

# HÁBITOS DE SONO E ATIVIDADE LABORAL DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DURANTE A COVID-19

## Sleep Habits and Work Activity of High School Teachers During Covid-19

DOI: 10.5935/1984-9044.2025009

Caroline Amanda Ferreira da Silva<sup>30</sup>

Vânia Maria Martins Florentino<sup>31</sup>

Yaná dos Santos Maia<sup>32</sup>

Ellen Furtado Duarte<sup>33</sup>

Mariana Santos de Almeida<sup>34</sup>

Wandria de Andrade Mescouto<sup>35</sup>

Ana Emilia Vita Carvalho<sup>36</sup>

**RESUMO:** Esse artigo visa descrever a atividade laboral e os hábitos de sono de professores do ensino médio durante a pandemia da Covid-19, com a implementação do ensino remoto emergencial. Este estudo é descritivo, transversal, de caráter exploratório, caracterizando-se como pesquisa qualitativa-quantitativa. Participaram 13 professores, com média de idade de 36,9 anos, sendo 11 do sexo masculino. Os dados foram coletados por meio de uma entrevista remota síncrona, em que foi utilizado um questionário de entrevista contendo dados sociodemográficos, dados sobre hábitos de sono e atividade laboral durante o ensino remoto. Os resultados indicaram um aumento na quantidade de trabalho e carga horária, diminuição da quantidade de horas de sono, percepção de insônia, mudanças nos hábitos antes de dormir e sentimentos de preocupação e ansiedade. Concluiu-se que ocorreram mudanças significativas nos hábitos de sono e atividade laboral dos docentes durante o ensino remoto no período da pandemia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Professores; Sono; Educação à distância; Escolas de ensino médio; Covid-19.

**ABSTRACT:** This article aims to describe the work activity and sleep habits of high school teachers during the Covid-19 pandemic, following the implementation of emergency remote

---

**30** Centro de Análise Comportamental LTDA | <https://orcid.org/0009-0000-1386-405X> |

carolferreira2001@gmail.com

**31** Universidade Estadual do Pará (UEPA) | <https://orcid.org/0009-0008-9633-5740> |

psi.vaniaflorentino@gmail.com

**32** Universidade Federal do Pará (UFPA) | <https://orcid.org/0009-0000-3551-7550> |

yanadsmaia@gmail.com

**33** Universidade Federal do Pará (UFPA) | <https://orcid.org/0009-0007-9797-909X> |

psi.ellenduarte@gmail.com

**34** Universidade Católica Portuguesa (UCP) | <https://orcid.org/0009-0005-0099-8346> |

marianalmeid2001@gmail.com

**35** Universidade Federal do Pará (UFPA) | <https://orcid.org/0009-0005-0211-7055> |

wandria.mescouto@ufpa.br

**36** Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA) | <https://orcid.org/0000-0002-2115-7897> |

anaevc@cesupa.br

teaching. This study is descriptive, cross-sectional, exploratory in nature, and is characterized as qualitative-quantitative research. Thirteen teachers participated, with an average age of 36.9 years, 11 of whom were male. Data were collected through synchronous remote interviews, using an interview questionnaire containing sociodemographic information, sleep habits, and work activity during remote teaching. The results indicated an increase in workload and hours worked, a reduction in sleep duration, perception of insomnia, changes in pre-sleep habits, and feelings of worry and anxiety. It was concluded that significant changes occurred in teacher's sleep habits and work activity during the period of remote teaching implemented in the pandemic.

**KEYWORDS:** Teachers; Sleep; Distance education; High schools; Covid-19.

## INTRODUÇÃO

A população vivenciou a pandemia mundial da Covid-19, que surgiu no final de dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan, gerada pelo coronavírus, o qual pode ocasionar infecção respiratória aguda com altos índices de transmissão e chegar ao nível grave (Ministério da Saúde, 2021).

No Brasil, diante do agravamento do quadro de saúde da população e da quantidade de pessoas infectadas, o Ministério da Saúde regulamentou a Portaria n.º 356 de 11 de março de 2020, com diretrizes para o enfrentamento da Covid-19, indicando como medidas de contenção do vírus a quarentena e o isolamento social (Portaria n.º 356, 2020). Nesse contexto, cidades brasileiras, como uma das medidas para contenção do avanço da contaminação pelo coronavírus, implementaram a Portaria n.º 343 (2020), de 17 de março de 2020, do Ministério da Educação, que regulamentou a substituição de aulas presenciais por aulas mediadas por tecnologia digital, a qual possibilitou a continuidade do ano letivo através do Ensino Remoto Emergencial (ERE) (Saraiva et al., 2020).

Assim, com a implementação do ERE no contexto da pandemia, emergiram novas demandas e exigências para os docentes. Esse processo de mudança gerou consequências imediatas na rotina de trabalho e, como pontuado por Mozzato et al. (2021), os professores tiveram vivências paradoxais que repercutiram na sua saúde física e mental.

Entre os diversos impactos da pandemia da Covid-19, um que pôde ser evidenciado é em relação às alterações no padrão de sono. Um estudo com a população da Arábia Saudita revelou o impacto negativo da pandemia da Covid-19 em relação aos distúrbios de sono e à ansiedade, incluindo privação de sono por conta do medo diante do contexto pandêmico (Iqbal et al., 2021). Outro estudo apontou para a alta prevalência de sintomas de hipersonolência e fadiga, além de sonolência diurna excessiva, quantidade excessiva de sono e fadiga estimadas em 15 países durante a pandemia da Covid-19 (Sarkanen et al., 2023).

