

DESAFIOS E ESTRATÉGIAS PARA CONCILIAR TRABALHO E ESTUDO: UM ESTUDO DE CASO SOBRE IMPACTOS NO DESEMPENHO ACADÊMICO E NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE PEDAGOGIA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO GOVERNADOR OZANAM COELHO (UNIFAGOC)

PEIXOTO, Daniele Cristina Domiciano¹
OLIVEIRA, Cláudia Alexandre de Freitas²

RESUMO

Atualmente, muitos estudantes do ensino superior enfrentam a necessidade de conciliar trabalho e estudo – realidade que impõe demandas adicionais e impacta diretamente a sua trajetória acadêmica e saúde mental. Nesse contexto, compreender os desafios enfrentados e as estratégias adotadas por esses estudantes torna-se essencial para repensar práticas pedagógicas e institucionais que favoreçam a permanência e o bom desempenho no curso. Este estudo teve como objetivo analisar os desafios e as estratégias utilizadas por estudantes de Pedagogia do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (Unifagoc) para conciliar trabalho e estudo, bem como investigar os impactos dessa dupla jornada no desempenho acadêmico e na saúde mental. A metodologia adotada foi uma pesquisa básica, de abordagem quantitativa, caráter descritivo, bibliográfico e configurada como estudo de caso. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário com perguntas fechadas, aplicado a 31 estudantes do referido curso. Os resultados indicaram que os participantes enfrentam dificuldades para equilibrar trabalho e estudo, sendo a realização de tarefas e trabalhos acadêmicos o principal aspecto comprometido. Além disso, a dupla jornada contribui para o desgaste físico e emocional, manifestado em estresse, ansiedade e cansaço. Conclui-se que o sucesso acadêmico dos estudantes trabalhadores depende de um esforço conjunto: as estratégias individuais de organização e a resiliência são importantes, mas devem ser articuladas a um contexto institucional acolhedor, capaz de criar condições mais equitativas de permanência e de aproveitamento. Nesse sentido, as políticas educacionais que incluam a flexibilização das práticas pedagógicas, o fortalecimento dos serviços de apoio, como o Núcleo de Apoio ao Estudante (NAE), e a valorização de metodologias que integrem teoria e prática são caminhos fundamentais para promover não apenas a formação acadêmica, mas também o bem-estar e a qualidade de vida desses estudantes.

Palavras-Chave: *Dupla jornada; Desempenho Acadêmico; Saúde Mental; Pedagogia.*

1 INTRODUÇÃO

Na sociedade contemporânea, a educação passou por transformações significativas, acompanhando as mudanças tecnológicas, sociais e culturais. Os métodos de ensino evoluíram, tornando-se mais dinâmicos e centrados no aluno, promovendo a autonomia e o pensamento

1 Discente do Curso de Pedagogia Unifagoc. E-mail: daniellepeixotodomiciano@gmail.com

2 Mestre pelo Departamento de Economia Doméstica pela Universidade Federal de Viçosa. Psicopedagoga e Neuropsicopedagoga Clínica e Institucional. Especialista em Dificuldades de Aprendizagem e docente no curso de Pedagogia do Unifagoc. E-mail.: claudia.oliveira@unifagoc.edu.br

crítico. As instituições educacionais passaram por reformas importantes, incorporando novas abordagens pedagógicas que valorizam a personalização do ensino, a aprendizagem ativa e o uso de tecnologias digitais como ferramentas de apoio. Essas inovações contribuem para um processo de ensino mais inclusivo, acessível e eficaz, atendendo às demandas de um mundo em constante mudança.

A busca pelo conhecimento por meio dos estudos faz com que o indivíduo busque conhecer mais sobre determinado assunto, de forma que possa ter um desenvolvimento e uma construção de novos saberes, podendo ter oportunidades de escolha através da sua formação profissional. O ensino pode transformar a vida dos indivíduos, de modo que suas perspectivas sobre o futuro mudem, trazendo motivação para aprender cada vez mais, buscando novas formas de aprofundar-se no conhecimento e crescer profissionalmente.

O sistema híbrido é uma forma inovadora que surgiu para levar conhecimento de forma ampla aos educandos. Bacich (2016) evidencia que, na educação superior, o ensino híbrido está ligado ao ensino a distância, sendo este semipresencial, e os modelos tradicional e presencial podem fazer parte do ensino a distância. Dentre os modelos de ensino híbrido, destaca-se a criação do Sistema Inova.

O sistema Inova, desenvolvido pelo Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (Unifagoc), integra ensino presencial e a distância, possibilitando aos alunos o acesso antecipado aos conteúdos. Assim, eles chegam às aulas mais preparados para discutir e aprofundar os temas abordados.

O Inova Unifagoc é um novo método de ensino desenvolvido pela faculdade ubaense, com o foco em potencializar a qualidade do ensino e em levar mais prática para a sala de aula. Além de ser inovador no aspecto acadêmico e metodológico, trata-se também de uma iniciativa diferenciada do ponto de vista financeiro, já que, ao implantar esse formato de ensino, a instituição oferece um desconto como incentivo para a adesão à metodologia.

De acordo com a instituição, o sistema Inova cria novas oportunidades, trazendo soluções em processos de mudança, melhorando a qualidade de ensino, de forma inovadora, trazendo transformações na prática docente e impulsionando melhorias na construção de ambientes educacionais mais personalizados e colaborativos.

Paralelo aos estudos, o trabalho representa para o indivíduo a possibilidade de se manter em sociedade de forma digna, podendo ter melhores condições de vida por meio de um novo emprego, ou até mesmo obter novas oportunidades de crescer economicamente. O trabalho é uma etapa da vida que prepara os seres humanos para o futuro trazendo grandes responsabilidades e mudanças significativas. Nesse período, muitos enfrentam desafios como

a convivência em sociedade e a manutenção da saúde mental, além de lidar com conflitos e experiências desafiadoras, como baixos salários e jornadas de trabalho exaustivas. Apesar das dificuldades, essa fase é fundamental para o amadurecimento pessoal e o crescimento profissional.

Atualmente, muitos indivíduos, especialmente os jovens, conciliam trabalho e estudo, enfrentando uma mudança significativa em suas rotinas. Diante desse desafio, é essencial que cada aluno se adapte à sua realidade social, estabelecendo prioridades para garantir um bom desempenho tanto no ambiente acadêmico quanto profissional. Araújo (2009), enfatiza que o trabalho está presente em todos os aspectos da vida humana, consumindo grande parte do tempo e das preocupações profissionais. Mesmo com tentativas de conciliar trabalho e estudo, o desgaste diário pode comprometer o desempenho acadêmico

Para essa nova fase da vida, é importante que os estudantes busquem estratégias para conciliar trabalho e estudo, a fim de alcançar o desempenho e o rendimento desejados, além do sucesso acadêmico. Diante do exposto, surge o seguinte questionamento: quais os desafios enfrentados e as estratégias utilizadas pelos estudantes de pedagogia para conciliar trabalho e estudo, e como isso afeta a vida acadêmica e a saúde mental?

