XI SEMANA ACADÊMICA
01 à 03 de Junho
A Sociedade do cansaço:
SAÚDE MENTAL E A CULTURA DO DESEMPENHO NA ERA DIGITAL
FACULDADE VIDAL

DUPLA JORNADA ACADÊMICO-PROFISSIONAL E O ADOECIMENTO DA SOCIEDADE: PRODUTIVIDADE OU SOBREVIVÊNCIA?

Ana Luisa Feitosa Rodrigues[1]
Carla Isabelle Pinto Gomes[2]
Francisca Lavínia Sousa Cunha[3]
Lara Maria Castro Silva[4]
Amanda Aleyne de Oliveira Nunes[5]
Marcos Wender Santiago Marinho[6]

RESUMO
O ingresso na universidade configura um período de intensas transformações, caracterizado pela adaptação a novas exigências acadêmicas, relações interpessoais e, frequentemente, pela conquista de maior autonomia. Este estudo tem como objetivo compreender os impactos da dupla jornada acadêmico-profissional sobre a saúde mental de estudantes universitários. Trata-se de um estudo descritivo, de campo, com abordagem quantitativa, realizado por meio da aplicação de um questionário online e anônimo, associado à revisão de literatura. O questionário contou com 61 participantes inseridos na graduação, com maior prevalência do público feminino, faixa etária entre 18 e 23 anos e que consideram seu rendimento acadêmico de moderado a baixo, afetando sua saúde mental. Com isso, observa-se que os estudantes internalizam a lógica produtivista, naturalizando o desgaste e intensificando o sofrimento psíquico.

PALAVRAS-CHAVE: Dupla jornada; Saúde mental; Produtividade.

[1]Discente do 7º semestre de Fisioterapia, FACULDADE VIDAL: e-mail: analuisafr02@gmail.com
[2]Discente do 7º semestre de Fisioterapia, FACULDADE VIDAL: e-mail: carlaisabellepgomes@gmail.com
[3]Discente do 7º semestre de Fisioterapia, FACULDADE VIDAL: e-mail: sousalavinia276@gmail.com
[4]Discente do 7º semestre de Fisioterapia, FACULDADE VIDAL: e-mail: laramariacastro2@gmail.com
[5]Professora Co-orientadora, Dra., FACULDADE VIDAL: e-mail: amandaaleyne@hotmail.com
[6]Professor Orientador, Msc., FACULDADE VIDAL: e-mail: mwend7@gmail.com

INTRODUÇÃO

O ingresso na universidade configura um período de intensas transformações, caracterizado pela adaptação a novas exigências acadêmicas, relações interpessoais e, frequentemente, pela conquista de maior autonomia (Fernandes, 2025). Nesse contexto, conciliar trabalho e estudo tem se tornado uma realidade cada vez mais comum entre universitários brasileiros, sobretudo em instituições privadas, onde muitos estudantes assumem a dupla jornada como estratégia para viabilizar sua permanência no ensino superior (Jesus, 2024).

Diante disso, evidencia-se o grupo de estudantes que, para garantir sua subsistência e permanência no ensino superior, conciliam as exigências acadêmicas com o trabalho. Tal realidade insere-se em uma sociedade orientada pelo desempenho, na qual os indivíduos são constantemente impulsionados à produtividade e à superação de limites, frequentemente em detrimento da própria saúde mental. Assim, em meio à diversidade do contexto acadêmico, inserem-se estudantes que, simultaneamente às demandas da graduação, precisam trabalhar para garantir sua subsistência e continuidade no curso, vivenciando, portanto, a dupla jornada acadêmico-profissional (Costa *et al.*, 2025).

O estresse e as exigências acadêmicas têm contribuído para o aumento dos Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre universitários, com prevalência de 44,9%, manifestando-se por sintomas como ansiedade, insônia, fadiga, irritabilidade e dificuldade de concentração. Esse cenário relaciona-se às mudanças sociais e psicológicas do contexto universitário, no qual a ansiedade, quando exacerbada, pode assumir caráter patológico (Gomes *et al.*, 2023).