No Brasil, em um estudo com a participação de 45.161 brasileiros, Barros et al. (2020) demonstraram que mais de 40% dessa amostra tiveram problemas relacionados ao sono a partir da pandemia e, dentre os brasileiros que relataram já ter problemas quanto ao sono anteriormente à pandemia, quase 50% relataram agravamento da sua condição.

Outrossim, a própria infecção pela Covid-19 ou por síndrome respiratória aguda grave pode trazer impactos para a qualidade do sono e condição psicológica. Choudhry et al. (2021) encontraram um índice de qualidade de sono ruim significativamente maior no período posterior à infecção pela Covid-19 em comparação ao período anterior. Ademais, em uma revisão bibliográfica para avaliar as manifestações psiquiátricas e neuropsiquiátricas associadas à SARS,

MERS e à Covid-19, Rogers et al. (2020) encontraram, entre outros dados, evidências de insônia, ansiedade e humor depressivo em pacientes infectados por SARS e MERS.

Além de trazer consequências para o funcionamento e estado emocional, a alteração no sono pode trazer prejuízos cognitivos marcantes em relação à memória, já que é o mecanismo do sono que facilita o processo de consolidação de memórias de longo prazo, a construção de memórias declarativas processadas através do hipocampo, além da possibilidade de impactar a memória verbal e espacial (Santos-Coelho, 2020). Ainda, as alterações no sono podem ter relação com declínio cognitivo e trazer danos para a saúde, segurança e bem-estar de um indivíduo (Lowe et al., 2017).

Borges et al. (2021), em uma pesquisa realizada com 36 professores, tiveram como resultado que os participantes com baixa qualidade de sono apresentavam pior qualidade de vida, além de sintomas de ansiedade. Pinho et al. (2021) destacam em seu estudo com 1.444 docentes que a qualidade do sono ruim chegou a 84,6% entre as professoras e 76% entre os professores durante a pandemia de Covid-19. Em vista disso, há indícios de que, no caso da docência, que envolve elevadas exigências cognitivas, a qualidade do sono ruim pode repercutir diretamente no desempenho e na satisfação profissional, podendo ser uma variável no desenvolvimento de diversas doenças e sofrimento mental intenso.

Por conseguinte, a pesquisa realizada por Praça e Oliveira (2020) indicou como a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) dos professores foi impactada na pandemia. Este estudo, realizado com 40 docentes do ensino superior do estado de Minas Gerais, evidenciou que 97,5% dos docentes afirmaram que o ensino remoto possuiu mais tarefas que o presencial e 47,5% relataram que a QVT diminuiu. Outro dado relevante deste estudo foi que 40% dos participantes relataram sintomas de estresse e ansiedade durante o período pandêmico.

Neste cenário, considerando os impactos da Covid-19 na vida de docentes, a presente pesquisa mostra-se relevante para ampliar a compreensão de como o ensino remoto foi vivenciado por professores de ensino médio e como esse novo contexto interferiu nos hábitos de sono, possibilitando assim maiores discussões sobre variáveis psicossociais às quais os docentes estão expostos. Dessa forma, a presente pesquisa tem como objetivo descrever a percepção de professores do ensino médio quanto à sua rotina laboral e de sono durante o Ensino Remoto Emergencial (ERE).

O estudo em questão faz parte de uma pesquisa mais ampla, 'Ensino remoto e Pandemia da Covid-19: vivências profissionais e emocionais de professores do ensino médio', desenvolvida pelas autoras, submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, Parecer nº. 5.019.650, 05/10/2021, CAEE 50389021.9.0000.5169. O referido estudo abrange não somente os hábitos de sono e a atividade laboral, mas também os sentimentos e emoções dos professores do ensino médio no período pandêmico.

## **MÉTODO**

O estudo teve delineamento transversal, descritivo, exploratório, caracterizando-se como pesquisa qualitativa-quantitativa.

O estudo ocorreu em escolas de ensino médio do setor privado em um município na região norte do Brasil. A escolha do cenário de pesquisa se deu pelos seguintes motivos: a pouca frequência de estudos com professores do ensino médio no período da pandemia e o fato de as escolas do setor público estarem, em sua maioria, fechadas ou com restrição de acesso no período em que o projeto foi feito. Foram contatadas 19 escolas, sendo que apenas três (03)

retornaram às pesquisadoras aceitando participar da pesquisa. A duração da coleta de dados foi de seis (06) meses, no período de fevereiro a julho de 2022.

A amostra, de conveniência, não probabilística, foi composta por 13 professores do ensino médio da rede privada, sendo onze participantes do sexo masculino e dois do sexo feminino. Os participantes apresentaram idade média de 36,9 anos, variando de 24 a 51 anos. Quanto ao estado civil, oito participantes se declararam casados ou em união estável e cinco solteiros. Com relação ao número de filhos, sete professores relataram que possuem filhos e seis informaram que não possuem. Dos 13 participantes, três afirmaram residir sozinhos e 10 com os familiares.

No que se refere aos dados de escolaridade dos participantes, todos concluíram o ensino superior, sendo que quatro possuem apenas a graduação, três professores possuem especialização e quatro docentes possuem mestrado; dois professores não forneceram tal informação. Referente aos dados profissionais, o tempo de atuação dos entrevistados na profissão foi, em média, de 12 anos, enquanto a vinculação à escola atual em que a pesquisa foi realizada foi, em média, de 9,9 anos. Dos 13 participantes, 10 professores relataram que atuam entre uma e três escolas, dois professores relataram que atuam em mais de três escolas e um professor não forneceu essa informação; tendo o total de professores entrevistados uma carga horária laboral semanal média de 53 horas de trabalho. Quanto ao período de atividades remotas, os docentes ficaram no ensino remoto pelo período médio de 12,4 meses. Apesar de já terem retornado às atividades presenciais, todos os professores ainda estavam com algumas atividades remotas.

