

PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT E QUALIDADE DO SONO DE UMA COMUNIDADE DOCENTE

PREVALENCE OF BURNOUT SYNDROME AND SLEEP QUALITY IN A TEACHING COMMUNITY

PREVALENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT Y CALIDAD DEL SUEÑO EN UNA COMUNIDAD DOCENTE

 <https://doi.org/10.56238/arev7n10-227>

Data de submissão: 23/09/2025

Data de publicação: 23/10/2025

Wellington Ribeiro de Souza

Mestrando

Instituição: Universidade Federal do Pará

E-mail: well2015.ribeiro@gmail.com

Maria Cecília Picinato

Doutora

Instituição: Universidade Federal do Oeste da Bahia

E-mail: maria.picinato@ufob.edu.br

Karina Dias da Silva

Doutora

Instituição: Universidade Federal do Pará

E-mail: diassilvakarina@gmail.com

RESUMO

Objetivos: Compreender o estresse laboral e a qualidade do sono vivenciado pelos docentes da Universidade Federal do Pará Campus Universitário de Altamira e as implicações para sua saúde

Métodos: Foram entrevistados 50 docentes, utilizando como ferramentas dois questionários de cunhos investigativos, a saber: Questionário para avaliar a qualidade do sono - Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) e questionário para avaliar sintomas de Burnout - Maslach Burnout Inventory (MBI).

Resultados: Da amostra total 48% dos docentes apresentaram qualidade do sono ruim e 22% distúrbios do sono, quanto a amostra com sintomas de Burnout, 44% dos docentes apresentam possibilidade de desenvolver, 18% estão na fase inicial e 8% apresentam o Burnout instalado. Conclusão: A síndrome de Burnout em professores impacta diretamente a qualidade de sono e esta correlacionada com transtornos e DCNTs, tornando urgente o desenvolvimento de estratégias institucionais para o bem-estar e suporte contínuo ao corpo docente.

Palavras-chave: Burnout. Distúrbios do Sono. Saúde.

ABSTRACT

Objectives: Understanding work stress and sleep quality experienced by teachers at the Federal University of Pará, Altamira University Campus, and the implications for their health Methods: 50 teachers were interviewed, using three investigative questionnaires as tools, namely: a Sociodemographic, a questionnaire to assess sleep quality - Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and a questionnaire to assess Burnout symptoms - Maslach Burnout Inventory (MBI). Results: Of the total

sample, 48% of teachers had poor sleep quality and 22% had sleep disorders. Additionally, 44% of interviewed faculty was at risk of developing Burnout Syndrome; 18% was presenting the first signs of the syndrome and 8% had full-blown Burnout Syndrome Conclusion: Burnout syndrome in teachers directly affects sleep quality and is correlated with physical and mental disorders as well as non-communicable chronic diseases, making the development of institutional strategies for the well-being and continuous support of the teaching staff urgently necessary.

Keywords: Work Stress. Sleep. Health.

RESUMEN

Objetivos: Comprender el estrés laboral y la calidad del sueño que experimentan los docentes de la Universidad Federal de Pará, Campus Altamira, y sus implicaciones para su salud. Métodos: Se entrevistó a cincuenta docentes mediante dos cuestionarios de investigación: un cuestionario de evaluación de la calidad del sueño (Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh [PSQI]) y un cuestionario de evaluación de síntomas de burnout (Inventario de Burnout de Maslach [MBI]). Resultados: De la muestra total, el 48 % de los docentes reportó mala calidad del sueño y el 22 % presentó trastornos del sueño. Entre quienes presentaron síntomas de burnout, el 44 % tenía potencial de desarrollarlo, el 18 % se encontraba en la fase inicial y el 8 % ya lo había desarrollado. Conclusión: El síndrome de burnout en los docentes impacta directamente la calidad del sueño y se correlaciona con las ENT y otros problemas de salud, lo que urge el desarrollo de estrategias institucionales para el bienestar y el apoyo continuo del profesorado.

Palabras clave: Burnout. Trastornos del Sueño. Salud.

