

Entre o Trabalho e a Formação: Estratégias de Enfrentamento de Graduandos de Enfermagem

Between Work and Training: Coping Strategies of Nursing Students

Entre el Trabajo y la Formación: Estrategias de Afrontamiento de Estudiantes de Enfermería

RESUMO

Objetivo: Compreender as estratégias de enfrentamento utilizadas por graduandos de enfermagem que conciliam trabalho e formação acadêmica. **Método:** Estudo qualitativo, exploratório, realizado com 13 estudantes de enfermagem que exerciam atividade profissional durante a graduação. Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas e analisados segundo a análise de conteúdo temática. **Resultados:** Emergiram cinco categorias: fragmentação do tempo, demandas acadêmicas intensas, estratégias adaptativas, privação de sono e sofrimento emocional, e recursos de enfrentamento. Observou-se que os estudantes utilizam estratégias individuais para manter a permanência no curso, porém com impactos significativos na saúde física e mental. **Conclusão:** As estratégias de enfrentamento mostram-se fundamentais para a continuidade da formação, entretanto estão associadas a custos elevados à saúde dos estudantes, evidenciando a necessidade de suporte institucional.

DESCRIPTORES: Educação em enfermagem; Estudantes; Saúde mental; Trabalho; Estresse psicológico.

ABSTRACT

Objective: To understand coping strategies used by nursing students who balance work and academic training. **Method:** Qualitative, exploratory study conducted with 13 nursing students who worked during their academic training. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic content analysis. **Results:** Five categories emerged: time fragmentation, academic demands, adaptive strategies, sleep deprivation and emotional distress, and coping resources. Students used individual strategies to remain in the course, but with significant health impacts. **Conclusion:** Coping strategies are essential for academic continuity but are associated with negative health outcomes, highlighting the need for institutional support.

DESCRIPTORS: Nursing education; Students; Mental health; Work; Psychological stress.

RESUMEN

Objetivo: Comprender las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de enfermería que concilian trabajo y formación académica. **Método:** Estudio cualitativo, exploratorio, realizado con 13 estudiantes de enfermería que trabajaban durante la graduación. Los datos fueron recolectados mediante entrevistas y analizados mediante análisis de contenido. **Resultados:** Surgieron cinco categorías: fragmentación del tiempo, demandas académicas, estrategias adaptativas, privación del sueño y sufrimiento emocional, y recursos de afrontamiento. **Conclusión:** Las estrategias permiten la continuidad académica, pero con impactos negativos en la salud, evidenciando la necesidad de apoyo institucional.

DESCRIPTORES: Educación en enfermería; Estudiantes; Salud mental; Trabajo; Estrés psicológico.

RECEBIDO EM: 10/06/2026 APROVADO EM: 16/07/2026

Como citar este artigo: Guilhermino EJ, Nogueira GS, Camillo SO, Esperança VP, Moretto SA, Puccia MIR, Lopes SG, Fernandes IC. Entre o Trabalho e a Formação: Estratégias de Enfrentamento de Graduandos de Enfermagem. Saúde Coletiva (Edição Brasileira) [Internet]. 2026 [acesso ano mês dia];18 (111):20620-20633. Disponível em: DOI: 10.36489/saudecoletiva.2026v18i11p20620-20633

ID Efrayn José Guilhermino
Graduando de Enfermagem. Centro Universitário FMABC.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5734-9580>

ID Giovanna dos Santos Nogueira
Graduanda de Enfermagem. Centro Universitário FMABC.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8249-0171>

ID Simone de Oliveira Camillo
Enfermeira. Doutora em Ciências. Centro Universitário FMABC.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1245-1233>

ID Vitor Pavani Esperança
Graduando de Enfermagem. Centro Universitário FMABC.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6344-2814>

ID Simone de Alvarez Moretto
Enfermeira. Doutora em Ciências. Centro Universitário FMABC.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3085-4475>

ID Maria Inês Rosselli Puccia
Enfermeira. Doutora em Ciências. Centro Universitário FMABC.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4553-6699>

ID Simone Garcia Lopes
Enfermeira. Doutora em Ciências. Centro Universitário FMABC.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6091-3133>

ID Isabel Cristine Fernandes
Enfermeira. Doutora em Ciências. Centro Universitário FMABC.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0880-7765>

INTRODUÇÃO

As transformações no mundo do trabalho têm impactado significativamente a área da saúde, especialmente a enfermagem, caracterizada por jornadas extensas, elevada demanda emocional e exigências técnico-científicas constantes. Nesse contexto, observa-se o aumento de profissionais técnicos e auxiliares de enfermagem que buscam a graduação, conciliando trabalho e formação acadêmica.

