi a baixa adesão dos professores à pesquisa, e o principal motivo relatado para justificar a não adesão, foi a falta de tempo para preencher os questionários, tendo em vista que muitos docentes alegavam ter mais de um vínculo empregatício. Apesar desse fato, a pesquisa realizada continua sendo válida para avaliação do contexto de trabalho, qualidade de sono e sonolência dos professores entrevistados.

Considerando que os professores deste estudo avaliaram o contexto de trabalho como crítico/grave para os fatores condições de trabalho e organização do trabalho, e apresentaram má qualidade de sono e sonolência diurna excessiva, ressaltamos a importância deste estudo para reforçar a necessidade de se criar espaços de discussão e possíveis propostas de elaboração de políticas voltadas a esse profissional que auxiliem no suprimento de necessidades elencadas pelo próprio trabalhador. Além disso, deve-se ampliar as pesquisas para melhor esclarecer os fatores que contribuem para a presença da má qualidade de sono e sonolência diurna presente nos professores e investigar a relação com o contexto de trabalho.

Referências

1. Souza TS, Saldanha JHS, Mello IM. As relações de Trabalho dos Fisioterapeutas na Cidade de Salvador, Bahia. *Saúde Soc* [internet]. 2014 [acesso em 2016 março 5]; 23 (4):1301-1315. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010412902014000401301
2. Biserra MP. Voz e Trabalho: estudo dos condicionantes das mudanças a partir do discurso de docentes. *Saúde Soc* [internet]. 2014 [acesso em 2016 abril 28]; 23(3): 966-978. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/88580/91467>
3. Delcor NS, Araújo TM, Reis EJFB, Porto LA, Carvalho FM, Silva MO et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *Cad. Saúde Pública* [internet]. 2004 [acesso em 2018 fevereiro 8]; 20 (1): 187-196. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n1/35.pdf>
4. Organization for Economic Co-operation and Development (OECD). Education at a glance 2017: OECD indicators. 2017september 12. Disponível em: <http://www.oecdilibrary.org/docserver/download/9617041e.pdf?expires=1519076650&id=id&accname=guest&checksum=46D4E303C37F42611137426F8D163966>
5. Lago RR, Cunha BS, Borges MFS. O. Percepção do Trabalho Docente em uma Universidade da região Norte do Brasil. *Trab. Educ. Saúde* [internet]. 2015 [acesso em 2016 maio 08]; 13 (2): 429-450. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tes/v13n2/1981-7746-tes-1981-7746-sip00049.pdf>
6. Brito J. Saúde, gênero e reconhecimento no trabalho das professoras: convergências e diferenças no Brasil e na França. *Physis: Revista de Saúde Coletiva* [internet]. 2014 [acesso em 2016 maio 08]; 24 (2): 589-605. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/physis/v24n2/0103-7331-physis-24-02-00589.pdf>
7. Freitas MAO. Docência em Saúde: percepções de egressos de um curso de especialização em enfermagem. *Interface comunicação saúde educação* [internet]. 2016 [acesso em 2016 abril 28]; 20 (57): 427-36. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/icse/v20n57/1807-5762-icse-1807-576220150391.pdf>
8. Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física/ Secretaria de Educação Fundamental. *MEC/SEF*. Brasília, DF; 1996. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>. Acesso em: 28 de abril de 2016.
9. Meira TRM. Percepções de Professores sobre Trabalho Docente e Repercussões sobre sua Saúde. *RevBrasPromoc Saúde* [internet]. 2013 [acesso em 2016 abril 28]; 27 (2): 276-282. Disponível em: <http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/view/2595/pdf>
10. Mendes AM, Ferreira MC. Contexto de Trabalho. In: Siqueira MMM. (Org.). *Medidas do Comportamento Organizacional: Ferramentas de Diagnóstico e Gestão*. Porto Alegre: Artmed; 2008. p. 111-123.

