

ADILSON TADEU BASQUEROTE
(Organizador)

CIÊNCIAS HUMANAS:

Como impedir que a sociedade
seja tragada pela ignorância

?

Atena
Editora
Ano 2023

ADILSON TADEU BASQUEROTE
(Organizador)

CIÊNCIAS HUMANAS:

Como impedir que a sociedade
seja tragada pela ignorância

?

Atena
Editora
Ano 2023

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Fernanda Jasinski

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2023 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2023 Os autores

Copyright da edição © 2023 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí

Prof. Dr. Alexandre de Freitas Carneiro – Universidade Federal de Rondônia

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Profª Drª Ana Maria Aguiar Frias – Universidade de Évora

Profª Drª Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

Prof. Dr. Antonio Carlos da Silva – Universidade de Coimbra

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
 Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais
 Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
 Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí
 Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
 Profª Drª Caroline Mari de Oliveira Galina – Universidade do Estado de Mato Grosso
 Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
 Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de LisboaProf. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
 Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
 Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
 Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
 Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
 Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
 Profª Drª Geuciane Felipe Guerim Fernandes – Universidade Estadual de Londrina
 Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
 Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná
 Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
 Prof. Dr. Jadilson Marinho da Silva – Secretaria de Educação de Pernambuco
 Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
 Prof. Dr. Jodeyson Islony de Lima Sobrinho – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
 Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México
 Profª Drª Juliana Abonizio – Universidade Federal de Mato Grosso
 Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
 Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
 Profª Drª Kátia Farias Antero – Faculdade Maurício de Nassau
 Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal do Paraná
 Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
 Profª Drª Lucicleia Barreto Queiroz – Universidade Federal do Acre
 Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
 Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Universidade do Estado de Minas Gerais
 Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
 Profª Drª Marianne Sousa Barbosa – Universidade Federal de Campina Grande
 Profª Drª Marcela Mary José da Silva – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
 Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
 Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campina
 sProfª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
 Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso
 Prof. Dr. Pedro Henrique Máximo Pereira – Universidade Estadual de Goiás
 Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco
 Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 aProfª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
 Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
 Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí
 Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
 Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
 Profª Drª Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Federal da Bahia / Universidade de Coimbra
 Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
 Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências humanas: como impedir que a sociedade seja tragada pela ignorância?

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Flávia Roberta Barão
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Adilson Tadeu Basquerote

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)	
C569	<p>Ciências humanas: como impedir que a sociedade seja tragada pela ignorância? / Organizador Adilson Tadeu Basquerote. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2023.</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-258-1264-9 DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.649230603</p> <p>1. Ciências humanas. I. Basquerote, Adilson Tadeu (Organizador). II. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDD 101</p>
Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

A obra: **“Ciências humanas: Como impedir que a sociedade seja tragada pela ignorância?”**, apresenta estudos que se debruçam sobre a compreensão das Ciências Humanas em suas variadas dimensões tendo a o entendimento social como eixo norteador das reflexões. Composto por relevantes estudos que debatem temáticas que envolvem atualidades que possibilitam olhares interdisciplinares sobre a sociedade e possibilitam vislumbrar as tendências e compreender grupos e comportamentos, observar as mudanças históricas da vida em sociedade e projetar que organização social queremos para o futuro.

Partindo desse entendimento, o livro composto por 10 capítulos, resultantes de pesquisas empíricas e teóricas, de distintos pesquisadores de diferentes instituições e regiões brasileiras e uma peruana, apresenta pesquisas que interrelacionam Ciências Humanas às pessoas e as relações sociais no centro da observação, da teoria, da pesquisa e do ensino. Entre os temas abordados, predominam análises de ações cívicas, simbólicas e de crenças, formação continuada, reflexão estética de Arthur C. Danto, estudo sobre o filme Frida, História, memória e oralidade quilombolas do samba de cumbuca, ensino de história, relações étnicos-raciais, invasão biológica e biodiversidade, práticas artísticas no contexto prisional, relações de poder, cultura brasileira, entre outros.

Para mais, destacamos a importância da socialização dos temas apresentados, como forma de visibilizar os estudos realizados sob dissemelhantes perspectivas. Nesse sentido, a Atena Editora, se configura como uma instituição que possibilita a divulgação científica de forma qualificada e segura.

Que a leitura seja convidativa!

Adilson Tadeu Basquerote

CAPÍTULO 1	1
AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO: UM ESTUDO COM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO	
Amanda Soares Nunes Gilmar Antoniassi Junior Saulo Gonçalves Pereira Hugo Christiano Soares Melo Adilson Tadeu Basquerote	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.6492306031	
CAPÍTULO 2	13
DA CONTEMPLAÇÃO AO DEBATE CRÍTICO, A PARTIR DO PENSAMENTO DE ARTHUR C. DANTO	
Rodrigo Mantoan Cavalcante Muniz	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.6492306032	
CAPÍTULO 3	21
A FESTA CARNAVALESCA EM SÃO LUÍS E OS BLOCOS TRADICIONAIS	
Euclides Barbosa Moreira Neto	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.6492306033	
CAPÍTULO 4	33
ESTUDO DO FORMANTE CROMÁTICO DO FILME “FRIDA”: UMA ANÁLISE SEMIÓTICA	
Gabriela de Souza Foganholi Claudia Regina Garcia Vicentini	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.6492306034	
CAPÍTULO 5	47
HISTÓRIA, MEMÓRIA E ORALIDADE: REMINISCÊNCIAS QUILOMBOLAS DO SAMBA DE CUMBUÇA	
Francisco Helton de Araújo Oliveira Filho	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.6492306035	
CAPÍTULO 6	61
MAYOR PRESUPUESTO NO GENERA CELERIDAD PROCESAL Y PLAZO RAZONABLE EN EL TRIBUNAL CONSTITUCIONAL, PERÚ, 1999-2020	
Javier Pedro Flores Arocutipa Delfin Bermejo Peralta Ruth Daysi Cohaila Quispe Karen Coayla Quispe	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.6492306036	
CAPÍTULO 7	85
METODOLOGIAS PARA O ENSINO DE HISTÓRIA NO ENSINO MÉDIO E A	

