

## **QUALIDADE DO SONO DE DOCENTES UNIVERSITÁRIOS**

ANJOS, C. N. dos <sup>1</sup> e FRANCO, F. de O. <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduada em Enfermagem pelo Centro Universitário São Camilo

<sup>2</sup> Universidade de São Paulo, Doutorando em Bioinformática

E-mail do apresentador: claudia\_dos\_anjos@yahoo.com.br

**Introdução:** Os docentes universitários são expostos a diversas condições que impactam na saúde geral. A profissão docente, apesar de ser extremamente importante dentro do desenvolvimento de uma sociedade, é considerada como uma das mais estressantes, principalmente devido suas atribuições que não se restringem à sala de aula. As situações particulares da profissão influenciam diretamente em vários aspectos da vida dos docentes, refletindo na qualidade do sono (QS). **Objetivo:** Revisar a literatura sobre a avaliação da QS em docentes universitários. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão, realizada nas bases PubMed e Scielo utilizando os descritores em português: “qualidade do sono”, “docente” e “professor” e em inglês: "sleep quality", "teacher" e "professor", com os operadores booleanos AND e OR. Como critério de inclusão considerou-se estudos publicados no período de 2000 à 2020, com docentes universitários e nos idiomas português e inglês. Inicialmente foram encontrados 463 estudos, excluídos os duplicados e realizada a leitura do título e resumo restaram 14 artigos, os quais foram avaliados quanto à elegibilidade com uma triagem do texto completo e, ao fim, 06 estudos foram incluídos na síntese final. **Resultados:** As pesquisas foram realizadas em universidades e faculdades públicas e privadas, com professores de ambos os sexos e com média de 37 anos de idade. Os artigos selecionados foram publicados de 2015 a 2020 e o método de avaliação da QS mais utilizado foi o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, em 05 trabalhos. A análise de todos os artigos indicou que a má QS é prevalente em 58,4% (n=557) dos docentes de educação superior. Com relação aos fatores que contribuem para degradação da QS destacam-se a sonolência diurna e os distúrbios do sono. **Conclusão:** As alterações do sono afetam a saúde física e mental, contribuindo para redução da produtividade, aumento da propensão a distúrbios psiquiátricos, surgimento e agravamento de doenças e comprometimento da qualidade de vida. Os trabalhos apresentados mostram a importância da QS para os docentes, por isso estudos futuros que abordem essa temática são imprescindíveis, uma vez que este é um problema de saúde pública.

**PALAVRAS-CHAVE:** Docentes; Sono; Saúde do Trabalhador; Educação Superior.