1 INTRODUÇÃO

A universidade é uma organização complexa, cujas atividades estão relacionadas ao estresse ocupacional crônico envolvendo comprometimento do desempenho profissional, do bem-estar físico, psicológico e principalmente da qualidade do sono^{1,2}. A privação de sono recorrente pode reduzir as habilidades mentais e causar cansaço físico, prejudicando as atividades laborais e sociais³. A ausência de descanso com qualidade e comprometimento nas atividades de lazer combinado com sono não restaurador aumenta o risco da Síndrome de Burnout⁴. Tomaschewski-Barlem et al., (2014)⁵ afirmam que a prevalência desta síndrome na classe acadêmica é alta, podendo interferir no processo de ensino-aprendizagem e na permanência desses na docência.

As associações do esgotamento profissional com os transtornos do sono nos educadores se caracterizam pelo aumento da latência do sono e os despertares noturnos⁶. Söderström et al. (2004)⁷ demonstrou um padrão de sono fragmentado em adultos que apresentavam síndrome de Burnout.

Estudos recentes também demonstram que tanto o esgotamento físico quanto o mental são muitas vezes vivenciados simultaneamente em pessoas com doenças crônicas não transmissíveis⁸. Um estudo sobre estresse realizado na Finlândia, sugeriu uma associação das doenças crônicas não transmissíveis mais comuns (DCNTs) com problemas relacionados ao sono e Burnout, dentre elas se destacaram as doenças cardíovasculares (DCVs), diabetes do tipo 2, doenças respiratórias, depressão e transtorno de ansiedade^{9,10}.

Professores universitários enfrentam elevados níveis de estresse, refletidos na alta prevalência de má qualidade do sono, frequentemente associada a doenças crônicas não transmissíveis e transtornos diversos. Contudo, ainda são escassas as pesquisas abrangentes que investiguem essas inter-relações. Assim, esse estudo objetivou fornecer mais informações sobre a prevalência da síndrome de Burnout e sua relação com a qualidade do sono, dentre outros problemas decorrentes do burnout, principalmente, os transtornos físicos e mentais e as DCNTs, dos docentes da Universidade Federal do Pará *Campus Universitário de Altamira*.

2 MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo, observacional transversal e descritivo. A pesquisa foi conduzida por meio da aplicação e análise de dados obtidos através de 3 questionários online autoaplicado, disponibilizado na plataforma Google Forms, direcionado aos docentes da Universidade Federal do Pará *Campus Universitário de Altamira*. O primeiro denominado Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI), que avaliou a qualidade de sono. No segundo questionário de identificação de Burnout foi utilizado o *Maslach Burnout Inventory* (MBI) e

no terceiro questionário, foram coletadas informações relativas aos fatores sociodemográficos. Para avaliar a percepção sobre os impactos das exigências do trabalho na qualidade do sono, foi utilizado o autorrelato dos indivíduos; já para avaliar o estado de saúde, foram solicitados o diagnóstico de acometimento da saúde física, mental e de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), a fim de correlacionar essas variáveis e investigar a associação entre a qualidade do sono e o estado geral de saúde dos participantes.

2.1 PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

Para análise da qualidade do sono, foi utilizado o questionário Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)¹¹, que verifica a qualidade do sono no último mês, fornecendo um índice de gravidade e natureza do distúrbio. Dentre a vasta gama de instrumentos para avaliarem os aspectos gerais do sono, como a latência do sono, a sua qualidade, aspectos comportamentais, presença de sonolência diurna e de despertares noturnos, o questionário de avaliação do **Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg** (PSQI) é o mais utilizado, visto que é acessível, oferece uma visão ampla de natureza quantitativa e qualitativa da qualidade do sono e tem seu uso recomendado tanto para a prática clínica como também para a pesquisa científica^{12, 13}.

O PSQI conta com 19 questões agrupadas em sete componentes, que consideram dificuldades relacionadas ao sono, (1) qualidade subjetiva do sono, (2) latência do sono, (3) duração do sono, (4) eficiência habitual do sono, (5) distúrbios do sono, (6) uso de medicamentos para dormir e (7) disfunção diurna¹⁴. Para cada questão são atribuídas pontuações de 0-3, e a soma dos valores de cada domínio compõe um único escore. Assim, pontuações de zero - quatro indicam boa qualidade do sono, de 5 -10 qualidade ruim e acima de 10, distúrbios do sono.