EDUCAÇÃO PARA AS RELAÇÕES ÉTNICOS – RACIAIS

Márcia Ferreira da Costa

Cristiane Maria Ribeiro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6492306037>

CAPÍTULO 896

O QUE É INVASÃO BIOLÓGICA E QUAIS IMPACTOS NA BIODIVERSIDADE?
VENHA APRENDER JOGANDO!

Isabela Lombardo Meniz

Maria Tereza Grombone Guaratini

Magda Medhat Pechliye

Vânia Regina Pivello

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6492306038>

CAPÍTULO 9112

PRÁTICAS ARTÍSTICAS NO CONTEXTO PRISIONAL: UM OLHAR DA
PEDAGOGIA DAS ARTES PARA ALÉM DAS GRADES QUE NOS SEPARAM

Gleice Kely Aparecida da Silva

Verônica Veloso

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6492306039>

CAPÍTULO 10..... 124

PRÁTICAS E GOSTOS CULTURAIS NO BRASIL

Carlos Augusto Araújo da Costa

Edison Ricardo Emiliano Bertoncelo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.64923060310>

SOBRE O ORGANIZADOR 134

ÍNDICE REMISSIVO 135

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO: UM ESTUDO COM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO

Data de aceite: 01/03/2023

Amanda Soares Nunes

Biomédica pela Faculdade Patos de Minas

Gilmar Antoniassi Junior

Doutor em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca. Professor titular na Faculdade Patos de Minas

Saulo Gonçalves Pereira

Doutor em Ciências Veterinárias pela Universidade federal de Uberlândia. Professor titular na Faculdade Patos de Minas

Hugo Christiano Soares Melo

Doutor em Genética e Bioquímica pela Universidade federal de Uberlândia. Professor titular na Faculdade Patos de Minas

Adilson Tadeu Basquerote

Doutor em Geografia pela Universidade Federal de Santa Catarina. Professor do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí (Unidavi)

RESUMO: O sono é de extrema importância para todas as pessoas e é fundamental para o bem estar e manutenção da vida. Quando a sua qualidade é ruim, consequências

adversas podem interferir negativamente na saúde mental e motora dos indivíduos. Para os professores, as baixas horas de sono atribuem prejudicialmente no descanso e podem afetar significativamente o trabalho e a vida pessoal desses profissionais. O objetivo desse trabalho foi avaliar a qualidade do sono em professores do Ensino Médio de distintas regiões brasileiras e identificar os problemas que decorrem desse fenômeno. Nele, participaram cinquenta e um professores do Ensino Médio de escolas públicas e privadas de brasileiras, maiores de vinte e um anos, que possuem mais de dois anos consecutivos na prática da docência. Para tal, utilizou-se a Escala de Pittsburgh para fornecer a medida da qualidade do sono padronizada. Como resultado, os dados indicaram que a qualidade do sono possibilita aos professores melhor qualidade de vida e melhoria positiva no sono. Para mais, proporciona melhores condições de vivência no trabalho, sem executá-lo de forma tão exaustiva. Ademais, comprovou-se que problemas com o sono podem conduzir os sujeitos a outros problemas como o consumo excessivo de álcool.

PALAVRAS-CHAVE: Sono, Professores, Promoção da Saúde, Ansiedade, Qualidade

de Vida.

ASSESSMENT OF SLEEP QUALITY IN HIGH SCHOOL TEACHERS

ABSTRACT: Sleep is extremely important for everyone and is fundamental for the well-being and maintenance of life. When its quality is poor, adverse consequences can negatively interfere with the mental and motor health of individuals. For teachers, low hours of sleep are detrimental to rest and can significantly affect the work and personal lives of these professionals. The objective of this work was to evaluate the quality of sleep in high school teachers from different Brazilian regions and to identify the problems that result from this phenomenon. Fifty-one high school teachers from public and private Brazilian schools, over twenty-one years old, who have more than two consecutive years in teaching practice participated in it. To this end, the Pittsburgh Scale was used to provide a standardized measure of sleep quality. As a result, the data indicated that sleep quality provides teachers with a better quality of life and positive improvement in sleep. Furthermore, it provides better conditions for experiencing work, without carrying it out so exhaustively. Furthermore, it has been proven that sleep problems can lead subjects to other problems such as excessive alcohol consumption.

KEYWORDS: Sleep, Faculty, Health Promotion, anxiety, Quality of Life.

1 | INTRODUÇÃO

O sono é um processo valioso para o corpo, que ajuda e monitora o descanso e a vigília do mesmo e nesse sentido, é fisiologicamente importante para a sobrevivência humana. Quando alterado, ele pode acarretar problemas para a saúde do indivíduo, como alterações intelectuais e comportamentais, além de aumentar significativamente o estresse, o desânimo, queixas de dor e outras complicações adversas à qualidade de vida (FREITAS *et al.*, 2021).

