

## QUALIDADE DO SONO E SINDROME DE *BURNOUT* DE DOCENTES DO CURSO ENSINO SUPERIOR EM PERÍODO DE ENSINO REMOTOEMERGENCIAL

**Instituição:** Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

**Área temática:** Ciências da Saúde

**ALVES,** Thais Silva <sup>1</sup> (thais\_081094@hotmail.com)

**WATANABE,** Elaine Apareida Mye Takamatu<sup>2</sup> (swatanab@terra.com.br)

**RESUMO:** A pandemia do COVID-19 trouxe muitas mudanças em um curto intervalo de tempo, e uma delas foi o Ensino Remoto Emergencial, no qual a Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul aderiu a fim de manter o ensino EaD, durante o período de isolamento social. Essa medida teve sua parcela de fortalezas, mas também tiveram fragilidades para os grupos envolvidos, tais como os docentes. É conhecido que o isolamento por si só pode causar problemas psicológicos como: ansiedade, depressão, insônia e até mesmo a síndrome de *Burnout*. Levando isso em consideração o objetivo do estudo foi avaliar a Qualidade do Sono e o risco de desenvolvimento da síndrome de *Burnout* em docentes do curso de enfermagem. A metodologia utilizada, foi um estudo observacional, descritivo, transversal, com abordagem quantitativa, a população do estudo foi composta por docentes do curso de enfermagem, de uma instituição de ensino público. Todos os participantes da pesquisa assinaram o TCLE. A pesquisa foi aprovada pelo comite de etica em pesquisa da UEMS, sob parecer substanciado do CEP parecer nº 4.812.857. A qualidade do sono e a síndrome de *Burnout* foram avaliadas através de questionários online elaborados no *Google Forms*, tendo como base o instrumento denominado Índice de Qualidade do Sono de *Pittsburgh* - PSQI e *Copenhagen Burnout Inventory* – CBI. O endereço foi encaminhado via e-mail e *whatsApp* para o preenchimento eletrônico. Os resultados obtidos para score do PSQI (n=21), mostraram que nenhum docente apresentou uma qualidade do sono considerada boa, sendo, 35% ruim, e 65% docentes apresentaram distúrbios do sono. Para score CBI (n=21), 50% dos docentes apresentaram indícios/possibilidades de desenvolver a síndrome, 35%, apresentaram estar em fase inicial, e 15% apresentaram estar em uma fase considerável da síndrome de *Burnout*. Conclui-se que são necessárias algumas medidas, tais como: práticas de atividade física, dieta balanceada, tempo para lazer e descanso, para o reestabelecimento da qualidade do sono e prevenção contra de síndrome de *Burnout* entre os docentes do curso de enfermagem.

**PALAVRAS-CHAVE:** Isolamento social, ensino emergencial, qualidade do sono, síndrome de *Burnout*.

**AGRADECIMENTOS:** ao Programa Institucional Bolsas de Iniciação científica da da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul.