

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA
CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL – CENTRO
PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA “CONECTANDO
OS SABERES”

ANA HELENA BORGERT
ANDRÉ LUIZ ALVES
BEATRIZ MORETTI
KAMILA KARSTEN
REBECA KARSBURG
SABRINA HEMKEMEIER ILHA
YASMIN ANACLETO GOMES

DISTÚRBIOS DO SONO EM ALUNOS E PROFESSORES DO INSTITUTO
FEDERAL DE SANTA CATARINA, CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL:
CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS

JARAGUÁ DO SUL
2017

ANA HELENA BORGERT
ANDRÉ LUIZ ALVES
BEATRIZ MORETTI
KAMILA KARSTEN
REBECA KARSBURG
SABRINA HEMKEMEIER ILHA
YASMIN ANACLETO GOMES

DISTÚRBIOS DO SONO EM ALUNOS E PROFESSORES DO INSTITUTO
FEDERAL DE SANTA CATARINA, CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL:
CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS

Relatório de pesquisa desenvolvido no eixo
formativo diversificado “Conectando os
Saberes” do Curso Técnico em Química
(Modalidade Integrado) do Instituto Federal
de Educação, Ciência e Tecnologia de
Santa Catarina - Câmpus Jaraguá do Sul.

Orientadora: Prof^a Karina Marques de
Matos

JARAGUÁ DO SUL

2017

Agradecimento

Primeiramente gostaríamos de agradecer a nossa orientadora Karina Marques de Matos por ter nos guiado durante todo o projeto, fazendo com que este projeto fosse possível tanto na parte da elaboração como em sua realização.

Ao coordenador da fase Julio Eduardo Bortolini, que nos instruiu e orientou durante a pesquisa.

Por todos os professores do Curso Técnico em Química do IFSC - Campus Jaraguá do Sul/Centro, que cederam seu tempo para aplicação dos questionários e puderam tirar um minuto e responder ao nosso questionário. Em especial a professora Anne Cristine Rutsatz Bartz, a professora Lenita Splitter, o professor Cleyton Murilo Ribas e aos alunos, João Vitor Schappo da Silva e Lucas Carneiro, por contribuírem de maneira direta com nossa pesquisa.

Aos alunos do Curso Técnico em Química do IFSC - Campus Jaraguá do Sul/Centro que responderam nosso questionário, em especial a aqueles que foram sinceros e coerentes, assim contribuíram ainda mais para nossa pesquisa.

As pessoas leigas que se dispuseram a ler nossa pesquisa para contribuir com sugestões, em especial Karine Karsten (S2).

As nossas famílias e amigos que nos apoiaram diante da elaboração e execução desse projeto.

E a todos que de certa forma contribuíram durante este processo.

RESUMO

O sono é um fator de grande influência no cotidiano dos alunos e professores do Curso Técnico em Química (Modalidade Integrado). Por haver uma grande quantidade de queixas sobre a alteração do sono, o presente trabalho teve como objetivo analisar as causas e consequências destas, resultando em uma pesquisa sobre distúrbios do sono no público citado. A pesquisa foi constituída utilizando-se de métodos quantitativos e qualitativos; aplicou-se questionários para todos os professores e alunos do Curso Técnico Integrado em Química (CTIQ) e entrevistou-se alguns desses. Para confirmar ou refutar as hipóteses criadas foi realizada a tabulação dos dados obtidos com os questionários e entrevistas. Portanto, verificou-se um aumento do risco de desenvolvimento de problemas relacionados ao sono, ou até mesmo distúrbios, após o ingresso do indivíduo no Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC), sendo que entre as possíveis causas notadas através do processo de pesquisa foram o estresse, visto que há relação entre a falta de um sono adequado e a aproximação de trabalhos e provas, pois os alunos tendem a estarem mais preocupados e ansiosos. Outra causa é o uso de aparelhos eletrônicos que por muitas vezes são usados próximos a hora de dormir, gerando dificuldade no relaxamento corporal e mental. Além disso, há uma grande parte dos alunos que não buscam ajuda médica mesmo se queixando de algum problema com o sono e a maioria dos professores também não o buscam, porém o índice dos que o fazem neste último grupo é maior.

Palavras-chave: Distúrbios. Sono. Insônia. Ansiedade.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Idade dos respondentes	18
Gráfico 2: Turno dos alunos respondentes	18
Gráfico 3: Turno de trabalho dos professores respondentes	19
Gráfico 4: Horário do despertar de respondentes que dormem antes das 22 horas	21
Gráfico 5: Horário do despertar de respondentes que dormem entre 22 e 23 horas	22
Gráfico 6: Horário do despertar de respondentes que dormem entre 23 e 00 horas	22
Gráfico 7: Horário do despertar de respondentes que dormem depois da meia-noite	23
Gráfico 8: Carga horária de sono do total das pessoas questionadas	24
Gráfico 9: Carga horária de sono dos professores questionados	27
Gráfico 10: Considerações em relação ao sono - Professores	28
Gráfico 11: Cansaço e sonolência diurna devido a alteração de horário de sono	29
Gráfico 12: Relatos de problemas com o sono em consulta médica	31
Gráfico 13: Número de sintomas selecionados pelos questionados	32
Gráfico 14: Diminuição do sono após o ingresso no IFSC	33
Gráfico 15: Frequência de uso de aparelhos eletrônicos antes de ir dormir - Professores	34
Gráfico 16: Frequência de uso de aparelhos eletrônicos antes de ir dormir - Alunos	35
Gráfico 17: Diminuição do sono após o ingresso no IFSC	37

LISTA DE TABELAS

Tabela 01: Horário do adormecer dos questionados	20
Tabela 02: Lista de sintomas selecionados pelos respondentes	31

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	9
2.1 O sono como processo biológico	9
2.2 Sono adequado	10
2.3 Sono inadequado	11
2.4 Distúrbios do sono:	12
2.5 Possíveis fatores causadores de distúrbios do sono	14
3 METODOLOGIA	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	17
4.1 Perfil dos respondentes	17
4.2 Análise de resultados	19
4.2.1 Horário de sono	19
4.2.2 Análise do horário de sono	24
4.2.3 Possíveis causas e consequências	28
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
6 REFERÊNCIAS	39
7 APÊNDICES	43
Apêndice I - Questionário	43
Apêndice II - Entrevistado I	47
Apêndice III - Entrevistado II	49
Apêndice IV - Entrevistado III	54
Apêndice V - Entrevistado IV	61
Apêndice VI - Entrevistado V	63

1 INTRODUÇÃO

Há muito tempo são observados os benefícios que o sono traz para o corpo humano, assim como as consequências que sua falta causa. Segundo uma pesquisa da Organização Mundial da Saúde (OMS) “deitar e conseguir dormir de 6 a 8 horas consecutivas é um problema para mais de 40% da população” (OMS, s/d *apud* NASCIMENTO, Rivânia, 2014, s/p).

Visto que muitas vezes estudantes e professores possuem rotinas extenuantes tanto psicologicamente como fisicamente, nosso objetivo geral era analisar as causas e consequências de possíveis distúrbios do sono, em alunos e em professores do Curso Técnico Integrado em Química (CTIQ). Nosso objetivo foi alcançado através da realização de questionários online, com docentes e estudantes e uma posterior entrevista empregada à uma pequena amostra do público total participante da pesquisa.

Com os resultados e análises da pesquisa notamos a real dimensão da qualidade do sono dos integrantes do CTIQ. Além disso, apontamos as possíveis causas e consequências dos distúrbios do sono. Cabe adiantar que os dados encontrados indicam que o alto nível de responsabilidade do curso contribui para os problemas citados.

Como hipóteses buscamos indicar a veracidade das seguintes informações: alunos e professores tendem a ter distúrbios de sono após entrarem na instituição; os distúrbios podem se agravar com o excesso de preocupação; a falta de organização com os horários reduzem a carga horária de sono; muitos dos integrantes do curso não buscam ajuda médica; e a suposição de que após ter um conhecimento básico sobre a abrangência das doenças tratadas na pesquisa muitos alunos e professores considerem a possibilidade de serem atingidos por algum distúrbio do sono.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O sono como processo biológico

O sono é um importante estado fisiológico¹ para uma vida saudável, o processo biológico é importante para a organização de um calendário, de horários para dormir, estudar, trabalhar e realizar atividades de lazer.

O sono é um importante fator de sincronização entre as variações internas e os ciclos ambientais. Em humanos, o melhor exemplo dessa sincronização é o ciclo do sono/vigília, regulado pela luz e pela escuridão. De acordo com sua natureza e organização social, os seres humanos são ativos durante o dia, suas funções físicas são principalmente orientadas para atividades diurnas e estão relacionadas com o ritmo biológico (HITZE *et al*, 2009 *apud* DEL CIAMPO, 2012, p. 61).

Para que o sono cumpra suas funções restauradoras é necessário que isto ocorra com êxito. Tal resultado é alcançado através da adaptação do processo às necessidades do próprio indivíduo. De acordo com Tainah Medeiros, algumas recomendações básicas para que isso aconteça são:

- Evitar ingerir bebidas alcoólicas e alimentos com presença de cafeína pelo menos quatro horas antes de dormir;
- Dormir sempre no mesmo horário todos os dias;
- Adequar a temperatura ambiente entre 18 e 26 graus Celsius para o bem estar do corpo;
- Alimentar-se pelo menos três horas antes de dormir para uma completa digestão (MEDEIROS, 2012).

Além disso, é necessário que o indivíduo siga a recomendação ideal de sono para sua faixa etária. Conforme divulgado pela revista Veja, a Fundação Nacional do Sono (Estados Unidos) através da revisão de artigos redefiniu a recomendação

¹ Relativo à fisiologia. Que por sua vez é a “ciência que trata das funções orgânicas nos animais e vegetais.” (AURÉLIO, Dicionário, 2016)

do sono por idade. Abaixo listamos as orientações para as faixas etárias que são relevantes na pesquisa:

- Adolescentes (14 a 17 anos): 8 a 9 horas por noite;
- Adultos (18 a 64 anos): 7 a 9 horas por noite;
- Adultos (acima de 64 anos): 7 a 8 horas por noite (VEJA, 2015).

Atualmente, define-se que o sono apresenta dois estados, o sono lento ou sono NREM (*no-rapid eye movement*) e o sono rápido ou sono REM (*rapid eye movement*). Segundo o Instituto do Sono

O sono não REM é dividido em três fases ou estágios, segundo a progressão da sua profundidade. Já o sono REM caracteriza-se pela atividade cerebral de baixa amplitude e mais rápida, por episódios de movimentos oculares rápidos e de relaxamento muscular máximo. Além disso, este estágio também se caracteriza por ser a fase onde ocorrem os sonhos (INSTITUTO DE SONO, s/d, s/p).

Durante o sono existe um processo de cinco fases, no qual a primeira fase é a sonolência, a segunda fase é o adormecer, a terceira fase é um sono relativamente profundo, a quarta fase é um sono profundo e a quinta fase é a fase denominada REM.

Atualmente nota-se que

Em relação à parte do cérebro responsável pelo sono, ao contrário das hipóteses dos primeiros cientistas que estudam o sono, atualmente, sabe-se que todo o cérebro participa da organização, regulação e manutenção do sono, em diferentes graus de participação (GRITTI *apud* Portal Educação, 2013, s/p).

Logo é compreensível que muitas situações atrapalhem o sono de diferentes formas, visto que todo o cérebro participa deste processo.

2.2 Sono adequado

O sono é uma importante forma de manter-se mental e fisicamente saudável, tendo melhor aproveitamento do dia. O sono adequado também é importante para a consolidação da memória, resultando em um bom desempenho e motivação na vida escolar e acadêmica. Conforme Thiago de Souza Vilela *et al*

O sono tem importância fundamental para o adequado crescimento físico, a estabilidade emocional, o comportamento e a manutenção da função cognitiva em adolescentes (BEEBE, 2011; MELDRUM, 2014 *apud* VILELA *et al*, 2016, p. 150).

Além disso, o sono possui outras diversas funções importantes:

- regulariza a temperatura corporal;
- fortalece a memória;
- regulariza o funcionamento do organismo;
- causa descanso de sistemas do corpo;
- possui influência em hormônios responsáveis pelo crescimento.

2.3 Sono inadequado

Muitas vezes não dormimos o suficiente, ou de alguma forma a noite de sono que o indivíduo tem não cumpre as funções listadas anteriormente de forma correta. O sono com essas características se encaixa em um sono inadequado ou ruim e ele pode acarretar consequências simples e complexas. Observa-se que dormir menos do que seis a oito horas recomendadas por dia, pode acarretar diversas consequências, como por exemplo:

- Dificuldade em resolver situações complexas;
- Problemas na memória;
- Dificuldade na concentração;

- Lentidão nas reações e pensamentos.

2.4 Distúrbios do sono:

Nunes e Bruni (2008), em seu artigo “A Genética dos Distúrbios do Sono na Infância e Adolescência” mostram algumas das principais disfunções que acometem o indivíduo durante as fases da vida nas quais o artigo foca, porém é importante citar que estas podem acontecer em outras idades. Dentre os distúrbios indicados no artigo pode-se destacar:

- **Narcolepsia:** A narcolepsia é uma doença considerada não rara (DEMENT *et al*, 1972 *apud* COELHO *et al*, 2007, p. 134), identificada em 1881 por Gelineau (ZARCONI, 1973 *apud* COELHO *et al*, 2007, p. 134). Sua principal característica é o acontecimento de eventuais episódios com sintomas relacionados ao sono REM. Esses episódios são: alucinações semelhantes a sonhos e pesadelos ligados à realidade ou não, cataplexia², sonolência diurna intensa e paralisia do sono³ (GUILLEMINAUT *et al*, 2000, WURTMAN, 2006 *apud* NUNES, BRUNI, 2008, p. 28). Há muito tempo estuda-se as relações desse distúrbio com fatores genéticos (COELHO *et al*, 2007, p. 134) e atualmente essas condições são consideradas envolvidas na narcolepsia (VARELLA, 2011).
- **Síndrome do atraso da fase do sono:** A síndrome do atraso da fase do sono é uma doença em que o indivíduo é acometido “pelo atraso do início do sono e pela demora para acordar (3-6 horas)” (NUNES, BRUNI, 2008, p. 28) e quando é necessário que este acorde mais cedo do que o costumeiro, observa-se “insuficiência crônica de sono e o excesso de sonolência diurna” (NUNES, BRUNI, 2008, p. 28).
- **Insônia:** Segundo o Instituto Brasileiro do Sono “a insônia se caracteriza pela dificuldade de iniciar o sono, manter-se dormindo ou ainda despertar precocemente, levando a cansaço durante o dia pelas noites mal dormidas”

² Segundo Varella, a cataplexia consiste na “perda súbita e reversível da força muscular durante a vigília” (VARELLA, 2011).