11. Beleza CMF. Riscos Ocupacionais e Problemas de Saúde Percebidos por Trabalhadores de Enfermagem em Unidade Hospitalar. *Ciencia y Enfermeria* XIX. 2013; (3): 73-82.
12. Campos JF, David HSL. Avaliação do Contexto de Trabalho em Terapia Intensiva sob o Olhar da Psicodinâmica do Trabalho. *Rev. Esc. Enferm USP*. 2011; 45 (2): 363-8.
13. Tabeleão VP, Tomasi E, Neves SF. Qualidade de vida e esgotamento profissional entre docentes da rede pública de ensino médio e fundamental no Sul do Brasil. *Cad. Saúde pública* [internet]. 2011 [acesso em 2018 fevereiro 13]; 27(12): 2401-2408. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v27n12/11.pdf>
14. Souza JC, Souza IC, Belísio AS, Azevedo CVM. Sleep habits, daytime sleepiness and sleep quality of high school teachers. *Psychology & Neuroscience* [internet]. 2012 [acesso em 2018 fevereiro 17]; 5 (2): 257-263. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pn/v5n2/17.pdf>
15. Borbély AA. A two process model of sleep regulation. *Hum Neurobiol*. 1982; 1 (3): 195-204.
16. Landolt H. Sleep homeostasis: A role for adenosine in humans? *Biochemical Pharmacology*. 2008; 75(11): 2070-2079.
17. Porkka-Heiskanen T, Kalinchuk AV. Adenosine, energy metabolism and sleep homeostasis. *Sleep Medicine Reviews*. 2011; 15(2): 123-135.
18. Curie T. Homeostatic and Circadian Contribution to EEG and Molecular State Variables os Sleep Regulation. *SLEEP* [internet]. 2013 [acesso em 2016 maio 29]; 36 (3). Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3571738/pdf/aasm.36.3.311.pdf>
19. Borbély AA. The two-process model of sleep regulation: a reappraisal. *J Sleep Res*. 2016 Apr; 25(2): 131-43. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26762182>
20. Souza JC, Galina SD, Almeida JCF, Souza IC, Azevedo CVM. Work schedule influence on sleep habits in elementary and high school teachers according to chronotype. *Estudos de psicologia* [internet]. 2014 [acesso em 2016 abril 30]; 19 (3): 157-238. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v19n3/05.pdf>
21. Cropley M, Dijk D, Stanley N. Job strain, work rumination, and sleep in school teachers. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2006; 15 (2): 181-196.
22. Bernardo VM. Efeitos do Trabalho em Turnos na Qualidade do Sono de Policiais: Uma revisão sistemática. *Revista Cubana de Medicina Militar* [internet]. 2015 [acesso em 2016 abril 30]; 44 (3): 334-345. Disponível em: <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v44n3/mil07315.pdf>
23. Bertolazi AN. Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. Porto Alegre: UFRGS; 2008.

24. Bertolazi AN. Validação da escala de sonolência de Epworth em português para uso no Brasil. *J Bras Pneumol*. 2009; 35 (9): 877-883.
25. Johns MV. A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. *Sleep*. 1991; 14: 540-545.
26. Minayo-Gomez C, Thedim-Costa SMF. A construção do campo da saúde do trabalhador: percurso e dilemas. *Cad Saude Publica* [internet]. 1997 [acesso em 2017 agosto 4]; 13(2):21-32. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v13s2/1361.pdf>
27. Costa D, Lacaz FAC, Jackson Filho JM, Vilela RAG. Saúde do trabalhador no SUS: desafios para uma política pública. *Rev Bras Saúde Ocup* [internet]. 2013 [acesso em 2017 agosto 04]; 38(127):11-30. Disponível em: http://ftp.medicina.ufmg.br/osat/artigos/2014/Saude_do_Trabalhador_no_SUS_desafios_para_uma_politica_publica_10042014.pdf
28. Dejours C. Subjetividade, trabalho e ação. *Revista Produção* [internet]. 2004 [acesso em 2017 agosto 05]; 14(3): 027-034. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/prod/v14n3/v14n3a03.pdf>
29. Rezende FS, Simião LKR. O papel do professor como disseminador da nova pedagogia para a hegemonia. *Tecnia* [internet]. 2017 [acesso em 2018 março 09]; 2 (1): 31-48. Disponível em: <http://revistas.ifg.edu.br/tecnica/article/view/182/36>
30. Assunção AA, Oliveira DA. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. *Educ. Soc.* [internet]. 2009 [acesso em 2017 agosto 05]; 30(107): 349-372. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/es/v30n107/03.pdf>
31. Santos GB. Os professores e seus mecanismos de fuga e enfrentamento. *Trab. Educ. Saúde* [internet]. 2009 [acesso em 2018 março 19]; 7 (2): 285-304. Disponível em: <http://www.revista.epsvj.fiocruz.br/upload/revistas/r249.pdf>
32. Cortz PA, Souza MVR, Amaral LO, Silva LCA. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. *Cad. Saúde Colet*. 2017; 25(1): 113-122.
33. Prestes FC, Beck CLC, Magnago TSBS, Silva RM, Tavares JP. Contexto de trabalho em um serviço de hemodiálise: avaliação dos trabalhadores de enfermagem. *Texto Contexto Enferm*. 2015; 24 (3): 637-45.
34. Campos JF, David HSL. Avaliação do contexto de trabalho em terapia intensiva sob o olhar da psicodinâmica do trabalho. *Rev Esc Enferm USP*. 2011; 45 (2): 363-8.
35. Cortz PA, Souza MVR, Amaral LO, Silva LCA. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. *Cad. Saúde Colet*. 2017; 25(1): 113-122.
36. Pereira ÉF, Teixeira CS, Andrade RD, Bleyer FTS, Lopes AS. Associação entre o perfil de ambiente e condições de trabalho com a percepção de saúde e qualidade de vida em professores da educação básica. *Cad. Saúde Colet*. 2014; 22(2): 113-9.

