

SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA DO ESTUDANTE TRABALHADOR

MENTAL HEALTH AND QUALITY OF LIFE OF WORKING STUDENTS

Ana Carla Cavalcante da Silva¹
Ana Carolina de Sousa Lameu²
Gabriela Oliveira Reis³
Larissa dos Anjos Cardoso⁴
Jarlon Conceição da Costa⁵

RESUMO

Introdução: A literatura indica que estudantes universitários enfrentam transtornos mentais devido a demandas acadêmicas e ao equilíbrio entre estudo e trabalho, especialmente em instituições privadas. Conciliar essas responsabilidades gera estresse, afetando o desempenho e a saúde mental. **Objetivo:** Esta pesquisa busca entender esses desafios e propor estratégias para promover o bem-estar dos estudantes universitários diante dessas pressões. **Metodologia:** Este artigo consiste em uma revisão bibliográfica integrativa, um método que analisa estudos disponíveis em diversas fontes para complementar as ideias e os temas abordados em cada estudo selecionado. A seleção dos artigos foi realizada através de uma busca na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) entre março e maio de 2024, utilizando descritores como: Estudantes; Universitários; Trabalhador; Saúde mental; Qualidade de vida. Foram considerados artigos publicados nos últimos 5 anos (de 2019 a 2024), em língua portuguesa e disponíveis gratuitamente na plataforma. **Resultados e Discussão:** Dos artigos selecionados foram percebidos 05 autores que analisaram o consumo de antidepressivos, psicoestimulantes, uso de drogas e aparecimentos de Transtornos mentais comuns aos graves, investigando a saúde física e saúde mental dos estudantes averiguando aspectos de atenção em saúde e questões ideológicas. **Conclusão:** A partir da revisão bibliográfica, nota-se que estudantes que equilibram estudos e trabalho correm o risco de sofrer problemas psicológicos, como estresse, ansiedade e depressão, afetando sua qualidade de vida. Estratégias para lidar com essa carga dupla são cruciais para promover saúde mental e evitar o esgotamento. Recomenda-se que as instituições de ensino forneçam apoio psicológico e ajustem métodos de ensino para aliviar a sobrecarga e garantir o bem-estar dos alunos.

Palavras-chave: Estudantes; Universitários; Trabalhador; Saúde mental; Qualidade de vida.

¹ Discente do curso de Psicologia, do Centro Universitário UniFTC. E-mail: anacarlacavalcante84@gmail.com

² Discente do curso de Psicologia, do Centro Universitário UniFTC. E-mail: anac.lameu@gmail.com

³ Discente do curso de Psicologia, do Centro Universitário UniFTC. E-mail: gabiiliver@gmail.com

⁴ Discente do curso de Farmácia, do Centro Universitário UniFTC. E-mail: larianjoscardoso@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: The literature indicates that university students face mental disorders due to academic demands and the balance between study and work, especially in private institutions. Reconciling these responsibilities generates stress, affecting performance and mental health. **Objective:** This research seeks to understand these challenges and propose strategies to promote the well-being of university students in the face of these pressures. **Methodology:** This article consists of an integrative bibliographic review, a method that analyzes studies available in different sources to complement the ideas and themes covered in each selected study. The selection of articles was carried out through a search in the Virtual Health Library (VHL) between March and May 2024, using descriptors such as: Students; College students; Worker; Mental health; Quality of life. Articles published in the last 5 years (from 2019 to 2024), in Portuguese and available free of charge on the platform, were considered. **Results and Discussion:** Of the selected articles, 05 authors were identified who analyzed the consumption of antidepressants, psychostimulants, drug use and the appearance of common to severe mental disorders, investigating the physical health and mental health of students, investigating aspects of health care and ideological issues. **Conclusion:** From the literature review, it is noted that students who balance studies and work are at risk of suffering psychological problems, such as stress, anxiety and depression, affecting their quality of life. Strategies for dealing with this double burden are crucial to promoting mental health and avoiding burnout. It is recommended that educational institutions provide psychological support and adjust teaching methods to alleviate overload and ensure students' well-being.