Araújo *et al.* (2015), defende que há várias doenças relacionadas com a qualidade de sono ruim, como obesidade e hipertensão. De forma oposta, ter uma boa noite de sono, leva aos indivíduos uma melhor disposição para realizar as tarefas do dia, seja em casa ou no trabalho (BORGES, ALVES, GUIMARÃES, 2021). Compreender e estudar a qualidade do sono e suas variações é importante pra todos os indivíduos, sobretudo para professores do Ensino Médio, pois problemas nesse sentido, acarretam em consequências físicas e mentais negativas e que podem intervir na vida cotidiana desses profissionais. (CREPALDI; CARVALHAIS, 2020).

O artigo em questão, está fundamentado em estudos publicados em revistas e jornais, e dissertações, disponíveis também no acesso eletrônico. Nele, objetivou-se avaliar a qualidade do sono dos professores do Ensino Médio, de distintas regiões brasileiras e identificar os problemas que decorrem desse fenômeno.

2 | MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de quantitativo descritivo desenvolvida por meio de revisão bibliográfica sobre o sono e a sua importância na qualidade de vida dos professores do Ensino Médio e os fatores que interferem neste. Nele, participaram cinquenta e um professores do Ensino Médio, de escolas públicas e privadas de distintas cidades brasileiras, maiores de vinte e um anos e que estão a mais de dois anos consecutivos na prática da docência.

Para realização da pesquisa, foi utilizada a Escala de Pittsburgh, que é um instrumento que tem como objetivo fornecer uma medida de qualidade do sono padronizada. Sua escolha, advém da facilidade de ser interpretada e respondida e ao mesmo tempo, oferece a possibilidade de discriminar os pacientes entre “bem dormidos” ou “maus dormidos”. Além disso, se configura como clinicamente válido na avaliação de vários transtornos do sono que podem afetar a sua qualidade.

Para coleta de dados, foi elaborado um questionário que consiste em dezenove questões auto administradas respondidas pelos professores e cinco questões para os companheiros de quarto, por meio do *google* formulários, sendo essas últimas, utilizadas apenas para compreensão clínica. As dezenove questões são agrupadas em sete componentes, com pesos distribuídos numa escala de 0 a 3 (BUYSSE *et al.*, 1989; BERTOLAZI, 2008).

As pontuações dos componentes foram então adicionadas para produzirem um escore global, que varia de 0 a 21, onde, quanto maior a pontuação, pior a qualidade do sono. Um escore global do PSQI > 5 indica que o indivíduo está apresentando muitas dificuldades pelo menos 2 componentes, ou dificuldades moderadas em mais de 3 componentes (BUYSSE *et al.*, 1989; BERTOLAZI, 2008).

A coleta de dados da Escala de Pittsburgh foi realizada pela plataforma de pesquisa do *Google Formulários* e procedido pela análise no software *SPSS Statistics* (versão 25.0). No que concerne ao Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (BUYSSE *et al.*, 1989), ele é composto por 19 itens, que são unidos em sete componentes, cada qual pontuado em uma escala de 0 a 3 (BERTOLAZI, 2008).

Por sua vez, os componentes são respectivamente: (1) a qualidade subjetiva do sono; (2) a latência do sono; (3) a duração do sono; (4) a eficiência habitual do sono; (5) as alterações do sono; (6) o uso de medicações para o sono; e (7) a disfunção diurna. Os escores dos sete componentes são somados para conferir uma pontuação global do teste, a qual varia de 0 a 21. Pontuações de 0-4 indicam boa qualidade do sono, de 5-10 demonstram qualidade ruim e acima de 10, distúrbio do sono (BERTOLAZI, 2008).

Para mais, destaca-se que a pesquisa foi aprovada pelo sistema CEP/CONEP conforme parecer nº 2.543. formado pela Conep (instância máxima de avaliação ética em protocolos de pesquisa envolvendo seres humanos).

3 | UMA VISÃO GERAL SOBRE O SONO

O sono é um estágio de recuperação, que auxilia na conservação da saúde mental e física dos indivíduos (VERRI *et al.*, 2008) e ele possui em geral, relação com o tempo de descanso do indivíduo. Assim, um corpo cansado, tende a ter uma pré disposição à certas doenças. Nesse sentido, a pesquisa de Araújo *et al.* (2015), atesta que há diversos estudos que relaciona a má qualidade de sono, com doenças cardiovasculares, obesidade e também a hipertensão.

Araújo *et al.* (2015), expõe que o contexto atual, permeado pelas tendências da modernidade, têm ocasionado a redução das horas de sono, e como resultado, a insônia e sonolência diária. Acredita-se que 30% a 50% da população sofre com insônia, onde tal transtorno prejudica consideravelmente as atividades diárias e pode interferir significativamente desempenho cognitivo e assim levar os indivíduos a serem menos “ambiciosos” e produtivos (CARDOSO *et al.* 2009).

De acordo com Chellappa *et al.* (2007), cerca de 80% dos pacientes com transtornos depressivos, desenvolvem mudanças na qualidade do sono, acarretando na diminuição entre o tempo dormir e o despertar. Nessa direção, com sono desregulado, pode-se até observar um início de depressão em indivíduos que até então, não apresentavam indícios de tal doença. Portanto, torna-se cada vez mais relevante, relacionar alterações no sono, com indivíduos em estágios depressivos e com as variações neurológicas recorrentes.