A formação em enfermagem é reconhecida por sua elevada carga horária e complexidade, envolvendo atividades teóricas, práticas e estágios supervisionados, podendo ultrapassar 4.000 horas, conforme diretrizes educacionais vigentes¹. Quando associada à jornada de trabalho semanal, frequentemente entre 36 e 40 horas, essa realidade configura um cenário de sobrecarga biopsicossocial para o estudante trabalhador.

Além das exigências acadêmicas, os estudantes de enfermagem estão expostos a situações que envolvem sofrimento, dor, adoecimento e morte, o que pode intensificar o desgaste emocional e psicológico. Esses fatores, somados às demandas pessoais e financeiras, contribuem para o surgimento de estressores que dificultam

a adaptação ao contexto acadêmico e profissional, podendo impactar diretamente o desempenho e a saúde mental desses indivíduos².

A sobreposição de demandas acadêmicas e laborais pode resultar em níveis elevados de estresse, ansiedade e comprometimento do bem-estar psicológico entre estudantes de enfermagem, especialmente aqueles inseridos precocemente no mercado de trabalho³. Nesse cenário, a dificuldade de conciliar múltiplas exigências favorece a adoção de estratégias individuais de enfrentamento, muitas vezes baseadas na privação de sono, reorganização intensa do tempo e uso de substâncias estimulantes.

À luz da Psicodinâmica do Trabalho, compreende-se que o sofrimento emerge quando há um descompasso entre as exigências institucionais e as possibilidades reais do sujeito de responder a elas. Nessa perspectiva, o trabalho pode assumir tanto uma função estruturante quanto patogênica, dependendo das condições em que é realizado⁴. Quando as estratégias mobilizadas pelos sujeitos não são suficientes para transformar o sofrimento, este pode se tornar patogênico, impactando diretamente a saúde física e mental⁴.

Dessa forma, os estudantes trabalhadores de enfermagem mobilizam diferen-

tes estratégias defensivas para lidar com o sofrimento decorrente da dupla jornada, buscando preservar seu equilíbrio psíquico diante das exigências impostas pela formação e pelo trabalho⁴. No entanto, tais estratégias frequentemente atuam mais como mecanismos de adaptação do que de transformação das condições que produzem o sofrimento.

Diante desse contexto, interessa-nos saber: Quais estratégias de enfrentamento são utilizadas por graduandos de enfermagem que conciliam trabalho e formação acadêmica?

Compreender como estudantes de enfermagem que trabalham e enfrentam as demandas acadêmicas e laborais, torna-se fundamental para analisar os impactos dessa dupla jornada sobre sua saúde, seu desempenho e sua permanência na formação.

Diante disso, este estudo tem como objetivo compreender as estratégias de enfrentamento utilizadas por graduandos de enfermagem que conciliam trabalho e formação acadêmica.

MÉTODO

Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter exploratório e descritivo, desenvolvido no Centro Universitário FMABC,

que se encontra na região metropolitana de São Paulo.

A pesquisa qualitativa permite compreender significados, percepções e experiências dos sujeitos em seu contexto social, sendo adequada para a investigação de fenômenos complexos relacionados ao trabalho e à formação em saúde³.

O referencial teórico adotado foi a Psicodinâmica do Trabalho, proposta por Christophe Dejours, que possibilita analisar a relação entre organização do trabalho, sofrimento psíquico e estratégias de enfrentamento mobilizadas pelos sujeitos⁴.

Participaram do estudo 13 estudantes do último ano do curso de graduação em enfermagem que exerciam atividade profissional como técnicos ou auxiliares de enfermagem durante toda a formação acadêmica. Foram incluídos estudantes regularmente matriculados que conciliavam trabalho e estudo, sendo excluídos aqueles que não exerciam atividade laboral ou que não aceitaram participar da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, individuais, em ambiente reservado, com duração média de 20 minutos, mediante consentimento dos participantes. As entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas na íntegra. Os participantes foram identificados por códigos alfanuméricos (E1 a E13), garantindo anonimato.

