

FLAVIR RODRIGUES FARIAS

BOA NOITE: Desvendando o Sono
dos Professores e Criando
Caminhos para Noites Melhores

MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO BÁSICA - PPGEB

PRODUTO EDUCACIONAL

CAÇADOR, 2025

UNIVERSIDADE ALTO VALE DO RIO DO PEIXE -UNIARP
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO BÁSICA - PPGEB

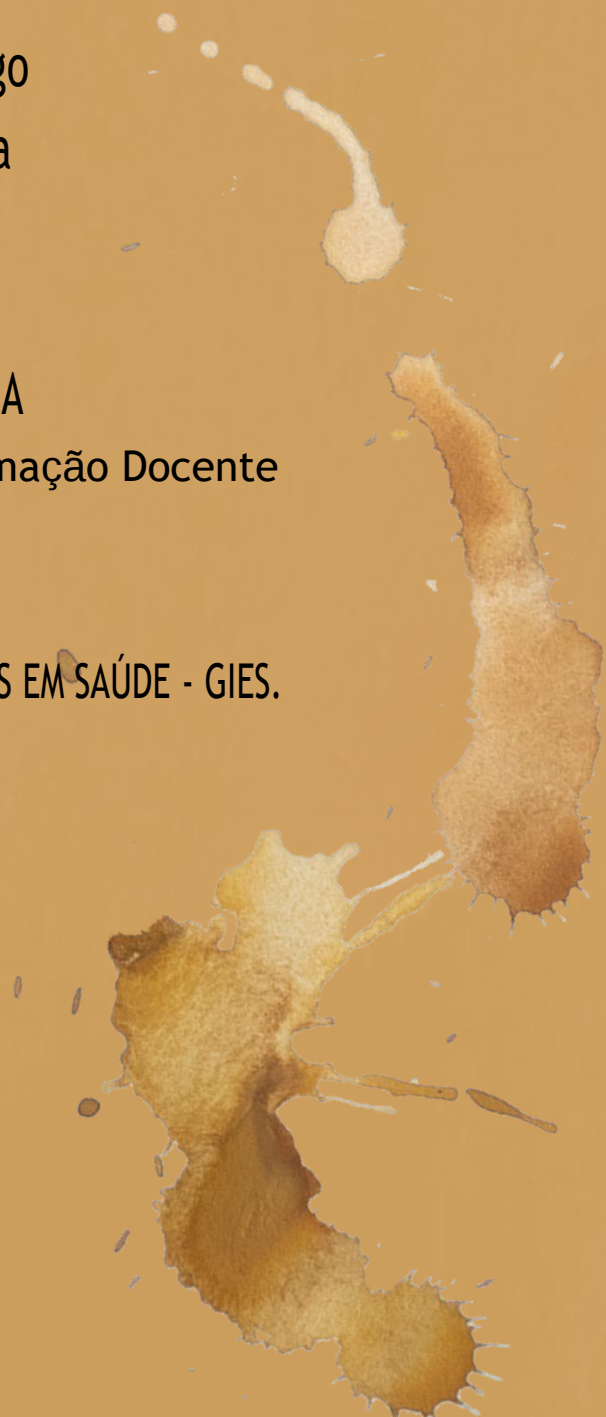
FLAVIR RODRIGUES
FARIAS
AUTOR

DR. Ricelli Endrigo
Ruppel da Rocha
ORIENTADOR

LINHA DE PESQUISA
Cultura, Ensino, Saúde e Formação Docente

GRUPO INTERDISCIPLINAR DE ESTUDOS EM SAÚDE - GIES.

CAÇADOR, 2025

An abstract watercolor splash in shades of brown and tan, located in the bottom right corner of the page. It has a textured, organic appearance with various blotches and streaks.

UNIVERSIDADE ALTO VALE DO RIO DO PEIXE - UNIARP
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO BÁSICA - PPGEB

**BOA NOITE: Desvendando o Sono dos Professores
e Criando Caminhos para Noites
Melhores**

PRODUTO EDUCACIONAL PROVENIENTE DA DISSERTAÇÃO DE MESTRADO,
INTITULADA “QUALIDADE DO SONO E FATORES ASSOCIADOS DOS
PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DE UM MUNICÍPIO DO MEIO-OESTE
CATARIENSE”, DEFENDIDA EM 27/08/2025 NO PPGEB/UNIARP.

Objetivo do Produto Educacional

A produção de um Produto Educacional voltado ao sono do professor se justifica pela crescente evidência científica de que a saúde do sono é um fator determinante para o bem-estar físico e mental dos docentes, além de impactar diretamente a qualidade do ensino

Palavras-chave: Educação Básica, Docentes, Qualidade do Sono.