Keywords: Students; College students; Worker; Mental health; Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

O que a literatura (nacional e internacional) indica, é que a população universitária está vulnerável ao desenvolvimento de alguns transtornos mentais, como por exemplo, a depressão, a ansiedade e o estresse. Essas demandas acadêmicas são aspectos característicos da vida universitária, como o excesso de carga horária de estudo, o nível de exigências em relação ao processo de formação, a adaptação a um novo contexto, novas rotinas de sono, novas demandas de organização de tempo e estratégias de estudo, etc. Tais aspectos podem se constituir como estressores, pois demandam do estudante um repertório comportamental para se organizar e conseguir enfrentar tais exigências. Quando há um déficit neste conjunto de habilidades e competências, é provável que estes estressores sejam vivenciados com maior intensidade pelo aluno (Andrade *et al.*, 2023).

Nos últimos anos, houve uma mudança significativa no acesso às universidades, que antes era predominantemente reservado às classes sociais

privilegiadas. Isso se deve em grande parte às políticas de expansão do ensino superior, que facilitaram a entrada de jovens adultos, mulheres, trabalhadores e pessoas de classes sociais menos favorecidas. No entanto, é importante notar que esse aumento de acesso muitas vezes ocorre em instituições privadas, o que significa que os estudantes precisam arcar com os custos do ensino superior. Isso resulta na emergência do perfil dos estudantes-trabalhadores, que precisam conciliar seus estudos com o trabalho para custear sua educação (Santos *et al.*, 2020).

Hoje em dia, os requisitos para ingressar no mercado de trabalho, aliados às pressões familiares, colocam uma carga adicional sobre os estudantes universitários em termos dos objetivos a serem alcançados ao longo de sua vida acadêmica e profissional. Essas demandas constantes exigem cada vez mais competência, habilidades e produtividade. No entanto, essas expectativas estão começando a ultrapassar os limites físicos e mentais, resultando em frustração, desgaste e restrições. Isso pode ser um gatilho para o sofrimento mental e, conseqüentemente, o início do uso de psicofármacos (Tavares *et al.*, 2021).

Existem inúmeras dificuldades associadas a conciliar trabalho e estudo simultaneamente, tais como estresse, sonolência, fadiga mental, falta de tempo para interações familiares e dedicação insuficiente aos estudos, entre outros desafios. Muitas vezes, surgem questionamentos sobre o impacto negativo no desempenho tanto no trabalho quanto nos estudos. No entanto, é importante evitar generalizações, pois essa situação é influenciada por uma série de fatores, tanto internos quanto externos ao estudante. Entre os fatores externos, destacam-se o ambiente de trabalho e o ambiente universitário, que podem agir como facilitadores ou dificultadores nesse equilíbrio entre estudo e trabalho. Por exemplo, um ambiente de trabalho que oferece flexibilidade de horários ou apoio educacional pode facilitar a vida do estudante-trabalhador, enquanto um ambiente exigente ou pouco favorável pode dificultar ainda mais a situação. Da mesma forma, o ambiente universitário pode ser um apoio valioso, com recursos como programas de tutoria, horários flexíveis ou opções de cursos online, ou pode representar mais uma fonte de estresse, com exigências acadêmicas adicionais e falta de compreensão em relação aos compromissos profissionais do estudante. Portanto, é essencial considerar esses fatores externos ao avaliar os desafios enfrentados pelos estudantes que trabalham e estudam ao mesmo tempo (Santos *et al.*, 2020).

Tendo em vista esse tema pensamos na seguinte problemática: Como a combinação de responsabilidades acadêmicas e profissionais afeta a saúde mental dos estudantes universitários e quais são as estratégias para lidar com essas pressões de maneira eficaz? Assim o presente estudo visa a interseção entre vida acadêmica, profissional e saúde mental, identificando os fatores que contribuem para o bem-estar dos estudantes universitários e propondo soluções para melhorar sua qualidade de vida, garantindo que possam alcançar seus objetivos acadêmicos sem comprometer sua saúde mental.

2 METODOLOGIA

Este artigo consiste em uma revisão bibliográfica integrativa, um método que analisa estudos disponíveis em diversas fontes para complementar as ideias e os temas abordados em cada estudo selecionado. Para a seleção dos artigos, foi realizada uma busca no período de março a maio de 2024, utilizando a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Durante o processo de pesquisa, foram utilizados os descritores de busca: Estudantes; Universitários; Trabalhador; Saúde mental; Qualidade de vida. Para encontrar um número maior de publicações, o operador booleano AND foi utilizado, da seguinte forma: “Estudantes *AND* Trabalhador”, “Universitários *AND* Saúde Mental” “Trabalho *AND* Qualidade de vida”.