Diante dessa realidade de sobrecarga, observa-se que, apesar dos avanços legislativos e das conquistas sociais, o trabalho contemporâneo ainda permanece como um importante fator de adoecimento (Lopes *et al.*, 2025). O cenário atual é marcado pela intensificação das demandas laborais, pela precarização das relações de trabalho e pela pressão constante por produtividade. Nesse contexto, a própria organização do trabalho pode incorporar fatores patogênicos que favorecem o adoecimento físico e psíquico dos trabalhadores (Silva *et al.*, 2025).

O presente estudo tem como objetivo compreender os impactos da dupla jornada acadêmico-profissional sobre a saúde mental de estudantes universitários à luz da sociedade do cansaço, refletindo sobre a tensão entre produtividade, exaustão e sobrevivência.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, de campo, com abordagem quantitativa, realizado por meio da aplicação de um questionário online e anônimo, associado à revisão de literatura.

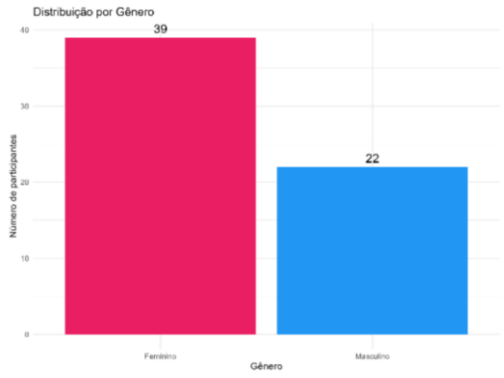
Na revisão integrativa, foram consultadas as bases de dados SciELO, BVS e PubMed, utilizando os descritores “saúde mental”, “estudantes universitários”, “trabalho”, “dupla jornada”, “adoecimento” e “produtividade”. Foram incluídos artigos originais publicados nos entre 2016 e 2026, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem a relação entre trabalho e estudo e seus impactos na saúde mental de universitários. Foram excluídos duplicatas, dissertações, editoriais e estudos fora da temática. A análise dos dados foi realizada por meio de análise temática, identificando categorias como sobrecarga, sofrimento psíquico e efeitos da lógica produtivista no contexto estudantil.

Na etapa de campo, foi elaborado um questionário estruturado e direcionado a estudantes de graduação que conciliam trabalho e estudo. O instrumento abordou perfil dos participantes, curso, carga horária de trabalho, tempo de deslocamento, desempenho acadêmico e percepção sobre saúde mental. A coleta ocorreu de forma online, através da plataforma Google Forms e divulgado nas redes sociais, garantindo anonimato e confidencialidade.

RESULTADOS

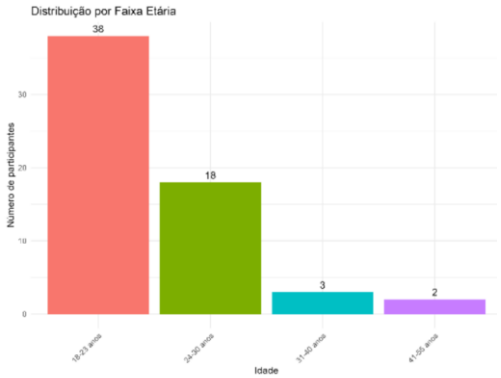
No total, foram 61 participantes, sendo 39 (63,9%) do sexo feminino e 22 (36,1%) do sexo masculino, com maior prevalência de jovens entre 18 e 23 anos de idade, tornando notório a participação ativa do público jovial (Gráfico 1 e 2). Todos os participantes estão matriculados no ensino superior.

Gráfico 1: Distribuição por gênero.



Fonte: Dados preenchidos no formulário online (2026).

Gráfico 2: Distribuição por faixa etária.