No contexto da docências, entre os estudos basilares para a pesquisa em tela, está o de Azevedo (2018), que destaca que os professores do Ensino Médio dormem menos do que é recomendado em dias de trabalho. Segundo ele, 51% deles, relatam uma má qualidade de sono e 46% apresentam sonolência durante o dia. Entre as possíveis causas das alterações no sono, está o alto índice de demanda de trabalhado, que é adensada nas semanas de prova, acarretando no pico de estresse desses professores. Com isso, há um cansaço psicológico, que promove consequências negativas para esse profissional e possibilita a presença de erros nas suas atividades.

Entender o tempo de sono que o corpo de cada indivíduo necessita, se dá pelo autoconhecimento. Porém, em alguns casos, onde envolvem há longas jornadas de trabalho, muitos deixam de descansar para poder manter os compromissos em dia (FREITAS *et al.*, 2021). Em contexto semelhante, Rocha e Sarriera (2006) avalizam que quanto maior o tempo que o professor permanece na escola ou em sala de aula, os seus níveis de Saúde Geral e Distúrbio do Sono pioram. Assim, intensas horas de trabalho e pouco tempo de descanso, interferem diretamente na vida cotidiana, promovendo desgaste e cansaço.

Azevedo (2018), destaca que para o profissionais da educação, há uma maior cobrança em relação ao trabalho que executa, tendo em vista que eles devem atuar na formação de cidadãos capazes de conhecer seu próprio papel na sociedade. Segundo o autor, isso prejudica em diversos aspectos o pensamento desses profissionais, acarretando

em uma maior cobrança desses profissionais, que resulta em mais no trabalho e também promovendo a sensação de culpa, frente a frustração vinda dos estudantes.

Nesse sentido, Freitas *et al.* (2021), menciona que professores, no decorrer dos anos de trabalho, apresentam um cansaço físico e mental, que pode gerar diminuição das horas de sono e também possuir períodos de insônia. Para o autor, quando isso acontece, atividades simples que eles realizam no seu cotidiano, podem se tornar grandes desafios, que podem ocasionar baixa autoestima.

Segundo Pascotto *et al.* (2013), os professores do Ensino Médio estão mais propensos a desenvolver insônia, devido ao excesso de trabalho e a necessidade de desenvolver uma série de atividades em um período menor de tempo e também, por atuar na fase final da escolarização básica, o que tende a resultar, em maior responsabilidade na vida tanto acadêmica quanto profissional e pessoal dos seus estudantes e turmas.

Nesse sentido, Cardoso *et al.* (2009), destaca que o funcionamento físico, social e intelectual é diretamente ligado a qualidade de sono, ao relacioná-lo como importante e considerável nas alterações biológicas cerebrais, podendo assim prejudicar ou até diminuir o desempenho esperado de tal profissional, quando não se tem um tempo de descanso relevante. Assim, quando analisada a qualidade do sono de profissionais da educação, percebe-se que sua funcionalidade e desempenho diminuem quando não há uma regularidade de descanso promovida pelo sono, o que pode aumentar as chances de atuação menos expressiva e dificultar as funções de relacionamento.

4 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Distintos estudos revelam o sexo, peso e ansiedade podem estar diretamente ligados a qualidade de sono. dentre eles os de Pascotto *et al.* (2013), Azevedo (2018), Crispim *et al.* (2007), Crepaldi e Carvalhais (2020), Sanchez *et al.* (2019), Cardoso *et al.* (2009), Verri *et al.* (2008), Wong, Brower e Zucker (2009), Antunes e Costa (2019) e Freitas *et al.* (2021). Diante disso, em relação ao espaço empírico, os respondentes indicaram sua percepção em relação qualidade do próprio sono, e tais dados foram analisados seguindo os princípios da Escala de Pittsburgh, como exposto na Figura 1.

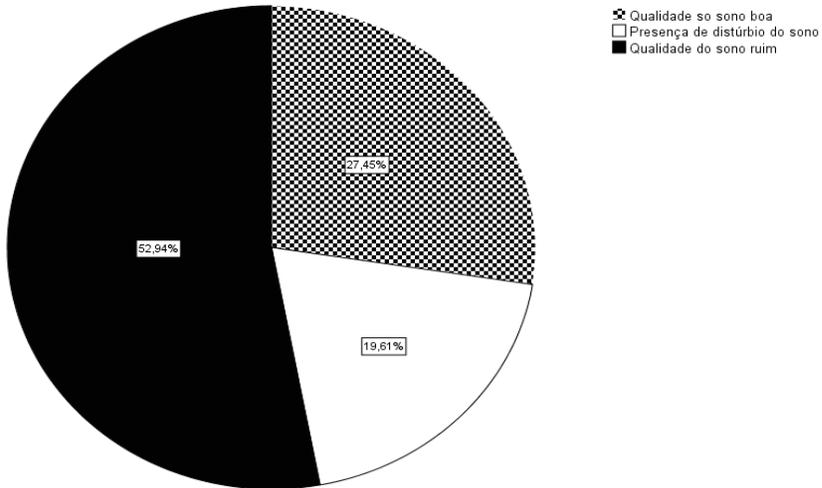


Figura 1. Qualidade sono pela escala de Pittsburgh na população estudada.