2.2 MASLACH BURNOUT INVENTORY – MBI

Para analisar os sintomas de Burnout foi utilizado o questionário de identificação de Burnout elaborado e adaptado por Chafic Jbeili, inspirado no Maslach Burnout Inventory – MBI, composto por 20 perguntas organizadas em três eixos: Exaustão Emocional (EE); Despersonalização (DE) e Realização Pessoal (RP) e categorizado em cinco variáveis, escores de classificação: 1. 0 a 20 pontos: Nenhum indício de Burnout; 2. 21 a 40 pontos: Possibilidade de desenvolver Burnout; 3. 41 a 60 pontos: fase inicial de Burnout (procure ajuda profissional); 4. 61 a 80 pontos¹⁵.

2.3 ASPECTOS ÉTICOS

O presente trabalho passou pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Pará e seguiu as normas estabelecidas pelo Comitê Nacional de Ética e Pesquisa (CONEP) Resolução 466/12 sobre pesquisa envolvendo seres humanos, protocolo CAAE Nº 02289512.8.0000.5207.

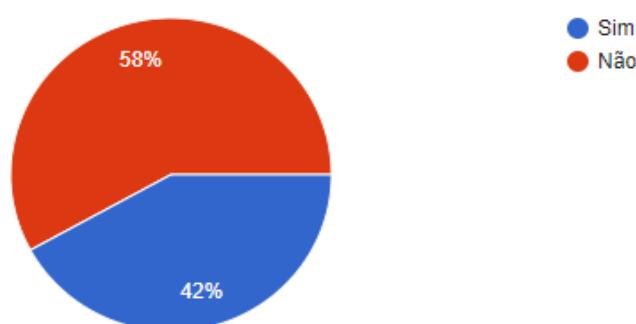
2.4 ANÁLISES ESTATÍSTICAS

Foi utilizada estatística descritiva para determinar a distribuição dos respondentes de acordo com sexo, situação conjugal e doenças relatadas pelos docentes (frequências), escores das respostas dos professores aos diversos questionários e a distribuição dos escores nos domínios de cada questionário (frequências).

3 RESULTADOS

Os principais dados da distribuição amostral confirmaram que 21 (42%) eram do gênero feminino, 28 (56%) do gênero masculino e 1 (11%) Não Binário. Com relação ao estado civil, 15 (30%) informaram serem solteiros, 28 (56%) casados, 2 (4%) união estável, 3 (6%) separados e 2 (4%) divorciados. No que diz respeito ao tempo de atuação como docente da UFPA as respostas foram distribuídas da seguinte forma, 21 (42%) responderam atuar entre 8 meses e 5 anos, 8 (16%) entre 6 e 10 anos, 18 (36%) entre 11 e 15 anos, 1 (2%) entre 16 a 20 anos e 2 (4%) entre 26 a 30 anos. Ao relacionar o sono com o estado de saúde física, mental e presença de DCNTs, os resultados demonstraram que 42% dos indivíduos apresentaram associação entre má qualidade do sono e deterioração na saúde, enquanto 58% exibiram boa qualidade do sono sem acometimentos associados.

Figura 1-Associação individual da qualidade do sono autorreferida com o estado de saúde física e mental e DCNTs



Fonte: Elaborada pelos autores.

Dentre as doenças relatadas, identificou-se DCNTs e transtornos físicos e mentais, com destaque para Insônia.

Tabela 2. Distribuição percentual dos problemas de saúde na amostra estudada

PROBLEMAS DE SAÚDE	PERCENTUAL
INSÔNIA	33%
ANSIEDADE	10%
DEPRESSÃO	8%
APNEIA DO SONO	5%
BRUXISMO	3%
TRANSTORNO BIPOLAR	3%
HIPOTIREOIDISMO	5%
TDAH	5%
INFECÇÃO URINÁRIA RECORRENTE	3%
NARCOLEPSIA	3%
HIPERTENSÃO ARTERIAL	5%
ARRITMIA CARDIÁCA	3%
EPICONDILITE SINOVIAL	3%
ESPONDILOSE CERVICAL	3%
HÉRNIA DE DISCO	3%
ARTROSE	3%
TROMBOSE	3%

Fonte: Elaborada pelos autores.

A análise final do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) indicou que 22% dos participantes foram classificados com distúrbio do sono, 48% apresentaram má qualidade do sono e 30% demonstraram boa qualidade do sono. A estratificação dos resultados por gênero revelou que 18% dos indivíduos do gênero masculino apresentaram distúrbio do sono, enquanto essa prevalência foi de 28% entre os indivíduos do gênero feminino. Quanto à má qualidade do sono, 46% dos participantes masculinos, 48% dos femininos e 100% dos indivíduos do gênero não binário foram classificados nessa categoria. Por fim, a boa qualidade do sono foi observada em 36% dos participantes do gênero masculino e 24% do gênero feminino (Tabela 3).