³ “Experiência aterradora que ocorre ao início do sono ou ao acordar, em que o paciente se descobre subitamente incapaz de se mover, falar ou respirar profundamente” (GUILLEMINAUT *et al*, 2000, WURTMAN, 2006 *apud* NUNES, BRUNI, 2008 p. 28).

(INSTITUTO BRASILEIRO DO SONO, s/d, s/p). Entretanto, ela pode ser provocada por diversos problemas: depressão, ansiedade, uso de medicamento, entre outras (INSTITUTO DO SONO, s/d, s/p).

- **Apneia obstrutiva do sono:** Segundo Maria Helena Varella Bruna, a apneia obstrutiva do sono (SAOS) “é uma parada respiratória provocada pelo colapso⁴ das paredes da faringe”, (BRUNA, 2011, s/p), o resultado desses bloqueios é a ocorrência de hipoxemia⁵ e despertares aleatórios (SUNNETCIOGLU *et al*, 2016). Atualmente, com os avanços no conhecimento dos distúrbios, acredita-se na relação entre estas obstruções nasais e o nível da qualidade do sono do indivíduo, porém, não há comprovações a respeito, visto que existem divergências entre as formas de pesquisas de estudiosos da área (MIGUEIS *et al*, 2016, p. 224)
- **Síndrome de hipoventilação central congênita:** Também conhecida como Síndrome de Ondina ou Maldição de Ondina, (ASSENCIO-FERREIRA; SILVEIRA; FERRI-FERREIRA, 2009 *apud* SANDOVAL *et al*, 2016), é considerada uma doença rara, que acomete o indivíduo causando-lhe, principalmente, a hipoventilação⁶, sendo que esta ocorre com maior força durante o sono na fase não-REM, pois é nesse momento que a respiração autônoma predomina (HUANG *et al*, 2008 *apud* SANDOVAL *et al*, 2016). Porém, durante a vigília, a respiração é normal (NUNES; BRUNI, 2008).
- **Síndrome das pernas inquietas:** Essa síndrome é caracterizada pelo desconforto que o indivíduo sente, este por sua vez, é reduzido por meio de movimentação, principalmente dos membros inferiores (MASUKO; PRADO; PRADO, 2004, p. 18), sendo que se observa tal acontecimento principalmente nos momentos de descanso do indivíduo e no final da tarde

⁴ Segundo Rezende, o dicionário de Borba define “colabar como perda do lúmen de uma estrutura tubular por justaposição das paredes” (BORBA, 2002 *apud* REZENDE, 2011, p. 278), lúmen por sua vez, seria a “designação genérica de interior de órgão, ou de canal de órgão” (FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda, 2009).

⁵ Segundo o Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, hipoxemia é a “oxigenação insuficiente do sangue” (2017).

⁶ Segundo o Novo Dicionário Aurélio é a “diminuição da quantidade de ar que entra nos alvéolos pulmonares” (Novo Dicionário Aurélio, 2009).

e noite. (BERKER *et al*, 2004 *apud* CUNHA-MELO *et al*, 2009). Atualmente, porém, observa-se certo desconhecimento por parte de muitos profissionais da área médica a respeito dessa doença, espera-se que com avanços nos conhecimentos científicos relacionados à saúde, tal situação seja modificada com a finalidade de maior tranquilidade por parte do paciente (CUNHA-MELO *et al*, 2009).

- **Parassonias:** As parassonias são quaisquer "eventos ou experiências físicas indesejáveis que ocorrem no início do sono, durante o sono ou ao despertar" (American Academy of Sleep Medicine, *s/d apud* NUNES; BRUNI, 2008, p. 30). Já segundo Luciano Ribeiro Pinto Jr. as parassonias são "manifestações e comportamentos peculiares que ocorrem durante o sono" (JUNIOR, *s/d, s/p*), segundo ele geralmente as parassonias não constituem um problema grave, sendo que ao invés de receber tratamento o indivíduo deve ser orientado.

2.5 Possíveis fatores causadores de distúrbios do sono

Um dos maiores causadores dos distúrbios do sono em adolescentes e adultos é a "utilização de mídias digitais durante a noite somando com compromissos sociais no período da manhã aumenta a prevalência na baixa duração de sono nesta população" (FELDEN *et al* 2015, *s/p*). O uso de mídias digitais tem um reflexo negativo quando usado no período da noite, não apenas no sono como também na aprendizagem de alunos.

Outros fatores que influenciam na baixa duração do sono são a presença de doenças agudas ou crônicas, distúrbios alimentares, sedentarismo, distúrbios emocionais, esquizofrenia, manias, pressão familiar, ansiedade, entre outros.

Segundo Vilela, isso ocorre mais em escolas particulares, mas podemos perceber isso em estudantes que se dedicam com maior afinco aos estudos (VILELA *et al*, 2016, *s/ p*).

Existem inúmeros motivos que causam a privação de sono nas pessoas, e

estes motivos podem trazer diversos problemas ao nosso dia-a-dia. Segundo o site Insônia:

Dormir mal quadruplica a probabilidade de trazer problemas às suas relações comparando com quem dorme tranquilamente. Quem dorme mal tem o triplo de dificuldade em concentrar-se do que uma pessoa que dorme bem. As poucas horas de sono que dorme regularmente desregula a função cerebral, aumenta o *stress*, aumenta a probabilidade de sofrer de doenças relacionadas com o coração e a diabetes (INSÔNIA, 2016).

Estas consequências estão presentes na maior parte da população mundial que dormem menos que o recomendado para um bom sono. Sendo as principais causas o *stress*, ansiedade, depressão, problemas familiares e no trabalho (INSÔNIA, 2016).

Uma noite mal dormida pode ser resultado de adolescentes e jovens optarem em fazer trabalhos e tarefas escolares próximo a hora de dormir. Essa situação gera consequências como mau humor, baixa auto-estima, baixo rendimento escolar, baixo raciocínio, perda de memória, etc. (VILELA *et al*, 2016, s/p).

Pessoas adultas, trabalhadoras, tendem a ter ainda mais agravantes, por excesso de trabalho ou por seu horário de trabalho. Por exemplo, professores que não recebem uma carga horária adequada para o preparo de suas aulas, resultando em um atarefamento demasiado tendem a optar por sacrificar seu sono em função do emprego gerando um hábito desgastante, o que pode ocasionar uma noite mal dormida e sérios problemas.

Contudo, não são só essas características que são geradas em um número elevado de pessoas com algum problema de sono durante a vida. A obesidade é um dos fatores que agravam distúrbios do sono, e “também é fator de risco para distúrbios respiratórios do sono, como a síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS)” (VILELA *et al*, 2016, s/ p). Sendo assim, a obesidade traz riscos maiores de se agravar algum distúrbio.

3 METODOLOGIA

Nesta pesquisa, utilizou-se dois métodos, o quantitativo e o qualitativo. No método qualitativo o pesquisador não parte, necessariamente, de hipóteses estabelecidas previamente. “Partem de questões ou focos de interesse amplos, que vão se tornando mais diretos e específicos no transcorrer da investigação” (GODOY, 1995, p. 63). Segundo Flick “os métodos qualitativos consideram a comunicação do pesquisador em campo como parte explícita da produção de conhecimento, em vez de simplesmente encará-la como uma variável a interferir no processo” (FLICK, 2009).

Este método foi usado na análise dos questionários (disponível no apêndice 1), que foram aplicados no IFSC - Câmpus Jaraguá do Sul - Centro, no dia oito de março do ano de dois mil e dezessete, em alunos e professores do Curso Técnico Integrado em Química, totalizando 256 pessoas, dentre elas alunos e professores. O questionário abrangeu as oito fases do curso com 235 alunos questionados em dia marcado para organizá-los a responder no laboratório de informática da instituição e 21 professores questionados via email que deram o seu retorno. Além disso, também foram realizadas entrevistas, que segundo Haggute consiste no “processo de interação social entre duas pessoas na qual uma delas, o entrevistador, tem por objetivo a obtenção de informações por parte do outro, o entrevistado” (HAGGUETE, 1997, p. 86 *apud* BONI, QUARESMA, 2005, p. 5). Estas foram produzidas após aprofundamento bibliográfico e realizadas com alunos e professores que durante o questionário apresentaram disposição a dar seus relatos, tendo um roteiro prévio, porém este não foi seguido rigorosamente, visando uma maior naturalidade durante o processo. Além disso, as mesmas foram gravadas e transcritas, sendo disponibilizadas para consulta nas Apêndices.

A pesquisa quantitativa traduz em números as opiniões e informações para serem classificadas e analisadas, na qual utilizam-se técnicas estatísticas.

[...] num estudo quantitativo o pesquisador conduz seu trabalho a partir de um plano estabelecido *a priori*, com hipóteses claramente especificadas e variáveis operacionalmente definidas (GODOY, 1995, p. 58)

Foi utilizado o método quantitativo para tabular os dados coletados nos questionários, como por exemplo, a quantidade de alunos que sentem certo

sintoma de um determinado distúrbio, ou a quantidade de alunos que têm o costume de balançar inconscientemente as pernas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para análise e discussão se fez o uso de entrevistas realizadas com três professores e dois alunos somados aos dados obtidos em resposta dos questionários enviados a todos os professores e disponibilizada a todos os alunos presentes no dia da aplicação. As entrevistas possuíam o intuito da observação individualizada para constatar a diversidade de contextos em que estão inseridos os participantes do CTIQ. Já os questionários buscavam uma visão mais abrangente da situação dos respondentes. O processo de tabulação foi realizado através do programa Formulários Google, porém os gráficos foram construídos através do programa LibreOffice Calc, sendo editados por meio do programa Excel, devido a um maior conhecimento do grupo em relação a estes.

4.1 Perfil dos respondentes

O perfil dos comprometidos a responder o questionário teve uma predominância do sexo feminino, 138 pessoas, equivalente a 53,9%. Já entre as faixas etárias, observa-se uma maioria com o número de 102 pessoas tendo entre 16 a 17 anos, sendo 40% do total, conforme mostra o gráfico abaixo:

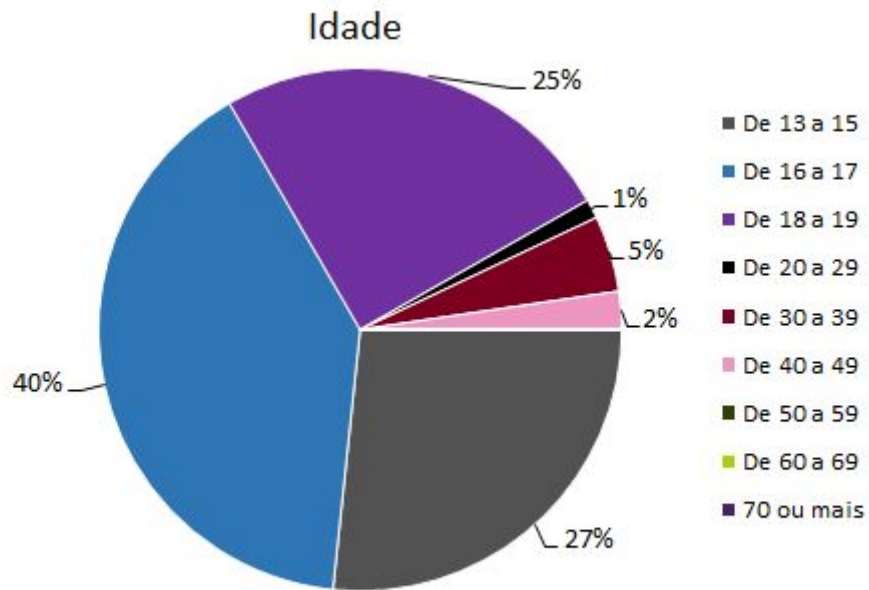


Gráfico 1: Idade dos respondentes
 Fonte: Dados da Pesquisa

Além disso, verificou-se que entre os alunos participantes da pesquisa, a maioria de 55,1% (130 pessoas) estuda no período matutino.