Este estudo tem como objetivo conhecer quais os desafios enfrentados pelos estudantes de pedagogia ao conciliar trabalho e estudos e como isso impacta tanto no desempenho acadêmico quanto na saúde mental. Para alcançar o objetivo proposto, pretende-se realizar uma análise bibliográfica das mudanças que têm acontecido no sistema de ensino ao longo dos anos, e verificar quais são os novos sistemas de ensino e seus métodos; analisar como os estudantes conciliam a dupla jornada, entre trabalho e estudo e seus impactos; e identificar as estratégias que os estudantes têm utilizado para alcançar o sucesso acadêmico e uma boa saúde mental.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Para esta etapa, são apresentadas as bases teóricas deste estudo que são: “A educação na contemporaneidade e as mudanças no sistema de ensino e o sistema híbrido”; “Equilíbrio em dupla jornada e os impactos do trabalho e estudos na vida universitária”; “Entre o trabalho e a universidade, estratégias para alcançar o sucesso acadêmico e o bem-estar”; e “Desempenho acadêmico e saúde mental, desafios para conciliar trabalho e estudo”.

2.1 A educação na contemporaneidade e as mudanças no sistema de ensino e o sistema híbrido

A educação na contemporaneidade tem passado por transformações significativas, sendo essas impulsionadas pelo avanço tecnológico e pelas novas demandas da sociedade. O modelo tradicional de ensino, baseado exclusivamente na presencialidade e na transmissão unidirecional de conhecimento, vem sendo ressignificado para atender a um público cada vez mais conectado e com diferentes estilos de aprendizagem.

As transformações na sociedade e no modo como o conhecimento é construído exigem que o sistema educacional busque constantemente novas abordagens para potencializar o aprendizado. Um sistema inovador de ensino vai além da simples adoção de tecnologias, promovendo metodologias ativas, personalização do ensino e maior engajamento dos estudantes. Essas inovações podem incluir desde plataformas digitais interativas até práticas como a sala de aula invertida, o ensino híbrido e a gamificação, que estimulam a participação ativa e o pensamento crítico. Assim, repensar o ensino de forma inovadora significa adaptar-se às necessidades contemporâneas, preparando os alunos para um mundo em constante mudança.

Nesse contexto, o sistema híbrido surge como uma abordagem que combina o ensino presencial com o digital, promovendo maior flexibilidade, personalização do aprendizado e autonomia dos estudantes. Essa mudança reflete não apenas a incorporação de novas tecnologias educacionais, mas também uma reestruturação das práticas pedagógicas, que visam tornar o ensino mais dinâmico e eficaz.

O sistema híbrido apresenta-se como uma abordagem de aprendizagem que representa uma inovação no sistema acadêmico, trazendo flexibilidade aos estudantes e novas possibilidades de personalização de aprendizado, trazendo produtividade aos estudos, em qualquer ambiente em que o aluno esteja inserido. Nesse modelo, conhecimentos técnicos são aliados a experiências práticas e metodologias ativas de aprendizagem, em que o aluno deixa de ser apenas ouvinte na sala de aula e assume o papel de protagonista em sua formação (Unifagoc, 2024).

O aluno tem a possibilidade de adaptar-se ao estudo, buscando desenvolvimento e novas habilidades, buscando diferentes formas de aprender, estando conectado através das novas tecnologias, em junção com o tradicional e o moderno diante das transformações que ocorrem na vida dos estudantes.

Os alunos são incentivados a desenvolver autonomia e proatividade em sua rotina de estudos em casa, complementando o que é trabalhado em sala de aula. As interações propostas pelo sistema híbrido de ensino são planejadas para aumentar o interesse e o engajamento dos

estudantes, proporcionando-lhes maior protagonismo no processo de aprendizagem. O sistema híbrido de ensino é uma metodologia educacional que integra recursos tecnológicos às atividades presenciais, somando experiências a distância e presenciais para potencializar o aprendizado.

Segundo Bacich (2016), o Ensino Híbrido faz parte das metodologias ativas, pois valoriza o protagonismo do estudante em seu processo de construção do conhecimento, com a mediação dos pais, dos professores e das tecnologias digitais. Paralelamente aos estudos, o trabalho representa para o indivíduo a possibilidade de se manter em sociedade de forma digna, podendo ter melhores condições de vida por meio de um novo emprego ou, até mesmo, ter novas oportunidades de crescer economicamente.

Segundo Soares (*apud* Cecilio, 2020, p.2), “muitas pessoas acreditam que, para trabalhar com ensino híbrido, é preciso ter melhores recursos, mas, com acesso à internet, conhecendo e criando boas propostas, é possível. A pandemia mostrou que todo professor é criador de conteúdo”.

As instituições mais inovadoras propõem modelos educacionais mais integrados, sem disciplinas fixas. Organizam o projeto pedagógico a partir de valores, competências amplas, problemas e projetos, equilibrando a aprendizagem individualizada com a colaborativa, redesenham os espaços físicos, combinando-os aos virtuais com o apoio de tecnologias digitais. As atividades podem ser muito mais diversificadas, com metodologias mais ativas, que combinam o melhor do percurso individual e grupal.

Astecnologias móveis e em rede permitem não só conectar todos os espaços, mas também elaborar políticas diferenciadas de organização de processos de ensino-aprendizagem adaptados a cada situação, ou seja, aos mais proativos e aos mais passivos; aos muito rápidos e aos mais lentos; aos que precisam de muita tutoria e acompanhamento, e aos que sabem aprender sozinhos. A sociedade conviverá, nos próximos anos, com modelos ativos tanto disciplinares e quanto não disciplinares, com graus diferentes de “misturas”, de flexibilização, de hibridização.

Uma das principais vantagens da inovação educacional é a possibilidade de personalizar o ensino de acordo com as necessidades individuais de cada aluno. Com o uso de tecnologias e metodologias inovadoras, é possível adaptar o conteúdo e a forma de ensino para atender às diferentes habilidades, ritmos de aprendizagem e interesses dos estudantes. Para Bacich (2015, p.47) “crianças e jovens estão cada vez mais conectados às tecnologias digitais, configurando-se com uma geração que estabelece novas relações com o conhecimento, que, portanto, requer que transformações aconteçam na escola”.

2.2 Equilíbrio em dupla jornada e os impactos do trabalho e dos estudos na vida universitária

O conceito de trabalho na contemporaneidade passou por profundas transformações, impulsionado sobretudo pela globalização, pelos avanços tecnológicos e, mais recentemente, pela pandemia da COVID-19. Modelos como o home office, o trabalho por aplicativos e a crescente informalidade refletem um cenário em que a flexibilidade, muitas vezes, oculta a precarização das relações laborais. A chamada "uberização do trabalho" é um exemplo claro desse fenômeno, no qual os trabalhadores atuam sem vínculos formais, sem garantias trabalhistas e submetidos a uma lógica de produtividade extrema. Como destacam Antunes e Praun (2015), a expansão do trabalho informal e da terceirização não representa apenas uma adaptação às novas tecnologias, mas sim uma estratégia do capital para intensificar a exploração, reduzir custos e maximizar os lucros.

Esse contexto tem gerado impactos diretos na qualidade de vida dos trabalhadores. A ampliação da jornada, a ausência de direitos e a instabilidade financeira têm acarretado efeitos negativos na saúde física e mental, além de aprofundar as desigualdades sociais. O avanço do capitalismo, centrado no acúmulo de lucro em detrimento do bem-estar social, amplia as situações de vulnerabilidade. Como afirma Antunes (2018), vivemos um cenário em que o trabalho precarizado se torna cada vez mais a regra e não a exceção, afetando, sobretudo, jovens e populações periféricas, que encontram nesses modelos uma alternativa de subsistência, mas sem perspectivas de ascensão social ou estabilidade.