Considerou-se para pesquisa o tempo de publicação nos últimos 5 anos, onde foram incluídos artigos publicados do ano de 2019 até 2024, que possuíam texto completo em língua portuguesa e disponível na íntegra e de forma gratuita na plataforma pesquisada. Foram excluídos artigos duplicados, que tinham como metodologia pesquisa de revisão bibliográfica, que não correspondiam especificamente com a temática escolhida.

Na busca inicial 18 artigos foram encontrados, durante a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão 10 artigos foram selecionados para prosseguir com a pesquisa e compor a presente revisão. Após a seleção e leitura dos artigos para composição da presente revisão, as principais informações desses estudos, serão apresentadas a seguir, em um quadro contendo uma síntese das principais características dos estudos incluídos nesta revisão integrativa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme o quadro 1, que aborda os estudos incluídos nesta revisão integrativa, sobre a saúde mental e qualidade de vida do estudante trabalhador, os resultados encontrados nos 10 artigos selecionados apontam a relação complexa entre a formação acadêmica associada à jornada de trabalho durante a graduação.

Dos artigos selecionados foram percebidos 5 artigos que analisaram o consumo de antidepressivos, psicoestimulantes, uso de drogas e aparecimentos de Transtornos mentais comuns aos graves, sendo eles Tavares *et al.* (2021), Oliveira, Dutra e Fófano, (2023), Melo *et al.* (2022), Machado *et al.* (2020), Barros *et al.* (2023) investigando a saúde física e saúde mental dos estudantes averiguando aspectos de atenção em saúde e questões ideológicas.

Quadro 1. Quadro-síntese das características dos estudos incluídos na revisão integrativa. Salvador, BA, 2024.

Autor e ano de publicação	Objetivo	Tipo de estudo	Resultados
Cardoso <i>et al.</i> (2020).	Investigar a associação entre a qualidade do sono e o workaholism em docentes de pós-graduação stricto sensu.	Estudo transversal.	A qualidade do sono ruim esteve associada ao trabalho excessivo (ORaj:2,056; p=0,026) e ao workaholism (ORaj:2,056; p=0,040).
Machado <i>et al.</i> (2020).	Identificar os fatores de risco para ideação suicida entre universitários atendidos no serviço de assistência de saúde estudantil de uma Universidade Federal no estado de Minas Gerais.	Pesquisa transversal, retrospectiva, de abordagem quantitativa, a partir de banco de dados administrativos gerados pela Divisão de Saúde de uma Universidade Federal no estado de Minas Gerais.	O uso abusivo de substâncias psicoativas foi associado à ideação suicida (p=0,010), bem como o uso abusivo de álcool (p=0,020). Os preditores para ideação suicida são: uso de psicotrópico (p=0,022);

			tentativa de suicídio prévia (p=0,002); comportamento autolesivo não suicida (p=0,038); abuso de álcool (p= 0,010) e estudar no Campus de Uberlândia (p=0,001).
Santos <i>et al.</i> (2020).	Compreender as motivações e as dificuldades de graduandos em Enfermagem na realização do curso superior.	Trata-se de estudo transversal, de abordagem qualitativa.	A atividade remunerada concomitante aos estudos era exercida por 34 (58%) estudantes.
Tavares <i>et al.</i> (2021)	Avaliar o uso de psicofármacos por universitários. Estudo transversal, utilizando questionário contendo informações sociodemográficas , econômicas e sobre uso de psicofármacos.	Estudo transversal, utilizando questionário contendo informações sociodemográficas , econômicas e sobre uso de psicofármacos.	Dos 408 entrevistados, 22,3% afirmaram fazer uso de ansiolíticos/antidepressivos, tendo iniciado após o ingresso na universidade e em uso diário.
Melo <i>et al.</i> (2022)	Estudar a prevalência dos sintomas do transtorno depressivo maior nos discentes de medicina de uma instituição de ensino superior no estado de Alagoas, nordeste do Brasil.	Estudo epidemiológico elaborado com a participação de 259 estudantes do curso de medicina de uma instituição de ensino superior do nordeste do país.	Foi encontrada, no estudo dos sintomas depressivos nessa população, a prevalência de 51,80%.
Andrade <i>et al.</i> (2023)	Relatar a experiência de acadêmicos de	Trata-se de um relato de experiência da	Observou-se o feedback positivo daqueles que