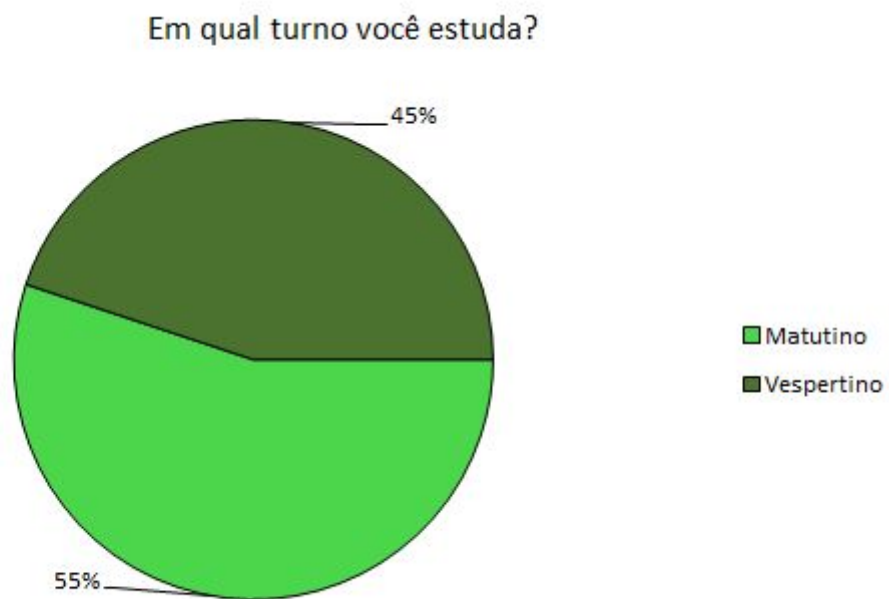


Gráfico 2: Turno dos alunos respondentes
 Fonte: Dados da Pesquisa

No que diz respeito ao turno de trabalho dos professores, notou-se uma maior parte que trabalha em dois turnos: matutino e vespertino, com 68%, de acordo com o gráfico abaixo:

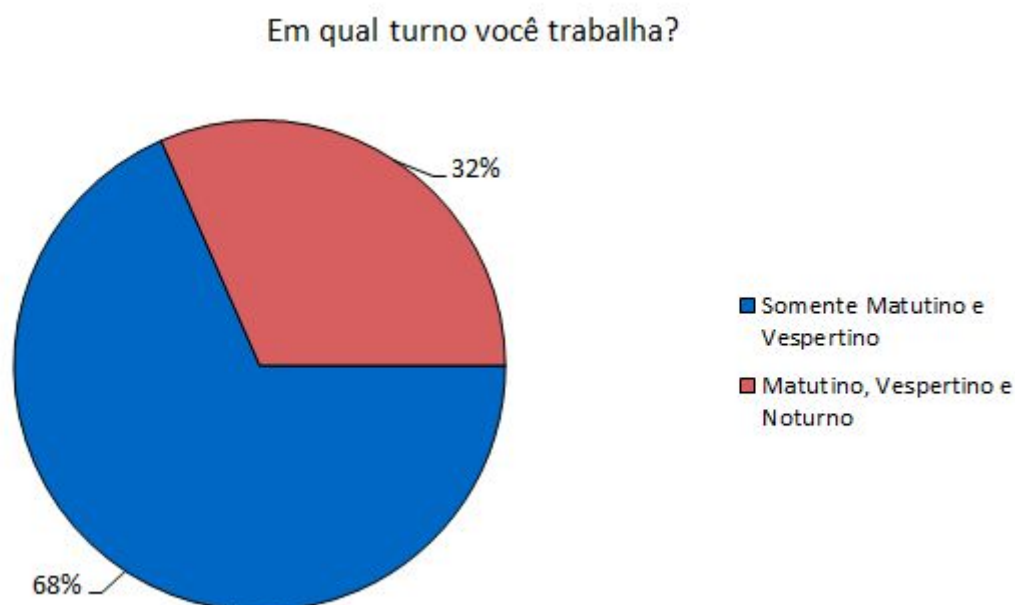


Gráfico 3: Turno de trabalho dos professores respondentes

Fonte: Dados da Pesquisa

É importante mencionar que quando questionados, alguns alunos do CTIQ responderam esta pergunta, que fora direcionada para a parte do corpo docente que participou da pesquisa. Supõe-se que os alunos que responderam esta questão estão fazendo estágio por estarem nas últimas fases do Curso ou por trabalharem em meio-período. Para contornar esta situação o grupo optou por apenas considerar a respostas dos que se identificaram como professores.

4.2 Análise de resultados

4.2.1 Horário de sono

Com base nos questionários respondidos foi possível notar as condições de sono vigentes entre os integrantes do curso. Para possibilitar uma melhor compreensão da linha de raciocínio realizada pelo grupo, primeiramente será apresentado o horário de sono dos participantes.

Inicialmente distinguiu-se o horário em que os participantes do curso costumam dormir. Isso foi feito através das opções disponibilizadas em nosso questionário, por meio deste buscamos separar os respondentes em categorias, indicando o horário em que estes dormem. Tal divisão é demonstrada por meio da tabela abaixo:

Horário do adormecer dos questionados		
Horário	Número de identificações	Porcentagem
Antes das 22 horas	19	7%
Entre 22 e 23 horas	80	31%
Entre 23 e 00 horas	85	33%
Depois das 00 horas	72	28%

Tabela 01: Horário do adormecer dos questionados

Fonte: Dados da Pesquisa

A primeira informação constatada é a de que a maioria dos participantes dorme entre 23 e 00 horas, porém, pergunta-se: o horário de sono de todas as categorias apresentadas é equilibrado, ou há um grupo específico que acaba tendo mais tempo de sono? Assim, buscou-se realizar a média de sono dentre cada uma das subdivisões estabelecidas anteriormente na Tabela 1 cujos resultados serão apresentados abaixo:

Dorme antes das 22h - Horário em que acorda

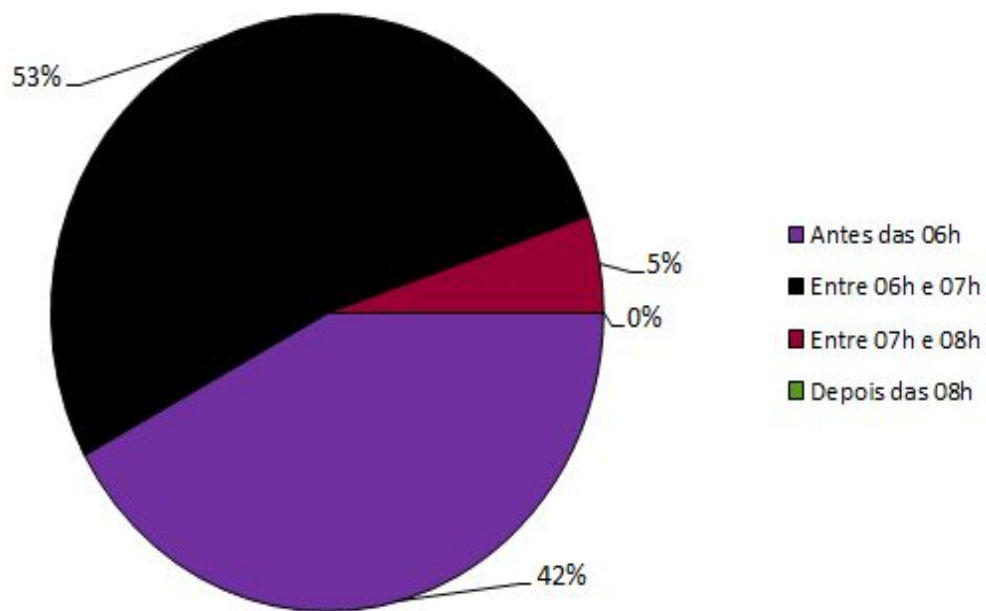


Gráfico 4: Horário do despertar de respondentes que dormem antes das 22 horas

Fonte: Dados da Pesquisa

Através da análise dos dados acima, percebe-se que dos 19 questionados que indicam se encaixar na categoria “Antes das 22 horas” da Tabela 1, 42%, tanto alunos como professores, dormem o necessário dentro do recomendado pela Fundação Nacional do Sono (Estados Unidos), que equivale de 8 a 9 horas para adolescentes e de 7 a 9 horas para adultos. Porém ao comparar a proporção do número total de questionados em relação a categoria citada averigua-se que o número de identificação é extremamente baixo.



Gráfico 5: Horário do despertar de respondentes que dormem entre 22 e 23 horas
 Fonte: Dados da Pesquisa

Por intermédio do Gráfico 5, nota-se que dos 80 respondentes que dormem entre 22 e 23 horas 89% dormem a quantidade de sono ideal. Ao contrário das informações levantadas com o uso do Gráfico 4, este grupo possui um número maior de reconhecimento por parte dos participantes da pesquisa, podendo portanto ser considerado um comportamento mais comum na amostra de participantes.

Dorme entre 23h e 00h - Horário em que acorda

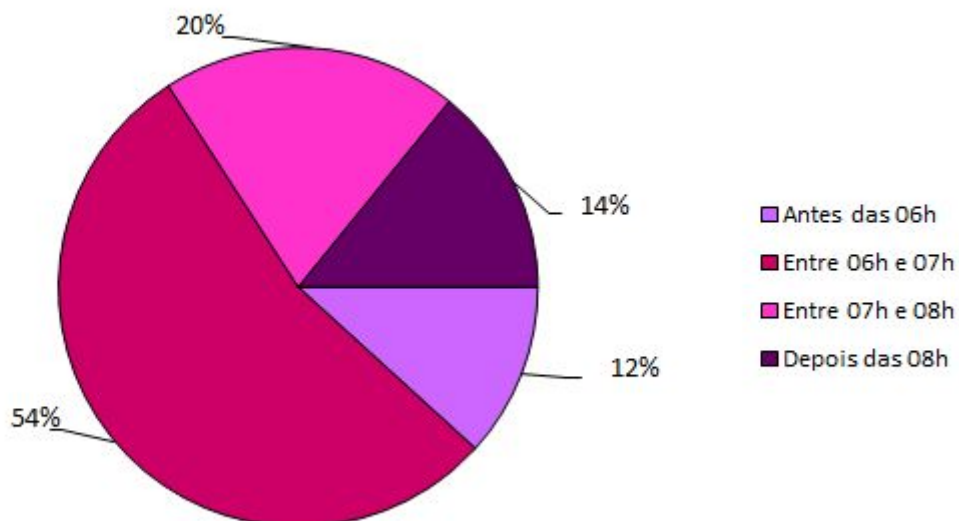


Gráfico 6: Horário do despertar de respondentes que dormem entre 23 e 00 horas

Fonte: Dados da Pesquisa

Com base neste gráfico torna-se visível que mais da metade das pessoas que dormem entre 23 e 00 horas não mantém a quantidade de sono apropriada que já foi citada anteriormente. Além disso, em uma análise conjunta com a Tabela 1, é sabido que esta faixa horária é a que mais teve escolhas, com 33%.

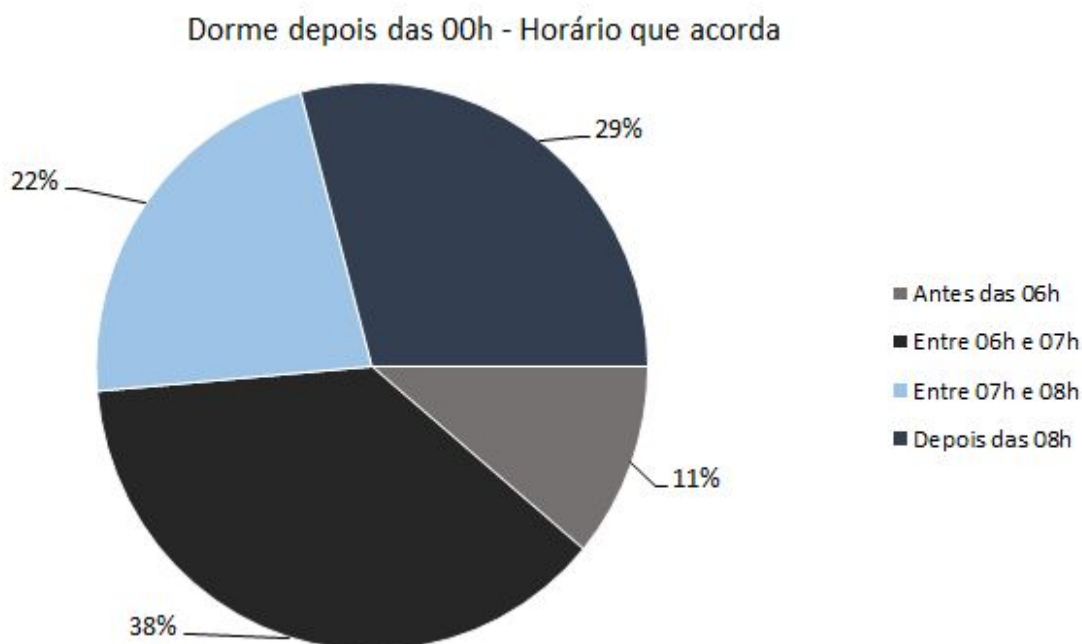


Gráfico 7: Horário do despertar de respondentes que dormem depois da meia-noite
 Fonte: Dados da Pesquisa

Conforme o Gráfico 7, das 72 pessoas que dormem após à meia-noite apenas 37 ou 51% dormem um número de horas considerado saudável. É interessante frisar que cerca de 49% das pessoas desta categoria acordam antes ou até 7 horas, tornando plausível a possibilidade de que estes estudem ou trabalhem no turno matutino.

4.2.2 Análise do horário de sono

Com base nas informações recolhidas no tópico anterior, além de notar que há grupos específicos que se sobressaem em números de horas, o grupo pôde notar algumas particularidades que envolvem o horário de sono dos participantes da pesquisa. Antes de tudo se apresenta a carga horária dormida pelos questionados, sendo que estes estão divididos entre alunos e professores, pois há uma diferença de idades considerável entre a maioria dos alunos e professores, o que conseqüentemente gera uma diferença na quantidade ideal de sono dos mesmos.

