

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

SOBRECARGA EMOCIONAL E PADRÕES DE ENFRENTAMENTO EM MULHERES UNIVERSITÁRIAS QUE CONCILIAM TRABALHO E ESTUDO

Armaniele Coronel Pino
Unama Faculdade da Amazônia de Boa Vista.
https://orcid.org/0009-0000-4195-1695
E-mail: coronelarmaniele@gmail.com

Gabriela dos Santos Bezerra
Unama Faculdade da Amazônia de Boa Vista.
https://orcid.org/0009-0009-9151-1378
E-mail: gabrielabezerrarr@gmail.com

Mariana da Silva de Souza Cruz
Unama Faculdade da Amazônia de Boa Vista.
https://orcid.org/0009-0005-5292-5296
E-mail: profmarianasouzacruz@gmail.com

DOI-Geral: http://dx.doi.org/10.47538/RA-2026.V5N4
DOI-individual: http://dx.doi.org/10.47538/ra-2026.V5N4-31

RESUMO: O estudo analisa a sobrecarga emocional e os padrões de enfrentamento vivenciados por mulheres universitárias que conciliam trabalho e estudo, considerando as influências das expectativas de gênero e das condições socioambientais. A pesquisa aborda como a tripla jornada, envolvendo atividades acadêmicas, profissionais e domésticas, contribui para o estresse crônico, a exaustão física e psicológica e a redução da qualidade de vida. Fundamentado na Análise do Comportamento, o trabalho investiga como as contingências culturais patriarcais e as exigências de produtividade reforçam comportamentos de hiper-responsabilidade, esquiva e autossacrifício. Metodologicamente, caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, exploratória, descritiva e qualitativa, com levantamento de produções científicas nacionais publicadas entre 2016 e 2026. Busca-se compreender os impactos dessa realidade na saúde mental, no desempenho acadêmico e nas relações interpessoais, evidenciando a necessidade de políticas institucionais de acolhimento, suporte psicossocial e promoção da permanência estudantil.

PALAVRAS-CHAVE: Sobrecarga emocional. Mulheres universitárias. Saúde mental.

EMOTIONAL OVERLOAD AND COPING PATTERNS AMONG FEMALE UNIVERSITY STUDENTS BALANCING WORK AND STUDIES

ABSTRACT: This study analyzes the emotional overload and coping patterns experienced by female university students who balance work and studies, taking into account the influences of gender expectations and socio-environmental conditions. The research examines how a "triple burden"—comprising academic, professional, and domestic activities—contributes to chronic stress, physical and psychological exhaustion, and a diminished quality of life. Grounded in Behavior Analysis, the work investigates how patriarchal cultural contingencies and demands for productivity reinforce behaviors



REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

characterized by hyper-responsibility, avoidance, and self-sacrifice. Methodologically, this is an exploratory, descriptive, and qualitative bibliographic study, based on a survey of domestic scientific literature published between 2016 and 2026. The study seeks to understand the impacts of this reality on mental health, academic performance, and interpersonal relationships, highlighting the need for institutional policies focused on fostering an inclusive environment, providing psychosocial support, and promoting student retention.

KEYWORDS: Emotional overload. Female university students. Mental health.

INTRODUÇÃO - CONTEXTUALIZAÇÃO

A transição para o ensino superior marca uma mudança importante na vida das estudantes. Nessa etapa elas precisam desenvolver novos comportamentos e habilidades para se adaptar às demandas do ambiente acadêmico

No contexto brasileiro, o ingresso no ensino superior convive com a necessidade urgente de equilibrar obrigações acadêmicas, compromissos laborais e encargos domésticos. Tal convergência de responsabilidades configura uma tripla jornada que ultrapassa as capacidades individuais de organização e resiliência. Sob o viés da Análise do Comportamento, esse cenário reflete complexas macrocontingências e práticas culturais de viés patriarcal, onde a divisão sexual do trabalho atua como um mecanismo de controle social, sobrecarregando física e psiquicamente a mulher ao selecionar comportamentos voltados ao sacrifício pessoal em detrimento da saúde (Skinner, 1953; Andery, 2001).