Dessa forma, o trabalho é uma etapa da vida que prepara os seres humanos para a vida adulta, trazendo grandes responsabilidades e mudanças significativas. Nesse período, muitos enfrentam desafios como a convivência em sociedade e a manutenção da saúde mental, além de lidar com conflitos e experiências desafiadoras, como baixos salários e jornadas de trabalho exaustivas. Apesar das dificuldades, essa fase é fundamental para o amadurecimento pessoal e o crescimento profissional. Atualmente, muitos indivíduos, especialmente os jovens, conciliam trabalho e estudo, enfrentando uma mudança significativa em suas rotinas. Diante desse desafio, é essencial que cada aluno se adapte à sua realidade social, estabelecendo prioridades para garantir um bom desempenho tanto no ambiente acadêmico quanto profissional.

A dupla jornada representa um problema estrutural que aprofunda as desigualdades de gênero na sociedade. Embora os homens também estejam submetidos a determinadas pressões no mundo do trabalho, a sobrecarga que recai sobre as mulheres é significativamente maior.

Esse cenário limita sua autonomia, seu desenvolvimento pessoal e profissional, além de comprometer a construção de uma vida mais digna e equilibrada.

Além de trabalharem fora e, muitas vezes, estudarem as mulheres ainda são responsáveis, quase que integralmente, pelo trabalho doméstico e pelos cuidados com a família. Essa sobrecarga é extremamente desgastante, gera desmotivação e acentua as pressões emocionais e físicas. Mesmo desempenhando múltiplas funções, essas mulheres continuam sendo pouco reconhecidas e valorizadas pela sociedade, o que reforça ainda mais os ciclos de desigualdade e invisibilização do trabalho feminino.

Araújo (2009) enfatiza que o trabalho está presente em todos os aspectos da vida humana, consumindo grande parte do tempo e das preocupações profissionais. Mesmo com tentativas de conciliar trabalho e estudo, o desgaste diário pode comprometer o desempenho acadêmico.

O perfil dos estudantes de instituições privadas, especialmente no ensino superior, revela uma realidade marcada por desafios e resistência. Grande parte desses alunos é composta por trabalhadores que buscam na formação acadêmica uma possibilidade real de ascensão social e melhoria de suas condições de vida. Diferentemente de um ideal de estudante que se dedica exclusivamente aos estudos, esses sujeitos precisam conciliar as longas jornadas de trabalho com as exigências acadêmicas, o que gera desgaste físico e emocional.

Nesse contexto, o ingresso no ensino superior não é apenas uma escolha, mas uma necessidade de transformação pessoal, familiar e social. A busca por qualificação torna-se um ato de coragem e persistência diante das dificuldades, especialmente quando a lógica do mercado impõe jornadas exaustivas e condições de trabalho muitas vezes precarizadas. Assim, o sucesso acadêmico desses alunos não depende apenas da capacidade intelectual, mas também da construção de estratégias que conciliem tempo, energia e disposição, além de políticas institucionais que compreendam suas especificidades e ofereçam apoio efetivo para sua permanência e êxito na trajetória acadêmica.

Para essa nova fase da vida, é importante que os estudantes adotem estratégias como reservar horários para os estudos nos finais de semana, feriados ou mesmo em momentos curtos do dia, como durante o almoço ou o café, a fim de alcançar o desempenho e o rendimento desejados, além do sucesso acadêmico.

O equilíbrio entre trabalho e estudos é um desafio enfrentado por muitos universitários, que precisam dividir seu tempo entre a vida acadêmica e as exigências profissionais. A dupla jornada pode trazer benefícios, como o desenvolvimento da autonomia e a experiência prática no mercado de trabalho, mas também impõe desafios, como a sobrecarga mental, o cansaço e

a dificuldade em manter um bom desempenho acadêmico. Nesse contexto, o controle entre essas responsabilidades torna-se essencial para garantir tanto o aprendizado quanto o bem-estar do estudante. Compreender os impactos dessa realidade e buscar estratégias para gerenciá-la de forma saudável é fundamental para uma trajetória universitária produtiva e satisfatória.

Os estudantes acabam tendo que escolher em qual área se dedicar mais e podem apresentar falta de interesse ou, até mesmo, uma dificuldade para manter o foco em suas atividades, podendo até mesmo, no meio da jornada acadêmica, desistir de terminar os estudos.

Armando Filho (2007) observa que muitos desses acadêmicos vão direto para a faculdade e permanecem ali muitas horas, pelo menos 5 dias por semana, o que acaba se tornando estressante, causando cansaço e falta de concentração para a aprendizagem. A rotina de dupla jornada exige que o aluno distribua seu tempo, energia e atenção entre as exigências acadêmicas e o comprometimento profissional. Embora essa vivência possa proporcionar benefícios importantes, como o desenvolvimento da autonomia, da resiliência e da responsabilidade, ela também pode gerar sobrecarga física e emocional, afetando diretamente o desempenho acadêmico e o bem-estar do estudante.

De acordo com Morin (2001), quando o trabalho deixa de ter um sentido positivo e passa a interferir no equilíbrio da vida pessoal e nos processos de aprendizagem, ele se torna um fator de desgaste. Neste cenário, muitos universitários se veem obrigados a escolher entre manter a produtividade no trabalho ou dedicar-se aos estudos com qualidade, o que pode gerar sentimentos de frustração, desmotivação e, em casos mais críticos, o abandono do curso.

Como observa Armando Filho (2007), há estudantes que seguem diretamente para a universidade após longas jornadas de trabalho, permanecendo muitas horas em sala de aula ao menos cinco dias por semana. Essa rotina intensa e exaustiva tende a provocar cansaço, dificuldades de concentração e menor rendimento nas atividades acadêmicas. Além disso, a falta de tempo para o lazer, o descanso e o convívio social pode comprometer a saúde mental e emocional dos alunos.

Nesse contexto, torna-se fundamental refletir sobre estratégias de organização e gerenciamento do tempo entre as diferentes áreas da vida. A instituição de ensino também desempenha um papel relevante ao oferecer suporte, escuta e práticas pedagógicas mais flexíveis, considerando a diversidade de trajetórias dos estudantes e garantindo uma formação mais humana, inclusiva e alinhada às necessidades contemporâneas da vida universitária.

2.3 Entre o trabalho e a universidade: estratégias para alcançar o sucesso acadêmico e o bem-estar

A conciliação entre o trabalho e os estudos exige dos universitários habilidades de organização, planejamento e gestão de tempo, uma vez que ambas as esferas impõem demandas significativas. Para alcançar o sucesso acadêmico sem prejudicar o bem-estar, é fundamental que os estudantes adotem estratégias que promovam o equilíbrio entre essas responsabilidades. Entre as práticas mais eficazes estão o estabelecimento de uma rotina de estudos realista, a busca por apoio emocional e a priorização de atividades essenciais. Além disso, a flexibilidade proporcionada por métodos de ensino híbrido e a comunicação eficiente com professores e colegas podem ajudar na gestão dessa jornada dupla. O objetivo é garantir que o estudante consiga não apenas se destacar na vida acadêmica, mas também preservar sua saúde física e mental durante essa trajetória desafiadora.

É necessário que os estudantes criem cronogramas de planejamento sólido, para organizar suas tarefas, priorizar o que é mais importante, e criem pequenas metas de estudo de acordo com sua jornada diária, mas que não os sobrecarregue. O estudante precisa ajustar seus horários, ter responsabilidades ao intercalar suas tarefas, ter disciplina, e sempre manter uma rede de apoio para que não sobrecarregue, e tenha o desempenho necessário nos estudos.