Tabela 3. Resultado do teste de Pittsburgh

GENÊRO	DISTÚRBIO DO SONO	MÁ QUALIDADE DO SONO	BOA QUALIDADE DO SONO
MASCULINO	18%	46%	36%
FEMININO	28%	48%	24%
NÃO BINÁRIO		100%	
TOTAL	22%	48%	30%

Fonte: Elaborada pelos autores.

Considerando os níveis da sintomatologia de *Burnout*, a amostra se caracterizou da seguinte forma: 30% com nenhum indício, 44% com possibilidade de desenvolver, 18% na fase inicial e 8% *Burnout* se instalado.

A análise por gênero revelou que, entre os participantes sem indícios de desenvolver a síndrome de Burnout, 39% pertenciam ao gênero masculino e 19% ao gênero feminino (tabela 4). Em relação à possibilidade de desenvolvimento da síndrome, 36% eram do gênero masculino, 52% do gênero feminino e 100% do gênero não binário. Na fase inicial da síndrome, 18% dos participantes eram do gênero masculino e 19% do gênero feminino. Finalmente, na fase de Burnout instalado, 17% correspondiam ao gênero masculino e 10% ao gênero feminino.

Tabela 4. Resultado do questionário preliminar de identificação de Burnout.

GÊNERO	NENHUM INDÍCIO	POSSIBILIDADE DE DESENVOLVER	FASE INICIAL	BURNOUT INSTALADO
MASCULINO	39%	36%	18%	17%
FEMININO	19%	52%	19%	10%
NÃO BINÁRIO		100%		
TOTAL	30%	44%	18%	8%

Fonte: Elaborada pelos autores.

Para que pudéssemos ter uma visão mais ampla e direta da relação dos distúrbios do sono com a síndrome de Burnout, classificamos a qualidade do sono junto as fases da síndrome de Burnout, distinguindo também o gênero do número amostral. No qual obtivemos os seguintes resultados. Com a qualidade do sono boa e sem nenhum indício de Burnout foram 8 (80%) do gênero masculino e 2 (40%) do gênero feminino. Para a qualidade do sono boa e com possibilidade de desenvolver a síndrome apresentaram 2 (20%) do gênero masculino e 2 (40%) do gênero feminino. Com a qualidade do sono boa e na fase inicial da síndrome de Burnout foram apenas 1 (20%) do gênero feminino (tabela 5).

Os voluntários que apresentaram qualidade do sono ruim sem nenhum indício da síndrome de Burnout foram 3 (23%) gênero masculino e 1 (10%) do gênero feminino. Qualidade do sono ruim com possibilidade de desenvolver a síndrome, representados por (46%) do gênero masculino, 5 (50%) do gênero feminino e 1 (100%) não binário. Com qualidade do sono ruim e na fase inicial da síndrome foram 3 (23%) do gênero masculino e 3 (30%) do gênero feminino.

As amostras com distúrbios do sono foram categorizadas da seguinte forma: Distúrbios do sono com possibilidade de desenvolver a síndrome de Burnout 2 (40%) do gênero masculino e 4 (67%) do gênero feminino. Distúrbio do sono com e na fase inicial da síndrome 2 (40%) do gênero masculino e 2 (33%) do gênero feminino. Distúrbio do sono começando a se instalar foi representado por 1 (0%) do gênero masculino.

Tabela 5- Caracterização da amostra quanto a qualidade do sono (bom, ruim e distúrbios do sono) com as fases da síndrome de Burnout (nenhum indício, possibilidade de desenvolver, fase inicial e Burnout instalado)

GENÊRO	BOM - NENHUM INDÍCIO	BOM - POSSIBILIDADE DE DESENVOLVER	BOM - FASE INICIAL	
MASCULINO	8 - 80%	2 - 20%	0 - 0%	
FEMININO	2 - 40%	2 - 40%	1 - 20%	
GENÊRO	RUIM - NENHUM INDÍCIO	RUIM - POSSIBILIDADE DE DESENVOLVER	RUIM - FASE INICIAL	RUIM - BURNOUT INSTALADO
MASCULINO	3 - 23%	6 - 46%	3 - 23%	1 - 8%
FEMININO	1 - 10%	5 - 50%	1 - 10%	3 - 30%
NÃO BINÁRIO		1 - 100%		
GENÊRO	DISTÚRBIO DO SONO - POSSIBILIDADE DE DESENVOLVER		DISTÚRBIO DO SONO - FASE INICIAL	DISTÚRBIO DO SONO - BURNOUT INSTALADO
MASCULINO	2 - 40%		2 - 40%	1 - 20%
FEMININO	4 - 67%		2 - 33%	0 - 0%

Fonte: Elaborada pelos autores.