37. Birolim MM, González AD, Santos HG, Mesas AE, Andrade SM, Haddad MCL. Trabalho de alta exigência entre professores: associações com fatores ocupacionais conforme o apoio social. *Cien Saude Colet* [internet]. 2017 [2017 agosto 12]. Disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/trabalho-de-alta-exigenciaentre-professores-associacoes-com-fatores-ocupacionais-conforme-o-apoio-social/16321>
38. Alves LA, Robazzi MLCC, Marziale MHP, Felipe ACN, Romano CC. Alterações da saúde e a voz do professor, uma questão de saúde do trabalhador. *Rev. Latino Am. Enfermagem* [internet]. 2009 [acesso em 2018 fevereiro 14]; 17 (4). Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v17n4/pt_20.pdf
39. Souza JC, Galina SD, Souza IC, Azevedo CVM. Effect of a sleep education program on sleep knowledge and habits in elementary and high school teachers. *Estudos de Psicologia*. 2016; 21(4): 369-380.
40. Souza JC, Oliveira MLC, Sousa IC, Azevedo CVM. Gender differences in sleep habits and quality and daytime sleepiness in elementary and high school teachers. *Chronobiology international*. 2017. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/loi/icbi20>
41. Amschler DH, McKenzie JF. Perceived sleepiness, sleep habits and sleep concerns of public school teachers, administrators and other personnel. *Research Article*. 2010; 41 (2).
42. Souza SCS, Campanini MZ, Andrade SM, González AD, Melo JM, Mesas AE. Watching television for more than two hours increases the likelihood of reporting poor sleep quality among Brazilian schoolteachers. *Physiology & Behavior*. 2017; 179: 105-109.
43. Brasil. Ministério da Educação. Portaria nº 1145 de 10 de outubro de 2016. Institui o Programa de Fomento à Implementação de Escolas em Tempo Integral, criada pela Medida Provisória no 746, de 22 de setembro de 2016 [Internet]. Brasília, DF; 2016. [acesso em 2018 março 9]. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=49121-port-1145-11out-pdf&category_slug=outubro-2016-pdf&Itemid=30192

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DO TRAIRI
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA – PPGSACOL**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE
(ANEXO 1)**

Este é um convite para você participar da pesquisa: AVALIAÇÃO DO CONTEXTO DE TRABALHO, DA QUALIDADE DE SONO E SONOLÊNCIA DIURNA DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DA REGIÃO DO TRAIRI/RN, que tem como pesquisador responsável a prof^a Dr^a JANE CARLA DE SOUZA.

Esta pesquisa pretende avaliar o contexto de trabalho, a qualidade do sono e a sonolência diurna de professores do ensino médio da rede pública de municípios da região do Trairi do interior do Rio Grande do Norte.

O motivo que nos leva a fazer este estudo é que a partir da avaliação do contexto de trabalho, da qualidade de sono e da sonolência diurna destes profissionais, e as possíveis relações entre estas variáveis, poderemos ampliar o conhecimento sobre fatores positivos e negativos do ambiente de trabalho que contribuem ou não para uma melhor qualidade de sono e vida. Desta forma, podendo buscar estratégias assistenciais e políticas que colaborem com a melhoria da qualidade de vida do professor, bem como a eficácia na assistência prestada.

