

A RELAÇÃO ENTRE TRABALHO E ESTUDO E SEUS IMPACTOS NO DESEMPENHO ACADÊMICO E NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS

Jéssica Lamberti¹

Juliano Miranda

Laíssa Emanuele

Thayná Orcioli

Renata Vilela Rodrigues²

Resumo

Neste estudo, propomos refletir sobre a conciliação entre trabalho e estudo e os seus impactos no desempenho acadêmico e na saúde mental dos universitários. A realidade da dupla jornada apresenta-se como uma condição cada vez mais presente entre estudantes do ensino superior, especialmente em instituições privadas, exigindo esforços que ultrapassam a simples gestão do tempo e resultando, muitas vezes, em sobrecarga emocional, queda no rendimento acadêmico e prejuízos à saúde mental. Nesse sentido, buscamos analisar os impactos da conciliação entre trabalho e estudo no desempenho acadêmico e na saúde mental dos universitários do curso de Psicologia de uma instituição de ensino superior privada de Mato Grosso. A metodologia adotada possui natureza qualitativa, com abordagem exploratória e explicativa, utilizando entrevistas semiestruturadas com estudantes de Psicologia que trabalham paralelamente à graduação. A análise dos dados é conduzida a partir do referencial foucaultiano sobre discurso e práticas discursivas, e está dividida em três eixos: (1) dificuldades na conciliação entre trabalho e estudo; (2) impactos da carga horária de trabalho no tempo de estudo; e (3) estratégias de enfrentamento da dupla jornada. Conclui-se que a conciliação entre trabalho e estudo produz efeitos significativos no desempenho acadêmico e na saúde mental dos universitários, evidenciando sobrecarga, redução do tempo de estudo e impactos no bem-estar psicológico, ainda que os estudantes desenvolvam estratégias de enfrentamento.

Palavras-chave: Saúde Mental. Desempenho Acadêmico. Universitários.

Abstract

This study proposes to reflect on the relationship between work and study and its impacts on the academic performance and mental health of university students. The reality of the double workload has become increasingly common among higher education students, especially in private institutions, requiring efforts that go beyond simple time management and often resulting in emotional overload, decreased academic performance, and negative effects on mental health. In this sense, the study aims to analyze the impacts of balancing work and study on the academic performance and mental health of Psychology students at a private higher education institution in the state of Mato Grosso. The methodology adopted is qualitative in nature, with an exploratory and explanatory approach, using semi-structured interviews with Psychology students who work alongside their undergraduate studies. Data analysis is conducted based on the Foucauldian framework of discourse and discursive practices and is divided into three axes: (1) difficulties in balancing work and study; (2) impacts of working hours on study time; and (3) coping strategies for the double workload. It is concluded that balancing work and study produces significant effects on academic performance and mental health, highlighting overload, reduced study time, and impacts on psychological well-being, even though students develop coping strategies.

Keywords: Mental Health. Academic Performance. University Students.

¹Acadêmicos de Psicologia do 10º Semestre: lambertij@gmail.com julianooliveira.psicologia@gmail.com laissa06@gmail.com guimaraes.orcioli1@gmail.com

² Professora do curso de Psicologia do UNIVAG: renata.rodrigues@univag.edu.br

1. Introdução

A conciliação entre trabalho e estudo é uma realidade cada vez mais presente no cenário universitário, especialmente em instituições privadas. A dualidade das exigências do meio acadêmico com as responsabilidades do contexto laboral tem se tornado parte da rotina de muitos estudantes, que vivenciam uma jornada dupla marcada por carga horária excessiva, múltiplas demandas e desafios constantes. Para grande parte desses universitários, trabalhar durante a graduação não é apenas uma escolha, mas uma necessidade econômica, seja para custear os estudos, seja para contribuir com o orçamento familiar e garantir independência financeira.

Nesse contexto, a combinação entre trabalho e vida acadêmica pode impactar não apenas o desempenho em ambas as funções, mas também a saúde mental dos sujeitos que vivenciam essa realidade. Se por um lado o trabalho pode proporcionar experiência profissional, desenvolvimento de habilidades e facilitar a inserção no mercado de trabalho, por outro, pode gerar sobrecarga, estresse e dificuldades na organização do tempo disponível para os estudos. A pressão constante para equilibrar demandas acadêmicas, profissionais, familiares e pessoais pode comprometer o rendimento acadêmico e afetar o bem-estar psicológico dos universitários.

A saúde mental, nesse cenário, torna-se um fator fundamental para o desempenho acadêmico e para a qualidade de vida dos estudantes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2021), a saúde mental é entendida como um estado de bem-estar em que o indivíduo consegue lidar com os desafios da vida, trabalhar produtivamente e contribuir para a comunidade. Nessa mesma direção, Paulo Amarante (2013) defende que a saúde mental não se restringe a ausência de doenças ou transtornos mentais, mas que deve ser compreendida como um processo social complexo, que envolve relações humanas, cultura, direitos sociais e diversidade. Ou seja, não é possível pensar em saúde mental apenas pelo viés biológico, mas sim considerando o sujeito em sua totalidade e no contexto em que vive.

Estudos apontam que jornadas de trabalho extensas, associadas a pouca autonomia e a falta de apoio, estão relacionadas a maiores dificuldades acadêmicas, sintomas de exaustão emocional e níveis elevados de estresse. Universitários trabalhadores frequentemente relatam um cansaço físico, pressão social, sensação de funcionamento no “modo automático” e pouco tempo para autocuidado e lazer. Essa realidade evidencia que a conciliação entre trabalho e o estudo vai além da simples gestão do tempo, envolvendo impactos físicos, emocionais e sociais que atravessam o processo de aprendizagem e construção da trajetória acadêmica.

Diante desse cenário, essa pesquisa investiga a seguinte problemática: quais os efeitos da

conciliação entre trabalho e estudo no desempenho acadêmico e na saúde mental dos universitários de psicologia de uma instituição de ensino superior privada de Mato Grosso. A fim de responder essa questão, o presente artigo analisa os impactos da dupla jornada no desempenho acadêmico e na saúde mental dos universitários. Mais especificamente, visa investigar os obstáculos enfrentados pelos acadêmicos que estudam e trabalham, analisar a influência da carga horária de trabalho sobre o tempo disponível para os estudos e o rendimento acadêmico, analisar as estratégias utilizadas para equilibrar demandas acadêmicas, profissionais, de saúde mental e de lazer, e contribuir para a construção de reflexões e possíveis soluções que promovam uma vivência acadêmica mais saudável e equilibrada.

Desenvolvemos uma pesquisa de campo, de abordagem qualitativa, realizada com estudantes do curso de Psicologia de uma instituição de ensino superior privada de Mato Grosso que conciliam trabalho e estudo. A coleta de dados ocorre por meio de entrevistas semiestruturadas, possibilitando compreender as experiências e percepções dos participantes acerca dos impactos da dupla jornada no desempenho acadêmico e na saúde mental.

