



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA**

Autorizada pelo Decreto Federal nº 77.496 de 27/04/76  
Recredenciamento pelo Decreto nº 17.228 de 25/11/2016



**PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO**  
COORDENAÇÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

## **XXVII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2023**

**Estresse Ocupacional e Qualidade do Sono em Docentes Universitários(as) de Instituições Públicas no Estado da Bahia: um recorte em tempos de pandemia de Covid-19.**

**Giovanna Calixto dos Santos<sup>1</sup>; Tânia Maria de Araújo<sup>2</sup>; Paloma de Sousa Pinho Freitas<sup>3</sup> e Maciel Alves de Moura<sup>4</sup>**

1. Bolsista PIBIC/FABESP, Graduanda em Enfermagem, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: [sgiovannacalixto@gmail.com](mailto:sgiovannacalixto@gmail.com)
2. Orientadora, Departamento de Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: [araujo.tania@uefs.br](mailto:araujo.tania@uefs.br)
3. Participante do Projeto Trabalho Docente e Saúde em Tempos de Pandemia (Covid-19), Departamento de Saúde, Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, e-mail: [paloma@ufrb.edu.br](mailto:paloma@ufrb.edu.br)
4. Participante do Núcleo de Epidemiologia, Departamento de Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: [maciel.123alves@hotmail.com](mailto:maciel.123alves@hotmail.com)

**PALAVRAS-CHAVE:** Trabalho Docente; Qualidade do sono; Estresse ocupacional.

### **INTRODUÇÃO**

A pandemia afetou drasticamente a realidade global, exigindo alterações constantes em diferentes dimensões da vida social, familiar, de comunidade e no trabalho (Araújo; Lua, 2021). O mundo do trabalho foi demasiadamente afetado, com destaque para o sistema educacional (Grupo de Estudos sobre Política Educacional e Trabalho Docente/Universidade Federal de Minas Gerais, 2020). Com o fechamento das escolas, o *home office* configurou-se como única possibilidade de manter a continuidade das atividades educacionais (Ramos & Moreira, 2022). O local de trabalho passou a ser virtual, desempenhado no ambiente doméstico, nas residências dos trabalhadores e trabalhadoras (Bridi & Bezerra & Zanoni, 2020). O Ministério da Educação (MEC) por meio da Portaria nº 345/2020, autorizou a utilização de Tecnologia de Comunicação e Informação (TICs), permitindo o uso de ferramentas eletrônicas para dar continuidade ao ensino em todos os níveis, na rede pública e particular (Brasil, 2020).

Com o *home office* houve a necessidade do uso de eletrônicos para a realização do trabalho, aumentando excessivamente o uso de tais equipamentos que impactaram na produção de melatonina e alteraram o ciclo circadiano, isto é, afetando consideravelmente a qualidade de sono (Silva et al., 2017; Oliveira et al., 2022). Para além disso, no estudo realizado por Lee e colaboradores (2015), durante a epidemia de 2003 causada pelo SARS-CoV-1, problemas de sono foram relatados como a segunda queixa mais frequente.

Os estressores ocupacionais e as alterações da qualidade do sono são condições que se associam, com repercussões negativas que afetam o mundo do trabalho e a sociedade e a vida cotidiana das pessoas. O trabalho docente, por se tratar de uma condição potencialmente estressante, tem trazido efeitos que afetam diretamente o padrão da qualidade do sono. Dentre as principais alterações observadas nesse processo, são

identificadas a dificuldade em iniciar e/ou manter o sono não restaurador (Vale & Reimão & Malvezzi, 2011; Souza et al., 2018).

Considerando esses aspectos, este estudo objetivou avaliar a associação entre estressores ocupacionais, por meio do modelo desequilíbrio esforço-recompensa, e a prevalência de qualidade do sono ruim entre docentes universitários de instituições públicas baianas em tempos de pandemia de Covid-19.

A relevância desta pesquisa é focalizar os estressores ocupacionais do trabalho docente universitário, durante a pandemia de Covid-19, buscando investigar sua associação com a qualidade do sono nesse período. Espera-se contribuir para que os desfechos desfavoráveis do contexto da pandemia possam ser minimizados, por meio do suporte e apoio e do acompanhamento da situação de saúde docente, buscando a garantia da saúde mental a longo prazo, em defesa da saúde desses(as) trabalhadores(as).