Horas de sono - Alunos

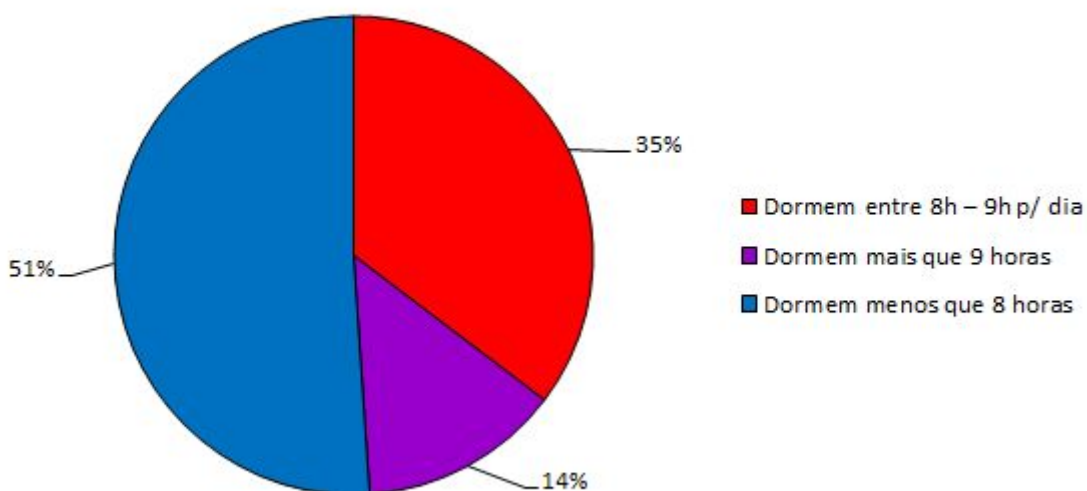


Gráfico 8: Carga horária de sono do total dos alunos questionadas

Fonte: Dados da Pesquisa

De acordo com os estudos citados em outros momentos somente 35% dos alunos dormem um número de horas considerado conveniente para a saúde dos mesmos. Ademais, 14% dormem mais de 9 horas, isto é de certa forma positivo, por mostrar que de fato, integrantes do CTIQ possuem uma certa “margem de tempo” para o sono, ou seja, caso ocorra a necessidade de uma diminuição do sono por situações adversas ainda sim o indivíduo manterá um número de horas recomendadas. Dentre as outras divisões apresentadas no gráfico, observou-se que se registra um maior número de pessoas cujo sono encontra-se desequilibrado por quantidade inferior à necessária. Cogitou-se que esta condição reduzida seria relacionada ao turno de estudo dos alunos, porém conforme o perfil dos respondentes, há uma equidade entre o turno dos estudantes, o que não ocorre na questão apresentada. No entanto, é notado que no caso dos alunos que estudam no turno matutino, trabalhos e provas os levam a dormir tarde, mas, independente da hora que dormem, necessitam acordar cedo para ir à aula, o que pode levar a uma carga horária de sono menor. Logo, se buscou encontrar outros motivos que levaram a este cenário através das entrevistas cedidas por alunos. Um dos

comentários obtidos foi: “[...] a cobrança de trabalhos, a pressão exercida sobre o aluno e a autocobrança pode fazer com o que o aluno perca horas de sono” (ENTREVISTADO V).

Devido ao número de trabalhos, provas e afins que fazem parte da rotina do estudante do CTIQ, esta última precisa ser alterada em função do estudo. Segundo o entrevistado, além da pressão do meio escolar para com o aluno, o próprio aluno se cobra e tal situação muitas vezes pode ser excessiva, chegando a causar problemas que podem afetar o indivíduo física e psicologicamente. Para demonstrar as influências que ocorrem ou podem vir a acontecer no curso o grupo selecionou alguns comentários realizados no questionário em relação a situações estudantis.

- “Geralmente, em semana de provas, sou acometida por insônia” (ANÔNIMO, 2017);
- “[...] Tenho um colega que na noite anterior ao dia de prova não consegue dormir sem algum tipo de remédio” (ANÔNIMO, 2017);
- “Em alguns períodos de minha vida (especialmente durante o doutorado), tive necessidade de medicação para dormir [...]” (ANÔNIMO, 2017).

É importante estipular uma frequência com que os eventos que acarretam os problemas citados pelos estudantes acontecem, visto que falta de sono e ansiedade são adversidades que fazem parte da vida, porém tornam-se um problema quando a frequência com que ocorrem é elevada. Posto que os episódios que suscitam os acontecimentos descritos são provas e trabalhos, a periodicidade com que estes realizam-se é considerada alta pelo grupo: muitas vezes o estudante do CTIQ precisa lidar com mais de um trabalho ou prova por dia. Assim, se conclui que um dos fatores agravantes da redução do número de horas de sono são provas, trabalhos, seminários, etc..

Outro fator que surgiu com uma possível causa para o número de horas de sono apontado anteriormente foi a organização do aluno para com os seus estudos.

Quando questionado sobre este tópico o entrevistado apresentou a seguinte resposta: “Sim, pois muitos que não tem organização com os horários (inclusive eu) ficam acordados até tarde fazendo/estudando para trabalhos e provas” (ENTREVISTADO V, 2017). Tal situação citada é plausível, visto que a grande maioria dos alunos que compõem o CTIQ é definida como adolescente⁷, e nesta fase da vida é muito comum o surgimento de novos compromissos, principalmente envolvendo a questão social, além das obrigações relacionadas à escola, o que muitas vezes acaba sendo excessivo para a rotina do indivíduo.

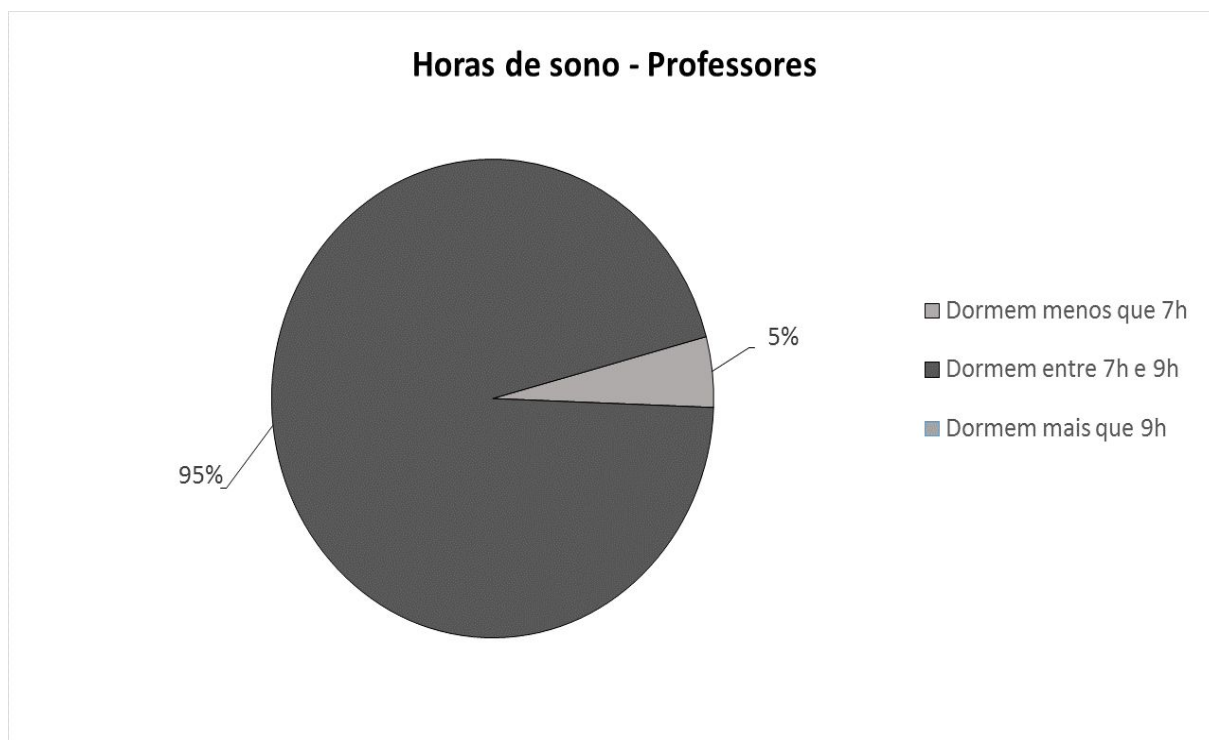


Gráfico 9: Carga horária de sono do total dos professores questionados

Fonte: Dados da Pesquisa

Dado o gráfico anterior podemos perceber que entre 5% dos professores há uma carência do número adequado de horas de sono, sendo que esta situação pode ser uma das principais causas do cansaço e sonolência que muitos destes indicaram no Gráfico 9. Tal análise se baseia no fato de que o organismo responde ao baixo tempo de descanso proporcionado e tal retorno pode ocorrer em forma de sonolência diurna, estresse e problemas de concentração por exemplo, conforme relatado na fundamentação teórica. Porém, é notado que grande parte possui um

⁷ Segundo a Lei 8.069 de 1990 do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), corresponde ao período que compreende a faixa etária dos 12 aos 18 anos de idade (ECA, 1990, s/p *apud* Eisenstein, 2005, p. 06).

sono considerado suficiente no quesito das horas, mas mesmo assim 34% dos professores indicaram que consideram o seu sono regular ou péssimo, conforme o gráfico abaixo.

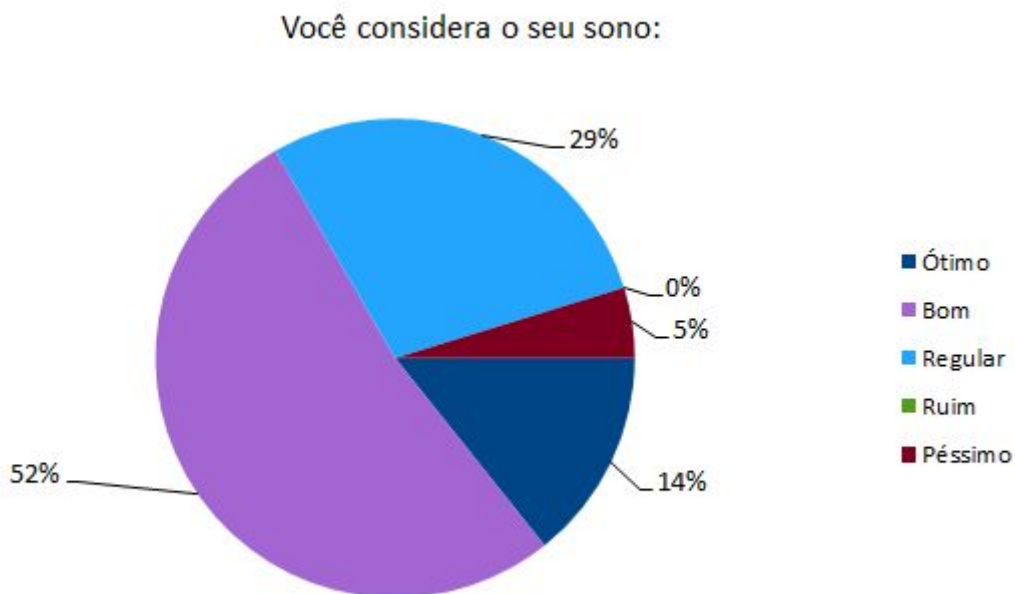


Gráfico 10: Considerações em relação ao sono - Professores

Fonte: Dados da pesquisa

Tal informação leva o grupo a pensar que esta parcela dos professores não possui problemas na quantidade de sono, e sim na qualidade deste. Porém 52% dos professores questionados indicam que consideram o seu sono bom, mesmo com a rotina, que muitas vezes pode ser considerada extremamente cansativa.

4.2.3 Possíveis causas e consequências

Após uma maior compreensão do sono dos participantes do CTIQ, buscou-se focar nas possíveis causas e consequências que envolvem o sono dos mesmos. No questionário aplicado indagou-se sobre a presença de sinais que podem indicar uma imagem básica da qualidade do sono, tais como sonolência diurna.

Você sente cansaço ou sonolência durante o dia quando necessita alterar seu horário de sono?

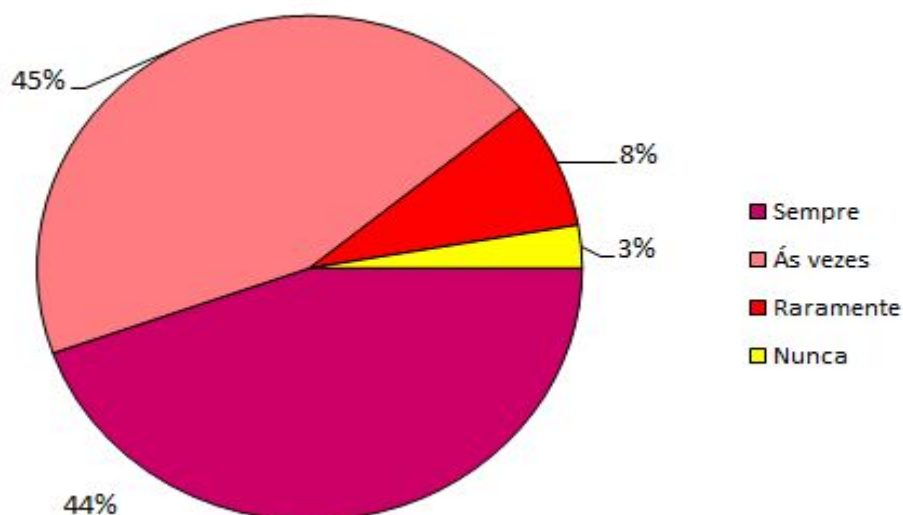


Gráfico 11: Cansaço e sonolência diurna devido a alteração de horário de sono

Fonte: Dados da Pesquisa

Segundo o gráfico acima constatamos que uma grande parte dos repondentes relatam que às vezes ou sempre sentem sonolência quando necessita alterar seu horário de sono, ou seja, como vimos anteriormente a quantidade de sono de 37% é a considerada ideal dentre os estudos apresentados na fundamentação teórica, porém nem sempre a qualidade está vinculada a quantidade. Logo parte dos respondentes estão dormindo o suficiente, porém este sono pode não apresentar a qualidade aconselhada, pois o fato de que o indivíduo sente sonolência diurna e ou cansaço se mostra como um sinal de que o sono não está conseguindo cumprir as diversas funções restauradoras citadas anteriormente. Conforme indicado no questionário, a pergunta especificava a ocorrência destes sintomas junto de alterações no horário reservado para o sono, o que não é tão incomum, pois é uma mudança nos hábitos adotados em relação ao corpo. Todavia, o integrante do CTIQ é extremamente suscetível a tais alterações, devido ao estilo de vida comumente adotado por este, visto que muitos deveres dos quais as pessoas são encarregadas em sua vida profissional ou escolar acabam por provocar alterações de cunhos diversos em sua vida pessoal. Alguns episódios comuns naquelas são: modificações nos horários de aula, contra-turnos, prazos,

etc. Abaixo destacamos algumas situações desta rotina citadas nas entrevistas com alunos e professores do curso:

A maioria dos professores do campus Jaraguá do Sul, trabalham em vários cursos, unidades Curriculares, em três turnos, coordenam projetos de pesquisa e extensão, preparação de aulas, relatórios, ou seja, a carga horária é excessiva dos professores e é inevitável, você precisa chegar em casa e ler *emails*, somos obrigados a usar a tecnologia próximo a hora do sono prejudicando assim a qualidade do mesmo” (ENTREVISTADO III, 2017).