Linha e Grupo de Pesquisa

Este produto educacional está relacionado ao projeto integrador “fatores determinantes da saúde docente”, inserido na linha 2 do PPGEB e se integra aos estudos do GIES e do Laboratório de Inovação em Saúde e Bem-estar Docente - LABISA.

AUTORIA: Flavir R. Farias;
ORIENTAÇÃO: Ricelli E. R. Da Rocha
ANO DA PRODUÇÃO: 2025

CARTA AO LEITOR

O Produto Educacional aqui apresentado está materializado na forma de uma palestra intitulada BOA NOITE: Desvendando o Sono dos Professores e Criando Caminhos para Noites Melhores. Seu principal objetivo é contribuir na melhora da qualidade de vida dos professores como uma das formas de valorização da categoria.

A ideia do Produto Educacional BOA NOITE surgiu da pesquisa de Mestrado intitulada Qualidade do Sono dos Professores da Educação Básica de um Município do Meio-Oeste Catarinense, que teve como foco investigar a qualidade do sono dos professores e os fatores que a influenciam.

A motivação veio da convivência com colegas de profissão que demonstravam sinais evidentes de esgotamento, de desânimo e de irritabilidade. Sabendo que a privação ou má qualidade do sono pode ser uma das causas desses sintomas, nasceu a inquietação: como têm dormido os professores?

Este produto está inserido na área de Educação em Saúde na Educação Básica, com ênfase na promoção da qualidade de vida dos docentes. Está vinculado à Linha de Pesquisa 2 – Cultura, Ensino, Saúde e Formação Docente, do Programa de Pós-Graduação em Educação Básica (PPGEB) da UNIARP.

Destina-se a professores da Educação Básica das redes públicas municipais e estaduais, bem como a gestores e a representantes do poder público envolvidos na formulação de Políticas voltadas à valorização e ao bem-estar do magistério.

A divulgação do Produto Educacional ocorrerá por meio de palestra presencial, que, de acordo com a classificação da CAPES, trata-se de Curso ou Oficina de Formação, na semana de formação continuada dos professores..

AUTORIA DO PRODUTO EDUCACIONAL

Me. FLAVIR R. FARIAS



Mestre pelo PPGEB da Uniarp (2023-2025) com a temática "QUALIDADE DO SONO DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DE UM MUNICÍPIO DO MEIO OESTE CATARINENSE". Atualmente é professor efetivo de química da Secretária de Educação do Estado de Santa Catarina. Graduado em Licenciatura em Química pelo Centro Universitário Diocesano do Sudoeste do Paraná (2005) e Agronomia pela Universidade Federal de Pelotas (1986). Atuou como agrônomo por 12 anos no oeste do Paraná (Palotina) e noroeste do Mato Grosso (Água Boa, Canarana e Ribeirão Cascalheira), trabalhando em Cooperativa (Coopervale) e Cerealista (Cerealista Iriede), atuando na produção de sementes e nas culturas de milho, soja, trigo e arroz e aviação agrícola. Foi microempreendedor no ramo da química em Santa Catarina.

Lattes

<http://lattes.cnpq.br/4935753395732548>

Dr. Ricelli. E. R. Da Rocha



Doutor em Ciências Biomédicas pelo Instituto Universitário Italiano de Rosário (IUNIR - UFSC) com concentração em Reabilitação, Cinesiologia e Esportes, realizou o Pós Doutorado em Psicologia na linha de Saúde e Trabalho pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), têm Mestrado em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná (UFPR) com concentração em Fisiologia da Performance, Especialização em atividade física e saúde pela FACEPAL e Especialização em Fisiologia do Exercício pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), Graduado em Educação Física com licenciatura plena pela FACEPAL. Atualmente é graduando em Fisioterapia pela Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. É professor e pesquisador do programa de Mestrado e Doutorado acadêmico Interdisciplinar em Desenvolvimento e Sociedade e do Mestrado e Doutorado profissional em Educação Básica da UNIARP. Líder do grupo de pesquisa Interdisciplinar de Estudos em Saúde (GIES) da UNIARP e coordena os Laboratórios de Inovação em Saúde e Bem-Estar Docente (LABISA) e Saúde e Desempenho Humano (LABEM). Foi Editor-Chefe da Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde (RIES) com Qualis B2. Sua pesquisa, produção técnica e tecnológica estão focadas nos fatores determinantes da saúde e qualidade de vida, epidemiologia, saúde docente e fisiologia do exercício clínico.