Pacheco (2008) acredita que é necessário que os estudantes tenham uma boa adaptação ao ambiente universitário, assim eles terão mais facilidade no desempenho acadêmico. Entretanto, para não se prejudicarem, muitos recorrem ao diálogo com o professor, que dependendo de sua maleabilidade e da compreensão beneficia o estudante trabalhador, reconhecendo suas condições e facilitando esse processo tão desafiante.

Desta forma, Sampaio e Cardoso (1994, p.2) relatam que:

O trabalho do estudante tanto prejudica seu desempenho em atividades ligadas ao aprendizado como também reduz seu grau de envolvimento com o ambiente acadêmico. É como se pelo fato de trabalhar, o jovem deixasse de gozar plenamente sua condição de estudante e a experiência do trabalho fosse deslocada. Os estudantes que trabalham jamais constituem a regra (mesmo que em termos numéricos sejam maioria), mas são a exceção. É o desviante no sentido de estar meio fora - trabalhador - e meio dentro da universidade - estudante.

Abrantes (2012) afirma que a conciliação entre trabalho e estudo pode ser tanto uma fonte de vida quanto de contradições, pois estudantes trabalhadores enfrentam diversas dificuldades para equilibrar essas duas atividades. Para se adaptarem à vida acadêmica sem prejuízos, muitos recorrem aos finais de semana e até mesmo às horas da madrugada.

2.4 Desempenho acadêmico e saúde mental: desafios para conciliar trabalho e estudo

Trabalhar e estudar é uma realidade cada vez mais comum entre os estudantes universitários, mas essa dupla jornada pode gerar desafios significativos tanto para o desempenho acadêmico quanto para a saúde mental. A pressão para cumprir prazos, lidar com a carga de trabalho e enfrentar as exigências acadêmicas pode resultar em estresse, ansiedade e cansaço, prejudicando a qualidade de vida e o rendimento nos estudos. Nesse cenário, é essencial entender como o equilíbrio entre essas esferas impacta diretamente no bem-estar dos alunos, e como estratégias de manejo de tempo, apoio psicológico e práticas de autocuidado podem ajudar a mitigar os efeitos negativos dessa pressão. A busca por soluções que promovam a saúde mental enquanto se mantém o foco acadêmico é fundamental para garantir o sucesso e o equilíbrio durante a jornada universitária.

Os centros de apoio pedagógico reduzem em 28% a evasão nos primeiros semestres quando oferecem monitorias disciplinares e metodológicas integradas. As universidades brasileiras têm reconhecido a importância de oferecer suporte amplo para seus estudantes, implementando estruturas como o Núcleo de Apoio ao Estudante (NAE), centradas na permanência e no sucesso acadêmico. O Unifagoc, por exemplo, oferece esse tipo de atendimento aos seus alunos e disponibiliza apoio pedagógico, psicológico e psicopedagógico para acolher, orientar e intervir nas diversas necessidades dos alunos.

Assim, ao atuar de forma articulada – desde a recepção até o acompanhamento contínuo do estudante – o NAE transforma-se em um elo entre a instituição e o aluno, promovendo políticas institucionais voltadas não apenas para o ingresso, mas para a permanência e efetiva conclusão dos cursos. A centralidade dessa abordagem favorece a democratização da educação superior e a equidade.

Diante desse cenário, torna-se essencial que as universidades desenvolvam estratégias permanentes de acolhimento, apoio e motivação dos estudantes. Muitos deles chegam às aulas já sobrecarregados pelas longas jornadas de trabalho, responsabilidades familiares e outras demandas cotidianas, o que compromete seu foco, disposição e rendimento acadêmico. Por isso, é papel da instituição compreender esse contexto e adotar práticas pedagógicas que tornem o ambiente acadêmico mais estimulante, acolhedor e significativo. Ações como metodologias ativas, flexibilização de prazos, acompanhamento psicopedagógico, monitorias e espaços de escuta são fundamentais para minimizar os impactos da exaustão e da desmotivação, contribuindo diretamente para a permanência, o bem-estar e o sucesso acadêmico dos estudantes. A aprendizagem do aluno que trabalha e estuda, está ligada à sua vontade de crescer profissionalmente, então se esse aluno tem uma rede de apoio que está sempre motivando e

ajudando, ele terá chances ainda maiores de sucesso e capacidade de conciliar ambas as funções.

De acordo com Costa e Moreira (2016), a transição entre a vida escolar e a vida universitária é, para muitos jovens, a conquista de sua própria independência, mas também pode ser vista como um período crítico de adaptação.

Os problemas de saúde mental entre os estudantes universitários ganharam grande visibilidade nos últimos anos, no entanto, ainda são escassos estudos que investiguem uma eventual relação entre o adoecimento mental de estudantes e aspectos da vida acadêmica.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), existem duas condições que estão intimamente relacionadas aos problemas de saúde mental: o fator de risco e o fator de proteção. O primeiro diz respeito a toda e qualquer situação que cause estresse no sujeito, e a presença dessas situações agravam e aumentam a probabilidade de o sujeito desenvolver problemas emocionais, físicos e sociais. Já os fatores de proteção estão relacionados às condições que confortam o sujeito, que dão suporte para essas pessoas lidarem com as situações estressoras do dia a dia, age como uma forma de prevenção e mediação.

Dessa forma, Rutter (1987, p.320) afirma que o acúmulo de fatores de risco, aliado à ausência de fatores de proteção, eleva a vulnerabilidade do indivíduo, comprometendo sua saúde mental e aumentando a probabilidade de desenvolvimento de transtornos psicológicos.

3 METODOLOGIA

Nesta etapa, são apresentados os métodos de investigação utilizados para a realização deste estudo. Trata-se de uma pesquisa básica, de abordagem quantitativa, com caráter descritivo, bibliográfico e estudo de caso. A investigação identificará e analisará a percepção dos alunos de pedagogia sobre o tema investigado, a partir de dados obtidos por meio de questionário com perguntas fechadas, possibilitando uma análise estatística dos resultados.

Segundo Gil (2008), a pesquisa básica é voltada à ampliação do conhecimento, sem a intenção de aplicação prática imediata. Ainda, segundo o mesmo autor, a pesquisa descritiva, busca observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos sem interferência direta, visando descrever suas características em determinado contexto.

A abordagem quantitativa permite uma análise objetiva dos dados coletados, por meio da quantificação de informações e do uso de instrumentos padronizados, como questionários e escalas. Essa abordagem busca mensurar variáveis, identificar padrões e estabelecer relações estatísticas entre os dados. De acordo com Gil (2008), a pesquisa quantitativa caracteriza-se pelo uso de técnicas estatísticas e pela busca da precisão dos resultados, permitindo a

generalização dos achados para um universo mais amplo.

Quanto aos meios, a pesquisa é um estudo de caso e bibliográfica, pois foi realizada com base em livros, artigos científicos e documentos oficiais que abordam as temáticas centrais deste trabalho. De acordo com Boccato (2006), essa modalidade consiste na coleta, seleção e análise crítica de materiais já publicados, com a finalidade de fundamentar teoricamente a pesquisa e promover a compreensão aprofundada do objeto estudado. O estudo de caso é uma modalidade de pesquisa que visa expor de forma detalhada determinado objeto, situação ou assunto, compreendendo melhor o contexto e, conseqüentemente, chegando a conclusões mais profundas sobre o objeto de estudo, segundo Lakatos e Marconi (2017).