Foi utilizado como critério de inclusão participantes maiores de 18 anos, de ambos os sexos, sendo docentes do ensino médio no âmbito privado, com um ano de graduação concluída e que trabalharam via ensino remoto durante a pandemia da Covid-19.

Foram utilizados dois instrumentos: o questionário sociodemográfico e o questionário de entrevista sobre hábitos de sono e rotina de trabalho, ambos de autoria das pesquisadoras. O questionário sociodemográfico investigou dados referentes à idade, gênero, estado civil, quantidade de filhos, data de nascimento, com quem o participante reside, escolaridade e dados profissionais. O questionário sobre hábitos de sono e rotina de trabalho explorou a variação de quantidade de trabalho, o impacto da carga horária semanal no âmbito individual, as percepções de mudanças com relação às demandas de trabalho, a variação de quantidade de horas de sono, a alteração ou conservação de hábitos antes de dormir, a alteração no padrão de sono, a ocorrência de insônia ou hipersonia, a dificuldade em manter-se acordado durante o dia, a ocorrência de cochilos frequentes durante o dia e a ingestão de remédios e/ou vitaminas para dormir.

Foram contactadas 19 escolas do ensino privado, visto que essas escolas aderiram ao ERE e considerando que as escolas públicas mantiveram suas atividades suspensas durante o período pandêmico em que a presente pesquisa iniciou. Dentre as 19 escolas contactadas, 3 apresentaram interesse em participar, por meio da assinatura do termo de anuência, no qual constou o objetivo do estudo e a solicitação de autorização para entrevistar os docentes. As outras 16 escolas não manifestaram interesse em participar da presente pesquisa.

Após o aceite em participar da pesquisa, um formulário do *Google Forms*, feito pelos pesquisadores, foi enviado à coordenação para que essa encaminhasse aos professores. Nesse formulário destinado aos professores, continha uma explicação prévia sobre a pesquisa e uma pergunta sobre o interesse em participar. Após confirmar o interesse, havia perguntas solicitando meios para contato e disponibilidades de horários para entrevista. Depois desta etapa, os pesquisadores entraram em contato com os professores que manifestaram interesse em participar, para marcarem o dia e horário da entrevista. Entretanto, com o baixo retorno de

respostas ao formulário, também foi necessário que os pesquisadores se deslocassem até as escolas para convidar pessoalmente os docentes a participar da pesquisa.

Posteriormente, os pesquisadores entraram em contato com os professores para agendamento do dia e horário da entrevista e, assim, disponibilizar o link da sala na plataforma *Google Meet*, em que ocorreram as entrevistas. As entrevistas foram gravadas em áudio e posteriormente transcritas pelos pesquisadores. Para a realização das entrevistas, todos os participantes já haviam lido e concordado com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados foi realizada entre os períodos de fevereiro a julho de 2022, resultando em aproximadamente 6 meses.

Inicialmente, os dados foram transcritos e tabulados pelo programa Excel 2016 C2R versão 2208 (compilação 15601.2008). Para os dados levantados na entrevista, de caráter subjetivo, foi utilizada a análise textual do *software* IRAMUTEQ (*Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires*), versão 7.2.

O IRAMUTEQ, desenvolvido por Pierre Ratinaud em 2009, consiste em um *software* gratuito, sob licença GNU GPL (v2) e baseado no *software* R, na linguagem *Python*. Esse programa possibilita diversos tipos de análise de dados textuais (Salviati, 2017; Camargo & Justo, 2013). No presente trabalho, foi utilizado o método da Classificação Hierárquica Descendente (CHD), com o objetivo de obter divisão de classes, identificadas a partir dos segmentos de textos que compartilham o mesmo vocabulário, auxiliando na análise de interpretação de textos (Salviati, 2017). Dessa forma, a partir das classes geradas pelo método da Classificação Hierárquica Descendente (CHD) em formato de dendograma, foi possível realizar a análise dos dados qualitativos simples, coletados na entrevista com os professores, caracterizando os hábitos de sono e atividade laboral remota da amostra durante o período do Ensino Remoto Emergencial.

## Resultados

Após análise dos resultados obtidos e computados pelo IRAMUTEQ, foi possível compreender como os hábitos de sono e a atividade laboral foram impactados durante o ensino remoto emergencial, que ocorreu no período crítico da pandemia da Covid-19, conforme resultados descritos a seguir.

### Atividade laboral remota

Na CHD, o *software* gerou duas classes: classe 1 (Percepção do docente quanto à sua vivência no ensino remoto, considerando aspectos da vida pessoal e profissional) e classe 2 (Resultados quanto à alteração da quantidade de horas de trabalho e carga horária laboral durante o ensino remoto), as quais serão descritas abaixo.

#### Classe 1 – Percepção do docente quanto à sua vivência no ensino remoto, considerando aspectos da vida pessoal e profissional.

A classe 1 apresentou os seguintes vocábulos: ferramenta, avaliar, adaptação, desempenho, digital, domínio, pessoal, utilizar, consumir, capacitação, profissional, lecionar, experiência, satisfatório, bom.