2. Saúde Mental dos Universitários

A saúde mental é compreendida como um componente essencial para o bem-estar e para o desenvolvimento humano. De acordo com a World Health Organization (WHO, 2018), a saúde mental refere-se a um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, consegue lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a comunidade em que está inserido. Nesse sentido, a saúde mental não se limita apenas à ausência de transtornos mentais, mas envolve aspectos emocionais, cognitivos e sociais que influenciam diretamente a forma como o indivíduo pensa, sente e se comporta diante das situações do cotidiano (Dalgalarrodo, 2019).

No campo da psicologia, a saúde mental é compreendida a partir de uma perspectiva biopsicossocial, considerando que o comportamento humano e o bem-estar psicológico são influenciados por fatores biológicos, psicológicos e sociais. Dessa forma, a psicologia busca compreender os processos mentais e comportamentais que contribuem para o equilíbrio emocional dos indivíduos, bem como identificar fatores de risco que podem desencadear sofrimento psíquico (Bock; Furtado; Teixeira, 2018). A atuação da psicologia na promoção da saúde mental ocorre por meio de diferentes práticas, como a psicoterapia, a avaliação psicológica, intervenções psicoeducativas e estratégias de prevenção voltadas para o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento diante das adversidades da vida (Papalia;

Feldman, 2013).

No contexto universitário, a psicologia desempenha um papel importante na promoção da saúde mental dos estudantes, considerando que a vida acadêmica envolve diversas mudanças e desafios que podem impactar o equilíbrio emocional. O ingresso no ensino superior geralmente está associado a novas responsabilidades, cobranças acadêmicas, adaptação a novos ambientes sociais e, muitas vezes, distanciamento da família e da rede de apoio. Esses fatores podem contribuir para o surgimento de sentimentos de insegurança, ansiedade e estresse, tornando os universitários um grupo vulnerável ao desenvolvimento de sofrimento psíquico (Dalgalarondo, 2019).

É notória a prevalência do sofrimento psíquico em universitários, independentemente do semestre frequentado e/ou do curso. Segundo Bernardelli; Pereira; Brene et al. (2022), que investigam a ansiedade presente no ambiente acadêmico por meio da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS), instrumento que “visa detectar graus leves de transtornos afetivos em ambientes não psiquiátricos” (Bergerot et al., 2014), realiza-se um questionário aplicado a 451 alunos universitários. Os resultados indicam que 45% da amostra apresentam provável ansiedade, sendo 53% mulheres e 35% homens. Esses dados são considerados preocupantes, uma vez que a ansiedade afeta não apenas o desempenho acadêmico, mas também diversos aspectos da vida pessoal e social dos estudantes.

Nesse sentido, a ansiedade apresenta forte relação com o desenvolvimento de doenças psicossomáticas, que se caracterizam por manifestações físicas associadas a fatores emocionais e psicológicos. De acordo com Bernardelli et al. (2022 apud Salles; Silva, 2012), o sofrimento emocional pode desencadear sintomas físicos e contribuir para o agravamento de outras condições de saúde, demonstrando a importância de compreender a saúde mental de forma integrada.

Andrade; Antunes; Zanoto et al. (2016) investigam os sofrimentos psíquicos mais recorrentes durante a graduação em estudantes do curso de Psicologia de uma universidade pública do interior paulista. A pesquisa é realizada com 119 alunos ao longo dos cinco anos de formação e utiliza o Self-Report Questionnaire-20 (SRQ-20), instrumento amplamente utilizado para rastreamento de Transtornos Mentais Comuns (TMC). Os resultados apontam indicadores relevantes de sofrimento psicológico entre os estudantes, evidenciando que as demandas acadêmicas podem impactar significativamente a saúde mental.

Em um estudo realizado na Universidade Estadual do Ceará (UECE), observa-se que aproximadamente 20% dos estudantes buscam atendimento psicológico para lidar com questões relacionadas à depressão, insônia, problemas pessoais, privação de lazer e insegurança técnica

em relação à formação profissional (Andrade; Antunes; Zanoto et al., 2016, p. 834). Esses dados demonstram que, além das exigências acadêmicas, fatores pessoais e emocionais também influenciam diretamente o bem-estar psicológico dos universitários.

Além disso, pesquisas realizadas na Universidade Federal do Espírito Santo, com uma amostra de 221 estudantes, identificaram uma prevalência de consumo de 85,07% de álcool e 33,07% de tabaco entre universitários (Andrade; Antunes; Zanoto et al., 2016 apud Santos; Pereira; Siqueira, 2013). O uso dessas substâncias pode estar associado a tentativas de lidar com o estresse, a pressão acadêmica e as dificuldades emocionais vivenciadas durante a graduação. Em muitos casos, o consumo de álcool e tabaco funciona como uma estratégia de enfrentamento inadequada diante das demandas da vida universitária.

Conciliar os estudos universitários com a necessidade de trabalhar é uma realidade para muitos estudantes brasileiros, especialmente aqueles provenientes de camadas populares. Essa dupla jornada impõe desafios significativos, afetando tanto o desempenho acadêmico quanto o bem-estar emocional dos alunos. No âmbito social, este projeto poderá trazer informações que auxiliem na criação de estratégias de conciliação do estudo de trabalho, desde a flexibilização dos horários acadêmicos até a implementação de programas de assistência psicológica ou financeira.

Universitários que conciliam trabalho e estudo apresentam maior dificuldade em gerenciar o tempo para atividades acadêmicas e de lazer, e essa sobrecarga, conseqüentemente, acarreta um aumento da exaustão, impactando a saúde mental e comprometendo seu desempenho acadêmico e bem-estar. Segundo Galleão (2020, p. 23). Considerando que os acadêmicos em análise precisam conciliar os estudos, o trabalho, garantir que uma saúde mental para enfrentar seus afazeres e necessita de um momento de descanso, parece improvável manter um papel ativo nos estudos. Contudo, alguns dos meios utilizados pelos acadêmicos estão voltados para fins financeiros, no artigo do Maier e Mattos (2016), é possível identificar que “a força de vontade em prosseguir é expressiva, principalmente, porque a continuidade da formação, ou seja, a permanência na graduação está condicionada à continuidade no trabalho, conseqüentemente, a manutenção da dupla jornada” (p. 181).

A relação entre o trabalho e a vida acadêmica apresenta suas dificuldades físicas e mentais, conceitos apresentados por Vargas e Paula (2013) como trabalhador-estudante, são discentes que estudam e trabalham, todavia dão prioridade ao trabalho e estudante-trabalhador, visto que o estudante trabalhador se caracteriza como um sujeito que trabalha, mas dá prioridade aos estudos, aparecem na literatura identificando a vida dupla dessas pessoas, apresentando também alguns motivos para enfrentar essa jornada. Segundo Maier e Mattos:

O trabalhar e o estudar são atividades dicotômicas, bastante comuns aos indivíduos que ingressam na educação superior nos dias de hoje. Os motivos que levam os estudantes a trilharem tal caminho é a busca por melhoria da condição financeira, aliada à realização profissional, características estas, peculiares às pessoas possuidoras de uma ou mais atividades laborais que buscam pela educação superior, visto que estas visualizam a forma de alcançar a realização pessoal e profissional. (2016, p. 180).

