



UM ALERTA PARA PROFESSORES ACERCA DOS BENEFÍCIOS DO SONO SAUDÁVEL

Felipe da Costa Negrão (1); Érika da Silva Ramos (2)

Universidade Nilton Lins – felipe.unl@hotmail.com; Universidade do Estado do Amazonas – profa.erika.ramos@gmail.com

Resumo: Dormir é um hábito que figura entre os mais importantes e necessários ao ser humano, entretanto, pouco se é valorizado. O presente artigo tem o interesse de elucidar a importância do sono saudável para um bom desempenho do profissional da educação. São perceptíveis as mudanças na rotina do educador, sendo cada vez mais cobrado por um sistema que exige altos números, mas oferece pouco retorno, se tratando de qualidade de vida para o profissional em destaque. A problemática da pesquisa resulta em saber de que maneira a abstinência do sono pode ser prejudicial no desempenho do professor em sala de aula. Logo o estudo torna-se relevante uma vez que traz um alerta para os profissionais da educação de que além de ensinar conhecimentos aos seus alunos, devem aprender a cuidar de sua própria saúde, visando sempre à qualidade de vida, conseqüentemente a extensão de sua carreira docente.

Palavras-Chave: Higiene do Sono, Trabalho Docente, Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

O presente artigo tem o intuito de discutir a importância de um sono saudável para o desempenho do profissional da educação. Acredita-se que a estabilidade entre as atividades diárias e o sono seja uma exigência para o pleno funcionamento da saúde mental do indivíduo, em especial aos professores, uma vez que instruem crianças, futuros adultos que também irão precisar de uma educação do sono.

Entretanto, tal profissão exige muito trabalho e tem se tornado comum professores atuantes com queixas de noites mal dormidas, por conta de correções de provas, elaboração de planejamentos ou até mesmo por dedicação a estudos paralelos. Diante dessa problemática questiona-se: De que maneira a abstinência do sono pode ser prejudicial no desempenho do professor em sala de aula?

Para tanto, utilizou-se a metodologia de caráter qualitativo. A escolha deste tipo de pesquisa é embasada em Minayo (1994, p.21) que menciona que “a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa com um nível de realidade que não pode ser quantificado”. Para coleta de dados, recorreu-se a pesquisa bibliográfica, que segundo Lima e Miotto (2007) a pesquisa bibliográfica é de suma importância e precisa ser realizada com clareza, e da melhor maneira possível, pois é capaz de gerar a formulação de novas hipóteses e novos caminhos que servirão de ponto de partida para outros pesquisadores.



Dessa forma, o objetivo geral da pesquisa é analisar de que maneira a abstinência do sono pode ser prejudicial no desempenho do professor em sala de aula. Tendo os seguintes objetivos específicos: (I) Compreender a neurofisiologia do sono no organismo humano; (II) Perceber de que maneira a abstinência do sono prejudica o desempenho mental do professor; (III) Identificar as principais consequências comportamentais resultantes da privação do sono em professores; e (IV) Apresentar hábitos que auxiliem na higiene do sono do educador.

O trabalho divide-se em quatro seções: (I) Neurofisiologia do Sono; (II) Consequências mentais resultantes pela abstinência do sono; (III) Consequências comportamentais resultantes pela abstinência do sono; e (IV) Higiene do Sono.

NEUROFISIOLOGIA DO SONO

Dormir é um hábito que figura entre os mais importantes e necessários ao ser humano, juntamente com os atos de alimentar-se, ingerir água e o exercício respiratório. Entretanto, pouco se é valorizado.

É comum em nossa geração pessoas reclamando sobre a falta de tempo para as atividades diárias. Quando isso ocorre, as horas de sono são as primeiras a serem vitimadas. Segundo a NHLBI (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2003) “a privação do sono é uma característica comum da nossa sociedade”.

Em uma visão com base em estudos em neurociências, o sono aparece entre os estados comportamentais do ser humano mais abstruso de ser estudado.

De acordo com a NHLBI (2003) “o sono não é um evento passivo, mas sim um processo ativo que envolve alterações fisiológicas”. Logo, torna-se primordial desmistificar a ideia de que durante o sono o restante do corpo permanece “desligado”.

Os estudos a respeito das mudanças fisiológicas vinculadas ao sono têm se desenvolvido nos últimos anos, porém ainda assim, pouco se sabe sobre este comportamento pelo qual passamos cerca de um terço de nosso dia (THOMPSON e cols., 2001).