## **MATERIAL E MÉTODOS OU METODOLOGIA (ou equivalente)**

Este estudo é um recorte do projeto intitulado: **Trabalho Docente e Saúde em Tempos de Pandemia (Covid-19)**, realizado pelo Núcleo de Saúde Trabalho e Educação (NSET) da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia-UFRB e Núcleo de Epidemiologia (NEPI) da Universidade Estadual de Feira de Santana-UEFS, em parceria com a Associação de Professores Universitários do Recôncavo-APUR e Associação dos Docentes da Universidade Estadual de Feira de Santana-ADUFS, e auxílio financeiro da proposta de Projetos de Pesquisa e Inovação da Universidade Estadual de Feira de Santana (Edital interno 001/2021).

A coleta de dados foi realizada no período de pandemia - de agosto de 2020 a fevereiro de 2021. A população alvo foram os/as docentes da UEFS e UFRB. A amostra foi composta por procedimento de conveniência, incluindo os/as docentes cadastrados/as nas bases de dados do setor de gestão de pessoal das universidades e dos registros das associações docentes, a APUR e ADUFS. Após a etapa de coleta de dados foram obtidos 841 formulários; destes, 12 foram excluídos por recusas e 52 por duplicações, restando para análise 777 respostas válidas.

Esta pesquisa utilizou o método de coleta de dados do tipo *Web Survey* (Boni, 2020), e seguiu os procedimentos do *Checklist for Reporting Results of Internet E-Surveys* (CHERRIES) (Eysenbach, 2004). O formulário da pesquisa foi disponibilizado a partir da plataforma online e gratuita do *Google Forms*. No *link* de acesso do formulário, após apresentação dos objetivos e do tempo necessário para resposta, o/a docente foi direcionado/a para leitura e a concordância (ou não) com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) da pesquisa.

O formulário incluiu cinco blocos de questões: características sociodemográficas e do trabalho em geral (bloco I); características do TR docente no contexto da pandemia da Covid-19 (bloco II); trabalho em casa, atividades domésticas/cuidado da família e medidas de distanciamento social (bloco III); situação de saúde docente (bloco IV); e hábitos de vida e rotina do sono durante a pandemia (bloco V). Os estressores ocupacionais, variável exposição, foram mensurados pelo Modelo de Desequilíbrio Esforço-Recompensa (ERI) (SIEGRIST, 1996). A qualidade do sono será avaliada pela escala Mini-Sleep Questionnaire (MSQ) (Zomer et al., 1985; Falavigna et al., 2011).

O Modelo ERI é construído a partir de um questionário autoaplicável, contendo 23 itens, com respostas em escala do tipo likert, variando de 1 a 4 pontos (“discordo fortemente” a “concordo fortemente”). Para análise, o escore foi dicotomizados em “equilíbrio” (razão  $\leq 1$ ) e “desequilíbrio” (razão  $>1$ ). A escala MSQ é constituída por dez questões com escala de respostas de 1 (nunca) a 7 (sempre); os escores variam de 10 a 70 pontos. As pontuações mais altas caracterizam pior qualidade do sono (Zomer et al., 1985; Falavigna et al., 2011). Neste estudo, a qualidade do sono foi analisada como variável dicotômica, considerando qualidade do sono ruim para pontuações de 25 até 70 pontos.

A análise de dados foi realizada por etapas, inicialmente, realizou-se a descrição da população estudada e das frequências das variáveis de interesse do estudo (exposição e desfecho). Em seguida, realizou-se análise bivariada, na qual foram calculadas as razões de prevalências (RP), intervalos de confiança (IC) de 95% e os valores de  $p$  pelo teste qui-quadrado. Considerou-se os parâmetros para associação estatisticamente significante os valores de  $p < 0,05$ . As análises foram realizadas no programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 24.0.

Esta pesquisa seguiu as resoluções n. 466/12 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e teve aprovação de Comitê de Ética em Pesquisa da UFRB (CAAE/CEP (32004620.8.1001.0056). Também foi cadastrada na UEFS (processo nº 007/2021).

## **RESULTADOS E/OU DISCUSSÃO (ou Análise e discussão dos resultados)**

A população de estudo constituiu-se de 777 docentes. A maioria era do sexo feminino (59,2%), com idade entre 27 a 50 anos (68,7%), média de 45,64 (DP=9,66) anos, com situação conjugal casada/união estável/união consensual (70,4%), com titulação de doutorado (52,3%) e cor da pele parda (44,5%). Em relação às características do trabalho, vínculo de emprego efetivo foi referido por 91%, a maioria afirmou ter regime de dedicação exclusiva (74,3%) e possuir apenas esse vínculo de emprego (87,5%).