Segundo o exposto, a valorização de um diploma de ensino superior para o mercado de trabalho faz com que muitos indivíduos ingressem nas universidades para melhora na sua condição financeira e realização, contudo, as autoras Vargas e Paula (2013) debatem sobre o fator socioeconômico e a escolarização, como afetam a dualidade entre trabalho e estudos. Segundo as autoras, mesmo com os incentivos governamentais com o intuito de apoiar a permanência dos estudantes, acreditam na dificuldade enfrentada relacionada às exigências da escolarização e a necessidade de trabalhar para manter os estudos, “por vezes o trabalho dificulta a escolarização, por vezes a ausência de trabalho impede a escolarização.” (Vargas; Paula, 2013, p 465), dessa forma, estabelece-se um ciclo contínuo, aparentemente interminável, sufocando grandes sonhos.

O Mapa do Ensino Superior do Brasil, em sua décima edição (2020), indica que um significativo número de universitários no Brasil, cerca de 40,3% dos estudantes de instituições públicas e 61,8% das instituições privadas, possui alguma atividade remunerada. Essa realidade mostra que muitos alunos se veem na necessidade de equilibrar suas responsabilidades acadêmicas com o trabalho remunerado.

No que se refere a Psicologia, segundo dados do Ranking Universitário Folha (RUF) do DataFolha (2024) existem 46 cursos em instituições federais, enquanto em instituições privadas existem 832 cursos, ressaltando que os cursos de Psicologia são predominantemente por instituições de ensino superior privadas. Desse modo, esses dados evidenciam a predominância do setor privado na oferta dessa formação, o que demonstra sua importância estratégica na ampliação do acesso ao ensino superior, alguns recursos podem ser criados para melhorar essa adesão, como programas de assistência estudantil, flexibilização de horários e currículos, estágios e programas de aprendizagem vinculados ao curso, apoio psicopedagógico criação de grupos de estudo e redes de apoio.

Nesse contexto, as instituições privadas não apenas contribuem para suprir a demanda crescente por cursos na área, mas também desempenham função relevante na interiorização do ensino, promovendo a descentralização da oferta educacional e a formação de profissionais em regiões onde, muitas vezes, o setor público não alcança de forma efetiva. Além disso, colaboram para a diversificação das práticas pedagógicas e das linhas de pesquisa, enriquecendo o campo da

Psicologia no cenário acadêmico e profissional brasileiro.

Conciliar o trabalho enquanto está inserido no meio acadêmico pode afetar a capacidade de se dedicar integralmente aos estudos. Essa realidade é cada vez mais comum em um cenário econômico onde muitas famílias não conseguem arcar com os custos da educação superior e onde o mercado de trabalho exige experiência prévia, o que leva os jovens a buscar estágios ou empregos enquanto ainda estão na faculdade. Falar sobre isso é relevante, pois reflete uma realidade social que precisa ser compreendida e abordada.

A exigência tanto acadêmica, quanto profissional tende a aumentar, levando a um crescimento da sobrecarga entre os estudantes. Isso pode afetar diretamente o desempenho acadêmico e a saúde mental. Um estudo realizado por Almeida et al. (2012) investigou o impacto de variáveis como habilidades sociais, resolução de problemas sociais, automonitoria, autoeficácia e estratégias de coping na adaptação acadêmica de estudantes universitários. Os resultados indicam que dificuldades nessas áreas podem prejudicar a adaptação ao ambiente universitário, especialmente para aqueles que dividem seu tempo entre trabalho e estudo.

É importante destacar que, a experiência de estudar e trabalhar simultaneamente é multifacetada e influenciada por diversos fatores, incluindo o momento da vida juvenil e a etapa da escolarização. Pesquisa qualitativa realizada com jovens de camadas populares da Região Metropolitana de São Paulo revelou diferentes modos de vivenciar e significar essa experiência, ressaltando a complexidade envolvida nessa combinação (Sposito; Galvão, 2017, p. 57).

No contexto brasileiro, as políticas de promoção e cuidado em saúde mental no ambiente universitário vêm sendo gradualmente ampliadas, especialmente diante do aumento das demandas psicológicas entre estudantes do ensino superior. O Ministério da Educação, por meio do Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), instituído pelo Decreto nº 7.234/2010, estabelece diretrizes para garantir condições de permanência dos estudantes nas universidades federais, incluindo ações voltadas à atenção à saúde e ao bem-estar psicossocial (Brasil, 2010).

2. Metodologia

Este artigo apresenta uma pesquisa qualitativa que busca compreender a vivência dos universitários que enfrentam a dupla jornada de trabalho e estudo, analisando quais os desafios, os sentimentos, os impactos e as dificuldades. O modelo de pesquisa escolhido permite dar voz aos participantes, permitindo que eles relatem suas experiências com mais liberdade, explorando

as diferentes dimensões do trabalho associado aos estudos, os meios utilizados para lidar com ambas as demandas e seu desempenho.

Segundo Richardson (1999), o método qualitativo é uma forma adequada de compreender a natureza dos fenômenos sociais, pois permite “descrever a complexidade de determinado problema, analisar a interação de certas variáveis, compreender e classificar processos dinâmicos [...]” (p. 81). A pesquisa qualitativa possibilita respostas subjetivas e maior profundidade na compreensão das situações enfrentadas pelos participantes, pois garante espaço de fala e utiliza instrumentos de coleta de dados, como entrevistas e observação, que possibilitam maior interação entre pesquisador e participante e, “quando adequadamente conduzidos, podem revelar inesperados e surpreendentes resultados que, possivelmente, não seriam examinados em estudos que utilizassem técnicas diretivas” (Richardson, 1999, p. 83).

Quanto aos objetivos, adotamos uma pesquisa exploratória e explicativa. Segundo Gil (2002), a pesquisa exploratória tem como principal finalidade proporcionar maior familiaridade com o problema, com objetivo de tornar mais explícito ou construir hipóteses. Esse tipo de pesquisa é especialmente adequado em áreas ainda pouco exploradas ou quando se busca desenvolver novas perspectivas de análise. No presente artigo, com o objetivo de investigar os efeitos da conciliação entre trabalho e estudo na saúde mental e no desempenho acadêmico, ainda pouco discutidos em profundidade no contexto universitário, assim, a abordagem exploratória se mostra apropriada.

Ainda conforme Gil (2002), a pesquisa explicativa busca identificar os fatores que determinam ou contribuem para a ocorrência dos fenômenos. Embora o presente artigo demonstre também descrições de características dos universitários, sua ênfase principal em compreender um fenômeno ainda está em consolidação justifica sua classificação como explicativa também.