4 DISCUSSÃO

A nossa pesquisa apontou que 44% dos docentes apresentam possibilidade de desenvolver a síndrome de burnout e outros 18% já estão em fase inicial de Burnout.

A maioria dos docentes entrevistados em nossa pesquisa apresentou qualidade do sono ruim, sendo representados por 48% do total da amostra e 12% já se encontram em fase de distúrbio do sono. Esses resultados estão em conformidade com estudos anteriores que sugerem uma relação entre alto nível de estresse laboral com distúrbios do sono^{16, 17, 18}. Os resultados deste estudo também estão parcialmente de acordo com os de Batista *et al.*, (2023)¹⁹ que obtiveram a prevalência de distúrbios do sono e fase inicial de Burnout de 100% e 40 %, respectivamente, entre professores da instituição de ensino superior UniFIS. Ainda podemos destacar no presente estudo que o gênero masculino apresentou melhor qualidade do sono quando comparado ao gênero feminino. Outra pesquisa que avaliou a má qualidade do sono de docentes universitários, mostraram que as mulheres têm uma chance de 1,3 vezes maior de apresentar o evento em comparação aos homens²⁰. Uma pesquisa realizada por Valle *et al.* 2011²¹ mostrou que as mulheres dentro do corpo docente da amostra avaliada, apresentaram mais estresse físico que os homens.

Em nosso estudo verificamos também a presença de alguns transtornos físicos e mentais e DCNTs associadas com esgotamento laboral, tendo em vista que 48% dos entrevistados declararam ter alguma doença, entre elas tivemos em destaque a insônia, ansiedade e depressão. Spremo *et al.*, (2022)²² demonstram existir uma frequência significativa da ocorrência da síndrome de Burnout em pacientes com DCNTs que apresentam uma má qualidade do sono.

Ao revisar a literatura sobre distúrbios do sono, síndrome do esgotamento profissional (Burnout) e fatores de risco para doenças ocupacionais em educadores, de forma isolada, identificamos estudos relevantes que fundamentam nossos resultados. No entanto, ao analisar a inter-relação entre

esses três aspectos, observa-se uma lacuna significativa no conhecimento acerca dos mecanismos que os conectam. Dessa forma, o presente estudo contribui ao oferecer uma perspectiva integrada sobre os fatores associados ao Burnout. Em síntese, nossos achados fornecem subsídios importantes para futuras pesquisas que investiguem a relação estreita entre, qualidade do sono, burnout e bem-estar ocupacional.

5 CONCLUSÃO

Observamos um número considerável da amostra com má qualidade do sono ou distúrbio do sono e presença de sinais de Burnout. Dentre esses resultados não foi possível fazer uma comparação mais ampla entre as faculdades, tendo em vista que o número de respostas entre elas não foi semelhante ou igual. Mas foi possível observar que a amostra do gênero feminino tem uma qualidade do sono pior do que quando comparado com o gênero masculino, o que nos possibilita levantar diversas discussões tendo em vista a tripla jornada que por vezes as mulheres precisam conciliar no seu dia a dia. Docentes com boa qualidade do sono não apresentaram nenhum indício de sintomas de Burnout, já docentes com qualidade do sono ruim apresentaram maior possibilidade de desenvolver a síndrome. Contudo vale destacar que docentes que declararam algum transtorno e presença de DCNTs, estão mais suscetíveis a um quadro de exaustão, má qualidade do sono e síndrome de Burnout.

É importante destacar a relevância de mais estudos correlacionando os distúrbios do sono, esgotamento profissional e doenças ocupacionais, visando mitigar a qualidade de vida desses profissionais.