A continuidade dessa dinâmica é marcada pela escassez de tempo e pela privação de repouso, funciona como um elemento gerador de sofrimento ético-político e de estado de estresse crônico. O acúmulo de esferas de pressão transforma o ecossistema da estudante, exercendo um papel de operação estabelecedora que altera o valor reforçador dos estímulos ambientais e acentua o desconforto cotidiano.

Para amenizar esse ambiente repressivo, a discente recorre frequentemente a respostas operantes de esquiva e fuga, buscando evitar punições acadêmicas, instabilidade financeira ou sanções sociais. A problemática é intensificada pela lógica da "sociedade do desempenho" proposta por HAN (2015), na qual a internalização de regras verbais

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

sobre produtividade e autossuficiência conduz o sujeito à autoexploração, interpretando a exaustão como sinônimo de sucesso e autonomia pessoal.

A análise das causas que mantêm a sobrecarga crônica exige um exame das contingências culturais que modelam papéis de gênero precocemente. Historicamente, o repertório feminino tem sido moldado por práticas de reforçamento diferencial, consolidando a mulher como a principal responsável pela gestão do lar e pelo suporte afetivo familiar.

Tais expectativas operam como estímulos discriminativos que controlam o comportamento e ditam as regras que invalidam, de forma direta ou sutil a busca por momentos de lazer e autocuidado, frequentemente punidos ou estigmatizados como atos de negligência. Estabelece-se, assim, um sistema de dupla subordinação, no qual as normas sociais selecionam comportamentos de hiper-responsabilidade que demandam da estudante um desempenho ilimitado, tanto na dimensão laboral quanto na esfera reprodutiva (Skinner, 2003).

Essa estrutura hostil gera impactos profundos na integridade física e mental, manifestando-se por meio de quadros de exaustão e sobrecarga psicossocial. A vivência contínua em ambientes de alta exigência e reduzida disponibilidade de reforçadores positivos predispõe o organismo ao esgotamento, podendo culminar no desamparo aprendido, condição em que o indivíduo apresenta aptidão para modificar contextos adversos.

Dessa forma, o adoecimento psíquico de estudantes que acumulam trabalho e estudo deixa de ser visto como um déficit de ajustamento individual, sendo reinterpretado como uma consequência esperada de um arranjo macroestrutural que exige níveis contínuos de produtividade, sem proporcionar o suporte ou o descanso necessário para a recuperação funcional do organismo (Hunziker, 2011; Seligman, 1975).

A complexidade desse fenômeno revela facetas singulares e críticas ao analisar estudantes de cursos que envolvem cuidados, como a Psicologia. A trajetória formativa devido às suas prerrogativas epistemológicas e curriculares, impõe o engajamento prematuro em estágios e vivências práticas que pressupõem intenso investimento afetivo

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

e a gestão técnica da vulnerabilidade humana. Ao analisar esse cenário pela visão do "trabalho emocional" introduzido por Hochschild (1983) e discutido no Brasil por Carrara (2015), evidencia-se a necessidade do acadêmico regular e performar estados internos visados ao suporte profissional, ainda que sob condições de exaustão subjetiva.

Tal imposição de disponibilidade afetiva durante o processo de graduação funciona como um estressor adicional, requisitando mecanismos de enfrentamento robustos a fim de prevenir que a exposição contínua ao sofrimento alheio culmine em fadiga por compaixão, contágio psíquico ou despersonalização precoce.

A relevância de examinar tais dinâmicas sustenta-se nas especificidades do contexto brasileiro, no qual o ingresso no ensino superior coexiste com a necessidade laboral e com a responsabilidade desigual das divisões de tarefas domésticas e de cuidados. Além disso, a literatura científica precisa esclarecer se tal desigualdade é marcada por aspectos regionais. Diante disso, esse trabalho tem por finalidade revisar, de forma narrativa, a produção científica sobre a sobrecarga emocional e padrões de enfrentamento em mulheres universitárias que conciliam trabalho e estudo, interpretando seus achados à luz da Análise do Comportamento.