Quanto aos procedimentos técnicos, realizamos uma pesquisa de campo que concerne em envolver a coleta de dados primários diretamente com estudantes universitários que conciliam trabalho e estudo. Segundo Gil (2002), a pesquisa de campo é aquela realizada no ambiente natural dos participantes, possibilitando o contato direto com a realidade estudada. Nesse contexto, a investigação busca compreender as experiências e percepções dos estudantes a partir de entrevistas semiestruturadas, o que possibilita reforçar a aproximação com o ambiente e os sujeitos pesquisados. Assim, considerando que o objetivo é analisar a vivência dos universitários que enfrentam a dupla jornada de trabalho e estudo, a pesquisa de campo se mostra como o procedimento mais adequado, uma vez que permite observar, com maior autenticidade, os impactos e estratégias vivenciados por esses estudantes.

A pesquisa é realizada por meio de entrevistas semiestruturadas de caráter dialógico. A entrevista semiestruturada é uma técnica de coleta de dados amplamente utilizada em pesquisas qualitativas por permitir uma combinação entre questões previamente elaboradas e a liberdade para explorar novos temas que emergem durante o diálogo com o participante. Segundo Richardson (1999), esse tipo de entrevista oferece ao pesquisador um roteiro flexível, permitindo aprofundar aspectos relevantes que surgem no decorrer da conversa, respeitando a singularidade de cada participante e a dinâmica da interação. Nesta pesquisa, a entrevista é conduzida de forma dialógica, orientada pelos princípios descritos por Minayo (2001), visando a construção conjunta de sentidos entre pesquisador e participante. Essa abordagem promove uma relação horizontal de troca e escuta ativa, fundamental para captar as nuances da experiência vivida e o contexto subjetivo dos participantes.

Nesta pesquisa, são incluídos estudantes que: (1) enfrentam a dualidade entre o trabalho e os estudos; (2) são maiores de 18 anos e; (3) aceitam participar da pesquisa de forma voluntária, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Uso de Imagem e Depoimento. São excluídos desta pesquisa estudantes que: (1) não estão exercendo atividades remuneradas no momento da entrevista; (2) estudantes que estiverem com a matrícula trancada ou em situação irregular no curso e; (3) pessoas que recusarem a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Uso de Imagem e Depoimento.

Participaram da pesquisa 10 estudantes regularmente matriculados no curso de Psicologia, de ambos os sexos e de diferentes semestres, que conciliam trabalho e estudo. As entrevistas foram realizadas individualmente, em ambiente seguro e acolhedor, visando proporcionar liberdade para a expressão das experiências vividas pelos participantes.

Os participantes foram identificados por códigos, sendo nomeados como Participantes de 01 a 10 (conforme Tabela 1), com o objetivo de preservar o anonimato e garantir a confidencialidade das informações. Essa estratégia segue os princípios éticos da pesquisa em psicologia, assegurando a privacidade dos participantes, especialmente por se tratar de relatos que podem envolver conteúdos sensíveis. Além disso, contribui para que se sintam mais seguros para compartilhar suas experiências de forma livre.

Tabela 1 – Caracterização dos participantes da pesquisa

Participante	Sexo	Idade	Semestre	Turno	Tempo de trabalho
01	Masculino	23 anos	9º semestre	Noturno	11 meses
02	Feminino	22 anos	10º semestre	Matutino	4 meses
03	Feminino	20 anos	7º semestre	Matutino	1 ano
04	Feminino	29 anos	10º semestre	Matutino	2 anos

05	Feminino	51 anos	9º semestre	Matutino	26 anos
06	Feminino	60 anos	7º semestre	Noturno	18 anos
07	Feminino	23 anos	10º semestre	Matutino	2 meses
08	Feminino	22 anos	9º semestre	Noturno	2 anos
09	Feminino	21 anos	9º semestre	Matutino	6 meses
10	Feminino	23 anos	5º semestre	Noturno	4 meses

Fonte: Elaborado pelos autores.

Os participantes foram convidados através de convites online, via WhatsApp nos grupos de cada semestre de Psicologia. No convite, está evidente os objetivos da pesquisa, a metodologia utilizada e informações sobre a voluntariedade e anonimato dos participantes, respeitando os princípios éticos vigentes e informando que não é obrigatório a participação e que os participantes podem desistir a qualquer momento.

Um roteiro de entrevista semiestruturada, composto por perguntas abertas organizadas em torno dos seguintes eixos: desafios na conciliação entre trabalho e estudo; estratégias utilizadas para lidar com a sobrecarga; percepção sobre impactos na saúde mental e desempenho acadêmico. A presente pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética de Pesquisa envolvendo Seres Humanos e aprovada por meio do Parecer Consubstanciar CAAE 94737025.8.0000.5692.

A presente pesquisa é conduzida em conformidade com as normas éticas estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 e pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que garante que a participação é voluntária e que os dados obtidos são utilizados exclusivamente para fins acadêmicos. São observados os princípios da autonomia, beneficência, não maleficência, justiça e equidade. A identidade dos participantes é preservada, assegurando anonimato e confidencialidade; são substituídos os nomes verdadeiros dos participantes por nomes fictícios e a divulgação dos dados coletados ocorre apenas para fins educacionais. Além disso, é garantido aos participantes o direito de retirar seu consentimento e desistir da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo em sua relação com a pesquisadora principal deste artigo e a instituição que ela faz parte.

Como aporte teórico-metodológico, é utilizada a análise do discurso de Michel Foucault (1971), que compreende o saber e o poder como instâncias interdependentes, e não como forças opostas. O discurso, nessa perspectiva, é compreendido tanto como uma forma de produção de saber quanto como um instrumento de exercício de poder. Foucault (1971), em *A ordem do discurso*, argumenta que os discursos não apenas descrevem a realidade, mas também

estabelecem normas sobre o que é considerado verdadeiro, saudável ou aceitável, e, por consequência, excluem o que foge a esses parâmetros.

3. Resultados e Discussão

A partir da análise dos discursos, os resultados dessa pesquisa são apresentados em três eixos. No primeiro, debatemos sobre dificuldades na conciliação entre trabalho e estudo, evidenciando a sobreposição de responsabilidades no cotidiano dos estudantes. Nesse contexto, destacam-se fatores como a carga horária extensa de trabalho, o tempo de deslocamento, as demandas domésticas e a rigidez de horários institucionais, que contribuem para a intensificação da sobrecarga e dificultam a organização da rotina.

No segundo, discutimos os impactos na carga horária de trabalho no tempo de estudo; demonstrando que jornadas prolongadas comprometem significativamente a dedicação às atividades acadêmicas. Observa-se que o cansaço físico e mental, associado a limitação de tempo, interfere na qualidade do estudo, na concentração e no engajamento dos estudantes, repercutindo diretamente no seu processo de aprendizagem.

E, no terceiro, analisamos sobre as estratégias de enfrentamento da dupla jornada. Nesse contexto, os participantes relatam a necessidade de desenvolver formas de organização e adaptação da rotina, ainda que, em muitos casos, essas estratégias sejam insuficientes para equilibrar as demandas, o que impacta o rendimento acadêmico e o bem-estar geral.