Lattes iD

<http://lattes.cnpq.br/13358935405036>

1. DEFININDO PRODUTO EDUCACIONAL



Em 2001, a CAPES instituiu os mestrados profissionais, estabelecendo que a conclusão desses programas deveria incluir tanto a dissertação quanto o Produto Educacional. Este, também denominado material ou processo educacional, deve ser aplicável ao contexto do pesquisador e estar vinculado à pesquisa do mestrando. Nesse sentido, Batalha (2019, p. 8) se dedica a conceituar o Produto Educacional como:

Sendo assim Produto Educacional é um instrumento que se configura numa produção desenvolvida pelo orientador e orientado, totalmente vinculado ao trabalho de dissertação, com a finalidade de resolução de um problema específico de sala de aula, sendo aplicável e utilizável e que a partir de sua proposta didática possa ajudar, modificar e transformar maneiras de ensinar e aprender.

Conforme diretrizes da CAPES, os dez tipos de Produtos Educacionais definidos para a área de Ensino, segundo Dourado e Colombo (2023), são classificados da seguinte forma: material didático ou institucional; curso de formação profissional; tecnologia social; software ou aplicativo; eventos organizados; relatório técnico; acervo; anuário ou protocolo; carta, mapa ou instrumentos similares.

2. O PORQUÊ DO PRODUTO EDUCACIONAL NO FORMATO DE PALESTRA



A escolha da palestra como formato de Produto Educacional justifica-se por sua efetividade na disseminação de conhecimentos relevantes de forma acessível, dinâmica e reflexiva. A palestra permite abordar temáticas urgentes no contexto educacional de maneira concentrada,

dialogada e alinhada às necessidades da comunidade escolar, especialmente quando se trata da **formação continuada de professores**.

Segundo Moran (2000), a palestra é uma estratégia pedagógica eficaz para introduzir temas complexos com clareza, despertando o interesse e a reflexão crítica do público. Nessa mesma direção, Freire (1996) defende que o processo educativo deve provocar inquietações, levando os sujeitos a questionar e transformar sua realidade — algo que pode ser iniciado por uma exposição instigante e contextualizada.

Do ponto de vista institucional, a **Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)** reconhece a palestra como um produto educacional válido, desde que esteja articulada a práticas pedagógicas e ao enfrentamento de problemáticas reais da educação básica (CAPES, 2020). Além disso, ao abordar competências gerais previstas na **Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018)**, como o pensamento crítico, a comunicação e a responsabilidade, a palestra fortalece o diálogo entre os conhecimentos científicos e as vivências dos profissionais da educação.

Ademais, a palestra possui vantagens operacionais significativas, como o **baixo custo, a fácil replicação e a curta duração**, sendo ideal para formações pontuais com resultados objetivos e imediatos. Quando planejada com rigor acadêmico, respaldada por dados e experiências, favorece a articulação entre teoria e prática (Nóvoa, 1995), valorizando o protagonismo dos educadores e promovendo transformações significativas no cotidiano escolar.

3 O PORQUÊ DE UM PRODUTO EDUCACIONAL VOLTADO AO SONO DO PROFESSOR



A produção de um Produto Educacional voltado ao sono do professor se justifica pela crescente evidência científica de que a saúde do sono é um fator determinante para o bem-estar físico e mental dos docentes, além de impactar diretamente a qualidade do ensino. Estudos revelam que professores frequentemente apresentam distúrbios do sono devido à alta carga de trabalho, estresse emocional, acúmulo de funções e falta de políticas efetivas de cuidado com a saúde. Segundo Araújo et al. (2008), há uma prevalência significativa de insônia e outros distúrbios relacionados ao sono entre professores da rede pública, o que contribui para o adoecimento físico e psicológico da categoria.

A privação do sono compromete funções cognitivas essenciais ao desempenho docente, como atenção, memória, organização do pensamento e controle emocional (Durmer; Dinges, 2005). Esses prejuízos afetam não apenas a saúde do educador, mas também a qualidade do ambiente educacional, refletindo-se no processo de ensino-aprendizagem. De acordo com Lima et al. (2018), a má qualidade do sono está associada à queda de produtividade, aumento do absenteísmo e maior risco de afastamentos por questões de saúde.

Nesse contexto, Produtos Educacionais que abordem a higiene do sono, estratégias de relaxamento, gestão do tempo e autocuidado contribuem para a formação continuada do professor de maneira integral. A Base Nacional Comum para a Formação Inicial e Continuada de Professores (BNC-Formação) reconhece a importância de práticas formativas que considerem o bem-estar do educador, promovendo o cuidado com a saúde mental e física como parte da valorização docente (MEC, 2019).