Para a análise dos dados, utilizou-se a técnica de Análise de Conteúdo temática proposta por Bardin, seguindo as etapas de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados⁶. Inicialmente, realizou-se leitura flutuante das entrevistas, seguida da identificação de unidades de significado, agrupamento em categorias temáticas e posterior interpretação à luz do referencial teórico adotado.

O estudo seguiu os critérios consolidados para pesquisa qualitativa (COREQ), assegurando rigor metodológico na condução, análise e apresentação dos dados⁷.

Os aspectos éticos foram respeitados conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. O estudo foi aprovado por Comitê de Ética em

Pesquisa (CEP nº 7.619.492; CAAE 88505925.2.0000.0082).

RESULTADOS

Participaram do estudo, 13 estudantes de Enfermagem com idades entre 23 e 42 anos, caracterizando um grupo predominantemente adulto jovem. Quanto ao gênero, doze eram do sexo feminino e um do sexo masculino. No que se refere ao estado civil, seis participantes eram casados, três solteiras, duas divorciadas e duas informaram que estavam em união estável. Em relação ao tempo de exercício profissional, a experiência variou entre 4 e 15 anos, com média de 6,7 anos de atuação, evidenciando que a maioria já possuía trajetória consolidada na área da Enfermagem. Quanto ao setor de atuação, quatro trabalhavam na Atenção Básica/UBS; três em Centro Cirúrgico (sendo dois em Centro Cirúrgico Oftalmológico e um em Centro Cirúrgico Dermatológico); três em Urgência e Emergência; uma em Sala de Emergência; uma em Pronto-Socorro; uma em Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI); uma no setor de Reprodução Humana e uma em clínica de estética. No que diz respeito à renda familiar, observou-se variação entre dois salários mínimos e aproximadamente quinze mil reais mensais. No que diz respeito à religião, oito participantes declararam-se evangélicas, duas católicas e três relataram não possuir religião. Quanto ao meio de transporte utilizado para chegar à faculdade, dez utilizavam veículo próprio e três utilizavam ônibus. Em relação ao financiamento ou bolsa para pagamento da mensalidade acadêmica, oito participantes possuíam bolsa integral (100%), três possuíam bolsa parcial (30% ou 50%) e duas utilizava financiamento estudantil. Quanto à carga horária de trabalho, seis participantes cumprem 40 horas semanais, havendo ainda seis pessoas com jornada de 30 horas e uma com jornada de 44 horas. A análise dos dados possibilitou a construção de cinco categorias temáticas.

FRAGMENTAÇÃO DO TEMPO NA OR-

GANIZAÇÃO DOS ESTUDOS

Os participantes relataram dificuldade em estabelecer uma rotina estruturada de estudos, organizando suas atividades de forma fragmentada, conforme a disponibilidade de tempo.

Eu estudo na hora que dá, geralmente nos intervalos ou à noite (E1).

Não tenho um horário fixo, vou estudando conforme aparece tempo (E3).

A fragmentação do tempo emerge como estratégia central de adaptação à dupla jornada, evidenciando a ausência de períodos contínuos para o estudo. Essa dinâmica revela um processo de reorganização constante da rotina, no qual o estudante ajusta suas atividades conforme as demandas do trabalho e da vida acadêmica, o que pode comprometer a qualidade da aprendizagem e aumentar a sensação de sobrecarga.

DEMANDAS ACADÊMICAS INTENSAS

As atividades acadêmicas foram apontadas como importantes fontes de estresse, especialmente aquelas que exigem maior dedicação e continuidade.

O trabalho de conclusão de curso é muito pesado, exige muito tempo (E9).

As provas são difíceis porque é muita matéria acumulada (E2).

As demandas acadêmicas intensas, associadas à limitação de tempo disponível, intensificam a percepção de sobrecarga entre os estudantes. Atividades que exigem maior concentração acabam sendo frequentemente adiadas ou realizadas de forma acelerada, o que evidencia dificuldades na conciliação entre trabalho e formação e pode impactar o desempenho acadêmico.

ESTRATÉGIAS ADAPTATIVAS PARA CONCILIAR ESTUDO E TRABALHO

Os estudantes relataram o uso de estratégias individuais para lidar com as exigências da dupla jornada, como antecipação de atividades e aproveitamento de pequenos intervalos para estudo.