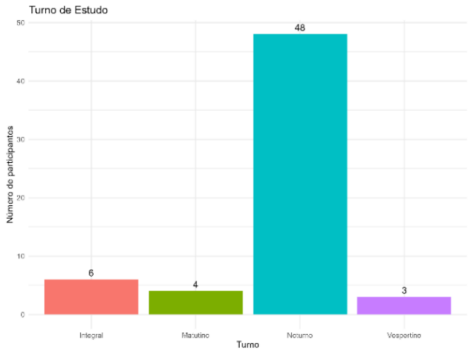


Fonte: Dados preenchidos no formulário online (2026).

Ao analisar os dados coletados, 55 estão na primeira graduação, 4 estão na segunda e 2 estão na terceira ou mais. A instituição privada mostrou alta predominância, com 46 alunos, enquanto apenas 15 estão vinculados a instituições públicas. Vale destacar a diversidade de alunos bolsistas na entidade privada, sendo bolsas integrais e parciais por programas do governo ou da própria instituição, e até mesmo financiamento estudantil.

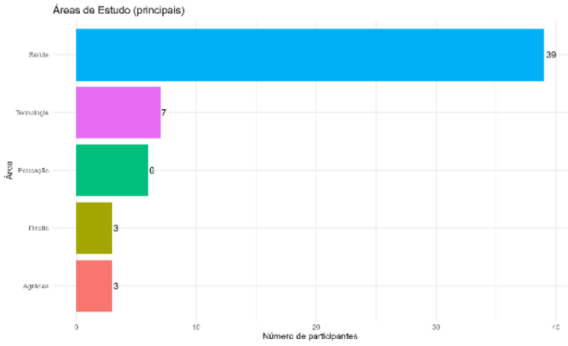
Uma parcela significativa optou pela modalidade de ensino presencial, com 55 votos. O turno com maior votação foi o noturno, com 48 alunos, estando possivelmente relacionado às conciliações entre demandas profissionais (Gráfico 3). Os cursos da área da saúde obteve o maior percentual, com 39 participantes, em sequência tecnologia com 7 e educação com 6, outras modalidades obtiveram percentual menos significativo (Gráfico 4).

Gráfico 3: Turno de estudo.



Fonte: Dados preenchidos no formulário online (2026).

Gráfico 4: Áreas de Estudo.

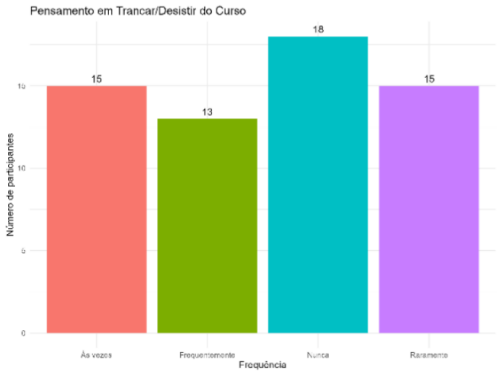


Fonte: Dados preenchidos no formulário online (2026).

Quando questionados sobre a sua jornada de trabalho, foram obtidos os seguintes dados: 59 atualmente estão inseridos no mercado de trabalho, com diversos tipos de jornadas, destacando-se a escala 6x1, que obteve maior prevalência com 25 pessoas. A escala 5x2 recebeu 24 votos e a 12x36 recebeu 5; 5 trabalham em outra modalidade e 2 não trabalham. Diante disso, 23 participantes apresentam jornadas diárias entre 8 e 9 horas, 16 trabalham de 6 a 7 horas e 8 operam de 10 a 12 horas, configurando um fator de sobrecarga maior para quem precisa conciliar suas atividades acadêmicas com as laborais diariamente.