Além disso, a literatura aponta que ações educativas sobre o sono têm efeitos positivos na adoção de hábitos mais saudáveis e na melhoria da qualidade do descanso (Irish et al., 2015). Dessa forma, desenvolver um Produto Educacional voltado ao sono do professor não apenas atende a uma necessidade real, mas também fortalece políticas de promoção à saúde na educação, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente os que tratam de saúde e bem-estar no ambiente de trabalho.

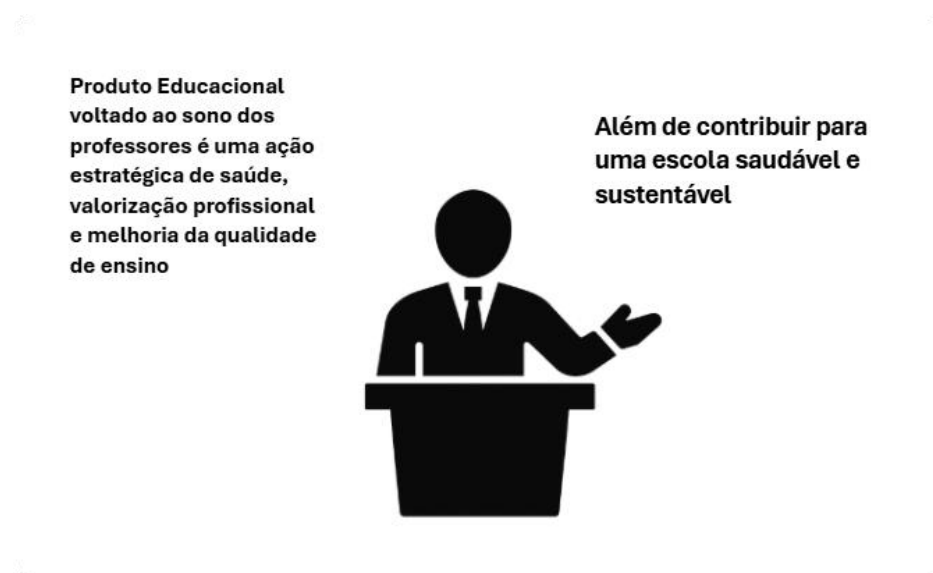
A produção de um Produto Educacional voltado ao sono do professor se justifica pela crescente evidência científica de que a saúde do sono é um fator determinante para o bem-estar físico e mental dos docentes, além de impactar diretamente a qualidade do ensino. Estudos revelam que professores frequentemente apresentam distúrbios do sono devido à alta carga de trabalho, estresse emocional, acúmulo de funções e falta de políticas efetivas de cuidado com a saúde. Segundo Araújo et al. (2008), há uma prevalência significativa de insônia e outros distúrbios relacionados ao sono entre professores da rede pública, o que contribui para o adoecimento físico e psicológico da categoria.

A privação do sono compromete funções cognitivas essenciais ao desempenho docente, como atenção, memória, organização do pensamento e controle emocional (Durmer; Dinges, 2005). Esses prejuízos afetam não apenas a saúde do educador, mas também a qualidade do ambiente educacional, refletindo-se no processo de ensino-aprendizagem. De acordo com Lima et al. (2018), a má qualidade do sono está associada à queda de produtividade, aumento do absenteísmo e maior risco de afastamentos por questões de saúde.

Nesse contexto, Produtos Educacionais que abordem a higiene do sono, estratégias de relaxamento, gestão do tempo e autocuidado contribuem para a formação continuada do professor de maneira integral. A Base Nacional Comum

para a Formação Inicial e Continuada de Professores (BNC-Formação) reconhece a importância de práticas formativas que considerem o bem-estar do educador, promovendo o cuidado com a saúde mental e física como parte da valorização docente (MEC, 2019).

Além disso, a literatura aponta que ações educativas sobre o sono têm efeitos positivos na adoção de hábitos mais saudáveis e na melhoria da qualidade do descanso (Irish et al., 2015). Dessa forma, desenvolver um Produto Educacional voltado ao sono do professor não apenas atende a uma necessidade real, mas também fortalece políticas de promoção à saúde na educação, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente os que tratam de saúde e bem-estar no ambiente de trabalho.



4 UM BREVE OLHAR SOBRE O SONO

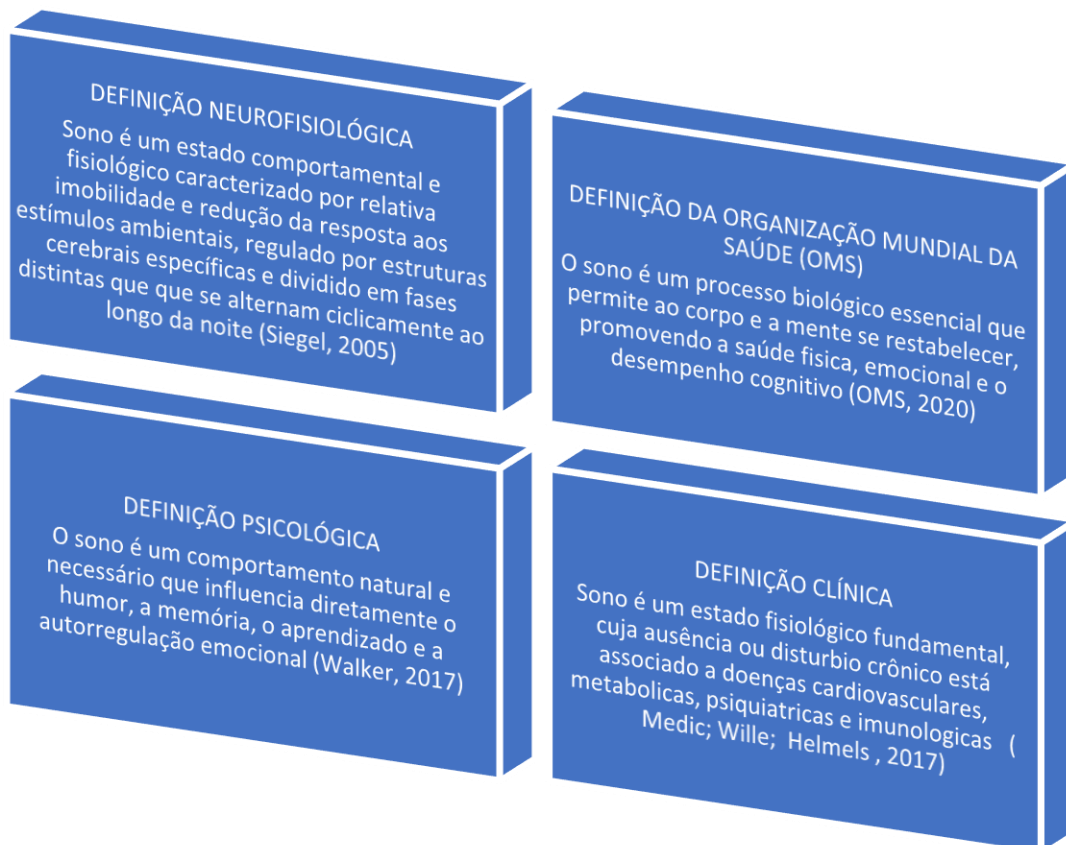
Apesar das diversas mutações ocorridas nos seres vivos, o SONO se manteve.



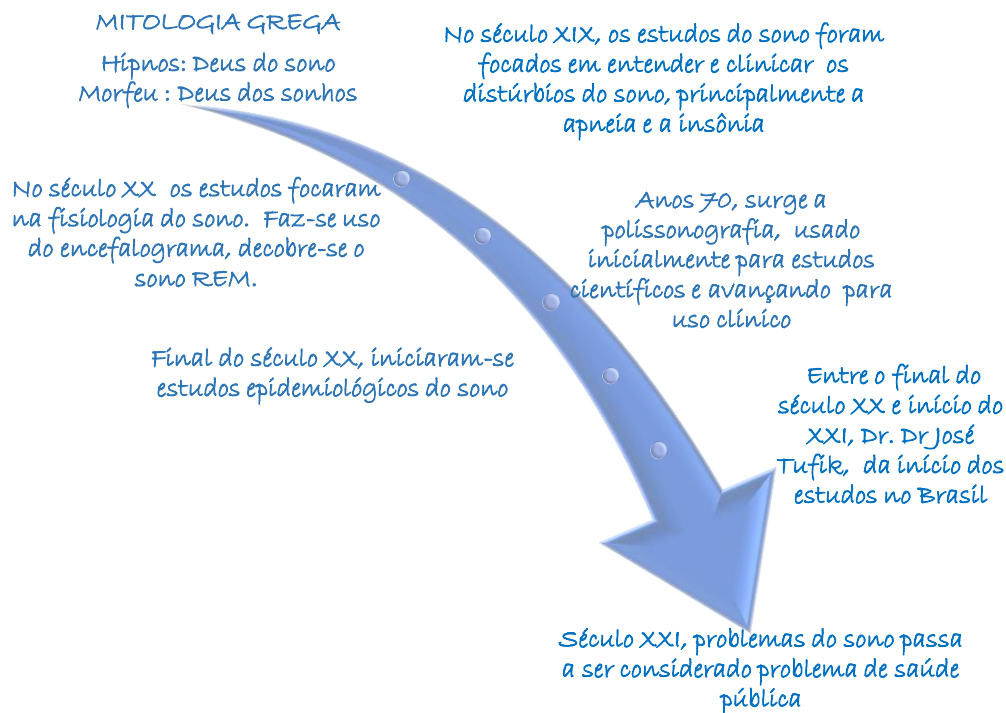
Passamos 1/3 de nossas vidas dormindo.