Caso você decida participar, deverá preencher uma ficha de identificação que acessa o perfil da população de professores em relação à idade, sexo, estado civil, tempo de docência, se apresenta algum problema de saúde, entre outros. Além disso, preencherá a Escala de Avaliação do Contexto de Trabalho que aborda as características do seu trabalho nos fatores: condições de trabalho, organização do trabalho e relações socioprofissionais; o índice de qualidade do sono de Pittsburgh que avalia a qualidade do sono e a escala de sonolência de Epworth que avalia o nível de sonolência diurna. O tempo necessário para o preenchimento de todos os documentos levará em média 50 minutos.

A previsão de riscos atribuídos à participação nesta pesquisa é mínima, visto que, envolve apenas o preenchimento de questionários. Os riscos que poderão ocorrer, consistem em algum constrangimento e/ou incômodo ao responder alguma pergunta dos questionários da pesquisa. Para minimizar estes possíveis riscos, garantimos a confidencialidade dos dados disponibilizados, assim como a identidade do participante. Além disso, você terá o direito de retirar a qualquer momento a participação da pesquisa, sem nenhum prejuízo. Os benefícios diretos aos participantes da pesquisa será o retorno da avaliação contexto de trabalho e da qualidade do sono e sonolência diurna, que será ofertado ao final da pesquisa. Desta forma o participante poderá aumentar o conhecimento sobre seu próprio trabalho e relacioná-lo com seu sono e assim, pensar estratégias que possam melhorar a qualidade do sono e conseqüentemente a qualidade de vida. Em caso de algum dano ou gasto comprovadamente decorrente da pesquisa, você terá direito a assistência gratuita e/ou será indenizado ou reembolsado pelo pesquisador responsável.

Durante todo o período da pesquisa você poderá tirar suas dúvidas ligando para JANE CARLA DE SOUZA; telefone: (84) 98868-5570.

Você tem o direito de se recusar a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem nenhum prejuízo para você.

Os dados que você irá nos fornecer serão confidenciais e serão divulgados apenas em congressos ou publicações científicas, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar. Esses dados serão guardados pelo pesquisador responsável por essa pesquisa em local seguro e por um período de 5 anos.

Qualquer dúvida sobre a ética dessa pesquisa você deverá ligar para o Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), telefone 3291-2411.

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com o pesquisador responsável JANE CARLA DE SOUZA.

Consentimento Livre e Esclarecido

Após ter sido esclarecido sobre os objetivos, importância e o modo como os dados serão coletados nessa pesquisa, além de conhecer os riscos, desconfortos e benefícios que ela trará para mim e ter ficado ciente de todos os meus direitos, concordo em participar da pesquisa **AVALIAÇÃO DO CONTEXTO DE TRABALHO, DA QUALIDADE DE SONO E SONOLÊNCIA DIURNA DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DA REGIÃO DO TRAIRI/RN**, e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

Santa Cruz ___ / ___ / ____.

Assinatura do participante da pesquisa

Assinatura do pesquisador responsável



Impressão
datiloscópica do
participante

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DO TRAIRI
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA – PPGSACOL**

--	--	--

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO (ANEXO 2)

Preencha os seguintes dados:

1. Nome completo: _____
2. Escola da pesquisa: _____
3. Idade: _____ anos
4. Sexo: () Masculino () Feminino
5. Estado Civil: ()Solteiro(a) ()Casado(a) ()Divorciado(a) ()Viúvo(a) ()Outro
6. Cargo Atual: _____
7. Tempo de docência na instituição: _____ anos
8. Tempo de docência: _____ anos
9. Em quantas escolas você leciona: _____ escolas
10. Tipo de escolas que leciona: ()Pública ()Pública e Privada
11. Nesta(s) instituição(ões) você leciona no ensino: () Fundamental
() Médio
() Ambos
12. Você apresenta algum problema de saúde?
() Sim () Não Se sim, qual? _____

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DO TRAIRI
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA – PPGSACOL**

--	--	--

**Escala de Avaliação do Contexto de Trabalho (EACT)
(ANEXO 3)**

O objetivo da escala é coletar informações sobre como você percebe o seu trabalho atual.

Importante: As informações prestadas por você são sigilosas e serão analisadas em conjunto com as informações fornecidas por outras pessoas; e fique tranquilo (a), ao respondê-las, não é necessário se identificar.