Eu tento adiantar tudo no fim de semana (E6).

Aproveito qualquer tempo livre para es-

tudar (E8).

Essas estratégias demonstram a tentativa de adaptação às exigências impostas, revelando esforço contínuo para manter o desempenho acadêmico. No entanto, tratam-se de estratégias predominantemente individuais, que não modificam as condições estruturais que geram a sobrecarga, configurando-se mais como mecanismos de sobrevivência do que de resolução do problema.

PRIVAÇÃO DE SONO E SOFRIMENTO EMOCIONAL

A redução do tempo de descanso foi amplamente relatada, associada a sintomas de exaustão, ansiedade e sofrimento emocional.

Eu já pensei em desistir várias vezes (E2).

Tenho crises de ansiedade e não consigo dormir (E5).

A privação de sono aparece como uma das principais consequências da dupla jornada, estando diretamente relacionada ao sofrimento emocional. Esse cenário evidencia um processo de desgaste progressivo, no qual o estudante compromete necessidades básicas para atender às exigências acadêmicas e laborais, colocando em risco sua saúde física e mental.

RECURSOS DE ENFRENTAMENTO E MANUTENÇÃO DO EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Os participantes relataram a busca por estratégias de alívio emocional, como religiosidade, atividade física, apoio familiar e acompanhamento psicológico.

Ir para a igreja é minha válvula de escape (E5).

Eu faço terapia toda semana (E10).

Os recursos de enfrentamento evidenciam a mobilização de estratégias voltadas à preservação do equilíbrio emocional. Essas práticas funcionam como mecanismos de suporte e reorganização psíquica, permitindo aos estudantes lidar com o desgaste cotidiano. No entanto, assim como observado nas demais categorias, tais estratégias permanecem no nível individual, não sendo suficientes para modificar

as condições estruturais que produzem o sofrimento.

DISCUSSÃO

Os achados deste estudo evidenciam que a conciliação entre trabalho e formação acadêmica em enfermagem se configura como um processo complexo, permeado por sobrecarga, fragmentação do tempo e impactos significativos na saúde física e mental dos estudantes. A sobreposição de demandas acadêmicas, laborais e pessoais revela um cotidiano marcado por exigências simultâneas, nas quais o estudante trabalhador precisa constantemente reorganizar sua rotina para atender às múltiplas responsabilidades, corroborando estudos que apontam elevados níveis de estresse, ansiedade e esgotamento entre estudantes da área da saúde³.

Alunos que trabalham como técnicos ou auxiliares de enfermagem vivenciam a sobreposição de jornadas de trabalho, atividades acadêmicas e responsabilidades familiares, revelando um cotidiano marcado por múltiplas exigências e pela constante necessidade de reorganização temporal. Essa fragmentação do tempo não se apresenta apenas como uma questão de agenda ou rotina, mas como expressão concreta das condições de organização do trabalho contemporâneo⁸.

A literatura recente tem evidenciado que estudantes de enfermagem apresentam alta prevalência de sofrimento psíquico, especialmente quando expostos à dupla jornada. Sintomas como ansiedade, depressão e exaustão emocional são frequentemente relatados, estando associados à sobrecarga de atividades e à dificuldade de equilíbrio entre vida acadêmica e profissional⁹. Nesse contexto, o burnout acadêmico tem sido descrito como um fenômeno crescente, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, o que reforça a vulnerabilidade desse grupo frente às exigências da formação¹⁰.

A fragmentação do tempo, identificada como uma das principais estratégias de enfrentamento, evidencia não apenas uma

dificuldade de organização individual, mas, sobretudo, um reflexo das condições estruturais impostas pela dupla jornada⁴. Os estudantes relatam a impossibilidade de estabelecer rotinas contínuas de estudo, sendo obrigados a utilizar intervalos fragmentados ao longo do dia. Essa dinâmica compromete processos cognitivos fundamentais, como concentração, memorização e elaboração do conhecimento, impactando diretamente a qualidade da aprendizagem.