De acordo com os dados levantados, percebeu-se nos relatos obtidos a forma como os docentes investiram esforços para se adaptar às ferramentas digitais durante as aulas no período do ensino remoto, tendo suas vidas pessoais impactadas por esse contexto de mudança, abrupta e inesperada, e mesclagem entre ambiente laboral e doméstico. Os relatos a seguir exemplificam a percepção dessa mudança:

Eu não tinha total domínio [das ferramentas] não. Agora sim, que eu já sei como funciona, eu já tenho um controle maior sobre esses meios. Mas eu tive um trabalho, duplo, triplo, de aprender, de passar por uma didática mesmo sobre estes meios educativos, sobre computador e um monte de coisa. (P11)

No familiar teve sim impacto pelo trabalho no ensino remoto, porque eu tive que aprender a como usar essas plataformas e isso toma mais o tempo e eu acabei privando o tempo que eu poderia ter com a minha família. (P3)

## **Classe 2 - Resultados quanto à alteração da quantidade de trabalho e carga horária laboral durante o ensino remoto**

A classe 2 apresentou os seguintes vocábulos: horário, trabalho, dia, carga, manhã, atividade, noite, aumentar, quantidade, trabalhar, semanal, aumento, além, hora, aula, depois.

A partir dos dados e dos vocábulos expostos, evidencia-se que houve alterações na quantidade de trabalho e na carga horária laboral no período de ensino remoto, indicando que a percepção da maioria dos professores foi que houve um aumento significativo na quantidade de trabalho e que esse fator impacta a vivência profissional dos participantes, como pode ser observado nos excertos abaixo.

(...) aumentou de fato nossa demanda de trabalho. Tinha que dar conta de tudo isso, de atender aluno, demanda de prova, escola, simulado, atividades, não tinha como cumprirmos no tempo disponível para trabalhar, no tempo que a gente tava recebendo para trabalhar. (P4)

Duplicou, aumentou muito, muito, muito, absurdamente, nunca trabalhei tanto na minha vida. Eu começava a trabalhar às sete e meia e terminava às duas horas da manhã. (P2)

## **Hábitos de sono durante a pandemia**

Os dados a seguir apresentam os resultados da amostra total de docentes quanto aos hábitos de sono e como estes foram impactados no período do ensino remoto.

Na CHD2 o *software* gerou a divisão final de seis (6) classes representadas graficamente por um Dendograma, que ilustra as partições feitas no *corpus* com a identificação lexical contida em cada uma das classes (categorias), adotadas no presente estudo: classes 1 (Percepção das mudanças no âmbito laboral durante o período do ensino remoto e sua influência sobre o sono), 2 (Resultados quanto hábitos de sono adquiridos no período do ensino remoto), 3 (Percepções sobre as alterações no padrão de sono e na quantidades de horas de sono diante da modalidade remota durante o período pandêmico), 4 (Resultados associados ao uso de remédios ou vitaminas para dormir durante o período de pandemia), 5 (Percepções associada à rotina relacionada a preparar e ministrar aulas na modalidade remota) e 6 (Resultados relacionados aos hábitos noturnos no ambiente domiciliar, logo após o expediente de trabalho). Em seguida, são apresentadas as análises diante das classes obtidas.

### **Classe 1 - Percepção das mudanças no âmbito laboral durante o período do ensino remoto e sua influência sobre o sono**

A classe 1 apresentou os seguintes vocábulos: quantidade, ensino, diferença, período, remoto, hora, antes, lecionar, pandemia, perceber, sono, diminuir, máximo, hábito, dormir, geralmente, noite.

Nessa classe, é possível observar as percepções dos professores diante das alterações nas dinâmicas de trabalho devido à adaptação ao ensino remoto, implicando inclusive na diminuição da quantidade de horas de sono e em mudanças dos hábitos antes de dormir. Algumas dessas percepções são citadas no seguinte relato:

A quantidade de horas de sono durante o período do ensino remoto diminuiu bastante, pela quantidade de trabalho. Tivemos momentos em que a implantação do período remoto foi mais difícil. Nos três primeiros meses, não dormimos quase nada. (P5)

### **Classe 2 - Resultados quanto aos hábitos de sono adquiridos no período do ensino remoto**

A classe 2 apresentou os seguintes vocábulos: adquirir, hábito, padrão, alteração, celular, assistir, ler, dificuldade, nunca, filme, vídeo, pandemia, diferente, também, antes, mensagem, salvo, deixar.

A partir dos relatos e dos vocábulos apresentados, verifica-se que os participantes expuseram sobre novos hábitos de sono antes de dormir, durante a pandemia da Covid-19, tal como o aumento do consumo de telas. Em alguns casos, os novos hábitos de sono foram associados à alteração do padrão de sono durante o período do ensino remoto.

Eu passei a assistir e consumir muita mídia digital, streaming. Tive que adaptar, já que a gente não saía, ao e-book. E às vezes a gente ia adiando o sono, no sentido de eu não poder sair. Muitas vezes eu jogava para rede social, jogava para Netflix, jogava para internet e para televisão. Mas, basicamente, streaming foi a minha diversão, isso que fazia eu dormir um pouco mais tarde. (P1)

### **Classe 3 - Percepções sobre as alterações no padrão de sono e nas quantidades de horas de sono diante da modalidade remota durante o período pandêmico**

A classe 3 apresentou os seguintes vocábulos: querer, maior, vez, gente, insônia, mesmo, achar, madrugada, acordar, porque, então, ansiedade, ficar, mensagem, sentido, aqui.