Instrução ao Respondente e Escala do Tipo Likert:

Leia os itens abaixo e escolha a alternativa que melhor corresponde à avaliação que você faz do seu contexto de trabalho.

1 2 3 4 5
 Nunca Raramente Às vezes Frequentemente Sempre

QUESTIONAMENTOS	VALOR
Fator “Condições de Trabalho”	
1. As condições de trabalho são precárias	
2. O ambiente físico é desconfortável	
3. Existe muito barulho no ambiente de trabalho	
4. O mobiliário existente no ambiente de trabalho é inadequado	
5. Os instrumentos de trabalho são insuficientes para realizar as tarefas	
6. O posto/estação de trabalho é inadequado para realização das tarefas	
7. Os equipamentos necessários para realização das tarefas são precários	
8. O espaço físico para realizar o trabalho é inadequado	
9. As condições de trabalho oferecem riscos à segurança das pessoas	

10. O material de consumo é insuficiente	
Fator “Organização do Trabalho”	
1. O ritmo de trabalho é excessivo	
2. As tarefas são cumpridas com pressão de prazos	
3. Existe forte cobrança por resultados	
4. As normas para execução das tarefas são rígidas	
5. Existe fiscalização do desempenho	
6. O número de pessoas é insuficiente para se realizar as tarefas	
7. Os resultados esperados estão fora da realidade	
8. Falta tempo para realizar pausa de descanso no trabalho	
9. Existe divisão entre quem planeja e quem executa	
10. As tarefas são repetitivas	
11. As tarefas executadas sofrem descontinuidade	
Fator “Relações Socioprofissionais”	
1. As tarefas não estão claramente definidas	
2. A autonomia é inexistente	
3. A distribuição das tarefas é injusta	
4. Os funcionários são excluídos das decisões	
5. Existem dificuldades na comunicação chefia-subordinado	
6. Existem disputas profissionais no local de trabalho	
7. Falta integração no ambiente de trabalho	
8. A comunicação entre funcionários é insatisfatória	
9. As informações que preciso para executar minhas tarefas são de difícil acesso	
10. Falta apoio das chefias para o meu desenvolvimento profissional	

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DO TRAIRI
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA – PPGSACOL**

**ÍNDICE DE QUALIDADE DE SONO DE PITTSBURGH
(ANEXO 4)**

--	--	--

INSTRUÇÕES: As questões a seguir referem-se aos seus hábitos de sono **apenas durante o mês passado**. Suas respostas devem indicar o mais corretamente possível o que ocorreu na maioria dos dias e noites do mês passado. Por favor, responda a **todas** as questões.

OBRIGADA!

1. Durante o mês passado à que horas você foi deitar à noite na maioria das vezes?

Hora de deitar: _____

2. Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) você demorou a pegar no sono na maioria das vezes?

Quantos minutos demorou para pegar no sono _____

3. Durante o mês passado, a que horas você levantou pela manhã, na maioria das vezes?

Horário de acordar: _____

4. Durante o mês passado, quantas horas de sono por noite você dormiu? (pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama)

Horas de sono por noite: _____

Para cada uma das questões que seguem, escolha apenas **uma única** resposta que você ache mais correta. **Por favor**, responda **todas** as questões.

5. Durante o mês passado, quantas vezes você teve problemas, dificuldades para dormir, por causa de:

a) Demorar mais de 30 minutos (meia hora) para pegar no sono.

() Nenhuma vez

() Menos de uma vez por semana

() Uma ou duas vezes por semana () Três vezes por semana ou mais

b) Acordar no meio da noite ou pela manhã muito cedo.

- () Nenhuma vez () Menos de uma vez por semana
() Uma ou duas vezes por semana () Três vezes por semana ou mais
- c) Levantar para ir ao banheiro.
() Nenhuma vez () Menos de uma vez por semana
() Uma ou duas vezes por semana () Três vezes por semana ou mais
- d) Ter dificuldades para respirar.
() Nenhuma vez () Menos de uma vez por semana
() Uma ou duas vezes por semana () Três vezes por semana ou mais
- e) Tossir ou roncar muito alto.
() Nenhuma vez () Menos de uma vez por semana
() Uma ou duas vezes por semana () Três vezes por semana ou mais
- f) Sentir muito frio.
() Nenhuma vez () Menos de uma vez por semana
() Uma ou duas vezes por semana () Três vezes por semana ou mais
- g) Sentir muito calor.
() Nenhuma vez () Menos de uma vez por semana
() Uma ou duas vezes por semana () Três vezes por semana ou mais
- h) Ter sonhos ruins ou pesadelos.
() Nenhuma vez () Menos de uma vez por semana
() Uma ou duas vezes por semana () Três vezes por semana ou mais
- i) Sentir dores.
() Nenhuma vez () Menos de uma vez por semana
() Uma ou duas vezes por semana () Três vezes por semana ou mais
- j) Descreva outras razões, se existirem, que tragam dificuldades para você dormir.