De acordo com a Academia Americana de Medicina do Sono (AASM, 2007) o sono normal é fundamental para que tenhamos um período de vigília produtivo e uma sensação de bem-estar permanente. Porém, existe uma dificuldade em encontrar definição para o sono normal, uma vez que cada indivíduo possui suas particularidades, sejam de origem biológica ou mental (RENTE & PIMENTEL, 2004; PAIVA, 2008).



Assim, considera-se um sono normal quando: (I) há ausência de queixas de sono ou ausência de sintomas diurnos atribuíveis à insatisfação com o padrão do sono; (II) há rotina regular rítmica do ciclo sono-vigília com horários regulares de dormir e acordar; (III) não há evidências de uso, abuso, retiradas de substâncias que cause perturbação e sintomas do sono; e (IV) não há evidência de um transtorno primário do sono (AASM, 2007).

Segundo Valle (2011) o sono apresenta a função protetora, que resulta em prevenir danos de uma atividade de longa duração e/ou cansativa, logo o corpo alerta o indivíduo de que há necessidade de uma pausa. Também é perceptível a função reparadora, uma vez que em decorrência de desgaste corporal, o indivíduo ao dormir consegue recuperar as energias gastas em determinada ocupação. E por fim, ao reservar energia para o desenvolvimento da plasticidade do corpo e mente, tem se a função conservadora.

Ainda existem dois tipos de sono: O sono REM e o sono NREM que foram descobertos a partir da polissonografia, exame que monitora o sono de uma pessoa.

De acordo com Brandão (2004, p. 36) “cada fase do sono é a expressão de uma configuração particular de mecanismos fisiológicos e reflete um estado de funcionamento cerebral característico”. O sono REM (Rapid Eye Movements) é caracterizado pela ausência do tônus muscular, bem como é possível que a pressão arterial apresente oscilações, além de haver uma intensificação nas atividades cerebrais. O sono REM dura em média 25% da noite do indivíduo (AASM, 2007). É durante esta fase que ocorrem os sonhos, assim como a organização e consolidação da memória de longo prazo.

De acordo com Macdonal (2010, p. 63) “neurocientistas coletaram algumas evidências persuasivas que sugerem que o sono REM ajude a refazer suas conexões, integrar novas memórias e treinar-se para importantes tarefas”. Ainda segundo o autor, o sono REM tem a capacidade de administrar as emoções, ou seja, prepara o indivíduo para futuras experiências emocionais.

O sono NREM (Non-Rapid Eye Movements) é dividido em três fases, sendo a N1 (5% da noite) caracterizada pela lentificação, ou o que comumente chama-se de cochilo, onde o sujeito demonstra os primeiros sinais de que há necessidade de repouso, da mesma maneira que não há uma sincronia quanto aos pensamentos (COTTEN & ALTEVOGT, 2006). Nesta fase pequenos estímulos e/ou ruídos podem interromper o sono.

A N2 (50% da noite) é chamada de fusos do sono, onde há o desaceleramento do coração, a diminuição dos ritmos respiratórios e da temperatura do corpo. Nesta fase o despertar torna-se mais difícil, mesmo mediante a estimulação corporal (GAILLARD, 1977; MCCARLEY, 2007). E



finalmente, a N3 (20% da noite) é responsável pelo sono de ondas lentas, durante esta fase que o hormônio do crescimento é liberado (AASM, 2007). Esta fase também é conhecida como a fase restauradora (PAIVA, 2008) uma vez que propicia a recuperação corporal de todas as energias gastas durante o estado de vigília.

Vale ressaltar que os processos descritos anteriormente ocorrem de maneira cíclica, então, as fases podem se repetir de 04 a 06 vezes por noite.

Brandão (2004, p. 56) diz que “o sono é necessário para apagar as informações erradas que são armazenadas no cérebro durante o período em que o indivíduo está acordado, e os sonhos são o reflexo deste processo”. Logo, percebe-se outra característica do sono que é fazer com que o cérebro se encarregue de analisar as informações úteis aprendidas durante o dia do sujeito.

A quantidade de horas de sono varia de acordo com a idade do indivíduo, por exemplo, um bebê dorme em média 18 horas por dia, sendo um sono considerado polifásico, visto que ainda não existe noção de dia e noite, podendo acordar a qualquer instante, sem nenhuma justificativa. Em um indivíduo na velhice o sono passa a ser mais fragmentado por períodos de alerta, a quantidade de sono noturno diminui para cerca de 05 a 06 horas por dia (BRANDÃO, 2004). Já um adulto, que é o foco desta pesquisa, necessita de 07 a 08 horas de sono, podendo existir casos de indivíduos que dormem mais ou menos horas, sem apresentar comprometimentos comportamentais, psíquicos, fisiológicos e emocionais (TUFIK, 2008).