4.1 Definindo o sono



4.2 Sobre evolução do conhecimento o sono



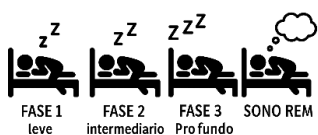
Atualmente, as pesquisas sobre o sono fazem uso de técnicas como a ressonância magnética, a terapia cognitivo-comportamental para tratamento da insônia e estudos moleculares e genéticos. Também, são investigadas as relações entre o sono e fatores como obesidade, depressão e produtividade. Além disso, dispositivos individuais de monitoramento, como os smartwatches, têm se destacado como ferramentas complementares na análise dos padrões de sono.



Atualmente, o estudo do sono exige uma abordagem complexa e integradora, como propõe Morin (2005), ao destacar a interconexão entre diferentes saberes. Inicialmente restrita a uma área, a ciência do sono hoje envolve múltiplos campos como neurologia, psicologia, pneumologia, odontologia, psiquiatria e até sociologia, especialmente ao considerar impactos da cibercultura (Instituto do Sono, 2020). Compreender essas conexões permite uma visão mais ampla e profunda dos desafios relacionados ao sono.

4.3 O que está por trás do sono?

O sono compreende quatro fases: na primeira, é leve e mantém



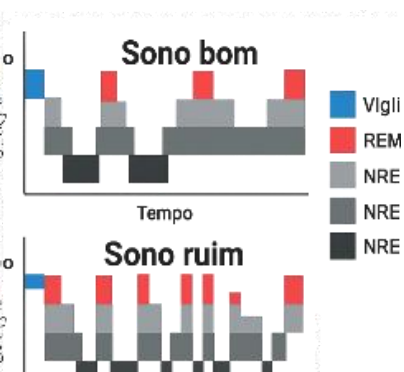
sensibilidade a estímulos externos; na segunda, torna-se intermediário, diminuindo essa reatividade; na terceira, atinge o estágio profundo, momento em que ocorre renovação de energia e processos fisiológicos fundamentais ao

corpo; e, por fim, na fase REM, surgem os sonhos e há consolidação de conhecimentos, com intensa atividade cerebral (Porcacchio et al., 2023).

A glândula pineal, localizada no centro do encéfalo, é responsável pela secreção do hormônio melatonina, hormônio esse que é secretado na ausência de luz e que prepara o organismo para o sono (Porcachio et al. 2023)

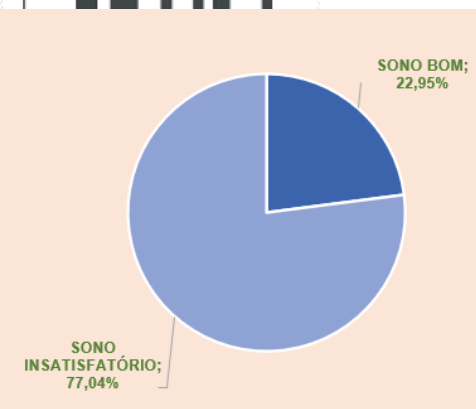


As fases do sono se repetem de forma cíclica ao longo da noite, geralmente entre 4 e 5 vezes por noite, durando de 60 a 90 minutos cada ciclo (Pinto, 2020). Através da polissonografia é traçado um gráfico chamado hipnograma, que representa o sono com as suas fases e ciclos. Esse gráfico reflete o padrão de sono da pessoa e é conhecido como a "Arquitetura do Sono", sendo fundamental para identificar a qualidade e a eficiência do descanso, auxiliando nos diagnósticos e tratamentos de distúrbios relacionados.



4.4 Como anda o sono dos professores?

A pesquisa que motivou este Produto Educacional, realizada em 2024 com professores da Educação Básica da rede estadual de Caçador-SC, identificou elevada prevalência de sono insatisfatório entre os docentes, corroborando tendências observadas em outros estudos com professores e com a população em geral.