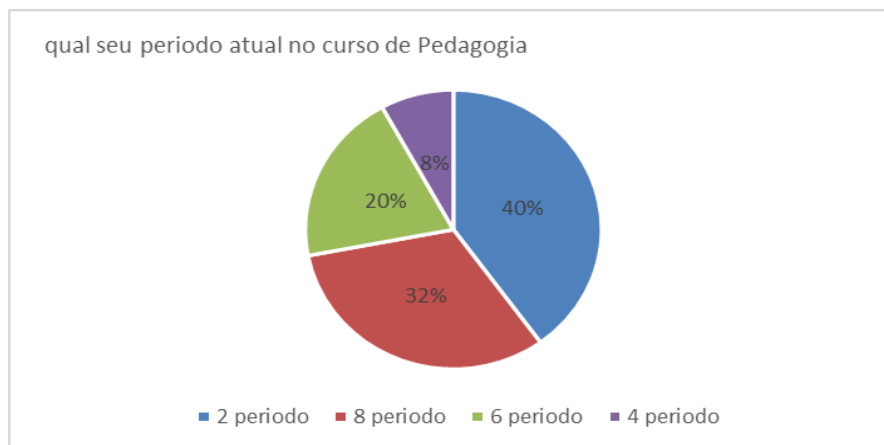
O estudo foi realizado na faculdade Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (Unifagoc), fundada em 13 de setembro de 1999, na cidade de Ubá/MG. A instituição, atualmente, oferta 14 cursos nas áreas de educação, saúde e exatas. Além disso, possui, aproximadamente, 2.500 alunos. Nesta pesquisa, foram analisados os estudantes do curso de Pedagogia.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário com perguntas fechadas, aplicadas por meio da plataforma *Google Forms*. Os dados obtidos foram analisados por meio de estatística descritiva simples (frequência e porcentagem), com o objetivo de identificar padrões nas respostas dos participantes. Segundo Lakatos e Marconi (2017), o questionário é um instrumento útil para obter dados estruturados, frequentemente aplicado em larga escala e de forma mais autônoma, o que pode simplificar a análise posterior.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa buscou compreender os desafios e as estratégias de estudantes de Pedagogia que conciliam trabalho e estudo, bem como os impactos dessa dupla jornada sobre o desempenho acadêmico e a saúde mental. A análise foi organizada em quatro eixos principais: desafios acadêmicos, impactos na saúde mental, estratégias de enfrentamento e percepção institucional.

Figura 1 - Período matriculado



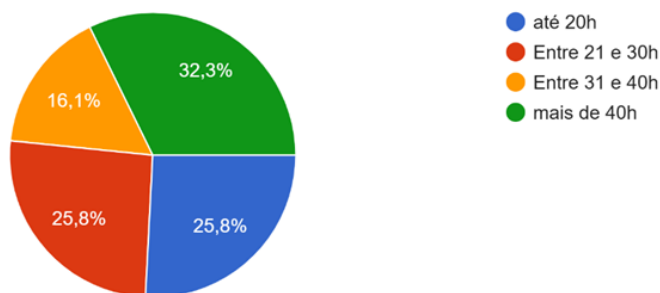
Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

O estudo foi realizado com 31 estudantes – dos 114 alunos matriculados – do curso de Pedagogia por meio do *Google Forms* e a média de idade dos respondentes é de 26 anos. Em relação ao período que estão matriculados, a maioria está no 2º período, indicando que os participantes estão distribuídos por diversas fases do curso, com leve predominância nas etapas inicial e final, conforme observado na Figura 1, acima.

Figura 2 – Carga horário semanal

Se sim quantas horas por semana você trabalha em média?

31 respostas



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

De acordo com os dados apresentados na Figura 2, observa-se que a maioria dos estudantes, 32,3%, possui grande dificuldade em conciliar trabalho e estudo, o que pode acarretar prejuízos tanto no aprendizado quanto na vida profissional deles após a conclusão do curso. Isso significa que, conforme Armando Filho (2007), muitos acadêmicos vão direto para a faculdade e permanecem ali por longos períodos, pelo menos três dias da semana, o que acaba se tornando estressante, causando cansaço e falta de concentração para a aprendizagem. Esse cenário é reforçado por Araújo (2009), ao destacar que o trabalho consome grande parte do

tempo e das preocupações profissionais, comprometendo o envolvimento acadêmico e gerando desgaste físico e emocional.

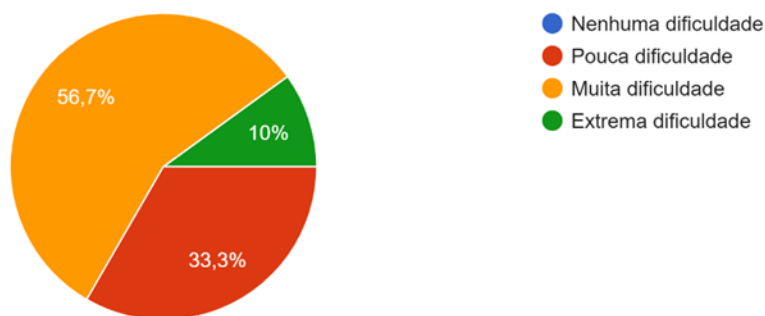
Além disso, Morin (2001) ressalta que, quando o trabalho deixa de ter um sentido positivo e passa a interferir no equilíbrio da vida pessoal e nos processos de aprendizagem, ele se torna um fator de desgaste, impactando diretamente a motivação e o rendimento dos estudantes. Essa sobrecarga contribui para sintomas como estresse, ansiedade e desmotivação, que podem culminar no abandono do curso, como apontam Pacheco (2008) e Rutter (1987) ao discutirem os fatores de risco que elevam a vulnerabilidade emocional e comprometem a saúde mental. Assim, percebe-se que as dificuldades relatadas pelos estudantes não se limitam apenas ao desempenho acadêmico, mas também afetam sua qualidade de vida, evidenciando a importância de estratégias institucionais e pessoais que favoreçam o equilíbrio entre as responsabilidades profissionais e acadêmicas.

Em relação à conciliação entre trabalho e estudo, a Figura 3, abaixo, mostra que a maioria dos estudantes afirmou ter muitas dificuldades em relação a isso.

Figura 3 – Conciliação trabalho e estudo

Em que média você sente dificuldade em conciliar trabalho e estudo?

30 respostas



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Os dados revelam que 56,7% dos participantes afirmaram ter muita dificuldade para conciliar trabalho e estudo. O principal aspecto afetado é a realização de tarefas e trabalhos acadêmicos (54,8%). Esses achados corroboram a análise de Araújo (2009), para quem o trabalho consome grande parte do tempo e das preocupações profissionais, o que compromete o envolvimento acadêmico. Essa realidade é também discutida por Armando Filho (2007), ao apontar que a rotina intensa e exaustiva enfrentada pelos estudantes que conciliam longas jornadas de trabalho com as atividades acadêmicas provoca cansaço, dificuldades de concentração e menor rendimento nos estudos.