Fonte: Dados da pesquisa (2021)

A análise da Figura 1, evidencia que 72% dos professores do Ensino Médio apresentam variação no seu sono e destes, aproximadamente 53% apresentam qualidade ruim. Em contexto semelhante, Sanchez *et al.* (2019), asseveram que a má qualidade do sono de professores, pode ocasionar doenças e entre as causas desse problema, está alta demanda profissional e exigências no trabalho. Para mais, Freitas *et al.* (2021), revelam que a alta demanda de trabalho, responsabilidade e altas exigências fazem com os docentes alterem suas habilidades sociais e que modifiquem sua rotina, para conseguir desenvolver seu trabalho e não comprometer as habilidades inerentes à sua profissão, como raciocínio lógico, boa memória, reflexão crítica e cognição. Nesse contexto, o sono é extrema importância para quem opera tal tipo de trabalho (PASCOTTO *et al.*, 2013).

Noutra perspectiva, o estudo de Crispim *et al.* (2007), relaciona a problemática dos distúrbios do sono ao aumento da fome e desenvolvimento e doenças relacionadas ao peso, afetando assim funções endócrinas e metabólicas dos sujeitos. Assim, a Tabela 1, apresenta a relação entre a impressão pessoal do peso e qualidade do sono, avaliado pelo índice de Pittsburgh.

	Qualidade do sono boa	Qualidade do sono ruim	Presença de distúrbio do sono
Acima do peso	7	21	4
	21,9%	65,6%	12,5%
Abaixo do peso	1	0	1
	50,0%	0,0%	50,0%
Em forma	6	6	5
	35,3%	35,3%	29,4%
^a Qui-quadrado de Pearson com significância de 0,595			

Tabela 1 – Relação entre a impressão pessoal do peso e qualidade do sono medido pelo índice de Pittsburgh.^a

Fonte: Dados pesquisa (2021).

Como pode ser observado na Tabela 1, o sono ruim pode estar ligado a impressão pessoal do peso de cada pessoa. Esta análise não é referente ao peso dos participantes em si, mas sim, sobre a autoimagem que cada possui, o que de certa forma pode representar o peso atual dos mesmos. Apesar da análise estatística apontar que não há correlação entre a impressão pessoal do peso dos participantes e à qualidade do sono, a análise dos resíduos, apontou que há uma tendência dos indivíduos que se percebem acima do peso em ter uma qualidade do sono ruim.

Embora não seja o objeto dessa pesquisa, sabe-se que com o estilo de vida moderno, em que o tempo livre parece cada vez menor, é crescente o número de pessoas que buscam por redes de comidas rápidas, as famosas “*fast food’s*”, (ROCHA, *et al*, 2017). Nesse sentido, os dados apresentados na tabela1, indicam que o sobrepeso está ligado a qualidade do sono, pois os sujeitos que se consideram a cima do peso, tendem a ter a qualidade do sono ruim.

Noutra perspectiva, e embora não há correlação entre a presença do sentimento de ansiedade e a qualidade do sono, os resíduos apontam uma tendência (ainda que leve) dos indivíduos que não se sentem ansiosos em terem a presença de distúrbio do sono e daqueles que se sentem ansiosos, em terem uma qualidade do sono boa. Embora a princípio este achado pareça estranho, o achado de padrões alterados de sono é notável na maioria dos transtornos psiquiátricos, como apresenta a Tabela 2.

	Qualidade do sono boa	Qualidade do sono ruim	Presença de distúrbio do sono
Presença de ansiedade	3	9	4
	18,8%	56,5%	25%
Ausência de ansiedade	11	18	6
	31,4%	51,4%	17,1%
* Qui-quadrado de Pearson com significância de 0,595			

Tabela 2. Relação entre ansiedade e qualidade do sono medido pelo índice de Pittsburgh.

Fonte: Dados pesquisa (2021).

Em termos quantitativos a Tabela 2, indica que há alteração, mesmo pequena, na qualidade do sono em pessoas com ansiedade. Lucchesi *et al.* (2005), afiança que os pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG.) têm mencionado com grande frequência, que não conseguem relaxar ou parar de se preocupar com seus problemas quando estão no leito. Assim, o distúrbio de sono que mais se associa a situações de ansiedade generalizada é a insônia de manutenção do sono e também a dificuldade de iniciar o sono (insônia inicial) (LUCCHESI *et al.*, 2005). Portanto, entender e estudar a relação da qualidade do sono e o emocional do profissional, mostra-se necessário, pois pode interferir entre outros aspectos no desempenho profissional e na qualidade de vida (BORGES; ALVES; GUIMARÃES, 2021).

Assim sendo, Almondes e Araujo (2003) destacam que o funcionamento físico, social e intelectual está diretamente ligado a uma boa qualidade de sono. Assim, deve-se buscar uma melhoria para diminuir as chances de ocorrer erros no trabalho, mas também levar uma vida saudável física e mentalmente. Por outro lado, os respondentes foram inqueridos sobre a relação entre ingestão de álcool e qualidade do sono, cujos resultados foram expressos na Tabela 3.

	Qualidade do sono boa	Qualidade do sono ruim	Presença de distúrbio do sono
Não faz ingestão de álcool	5	12	4
	23,8%	57,1%	19,0%
Ingere álcool menos de uma vez por semana	4	10	4
	22,2%	55,6%	22,2%
Ingere álcool mais de uma vez por semana	5	5	2
	41,7%	41,7%	16,7%
* Qui-quadrado de Pearson com significância de 0,797			

Tabela 3 – Relação entre comportamento de ingestão de álcool e qualidade do sono medido pelo índice de Pittsburgh ^a

Fonte: Dados pesquisa (2021).