Sob a perspectiva da Psicodinâmica do Trabalho, a fragmentação pode ser compreendida como uma estratégia adaptativa frente às exigências institucionais, na qual o sujeito reorganiza sua atividade para dar conta das demandas, ainda que à custa de seu equilíbrio psíquico⁴. Nesse sentido, o tempo deixa de ser um recurso organizador e passa a ser um elemento de tensão, contribuindo para a intensificação do sofrimento e da sensação de insuficiência frente às exigências acadêmicas e laborais.

Dejours aponta que o sofrimento emerge quando há um descompasso entre as exigências do trabalho prescrito e a capacidade real do sujeito em responder a essas demandas. No contexto dos participantes, observa-se que além das exigências profissionais, há a necessidade de cumprir obrigações acadêmicas e familiares, ampliando a pressão temporal. Essa multiplicidade de papéis favorece a sensação de insuficiência constante, uma vez que o tempo nunca parece ser suficiente para atender plenamente todas as esferas da vida⁴.

As demandas acadêmicas intensas, especialmente relacionadas a atividades que exigem maior dedicação cognitiva, como o Trabalho de Conclusão de Curso, avaliações e práticas clínicas, foram apontadas como importantes fontes de estresse. Esses achados estão em consonância com estudos que indicam que a formação em enfermagem envolve elevada complexidade, exigindo do estudante não apenas domínio técnico-científico, mas também habilidades emocionais e relacionais, o que amplia a carga de exigências durante o processo formativo¹¹.

Além disso, a necessidade de lidar si-

multaneamente com atividades teóricas e práticas, associada à responsabilidade do cuidado no ambiente de trabalho, contribui para o aumento da sobrecarga e da pressão psicológica. Essa realidade reforça a ideia de que o estudante trabalhador ocupa uma posição singular, na qual as fronteiras entre formação e trabalho se tornam difusas, potencializando o desgaste físico e emocional. Nesse contexto, o processo formativo passa a ser vivenciado não apenas como espaço de aprendizagem, mas também como fonte contínua de tensão e exigência¹².

A partir da Psicodinâmica do Trabalho, é possível compreender que o sofrimento vivenciado pelos estudantes não se restringe à sobrecarga de tarefas, mas está diretamente relacionado à construção de sua identidade profissional. Durante a formação, o estudante de enfermagem é constantemente confrontado com expectativas institucionais e sociais que demandam desempenho, responsabilidade e resiliência, muitas vezes em condições adversas. Esse processo pode gerar conflitos internos, na medida em que o sujeito busca corresponder às exigências do papel profissional ao mesmo tempo em que lida com suas próprias limitações. A construção da identidade profissional em enfermagem está associada a experiências de estresse e sofrimento, especialmente quando não há suporte adequado durante o processo formativo¹³.

No que se refere às estratégias adaptativas, observou-se que os estudantes recorrem predominantemente a mecanismos individuais, como antecipação de tarefas, reorganização do tempo e aproveitamento de pequenos intervalos para estudo. Embora tais estratégias permitam a continuidade da formação, elas não atuam sobre as condições estruturais que produzem a sobrecarga. Diversas práticas individuais são mobilizadas para lidar com as exigências que compreendem conciliar trabalho e estudo na formação em enfermagem. Entre essas práticas destacam-se acordar mais cedo para estudar, gravar aulas para revisar posteriormente, produzir resumos e flashcards, antecipar tarefas e apro-

veitar momentos disponíveis para realizar atividades acadêmicas. Essas iniciativas demonstram tentativas de reorganização da rotina e de adaptação diante da sobreposição de demandas acadêmicas e práticas do curso¹⁴.

Quando as estratégias de enfrentamento permanecem no nível individual, elas tendem a funcionar como mecanismos defensivos, permitindo ao sujeito suportar o sofrimento sem transformá-lo. Nesse cenário, as estratégias relatadas pelos estudantes, como concentrar atividades nos finais de semana, realizar trabalhos próximos aos prazos de entrega e abdicar de atividades extracurriculares, podem ser compreendidas como formas de enfrentamento diante das exigências simultâneas do trabalho e da formação acadêmica⁴. Segundo a Psicodinâmica do Trabalho, os estudantes trabalhadores desenvolvem estratégias defensivas individuais ou coletivas com o objetivo de tornar o sofrimento suportável e manter a continuidade das atividades. Assim, os estudantes mobilizam recursos subjetivos para lidar com as pressões impostas pela dupla jornada, buscando equilibrar as demandas profissionais e acadêmicas para garantir a permanência no curso e a continuidade de sua trajetória profissional⁴.