Morin (2001) complementa que, quando o trabalho perde seu sentido positivo e passa a interferir diretamente no equilíbrio pessoal, ele se transforma em um fator de desgaste, afetando a motivação e a produtividade do estudante. Esse quadro é agravado pela falta de tempo para descanso, lazer e convívio social, fatores essenciais de proteção à saúde mental, segundo Rutter (1987). Dessa forma, o acúmulo de responsabilidades pode elevar os níveis de estresse e ansiedade, comprometendo não apenas o desempenho acadêmico, mas também o bem-estar emocional dos estudantes. Isso evidencia a necessidade de políticas institucionais de apoio, como a flexibilização de prazos, o uso de metodologias ativas e o fortalecimento do Núcleo de Apoio ao Estudante (NAE), que, conforme destacado no estudo, possui potencial para atuar como fator de proteção e contribuir para a permanência e o sucesso acadêmico dos alunos trabalhadores.

Quanto aos impactos causados pela rotina do trabalho na vida acadêmica, destaca-se a realização de tarefas e trabalhos, segundo a resposta dos estudantes. A amostra ilustra qual aspecto da rotina de trabalho durante a faculdade é mais afetado, e 54,8% dos alunos indicam a realização de tarefas e trabalhos como o principal problema. A pressão para cumprir prazos, lidar com a carga de trabalho e enfrentar as exigências pode resultar em estresse, ansiedade e cansaço, prejudicando a qualidade de vida e o rendimento nos estudos. Abrantes (2012) afirma que a conciliação entre trabalho e estudo pode ser tanto uma fonte de vida quanto de contradições, pois estudantes trabalhadores enfrentam diversas dificuldades para equilibrar essas duas atividades.

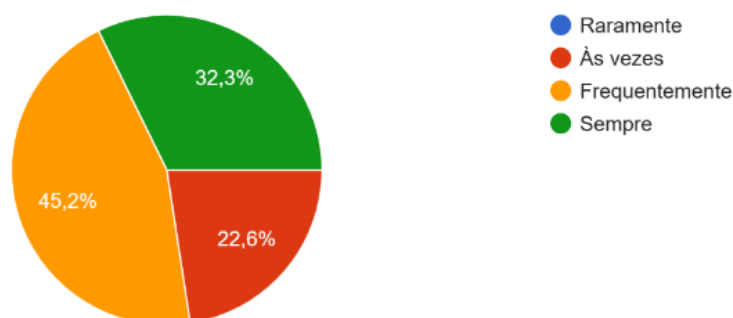
De acordo com Morin (2001), quando o trabalho deixa de oferecer um sentido positivo e passa a interferir no equilíbrio da vida pessoal e nos processos de aprendizagem, torna-se um fator de desgaste e desmotivação, comprometendo o desempenho acadêmico. Esse esgotamento também é apontado por Armando Filho (2007), que observa que a rotina intensa e prolongada dos estudantes trabalhadores gera fadiga e reduz a capacidade de concentração, dificultando a realização de tarefas acadêmicas com qualidade.

Além disso, Rutter (1987) destaca que o acúmulo de fatores de risco – como a sobrecarga e a falta de tempo para descanso e lazer –, sem a presença de fatores de proteção adequados, aumenta a vulnerabilidade do estudante e eleva a probabilidade de desenvolver transtornos psicológicos.

Outro ponto levantado na pesquisa é a frequência com que o estudante se sente cansado ou com sensação de esgotamento mental devido à rotina de trabalho e de estudo.

Com que frequência você sente cansaço ou esgotamento mental devido à rotina dupla?

31 respostas



Fonte: Dados da pesquisa, 2025

Assim, em relação à saúde mental dos estudantes, a Figura 4, acima, mostra que 45,2% dos alunos sentem cansaço ou esgotamento mental devido à dupla jornada. De acordo com Rutter (1987), o acúmulo de fatores de risco, aliado à ausência de fatores de proteção, eleva a vulnerabilidade do indivíduo, comprometendo sua saúde mental e seu bem-estar. Esse dado também dialoga com a Organização Mundial da Saúde (2004), que aponta o estresse crônico como um dos principais agravantes para o surgimento de transtornos emocionais e para a redução da qualidade de vida entre estudantes universitários.

Morin (2001) destaca que, quando o trabalho deixa de ter um sentido positivo e passa a interferir no equilíbrio pessoal, ele contribui para o desgaste emocional, reduzindo a motivação e a produtividade acadêmica. Essa sobrecarga é ainda mais crítica entre os estudantes que, além das responsabilidades profissionais e acadêmicas, enfrentam limitações de tempo para lazer, descanso e convivência social – elementos que funcionam como importantes fatores de proteção à saúde mental.

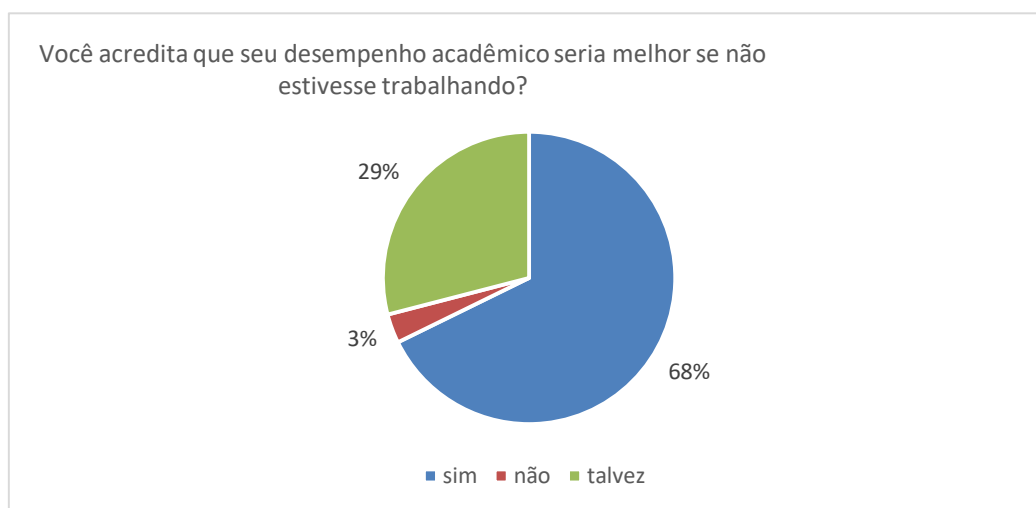
Nesse contexto, Pacheco (2008) defende que o processo de adaptação ao ambiente universitário é essencial para evitar prejuízos ao desempenho e à saúde emocional, ressaltando a importância de redes de apoio, do acolhimento institucional e de práticas pedagógicas mais flexíveis. Assim, torna-se evidente que o esgotamento mental vivenciado pelos estudantes não é um problema individual isolado, mas uma consequência estrutural da dupla jornada, exigindo intervenções institucionais contínuas que favoreçam o bem-estar e a permanência acadêmica.

Outro dado relevante evidencia que 68% dos estudantes acreditam que seu desempenho acadêmico seria melhor se não estivessem trabalhando. Essa percepção dialoga com a reflexão de Morin (2001), ao relacionar a perda do sentido positivo do trabalho ao desgaste nas demais dimensões da vida, incluindo o aprendizado.

Por outro lado, 29% afirmaram que talvez houvesse impacto, o que indica uma

percepção de incerteza, mas que ainda sugere influência negativa em muitos casos. Já 3% consideram que o trabalho não compromete seu rendimento, revelando que há estudantes capazes de administrar as demandas de forma mais equilibrada. Esse contraste reforça a heterogeneidade dos perfis de alunos trabalhadores: enquanto uma parcela significativa enfrenta queda no rendimento, outra consegue manter desempenho satisfatório, evidenciando que fatores como apoio social, disciplina pessoal e organização desempenham papel fundamental nesse processo.

