

## MOMENTO DE ENSINO REMOTO EMERGENCIAL: QUALIDADE DO SONO E NÍVEL DE ESTRESSE DE DISCENTES DO ENSINO SUPERIOR.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MATO GROSSO DO SUL

Área Temática: Ciências da Saúde

COFFACCI, Lusmara Santos<sup>1</sup> ([coffaccil@gmail.com](mailto:coffaccil@gmail.com))

WATANABE, Elaine Mye Takamatu<sup>2</sup> ([swatanab@terra.com.br](mailto:swatanab@terra.com.br))

**RESUMO:** A pandemia decorrente da COVID-19 trouxe mudanças profundas para toda a sociedade, seja no seu contexto social ou pessoal. Escolas e universidades no Brasil e no mundo fecharam com a intenção de frear a contaminação do vírus e muitos discentes se viram obrigados, num curto período de tempo, a realizar o transpasse de estudo presenciais para uma modalidade não presencial, mediadas pela tecnologia. No entanto, nem todos os acadêmicos, por mais habituados que fossem com o ramo tecnológico no seu cotidiano, não estavam preparados para esta mudança tão repentina. Muitos se viram obrigados a adquirir novos conhecimentos em relação ao uso das tecnologias para integrá-las em suas atividades acadêmicas, aumentando ainda mais a sobrecarga. Este cenário de mudança brusca a uma rotina, pode contribuir para o estabelecimento de estresse, favorecendo quadros de angústia, além de ansiedade e a má qualidade do sono devido às incertezas decorrentes da pandemia, à busca por aquisição de conhecimento e à intensificação do fluxo de informação. Os objetivos foram conhecer os níveis de estresse e sono relacionados às mudanças urgentes e em caráter de contingência nas práticas de ensino na educação superior decorrentes da pandemia. A metodologia do estudo foi quantitativo, descritivo com corte transversal. Realizada no período de janeiro a março. A amostra foi composta por 90 discentes, de ambos os sexos, cursando do 1º ao 5º ano do curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul, maiores de 18 anos, devidamente matriculados no curso de enfermagem, cursando a carga horária curricular obrigatória. A pesquisa obteve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul sob o nº 1.415. A pesquisa foi realizada no formato de aplicação de questionários eletrônicos, a partir do uso da plataforma *GoogleForm*, por meio de *Whattapp* levando em consideração todos os cuidados acerca da COVID-19. Para avaliar a qualidade do sono foi utilizado o questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh e para a avaliação do stress, foi utilizado o questionário Dimensões e facetas da escala de Burnout (MBI-SS). Os resultados analisados foram que com o isolamento social observamos uma clara mudança brusca na vida de todos, o nível de estresse, ansiedade foram elevados devido a mudança em seus hábitos e rotinas de vida. Pela Escala de Pittsburgh 17,8% apresentam distúrbios de sono presente, acarretados pela pandemia. Concluiu-se que a pandemia e o distanciamento social causado pelo Coronavírus trouxeram prejuízos aos estudantes desse estudo. A maioria tem distúrbio do sono ou um sono ruim e um nível de estresse considerável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Pandemia, ensino remoto, qualidade do sono, nível de estresse e discente.

**AGRADECIMENTOS:** Agradeço ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) pela incentivo ao desenvolvimento da pesquisa e a minha orientadora Elaine Mye Takamatu Watanabe, pelas instigantes discussões e ensinamentos. Agradeço pela seriedade, paciência e conselhos compartilhados comigo. Sei do enorme privilégio e sorte que tenho em ter ao meu lado uma intelectual tão admirável e sempre disposta a se embrenhar em assuntos correntes e estimulantes.