	enfermagem na prática de educação em saúde com foco na promoção da saúde mental.	prática de promoção da saúde mental de estudantes universitários.	participaram da atividade, compreendendo os principais fatores, sintomas e alternativas para cuidado do estresse mental.
Barros <i>et al.</i> (2023)	Este estudo teve como objetivo levantar as prevalências de sintomas de Transtornos Mentais Comuns de estudantes de graduação de uma universidade pública.	Trata-se de pesquisa quantitativa de corte transversal e caráter descritivo. Participaram da pesquisa 7.177 estudantes (62,1% mulheres, 37,6% homens, e 0,3% não declararam, M idade= 25,6 anos) de 77 cursos de uma universidade federal.	Participaram da pesquisa 7.177 estudantes (62,1% mulheres, 37,6% homens, e 0,3% não declararam, M idade= 25,6 anos) de 77 cursos de uma universidade federal. Os resultados indicaram prevalência de 71,52% de sintomas de Transtornos Mentais Comuns
Demenech <i>et al.</i> (2023)	Medir os níveis de estresse percebido, os fatores associados, em especial o impacto da escolha e satisfação com o curso, bem como as possíveis consequências desse desfecho entre graduandos.	Estudo transversal conduzido em 2019 com 996 estudantes de graduação de uma universidade pública no Sul do Brasil.	O escore médio de estresse percebido foi de 31,1 (DP = 9).
Oliveira <i>et al.</i> (2023)	Analisar o uso de psicoestimulantes por estudantes do curso de Medicina de um Centro Universitário	Foi realizado um estudo descritivo, quantitativo..	Dos 244 entrevistados, cerca de 57.4% faziam uso de algum psicoestimulante. Houve maior uso entre os

	privado em Minas Gerais.		estudantes do 2º ano e as principais substâncias utilizadas foram: cafeína (85%), energético (65%) e metilfenidato (60%).,
Fontanelli <i>et al.</i> (2024)	Verificar o nível de atividade física dos jovens universitários e suas associações com estado de humor, qualidade do sono e consumo alimentar	Trata-se de uma pesquisa de corte transversal, realizada com estudantes universitários do curso de Medicina de uma Instituição de Ensino Superior Pública.	Aproximadamente 1/3 de toda a amostra do estudo realizou menos de 300 min de atividade física moderada/vigorosa. O perfil alimentar dos universitários não foi satisfatório.

Com base nos resultados coletados foram traçadas três categorias de análise: uso de psicofármacos, saúde mental e transtornos mentais.

Saúde mental

A saúde mental dos estudantes universitários é uma preocupação global crescente. Pesquisas no Brasil e em outros países mostram altos índices de sofrimento psicológico entre os estudantes, indicando a prevalência crescente de vários problemas de saúde mental. Estudos concordam que esses estudantes enfrentam sérias dificuldades psicológicas e necessitam de atenção para sua saúde mental (Barros e Peixoto, 2023).

O acúmulo de tarefas, problemas institucionais, as cobranças pessoais e familiares, exigências da vida social, os relacionamentos interpessoais entre os alunos, são fatores que podem influenciar diretamente para o desenvolvimento do sofrimento mental (Tavares *et al.*, 2021).

Entre os fatores de risco para o adoecimento mental de estudantes relacionados com as vivências acadêmicas, pode-se elencar: o período do curso,

pensar em abandonar o curso, dificuldade entre equilibrar a graduação com outras atividades, excesso de horas de estudos, desconforto com avaliações, insatisfação ou falta de interesse com o curso, e baixa expectativa com o futuro profissional (Barros e Peixoto, 2023).

As crescentes preocupações com a saúde mental dos estudantes universitários impulsionaram uma série de estudos sobre a temática, no entanto, nota-se que existem limitações e lacunas nos estudos disponíveis, principalmente no que diz respeito ao rigor metodológico e a abrangência dos estudos. É o que discute a revisão de artigos internacionais sobre saúde mental universitária, refletindo que apesar do aumento de publicações em todo o mundo abordando à saúde mental de universitários, não houve uma melhora significativa na qualidade desses trabalhos (Barros e Peixoto, 2023).