Nessa classe, notam-se os resultados referentes às alterações percebidas no padrão e na quantidade de horas de sono, indicando também presença de insônia e de ansiedade relacionadas a preocupações quanto à preparação das aulas e diante de seus familiares, como:

Na maior parte das vezes eu dormia pouco e tive insônia. (...) Eu fiquei muito preocupado e ansioso. Não tinha como eu dormir muito, tinha pouco sono mesmo. A maior dificuldade que eu tive durante o sono era por ele ser um sono muito inquieto. Às vezes, eu acordava de madrugada, umas duas ou três vezes, preocupado porque achava que tinha alguma coisa para fazer. (P7)

#### **Classe 4 - Resultados associados ao uso de remédios ou vitaminas para dormir durante o período de pandemia**

A classe 4 apresentou os seguintes vocábulos: depois, saber, momento, remédio, vitamina, só, mesmo, sempre, bem, não, começar, também, conseguir, mais, corpo, necessário, leitura.

Foi possível identificar que a maioria dos participantes afirmou não utilizar remédios ou vitaminas para dormir. Entretanto, alguns participantes relataram que utilizaram remédios ou vitaminas para outras funções e não para auxiliar diretamente no sono, como é possível analisar nas descrições abaixo:

Remédio pra dormir não, mas aquela medicação dava sono, mas ela não era destinada para esse fim, mas esse era um dos efeitos. (P2)

Não tomei remédio para dormir durante o ensino remoto, só tomei vitamina para imunidade, nada relacionado a sono. (P11)

#### **Classe 5 - Percepções associadas à rotina relacionada a preparar e ministrar aulas na modalidade remota**

A classe 5 apresentou os seguintes vocábulos: aula, manhã, meio, dar, minuto, terminar, porque, deitar, material, acordar, hora, bem, noite, então, máximo, colocar, preparar, dizer.

Os relatos dos participantes apontaram algumas dificuldades e consequências geradas pelos hábitos de sono pouco adaptativos e pela diminuição de horas de sono diante do período de ensino remoto na pandemia, como dormir, descansar ou cochilar durante o dia. Algumas dificuldades foram associadas à resolução de demandas do trabalho, formação para utilização de recursos online e percepção de ansiedade diante da preparação das aulas. O relato a seguir representa essa vivência:

No período das aulas remotas e do EAD, no máximo por noite, vamos dizer que eu dormia à meia noite e acordava às cinco e meia ou às seis horas da manhã. Então, nesse sentido, o que houve muitas vezes foi uma alteração do sono. Muitas vezes, para preparar a aula, eu dormia de cinco a seis horas por noite. Dá aquela ansiedade de preparar e fornecer. A gente, às vezes, acabava extrapolando um pouco o tempo com essa questão. (P1)

#### **Classe 6 - Resultados relacionados aos hábitos noturnos no ambiente domiciliar, logo após o expediente de trabalho**

A classe 6 apresentou os seguintes vocábulos: banho, chegar, cansado, jantar, coisa, casa, bastante, tomar, sair, organizar, assistir, sozinho, diferente, ouvir, costume, trabalhar, geralmente.

Pode-se dizer que, nessa classe, os docentes caracterizam seus hábitos após o expediente de trabalho, no turno da noite. Dentre os hábitos citados, incluíram-se higiene própria, alimentação, tempo de lazer frente a telas e conversas interpessoais, o que pode ser evidenciado no relato a seguir:

Depois da pandemia, eu ficava naquele período até nove horas da noite no computador e depois eu tinha que me permitir algo diferente. Eu tomava banho, ficava mais horas no chuveiro, deitava, ficava assistindo coisas que antes eu não tinha costume, que eu não tinha hábito. (P13)

## DISCUSSÃO

A partir dos resultados do presente estudo, realizado com 13 professores do ensino médio da rede privada, e da análise dos dados textuais, pode-se indicar que a mudança abrupta e inesperada em decorrência da pandemia da Covid-19 e da implementação do ensino remoto emergencial interferiu na rotina de trabalho e nos hábitos de sono dos participantes.

De forma mais específica, os dados evidenciaram dificuldades relativas à conciliação da vida pessoal com a vida profissional no período de adaptação ao ensino remoto e suas consequências em relações familiares. Esse dado também se assemelha ao que apontam diferentes autores (Souza et al., 2021; Bernardo et al., 2020; Barreto & Rocha, 2020) sobre os novos desafios que professores enfrentaram para ajustar suas atividades ao contexto doméstico restrito, que poderiam causar consequências negativas aos seus estados de saúde. Bernardo et al. (2020) afirmam que 47,7% dos 262 participantes de sua pesquisa, entre docentes, pedagogos e gestores da educação, tiveram dificuldade de organizar as vidas profissionais e pessoais, já que o trabalho realizado em ambiente doméstico durante o ensino remoto dificultava a separação entre os dois aspectos.

Os dados da presente pesquisa evidenciaram também o aumento da quantidade de trabalho dos docentes durante o período de ensino remoto, assim como na carga horária laboral. Essa ocorrência foi relacionada com a adaptação ao ensino remoto e às plataformas digitais, replanejamento das atividades e adaptação dos materiais e aulas para o meio virtual. Nesse sentido, um estudo de Barreto e Rocha (2020) também chegou à conclusão de que houve aumento significativo de atividade laboral depois da pandemia em comparação ao período anterior. Assim como, outra pesquisa com docentes também evidenciou o aumento na quantidade de horas de trabalho relacionadas à preparação das aulas remotas, possivelmente devido à falta de formação dos profissionais para lidar com tecnologias digitais (Oliveira & Pereira Junior, 2021).