Lavigne, Kato e Mayer (2005) confirmam que o “sono é essencial à saúde e extensos períodos de privação do sono aumentam o risco de desordens cardiovasculares, distúrbios mentais ou queixas relacionadas à dor”.

O professor é responsável por lidar com inúmeros fatores diários, fatores esses que exigem aspectos cognitivos, como: memória, atenção, raciocínio e concentração. Além de fatores externos, como paciência, cobranças e obrigações que por muitas vezes são motivos de estresse por parte do docente.

Entender que o sono é benéfico para o desempenho integral do ser humano é criar possibilidades de melhorias de vida, visto que o mesmo tem relação direta com os aspectos e fatores apontados acima. Apesar disso, em decorrência da vida moderna e corriqueira, tem-se visto pessoas que dormem cada vez menos, sendo propensas à privação do sono (FERRARA & GENNARO, 2001; RENTE & PIMENTEL, 2004).

As consequências dessa privação são inúmeras, sendo a qualidade de vida a maior afetada, uma vez que o indivíduo não encontrará força interna para executar suas práticas diárias, ainda com



probabilidades de desenvolver transtornos psiquiátricos, envelhecimento precoce e demais alterações que serão abordadas nas seções seguintes (DANDA et.al, 2005).

CONSEQUÊNCIAS MENTAIS RESULTANTES PELA ABSTINÊNCIA DO SONO

Nos últimos anos, tem sido enorme a demanda de reclamações acerca da diminuição do desempenho laboral, da mesma maneira que o bem-estar, e ainda o aumento das taxas de estresse, ansiedade e depressão. Uma das hipóteses para essas “doenças modernas” é a abstinência do sono.

Evidente que os professores não estão fora desta lista de indivíduos que apresentam problemas na regularidade do sono. Uma vez que o nível socioeconômico destes profissionais não favorece uma boa qualidade de vida. Sendo assim, compete a grande parte deles trabalharem até três turnos, o que gera um cansaço físico/mental absurdo, fazendo com que o mesmo inicie seu ofício diário muito mais cedo e encerre-os muito mais tarde, se comparado às demais profissões (SOUZA, et.al, 2012).

Conforme pesquisas realizadas por Ayala-Guerreiro, Aguilar e Medina (2010), o racionamento voluntário ou involuntário do sono acarreta uma série de comprometimentos mentais.

Primeiramente, temos uma defasagem na memória do sujeito, principalmente no que tange à lembrança de lista de palavras, nomes e até compromissos. Se um educador apresenta um déficit em sua memória, logo será um profissional em desgaste, pois se trata de uma profissão que faz uso constante dessa função neuropsicológica.

De acordo com a NHLBI (2003) “dormir ajuda na reorganização de todas as experiências e pensamentos do dia, de modo que aquilo que é importante é armazenado e aquilo que não, é descartado”. Logo, reafirma-se que nem tudo pode ser retido no cérebro. Os professores têm a necessidade de manterem-se atualizados sobre diversos assuntos, entretanto durante o sono, as memórias são consolidadas de acordo com o grau de significância atribuído aos determinados eventos vistos e/ou ouvidos durante o dia. As funções executivas também são prejudicadas, em suma o planejamento apresenta falhas, bem como as tomadas de decisões tornar-se-ão mais lentas.

Atenção e concentração são retidas (DROSOPOLOS et al., 2007; YOO et al., 2007), principalmente quando estão sendo utilizadas em atividades monótonas, que forcem o indivíduo a manter-se na mesma posição. Em decorrência da privação, muitas vezes o sujeito é visto em momentos no “mundo da lua” (disperso), olhando fixamente para um ponto no espaço. Em casos mais severos de abstinência do sono, é possível que o homem apresente transtornos de ordem psiquiátrica e neurológica.



CONSEQUÊNCIAS COMPORTAMENTAIS RESULTANTES PELA ABSTINÊNCIA DO SONO

Ayala-Guerreiro, Aguilar e Medina (2010), também apresentam algumas consequências comportamentais resultantes da escassez do sono.

Uma das primeiras características de alguém com defasagem no sono estão relacionadas à psicomotricidade, visto que as atividades desse indivíduo serão desenvolvidas em um ritmo lentificado. É frequente o sujeito ter um aumento na sensibilidade à dor, por muitas vezes sendo rotulado de preguiçoso.

Além disso, há uma queda na força muscular e inúmeras alterações no sistema sanguíneo, bem como a atenuação da frequência cardíaca e pressão arterial. As pesquisas também mostram sinais de estresse, irritabilidade, cansaço e dores de cabeça (PAIVA, 2008).

