

BURNOUT, SONOLÊNCIA DIURNA E QUALIDADE DO SONO ENTRE ESTUDANTES DE NÍVEL TÉCNICO EM ENFERMAGEM

Kawanna Vidotti Amaral¹
Júlia Trevisan Martins²
Maria José Quina Galdino³

Objetivo: verificar a associação entre *burnout*, sonolência diurna e qualidade do sono entre estudantes de nível técnico em enfermagem.

Métodos: estudo transversal analítico-descritivo realizado com 213 alunos de três cursos técnicos em enfermagem de uma cidade do norte do estado do Paraná. A coleta de dados foi realizada nos meses de março a junho de 2020, por meio de um instrumento contendo dados sociodemográficos; o *Maslach Burnout Inventory™ - Student Survey* (MBI-SS) para avaliar o *burnout*; a Escala de Sonolência de Epworth (ESE) para avaliar a sonolência diurna; para avaliar a qualidade do sono utilizou-se o Índice da Qualidade do Sono de Pittsburg. Os dados foram analisados por estatística descritiva, inferencial e regressão linear múltipla.

Resultados: a alta exaustão emocional, alta despersonalização e baixa eficácia acadêmica ocorreram entre os estudantes na proporção de 47,9%, 22,1% e 20,2%, respectivamente. Houve indicativo de síndrome de *burnout* em 4,7%. A sonolência diurna excessiva foi prevalente em 34,7%. Verificou-se predomínio da qualidade de sono ruim (58,7). A sonolência diurna excessiva, os componentes do Índice da Qualidade do Sono de Pittsburg e a pior qualidade do sono aumentaram as chances de alta exaustão emocional. A eficiência habitual do sono e os distúrbios do sono aumentaram significativamente as chances de baixa eficácia acadêmica.

Conclusão: houve indicativo de manifestações de *burnout* quando associadas à sonolência diurna e baixa qualidade de sono em estudantes do curso técnico em enfermagem.

Palavras-chave: Sono. Distúrbios do Sono. Sonolência excessiva. Esgotamento psicológico. Estudantes.

¹ Mestranda em Enfermagem – Universidade Estadual de Londrina. E-mail: kawannava@gmail.com.

² PhD, Professor Associado, Departamento de Enfermagem, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, PR, Brasil.

³ Doutora, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, PR, Brasil. Professor Assistente, Departamento de Enfermagem, Universidade Estadual do Norte do Paraná, Bandeirantes, PR, Brasil.