Em relação aos hábitos de sono, indica-se, a partir dos relatos dos participantes, a diminuição na quantidade de horas de sono e mudanças dos hábitos antes de dormir. Uma pesquisa que está em consonância com os dados obtidos é apresentada por Lima et al. (2022), em que os autores apontam sobre a ocorrência de dificuldades relacionadas ao sono em mais da metade da sua amostra de 15.641 docentes da educação básica de Minas Gerais. Além disso, perante o contexto pandêmico, Pinho et al. (2021) apresentam, em seu estudo, a prevalência de qualidade de sono ruim tanto em mulheres como em homens da comunidade docente, repercutindo em um sofrimento mental intenso.

Outro impacto nos hábitos de sono foi, segundo o relato da maioria dos participantes, as vivências relacionadas à insônia. Em consonância com os dados declarados, Anacleto et al. (2021) constataram que mais da metade dos docentes entrevistados em seu estudo relataram insônia como um dos problemas considerados psicológicos ocorridos. Enquanto Ferreira e Santos (2021), em seu estudo com 21 profissionais da educação atuantes em escolas públicas e/ou privadas, demonstraram a ocorrência de insônia relatada por 18% do grupo estudado. Ressalta-se, também, que o Transtorno de Insônia é o mais prevalente distúrbio de sono, sendo a sua queixa mais frequente entre as mulheres (APA, 2014).

Dentre as falas dos professores, o sentimento de ansiedade foi relacionado a preocupações familiares e preparações de aulas. Quanto às preocupações familiares, na pesquisa realizada por Grillo et al. (2023), seus dados demonstraram que 74,7% dos 91 professores do curso de medicina da sua amostra relataram preocupação com os seus familiares, o que impacta a rotina de sono de 35 docentes durante o período de pandemia. Em relação à preparação de aulas, um estudo

comparativo com professores da Educação Básica, com participantes de diversas cidades do Brasil, constatou que a experiência do trabalho remoto durante a pandemia da covid-19 produziu aumento nos sentimentos de ansiedade (Troitinho et al., 2021).

No presente estudo, a maioria dos entrevistados relatou que não fez uso de medicamentos para dormir durante o ensino remoto, porém alguns professores relataram que utilizaram medicamentos para outras funções, mas que ajudaram de certa forma no sono. Sobre o uso de medicamentos em geral, Pinho et al. (2021), em sua pesquisa com professores da rede particular de todos os níveis de ensino, observaram que houve uma baixa porcentagem relatando iniciar o uso de novos medicamentos em relação ao período anterior à pandemia, incluindo medicações para a insônia. Já Cardoso et al. (2020), entre suas análises, constatou o uso de medicamentos para dormir em parte de sua amostra, sendo que, dentre as medicações mais citadas, houve o relato de uso de ansiolíticos, relaxantes musculares, fitoterápicos e anestésicos.

Diante do cenário pandêmico, a maioria dos docentes relatou mudanças nos hábitos antes de dormir, sendo os comportamentos mais comuns: assistir e consumir mais mídias, como programas televisivos, filmes, séries e vídeos, além do uso de celular e hábitos de leitura. Semelhante a isso, em alguns estudos, os autores também encontraram associação entre o aumento do uso de aparelhos eletrônicos durante a pandemia, inclusive antes de dormir, e a má qualidade de sono dos participantes, além de trazer dados apontando a maior frequência de sonolência diurna (Chaimowicz et al., 2022; Cazal et al., 2021).

No que se refere à rotina de preparar e ministrar aulas, os professores apontaram algumas dificuldades e consequências geradas pelos hábitos de sono pouco adaptativos e pela diminuição de horas de sono diante do período de ensino remoto na pandemia. Dentre elas, houve diminuição de horas de sono para resolução de demandas do trabalho, percepção de ansiedade e cochilos durante o dia. Esses dados também são observados em uma pesquisa realizada por Cardoso et al. (2020), em que a excessividade de demanda trabalhista foi correlacionada aos fatores de qualidade de vida e qualidade de sono ruins, já que o excesso de trabalho pode ter influenciado a diminuição da qualidade de sono e a ocorrência de sonolência diurna em grande parte de sua amostra de professores universitários.

Em relação à má qualidade de sono e saúde mental, dados atuais mostram a prevalência de uma qualidade de sono ruim, de acordo com a autopercepção, com elevados índices de Transtornos Mentais Comuns, associados à insatisfação com a vida e à diminuição da duração do sentimento de felicidade (Barros et al., 2019). Resultados mais recentes, com a participação de 45.161 brasileiros, demonstraram que mais de 40% dessa amostra tiveram problemas relacionados ao sono a partir da pandemia e, dentre os brasileiros que relataram já ter problemas quanto ao sono anteriormente à pandemia, quase 50% relataram agravamento da sua condição. Ademais, os indivíduos com antecedentes de depressão relataram o agravamento de problemas de sono preexistentes (Barros et al., 2020).

Na presente pesquisa, foram verificadas questões relevantes que sugerem a necessidade de um olhar mais aprofundado das condições dos hábitos de sono em professores do ensino médio, com o intuito de intervir antes do adoecimento.

Embora se tenham alcançado os objetivos do estudo, observam-se limitações como a não utilização de um instrumento validado de avaliação de qualidade de sono, a baixa adesão das escolas e de participantes, a predominância de participantes do sexo masculino, que pode estar relacionada ao período de pandemia, à mudança da rotina de trabalho, ao aumento de carga horária de atividade docente. Tais limitações podem ser sanadas por pesquisas futuras que investiguem realidades distintas em maior número de professores.

## CONCLUSÃO

O presente estudo teve como propósito caracterizar e descrever os aspectos da atividade laboral remota e os hábitos de sono dos professores no contexto da Pandemia da Covid-19, durante o período do ensino remoto emergencial.

De forma geral, percebeu-se que houve mudanças significativas na rotina dos professores e nas suas atividades laborais, tais como aumento da carga horária e quantidade de trabalho, impactos na vida pessoal e profissional devido à dificuldade de separar esses dois âmbitos. Destaca-se, ainda, que os dados indicaram que os participantes apresentaram, em geral, mudanças na rotina e qualidade do sono, os quais apontaram como principais mudanças a diminuição na quantidade de horas de sono, mudanças nos hábitos antes de dormir e insônia. Além disso, relataram também sintomas associados à ansiedade e maior sonolência ao longo do dia. Tais mudanças foram associadas ao contexto da pandemia, às demandas de trabalho, preocupações familiares e ao consumo excessivo de mídias digitais.

Neste sentido, o presente estudo contribui para uma maior reflexão e discussão sobre o impacto que a pandemia da Covid-19 e a implementação do ensino remoto emergencial tiveram na vivência dos professores e como isso pode se refletir em questões de saúde pública em um cenário pós-pandêmico, visto que prejuízos no sono podem estar relacionados às questões de saúde mental e de desenvolvimento de transtornos mentais.

Desta forma, espera-se que o presente estudo possa incentivar que novas pesquisas sejam realizadas para compreender como os hábitos de sono dos professores foram afetados após o encerramento do ensino remoto emergencial e o retorno às atividades presenciais. E que, além disso, pode-se também buscar estudos com maior número de participantes do gênero feminino, para poder também investigar variáveis relacionadas a gênero. Outra indicação possível é a realização de pesquisa com professores do ensino público, uma vez que a realidade de acesso e de suporte pode ser diferente, é importante investigar como os hábitos e rotinas de sono foram impactadas nesse público.

Conclui-se que há a necessidade do acompanhamento relacionado às condições de saúde física e mental de professores, visto que, apesar da mudança no nível de gravidade do cenário pandêmico e do retorno às atividades presenciais, os efeitos psicológicos, emocionais, sociais e culturais desse período podem durar por algum tempo.

## REFERÊNCIAS

American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. São Paulo: Artmed Editora.

Anacleto, A., Alvarenga, A. P. O. B., & Ferreira, A. R. S. (2021). Amor e resiliência: a docência no ensino superior em tempos de pandemia do novo coronavírus (covid-19). *Revista Práxis*, 13(26), 23-30. <https://doi.org/10.47385/praxis.v13.n26.3462>

Barreto, A. C. F., & Rocha, D. S. (2020). COVID 19 E EDUCAÇÃO: RESISTÊNCIAS, DESAFIOS E (IM)POSSIBILIDADES. *Revista Encantar*, 2, 01-11. <https://www.revistas.uneb.br/index.php/encantar/article/view/8480>

Barros, M. B. A., Lima, M. G., Ceolim, M. F., Zancanella, E., & Cardoso, T. A. M. O. (2019). Qualidade de sono, saúde e bem estar em estudo de base populacional [Quality of sleep, health and

well-being in a population-based study]. *Revista De Saúde Pública*, 53 (82). 1-12. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001067>

Barros, M. B. A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Azevedo, R. C. S., Romero, D., ... Gracie, R. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de saúde*, 29, 1-12. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>

Bernardo, K. A. S., Maia, F. L., & Bridi, M. A. (2020). As configurações do trabalho remoto da categoria docente no contexto da pandemia Covid-19. *Novos Rumos Sociológicos*, 8 (14), 8-39. [HTTPS://DOI.ORG/10.15210/NORUS.V8I14.19908](https://doi.org/10.15210/NORUS.V8I14.19908)

Borges, M. A., Alves, D. A. G. & Guimarães, L. H. C. T. (2021). Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários. *Revista Neurociências*, 29, 1- 6. <https://doi.org/10.34024/rnc.2021.v29.12290>

Camargo, B. V., & Justo, A. M. (2013). IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas em psicologia*, 21(2), 513-518. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2013.2-16>

Cardoso, M. G., Mesas, A. E., Cardelli, A. A. M., Galdino, M. J. Q., Barreto, M. F. C., Aroni, P., & Haddad, M. C. F. L. (2020). Qualidade do sono e workaholism em docentes de pós-graduação stricto sensu. *Acta Paul Enferm*, 33, 1-8. <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO02285>

Cazal, M. M., Nunes, D. P., & Silva, S. T. (2021). Hábitos de vida durante a pandemia da COVID-19: Repercussões no peso corporal e nos níveis de ansiedade. *Scientia Medica*, 31(1), 1-9. <https://doi.org/10.15448/1980-6108.2021.1.41053>

Chaimowicz, B. F., Valadares, N. M. M., Carvalho, L. D., & Lopes, A. M. C. (2022). AVALIAÇÃO SUBJETIVA DA QUALIDADE DO SONO E HÁBITOS DIÁRIOS DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR DURANTE A PANDEMIA DA SARS-COV-2. *Revista interdisciplinar ciências médicas*, 6(2), 28-35. <http://revista.fcmmg.br/index.php/RICM/article/view/153>