Conforme a citação acima extraída de uma das entrevistas realizadas com constituintes do curso é possível notar como tais ocorrências se aplicam ao CTIQ e sua interferência no sono: muitas vezes professores precisam abrir mão de seu sono devido a datas limite e outras situações relacionadas ao trabalho. Além de que, como demonstrado previamente, cerca de 32% dos professores partícipes da pesquisa trabalham em três turnos, ou seja: pode-se afirmar que esta parcela possui uma diminuição significativa em suas horas de sono diárias, não apenas privado quando ocorrem situações específicas tais como as citadas anteriormente. Logo podemos definir que as obrigações para com o trabalho estão entre as causas de contratempos relacionados ao sono.

Porém, como já relatado antes, o organismo de cada indivíduo tem uma reação diferente em situações semelhantes. Um dos exemplos com o qual o grupo se deparou durante o processo de investigação que mostra tal fato foi o seguinte: “tem vezes que eu durmo apenas cinco horas por dia e consigo ser produtivo como se eu estivesse dormindo oito horas por dia” (ENTREVISTADO V, 2017). No caso deste membro do CTIQ, o próprio reconhece que mesmo dormindo uma quantidade baixa de horas, ele consegue ter energia para realizar as atividades diárias, porém em nenhum momento em seu depoimento o mesmo relatou que considera esse tempo suficiente para descanso, levando o grupo a concluir que o entrevistado considera o seu sono como inadequado.

Você considera suas horas de sono suficientes? - Geral

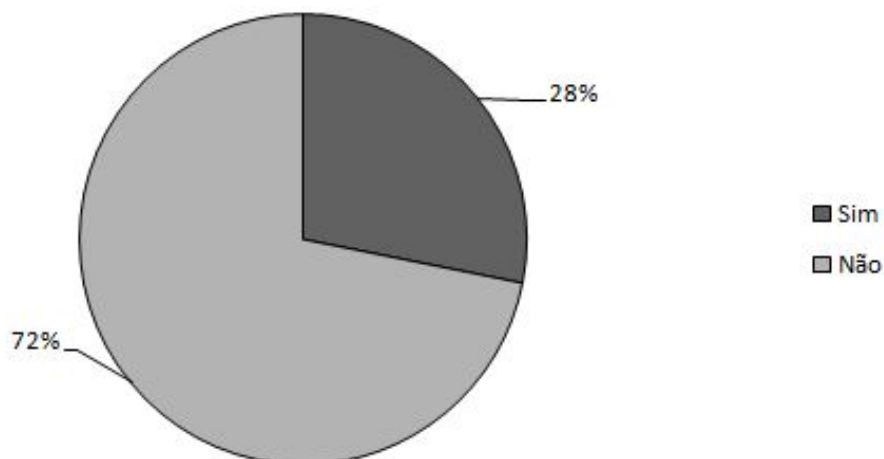


Gráfico 12: Você considera suas horas de sono suficientes? - Geral

Fonte: Dados da pesquisa

Conforme o gráfico acima, nota-se que 28% consideram o próprio sono como suficiente. Através dos diversos trechos de depoimentos citados em momentos anteriores, podemos confirmar que a maior parcela dentre esses 72% de indivíduos que consideram seu sono como inadequado são estudantes, devido ao fato de que grande parte do corpo docente indica bom sono em relação a quantidade. Com isso, podemos dizer que essa avaliação do sono, principalmente no que diz respeito aos professores, é mais propensa a ir para qualidade do que a quantidade tratada, o que acontece devido ao acúmulo de preocupação presente nos questionados que por sua vez é causado principalmente pela rotina comum entre estes.



Gráfico 13: Relatos de problemas com o sono em consulta médica
 Fonte: Dados da Pesquisa

Verificou-se que uma minoria procurou auxílio médico, mas não especificamente para relatar problemas com seu sono, assim buscando outros especialistas para tais dúvidas.

“Não especificamente para isso, mas assim em consultas por exemplo com o ginecologista tal, ou nutricionista. Assim, o que que dá para fazer para, ou o que que é recomendado comer a noite para ter um sono mais tranquilo, então nesse sentido, não diretamente”(ENTREVISTADO II, 2017).

Quando questionada sobre isso, a entrevistada deixou bem claro que embora não procure auxílio médico para tratar especificamente da qualidade de seu sono, busca sanar suas dúvidas com médicos quando possível.

Tal situação pode ser causada pelo fato de que por muitas vezes problemas de sono não são concebidos como um real problema de saúde e sim como uma situação corriqueira e comum. Outra causa que pode resultar neste contexto é a falta de conhecimento sobre a existência de médicos especializados no sono. Em entrevistas e nos próprios comentários opcionais disponibilizados no questionário, foi observado que ocorreram casos de diferentes distúrbios entre integrantes do

CTIQ e ou conhecidos e que muitos destes buscaram auxílio. Porém conforme análise do gráfico é notável que a proporção de professores que buscou auxílio médico é maior se comparada a porção de alunos que fez o mesmo.



Gráfico 14: Número de sintomas de distúrbios do sono selecionados pelos questionados
Fonte: Dados da Pesquisa

Observamos que 60% dos respondentes possuem entre um e três sintomas de distúrbios e 36% possuem entre quatro e seis, sendo que 6% alega não ter nenhum sintoma de distúrbio do sono. Tornando plausível que esses 36% sejam mais propensos a desenvolver distúrbios do sono se em comparação com os outros 64% restantes, devido ao maior número de sintomas relatados. Podemos verificar as respostas na tabela abaixo:

SINTOMA	Nº DE RESPOSTAS	PORCENTAGEM
Alterações de humor	176	69%
Sonolência diurna exagerada	140	55%
Dor de cabeça após noite mal dormida	130	51%
Alterações de memória	118	46%
Alteração na capacidade cognitiva (aprendizado, pensamento e raciocínio)	113	44%
Ronco	20	8%

Tabela 02: Lista de sintomas de distúrbios do sono selecionados pelos respondentes
 Fonte: Dados da Pesquisa

É importante salientar que o número de opções selecionadas não é o único determinante para o desenvolvimento de um distúrbio, pois cada organismo tem um diferente funcionamento. Além disso, a causa do desenvolvimento destes sintomas podem ser relativas a outras doenças e ou situações que não condizem com o tema da pesquisa.

Ademais, muitos problemas de sono possuem relação com fatores externos, dentre os quais estão destacados em nossa pesquisa os aparelhos eletrônicos. Por isso, os participantes foram questionados a respeito de suas impressões com relação ao uso destas tecnologias.

Frequência de uso de aparelhos eletrônicos antes de ir dormir - Professores

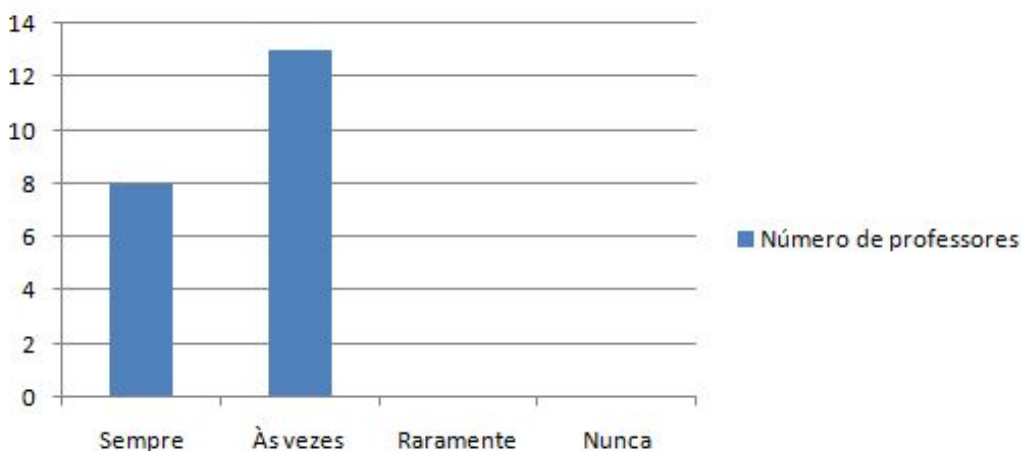


Gráfico 15: Frequência de uso de aparelhos eletrônicos antes de ir dormir - Professores
 Fonte: Dados da Pesquisa

Frequência de uso de aparelhos eletrônicos antes de ir dormir - Alunos

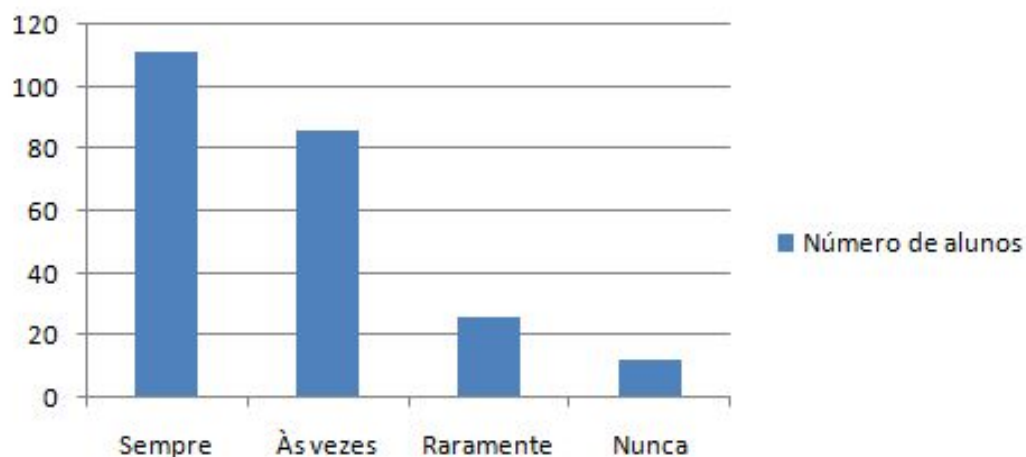


Gráfico 16: Frequência de uso de aparelhos eletrônicos antes de ir dormir - Alunos

Fonte: Dados da Pesquisa

Constata-se que a maioria dos alunos tal como professores fazem normalmente o uso de aparelhos eletrônicos antes de ir dormir. Tal fato pode gerar uma quantidade de sono menor do que recomendada, e assim, provocar o cansaço e a falta de interesse do aluno pelos estudos. Conseqüentemente, trabalhos e tarefas são procrastinados e acarretam notas baixas. Contudo, no caso dos professores, o fato deles terem uma atribuição maior em função de aulas a serem preparadas e provas corrigidas, pelo fato de que muitas vezes não lhes é dado tempo suficiente na escola para a produção destas, faz com que usem esse momento à noite para a produção dessas tarefas. Tal ação pode ocasionar a quantidade de sono mais reduzida do que a recomendada.

Você percebeu que houve uma diminuição do seu sono após seu ingresso no IFSC?

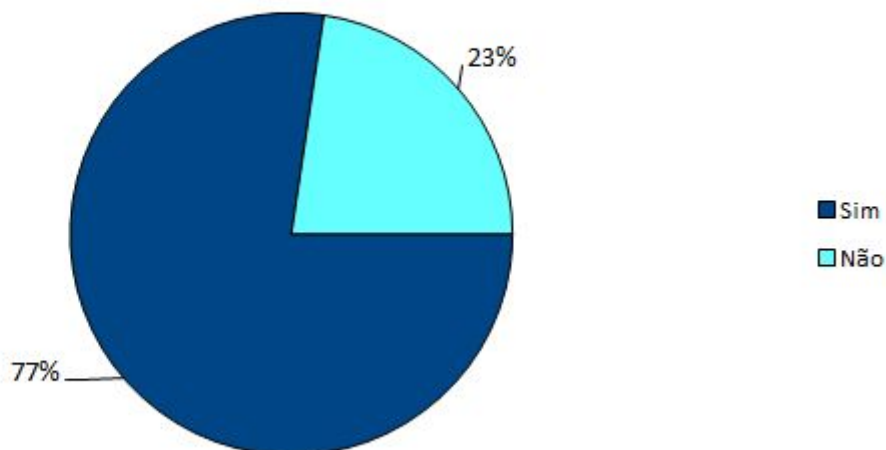


Gráfico 17: Diminuição do sono após o ingresso no IFSC

Fonte: Dados da Pesquisa

Nota-se que a maioria, 77%, dos participantes percebem sua diminuição de sono após entrar na instituição. De acordo com a entrevistada número II, a diminuição se sucede após a entrada no instituto pela falta de organização devido a mudança da rotina e métodos de ensino aplicados pelo IFSC, que afetam tanto alunos como professores. Contudo, ao focar especificamente nos estudantes, a mesma diminuição do sono ocorre nas fases finais do curso pelo pouco tempo disposto aos alunos, que além de trabalhos e atividades a serem entregues devem fazer o estágio. Como citado na segunda entrevista:

[...] é, as turmas que são mais formandas passam pelo estágio lá no final, também que é uma coisa bastante cansativa, porque além de estudar tem que ter os mesmos compromissos com trabalhos, provas, enfim, ainda tem mais esse estágio junto, que é no contra turno, que são todos os dias, então fica uma coisa pesada. Acredito que os professores também, principalmente assim final de semestre, estão esgotados, cansados e aí vão se acumulando avaliações, vão se acumulando Conectandos para corrigir, então acredito que também para eles no final de semestre atropela um pouco mais, estão mais cansados, mais assim os alunos do começo do curso no sentido de não conseguirem organizar direito seu tempo, os mais no final é função de ter muita coisa a mais para fazer [...] (ENTREVISTADO II, 2017).