Muitos professores têm enfrentado

dificuldades para dormir por causa de hábitos comuns que atrapalham o descanso, sendo tais dados mostrados por este trabalho. Entre eles estão: dormir em horários desregulados, fazer atividades que deixam a mente agitada, como jogar, navegar pelas redes sociais ou até arrumar a casa e levar preocupações, ideias e planejamentos para cama quando o ideal seria relaxar.



4.5 O sono do professor no contexto neoliberal

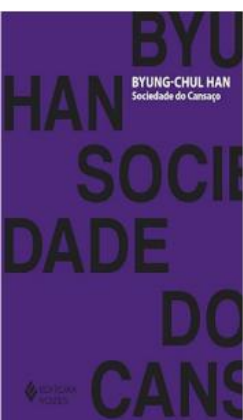
O neoliberalismo é um modelo econômico que defende a redução da intervenção do Estado, a privatização de serviços públicos e a valorização do mercado como regulador social. Implantado em diversos países a partir das décadas de



1970 e 1980, esse modelo trouxe consequências profundas à sociedade e aos trabalhadores em geral (Maciel, 2011).

Dentro dessa lógica, os professores são diretamente afetados. A desvalorização da profissão, os salários insuficientes, a pressão constante por resultados, a perda de autonomia e a precarização dos vínculos de trabalho são consequências perceptíveis desse modelo econômico.

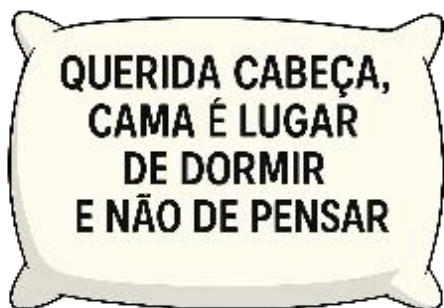
Esses fatores, quando combinados, impactam significativamente a qualidade de vida dos professores, contribuindo para o adoecimento físico e, sobretudo, mental, com o aumento de casos de estresse, depressão, ansiedade e burnout (Freitas, 2018; Jesus, 2011). Feliciano et al. (2018) destacam que o estresse, a depressão e a dor são principais causadores da má qualidade de sono entre os professores sendo o estresse um dos fatores que desencadeia insônia.



Essa realidade se aproxima da análise feita por Byung-Chul Han (2015) em *Sociedade do Cansaço* ao descrever uma sociedade marcada pela autopressão, hiperprodutividade e esgotamento psíquico. Para o autor, o sujeito contemporâneo não é mais o “obediente” disciplinado da modernidade, mas o sujeito de desempenho, que explora a si mesmo em nome da produtividade, adoecendo sob o peso da liberdade imposta pelo neoliberalismo. O professor, nesse contexto, não apenas sofre pressões externas, mas introjeta essas cobranças, assumindo a culpa por resultados que dependem de estruturas precárias e políticas educacionais ineficientes.



Já Jonathan Crary (2014), em *Capitalismo Tardio e os Fins do Sono*, destaca como o sistema neoliberal busca colonizar até mesmo o tempo do sono, último espaço de resistência à lógica produtivista. O sono é visto como um obstáculo ao consumo e à performance contínua. Assim, a insônia dos professores, alimentada por sobrecarga e estresse, não é um problema individual, mas um efeito sistêmico de um modelo econômico que não permite pausas, descanso ou silêncio.



5 CONVIDANDO PARA UMA PALESTRA

🎤 Convite para a Palestra: *BOA NOITE: Desvendando o Sono dos Professores e Criando Caminhos para Noites Melhores* 🌙

Você é nosso(a) convidado(a) especial para participar de uma palestra envolvente e informativa sobre um tema essencial para a saúde e o bem-estar dos educadores: **o sono**.

Programação da Palestra:

APRESENTAÇÃO PESSOAL		
CIÊNCIA DO SONO	Importância do Sono	- Definição de Sono. - O sono se manteve com o passar dos tempos. - Benefícios do sono restaurador. - Efeitos da falta de sono em quantidade e qualidade
	Evolução da ciência do Sono	- Avanço temporal do estudo do Sono. - Polissonografia.
	Fisiologia do Sono	- Glândula Pineal/ Melatonina
	Fases do Sono	- Fase N1, N2, N3 e REM. - Características fisiológicas das fases. - Hipnograma do sono bom e sono ruim
O SONO DO PROFESSOR	Estudos estatísticos da qualidade do sono	- População geral. - População do Brasil. - Professores da Educação Básica.
	Transtornos do Sono	- Definição. - Principais transtornos do sono.
	Higiene do Sono	- Definição e importância - Apresentação e discussão dos principais pontos da Higiene do Sono
	O que afeta o Sono do professor	- Estudo de Feliciano et. al. (2023). - Atividade laboral e o efeito no sono.
APRESENTAÇÃO DA PESQUISA	Dados da pesquisa	- Data da pesquisa. - Local da Pesquisa. - Participantes da pesquisa.
	Apresentação dos resultados	- Resultados Sociodemográficos ocupacionais e de estilo de vida. - Resultados da Qualidade do Sono. - Higiene do Sono
	Discussão	- Discussão dos resultados mais relevantes. - Espaço aberto para perguntas e questionamentos.
ENCERRAMENTO	- Considerações Finais, enfatizando a importância da Higiene do Sono. - Sorteio entre os participantes de dois travesseiros. - Encerrando com música.	