Transtornos Mentais

Os transtornos mais prevalentes adquiridos na comunidade acadêmica são depressão e ansiedade. De maneira gradativa uma é a progressão da outra quando não devidamente cuidada. A ansiedade se caracteriza como uma emoção própria da natureza humana, uma reação natural e necessária para a autopreservação, porém esta pode se tornar uma condição patológica, onde manifesta uma intensidade diferente e mais acentuada dos sintomas, que geram realidade do ambiente universitário e mostrando alternativas que amenizem as situações estressoras (Barros e Peixoto, 2023).

A depressão é considerada a principal causa de incapacitação no mundo e com possibilidade de tornar-se a segunda maior e mais importante doença até 2030. Esse transtorno do humor se caracteriza por um quadro de tristeza, sensação de vazio ou de ausência de sentido na vida, podendo também estar acompanhado de alterações cognitivas e somáticas que acabam por comprometer a funcionalidade e capacidade do indivíduo (Melo *et al.* 2022).

Sendo expostos a vários fatores de risco para ideação suicida. Os universitários podem sofrer diversas adaptações relacionadas às mudanças bruscas oriundas da saída do ensino médio e ida para o ensino superior, tais como: a gestão do próprio tempo, independência, a separação da família, dentre outras pressões que podem gerar um estado de ansiedade e depressão que é usualmente prejudicial ao desempenho acadêmico, além da necessidade de pertencimento a um grupo e a

impulsividade, que podem culminar no abuso de álcool e drogas motivado pela necessidade de aceitação social e influência de amigos. Consequentemente, a inadaptação a essas mudanças, o sentimento de solidão e o estado depressivo podem estar relacionados à alta prevalência de ideação suicida nessa população (Machado *et al.* 2020).

Segundo estudo da Organização Mundial de Saúde em 2017, aproximadamente 450 milhões de pessoas sofrem de perturbações mentais ou neurobiológicas no mundo, sendo a prevalência de transtornos depressivos, na população geral, em torno de 4% e 10%. A ocorrência anual da depressão é bastante elevada, apesar de ser uma doença ainda muito subdiagnosticada; como a maior parte dos transtornos psiquiátricos, é duas a três vezes mais prevalente em mulheres a idade de seu surgimento tem sido cada vez mais precoce; tem caráter recorrente e incapacitante – principal causa mundial de incapacitação–, assim, pode-se considerá-la como um relevante problema de saúde pública (Barros e Peixoto, 2023).

Uso de Substâncias Psicoestimulantes

Atualmente, a extensa carga horária de trabalho e estudos, exigências de produtividade e altos níveis de estresse, podem desencadear o uso de substâncias psicoativas. Além desses fatores, tem-se os problemas emocionais como ansiedade e depressão e a cobrança do próprio aluno que podem contribuir para esse hábito (Oliveira, Dutra e Fófano, 2023).

Tais exigências começam a ultrapassar os limites físicos e mentais, gerando frustrações, desgaste e limitações, um pontapé para instalações do sofrimento mental e consequente início do uso de psicofármacos (Tavares *et al.* 2021).

Segundo Melo *et al* (2022), a tendência a automedicação pode ser um risco ao abuso de medicações, dependência química e uso de substâncias ilegais como forma de diminuir o estresse causado pelas vivências acadêmicas.

De acordo com Oliveira, Dutra e Fófano, (2023), os psicoestimulantes são substâncias que podem ser naturais ou sintéticas capazes de estimular as funções cerebrais a manter o estado de vigília tendo como consequência o aumento da capacidade de concentração e alerta, melhora do humor e desempenho cognitivo . rendimento acadêmico. O uso de estimulantes cerebrais sem orientação médica pode causar distúrbio do sono, mudanças no hábito alimentar, aumento dos níveis

de estresse e até mesmo o desenvolvimento de ansiedade. A cafeína é um exemplo de um psicoestimulante natural e encontramos em diversos produtos como, chocolate, chá, café, energéticos. O uso dessa substância melhora a concentração, mantém o estado de alerta e oculta o cansaço e sono.

No contexto farmacodinâmico, embora o mecanismo de ação dos psicoestimulantes possa variar, eles atuam através do aumento da disponibilidade de catecolaminas no sistema nervoso central (SNC), mas especificamente da noradrenalina, responsável pela excitação física e mental, e dopamina, responsável pelo controle motor na fenda sináptica. O Metilfenidato, conhecido popularmente por Ritalina, por exemplo, atua na inibição da recaptação desses neurotransmissores, aumentando a concentração e ação de receptores alpha e beta adrenérgicos que indiretamente agem na liberação de dopamina e noradrenalina nos terminais sinápticos, levando à maior atividade do córtex pré-frontal, o que aumenta a concentração, coordenação motora e excitação física (Oliveira, Dutra e Fófano, 2023).