PROBLEMA DE PESQUISA

De que maneira as contingências socioambientais e as expectativas de gênero contribuem para a manifestação da sobrecarga emocional e moldam os padrões de enfrentamento em mulheres estudantes universitárias, que conciliam trabalho e estudo, considerando as singularidades do contexto brasileiro?

HIPÓTESES

Visando responder ao problema de pesquisa proposto, estabelecem-se as seguintes hipóteses fundamentadas nos pressupostos teóricos da Análise do Comportamento:

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

a) Pressupõe-se que o estresse emocional vivenciado pelas universitárias é desencadeado por estímulos antecedentes presentes no ambiente, especificadamente pela sobreposição de tarefas com prazos curtos delegados, configurando a dupla jornada como uma operação estabelecedora que potencializa a natureza aversiva das demandas cotidianas;

b) Supõe-se que os padrões de enfrentamento acentuado manifestados por essas discentes são sustentados, prioritariamente, por esquemas de reforçamento negativo, nos quais a execução rigorosa de responsabilidades atua como mecanismo de fuga ou esquiva frente a sanções sociais, desaprovações familiares ou insucesso no âmbito acadêmico;

c) Considera-se que a exposição prolongada a essa configuração de contingências aversivas tem como desfecho o desamparo aprendido e a exaustão, traduzidos em indicadores comportamentais como fadiga crônica, distúrbios do sono e uma acentuada diminuição na frequência de comportamentos positivos reforçados por atividades de lazer;

d) Hipotetiza-se que o seguimento rígido de regras verbais baseadas em estereótipos tradicionais de gênero impeça a emissão de repertórios assertivos de imposição de limites e busca por suporte, propagando o ciclo de sobrecarga.

JUSTIFICATIVA

A análise das contingências que modulam o comportamento feminino em contextos de tripla jornada fundamenta-se nos modelos da Economia Política Feminista e da Teoria da Reprodução Social, referenciais teóricos que evidenciam como as atividades de cuidado e a administração do lar, historicamente vinculadas à identidade feminina, constituem alicerces invisíveis da estrutura produtiva. À luz da Análise do Comportamento, a exigência social por um desempenho multitarefa impecável funciona, na prática, como um mecanismo de controle opressor, criando estímulos discriminativos que punem comportamentos voltados à preservação do bem-estar pessoal, o que reforça o autosacrifício.

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

A relevância social deste estudo fundamenta-se na necessidade imperativa de sistematizar e interpretar funcionalmente o vínculo causal do sofrimento psíquico originado por tal configuração macroestrutural, transcendendo abordagens individualistas que, de forma superficial, atribuem ao indivíduo a responsabilidade pelo insucesso diante de demandas sistematicamente opressoras (Federici, 2017).

A importância epistemológica deste reside na necessidade de reunir e sistematizar uma lacuna crônica na literatura nacional, marcada pelo predomínio de estudos sobre o esgotamento acadêmico restritos ao eixo metropolitano do Centro-Sul. Esse centralismo geográfico acarreta uma omissão teórica considerável sobre as singularidades socioeconômicas da região Norte, encobrindo as formas pelas quais as disparidades regionais e os entraves estruturais na Amazônia Setentrional influenciam a economia psíquica das mulheres inseridas neste território. Adicionalmente, identifica-se um hiato epistemológico: a escassez de pesquisas brasileiras que integrem os estudos de gênero à Análise Funcional do Comportamento.

Ao promover o diálogo entre áreas frequentemente dissociadas, esta investigação ultrapassa a mera descrição fenomenológica dos relatos das participantes, progredindo para a análise sistemática das macrocontingências e dos esquemas de reforçamento que instauram e sustentam padrões de sobrecarga nesta realidade geográfica específica (Silva; Souza, 2021).