Eixo discursivo 1 - Dificuldades na conciliação entre trabalho e estudo

Em relação à conciliação entre as atividades acadêmicas, laborais e as demandas do trabalho doméstico, evidencia-se que a sobrecarga de funções impacta diretamente a organização da rotina dos participantes da pesquisa. Conforme expresso pelo Participante 09, quando conversamos sobre sua rotina:

Participante 09: É um pouquinho difícil de conciliar que eu faço três coisas né? Eu trabalho, a faculdade que tem várias coisas pra fazer, pra entregar e também minhas coisas pessoais, meus compromissos é cuidar da casa então acaba sendo difícil conciliar de tantas coisas, então acaba que eu tenho que me organizar minuciosamente, assim, meticulosamente organizar o que eu tenho pra fazer porque senão eu me perco e acabo não fazendo nada.

A fala do participante evidencia que a dupla jornada não se restringe apenas à conciliação entre estudo e trabalho, mas envolve também responsabilidades pessoais e domésticas, ocasionando demandas que atravessam diferentes esferas do cotidiano. Nesse cenário, observa-se

a necessidade constante de organização e controle do tempo para evitar prejuízos nas atividades acadêmicas, profissionais e pessoais. Corroborando essa discussão, Silva et al. (2019) analisou as características do trabalho associadas ao desempenho acadêmico de estudantes universitários trabalhadores. Os autores concluíram que a carga horária extensa e a falta de flexibilidade no trabalho estão negativamente relacionadas ao desempenho acadêmico, evidenciando a dificuldade de equilibrar as demandas profissionais e acadêmicas.

Sob a perspectiva foucaultiana, esse discurso evidencia a internalização de normas sociais que valorizam a produtividade, a organização e o desempenho constante, revelando um sujeito que se responsabiliza individualmente pela gestão de múltiplas demandas. Nesse sentido, observa-se a atuação de relações de poder que atravessam o cotidiano desses estudantes, produzindo modos de subjetivação nos quais a sobrecarga é naturalizada como parte da experiência universitária (Foucault, 1971).

A partir da perspectiva foucaultiana, é possível compreender que os discursos dos participantes estão inseridos em uma lógica social que valoriza a produtividade, o desempenho e a gestão eficiente do tempo. Nesse contexto, a conciliação entre trabalho e estudo não se configura apenas como uma necessidade individual, mas como um imperativo social, no qual os sujeitos são constantemente chamados a otimizar suas rotinas e maximizar seu rendimento. Assim, observa-se que tais discursos revelam a atuação de relações de poder que atravessam o cotidiano, produzindo modos de subjetivação nos quais a sobrecarga tende a ser naturalizada como parte da experiência universitária (Foucault, 1971).

No que se refere às dificuldades ao transporte, observa-se que o tempo de deslocamento prolongado entre residência, trabalho e instituição de ensino impacta diretamente a rotina dos participantes, reduzindo o tempo disponível para atividades acadêmicas e laborais, além de contribuir para o aumento do cansaço físico e mental, como podemos observar na fala do Participante 08, ao ser indagado sobre os meios de transportes utilizados para se locomover no seu dia-a-dia:

Participante 08: Atrapalha porque é longe né o meu trabalho, é longe da minha faculdade, o meu trabalho é lá no centro político e a faculdade é aqui em Várzea Grande então são distâncias bem longas e aí eu tenho que separar tempo de logística né, tipo se eu teria meia hora mais de trabalharia eu já perco meia hora, porque eu tenho que ter meia hora pra me deslocar do trabalho pra faculdade ou do trabalho pra qualquer outro lugar, ou da faculdade pra qualquer outro lugar porque eu acho que são dois extremos. Eu tenho, eu tenho um carro agora só que eu não tô dirigindo ainda, então tipo assim, quando eu tiver carro acho que vai ser mais fácil. Eu ando de Uber né, então assim é o tempo do Uber né, tipo ah você pede às vezes dependendo do Uber cancela, então às vezes você vai atrasar ali e tal alguma coisa, não é aquela coisa imediata né.

A partir da análise do discurso, observa-se que o relato do participante não se limita à descrição de dificuldades logísticas, mas evidencia como o tempo passa a ser rigidamente

calculado e administrado. Sob a ótica foucaultiana, essa organização do tempo revela formas de regulação do cotidiano, nas quais os sujeitos passam a administrar suas rotinas de maneira rigorosa, reforçando a lógica de produtividade e eficiência que atravessa a experiência dos estudantes trabalhadores (Foucault, 1971).

Sobre a organização das práticas de estágio e supervisão, observa-se que a exigência de disponibilidade fixa em dias específicos da semana demanda planejamento prévio por parte dos estudantes junto ao ambiente de trabalho. No entanto, a ocorrência de remarcações dessas atividades, bem como imprevistos no contexto laboral, evidencia uma limitação na flexibilidade de ambas as esferas, o que pode resultar em ausências, prejuízos acadêmicos e dificuldades na conciliação entre as demandas. De acordo com a fala do participante 7, quando questionado sobre a necessidade de se ausentar da faculdade ou do trabalho em razão de demandas relacionadas a uma dessas esferas:

Participante 07: Sim, aconteceu eu tive que já fazer esse, esse eu tive que ajustar já algumas datas de supervisão e estágio então eu consegui conversar no estágio pra mim poder ter o dia separado da supervisão e não trabalhar nesse dia. Porém o que aconteceu é que, aconteceu do professor ter que desmarcar a nossa supervisão por motivo dele e a gente repor essa supervisão no outro dia e aí eu me prejudiquei no trabalho porque eu tive que, eu avisei em cima da hora, porque a gente ficou sabendo em cima da hora e aí eu precisei faltar ao trabalho pra ir nessa supervisão. Então eu me prejudiquei no trabalho porque depois no trabalho eu tive que também repor o que eu não fui. Então já aconteceu, apesar de eu estar só dois meses já aconteceu de me prejudicar por conta disso.

O discurso apresentado pelo participante evidencia como os imprevistos relacionados às atividades acadêmicas podem impactar diretamente a rotina profissional dos estudantes trabalhadores, exigindo constantes adaptações para atender as demandas de ambos os contextos. Saldanha (2013) aponta que a vivência simultânea dos papéis de trabalhador e estudante resulta em uma sobrecarga de responsabilidades, pois ambos exigem o cumprimento de tarefas constantes. Isso tende a gerar uma sensação de escassez de tempo e aceleração no ritmo de vida, o que pode levar ao esgotamento emocional.

Nesse sentido, o discurso evidencia as tensões entre diferentes instituições, como universidade e trabalho, que operam com lógicas próprias e pouco flexíveis. A partir de Foucault, compreende-se que essas instituições exercem formas de poder que incidem sobre os sujeitos, regulando seus comportamentos e exigindo adaptações constantes. O estudante, então, passa a se constituir como um sujeito que precisa negociar e responder simultaneamente a múltiplas demandas institucionais, muitas vezes em detrimento de seu bem-estar.