É comum em momentos de sono o indivíduo cochilar. Isso deve-se a alterações na visão, que apresenta dificuldade em manter-se em ativa, forçando o sujeito a perder o controle ocular. Outra característica é quanto às habilidades psicossociais. Um sujeito com sono não conseguirá manter-se ligado aos assuntos decorrentes do dia-a-dia. Logo, será visto como antissocial.

A sociedade assiste a esse quadro de racionamento do sono sem muitas intervenções. Para Valle (2011) “os distúrbios do sono trazem consequências à saúde do trabalhador além de importante custo financeiro para a empresa, atingindo, ainda, os familiares e a sociedade”, porém, vê-se a crescente demanda de serviço para o docente, que além das atividades *in loco*, ainda por inúmeras vezes, acaba levando atividades para o lar.

Acredita-se na necessidade de implantação de programas de assessoramento ao professor, pois trata-se de um problema de saúde que pode ser evitado com atitudes preventivas em curto prazo e baixo custo.

HIGIENE DO SONO DO PROFESSOR

Segundo Reimão, Valle e Rossini (2008) “é necessário intervir precocemente com uma adequada higiene do sono e diagnosticar as situações de crise, responsáveis pelo comprometimento do sono, porque são elas que interferem diretamente na qualidade de vida desde a infância” (p. 46).

De acordo com Benachio (2011):

Ser professor vai além da instituição escolar e da sala de aula em que atua: as mudanças da sociedade e o universo sóciopolítico, econômico e cultural exigem dele o conhecimento e a compreensão do mundo em que vive, para entender o contexto da escola, seus alunos, as relações advindas de ser professor e de atuar ali e não em outra instituição (p.13).



Logo, ao professor compete está sempre atualizado, buscando novos saberes, com o intuito de aprimorar sua práxis. Entretanto, é importante que se tenha o hábito de cuidar da sua saúde, buscando melhorar seu momento de sono, alcançando então a tão almejada qualidade de vida.

Souza, Souza e Azevedo (2012) trazem uma reflexão acerca desta realidade do professor:

Embora existam problemas relacionados ao sono no âmbito escolar, este assunto não faz parte da formação superior dos futuros professores, e não é trabalhado na sala de aula do ensino fundamental e médio, visto que, não está inserido nos parâmetros curriculares nacionais. Desta forma, os professores podem ter dificuldades de lidar com seu próprio sono, assim como, de compreender e lidar com situações corriqueiras de uma sala de aula, como por exemplo, adolescentes sonolentos que não conseguem manter a atenção na aula pela manhã, que brigam para manter os olhos abertos, ou até mesmo debruçam-se sob a carteira, num sono incontrolável (p.03).

O professor recebe a responsabilidade de educar para a saúde. Sendo assim, assuntos como higiene do sono e sua importância são indispensáveis no currículo escolar, para que se formem alunos críticos e competentes para mudar comportamentos a fim de oportunizar saúde individual e coletiva (SANTOS e BARBONI, 2010).

As atividades físicas também auxiliam no pleno desenvolvimento do sono, visto que proporcionam ao sujeito o bem estar físico (O'CONNOR & YOUNGSTEDT, 1995). Outro fator essencial é o ambiente em que se repousa, que deve ser distante de toda e qualquer distração, isso inclui televisão, celular e demais fochos de luz que podem dissipar o sono.

Professores que trabalham com carga horária de 40 horas semanais necessitam ao menos de um cochilo nos intervalos de aula. De acordo com Barone (2000) o cochilo beneficia no desempenho de tarefas de memória e no aprendizado (TUCKER et al., 2006). Ressalta-se que no modelo atual de ensino, onde ainda se pouco valoriza o educador, é comum encontrar professores aproveitando os intervalos para estudar, planejar e desempenhar outras atividades administrativas ou pedagógicas.

E por fim, aconselha-se que o quarto do professor seja um lugar de descanso, não uma extensão do serviço escolar, evitando utilizar-se do ambiente para longos períodos de estudo, planejamentos, correções de avaliações e derivados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, todos os autores aqui citados acreditam que o sono é importante para o desempenho integral do ser humano. São perceptíveis as mudanças na rotina do educador, sendo cada vez mais cobrado por um sistema que exige altos números, mas oferece pouco retorno, se tratando de qualidade de vida para o profissional em destaque.



A problemática da pesquisa resultava em saber de que maneira a abstinência do sono pode ser prejudicial no desempenho do professor em sala de aula. Então, conhecendo as funções e fases do sono foram possíveis identificar e reconhecer o seu papel em nosso dia a dia. Além de perceber que a abstinência ou as noites mal dormidas podem acarretar em consequências comportamentais e também mentais.