O consumo de psicoestimulantes, quando se trata de automedicação, é considerado um comportamento de risco, sobretudo pelos possíveis efeitos colaterais. Há poucos estudos realizados no Brasil sobre esse hábito, portanto, observa-se a necessidade de identificar o perfil epidemiológico dos estudantes que fazem o uso dessas substâncias, bem como analisar os fatores associados a essa prática e quais são as mais utilizadas. Esse levantamento é extremamente importante para o desenvolvimento de políticas e estratégias voltadas à prevenção do uso de psicoestimulantes (Oliveira, Dutra e Fófano, 2023).

Nessas análises entendemos que o farmacêutico na saúde mental tem um papel importante na orientação do medicamento, promover o uso racional, informar sobre sua posologia, efeitos adversos e possíveis interações com medicamentos e alimentos. A prática da Atenção Farmacêutica possibilita um melhor resultado na adesão a farmacoterapia e sucesso no tratamento. Ações educativas sobre a administração dos medicamentos de forma correta, estimular medidas de promoção à saúde como atividade física, alimentação saudável e qualidade do sono também podem ser realizadas pelo profissional farmacêutico, trazendo assim maior benefício para o bem estar do estudante e melhor resultado da farmacoterapia.

Estratégias para lidar com a rotina

Gerenciar estudos e trabalho ao mesmo tempo pode ser desafiador, mas é possível com algumas estratégias que elaboramos, para cuidar da saúde física e mental:

- **Planejamento e organização:** Estabelecer um cronograma claro que inclua tempo dedicado ao trabalho, estudo, exercícios físicos, descanso e lazer. Isso ajudará a evitar a sobrecarga e a garantir que o indivíduo tenha tempo para cuidar de si mesmo.
- **Priorização:** Identificar as tarefas mais importantes e urgentes em seu trabalho e estudos. Concentrar primeiro nessas atividades e não hesitar em pedir ajuda ou delegar quando necessário.
- **Gerenciamento do tempo:** Utilizar técnicas de gestão do tempo, como a técnica Pomodoro, para dividir o trabalho em intervalos de tempo focados, intercalados com pausas para descanso. Isso pode aumentar a produtividade e reduzir a fadiga mental.
- **Exercício físico regular:** Reservar tempo para atividades físicas regularmente, mesmo que seja apenas uma caminhada rápida ou alguns minutos de alongamento. O exercício ajuda a reduzir o estresse, aumenta a energia e melhora o humor.
- **Alimentação saudável:** Fazer refeições equilibradas e nutritivas para manter sua energia e foco ao longo do dia. Evitar alimentos ricos em açúcar e cafeína, que podem causar picos e quedas de energia.
- **Sono adequado:** Priorizar o sono de qualidade, garantindo o sono suficiente todas as noites. Estabelecer uma rotina de sono consistente e criar um ambiente propício para dormir, evitando dispositivos eletrônicos antes de dormir.
- **Prática de mindfulness e relaxamento:** Dedicar alguns minutos do dia para praticar técnicas de relaxamento, como meditação, respiração profunda ou yoga. Isso pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, melhorando o bem-estar mental.
- **Estabelecer limites:** Definir limites claros entre o trabalho, os estudos e o tempo pessoal. Saber quando desligar e desconectar-se para evitar a exaustão e o esgotamento.
- **Busca por apoio:** Não hesitar em procurar apoio de colegas, amigos, familiares ou profissionais de saúde mental, se sentir que está sobrecarregado.

Conversar sobre os desafios pode ajudar a aliviar o peso e fornecer perspectivas úteis.

Equilibrar trabalho e estudos exige paciência e adaptação. É ideal experimentar diferentes estratégias e ajustar conforme necessário para encontrar o que funciona melhor para a realidade do indivíduo.