Entretanto, é importante notar que, frequentemente, os estudantes trabalhadores recorrem a estratégias de aprendizagem autorregulada, nas quais os próprios estudantes trabalhadores organizam o tempo de estudo, estabelecem metas de aprendizagem e utilizam diferentes estratégias cognitivas para lidar com as exigências acadêmicas e melhorar seu desempenho ao longo da formação¹⁵. Além disso, a experiência profissional prévia destaca-se como um elemento que contribui para lidar com as exigências da formação, permitindo maior familiaridade com situações vivenciadas no contexto assistencial e facilitando a compreensão de conteúdos abordados na graduação. Essa aproximação entre experiência prática e aprendizagem acadêmica pode favorecer o processo de formação, pois possibilita que o estudante interprete os conteúdos teóricos à luz de

situações concretas vivenciadas no cotidiano profissional¹⁶.

Diferentes estratégias e estilos de aprendizagem adotados por estudantes de enfermagem estão associados ao desenvolvimento de competências clínicas, indicando que a forma como os alunos organizam seu processo de aprendizagem pode influenciar diretamente sua capacidade de aplicar conhecimentos no contexto da prática assistencial¹⁷.

O sofrimento emerge quando há um descompasso entre as exigências da organização e as possibilidades reais do sujeito de responder a elas. Nesse contexto, as estratégias relatadas como reorganização do tempo, criação de métodos próprios de estudo e utilização da experiência profissional como recurso de aprendizagem podem ser compreendidas como tentativas de adaptação frente às pressões da dupla jornada. Entretanto, embora essas práticas evidenciem capacidade de mobilização subjetiva e resiliência dos estudantes, também revelam que a gestão das dificuldades tende a ser individualizada, recaindo principalmente sobre o próprio sujeito a responsabilidade de equilibrar demandas institucionais que muitas vezes ultrapassam suas condições concretas de tempo e disponibilidade⁴.

A privação de sono e o sofrimento emocional emergem como consequências centrais da dupla jornada, sendo frequentemente associados a sintomas como exaustão, ansiedade, irritabilidade e desejo de desistência. Esses achados corroboram evidências da literatura que apontam a privação de sono como um dos principais fatores de risco para o adoecimento mental entre estudantes universitários, estando relacionada à redução do desempenho cognitivo, aumento do estresse e prejuízos à saúde geral (9). Além disso, o uso de substâncias estimulantes, como cafeína, evidencia tentativas de compensar a fadiga e manter o desempenho acadêmico, prática que pode agravar ainda mais os quadros de ansiedade e distúrbios do sono¹⁸.

Outro aspecto relevante refere-se ao uso de recursos farmacológicos, terapêuticos e substâncias estimulantes como

forma de lidar com as exigências da rotina. O uso de medicamentos, energéticos, café, além de mudanças no comportamento alimentar e outros hábitos, aparece como tentativa de manter o desempenho e enfrentar o cansaço físico e mental, ao mesmo tempo em que alguns estudantes recorrem ao acompanhamento psicológico como estratégia de cuidado³. Estudantes de enfermagem que consomem energéticos apresentam menor duração e pior qualidade do sono, assim como, maiores níveis de estresse percebido¹⁹. O consumo de café é amplamente presente entre estudantes universitários, coexistindo com altos níveis de estresse, ansiedade e depressão¹⁸. Estudantes da área da saúde utilizam psicoestimulantes, como o metilfenidato, com o objetivo de melhorar o desempenho acadêmico, muitas vezes sem prescrição médica, estando essa prática associada a efeitos adversos como insônia, agitação e sintomas de ansiedade e depressão, evidenciando riscos importantes à saúde física e mental²⁰.

No que diz respeito aos recursos de enfrentamento, práticas como religiosidade, atividade física, apoio familiar e acompanhamento psicológico foram destacadas como importantes estratégias de manutenção do equilíbrio emocional. Esses achados estão alinhados a estudos que apontam o suporte social como um fator protetor relevante, capaz de reduzir o impacto do estresse e promover maior adaptação ao contexto acadêmico²¹. Entretanto, embora essas estratégias contribuam para o alívio do sofrimento, elas não são suficientes para modificar as condições que o produzem.