As evidências empíricas atuais acerca das assimetrias de gênero no território nacional ratificam a gravidade da conjuntura. Dados oficiais indicam que as mulheres brasileiras consagram, em média, 21 horas semanais ao desempenho de atividades domésticas e de cuidado, um volume temporal quase duas vezes superior ao dedicado pelos homens. Esse desequilíbrio na gestão do tempo é intensificado por métricas que revelam que as brasileiras acumulam um excedente anual de 21 dias de trabalho em relação aos homens, elemento macroestrutural que impõe limitações severas à recuperação física, ao repouso e às perspectivas de ascensão profissional (Dieese, 2026).

A sobrecarga sistêmica de encargos e a manutenção dessas assimetrias incidem de maneira prejudicial sobre os índices epidemiológicos de saúde mental. Nesse sentido,

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

a pesquisa de Macedo e Fernandes (2025) revela que 72% dos discentes que acumulam laboralidade e estudos identificam a sobrecarga de funções como o fator preponderante para o declínio da saúde psíquica.

Os mesmos autores apontam que 60% manifestam quadros de estresse crônico, evidenciando o esgotamento dos mecanismos adaptativos em ambientes de alta demanda estressora. A perpetuação desse processo de adoecimento é catalisada pela disseminação de construções sociais e midiáticas que exaltam a figura da mulher "multitarefa", narrativa ideológica que oculta a precarização existencial sob o amparo da resiliência e da autossuficiência. Essa dinâmica de controle cultural inibe a percepção das estudantes quanto à gênese estrutural de seu sofrimento, conduzindo ao isolamento, à redução da autoeficácia e à exaustão emocional aguda (Souza, 2025; Santiago, 2026).

A viabilidade desta investigação fundamenta-se no acesso gratuito e remoto a bases de dados científicos e repositórios de teses e dissertações, bem como na adoção de procedimentos explícitos de busca e seleção que conferem transparência ao percurso metodológico. Por se tratar de uma pesquisa teórica realizada exclusivamente com dados secundários e textos científicos de domínio público, o estudo não precisa de submissão ao sistema de comitês de ética, em conformidade com as diretrizes normativas vigentes (Brasil, 2016). Consequentemente alinhando-se a parti das perspectivas de Souza, Caldas e De Antoni (2017), os resultados poderão subsidiar a formulação de políticas institucionais voltadas para permanência estudantil, à promoção da saúde mental e ao suporte psicossocial de mulheres no ensino superior.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Revisar, de forma narrativa, a produção científica sobre a sobrecarga emocional e padrões de enfrentamento em mulheres universitárias que conciliam trabalho e estudo, interpretando os achados à luz da Análise do Comportamento.

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

a) Mapear a produção científica nacional acerca da dupla ou tripla jornada vivida por mulheres universitárias, identificando as principais demandas acadêmicas, laborais e domésticas descritas na literatura;

b) Identificar as variáveis ambientais e operacionais que configuram a sobrecarga emocional e o estresse crônico nesse público, interpretando-as com base nos conceitos da análise do comportamento.

c) Descrever os impactos psicossomáticos e comportamentais derivados desse estilo de vida sobre a saúde mental, o rendimento acadêmico e a qualidade dos vínculos interpessoais das estudantes;

d) Analisar a relevância do seguimento de regras verbais patriarcais e expectativas de gênero internalizadas na manutenção dos ciclos de sobrecarga e na dificuldade de estabelecer limites institucionais.

REFERENCIAL TEÓRICO

DETERMINAÇÃO CULTURAL DE GÊNERO, DIVISÃO SEXUAL DO TRABALHO E A TRIPLA JORNADA

A exaustão psicofísica observada em estudantes universitárias que articulam o exercício profissional ao cotidiano acadêmico não deve ser interpretada como um evento isolado ou de natureza estritamente privada. À luz do Behaviorismo Radical e da Análise Cultural, tal estado de fadiga prolongada revela-se como o desfecho de macrocontingências históricas, as quais consolidaram a responsabilidade quase absoluta das tarefas reprodutivas e de cuidado ao gênero feminino. A modelagem social característica de estruturas patriarcais institui estratégias de reforçamento diferencial e regras verbais inflexíveis que obrigam as mulheres a gerir o ambiente doméstico, simultaneamente com sua atuação nos âmbitos laboral e acadêmico.