Segundo a entrevista II, as fases com maior probabilidade de obter problemas com o sono são as fases iniciais (primeira e segunda) devido a falta de organização com relação aos estudos, a se acostumar com ritmo da escola. E as fases finais (sétima e oitava) em função dos trabalhos, provas, atividades e ademais o estágio, que os faz acumular preocupação em demasia. Além disso, a preocupação se agrava ainda mais com a aproximação do vestibular. Conforme cita um dos entrevistados pertencente a uma das fases finais “Ah com certeza, ainda mais agora, último ano fica pilhado para passar no vestibular e essas coisas, aí interfere bastante, tu deixa de dormir para estudar ou alguma coisa do tipo” (ENTREVISTADO IV, 2017).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vigente pesquisa teve como **objetivo geral** analisar as causas e consequências dos distúrbios do sono em alunos e professores do CTIQ do IFSC - Câmpus Jaraguá do Sul, utilizando de aplicação de questionários *on-line*, disponibilizado a todos os alunos presentes na data de aplicação, enviado a maioria dos professores e entrevistas realizadas com professores selecionados pelo grupo e alunos que se dispuseram.

Segundo os resultados obtidos através dos questionários, podemos constatar que um grande número de pessoas tem a possibilidade de portar algum distúrbio do sono após o seu ingresso no IFSC, porém devido a incapacidade de recorrer a um profissional da área não foi possível elaborar um diagnóstico concreto. Assim não refutando e nem comprovando a hipótese de que alunos e professores tendem a ter distúrbios de sono após entrarem na instituição.

Após a análise tanto das entrevistas quanto dos questionários, verificou-se que a aproximação de trabalhos, provas e a falta de organização com os horários tem influência negativa no sono por causar preocupação e ansiedade em excesso, confirmando a hipótese de que a falta de organização com os horários e a aproximação de entregas de trabalhos, projetos e provas, pode reduzir a carga horária de sono em estudantes e professores.

Hipotetizamos que os alunos do IFSC tendem a não procurar ajuda médica em relação a distúrbios do sono e apenas uma pequena parcela dos professores tendem a procurar ajuda médica em relação a problemas com o sono, essa hipótese foi confirmada em parte, pois após a análise dos questionários e das entrevistas foi observado que alguns alunos procuram a ajuda médica e já alguns professores comentam sobre seu sono com profissionais, embora não sejam de sua área de conhecimento e formação profissional.

Outra hipótese apresentada pelo grupo foi que após a aplicação dos questionários e auto identificação com algumas das situações propostas nos mesmos, além de um breve conhecimento sobre os distúrbios do sono, muitos alunos cogitam a possibilidade de estarem desprovidos da qualidade e ou quantidade de sono necessitada pelo organismo; notou-se, através dos questionários, que existe um percentual de alunos que não apresenta a quantidade de sono necessária, assim confirmando essa hipótese.

Supomos que estudantes e professores levam aparelhos eletrônicos como celulares, *tablets* e *notebooks* para a cama na hora de dormir, pois sua rotina permite acessos a *internet*: uma tecnologia necessária para diversos interesses como trabalhos e tarefas. Logo, essa permissão para a realização de tais atividades estaria gerando um sono reduzido para o indivíduo. Foi constatado que a maioria dos questionados levam aparelhos eletrônicos para cama sempre ou na maioria das vezes, de tal modo, comprovando a hipótese.

6 REFERÊNCIAS

Eisenstein, Evelyn. **Adolescência: definições, conceitos e critérios**. Revista Adolescência e Saúde. Vol. 2. N° 2. Rio de Janeiro. 2005. Disponível em: http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=167. Acessado em 06/08/2017.

FELDEN, Érico Pereira Gomes; FILIPIN, Douglas; GRASEL BARBOSA, Diego; DIEGO ANDRADE, Rubian; MEYER, Carolina; MAZILI LOUZADA, Fernando. **Fatores associados à baixa duração do sono em adolescentes**. (2016) Rev. Paul Pediatr. 34(1): 64-70. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822016000100064&lang=pt. Acessado em 19/09/2016.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa**. 4. ed. Curitiba: Positivo, 2009. 2120 p. ISBN 9788538528241.

FLICK, Uwe. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3a ed. São Paulo: Penso, 2009. 408 p. 15.

GODOY, Arlida Schmidt. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades**. Revista de administração de empresas, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

INSÓNIA. **Consequências de dormir mal, regular as poucas horas de sono**. Disponível em: <http://www.insonias.com/consequencias-dormir-mal-pouco-regular-sono/>. Acessado em 05 de Outubro de 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DO SONO. **Distúrbios do Sono**. Disponível em: http://www.institutobrasileirodosono.com.br/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=40&Itemid=58. Acessado em 22 de Outubro de 2016.

INSTITUTO DO SONO. **Sono Normal.** Disponível em:
<http://www.sono.org.br/sono/sono.php>. Acessado em 24 de outubro de 2016.

JUNIOR, Luciano Ribeiro Pinto. **Os distúrbios do sono em neurologia.** Grupo Editorial Moreira Júnior. São Paulo. S/D. Disponível em:
http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?id_materia=1629&fase=imprime.
Acessado em 02 de novembro de 2016.

MASUKO, Alice Hatsue; PRADO, Lucila Bizari Fernandes do; PRADO, Gilmar Fernandes do. **Síndrome das pernas inquietas.** Revista Neurociências. Vol. 12. N° 01. São Paulo. 2004. Disponível em:
<http://revistaneurociencias.com.br/edicoes/2004/RN%2012%2001/Pages%20from%20RN%2012%2001-2.pdf>. Acessado em 24 de outubro de 2016.

MEDEIROS, Tainah. **Cinco dicas para ter uma boa noite de sono.** 2012 (Ano de revisão: 2017). Disponível em:
<https://drauziovarella.com.br/noticias/cinco-dicas-para-ter-uma-boa-noite-de-sono/>.
Acessado em: 16 de Novembro de 2016 às 15:13.

MESQUITA, Gema; REIMÃO, Rubens. **Uso noturno de computador por adolescentes.** (2007) Arq. Neuro-Psiquiatr. vol.65 no.2b São Paulo. Disponível em:
<http://www.scielo.br/pdf/anp/v65n2b/12.pdf>. Acessado em 24/10/2016 às 16:40

MICHAELIS DICIONÁRIO BRASILEIRO DE LÍNGUA PORTUGUESA. **Hipoxemia.** Sem data. Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/busca?id=w442w>. Acessado em 06/08/2017.

MIGUEIS, Debora Petrungaro, *et al.* **Systematic Review: the influence of nasal obstruction on sleep apnea.** *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology.* Vol. 82. N° 2. São Paulo. Mar. 2016. Disponível em:
http://www.scielo.br/pdf/bjorl/v82n2/pt_1808-168686-bjorl-82-02-00223.pdf. Acessado em 15/10/2016.

MOREIRA, Gustavo Antonio . **Fatores que influenciam na sonolência excessiva diurna em adolescentes.** (2016) Rev. J Pediatr (Rio J). 92(2):149---155. Disponível em:

<http://jped.elsevier.es/pt/factors-influencing-excessive-daytime-sleepiness/articulo/S22555361500169X/>. Acessado em 13/09/2016.

NASCIMENTO, Rivânia. **Mais de 40% dos brasileiros têm insônia.** Tribuna da Bahia, 13 de Março de 2014. Disponível em: <http://bahia.ig.com.br/2014/03/13/mais-de-40-dos-brasileiros-tem-insonia>. Acessado em 06/08/2017.

NUNES, Magda Lahorgue; BRUNI, Oliviero. **A genética dos distúrbios do sono na infância e adolescência.** Jornal da Pediatria. Vol. 84 n° 4 supl. Rio de Janeiro. Jul./Ago. 2008. Disponível em: <http://www.jpmed.com.br/conteudo/08-84-S27/port.pdf>. Acessado em 14/10/2016.

PORTAL EDUCAÇÃO. **Fases do Sono.** 2013. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/medicina/artigos/37668/fases-do-sono>. Acessado em 05/10/ 2016.

REZENDE, Joffre M. de. **Colabar.** Revista de Patologia Tropical. Vol. 34. N° 3. Goiânia. Jul./Set. 2011. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/iptsp/article/viewFile/15979/9829>.

RODRIGUES, William Costa. **Metodologia Científica.** Paracambi: FAETEC/IST, 2007.

SANDOVAL, Renata Lazari *et al.* **Congenital central hypoventilation syndrome associated with Hirschsprung's Disease: case report and literature review.** Revista Paulista de Pediatria (English Edition). Vol. 34. N° 3. São Paulo. Set. 2016. Disponível em: <http://ac.els-cdn.com/S2359348216000312/1-s2.0->

S2359348216000312-main.pdf?_tid=2bc157fe-970b-11e6-95b7-00000aacb35d&acdnat=1476998671_4b633eeb1eac5cda4b5a69618ac83d18.
Acessado em 20/10/2016.

SUNNETCIOGLU, Aysel, *et al.* **Apneia obstrutiva do sono relacionada ao sono rapid eye movement ou ao sono non-rapid eye movement: comparação de aspectos demográficos, antropométricos e polissonográficos.** *Jornal Brasileiro de Pneumologia*. Vol. 42. N° 1. Brasília. Jan./Fev. 2016. Disponível em:
http://www.scielo.br/pdf/jbpneu/v42n1/pt_1806-3713-jbpneu-42-01-00048.pdf.
Acessado em 14/10/2016.

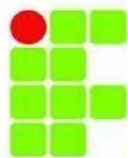
VARELLA, Drauzio. **Narcolepsia**. 28 de abril de 2011. Disponível em:
<https://drauziovarella.com.br/letras/n/narcolepsia/>. Acessado em 13/10/2016.

VEJA. **Estudo revela horas de sono necessárias para cada idade.** Disponível em:
<http://veja.abril.com.br/saude/estudo-revela-horas-de-sono-necessarias-para-cada-idade/>. Acessado em 17/10/2016

VILELA, Thiago de Souza *et al.* **Factors influencing excessive daytime sleepiness in adolescents.** *Jornal de Pediatria*. Vol. 92. N° 2. Rio de Janeiro. Mar./Abr. 2016. Disponível em:
http://www.scielo.br/pdf/jped/v92n2/pt_0021-7557-jped-92-02-0149.pdf. Acessado em 06/09/2016.

7 APÊNDICES

Apêndice I - Questionário



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA
CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL – CENTRO
PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA “CONECTANDO SABERES”

O presente questionário é parte do Projeto de Pesquisa “Conectando Saberes”, do Instituto Federal de Santa Catarina - Câmpus Jaraguá do Sul, “Distúrbios do Sono em Alunos e Professores do Instituto Federal de Santa Catarina, Câmpus Jaraguá do Sul: causas e consequências” realizado com o intuito de conhecer e compreender a relação de alunos e professores com seu próprio sono, suas dificuldades e hábitos.

Alunos responsáveis pela pesquisa: Ana Helena Borgert; André Luiz Alves, Beatriz Moretti; Kamila Karsten; Rebeca Karsburg; Sabrina Hemkemeier Ilha; Yasmin Anacleto Gomes

Orientadora: Prof^ª Karina Marques de Matos

Pedimos sua colaboração ao responder as perguntas abaixo:

1 Idade:

De 13 a 15

De 30 a 39

De 60 a 69

De 16 a 19

De 40 a 49

70 ou mais

De 20 a 29

De 50 a 59

2 Sexo:

Feminino

Masculino

Outro

3 Você é:

Aluno

Professor

4 (ALUNOS) Em qual turno você estuda?

Matutino

Vespertino

4.1 (PROFESSORES) Em qual turno você trabalha (caso necessite marque mais de uma resposta)?

Matutino

Vespertino

Noturno

5 Você costuma dormir em que horário?

Antes das 22h

Entre 23h e 00h

Entre 22h e 23h

Depois das 00h

6 Você costuma acordar que horas?

Antes das 06h

Entre 07h e 08h

Entre 06h e 07h

Depois das 08h

7 (ALUNOS) Você reduz seu sono para ter mais tempo para estudar na véspera de provas e seminários?

Sempre

Às vezes

Raramente

Nunca

8 Você faz uso de aparelhos eletrônicos como celulares, *notebooks* e *tablets* no momento que seria reservado para o sono?

Sempre

Às vezes

Raramente

Nunca

9 Você acha que esses aparelhos eletrônicos podem influenciar o seu

sono?

Sim Não

10 Você sente sonolência em excesso fora do seu horário normal?

Sim Não Às vezes

11 Você sente cansaço ou sonolência durante o dia quando necessita alterar seu horário de sono?

Sempre Às vezes
 Raramente Nunca

12 Entre as causas propostas abaixo, qual você considera ser a com maior capacidade de desqualificar ou reduzir o seu sono?

Alimentos “energéticos”; Estresse;
 Excesso de trabalho/estudo; Ansiedade;
 Problemas familiares; Excesso de funções
 Outra. Qual? _____

13 Você tem o costume de balançar as pernas inconscientemente?

Sim Não

14 Você já relatou problemas com sono em consultas médicas?

Sim Não

15 Você percebeu que houve uma diminuição do seu sono após seu ingresso no IFSC?

Sim Não

16 A academia brasileira de neurologia (ABNEURO) listou em seu site as principais indicações de problemas relacionadas ao sono. Com base nessa “publicação” criamos um quadro sobre sintomas relacionados aos distúrbios do sono. Por favor, marque abaixo se alguma vez, após sua entrada no IFSC, você já foi acometido por (caso necessite marque mais de uma resposta):

Sonolência diurna exagerada	
Alterações de humor	
Alterações de memória	
Alteração na capacidade cognitiva (aprendizado, pensamento e raciocínio)	
Dor de cabeça após noite mal dormida	
Ronco	

17 Após responder esse questionário e refletir sobre seus hábitos você:

- Considera suas horas de sono suficientes?