Adicionalmente, é importante destacar que a problemática evidenciada neste estudo não deve ser compreendida exclusivamente como uma questão individual, mas como um fenômeno que envolve dimensões institucionais e estruturais. A literatura aponta que instituições de ensino superior ainda apresentam limitações na implementação de políticas de apoio aos estudantes trabalhadores, o que contribui para a manutenção de condições formativas potencialmente adoecedoras²². Nesse

sentido, estratégias institucionais como flexibilização curricular, programas de apoio psicopedagógico e ações voltadas à promoção da saúde mental têm sido consideradas fundamentais para a redução do sofrimento e melhoria da experiência acadêmica²³.

À luz da Psicodinâmica do Trabalho, esse cenário pode ser interpretado como um processo de normalização do sofrimento, no qual o sujeito internaliza as exigências do contexto e passa a considerar como naturais condições que, na realidade, são potencialmente adoecedoras⁴. Esse processo contribui para a invisibilização do sofrimento e para a manutenção de práticas que comprometem a saúde dos estudantes.

Dessa forma, os resultados deste estudo evidenciam que a permanência na graduação em enfermagem, para estudantes trabalhadores, está frequentemente associada a um custo elevado, expresso na privação de sono, no desgaste físico e no sofrimento emocional. Tal realidade aponta para a necessidade de problematizar a lógica de formação vigente, que, muitas vezes, valoriza a capacidade de “dar conta de tudo”, sem considerar os impactos dessa exigência sobre a saúde dos estudantes.

Nesse sentido, torna-se fundamental ampliar o olhar sobre a formação em enfermagem, incorporando estratégias institucionais que reconheçam as especificidades dos estudantes trabalhadores. A implementação de políticas de apoio, flexibilização de demandas acadêmicas, acompanhamento psicológico e ações voltadas à promoção da saúde mental podem contribuir para a construção de um ambiente formativo mais saudável e sustentável.

Por fim, destaca-se que a compreensão das estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes não deve se limitar à análise de suas capacidades individuais, mas deve considerar, sobretudo, as condições estruturais que produzem o sofrimento. Somente a partir dessa perspectiva será possível avançar na construção de práticas formativas que não apenas garantam a permanência, mas também promovam a saúde e o bem-estar dos futuros profissionais

de enfermagem.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo permitiram compreender que a conciliação entre trabalho e formação acadêmica em enfermagem configura-se como um processo marcado por intensas demandas e constante necessidade de adaptação. Os estudantes trabalhadores vivenciam um cotidiano permeado por sobrecarga, no qual a organização do tempo, o descanso e o cuidado com a própria saúde são frequentemente comprometidos.

As estratégias de enfrentamento identificadas mostram-se fundamentais para a permanência no curso, evidenciando o esforço contínuo dos estudantes em atender às exigências acadêmicas e laborais. No entanto, tais estratégias ocorrem, em grande parte, à custa de privação de sono, desgaste físico e sofrimento emocional, revelando um cenário em que a adaptação se dá em condições potencialmente adoecedoras.

Destaca-se que os recursos mobilizados pelos estudantes são predominantemente individuais, voltados à manutenção do equilíbrio emocional e à organização da rotina, sem, contudo, promover mudanças nas condições estruturais que produzem a sobrecarga. Esse aspecto evidencia a necessidade de ampliar o olhar sobre a formação em enfermagem, considerando não apenas o desempenho acadêmico, mas também as condições de vida e saúde dos estudantes trabalhadores.

Nesse sentido, torna-se fundamental o desenvolvimento de estratégias institucionais que favoreçam a permanência acadêmica de forma mais saudável, incluindo flexibilização de demandas, suporte pedagógico e ações voltadas à promoção da saúde mental. A construção de um ambiente formativo mais sensível às especificidades desses estudantes pode contribuir para uma formação mais sustentável e alinhada aos princípios do cuidado integral.

Como limitações do estudo, destaca-se que, por se tratar de uma pesquisa qualitativa realizada em um contexto específico, os resultados não podem ser

generalizados. Além disso, a investigação contemplou exclusivamente estudantes que atuam na área da enfermagem, não abrangendo outras realidades de estudantes trabalhadores.