4 CONCLUSÃO

A partir da revisão bibliográfica nota-se que os estudantes que precisam conciliar sua rotina de trabalho e estudos estão propensos a um desenvolvimento de doenças psíquicas e sofrimento psicológico, que a maior parte dos analisados fomentam um grande nível de estresse, fadiga, ansiedade, depressão, automedicação e grande abuso de substâncias psicoativas impactando diretamente na qualidade de vida desses indivíduos. Diante das discussões apresentadas neste artigo é necessário compreender as análises e problemáticas apresentadas que são enfrentadas pelos estudantes que desempenham a função trabalhista durante a sua formação acadêmica. Contudo não são todos os estudantes que são prejudicados com essa dupla jornada, leva-se em consideração o contexto de vida e de diferentes classes sociais distintas.

Levantar estratégias para gerenciar estudos e trabalho simultâneos é importante por várias razões, como promoção da saúde física e mental, melhoria do desempenho e produtividade e prevenção do esgotamento e Burnout. Por fim propõe-se que as instituições de ensino possam desenvolver ações que sejam capazes de redesenhar formas metodológicas afins de diminuir a sobrecarga psíquica, sem ocasionar prejuízos na formação acadêmica do futuro profissional. Outro aspecto seria suporte psicológico a fim de desenvolver orientação, auxílio e estratégias para melhor organização acadêmica e emocional.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, B. P.; SOUZA, G.A.R.; SILVA, O.E.H.; SILVA, R.V.M.; COSTA, A.C.; SILVA, G.L.V.K. Promoção da saúde entre universitários: Relato de experiência. **Rev Enferm Atual In Derme**, 2023.

BARROS, N.R.; PEIXOTO, A.L.A. Saúde Mental de Universitários: Levantamento de transtornos mentais comuns em estudantes de uma Universidade Brasileira. **Quad. Psicol.** Bahia. 2023.

CARDOSO, M.G.; MESAS, A.E.; CARDELLI, A.A.; GALDINO, M.J.; BARRETO, M.F.; ARONI, P. Qualidade do sono e workaholism em docentes de pós-graduação stricto sensu. **Acta Paul Enferm.** 2020.

DEMENECH, L.M.; SILVA, N. L.; ANTOCHEVIS, F.A.; ALMEIDA, R.T.; DUMITH, C.S. Estresse percebido entre estudantes de graduação: fatores associados à influência do modelo ENEM/SiSU e possíveis consequências sobre a saúde. **J. Bras. Psiquiatr.** 2023.

FONTANELLI, S.M.; CORREA, C.G.; GUIRALDELLI, R.L.; MOCELIN, A.; BERTIN, L.R.; ULBRICH, Z.A. Baixos Níveis de Atividade Física e suas Associações com o Estado de Humor, Sonolência Diurna e Consumo Alimentar em Universitários. **Rev. Mundo Saúde.** Paraná, 2024.

MACHADO, P.R.; ZAGO, A.S.K.; RODRIGUES, M.C.; CALDERARI, S.E.; RAMOS, M.S.A.D.; GOMES, A.F. Fatores de risco para ideação suicida entre universitários atendidos por um serviço de assistência de saúde estudantil. SMAD, **Rev. Eletrôn. Saúde Mental Álcool Drog.** Ribeirão Preto. 2020.

MELO, B.T; FERREIRA, S.J.; MELO, N.S.; CORREIA, F.L.M.; MOURÃO, C.R.A.; BOMFIM, A.M.A. Prevalência da sintomatologia depressiva em estudantes de medicina. Prevalência da sintomatologia depressiva em estudantes de medicina de uma universidade no nordeste brasileiro. **Rev. Med.** São Paulo. 2022.

OLIVEIRA, F.S.; DUTRA, H.F.; FÓFANO, G.A. Consumo de Psicoestimulantes por estudantes de Medicina em um centro universitário privado. **Rev. Cient. Esc. Est. Saúde Pub.** Goiás. 2023.

SANTOS, R.E.J.; LUCIO, G.L.; ROSA, T.P.A.; SILVA, M.E.; SILVA, A.D. Estudar e trabalhar: motivações e dificuldades de graduandos de Enfermagem. **Rev. Nursing.** São Paulo. 2020.

TAVARES, R.T.; COIMBRA, P.B.M.; OLIVEIRA, R.K.C.; BITTENCOURT, F.B.; LEMOS, L.P.; LISBOA, F.C.H. Avaliação do uso de psicofármacos por universitários. **Rev. Ciên. Méd. Biol.** Salvador. 2021.