No que diz respeito às práticas de estágio, percebe-se que a carga horária exigida por semana dificulta a conciliação com o trabalho. Diante desse cenário, muitos estudantes acabam precisando se ausentar do emprego, perdendo horas de trabalho ou, em alguns casos, o próprio

vínculo empregatício. Além disso, quando não conseguem compatibilizar ambas as demandas, adiam a realização do estágio, o que resulta em acúmulo de atividades nos semestres posteriores. Nessa perspectiva, ao questionar o participante 10 sobre a relação dos dias e horários de estágio e supervisão com as demandas de trabalho, a sua fala evidencia:

Participante 10: Pra caramba, inclusive eu estou saindo desse trabalho agora porque eu não fui liberada pra estagiar e agora eu vou ter que procurar outro, que seja meio período porque a carga horária né, pra estágio pra prática são 4 horas então querendo ou não é um período dedicado pra prática e a supervisão é 2 horas, quando é a supervisão como eu estou ainda aqui né, nesse que é o estágio básico, quando eu ainda estou lá nesse trabalho ela me libera porque querendo ou não, saindo daqui eu volto pra lá e continuo com a rotina do trabalho. Mas já teve muito problema, porque ela quer que tenha alguém lá.

A análise desse discurso permite compreender que a necessidade de adaptação às exigências institucionais pode levar a decisões que impactam diretamente a estabilidade profissional dos estudantes. Sob a perspectiva foucaultiana, evidencia-se que o sujeito é atravessado por relações de poder que o colocam diante de escolhas limitadas, nas quais a responsabilidade pela conciliação recai sobre o indivíduo, reforçando a lógica de responsabilização individual e ocultando as dimensões estruturais desse fenômeno (Foucault, 1971).

De modo geral, os discursos analisados evidenciam que a conciliação entre trabalho e estudo ultrapassa a dimensão da organização do tempo, configurando-se como um fenômeno atravessado por relações sociais, institucionais e econômicas. A partir da análise foucaultiana, observa-se que esses discursos produzem sujeitos que internalizam a lógica da produtividade e da responsabilização individual, naturalizando a sobrecarga como parte da vida universitária. Assim, as dificuldades enfrentadas não podem ser compreendidas apenas como questões individuais, mas como efeitos de um contexto mais amplo que regula e organiza as formas de viver, estudar e trabalhar (Foucault, 1971).

Eixo discursivo 2 - Impactos da carga horária de trabalho no tempo de estudo

No que se refere aos impactos da carga horária de trabalho sobre o tempo disponível para os estudos, observa-se que jornadas extensas interferem diretamente na qualidade e na quantidade de dedicação às atividades acadêmicas. Os participantes evidenciam que o cansaço físico e mental, associado à limitação de tempo, compromete não apenas o acesso aos conteúdos, mas também o engajamento com o processo de aprendizagem.

Nesse contexto, destaca-se que a experiência da dupla jornada implica uma reorganização das prioridades, na qual, muitas vezes, o trabalho assume centralidade em detrimento dos

estudos. Essa dinâmica repercute na redução do tempo destinado à leitura, revisão de conteúdos e realização de atividades acadêmicas, como evidenciado na fala do participante 10:

Participante 10: Eu acredito que ele é bem afetado eu comecei a trabalhar pela primeira vez num quarto semestre quarto ou quinto semestre desde então eu vejo foi visível a questão da de de de como caiu a produtividade acadêmica em si então por exemplo nos primeiros semestres eu vou fazer resumo eu via todas as aulas eu às vezes eu gravava e via de novamente eu assistia vídeos por fora via cursos fazia um monte de coisa tudo isso no mesmo dia da aula eu já fazia tudo agora se eu vou pra prova estudando tendo lido um dos textos é muito.

A fala evidencia uma mudança significativa, passando de uma postura ativa e aprofundada para uma prática mais limitada e pontual, frequentemente restrita ao mínimo necessário para realização de avaliações. Tal mudança demonstra que a carga horária de trabalho impacta diretamente o envolvimento com o processo de aprendizagem, reduzindo a possibilidade de aprofundamento teórico e de construção do conhecimento.

De acordo com Foucault (1971), o discurso deve ser analisado não apenas pelo que é dito, mas também pelo que permite ser dito e pelo que é silenciado, evidenciando que a linguagem está atravessada por relações de poder e normas institucionais. Para o autor, o discurso é sempre situado, condicionado e dependente do contexto histórico-social em que é produzido. Nesse sentido, o relato do participante não expressa apenas uma dificuldade individual, mas revela uma forma de organização do ensino e do trabalho que produz modos específicos de se relacionar com o conhecimento, priorizando o desempenho mínimo em detrimento da aprendizagem aprofundada.

Além disso, observa-se que o cansaço decorrente da jornada de trabalho também interfere na capacidade de concentração e na disposição para estudar, conforme expresso na fala do participante 03, quando questionado sobre o rendimento acadêmico ser afetado por causa do trabalho:

Participante 03: Sim, eu sinto que eu tô mais cansada eu fico exausta às vezes eu nem tenho paciência de prestar atenção na aula ou às vezes também lá no trabalho eu fico pensando na faculdade e aí eu sinto que o prejuízo é pelo cansaço também e aí você fica sem vontade de fazer nada.

Nesse sentido, evidencia-se que a sobrecarga de atividades contribui para um estado de exaustão que atravessa tanto o espaço acadêmico, quanto o laboral, dificultando a concentração e a permanência atenta nas atividades. A saúde mental, nesse contexto, pode ser compreendida como um estado de bem-estar que envolve dimensões emocionais, cognitivas e sociais, sendo diretamente impactada pelas condições de vida dos estudantes. Conforme Dalgarrondo (2019), o sofrimento psíquico deve ser entendido a partir de uma perspectiva ampliada, considerando os fatores sociais que atravessam a experiência dos indivíduos. Dessa forma, a exaustão relatada

pelos participantes não se configura apenas como um cansaço pontual, mas como um indicativo de sobrecarga que pode comprometer o equilíbrio emocional e o processo de aprendizagem.

A partir da fala do participante 07, observa-se também que o estudante apresenta uma fragmentação da atenção, na qual o estudante, mesmo presente em determinado contexto, encontra-se mentalmente mobilizado por outras demandas. Quando abordado sobre o rendimento acadêmico ser afetado pelo trabalho, o discurso do participante sinaliza:

Participante 07: Sim. Eu acho que o meu rendimento acadêmico foi prejudicado por conta desse trabalho a gente ainda não tem as notas de provas trabalho né pra ter essa coisa mais visível mas eu acredito que tá sendo prejudicado porque antes eu me dedicava 100 por cento aos estudos então essas horas do trabalho eu eu estudava fazia as coisas e agora eu chego do trabalho e aí tem as coisas daqui então eu acho que o meu rendimento poderia ser 1000 vezes melhor se não fosse isso.

Dessa forma, a carga horária de trabalho não apenas reduz o tempo disponível para os estudos, mas também compromete a qualidade desse tempo, tornando-o menos produtivo e mais suscetível a interferências emocionais e cognitivas. Esse cenário reforça que a conciliação entre trabalho e estudo ultrapassa a dimensão da gestão do tempo, envolvendo aspectos relacionados à saúde mental, ao cansaço e à capacidade de engajamento dos estudantes.