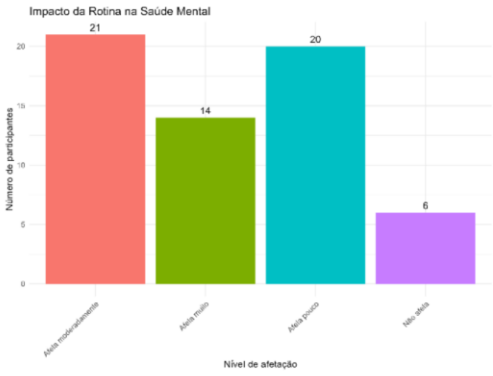
Nas repercussões causadas pela rotina diária, 13 afirmam pensar na desistência do curso frequentemente (Gráfico 5). Nesse contexto, 21 relatam que a rotina afeta a sua saúde mental de forma moderada, enquanto 14 informam que afeta de modo mais intenso (Gráfico 6).

Gráfico 5: Pensam em trancar ou desistir do curso



Fonte: Dados preenchidos no formulário online (2026).

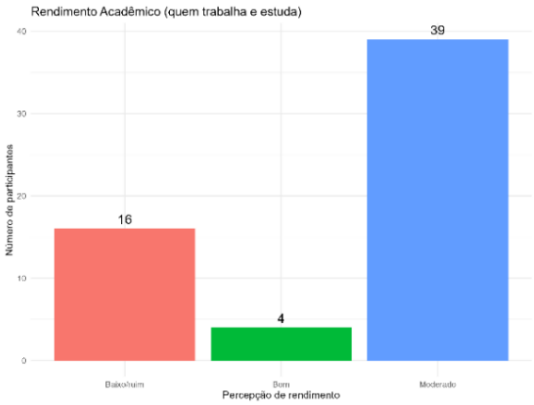
Gráfico 6: Impacto da rotina na Saúde Mental



Fonte: Dados preenchidos no formulário online (2026).

Levando em consideração a rotina exaustiva e o impacto causado à saúde mental, o rendimento observado pelos acadêmicos se deu de tal maneira: 39 tem rendimento moderado, 16 tem baixo rendimento e 4 afirmam ter um bom rendimento (Gráfico 7). Os dados denotam impactos significativos no rendimento acadêmico quando se torna preciso conciliar atividades extras com as acadêmicas.

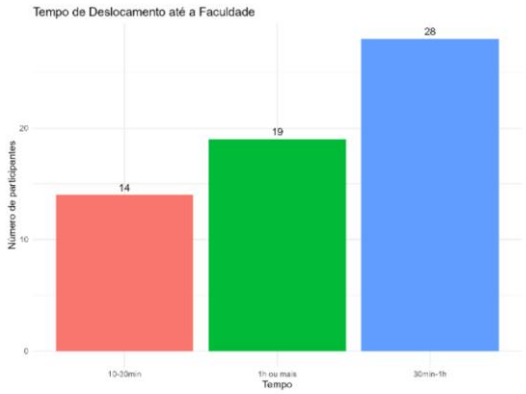
Gráfico 7: Rendimento acadêmico



Fonte: Dados preenchidos no formulário online (2026).

Em última análise, foi possível constatar que a maioria necessita realizar deslocamento para a cidade em que cursa o ensino superior. Assim, 47 estudantes precisam de deslocamento, onde 28 levam de 30 a 60 minutos para chegar e 19 levam mais de 60 minutos (Gráfico 8). Alguns relataram ter transporte público disponível, outros precisam de transporte próprio ou carona para chegarem ao destino.

Gráfico 8: Tempo de deslocamento até a faculdade



Fonte: Dados preenchidos no formulário online (2026).

DISCUSSÃO

A obra Sociedade do Cansaço, do professor e filósofo coreano Byung-Chul Han, apresenta uma crítica explícita à forma como a sociedade contemporânea adoece em decorrência do excesso de produtividade e da pressão internalizada pelos indivíduos. Nesse contexto, evidencia-se a relevância do tema proposto no trabalho “Produtividade ou sobrevivência?”, uma vez que os sujeitos se encontram constantemente em busca de

desempenho e utilidade, levando, muitas vezes, a uma lógica de sobrevivência. Assim, a necessidade contínua de produzir passa a ser associada ao próprio valor pessoal, enquanto o descanso é frequentemente acompanhado por sentimentos de culpa.