Os dados da Tabela 3, evidenciam que há uma prevalência dos indivíduos que fazem ingestão de bebida alcoólica, em mais de uma vez por semana em ter a qualidade de sono boa. Novamente, apesar dos dados não apontarem correlação estatística significativa entre o consumo de álcool e a qualidade do sono, a análise dos resíduos apontam uma forte tendência dos indivíduos que fazem consumo de bebida alcoólica, por mais de uma vez por semana possuir qualidade do sono boa. O álcool tem uma substância que atua semelhantemente como sedativo, que interage com neurotransmissores essenciais na regulação do sono.

Entretanto, o estudo de Antunes e Costa, (2019), aponta que a exposição da pessoa a tipos de drogas, como o álcool, pode considerar-se um problema comportamental, social e farmacológico. Assim, um indivíduo exposto a tal substância, produz mudanças agudas e permanentes no ritmo circadiano e no sono. Na mesma direção, o estudo realizado por Wong, Brower e Zucker (2009), comprovou que aumento de consumo de tais substâncias, afetam significativamente a qualidade do sono. Ademais, quando o álcool é administrado em grandes quantidades antes de dormir, leva a latência do sono a diminuir, com isso, pode possibilitar má qualidade do sono a noite (ANTUNES; COSTA, 2019).

Para mais, os dados evidenciaram que diversos professores apresentam sintomas como dores de cabeça permanentes, desconforto gástrico, náuseas, dificuldade de concentração, ansiedade, angústia e essencialmente insônia, o que modifica negativamente a vida desses profissionais, como já apontado por Crepaldi e Carvalhais (2020).

Além disso, devido ao baixo ganho salarial que os professores estão submetidos, é comum os docentes buscarem vários outros turnos ou até mesmo buscar outras áreas de atuação para aumentar sua renda mensal (CREPALDI; CARVALHAIS, 2020). Com isso, é possível relacionar a incidência de inúmeros professores que relataram estar acima do peso, devido à má alimentação causada pelo reduzido tempo, que os mesmos possuem para dedicar-se a uma alimentação saudável ou até mesmo a prática de esporte. Para mais, Crispim *et al.* (2007), ressalta que distúrbios do sono, estão relacionados ao aumento da fome e desenvolvimento e doenças relacionadas ao peso, afetando assim funções endócrinas e metabólicas

Os dados de Rocha; Sarriera (2006) demonstram que quanto maior é tempo que o docente permanece na escola ou em sala de aula, com os níveis de Saúde Geral e Distúrbio do Sono pioram. Acatar intensas horas de trabalho e ter pouco tempo de descanso pode interferir diretamente na vida cotidiana, trazendo desgaste e cansaço.

Em contexto semelhante, Schattan (2017) avaliou professores do Ensino Superior e relatou a elevada prevalência da qualidade de sono ruim e de insônia. A fadiga que se refere ao trabalho e ao sedentarismo manifesta como um dos fatores associados ao sintoma de insônia. Isso confirma que a fadiga relacionada ao trabalho e aos aspectos de saúde está ligada de forma ruim ao sono dos professores. O estudo destaca a ausência de políticas públicas de saúde voltadas para essa classe profissional, indispensável em qualquer

sociedade que valorize a educação. Mostra também a necessidade de maiores estudos sobre a saúde mental e física destes indivíduos, que podem guiar para o desenvolvimento e aplicação de políticas que auxiliem a uma maior qualidade de vida aos mesmos.

5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo demonstrou que a qualidade do sono dos professores do Ensino Médio, correlacionando com fatores que podem interferir na sua qualidade e trazer podem auxiliar na melhoria da qualidade de vida e de sono dos professores. Com base nos dados, evidencia-se que estes professores do Ensino Médio sofrem com uma qualidade de sono ruim e que existem relações com a má qualidade do sono, com outros fatores subjacentes, como ansiedade e a ingestão de álcool, que podem ocasionar pior qualidade de vida.

Observou-se que a prevalência de qualidade de sono ruim nos docentes pesquisados, foi de mais de 60%, indicando a relevância dos aspectos presentes neste estudo. Assim, revelou-se que a má qualidade do sono pode levar à vários outros problemas de saúde e até mesmos psicológicos.

Verificou-se que a má qualidade do sono, pode estar ligar diretamente com os inúmeros professores que relataram estar a cima do peso, devido à densa agenda de trabalho e de responsabilidade. Para mais, evidenciou-se que a má alimentação, está relacionada ao reduzido tempo que eles possuem, para dedicar-se a ingerir produtos saudáveis ou até mesmo a prática de atividades físicas ou de esporte, podem interferir na qualidade do sono.

Por fim, aponta-se a necessidade de ampliar o estudo a fim de verificar se os problemas estão presentes em outros professores de outras regiões do país ou que convivem em outras realidades.

REFERÊNCIAS

ALMONDES, Katie Moraes de; ARAÚJO, John Fontenele de. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia (Natal)**, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 37-43, 2003. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s1413-294x2003000100005>>. Acesso em: 15 abr. 2021.

ANTUNES, Andreia; COSTA, Eleonora C. V. Sono, agressividade e comportamentos de risco em indivíduos dependentes de drogas e de álcool. **Análise Psicológica**, [S.L.], v. 37, n. 1, p. 1-14, 11, 2019. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.14417/ap.1390>>. Acesso em: 03 jul. 2021.