Foram analisadas 777 respostas válidas e autorreferidas sobre a qualidade do sono; portanto, não houve perda de dados. Dentre os escores de identificação de níveis de qualidade do sono, apenas 30,6% apresentaram boa qualidade do sono, enquanto 21,9% sono tinham sono moderadamente alterado e 47,5% sono gravemente alterado. Na análise dicotomizada (MSQ com escore  $>25$ ), 539 participantes atingiram pontuações maiores que 25, indicando prevalência de qualidade do sono ruim de 69,4%.

Os estressores ocupacionais se mostraram, a nível estatisticamente significante, associados a qualidade do sono ruim (RP: 1,32; IC95%: 1,19 – 1,47; valor de  $p < 0,05$ ) (Tabela 3). A análise de dados dos estressores ocupacionais por quartis, evidenciou que os maiores quartis de esforço e comprometimento excessivo apresentaram as maiores prevalências de qualidade de sono ruim. Para recompensa, a situação foi inversa: quanto maior o quartil de recompensa (maior recompensa), menor a prevalência de qualidade de sono ruim.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Neste estudo se observou alta prevalência de qualidade do sono ruim entre docentes. A prevalência encontrada é alarmante, dada a importância social da categoria. Ademais, apesar de se tratar de um recorte realizado durante a pandemia, momento em que estava em vigência o distanciamento social, os resultados evidenciam que os estressores ocupacionais estão associados a maior prevalência da qualidade do sono ruim

entre os docentes. Considera-se que os resultados obtidos poderão contribuir ao desenvolvimento de ações para a melhoria da qualidade do sono, refletindo na saúde e bem-estar da categoria. Destaca-se a importância da temática ainda pouco explorada na área da saúde do trabalhador que merece atenção por ter potencial de afetar condições gerais de saúde física e mental.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, T. M.; LUA, I. 2021. O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 46, p. e27.
- BONI, R. B. 2020. Websurveys nos tempos de Covid-19. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 36, n. 7.
- BRASIL. 2020b. Portaria n. 345, de 19 de março de 2020. Altera a Portaria MEC nº 343, de 17 de março de 2020. *Diário Oficial da República Federativa da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 1.
- BRIDI, M. A.; BEZERRA, G. U.; ZANONI, A. P. 2020. O trabalho remoto e as condições das mulheres no contexto da pandemia Covid-19. *Remir Trabalho*.
- EYSENBACH, G. 2004. Improving the quality of web surveys: the Checklist for Reporting Results of Internet E-Surveys (CHERRIES). *Journal of Medical Internet Research*, v. 6, n. 3. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1550605/>.
- FALAVIGNA, A. et al. 2011. Consistency and reliability of the Brazilian Portuguese version of the MiniSleep Questionnaire in undergraduate students. *Sleep and Breathing*, v. 15, n. 3, p. 351-355. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/45283794\\_Consistency\\_and\\_reliability\\_of\\_the\\_Brazilian\\_Portuguese\\_version\\_of\\_the\\_Mini-Sleep\\_Questionnaire\\_in\\_undergraduate\\_students](https://www.researchgate.net/publication/45283794_Consistency_and_reliability_of_the_Brazilian_Portuguese_version_of_the_Mini-Sleep_Questionnaire_in_undergraduate_students).
- GRUPO DE ESTUDOS SOBRE POLÍTICA EDUCACIONAL E TRABALHO DOCENTE/UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS (GESTRADO/UFGM). 2020. Trabalho docente em tempos de pandemia. Disponível em: <https://gestrado.net.br/pesquisas/trabalho-docente-em-tempos-de-pandemia-cnte-contee-2020>
- LEE, S.M. et al. 2018. Psychological impact of the 2015 MERS outbreak on hospital workers and quarantined hemodialysis patients. *Compr. Psychiatry*. v. 87, p. 123-127.
- OLIVEIRA, A. F. et al. 2022. Uso de dispositivos eletrônicos e distúrbios do sono durante a pandemia de Covid-19. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 11.
- SILVA, A. O. et al. 2017. Tempo de tela, percepção da qualidade de sono e episódios de parassonia em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 23, n. 5, p. 375-379.
- SOUSA, A. R. et al. 2018. Occupational stress and sleep quality in professors of the health area. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*. v. 19. Disponível em: [http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/33088/pdf\\_1](http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/33088/pdf_1).
- VALLE, L. E. R.; REIMÃO, R.; MALVEZZI, S. 2011. Reflexões sobre psicopedagogia, estresse e distúrbios do sono do professor. *Revista Psicopedagogia*, São Paulo, v. 28, n. 87, p. 237-245.