Choudhry, A. A., Shahzeen, F. N. U., Choudhry, S. A., Batool, N., Murtaza, F., Dilip, A., ... Aakash, F. (2021). Impact of COVID-19 infection on quality of sleep. *Cureus*, 13(9). <https://doi.org/10.7759/cureus.18182>

Rogers, J. P., Chesney, E., Oliver, D., Pollak, T. A., McGuire, P., Fusar-Poli, P., ... David, A. S. (2020). Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(7), 611-627. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30203-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30203-0)

Ferreira, S. F., & Santos, A. G. M. (2021). Dificuldades e desafios durante o ensino remoto na pandemia: um estudo com professores do município de Queimadas–PB. *Revista científica semana acadêmica*, 9(207), 1-12. <http://dx.doi.org/10.35265/2236-6717-207-9177>

Grillo, M. B., Marinot, J. B., Brito, S. S. C., Grillo, C. H. B., & Szpilman, A. R. M. (2023). As implicações da pandemia de COVID-19 na saúde mental e física dos professores do curso de

Medicina de uma universidade da região metropolitana do Espírito Santo, Brasil. *Revista Brasileira De Pesquisa Em Saúde/Brazilian Journal of Health Research*, 24(2), 15–24. <https://doi.org/10.47456/rbps.v24i2.36460>

Iqbal, S., Alanazi, R. F., Alahmed, A. H., Alnakhli, A. F., Alghanim, M. H., Alghamdi, M. A. A., & Ahmad, S. (2021). Prevalence of sleep disturbance and anxiety due to the COVID-19 pandemic in Saudi Arabia. *Sleep Science*, 14(1), 56–62. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20200079>

Lima, C. A., Lima, C. A. G., Oliveira, A. J. S., Silva, P. G., Freitas, W. M. L., Haikal, D. S., ... Silveira, M. F. (2022). Adesão ao isolamento social na pandemia de Covid-19 entre professores da educação básica de Minas Gerais, Brasil. *Saúde em Debate*, 46, 181–193. <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E112>

Lowe, C. J., Safati, A., & Hall, P. A. (2017). The neurocognitive consequences of sleep restriction: a meta-analytic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 80, 586–604. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.07.010>

Ministério da Saúde. (2020). Portaria no 356, de 11 de março de 2020. *Diário Oficial da União*. [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/portaria/prt/portaria%20n%C2%BA%20356-20-ms.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/portaria/prt/portaria%20n%C2%BA%20356-20-ms.htm)

Ministério da Educação. (2020). Portaria no 343, de 17 de março de 2020. *Ministério da Educação*. [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/portaria/prt/portaria%20n%C2%BA%20343-20-mec.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/portaria/prt/portaria%20n%C2%BA%20343-20-mec.htm)

Ministério da Saúde. (2021). O que é a Covid-19? Ministério da Saúde. <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>

Mozzato, A. R., Sgarbossa, M., & Mozzato, F. R. (2021). O que aconteceu com os que ensinam? O impacto da COVID-19 sobre a rotina e a saúde dos professores universitários. *Revista Sustinere*, 9, 487–508. doi:<https://doi.org/10.12957/sustinere.2021.57959>

Oliveira, D. A., & Pereira Junior, E. A. (2021). Trabalho docente em tempos de pandemia: mais um retrato da desigualdade educacional brasileira. *Retratos Da Escola*, 14(30), 719–734. <https://doi.org/10.22420/rde.v14i30.1212>

Pinho, P. D. S., Freitas, A. M. C., Cardoso, M. D. C. B., Silva, J. S. D., Reis, L. F., Muniz, C. F. D., & Araújo, T. M. D. (2021). Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. *Trabalho, Educação e Saúde*, 19, 1-1. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00325>

Praça, L. A., & de Oliveira, V. M. (2020). Qualidade de vida no trabalho em tempos de pandemia de COVID-19: os desafios e oportunidades dos docentes do ensino superior. *Gestão-Revista Científica*, 2 (2), 1-27. <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/gestao/article/view/2665>

Salviati, M. E. (2017). Manual do aplicativo IRAMUTEQ, versão 0.7 alpha e R versão 3.2.3. Iramuteq. <http://www.iramuteq.org/documentation>

Santos-Coelho, F. M. (2020). Impacto da privação de sono sobre cérebro, comportamento e emoções. *Medicina Interna de México*, 36(1), 17-19. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=93227>

Saraiva, K., Traversini, C. & Lockmann, K. (2020). A educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente. *Práxis Educativa*, 15, 1-24. <https://doi.org/10.5212/PraxEduc.v15.16289.094>

Sarkanen, T., Partinen, M., Bjorvatn, B., Merikanto, I., Benedict, C., Nadorff, M. R., ... Dauvilliers, Y. (2023). Association between hypersomnolence and the COVID-19 pandemic: The International COVID-19 Sleep Study (ICOSS). *Sleep medicine*, 107, 108-115. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.04.024>

Souza, K. R., Santos, G. B., Rodrigues, A. M. S., Felix, E. G., Gomes, L., Rocha, G. L., ... Peixoto, R. B. (2021). Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. *Trabalho, Educação e Saúde*, 19, 1-14. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00309>

Troitinho, M. C. R., Silva, I. B., Sousa, M. M., Santos, A. D. S., & Maximino, C. (2021). Ansiedade, afeto negativo e estresse de docentes em atividade remota durante a pandemia da Covid-19. *Trabalho, Educação e Saúde*, 19, 1-20. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00331>