ARAÚJO, Pablo Antonio Bertasso de; STIES, Sabrina Weiss; WITTKOPF, Priscilla Geraldine; NETTO, Almir Schmitt; GONZÁLES, Ana Inês; LIMA, Daiane Pereira; GUIMARÃES, Samantha Nahas; ARANHA, Eduardo Eugenio; ANDRADE, Alexandre; CARVALHO, Tales de. Índice da qualidade do sono de pittsburgh para uso na reabilitação cardiopulmonar e metabólica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 21, n. 6, p. 472-475, dez. 2015. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220152106147561>>. Acesso em: 30 fev. 2021.

AZEVEDO, Ádilla Conceição Brito de. **Avaliação do contexto de trabalho, qualidade de sono e sonolência diurna de professores do ensino médio de escolas públicas no Rio Grande do Norte**. Rio Grande do Norte, v 01, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/25201/1/AdillaConceicaoBritoDeAzevedo_DISSERT.pdf>. Acesso em: 31 out. 2021.

BARROSO, Taianah Almeida et al. Associação entre a obesidade central e a incidência de doenças e fatores de risco cardiovascular. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, v. 30, p. 416-424, 2017. Disponível em:<<https://www.scielo.br/ijcs/a/8s8L4ZMZT4pyKDr5LP5vybT/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 03 mar. 2021.

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh**. Repositório digital universidade federal do rio grande do Sul. Rio Grande do Sul v.1 pag 1-93, 2008. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/14041>>. Acesso em: 03 mar. 2021.

BORGES, Maurilo Aparecido; ALVES, Débora Almeida Galdino; GUIMARÃES, Laiz Helena de Castro Toledo. Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários. **Revista Neurociências**, [S.L.], v. 29, p. 1-16, 2021. <Disponível em: <http://dx.doi.org/10.34024/rnc.2021.v29.12290>>. Acesso em: 10 out. 2021.

BUYSSE, Daniel J. et al. O Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh: um novo instrumento para a prática e pesquisa psiquiátrica. **Pesquisa em psiquiatria**, v. 28, n. 2, pág. 193-213, 1989. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0165178189900474>>. Acesso em: 17 set. 2021.

CARDOSO, Hígor Chagas; BUENO, Fernanda Carla de Castro; MATA, Jaqueline Cardoso da; ALVES, Ana Paula Rodrigues; JOCHIMS, Isadora; VAZ FILHO, Ivan Henrique Ranulfo; HANNA, Marcelo Michel. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 33, n. 3, p. 349-355, 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s0100-55022009000300005>>. Acesso em: 20 fev.2021.

CHELLAPPA, Sarah Laxhmi; ARAUJO, John Fontenele. Qualidade subjetiva do sono em pacientes com transtorno depressivo. **Estudos de Psicologia (Natal)**, [S.L.], v. 12, n. 3, p. 269-274, 2007. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-294x2007000300009>. Acesso em: 03 fev. 2021.

CREPALDI, Tânia Oliveira Mendes; CARVALHAIS, José Domingos de Jesus. A contribuição da má qualidade do sono na qualidade de vida no trabalho de professores: uma revisão / the contribution of bad sleeping quality on professors' work life. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 6, n. 10, p. 75044-75057, 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n10-070>>. Acesso em: 01 ago. 2021.

CRISPIM, Cibele Aparecida; ZALCMAN, Ioná; DÁTILLO, Murilo; PADILHA, Heloisa Guarita; TUFIK, Sérgio; MELLO, Marco Túlio de. Relação entre sono e obesidade: uma revisão da literatura. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, [S.L.], v. 51, n. 7, p. 1041-1049, out. 2007. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s0004-27302007000700004>>. Acesso em: 20 mai. 2021.

FREITAS, Aline Macedo Carvalho; ARAUJO, Tânia Maria de; PINHO, Paloma de Souza; SOUSA, Camila Carvalho; OLIVEIRA, Paula Caroline Santos; SOUZA, Fernanda de Oliveira. Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, [S.L.], v. 46, n. 2, p. 1-10. 2021. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369000018919>>. Acesso em: 20 jul. 2021.

LUCCHESI, Ligia Mendonça; PRADELLA-HALLINAN, Marcia; LUCCHESI, Mauricio; MORAES, Walter André dos Santos. O sono em transtornos psiquiátricos. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [S.L.], v. 27, n. 1, p. 27-32, maio 2005. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s1516-44462005000500006>>. Acesso em: 01 mai. 2021.

PASCOTTO, Ana Carolina; SANTOS, Brigitte Rieckmann Martins dos. Avaliação da qualidade de sono em estudantes de ciências da saúde. **J Health Sci Inst**, v. 31, n. 3, pág. 306-10, 2013. Disponível em: <http://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/V31_n3_2013_p306a310.pdf>. Acesso em: 24 set. 2021.

ROCHA, Kátia Bones; SARRIERA, Jorge Castellá. Saúde percebida em professores universitários: gênero, religião e condições de trabalho. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 10, p. 187-196, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pee/a/c3jQVSr5tgfQF6D44yDsRmp/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 13 ago. 2021.

SANCHEZ, Hugo Machado et al. Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 4111-4123, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n11/4111-4123/pt>>. Acesso em: 11 ago. 2021.