() Sim

() Não

- Considera o seu sono:

() Ótimo (quantidade adequada/sem qualidade raramente)

() Bom (quantidade geralmente adequada/sem qualidade ocasionalmente)

() Regular (quantidade variável/sem qualidade com frequência mediana)

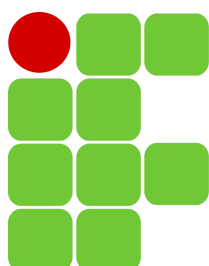
() Ruim (Pouco sono/sem qualidade geralmente)

() Péssimo (sono muito reduzido/sem qualidade quase sempre)

(OPCIONAL) Você já teve alguma experiência relacionada a distúrbios do sono, ou conhece alguém que já foi acometido por algum deles? Caso queira deixe um breve depoimento, será de grande auxílio durante a pesquisa:

Muito obrigado pela colaboração!

Apêndice II - Entrevistado I



Instituto Federal de Santa Catarina - IFSC – Câmpus Jaraguá do Sul

Curso: Técnico em Química – modalidade integrado

Projeto Conectando Saberes – 2º Fase

Assunto: Distúrbios do sono em alunos e professores do Instituto Federal de Santa Catarina, câmpus Jaraguá do Sul: Causas e Consequências.

Integrantes: Ana Helena Borgert; André Luiz Alves, Beatriz Moretti;

Kamila Karsten; Rebeca Karsburg; Sabrina Hemkemeier Ilha; Yasmin Anacleto Gomes

Entrevista em 26/04/2017

1 - Qual o seu conhecimento a respeito do sono, tanto na questão de formação acadêmica como na sua vida em geral?

Resposta: Pouquíssimo, quase nada.

2 - Você enquanto professor(a) percebe durante as aulas alunos que aparentam cansaço excessivo ou que verbalizam isso?

Resposta: Sim, percebo.

3 - Há uma faixa de idade na Instituição que aparente fadiga ou cansaço mais frequentemente? Se sim, você imagina o que seria o causador de tal situação?

Resposta: É geral, eu trabalho com o PROEJA também, e eles também têm muito cansaço. Não são só adolescentes, então não depende da idade.

4 - Alguma vez, você já relatou problemas especificamente relacionados com o sono em uma consulta médica, ou fez uso de medicamentos para melhorar ou facilitar o sono? (Faz muito tempo?)

Resposta: Sim. Não, não faz muito tempo, foi na época do meu doutorado.

5 - Qual a sua percepção a respeito do uso tecnologia, no período da noite, na vida dos professores do CTIQ?

Resposta: Percebo que meus colegas sim, mas eu não tenho esse hábito. Geralmente à noite eu não utilizo tanto a não ser o computador.

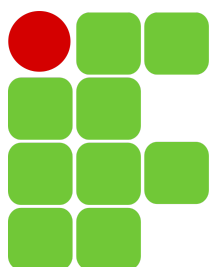
6 - Você sente que o uso de aparelhos eletrônicos pode influenciar o sono de uma forma negativa? Por quê?

Resposta: Me parece que o aparelho eletrônico, quando principalmente voltado para o jogo eletrônico, tem a tendência a aumentar a expressão, o próprio sistema nervoso da pessoa e só faz com que o sono acabe sendo alterado.

7 - Na sua opinião o estresse provocado pelo trabalho ou estudo pode ocasionar uma redução da qualidade e ou quantidade do sono?

Resposta: Sim, na minha opinião sim.

Apêndice III - Entrevistado II



Instituto Federal de Santa Catarina - IFSC – Câmpus Jaraguá do Sul

Curso: Técnico em Química – modalidade integrado

Projeto Conectando Saberes – 2º Fase

Assunto: Distúrbios do sono em alunos e professores do Instituto Federal de Santa Catarina, câmpus Jaraguá do Sul: Causas e Consequências.

Integrantes: Ana Helena Borgert; André Luiz Alves, Beatriz Moretti;

Kamila Karsten; Rebeca Karsburg; Sabrina Hemkemeier Ilha; Yasmin Anacleto Gomes

Entrevista em 04/05/2017

1 - Qual o seu conhecimento a respeito do sono, tanto na questão de formação acadêmica como na sua vida em geral?

Resposta: Meu conhecimento é só o que eu tenho assim que, a gente tem da experiência é que falam tanto que a tem que ter no mínimo umas 8 horas de sono, quando é mais criança mais jovem tem que ter umas 10 horas de sono e quando vai ficando mais velhinho já pode diminuir a quantidade de horas (não concordo muito com isso) mas enfim, mas que tenha um bom sono de no mínimo 6 a 8 horas pelo menos por dia que é o que eu sei não é uma coisa que seja acadêmica é o conhecimento geral de vida.

2 - Você enquanto Professor(a) percebe durante as aulas alunos que aparentam cansaço excessivo ou que verbalizam isso?

Resposta: É no integrado diria que a gente percebe bastante isso principalmente com as turmas da manhã eu acho tá, porque eu imagino que eles esqueçam o horário que tem que ir dormir a noite né, e aí talvez é uma falha dos pais também que talvez não controlam, talvez não consigam mais controlar porque quando vocês ficam mais aborrecidos assim daí o pai já não manda mais tanto né, e porque eu imagino que ou se envolve muito com redes sociais, com internet, com trabalhos da

escola que acumulam né, com o conectando né que querem fazer tudo... Fala (minha) pois a noite a gente produz mais... é e o dia continua só tendo 24 horas e cada vez tem mais coisas para fazer. Então imagino que isso sim é uma coisa que atrapalha o sono as preocupações da escola também, assim como para nós professores também acho que é uma coisa que atrapalha, mas um pouco assim os pais deveriam ter um pouco de cuidado nesse mínimo de horas de sono pelo menos umas 6 horas, assim acho que a turma da manhã nesse sentido apresentam um sono mais né.

3 - Há uma faixa de idade na Instituição que aparente fadiga ou cansaço mais frequentemente? Se sim, você imagina o que seria o causador de tal situação?

Resposta: É, eu talvez, fadiga? Talvez.. é as turmas que são mais formandas elas passam pelo estágio lá no final também que é uma coisa bastante cansativa, porque além de estudar tem que ter os mesmos compromissos com trabalhos, provas, enfim ainda tem mais esse estágio junto né que é no contra turno inverso, que é todos os dias então fica uma coisa pesada. Acredito que os professores também, principalmente assim final de semestre né tão esgotados, cansados né e aí vão se acumulando avaliações, vão se acumulando conectandos para corrigir né então acredito que também para eles no final de semestre atropela um pouco mais, estão mais cansados, mais assim os alunos, ou os alunos do começo do curso no sentido de não conseguem se organizar direito seu tempo, os mais no final é função de ter muita coisa a mais para fazer porque eu não sei, mas vocês também sentiram né, a gente imagina que vocês saem de uma escola que não precisa estudar muito, e aqui graças a Deus vocês tem que estudar bastante.

4 - Alguma vez, você já relatou problemas especificamente relacionados com o sono em uma consulta médica, ou fez uso de medicamentos para melhorar ou facilitar o sono?

Resposta: Já sim, depois que assumi a coordenação minhas noites não são mais tranquilas de sono (risos) eu dormia melhor antes, mas não tomo nenhuma medicação, mas assim, um chazinho, um calmante antes de dormir sempre ajuda né, mas não. Nunca tomei nenhuma medicação para dormir, ainda.

- Mas já chegou a ir no médico? (Inclusa)

Não especificamente para isso, mas assim em consultas por exemplo com o ginecologista tal, ou nutricionista. Assim, o que que dá para fazer para, ou o que que é recomendado comer a noite para ter um sono mais tranquilo, então nesse sentido, não diretamente.

5 - Qual a sua percepção a respeito do uso de tecnologia, no período da noite, na vida dos professores do CTIQ?

Resposta: Eu diria que a idéia aqui não é essa tá? Porque daí também se trata da organização do professor, porque nós temos horas dentro das quarenta para preparação aqui. Quando a gente começa, talvez a gente precise de mais tempo para preparar as aulas, e aí às vezes a gente necessita de mais tempo em casa para fazer isso. Mas aí depois que tu já tá um tempo aqui, que tu já tem né, tá mais tranquilo em algumas situações, a gente não demanda mais de tantas horas né, para preparar aula. Então a ideia é que, se você tem por exemplo, sei lá, dez horas em sala de aula você tenha sete horas de preparação. Então isso inclui preparar aula, inclui correções... mas assim, de experiência própria por exemplo, quando a gente faz provas em turmas como a de vocês, que são grandes, eu levo umas três horas para corrigir as provas, e não tenho esse tempo disponível, porque as vezes em uma semana as vezes eu faço prova com três turmas, e no mínimo isso vai de nove a dez horas de correção, e eu não tenho essa disponibilidade aqui, então tenho que sentar e fazer em casa. E o hábito da noite, acho que também varia muito de cada professor, tem muito professor que não trabalha, não tem esse hábito, essa rotina de ficar a noite mais tempo, eu por exemplo sou uma que não produz a noite, mas aí no final de semana eu acordo mais cedo e corrijo minhas coisas. Então, é um hábito meu, porque eu tenho hábito de acordar cedo, e a noite não rendo nada. Então, não sei, talvez muitos professores tenham esse hábito de fazer a noite, mas não é a minha situação, tá?

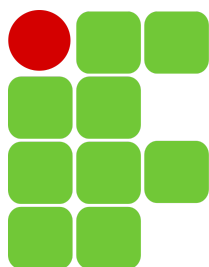
6 - Você sente que o uso de aparelhos eletrônicos pode influenciar o sono de uma forma negativa? Por quê?

Resposta: Acho que antes sim de dormir, ele tira o sono né. E existem pesquisas que comprovam isso, que ficar no celular, ficar no computador e querer ir dormir não funciona, porque teu cérebro está muito agitado e então eu acho que realmente prejudica.

7 - Na sua opinião o estresse provocado pelo trabalho ou estudo pode ocasionar uma redução da qualidade e ou quantidade do sono?

Resposta: Sim, com certeza. No geral, tá, a gente assim, você se preocupar amanhã eu tenho que fazer isso eu tenho que fazer aquilo, não chega a ser momentos de estresse, não são responsabilidades que se tem, que tem que ser resolvido que tem que ser feito, isso sim, às vezes a noite é o meu caso, muitas vezes eu me acordo lembro que tenho que fazer isso e aquilo, às vezes eu chego a levantar e anotar para mim não esquecer, para daí no outro dia me lembrar de fazer as coisas que eu preciso né. Então eu acho que assim, atrapalha a qualidade e também a quantidade do sono, em muitos professores, não é só para mim, mas acho que em muitos professores atrapalha.

Apêndice IV - Entrevistado III



Instituto Federal de Santa Catarina - IFSC – Câmpus Jaraguá do Sul

Curso: Técnico em Química – modalidade integrado

Projeto Conectando Saberes – 2º Fase

Assunto: Distúrbios do sono em alunos e professores do Instituto Federal de Santa Catarina, câmpus Jaraguá do Sul: Causas e

Consequências.

Integrantes: Ana Helena Borgert; André Luiz Alves, Beatriz Moretti; Kamila Karsten; Rebeca Karsburg; Sabrina Hemkemeier Ilha; Yasmin Anacleto Gomes

Entrevista feita em 27/04/2017

1 - Qual é o seu conhecimento a respeito do sono, tanto na questão de formação acadêmica como na sua vida em geral? O que você sabe sobre o sono, o quão profunda é sua relação com o sono, no trabalho, você trabalha muito com isso, no caso sendo professora de Educação Física? Nesse sentido, sabe? E a sua percepção mesmo como uma pessoa, sem levar em conta o trabalho.

Resposta: A qualidade do sono está diretamente ligada a qualidade de vida do ser humano. Durante o sono, ou no momento em que repousamos é que o nosso organismo realiza funções importantes à saúde, como por exemplo: fortalecimento do sistema imunológico, secreção e liberação de hormônios (hormônio do crescimento, insulina e outros), e principalmente, no relaxamento muscular.

É importante dormir bem para melhorar a qualidade de vida e até aumentar a longevidade, porém, se a pessoa não dormir bem poderá ter coordenação motora prejudicada, falta de atenção, mudança no humor entre outros.

Quanto a relação sono e Professor de Educação Física. Primeiro, ao mesmo tempo em que têm uma das profissões mais gratificantes, os professores podem apresentar altos índices de estresse e até de depressão.

Relação Sono e Professor:

Em relação a questão pessoal, apesar de saber a importância da qualidade do sono, e o quanto pode ser prejudicial não dormir bem, considero uma pessoa agitada, ansiosa e com isso já tive problemas com distúrbio do sono.

Dentro do distúrbio do sono está a ansiedade como um dos fatores que mais prejudicam a qualidade do sono.

Sei o quanto é prejudicial a ansiedade no meu dia a dia, mas isso faz parte da minha personalidade e não tem como eliminar, mas busco alternativas para minimizar um pouco, com exercícios físicos e técnicas de relaxamento, mas estou ciente enquanto mãe e educadora, o quanto a ansiedade atrapalha.

Na questão pessoal, sei que posso errar ou prejudicar a educação do meu filho, mas felizmente tenho uma família maravilhosa e compreensiva e que podemos dialogar sempre.

OBS: sobre a parte profissional a resposta está na questão 3.

2 - E no caso, elas afetavam o seu sono, às vezes?

Resposta: Com certeza a ansiedade afetou a qualidade do sono, tive uma crise de ansiedade e fiquei quatro noites sem dormir, mas felizmente a partir do momento em que eu continuei fazendo exercícios físicos, e com tratamento, estou tendo sono de qualidade.