De modo geral, os discursos analisados evidenciam que a carga horária de trabalho impacta não apenas o tempo disponível para os estudos, mas também a qualidade da experiência acadêmica. Nesse contexto, o cansaço, a fragmentação da atenção e a limitação de tempo dificultam o envolvimento dos estudantes com o processo de aprendizagem, evidenciando a complexidade da conciliação entre trabalho e estudo.

Eixo discursivo 3 - Estratégias de enfrentamento e impactos na saúde mental na dupla jornada

No que se refere ao desempenho acadêmico e às estratégias utilizadas para lidar com a dupla jornada, observa-se, a partir da análise dos discursos, que os estudantes desenvolvem diferentes estratégias de enfrentamento. Nesse sentido, Saldanha (2013) aborda outras estratégias utilizadas pelos universitários para enfrentar as demandas, sendo através de organização da rotina “separação clara entre demandas do trabalho e as acadêmicas e a estruturação de uma rotina bem definida” (p. 33); contar com o apoio social de pessoas próximas e importantes de cada estudante, esse apoio foi identificado em nível instrumental, dividindo a tarefa, sobrando mais tempo livre e em nível afetivo, com “apoio emocional nos momentos de estresse gerado pelo desgaste decorrente da sobrecarga de atividades” (p. 34), e utilizam também estratégias para maximizar o aproveitamento do tempo, contando com “utilizar períodos ‘vagos’, como o de deslocamento, para estudar” (p. 32).

Nesse contexto, destaca-se que a organização do tempo aparece como uma das principais estratégias utilizadas pelos participantes, sendo frequentemente associada à tentativa de preservar momentos de descanso, ainda que de forma reduzida. Conforme evidenciado na fala do participante 07, ao ser indagado acerca de como organiza o tempo de lazer:

Participante 07: É assim o meu momento de descanso e de lazer é bem curto é bem menor agora, eu tento fazer essa organização de rotina então eu separo um horário do dia pra poder ficar sem fazer nada. Mesmo fazendo coisas que eu gosto, mas quando é nesse momento de fazer o lazer eu fico com sono, eu fico meio cansada, aí o lazer também é meio prejudicado. E aí eu acabo que fico mais acho que descansando do que de lazer em si.

A fala evidencia que, embora exista uma tentativa de incluir o lazer na rotina, este acaba sendo atravessado pelo cansaço acumulado, o que compromete sua função de descanso e recuperação. Nesse sentido, o lazer deixa de ser um momento de prazer e passa a assumir um caráter mais voltado à recuperação física, revelando impactos diretos da sobrecarga na qualidade de vida dos estudantes.

A saúde mental, nesse contexto, pode ser compreendida como um estado de bem-estar que envolve dimensões emocionais, cognitivas e sociais, sendo diretamente impactada pelas condições de vida dos estudantes. Conforme Dalgalarrrondo (2019), o sofrimento psíquico deve ser analisado considerando fatores sociais, o que, neste estudo, se expressa na dificuldade dos participantes em vivenciar momentos de lazer, evidenciando não apenas a limitação de tempo, mas um processo de sobrecarga que pode contribuir para o adoecimento psicológico.

Sob a perspectiva foucaultiana, observa-se que a organização da rotina, embora apareça como estratégia de enfrentamento, também pode funcionar como um mecanismo de controle e autorregulação. O sujeito passa a se responsabilizar pela gestão do seu tempo e desempenho, internalizando normas sociais de produtividade e eficiência. Nesse processo, o fracasso em cumprir tais exigências pode gerar sentimentos de insuficiência e esgotamento, evidenciando a dimensão subjetiva do sofrimento (Foucault, 1971).

Além disso, observa-se o uso de estratégias de antecipação e planejamento das atividades acadêmicas como forma de garantir, ainda que minimamente, momentos de descanso ao longo da semana. O relato do participante 06 evidencia quando discutido sobre momentos de lazer durante a rotina:

Participante 06: É verdade, isso é verdade. Então assim eu procuro ter pelo menos 1 dia da semana que eu não me dedique tanto a essas atividades então normalmente eu domingo. Então às vezes até nos trabalhos que a gente faz em grupo eu adianto no sábado e no domingo às vezes eu vou dar uma olhada à noite, a não ser que seja aquelas coisas que são adiáveis né. Mas no dia da semana, no dia dela o fim de semana é um domingo ou sábado mas normalmente domingo eu procuro não me envolver. É claro que às vezes preciso por causa dessa demanda mesmo de trabalho né de ter que transcrever essas coisas assim.

Nesse relato, evidencia-se a tentativa de delimitar um dia específico para descanso, indicando um esforço consciente de estabelecer limites entre as diferentes esferas da vida. No entanto, observa-se que tais limites são frequentemente flexibilizados diante das demandas acadêmicas e profissionais, o que demonstra a dificuldade de manter uma rotina equilibrada.

Nesse sentido, Saldanha (2013) aponta que estudantes que conciliam trabalho e estudo utilizam estratégias como a organização da rotina, caracterizada pela “separação clara entre demandas do trabalho e as acadêmicas e a estruturação de uma rotina bem definida” (p. 33). Além disso, o autor destaca o apoio social, identificado em nível instrumental e afetivo, incluindo o “apoio emocional nos momentos de estresse gerado pelo desgaste decorrente da sobrecarga de atividades” (p. 34), bem como a utilização do tempo disponível, como ao “utilizar períodos ‘vagos’, como o de deslocamento, para estudar” (p. 32).

A partir dos discursos analisados, observa-se que, embora os estudantes recorram a essas estratégias, elas nem sempre são suficientes para garantir o equilíbrio entre as demandas acadêmicas, profissionais e pessoais.

No campo educacional, os sujeitos são constituídos a partir de práticas discursivas que estabelecem normas e expectativas sobre o que significa ser um “bom aluno” (Alves; Pizzi, 2014). Nesse contexto, estudantes que conciliam trabalho e estudo são atravessados por exigências institucionais que valorizam produtividade, organização e desempenho, o que pode contribuir para a dificuldade em estabelecer limites entre estudo, trabalho e descanso.

Apesar das estratégias individuais desenvolvidas, observa-se a escassez de políticas institucionais voltadas ao suporte desses estudantes. Conforme o Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE, 2019), ações de acolhimento psicológico, assistência estudantil e flexibilização acadêmica são fundamentais para promover o bem-estar e a permanência universitária. Nesse sentido, evidencia-se que a responsabilidade pela conciliação entre trabalho e estudo não deve recair exclusivamente sobre o indivíduo, sendo necessária a atuação das instituições de ensino.

De modo geral, os discursos analisados evidenciam que, embora os estudantes desenvolvam estratégias para lidar com a dupla jornada, essas nem sempre são suficientes para garantir uma vivência acadêmica equilibrada.

4. Considerações Finais

Esta pesquisa objetivou analisar os impactos da conciliação entre trabalho e estudo no desempenho acadêmico e na saúde mental de universitários do curso de Psicologia de uma

instituição privada de Mato Grosso. A partir de entrevistas semiestruturadas e na análise do discurso de Michel Foucault, buscou-se compreender como os estudantes vivenciam a dupla jornada e quais são os efeitos dessa experiência em suas trajetórias acadêmicas e em seu bem-estar.