Logo o estudo torna-se relevante uma vez que traz um alerta para os profissionais da educação de que além de ensinar conhecimentos aos seus alunos, devem aprender a cuidar de sua própria saúde, visando sempre à qualidade de vida, conseqüentemente a extensão de sua carreira docente.

REFERÊNCIAS

AASM. The **International Classification of Sleep Disorders**: Diagnostic and coding manual. Rochester, 2007.

AYL-GUERREIRO, F.; MEDINA, G. M E AGUILAR, A.R. Organização geral do sono. In: **Sono e Saúde**: Interfaces com Neurologia e Psicologia. Ribeirão Preto: Novo Conceito, 2010.

BENACHIO, M.D.N. **Como os professores aprendem a ressignificar sua docência?** São Paulo: Paulinas, 2011.

BRANDÃO, M.L. **As bases biológicas do comportamento**: Introdução à neurociência. Instituto de Neurociências e Comportamento. São Paulo, 2004.

COTTEN, H. R., & ALTEVOGT, B. M. **Sleep disorders and sleep deprivation**. Washington, DC: The National Academies Press, 2006.

DANDA, G.J.N. et al. Padrão do ciclo sono-vigília e sonolência excessiva diurna em estudantes de medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 54(2), 102-06, 2005.

DROSOPOULOS, S. et al. Sleep's Function in the Spontaneous Recovery and Consolidation of Memories. **Journal of experimental Psychology**, v. 136, n. 2, p. 169–183, 2007.

FERRARA, M.; De GENNARO, L. How much sleep do we need? **Sleep Med Rev**, 5: 155-79, 2001.

GAILLARD, J. M. **Perturbações do Sono**: Clínica e Terapêutica. Lisboa: Roche Farmacêutica Química, 1977.

LAVIGNE, GJ, MAYER, C, KATO, T. Sleep bruxism. In: Kryger MH, Roth T, Dement WC (eds). **Principles and Practice of Sleep Medicine**. ed 4. Philadelphia: Saunders, 2005.

LIMA, T. C. S.; MIOTO, R. C. T. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Rev. Katál.**, Florianópolis, v. 10 n. esp., p.37-45, 2007.



- MACDONALD, M. **Mentes Poderosas: desenvolva toda a capacidade do seu cérebro.** São Paulo: Universo dos Livros, 2010.
- MCCARLEY, R. W. Neurobiology of REM and NREM sleep. **Sleep Medicine**, 8, 302-330, 2007.
- MINAYO, M. C. de S. (org.). **Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade.** Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.
- NHLBI. **Sleep, Sleep Disorders, and Biological Rhythms: NIH Curriculum Supplement Series, Grades 9-12.** Colorado Springs, CO: Biological Sciences Curriculum Study. 2003.
- O'CONNOR, P. J., & YOUNGSTEDT, S. D. Influence of exercise on human sleep. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, 23, 105-134, 1995.
- PAIVA, P. **Bom sono, boa vida.** Lisboa: Oficina do Livro, 2008.
- REIMÃO, R.; VALLE, L.R.; ROSSINI, S. **Segredos do sono: sono e qualidade do sono.** São Paulo: Tecmedd, 2008.
- RENTE, P., & PIMENTEL, T. **A patologia do sono.** Lisboa: Lidel, 2004.
- SANTOS, J. L. A.; BARBONI, S. A. V. Educar para a saúde: a contribuição da prática docente em ciências para uma melhoria na qualidade de vida da sociedade. **Revista da SBEnBio**, n. 3, p. 659-669, 2010.
- SOUZA, J.C. et.al. Sleep habits, daytime sleepiness and sleep quality of high school teachers. **Psychology & Neuroscience**, 257-263, 2012.
- THOMPSON, T. et al.. Experimental analyses of gene-brain-behavior relations some notes on their application. **Journal of Applied Analysis of Behavior**, 34, 539-549, 2001.
- TUCKER, M.A. et al. A daytime nap containing solely non-REM sleep enhances declarative but not procedural memory. **Neurobiology of Learning and Memory**, 86, 241-247, 2006.
- TUFIK, S. et al. Effect of smoking habits on sleep. **Journal of Medical and Biological Research**, 41(8), 722-727, 2008.
- VALLE, L.E.L.R. **Estresse e Distúrbios do Sono no Desempenho de Professores: Saúde Mental no Trabalho.** Tese de Doutorado. Instituto de Psicologia, São Paulo: Universidade de São Paulo, 2011.
- YOO, S.S. et al. A deficit in the ability to form new human memories without sleep. **Nature Neuroscience**, v. 10, p. 385-392, 2007.