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DO TRAIRI
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA – PPGSACOL**

**ESCALA DE EPWORTH
(ANEXO 5)**

--	--	--

Gostaríamos de saber qual a possibilidade do(a) senhor(a) cochilar ou mesmo dormir nas situações seguintes (não estamos falando de CANSAÇO e sim de SONOLÊNCIA). Tais situações referem-se a seu modo de vida usual e em termos recentes. Ainda que não tenha passado por uma dessas situações ultimamente tente imaginar como o (a) senhor (a) teria agido.

Use a seguinte escala para escolher o número mais apropriado para cada situação:

- 0 = NÃO COCHILARIA NUNCA
- 1 = PEQUENA CHANCE DE COCHILAR
- 2 = MODERADA CHANCE DE COCHILAR
- 3 = GRANDE CHANCE DE COCHILAR

SITUAÇÃO	CHANCE DE COCHILAR
1. Sentado, lendo.	
2. Assistindo TV.	
3. Sentado e passivo em lugar público (teatro, reuniões, aulas etc.).	
4. Como passageiro numa viagem sem paradas, com duração de uma hora.	
5. Deitado para descansar à tarde, quando as circunstâncias permitem.	
6. Sentado, conversando com alguém.	
7. Sentado tranquilamente após um almoço, sem ingestão de bebida alcoólica.	
8. No carro, enquanto parado por alguns minutos no tráfego.	

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AVALIAÇÃO DO CONTEXTO DE TRABALHO, DA QUALIDADE DE SONO E SONOLÊNCIA DIURNA DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DA REGIÃO DO TRAIRI/RN

Pesquisador: Jane Carla de Souza

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 56720716.8.0000.5568

Instituição Proponente: Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.595.872

Apresentação do Projeto:

O trabalho, em seu contexto social e financeiro, vai além de um meio de sobrevivência. Entre as diversas formas de contribuir com a sociedade através do trabalho, a profissão docente é de fundamental importância. Os professores possuem a responsabilidade de tornar os alunos, através do compartilhamento do saber, cidadãos capazes de reconhecer e se conscientizar sobre seu próprio papel diante da sociedade. Para que isso seja possível, há uma necessidade em proporcionar ao docente situações de trabalho adequadas. Outra preocupação necessária ao se pensar em uma condição de trabalho satisfatória é a importância em garantir uma qualidade e rotina do sono. Considerando as questões abordadas acima, e a fim de contribuir com planos assistenciais e políticos de melhoria do contexto de trabalho e da qualidade do sono, se faz necessário avaliar o contexto de trabalho, a qualidade do sono e a sonolência diurna de professores do ensino médio da rede pública, de municípios da região do Trairi, interior do Rio Grande do Norte. Para isso, aplicaremos dois questionários e duas escalas de avaliação (Ficha de identificação, Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg, Escala de avaliação do contexto de trabalho e Escala de sonolência de Epworth) em 140 professores, de ambos os sexos, de sete escolas públicas da região do Trairi, no período de setembro a novembro de 2016. Para análise estatística do estudo será realizado teste de normalidade para a amostra (Kolmogorov-smirnov),

Endereço: Rua Trairi S/N

Bairro: S/B

UF: RN

Telefone: (84)3291-2411

Município: SANTA CRUZ

CEP: 59.200-000

E-mail: cep@facisa.ufrn.br

Continuação do Parecer: 1.595.872

assim como teste ANOVA (a um fator) e teste de correlação de Pearson para avaliar a relação do contexto de trabalho dos professores com a qualidade de sono e a sonolência diurna.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: Avaliar o contexto de trabalho, a qualidade do sono e a sonolência diurna de professores do ensino médio da rede pública de municípios da região do Trairi do interior do Rio Grande do Norte. Objetivo Secundário: Avaliar como o professor descreve seu contexto de trabalho sob os três fatores: condições de trabalho; organização de trabalho e relações socioprofissionais. Avaliar a relação entre o contexto de trabalho e a qualidade do sono e sonolência diurna dos professores do ensino médio da rede pública de municípios da região do Trairi.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: A previsão de riscos atribuídos à participação nesta pesquisa é mínima, visto que, envolve apenas o preenchimento de questionários. Os riscos que poderão ocorrer, consistem em algum constrangimento e/ou incômodo ao responder alguma pergunta dos questionários