Os resultados evidenciaram que a conciliação entre trabalho e estudo é atravessada por múltiplas dificuldades, como a sobreposição de responsabilidades, a limitação de tempo, o cansaço físico e mental, além da rigidez das instituições acadêmicas e laborais. Tais fatores contribuem para a intensificação da sobrecarga e para a necessidade constante de organização da rotina por parte dos estudantes.

Observou-se também que a carga horária de trabalho impacta diretamente o tempo e a qualidade do estudo, comprometendo o envolvimento com o processo de aprendizagem. O cansaço, a fragmentação da atenção e a limitação do tempo disponível dificultam a construção de um estudo aprofundado, levando muitos estudantes a adotarem estratégias voltadas apenas ao cumprimento mínimo das exigências acadêmicas.

Apesar das dificuldades, identificou-se, ainda, que os estudantes desenvolvem estratégias de enfrentamento, como a organização da rotina, a antecipação de tarefas e a tentativa de preservação de momentos de descanso. No entanto, tais estratégias nem sempre se mostram suficientes para garantir o equilíbrio entre as diferentes demandas, evidenciando impactos significativos na saúde mental e na qualidade de vida dos participantes.

A partir de análise foucaultiana, foi possível compreender que o discurso dos estudantes não se limitam a experiências individuais, mas estão inseridos em um contexto mais amplo de produção de subjetividades, no qual normas de produtividade, desempenho e responsabilização individual atravessam suas vivências. Nesse sentido, a sobrecarga e o sofrimento não podem ser compreendidos apenas com questões individuais, mas como efeitos de um sistema que regula e organiza as formas de estudar, trabalhar e viver.

Diante disso, os resultados apontam para a necessidade de construção de estratégias políticas educacionais que considerem a realidade dos estudantes trabalhadores, como a flexibilização de demandas acadêmicas, a ampliação de políticas de assistência estudantil e a oferta de suporte psicológico. Tais iniciativas podem contribuir para a promoção de uma vivência acadêmica mais equilibrada, favorecendo não apenas o desempenho acadêmico, mas também o bem-estar psicológico dos universitários.

Como limitação deste estudo, destaca-se a ausência de uma análise interseccional que considere marcadores sociais como raça, gênero e classe social, os quais podem atravessar de maneira distinta a experiência da dupla jornada entre trabalho e estudo. Além disso, não foi

realizado um comparativo entre os turnos matutino e noturno do curso de Psicologia, aspecto que poderia ampliar a compreensão das especificidades relacionadas às diferentes rotinas acadêmicas. Além disso, reconhecemos que o contexto socioeconômico em que os participantes estão inseridos e as exigências impostas pelo modelo econômico contemporâneo podem influenciar diretamente as formas de inserção no trabalho, a necessidade de manutenção da dupla jornada e as possibilidades de dedicação aos estudos, incidindo sobre as experiências relatadas e sobre os próprios resultados produzidos pela pesquisa.

Consideramos ainda que a predominância de participantes do sexo feminino constitui um aspecto relevante para reflexão, especialmente ao considerar que o curso de Psicologia é composto majoritariamente por mulheres. Embora este estudo não tenha investigado de forma específica aspectos relacionados à maternidade e outras condições que podem atravessar a experiência acadêmica e laboral, compreendemos que tais dimensões podem produzir diferentes formas de vivenciar e organizar as demandas entre trabalho e estudo, indicando possibilidades para futuras investigações. Dessa forma, tais limitações apontam caminhos para estudos futuros que contemplem uma análise mais abrangente e aprofundada da temática

5. Referências

- ALVES, J.; PIZZI, L. **Análise do discurso em Foucault e o papel dos enunciados: pesquisar subjetividades nas escolas.** Revista Temas em Educação, João Pessoa, v. 23, n. 1, p. 81-94, jan./jun. 2014. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/5a2a8c7073d5caadbcb3eb2d06bf7889/1?cbl=4514812&pq-origsite=gscholar>. Acesso em: 13 nov. 2025.
- AMARANTE, P. **Saúde mental e atenção psicossocial.** 4. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2013.
- ANDRADE, A. dos S. et al. Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de Psicologia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, p. 831-846, out. 2016.
- ANDRADE, A. G. et al. **Saúde mental e uso de substâncias psicoativas entre estudantes universitários.** 2016.
- BERNARDELLI, L. et al. **A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais.** Avaliação, Campinas; Sorocaba, SP, 2022.
- BERGEROT, C. D. et al. **Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS): aspectos conceituais e aplicação.** 2014.
- BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T.. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia.** São Paulo: Saraiva, 2018.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 2013.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 2016.

BRASIL. **Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010**. Dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil – PNAES. 2010.

DALGALARRONDO, P. *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*. Porto Alegre: Artmed, 2019.

FONAPRACE – Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das IFES**. 2019.

FOUCAULT, M. **A ordem do discurso**. Tradução de Edmundo Cordeiro com ajuda de António Bento. Paris: Éditions Gallimard, 1971. Disponível em: https://cienciaslinguagem.eca.usp.br/Foucault_OrdemDoDiscurso.pdf. Acesso em: 01 abr. 2026

GALLEÃO, A. M. **Trabalhador-estudante de graduação: utopias e contradições**. 2020. 509 f. Tese (Doutorado em Educação) – Centro de Ciências da Educação, Universidade Católica de Santos, Santos, 2020.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MAIER, S. R. de O.; MATTOS, M. de. **O trabalhar e o estudar no contexto universitário: uma abordagem com trabalhadores-estudantes**. Saúde (Santa Maria), v. 42, n. 1, p. 179-185, 2016.

MINAYO, M. C. de S. **A produção de informações na pesquisa social: compartilhando ferramentas**. Rio de Janeiro: Vozes, 2001.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 9. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial sobre saúde mental**. Genebra: OMS, 2021.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: AMGH, 2013.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

SALDANHA, M. B. C. **Adaptabilidade de carreira em trabalhadores-estudantes do ensino superior**. 2013. 68 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/98291/000921286.pdf>>. Acesso em: 13 nov. 2025.

SALLES, L. M. F.; SILVA, J. M. A. **Doenças psicossomáticas e fatores emocionais**. 2012.

SANTOS, M. A.; PEREIRA, M. T. L.; SIQUEIRA, M. M. **Uso de álcool e tabaco entre universitários**. 2013.

SPOSITO, M. P.; GALVÃO, I. M. **Estudar e trabalhar: um olhar qualitativo sobre experiências juvenis**. Novos Estudos CEBRAP, São Paulo, n. 117, p. 57-74, 2017.

VARGAS, H. M.; PAULA, M. de F. C. **A inclusão do estudante-trabalhador e do trabalhador-estudante na educação superior: desafio público a ser enfrentado**. Avaliação, Campinas; Sorocaba, SP, v. 18, n. 2, p. 459-485, jul. 2013

World Health Organization (WHO). ***Mental health: strengthening our response***. 2018.