REFERÊNCIAS

- 1 Souza KR, Mendonça ALO, Rodrigues AMS, Felix EG, Teiceira LR, Santos MBM, Mouras M. A nova organização do trabalho na universidade pública: consequências coletivas da precarização na saúde dos docentes. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2017; 22(11):3667-3676.
- 2 Baião MPdeL, Cunha RG. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. *Revista Formação@Docente*. 2013; 5(1):6-21.
- 3 Freitas AMC, Araújo TM, Pinho PS, Sousa CC, Oliveira PCS, Souza FO. Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. *Rev. bras. saúde ocup.* 2021;46.
- 4 Barbosa; IEB, Mallagoli; ISS, Okuno; MFP, Fonseca; CD, Belasco; AGS. Qualidade do sono e burnout em docentes do ensino superior. *Rev Rene*. 2023;24: e85136.
- 5 Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Lunardi GL, Barlem ELD, Silveira Rsd, Vidal DAS. Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem em uma universidade pública. *Revista Latino Americana Enfermagem*. 2014; 22(6):934-941.
- 6 Santos AKF, Sousa EG, Almeida MNRA, Nobre CK. Síndrome de burnout em docentes da rede pública no Brasil. *Ciências Humanas*. 2021;27
- 7 Söderström M, Jeding K, Ekstedt M, Perski A, Akerstedt T. Insufficient sleep predicts clinical burnout. *J Occup Health Psychol*. 2012; 17(2):175-183.
- 8 Vaes AW, Goërtz YMJ, Herck MV, Beijers RJHCG, Beers MV, Burtin C, Janssen DJA, Schols AMWJ, Spruit MA. Physical and mental fatigue in people with non communicable chronic diseases. *Annalsof medicine*. 2022; 54(1)2521-2533.
- 9 Basneta S, Merikantua I, Lahtia T, Männistöa S, Laatikainena T, Vartiainen E, Partonen T. Associations of common chronic non-communicable diseases and medical conditions with sleep related problems in a population-based health examination study. *Rev. Sleep Science*. 2016; 9(3):249–254.
- 10 Scheuch K, Haufe E, Seibt R. Teachers' Health. *Deutsches Arzteblatt international*. 2015 112, (20) : 347-356.
- 11 Togeiro SMGP, Smith AK. Métodos diagnósticos no distúrbios do sono. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 2005; 27:8-15.
- 12 Bertolazi AN, Fagondes SC, Hoff LS, Pedro VD, Barreto SS, Johns MW. Validação da escala de sonolência de Epworth em português para uso no Brasil. *J Brasileiro de Pneumologia*. 2009; 35(9):877-83.
- 13 Mollayeva T, Thurairajah P, Burton K, Mollayeva S, Shapiro SM, Colantonio A. The Pittsburgh sleep quality index as a screening tool for sleep dysfunction in clinical and non-clinical samples: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medine Reviews*. 2016; 25:52-73.

14 Buysse DJ, et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research Psychiatry Research, 1989; 28: 193-213.

15 Maslach, C. Jackson, S. E.; Leiter, M. P. The Maslach Burnout Inventory Manual (3th). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1997.

16 Borges MA, Alves DAG, Guimarães LHCT. Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários. Revist Neurociencias. 2021; 29:1-16.

17 Barbosa IEB, Mallagoli ISS, Okuno MFP, Fonseca CD, Belasco AGS. Qualidade do sono e burnout em docentes do ensino superior. Rev Rene. 2023;24:e85136.

18 Tiago AS, Carvalho BLP, Veras MKG, Silva RM, Lima NC, Ferreira MVR. Estresse e qualidade de sono em professores universitários. Rev Revolua. 2023; 2(4):456-466.

19 Batista WP, Neto CDM. Avaliação da qualidade de sono em professores universitários. Rev.Multi.Sert. 2023; 05(4) :428-436.

20 Cardoso MG, Mesas AE, Cardelli AAM, Galdino MJQ, Barreto MFC, Aroni P, et al. Qualidade do sono e workaholism em docentes de pós-graduação stricto sensu. Acta Paul Enferm. 2020;;33:eAPE20190228.

21 Valle L, Reimão R, Malvezzi S. Reflexões sobre Psicopedagogia, estresse e distúrbios do sono do professor. Revista de Psicopedagogia. 2011; 28(87):237-245.

22 Spremo VK, Marić S, Kulić L. Burnout syndrome and the quality of life of patients with diabetes mellitus and hypertension. Biomedicinska istraživanja 2022; 13(2):177–186.