🇧🇷 Cuidar do sono é cuidar da saúde, da carreira e da qualidade de vida. Participe! Esperamos você para esse momento de troca, reflexão e aprendizado.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, T. M., et al. *Distúrbios do sono entre professores da rede estadual de ensino*. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, [s.l.], 33(117), 15–20, 2008
- BATALHA, Eliana Ratto de Castro. *Recomendações Técnicas para construção dos Produtos Educacionais*. Pelotas-RS: Instituto Federal Sul-Rio Grandense, 2019.
- BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC, 2018.
- BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum para a Formação Inicial de Professores da Educação Básica*. Brasília, 2019.
- CAPES. *Documento de Área da Educação*. Brasília: CAPES, 2020.
- CRARY, Jonathan. *24/7: capitalismo tardio e os fins do sono*. 2. ed. São Paulo: 2 Ubu Editora, 2016
- DOURADO, J.F.; COLOMBO, A. A. A. *Produtos Educacionais, Elaboração e validação/validação, na perspectiva do ProfEPT- IFRP*. Curitiba-Pr: Instituto Federal do Paraná, 2023
- DURMER, J. S., DINGES, D. F. *Neurocognitive consequences of sleep deprivation*. *Seminars in Neurology*, [s.l.], 25(1), 117–129, 2005
- FREIRE, P. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- FREITAS, Luiz Carlos de. *A reforma empresarial da educação*. São Paulo: Expressão Popular, 2018.
- HAN, Byung Chul. *Sociedade do Cansaço*. Rio de Janeiro: Vozes 2024
- INSTITUTO BRASILEIRO DO SONO. *Insônia - como saber se durmo mal?* 2023. Vídeo, Dr. Hélio Brasileiro - Otorrino e Médico do Sono (5 min). Disponível em : <https://www.youtube.com/watch?v=YmoenOVriSo> . Acesso em: 21 jan. 2025.
- IRISH, L. A., et al. *The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence*. *Sleep Medicine Reviews*, [s.l.], 22, 23–36, 2015.
- JESUS, Sônia Maria da Silva. *Trabalho docente e adoecimento: reflexões sobre a realidade brasileira*. *Revista Retratos da Escola*, [s.l.], v. 5, n. 8, 2011.
- LIMA, M. G., et al. *Associação entre privação do sono e saúde no trabalho*. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s.l.], 23(10), 3371–3380, 2018.
- MACIEL, João Orlando Flores. *Economia Política*. Brasília, DF. Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação- CNTE. 2011
- MEDIC, G., WILLE, M.; HELMELS, M. E. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, [s.l.], 2017.
- MORIN, Edgar. *Introdução ao pensamento complexo*. Porto Alegre: Sulina, 2005.

MORIN, J. M. *A educação que desejamos: novos desafios e como chegar lá*. Campinas: Papirus, 2000.

NÓVOA, A. *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 1995.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Campanha Mundial da Saúde do Sono*, [s.l.], 2020

PINTO, José Antônio. Introdução a medicina do sono. In: ABREU, Hélio Fernando de (Org.). *Prática em medicina do sono*. Rio de Janeiro: Thieme Revinter, 2020.

PORCACCHIO, Allan Saf et al. Biologia do sono normal. In: TAVARES, Almir et al. *Medicina do sono, diagnóstico e manejo*. Porto Alegre: Grupo A, 2023. Disponível em: [https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555767650/epubcfi/6/24\[%3Bvnd.vst.idref%3Dchapter01\]/4/2/10/1:10\[Tuf%2Cik](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555767650/epubcfi/6/24[%3Bvnd.vst.idref%3Dchapter01]/4/2/10/1:10[Tuf%2Cik). Acesso em: 8 maio 2024.

SIEGEL, J. M. Clues to the functions of mammalian sleep. *Nature*, [s.l.], 437(7063), 2005.

WALKER, M. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner. 2017.