Figura 5 – Desempenho acadêmico



Fonte: Dados da pesquisa, 2025

Sobre os efeitos da dupla jornada, os resultados revelam que 87,1% dos estudantes já sofreram impactos em sua saúde mental decorrentes da necessidade de conciliar trabalho e estudo. Esse achado evidencia a importância da adaptação ao ambiente universitário como fator determinante para o bom desempenho acadêmico, uma vez que a sobrecarga tende a comprometer tanto o equilíbrio emocional quanto a produtividade nos estudos. Nesse sentido, Pacheco (2008) ressalta que estudantes capazes de se organizar e manter uma rotina estruturada tendem a enfrentar melhor os desafios da vida acadêmica, mesmo diante de pressões externas. De forma complementar, Sampaio e Cardoso (1994) observam que a atividade laboral pode reduzir o envolvimento com a vida universitária; contudo, esse impacto pode ser minimizado quando a instituição e os professores oferecem compreensão e apoio.

Além disso, Rutter (1987) destaca que a existência de fatores de proteção – como redes de apoio, práticas de autocuidado e suporte institucional – exerce papel decisivo para atenuar

os efeitos do estresse e preservar a saúde mental. Assim, os resultados encontrados indicam que o sucesso acadêmico dos estudantes trabalhadores não depende apenas de esforços individuais, mas também de um contexto institucional acolhedor, capaz de reconhecer suas especificidades e de oferecer políticas educacionais que favoreçam a permanência e o rendimento satisfatório.

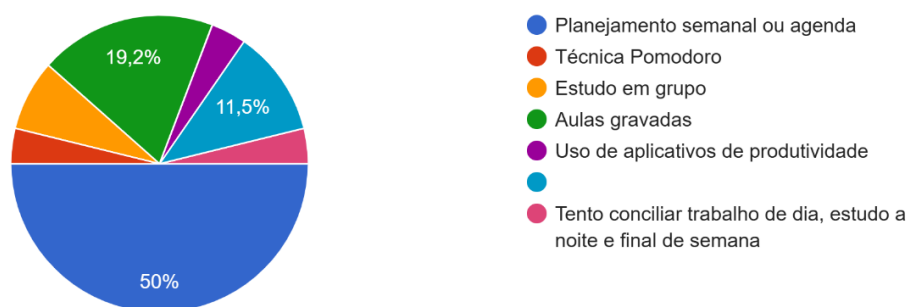
Além disso, a pesquisa mostra que, embora a dupla jornada seja necessária para muitos, ela pode ampliar os riscos de adoecimento psíquico e reduzir a qualidade de vida, exigindo tanto intervenções pessoais quanto institucionais. Ainda assim, a maioria dos respondentes (76,7%) relatou utilizar alguma estratégia para equilibrar estudo e trabalho. Entre as práticas mais citadas estão o planejamento semanal ou o uso de agenda (50%), seguido por técnicas como Pomodoro, estudo em grupo, aulas gravadas e aplicativos de produtividade, o que demonstra a importância da organização pessoal e do apoio socioemocional como fatores de proteção.

Entretanto, mesmo com a adoção dessas estratégias, os níveis de cansaço relatados permanecem elevados. Esse paradoxo revela que tais práticas, embora úteis, não são suficientes para eliminar as pressões impostas pela dupla jornada. Dessa forma, torna-se indispensável a implementação de políticas institucionais mais estruturadas de suporte, capazes de complementar os esforços individuais e fortalecer a permanência acadêmica com qualidade.

Figura 6 – Uso de estratégias

Se sim quais estratégias você costuma utilizar?

26 respostas



Fonte: Dados da autora, 2025

A pesquisa também investigou a relação dos estudantes com os recursos institucionais. Constatou-se que 93,5% dos alunos conhecem o Núcleo de Apoio ao Estudante (NAE), mas apenas 29% já utilizaram o serviço. Essa discrepância aponta para uma possível subutilização de um recurso que poderia contribuir significativamente para a redução da evasão e para o

suporte psicopedagógico. Essa lacuna merece reflexão: conhecer o serviço não garante sua adesão, sendo necessário investigar se há barreiras de acesso, desconhecimento sobre a forma de atendimento ou estigmas associados à busca por ajuda.

Quanto ao sistema de ensino, os resultados revelam um elevado índice de conhecimento e uma avaliação amplamente positiva, visto que 82,1% dos estudantes acreditam que o modelo contribui para enfrentar os desafios acadêmicos. Entre os aspectos mais destacados, as metodologias ativas foram mencionadas por 44,8% dos respondentes como um fator central para a aprendizagem, seguidas pelo acompanhamento dos professores (31%), evidenciando a relevância da mediação docente. Ademais, a maioria dos estudantes reconhece que a proposta pedagógica favorece sua preparação profissional, reforçando a percepção de que o modelo contribui de maneira significativa para a integração entre teoria, prática e mercado de trabalho.

Apesar da avaliação positiva, o sistema de ensino não elimina as dificuldades relacionadas à gestão do tempo e ao desgaste físico e emocional característicos da rotina de estudantes trabalhadores. A efetividade desse sistema está diretamente vinculada à forma como ele é implementado no cotidiano acadêmico, à capacidade de adaptação da instituição e ao grau de engajamento tanto dos professores quanto dos próprios alunos. Essa condição demonstra que, embora bem estruturado, o modelo demanda constante aperfeiçoamento para atender às especificidades de diferentes perfis estudantis.

De modo geral, os resultados confirmam que a dupla jornada de trabalho e estudo impõe impactos significativos sobre o desempenho acadêmico e a saúde mental. Contudo, também revelam a resiliência e a capacidade de organização de muitos estudantes, que buscam estratégias pessoais para lidar com as adversidades. A análise evidencia, entretanto, que tais estratégias, por si só, não são suficientes: precisam ser complementadas por ações institucionais mais consistentes, especialmente voltadas ao incentivo do uso do Núcleo de Apoio ao Estudante (NAE) e à flexibilização das práticas pedagógicas, assegurando assim condições mais equitativas de permanência e aproveitamento acadêmico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo confirmou que os estudantes de Pedagogia do UNIFAGOC que conciliam trabalho e estudo enfrentam desafios significativos que repercutem diretamente em seu desempenho acadêmico e em sua saúde mental. Os dados evidenciam que a dificuldade em realizar tarefas e trabalhos acadêmicos é o principal impacto relatado, associado a sintomas de cansaço, estresse, ansiedade e esgotamento. Essa constatação dialoga com autores como

Armando Filho (2007), Araújo (2009) e Morin (2001), que destacam os efeitos da sobrecarga e da perda do sentido positivo do trabalho sobre a motivação e a qualidade da aprendizagem.

Apesar desse cenário, os resultados também revelaram a capacidade de resiliência dos estudantes, que recorrem a diferentes estratégias de organização pessoal, como o planejamento semanal, o uso de agenda, técnicas de estudo (Pomodoro), atividades em grupo, aulas gravadas e aplicativos de produtividade. No entanto, ainda que úteis, essas práticas mostram-se insuficientes para eliminar os efeitos da dupla jornada, o que reforça a necessidade de apoio institucional mais consistente. O paradoxo entre a adoção de estratégias pessoais e o alto nível de cansaço relatado pelos alunos indica que a permanência acadêmica com qualidade exige ações complementares por parte da instituição.