Fernandes (2025) aponta o ingresso no ensino superior como um período de intensas exigências e reorganizações subjetivas, no qual o estudante passa a lidar com novas responsabilidades e expectativas de desempenho. A internalização dessas cobranças reforça uma identidade baseada na produtividade, em que o valor pessoal se mede pela capacidade de atender múltiplas demandas.

Nesse cenário, conforme Costa et al. (2025), a lógica do desempenho impõe rotinas intensas, com longas jornadas de trabalho, estudo noturno e tempo de deslocamento elevado, reduzindo o descanso. Tal sobrecarga associa-se ao adoecimento psíquico, como indicam Gomes et al. (2023), refletido nos impactos à saúde mental e no baixo rendimento acadêmico observados.

Os relatos de desistência reforçam o risco à permanência no ensino superior, enquanto o trabalho, conforme Lopes et al. (2025) e Silva et al. (2025), mantém-se como fator de adoecimento. A predominância de jovens e estudantes da área da saúde intensifica essa vulnerabilidade, assim, a dupla jornada se insere em uma sociedade centrada na produtividade, na qual o cansaço é naturalizado.

CONCLUSÃO

A partir dos achados deste estudo, conclui-se que a dupla jornada acadêmico-profissional constitui um fenômeno complexo, diretamente relacionado às transformações sociais, econômicas e educacionais contemporâneas. Longe de representar apenas uma escolha individual, conciliar trabalho e estudo revela-se, sobretudo, como uma estratégia de sobrevivência adotada por estudantes que buscam garantir sua permanência no ensino superior, especialmente no contexto das instituições privadas, conforme já apontado na literatura.

À luz da sociedade do cansaço, observa-se que os estudantes internalizam a lógica produtivista, naturalizando o desgaste e intensificando o sofrimento psíquico. Assim, o adoecimento não deve ser compreendido de forma individual, mas como resultado de exigências sociais e econômicas mais amplas. Dessa maneira tornam-se necessárias ações institucionais, como flexibilização acadêmica e apoio psicológico, para reduzir esses impactos.

REFERÊNCIAS

COSTA, Adrielly Chaves; ALVES, Silvana Ferreira de Sousa. **A dupla rotina de trabalho e estudo de acadêmicos do ensino superior de uma instituição privada do sul do Maranhão: desafios e impactos na saúde mental.** Revista Foco, 2025.

FERNANDES, Maria Vitória Araújo. **Escala 6x1 e a rotina dos estudantes trabalhadores: conciliação numa graduação em Administração.** 2025. 74 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração) – Unidade Acadêmica de Gestão e Negócios, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, João Pessoa, 2025.

GOMES, Lorrane Stephane Silva; AGUIAR, Karoline Giele Martins de; SILVA, Rodrigo Santos. **Transtornos mentais comuns em universitários com jornada de trabalho.** Revista Humanidades & Inovação, Palmas, 2023.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço.** Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

JESUS, Glória Maria Silva de. **O impacto da dupla jornada acadêmica e profissional em estudantes universitários de instituições privadas.** In: ENCONTRO CIENTÍFICO DA UNDB, 17., 2024. Comunidades Tradicionais: desafios e perspectivas. São Luís: UNDB, 2024.

LOPES, Elaine Cristina da Silva; PEREIRA, Tatyanny de Arruda**. Da sobrecarga à vulnerabilidade: a jornada dupla como reflexo das desigualdades estruturais e o impacto na saúde mental feminina.** Orientador: Anderson de Andrade Silva. 2025. 15 f. Artigo (Graduação em Psicologia) – Universidade Potiguar (UnP), 2025.

SILVA, Fabiana de Paula; GILMAR, Gilmar Antoniassi; ARAÚJO, Luciana de. **Impactos da Jornada de Trabalho no Século XXI: O Adoecimento Psicossomático do Trabalhador.** Id on Line. Revista de Psicologia, out. 2025.