SCHATTAN, Rosângela Bampa et al. Fatores associados ao sono de docentes universitários. [S.L.] v.0 pg 1-171. 2017. Disponível em: <<https://tede.unisantos.br/handle/tede/4421>>. Acesso em: 21 abr. 2021.

VERRI, Fellippo Ramos *et al.* Avaliação da Qualidade do Sono em Grupos com Diferentes Níveis de Desordem Temporomandibular. **Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada**, [S.L.], v. 8, n. 2, p. 165-169, 2008. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.4034/1519.0501.2008.0082.0006>>. Acesso em: 15 Jan. 2021.

WONG, Maria M.; BROWER, Kirk J.; ZUCKER, Robert A. Problemas de sono na infância, início precoce do uso de substâncias e problemas de comportamento na adolescência. **Remédio para dormir**, v. 10, n. 7, pág. 787-796, 2009. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389945708002694>>. Acesso em: 07 out. 2021.

A

Alunos 87, 92, 93, 98, 100, 101, 102, 103, 105, 106, 107

Análise 3, 6, 7, 9, 10, 15, 19, 22, 29, 33, 35, 37, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 85, 89, 90, 91, 92, 93, 100, 103, 105, 107, 108, 112, 121, 124, 132

Aprendizagem 87, 93, 96, 105, 106, 107, 108, 134

Aula 4, 9, 87, 89, 90, 95

Avaliação 1, 3, 11, 12, 99, 109

C

Cidade 22, 23, 24, 26, 29, 30, 31, 53, 112, 124, 125, 129, 130, 132

Classe 9, 22, 23, 24, 26, 30, 114

Conhecimento 12, 14, 24, 36, 54, 56, 57, 93, 96, 97, 99, 100, 102, 107, 108, 124, 125, 128, 129, 131

Contexto 4, 6, 9, 11, 13, 14, 22, 35, 38, 40, 44, 46, 48, 57, 62, 65, 66, 87, 96, 98, 99, 101, 102, 106, 112, 117, 118, 123

Covid 114, 131

Criança 55, 58, 107, 108, 116

D

Desenvolvimento 1, 6, 9, 10, 21, 27, 34, 35, 85, 89, 93, 99, 106, 107, 118, 134

Deus 108

E

Educação 4, 5, 10, 11, 25, 85, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 108, 109, 110, 114, 118, 120, 121, 123, 134

Ensino 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 56, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 97, 98, 99, 100, 106, 107, 108, 109, 110, 123, 134

Escola 4, 9, 31, 33, 87, 88, 94, 98, 102, 108, 130

Espaço 5, 19, 25, 26, 30, 48, 52, 55, 57, 59, 88, 101, 102, 107, 115, 117, 119, 121

Estudo 1, 3, 6, 9, 10, 15, 17, 22, 31, 33, 36, 37, 44, 45, 46, 85, 89, 95, 98, 127

F

Fogo 26, 51, 100, 102

Fonte 6, 7, 8, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 52, 125

Formação 4, 16, 22, 31, 33, 49, 56, 57, 58, 59, 87, 88, 93, 94, 95, 100, 107, 120, 124

H

Humano 28, 65, 103, 106, 114, 116, 118, 119

I

Identidade 22, 28, 29, 31, 34, 47, 48, 49, 56, 58, 59, 88, 89, 94, 116

Importância 1, 3, 6, 16, 19, 28, 33, 35, 36, 37, 44, 48, 58, 85, 93, 98, 105, 106, 107, 112, 114, 116, 119, 120

Indígena 28

L

Liberdade 36, 87, 112, 114, 115, 116, 118, 119, 121, 122

Linguagem 21, 36, 40, 46, 85, 93

Lugar 13, 15, 18, 20, 49, 51, 54, 64, 65, 70, 80, 113, 118, 119, 125, 130, 131

M

Metodologia 15, 35, 44, 45, 55, 85, 86, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94

O

Organização 24, 27, 36, 55, 59, 117, 125

P

Pandemia 71, 114

Participação 18, 29, 57, 102, 106, 124, 125, 126, 127, 129

Pesquisa 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 33, 34, 35, 36, 45, 47, 52, 55, 56, 85, 86, 88, 89, 90, 91, 92, 94, 108, 112, 114, 121, 123, 124, 125, 126, 127, 131, 132, 134

Poder 4, 22, 27, 31, 62, 63, 65, 66, 67, 69, 70, 74, 94, 98, 107, 115, 116, 117, 118, 120, 121

R

Relações 10, 14, 17, 19, 24, 25, 45, 49, 85, 87, 88, 90, 92, 93, 94, 101, 102, 105, 121

S

Social 5, 8, 9, 17, 18, 24, 25, 26, 28, 30, 45, 49, 55, 56, 58, 60, 83, 87, 88, 105, 107, 113, 114, 115, 120, 121, 122, 126, 132

Sociedade 4, 10, 13, 14, 17, 19, 22, 24, 25, 26, 27, 31, 45, 48, 88, 106, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 120, 121

T

Tecnologia 91, 92, 95

Terra 29, 31, 32, 100, 116, 122

Trabalho 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 19, 21, 24, 35, 37, 47, 48, 50, 53, 54, 56,
86, 87, 89, 93, 96, 108, 119, 124, 126, 127, 130, 132

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

CIÊNCIAS HUMANAS:

Como impedir que a sociedade
seja tragada pela ignorância

?

 **Atena**
Editora
Ano 2023

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

CIÊNCIAS HUMANAS:

Como impedir que a sociedade
seja tragada pela ignorância

?