Por fim, ressalta-se a importância da realização de novos estudos que aprofundem a compreensão sobre a realidade dos estudantes trabalhadores, bem como a investigação de intervenções institucionais

capazes de minimizar os impactos identificados e promover melhores condições de formação.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Diretrizes curriculares nacionais do curso de graduação em enfermagem. Brasília (DF): MEC; 2008.
2. Pulido-Martos M, Augusto-Landa JM, Lopez-Zafra E. Sources of stress in nursing students: a systematic review. *Int Nurs Rev.* 2022;69(3):333-45.
3. Mohamed BM, Alsharari AF, Albagawi B, et al. Academic and clinical stress among nursing students: a cross-sectional study. *Nurse Educ Today.* 2024;126:105789.
4. Dejours C. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 5ª ed. São Paulo: Cortez; 1992.
5. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 8ª ed. São Paulo: Hucitec; 2004.
6. Bardin L. Análise de conteúdo. 3ª reimpr. São Paulo: Edições 70; 2016.
7. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *Int J Qual Health Care.* 2007;19(6):349-57.
8. Lee J, Yang Y, Ryu G, Lee K. Experiences of work-life balance among nursing doctoral students: a qualitative descriptive study. *Int J Qual Stud Health Well-being.* 2024;19. doi:10.1080/17482631.2024.2406975.
9. Ribeiro RM, Santos J, Oliveira L, et al. Mental health and psychological distress among nursing students: a cross-sectional study. *Nurse Educ Today.* 2023;122:105715.
10. Galán F, Sanmartín A, Polo J, et al. Burnout syndrome in nursing students: a systematic review. *Nurse Educ Today.* 2022;111:105285.
11. Dias F, Silva R, Costa M, et al. Academic workload and stress in nursing education: impacts on student performance. *Nurse Educ Pract.* 2024;74:103876.
12. Osorio-Spuler X, Illesca-Pretty M, González-Osorio L, Masot O, Fuentes-Pumarola C, Reverté-Villarroya S, et al. Emotional exhaustion in nursing students: a multi-center study. *Rev Esc Enferm USP.* 2023;57:e20220319. doi:10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0319en.
13. Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, Leocadio MC, et al. Professional identity and stress among nursing students: a cross-sectional study. *Int Nurs Rev.* 2021;68(3):389-97.
14. Sebulen M, Bantali J. Working student nurses: a Husserlian phenomenology of study-work balance. *J Interdiscip Perspect.* 2025;531. doi:10.69569/jip.2025.531.
15. Alvioleta F, Setiawan S, Munir A. How self-regulated learning strategies influence writing performance among working postgraduate students. *E-LINK Journal.* 2025. doi:10.30736/ej.v12i01.1215.
16. Cai H, Wu Q, Wang P. The influence of workplace experience and professional education on enhancing empathy among doctors, nurses and healthcare students: a comparative cross-sectional study. *Int J Nurs Stud.* 2025;173:105275. doi:10.1016/j.ijnurstu.2025.105275.
17. Mousavi S, Javadzadeh A, Hasankhani H, Parizad Z. Relationship between learning styles and clinical competency in nursing students. *BMC Med Educ.* 2024;24. doi:10.1186/s12909-024-05432-z.
18. Makki A, Alharbi A, Almutairi B, et al. Caffeine consumption and mental health among university students: a systematic review. *Nutrients.* 2023;15(4):1023.
19. Higbee D, Wu X, Torres L, et al. Sleep deprivation and stress among nursing students: a cross-sectional study. *J Clin Nurs.* 2022;31(5-6):789-98.
20. Moreira J, Rodrigues M, Palhares C, De Oliveira T, Gonçalves G. Adverse events and safety concerns among college students who misuse stimulants for academic performance enhancement. *Einstein (Sao Paulo).* 2024;22:eAO0895. doi:10.31744/einstein_journal/2024ao0895.
21. Loureiro A, Ferreira M, Silva P, et al. Social support and mental health among nursing students: a cross-sectional study. *BMC Nurs.* 2024;23(1):112.
22. Silva RM, Souza L, Oliveira D, et al. Institutional support and academic stress in nursing education: a systematic review. *BMC Nurs.* 2023;22(1):210.
23. Fernandes MA, Santos J, Ribeiro I, et al. Mental health promotion strategies in higher education: impacts on student well-being. *Rev Bras Enferm.* 2022;75(4):e20210432.