Outro ponto importante refere-se ao Núcleo de Apoio ao Estudante (NAE), que, embora seja conhecido por grande parte dos participantes (cerca de 92%), poucos alunos (28%) buscam apoio de forma efetiva. Essa discrepância aponta para barreiras de acesso ou para uma percepção equivocada sobre o serviço, o que merece ser investigado e superado. O fortalecimento do NAE, aliado à implementação de práticas pedagógicas mais flexíveis e acolhedoras, pode representar um diferencial na prevenção do abandono, na promoção da saúde mental e no favorecimento do desempenho acadêmico.

Por fim, a análise do sistema de ensino indicou que a maioria dos estudantes avalia de forma positiva o modelo adotado pela instituição, especialmente pela ênfase em metodologias ativas e pelo acompanhamento docente. Os dados também revelam que a maioria acredita que o sistema contribui para enfrentar os desafios acadêmicos e auxilia na preparação profissional, integrando teoria, prática e mercado de trabalho. Contudo, a avaliação positiva do modelo não elimina as dificuldades impostas pelo tempo escasso e pelo desgaste físico e emocional dos estudantes trabalhadores, apontando a necessidade de aperfeiçoamentos contínuos que reconheçam a heterogeneidade dos perfis acadêmicos e ofereçam maior suporte às suas demandas específicas.

Conclui-se que o sucesso acadêmico dos estudantes trabalhadores depende de um esforço conjunto: as estratégias individuais de organização e resiliência são importantes, mas devem ser articuladas a um contexto institucional acolhedor, capaz de criar condições mais equitativas de permanência e aproveitamento. Nesse sentido, políticas educacionais que incluam a flexibilização das práticas pedagógicas, o fortalecimento dos serviços de apoio, como o NAE, e a valorização de metodologias que integrem teoria e prática são caminhos fundamentais para promover não apenas a formação acadêmica, mas também o bem-estar e a qualidade de vida desses estudantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRANTES, Nyedja Nara Furtado de. **Trabalho e Estudo**: uma conciliação desafiante. 2012. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, 2012.

ANTUNES, Ricardo; PRAUN, Luciana. **Infoproletários**: a degradação real do trabalho virtual. São Paulo: Boitempo, 2015.

ANTUNES, Ricardo. **O privilégio da servidão**: o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo, 2018.

ARAÚJO, Nyedja Nara Furtado de Abrantes. Trabalho e estudo: uma conciliação desafiante. In: **Encontro internacional de formação de professores**, 2012, Campina Grande. Anais... Campina Grande: Unidade Acadêmica de Educação, CFP/UFCEG, 2012. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/fiped/2012/ed3d2c21991e3bef5e069713af9fa6ca.pdf>. Acesso em: 26 mai. 2025.

ARMANDO FILHO, Walter. **Trabalho e estudo**: dilemas do universitário trabalhador. São Paulo: Cortez, 2007.

BACICH, Beatriz; PAIVA, Jane; et al. Ensino híbrido: uma nova experiência na educação superior. **Cadernos da Fucamp**, v. 20, n. 44, p. 97-114, 2020. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2402/1494>. Acesso em: 19 abr. 2025.

BACICH, Lilian; MORAN, José Manuel; TREVISANI, Fabrício. **Metodologias ativas para uma educação inovadora**: uma abordagem teórico-prática. Porto Alegre: Penso, 2015.

BACICH, Lilian; MORAN, José Manuel. **Ensino híbrido**: personalização e tecnologia na educação. Porto Alegre: Penso, 2016.

BOCCATO, Angélica; *et al.* **A pesquisa bibliográfica**: princípios e fundamentos. Cadernos da Fucamp, v. 20, n. 43, p. 64-83, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2345>. Acesso em: 26 maio 2025.

CARDOSO, Cosme Patrícia Sampaio; et al. Estudar e trabalhar: impactos na formação acadêmica em secretariado executivo. **Revista Expectativa**, v. 16, n. 17, p. 44-65, jun./dez. 2017. Disponível em: <https://expectativa.facet.edu.br/index.php/revista/article/view/37>. Acesso em: 17 jan. 2025.

CECÍLIO, Simone. **Ensino híbrido**: conheça a proposta que mistura presencial e online. Nova Escola, 2020. Disponível em: <https://www.novaescola.org.br/conteudo/19240/ensino-hibrido-conheca-a-proposta-que-mistura-presencial-e-online>. Acesso em: 26 mai. 2025.

COSTA, F.; MOREIRA, A. **Aprendizagem e desenvolvimento na educação superior**. Lisboa, 2016.

COSTA, F. R. Eficácia dos programas de nivelamento acadêmico. **Revista Brasileira de Educação Superior**, v. 18, n. 2, p. 34-50, 2023.

FLICK, Michele; et al. A pesquisa bibliográfica nos estudos científicos de natureza qualitativa. **Revista Prisma**, v. 2, n. 1, p. 91-103, 2021. Disponível em: <https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/60>. Acesso em: 25 mar. 2025.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, Lara de Oliveira; MEIRELES, Gabriela Silveira. **Método Inova de ensino**: avanços e desafios. Revista Científica do Unifagoc, p. 15, 2023. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/rc/article/view/148>. Acesso em: 26 mai. 2025.

GOMES, Daniela; *et al.* **Ensino remoto x ensino a distância**: semelhanças e diferenças em contexto brasileiro. Fac. Sant'Ana em Revista, Ponta Grossa, v. 7, p. 412-438, 2º sem., 2023. Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/article/view/346>. Acesso em: 14 fev. 2025.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MORIN, Estelle. Os sentidos do trabalho. **Revista de Administração de Empresas**, v. 41, n. 3, p. 8-19, maio/jun. 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/9n3zxh8ZjG8P8fFvLkq9h3C/?lang=pt>. Acesso em: 26 maio 2025.

NOWAK, P. F.; BOZEK, A.; BLUKACZ, Nelia; SECO, Nélia; *et al.* **Estilo de vida e sucesso acadêmico no ensino superior**: uma revisão da literatura. Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve, Faro, p. 109-110. Disponível em: <https://orcid.org/0000-0003-4545-5722>. Acesso em: 26 mai. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Promoção da Saúde Mental**: conceitos, evidências emergentes, prática. Relatório da reunião técnica realizada em Genebra, de 10 a 14 de novembro de 1997. Brasília: OMS, 2004.

PACHECO, José. **Escola da Ponte**: formação e transformação da educação. Porto Alegre: Artmed, 2008.

RUTTER, Michael. Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In: **Primary prevention of psychopathology**, v. 3, Social competence in children. Hanover, NH: University Press of New England, 1987. p. 49-74.

SAMPAIO, M.; CARDOSO, A. Estudantes universitários e o trabalho. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 26, p. 30-50, 1994.

SANTOS, Nathália Tonetto; CARLOTTO, Mary Sandra. Fatores de risco e proteção aos transtornos mentais comuns em estudantes adolescentes. **Boletim da Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 41, n. 101, p. 8-22, jul./dez. 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-711X2021000200008&script=sci_arttext. Acesso em: 27 mai. 2025.

UNIFAGOC. **Sistema Inova**: formando profissionais diferenciados e mais completos. Ubá: Unifagoc, 2023. Disponível em: <https://inova.unifagoc.edu.br>. Acesso em: 12 jun. 2025.

UNIFAGOC. **Sistema Inova**: manual do estudante. Ubá: Unifagoc, 2023. Disponível em: <https://inova.unifagoc.edu.br>. Acesso em: 26 mai. 2025.