3 - Então a professora diz que é muito relativo, assim da pessoa. Por exemplo, a senhora, a professora tem crise de ansiedade que afeta o teu sono?

Resposta: Sim, sem dúvida a pessoa com crise de ansiedade não terá um sono com qualidade e precisa buscar ajuda e fazer o tratamento certo e exercícios físicos sempre.

A Pessoa sabe, qual ou quais fatores estão deixando ansiosa e na minha situação foi no aspecto profissional, mas cabe ressaltar não era nada com aluno, foram

questões, burocráticas. Assim, se tem uma coisa que eu adoro é estar com aluno e, esse eu considero um dos momentos mais importantes da minha vida enquanto educadora .

Olha só que como minha profissão é gratificante sou professora e sou mãe, e meu filho está, está quase na idade e na adolescência como vocês.

Então é, o momento em que eu aprendo todos os dias com meu filho e vocês alunos. Esse ano completo 22 anos de magistério, e todos os dias fico questionando e sei o quanto a ansiedade atrapalha tanto a parte pessoal quanto a profissional e, então assim, já tive crises de ansiedade que atrapalham muito, muito, muito meu sono. Então, passei por um tratamento, foi difícil foi muito difícil, porquê? É, precisei nesse tratamento fazer adaptação com medicamento e foi muito triste pra diminuir a dose também.

Mas o importante é saber quais os fatores que ajudam ou que podem ajudar para diminuir a ansiedade. Exercícios físicos, cuidar na alimentação, técnicas de relaxamento e procurar, no dia a dia, como saber lidar com questões burocráticas principalmente no trabalho com prazos curtos para entrega de documentos, relatórios entre outros. Nesse sentido é estressante, você precisa se organizar e verificar o que é prioridade.

4 - E a professora percebe durante as aulas assim, cansaço excessivo de alunos ou que eles verbalizam isso?

Resposta: Certo, então agora vamos enfatizar a questão profissional da questão sono.

Trabalho com vários cursos, com alunos adolescentes e adultos. Nos cursos com alunos adolescentes percebo cansaço excessivo, ou com mais sono no primeiro horário da aula da manhã 7h e 45min.

Já com os alunos adultos e trabalhadores, percebo isso no período vespertino, isso se deve entre outros fatores o trabalho ser no primeiro turno.

5 - De manhã?

Resposta: É no horário das 7h e 45min.

6 - Sente mais de manhã do que de tarde?

Resposta: Percebo que os alunos estão mais cansados, ou com mais sono no primeiro horário da aula da manhã 7h e 45min.

Já no período vespertino com alunos adolescentes, não percebo que tenham sono, porém as pesquisas apontam que o horário que o ser humano mais sente sono seria quinze horas. O pico maior de sono. Então tem vários fatores. Quantas horas de sono o adolescente precisa? O que a literatura diz? Vocês lembram?

- De oito a nove horas.

E o ideal em média?

- De oito a nove horas.

Algumas pesquisas mostravam que ser humano de um modo geral, porém, li na semana passada uma pesquisa que apontava que o ideal para adolescente é uma média dez horas de sono por dia. E aí se você perguntar, não sei se vocês perguntaram, em média o que que a literatura mostra, quanto os adolescentes estão dormindo? Em média seis horas. E é muito pouco. Pra ser considerado um sono de qualidade, um sono restaurador, é muito pouco. Então, reforçando no ensino médio eu percebo mais, pela manhã em função do horário das aulas e no pós médio eu percebia à tarde. Por quê? Eu tinha alunos que levantavam três horas da manhã, trabalhavam no primeiro turno vem estudar no IFSC início das aulas 14h e 30min na segunda-feira, aula de Segurança e Higiene do Trabalho, uma disciplina que aborda normas, então tem que ser, uma aula dinâmica.

Quanto aos alunos do Curso Pós-médio, não percebo cansaço e nem sono, porque a grande maioria são alunos que trabalham no turno normal. E mesmo quem trabalha no terceiro turno conseguem dormir algumas horas de sono com qualidade.

7 - E a professora percebe se têm alguma fase das quais a professora dá aula no Integrado que tem mais cansaço ou a professora acha, o que causaria isso talvez, essa situação de ter um sono muito (----) que pode perturbar?

Resposta: Olha, agora nesse semestre observei mais na quarta fase. Eu trabalho com a primeira à quarta fase. Talvez por ser uma turma menor eu consigo ter um contato melhor e percebi que estão principalmente com mais sono...

Talvez por você ter menos alunos você consegue prestar mais atenção em cada um deles.

Provavelmente, em função da menor quantidade de alunos você ter percepção individual. Porque ali, às vezes a turma é tão grande até a própria conversa, a gente pode não ter uma visão individualizada.

8 - Alguma questão que você acredite que perturbe o sono assim?

Resposta: Sim, sem dúvida nenhuma, e espero que sejam sinceros, é a quantidade de horas no celular. Houve um tempo que a gente falava “computador, computador” não, agora tem praticamente tudo no celular. O nosso “mundo gira” em função do celular.

Adoro uma das Unidades Curriculares que trabalho que é Educação Física, possibilita uma aproximação maior dos alunos, aulas, jogos e gosto faz parte da minha personalidade. E eu acho interessante a tua colocação, talvez quanto menor a turma, o professor consiga ter uma visão individualizada.

9 - E a professora alguma vez já relatou algum problema relacionado especificamente com o seu sono em uma consulta médica, sentiu uma dificuldade e foi procurar ajuda... Assim, no caso a gente entendeu ali que a professora procurou o médico, naquele caso que a professora citou da ansiedade. Principalmente em relação a ansiedade e por consequência com problemas no sono. Mas teve alguma vez que a professora foi somente por problemas do sono?

Resposta: Não, especificamente. Na realidade foram problemas causados pela ansiedade, que podem levar a pessoa a ter problemas com sono, tive inúmeros sintomas como por exemplo: taquicardia, dormência no braço esquerdo, isso é

assustador porque é um sintoma de infarto. Diante disso, procurei o médico para tratar da ansiedade.

10 - Então foi meio que uma consequência, o sono, relacionado a tua ansiedade?

Resposta: Sim, com certeza.

11 - E a professora tem uma percepção a respeito do uso da tecnologia, enfim celulares, computadores, no período da noite na vida dos professores do Integrado? Eles se queixam em alguma coisa, que eles usam a noite, isso acaba prejudicando. Ou você até mesmo como professora assim, muitas vezes aquela questão de olhar *emails*, essas coisas que tem relação com a tecnologia, se você faz isso às vezes no período da noite, se isso pode atrapalhar. Próximo a hora do sono, que pode ficar menos relaxado.

Resposta: A maioria dos professores do campus Jaraguá do Sul, trabalham em vários cursos, unidades Curriculares, em três turnos, coordenam projetos pesquisa e extensão, preparação de aulas, relatórios, ou seja, a carga horária excessiva dos professores e é inevitável, você precisa chegar em casa ler emails, somos obrigados a usar a tecnologia próximo a hora do sono prejudicando assim a qualidade do mesmo.

- É muito difícil ter um tempo reservado ali, antes do sono pra relaxar, até porque atrapalha tua vida profissional.

Isso eu procuro fazer todos os dias quando chego em casa pelo menos um pouco, acho que até é uma rotina. Eu posso até chegar, ver *emails*. Enfim, chegar dez e meia, meu filho e meu marido estão esperando e nós sempre conversamos um pouquinho, como foi o dia, enfim. (----) Mas sempre tentando dedicar um pouquinho, sair um pouquinho do profissional.

Outra questão da tecnologia e professores, de um modo geral nós usamos muito o *Whatsapp*. Só pra vocês terem uma ideia, nós organizamos jogos fase: Regional, Estadual, Região Sul e Nacional, tudo via *Whatsapp*.

12 - E a professora sente que há uma influência negativa no uso de aparelhos eletrônicos? Que pode influenciar no sono?

Resposta: Com certeza. São muitas informações que você precisa dar conta. Profissional estou falando. Que quando você percebe você diminui a quantidade de horas de sono. Não é a quantidade de horas de sono que te dá um sono de qualidade. É diferente. Mas assim, não sei se vocês chegaram a ler, tem pesquisas que mostram que se você conseguir dormir antes da meia noite, você vai ter um sono restaurador. Que te ajuda melhor fisiologicamente, enfim, que você consiga descansar pra estar bem no dia seguinte para trabalhar.

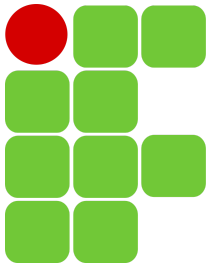
Não sei se vocês chegaram a ver alguma coisa. (----) Tem pessoas que trabalham enfim, ficam no celular até duas, três da manhã. Talvez tem algum caso que vocês conheçam...E aí de repente vocês querem dormir das três da manhã às sete. E acordam “quebrados”, cansados. Isso as pesquisas dizem que vocês não estão tendo um sono reparador, enfim, restaurador e etc.

13 - E o estresse provocado pelo trabalho ou estudo pode ocasionar uma redução de qualidade e ou quantidade de sono?

Resposta: Com certeza.

A pessoa dedica inúmeras horas para o trabalho ou estudo, e muitas vezes não consegue buscar alternativas na melhoria da qualidade de vida, como por exemplo: fazer um exercício físico e técnicas de relaxamento que podem ajudar na melhoria da qualidade do sono e não na quantidade.

Apêndice V - Entrevistado IV



Instituto Federal de Santa Catarina - IFSC – Câmpus Jaraguá do Sul

Curso: Técnico em Química – modalidade integrado

Projeto Conectando Saberes – 2º Fase

Assunto: Distúrbios do sono em alunos e professores do Instituto Federal de Santa Catarina, câmpus Jaraguá do Sul: Causas e

Consequências.

Integrantes: Ana Helena Borgert; André Luiz Alves, Beatriz Moretti; Kamila Karsten; Rebeca Karsburg; Sabrina Hemkemeier Ilha; Yasmin Anacleto Gomes

Entrevista em 25/05/2017

1 - Qual o seu conhecimento a respeito do sono?

Resposta: Assim, que é bom dormir oito horas por dia, só sei isso.

2 - Alguma vez, você já relatou problemas especificamente relacionados com o sono em uma consulta médica, ou fez uso de medicamentos para melhorar ou facilitar o sono?

Resposta: Nunca fiz nada disso, nem ir no médico, nem nenhum medicamento.

3 - Esses problemas ocorreram após você entrar na Instituição?

Resposta: Não, eu já tinha antes.

4 - Em sua opinião, a falta de organização com os horários e a aproximação de entrega de trabalhos, projetos e provas, pode reduzir a carga horária de sono dos estudantes?

Resposta: É, com certeza isso interfere no sono dos estudantes.

5 - Você acha que possui uma qualidade e quantidade suficiente (ou satisfatória) de sono de acordo com o seu organismo?

Resposta: Não, eu acho que eu deveria dormir mais.

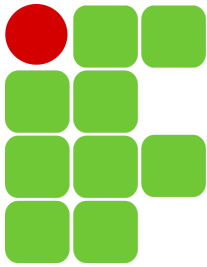
6 - Você sente que o uso de aparelhos eletrônicos pode influenciar o sono de uma forma negativa? Por quê?

Resposta: Sim, porque tipo fica com o celular até tarde da noite e tu em vez de dormir fica usando ele e tal.

7 - Em sua opinião o estresse provocado pelo estudo pode ocasionar uma redução da qualidade e ou quantidade do sono?

Resposta: Ah com certeza, ainda mais agora, último ano fica pilhado para passar no vestibular e essas coisas, aí interfere bastante, tu deixa de dormir para estudar ou alguma coisa do tipo.

Apêndice VI - Entrevistado V



Instituto Federal de Santa Catarina - IFSC – Câmpus Jaraguá do Sul

Curso: Técnico em Química – modalidade integrado

Projeto Conectando Saberes – 2º Fase

Assunto: Distúrbios do sono em alunos e professores do Instituto Federal de Santa Catarina, câmpus Jaraguá do Sul: Causas e

Consequências.

Integrantes: Ana Helena Borgert; André Luiz Alves, Beatriz Moretti; Kamila Karsten; Rebeca Karsburg; Sabrina Hemkemeier Ilha; Yasmin Anacleto Gomes

Entrevista em 26/05/2017

1 - Qual o seu conhecimento a respeito do sono?

Resposta: Ele é dividido em fases, sendo uma das mais ativas, se não a mais a fase REM. E também que é necessário em média oito horas de sono por dia para uma pessoa adulta.

2 - Alguma vez, você já relatou problemas especificamente relacionados com o sono em uma consulta médica, ou fez uso de medicamentos para melhorar ou facilitar o sono?

Resposta: Não.

3 - Esses problemas ocorreram após você entrar na Instituição?

4 - Em sua opinião, a falta de organização com os horários e a aproximação de entrega de trabalhos, projetos e provas, pode reduzir a carga horária de sono dos estudantes?

Resposta: Sim, pois muitos que não tem organização com os horários (inclusive eu) ficam acordados até tarde fazendo/estudando para trabalhos e provas.

5 - Você acha que possui uma qualidade e quantidade suficiente (ou satisfatória) de sono de acordo com o seu organismo?

Resposta: Algumas vezes eu durmo por apenas cinco horas e consigo ser tão produtivo quanto se eu tivesse dormido por oito horas. Porém, se eu durmo a semana inteira por cinco horas eu me sinto sobrecarregado.

6 - Você sente que o uso de aparelhos eletrônicos pode influenciar o sono de uma forma negativa? Por quê?

Resposta: Sim, você pode ficar dando aquela “olhadinha” nas redes sociais de cinco em cinco minutos e perde horas do sono por causa disso.

7 - Em sua opinião o estresse provocado pelo estudo pode ocasionar uma redução da qualidade e ou quantidade do sono?

Resposta: Sim, a cobrança de trabalhos, a pressão exercida sobre o aluno e a autocobrança pode fazer com o que o aluno perca horas de sono.