da pesquisa. Para minimizar estes possíveis riscos, garantimos a confidencialidade dos dados disponibilizados, assim como a identidade do participante. Além disso, você terá o direito de retirar a qualquer momento a participação da pesquisa, sem nenhum prejuízo.

Benefícios: Os benefícios diretos aos participantes da pesquisa será o retorno da avaliação contexto de trabalho e da qualidade do sono e sonolência diurna, que será ofertado ao final da pesquisa. Desta forma o participante poderá aumentar o conhecimento sobre seu próprio trabalho e relacioná-lo com seu sono e assim, pensar estratégias que possam melhorar a qualidade do sono e conseqüentemente a qualidade de vida.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de projeto de pesquisa com relevância científica que contribuirá com planos assistenciais e políticos de melhoria do contexto de trabalho e da qualidade do sono

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos obrigatórios estão presentes.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto de pesquisa encontra-se em consonância com os preceitos éticos conforme resolução 466/12.

Endereço: Rua Trairi S/N

Bairro: S/B

CEP: 59.200-000

UF: RN

Município: SANTA CRUZ

Telefone: (84)3291-2411

E-mail: cep@facisa.ufrn.br

Continuação do Parecer: 1.595.872

Considerações Finais a critério do CEP:

1. Apresentar relatório parcial da pesquisa, semestralmente, a contar do início da mesma.
2. Apresentar relatório final da pesquisa até 30 dias após o término da mesma.
3. O CEP FACISA deverá ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo.
4. Quaisquer documentações encaminhadas ao CEP FACISA deverão conter junto uma Carta de Encaminhamento, em que conste o objetivo e justificativa do que esteja sendo apresentado.
5. Caso a pesquisa seja suspensa ou encerrada antes do previsto, o CEP FACISA deverá ser comunicado, estando os motivos expressos no relatório final a ser apresentado.
6. O TCLE deverá ser obtido em duas vias, uma ficará com o pesquisador e a outra com o sujeito de pesquisa.
7. Em conformidade com a Carta Circular nº. 003/2011CONEP/CNS, faz-se obrigatório a rubrica em todas as páginas do TCLE pelo sujeito de pesquisa ou seu responsável e pelo pesquisador.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_730984.pdf	03/06/2016 21:54:10		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetocerto.pdf	03/06/2016 20:50:14	Jane Carla de Souza	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEfinalmesmo.pdf	03/06/2016 20:48:37	Jane Carla de Souza	Aceito
Outros	cartasanuencia.pdf	02/06/2016 21:17:39	Jane Carla de Souza	Aceito
Outros	confidencialidade.pdf	02/06/2016 21:16:58	Jane Carla de Souza	Aceito
Outros	declaracaodecompromisso.pdf	02/06/2016 18:49:19	Jane Carla de Souza	Aceito
Outros	folhadeidentificacao.pdf	02/06/2016 18:46:53	Jane Carla de Souza	Aceito
Orçamento	ORCAMENTOfinal.pdf	02/06/2016 18:43:46	Jane Carla de Souza	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMAfinal.pdf	02/06/2016 18:42:34	Jane Carla de Souza	Aceito

Endereço: Rua Trairi S/N

Bairro: S/B

CEP: 59.200-000

UF: RN

Município: SANTA CRUZ

Telefone: (84)3291-2411

E-mail: cep@facisa.ufrn.br

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DO TRAIRI - UFRN



Continuação do Parecer: 1.595.872

Folha de Rosto	folhaderostoassinada.pdf	02/06/2016 18:33:52	Jane Carla de Souza	Aceito
----------------	--------------------------	------------------------	---------------------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SANTA CRUZ, 17 de Junho de 2016

Assinado por:
Thaiza Teixeira Xavier Nobre
(Coordenador)

Endereço: Rua Trairi S/N

Bairro: S/B

UF: RN

Telefone: (84)3291-2411

Município: SANTA CRUZ

CEP: 59.200-000

E-mail: cep@facisa.ufrn.br