Esse arranjo de demandas concomitantes culmina na estruturação daquilo que a literatura sociológica define como tripla jornada, um cenário de severa privação de

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

reforçadores positivos voltados ao descanso e à preservação homeostática (Costa, 2018). A engenharia social orientada ao controle encontra respaldo em reflexões existenciais que problematizam a construção cultural dos papéis de gênero, demonstrando que a condição feminina não deriva de determinismos biológicos, mas de processos ininterruptos de modelagem e imposição institucional.

Em estruturas sociais de matriz patriarcal, os mecanismos de regulação instituem o masculino como parâmetro universal e norma de neutralidade, ao passo que a subjetividade feminina é sistematicamente colocada à condição de alteridade subordinada.

Sob essa ótica, a célebre máxima de Beauvoir (2009) de que não se nasce mulher, mas torna-se, legitima a premissa analítico-comportamental de que as vivências de gênero constituem padrões operantes mantidos por contingências socioculturais, distanciando-se, portanto, de disposições anatomofisiológicas inalteráveis.

Conforme a perspectiva histórica de Federici (2017), a estruturação da divisão sexual do trabalho fundamentou-se mediante configurações econômicas e políticas que transmutaram as ocupações domésticas e o trabalho assistencial em pilares sistêmicos, embora relegados à invisibilidade pela lógica do capital.

A construção da função reprodutiva como uma suposta predisposição biológica e afetiva inerente ao gênero feminino consolidou-se como um paradigma dominante que dispensou o aparato estatal e o sujeito masculino da responsabilidade compartilhada sobre tais encargos, permitindo a exploração sistemática da mão de obra feminina.

Não obstante a crescente integração das mulheres nos setores laborais formais e na academia contemporânea, a permanência de tais determinantes culturais assegura o desequilíbrio na repartição das demandas privadas, perpetuando quadros contundentes de exaustão e sofrimento ético-político.

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

IMPERATIVO DO RENDIMENTO NA SOCIEDADE DO DESEMPENHO E SEUS SUBPRODUTOS COMPORTAMENTAIS

A situação atual vivenciada por estudantes que exercem atividades laborais é intensificada pelas pressões regulatórias típicas do que Han (2015) denomina sociedade do desempenho, um paradigma cultural fundamentado na necessidade de produtividade constante e no mito da autonomia.

Do ponto de vista comportamental, essa dinâmica é sustentada por esquemas de reforço de razão e intervalo variáveis de alta exigência, nos quais o indivíduo é bombardeado por normativas que vinculam o valor intrínseco do sujeito ao seu rendimento técnico e ao êxito financeiro. Consequentemente, o indivíduo desenvolve padrões de hiperatividade, caracterizados pela autocrítica excessiva e pela busca incessante por superação, tornando-se o promotor de sua própria exploração e fadiga.

As repercussões psíquicas decorrentes do imperativo de produtividade constante traduzem-se clinicamente em quadros de sofrimento psíquico e desequilíbrios afetivos. Condições como a depressão, a ansiedade generalizada e a Síndrome de Burnout são compreendidas, conforme as diretrizes globais da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022), como consequências sistêmicas de uma estrutura social que penaliza a inércia e sobrecarrega o indivíduo com estímulos exaurientes.

No contexto acadêmico, a mulher que concilia múltiplas atribuições profissionais enfrenta uma sobreposição entre a exigência de desempenho ilimitado e os construtos históricos de gênero, o que exacerba a incidência de sofrimento psíquico severo diante da inviabilidade material de atender plenamente a demandas multifacetadas.

A sobrecarga de estímulos é frequentemente ocultada e reiterada pela propagação de narrativas sociais que conferem uma conotação romântica e distorcida à figura da mulher polivalente, alçando a resiliência extenuante e a tolerância à privação ao patamar de virtude ética e excelência profissional.

Esse paradigma discursivo atua como um dispositivo de regulação cultural, obscurecendo as raízes sistêmicas dos agravos à saúde mental e induzindo a trabalhadora

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

a perceber seu esgotamento psicológico como uma falha individual na administração de suas rotinas (Souza; Dumont-Pena; Patrocínio, 2026; Zanello, 2021).

A ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO E A PSICODINÂMICA DO SOFRIMENTO LABORAL

A investigação dos determinantes ambientais que catalisam o padecimento mental em discente demanda o emprego de referenciais teóricos capazes de investigar a correlação entre a estruturação das atividades acadêmicas e a subjetividade dos indivíduos. Sob a perspectiva de Dejours (2008), a patogênese manifesta-se vigorosamente ao se constatar um hiato significativo entre o trabalho prescrito, delimitado por normas formais e pressões institucionais, e a práxis efetiva, a qual abarca as contingências diárias, os obstáculos estruturais e o desgaste psicossomático inerente ao cumprimento das obrigações.

Consequentemente, quando o ambiente acadêmico inibe a capacidade da estudante de exercer sua autonomia e flexibilidade adaptativa frente aos impasses cotidianos, consolida-se um quadro persistente de subjugação e anulação simbólica. No contexto da tripla jornada, tal descompasso materializa-se por meio da sobreposição de cronogramas acadêmicos rígidos, os quais ignoram o tempo de trânsito e as obrigações laborais, somados a exigências profissionais que desconsideram as responsabilidades domésticas.

Perante essa configuração aversiva, o indivíduo é compelido a elaborar estratégias de enfrentamento paliativas visando à suportabilidade do cenário, exemplificadas pela atenuação dos sintomas, pela aceleração deliberada das atividades como mecanismo de esquiva reflexiva e pela naturalização da fadiga. Esse processo é exacerbado pela prevalência de um pacto invisível de silêncio nos meios institucionais, que opera como uma norma ao interditar a nomeação e o debate acerca do padecimento psíquico (Silva; Todaro; Reis, 2020).

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

LEITURA ANALÍTICO-COMPORTAMENTAL: A ANÁLISE FUNCIONAL DA SOBRECARGA E DOS MECANISMOS DE ESQUIVA

A compreensão rigorosa e metódica das manifestações da sobrecarga emocional é viabilizada pela Análise Funcional do Comportamento, paradigma fundamentado no Behaviorismo Radical skinneriano. Sob tal perspectiva teórica, rejeita-se a validade de explicações mentalistas que concebem o exaurimento ou o padecimento psicológico como condições intrínsecas ou entidades abstratas, atribuindo a gênese do agir à interdependência funcional entre os estímulos ambientais prévios, as respostas do sujeito e os efeitos retroativos que estruturam a tríplice contingência (Skinner, 1974).

Fenômenos classicamente categorizados como traços de personalidade, como a inclinação crônica à autoexigência e o zelo excessivo, são interpretados como repertórios operantes, consolidados e sustentados por uma trajetória prolongada de reforçamento seletivo e interações sociais específicas (Guilhardi, 2004).

Consequentemente, a notória dificuldade em delegar responsabilidades, declinar novas solicitações ou buscar auxílio não advém de traços do caráter, mas da estrita observância a construções culturais de gênero que, historicamente, atrelam o reconhecimento social feminino ao exercício do cuidado irrestrito e à demonstração de autossuficiência.

O contexto sociocultural vigente sanciona severamente comportamentos das mulheres que envolvam o estabelecimento de limites ou a manifestação de exaustão. Conforme a perspectiva metodológica de Guilhardi (2004), é imprescindível notar que estados e eventos privados, tais como a culpa persistente, o receio da exclusão, o sentimento de incapacidade e a ansiedade difusa, não se configuram como variáveis causais do comportamento; antes, representam subprodutos somáticos e emocionais decorrentes de contingências aversivas e processos de controle coercitivo aos quais o sujeito está exposto.

Comportamentos como a intensificação da jornada de trabalho, a negação discursiva da exaustão e a justificação lógica do padecimento subjetivo configuram, em última instância, esquemas operantes de esquiva e fuga, sustentados por reforços

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

negativos. Embora a manifestação dessas respostas proporcione o alívio provisório ou o adiamento de tensões psicológicas e sanções sociais, acarreta, como consequência nociva, a persistência dos estímulos aversivos do ambiente que precipitam o estresse, confinando a estudante a um processo contínuo e deletério de desgaste psíquico (Dejours, 2008; Guilhardi, 2004).

SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO E EVIDÊNCIAS EMPÍRICAS NACIONAIS

O arcabouço teórico da literatura científica brasileira recente ratifica a pertinência, o caráter inovador e a severidade dos fenômenos em análise nesta investigação, atestando o panorama de vulnerabilidade psicossocial que incide sobre a população universitária nacional.

Levantamentos sistemáticos realizados no campo das ciências da saúde demonstram, de forma recorrente, que o sexo feminino constitui um determinante estatístico relevante para a manifestação de quadros de estresse ocupacional e transtornos mentais prevalentes, revelando simultaneamente uma lacuna expressiva em estudos voltados à realidade acadêmica dos estudantes de Psicologia (Souza; Caldas; De Antoni, 2017).

Investigações comparativas acerca de discentes que exercem atividades laborais em instituições de ensino privado evidenciam uma incidência elevada de manifestações como ansiedade persistente, distúrbios do sono, irritabilidade constante, exaustão física e prejuízos cognitivos acentuados.

Nesse sentido, os dados estatísticos apresentados por Marcelo e Fernandes (2025) junto a indivíduos que cumprem jornadas duplas de trabalho e estudo revelam que mais de 72% dos respondentes identificam a sobrecarga de tarefas e a simultaneidade de compromissos como os vetores determinantes de sua deterioração psicológica. Essa configuração de desgaste psicofísico e privação de repouso é corroborada pelas análises de Costa (2018) sobre os impactos da sobreposição de encargos na saúde da mulher.

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

Conclui-se, a partir das investigações acerca das repercussões diárias dessas rotinas, que existem indicadores preocupantes de comprometimento da qualidade de vida. Evidencia-se que mais de 75% dos acadêmicos inseridos nesse regime de atividades não atingem sete horas de sono por dia, ao passo que 50% dos sujeitos da amostra relatam uma restrição severa em suas esferas de socialização, lazer e interação familiar, fenômeno que resulta em uma taxa superior a 28% de propensão à evasão escolar. Tais evidências empíricas consolidam a premissa de que se configura uma crise de ordem estrutural e macrocontingencial, a qual requer medidas institucionais céleres e coordenadas (Macedo; Fernandes, 2025).

METODOLOGIA

DESENHO DA PESQUISA

Esta pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de cunho exploratório e descritivo, fundamentada em uma abordagem qualitativa (Minayo, 2014). O desenho metodológico justifica-se pela necessidade de realizar um mapeamento sistemático e uma análise aprofundada da produção científica nacional acerca das contingências operantes que produzem e mantêm a sobrecarga emocional em mulheres universitárias.

Longe de constituir uma mera revisão passiva, o uso do método qualitativo aplicado ao material bibliográfico permite transcender a descrição de dados estatísticos superficiais, viabilizando uma percepção integral, crítica e funcional dos arranjos macroestruturais documentados na literatura.

UNIVERSO DE ANÁLISE E DELIMITAÇÃO DO CORPUS DOCUMENTAL

O universo de análise dessa pesquisa é constituído pela literatura científica nacional indexada que aborda a conciliação entre estudo, trabalho e os marcadores de gênero no ensino superior. Em vez de sujeitos humanos de pesquisa, o corpus documental

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

deste estudo é composto por artigos científicos de periódicos, teses e dissertações de domínio público.

A seleção do material bibliográfico será realizada por meio de buscas estruturadas em três bases de dados de relevância acadêmica: a Bliblioteca Virtual em Saúde (BVS), a Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e o Google Scholar. Adota-se recorte temporal de 2016 a 2026, intervalo considerado representativo para capturar o estado da arte da produção científica e mapear as evidências epidemiológicas mais recentes sobre o sofrimento ético-político de universitárias trabalhadoras (Rother, 2007).

CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Para garantir a consistência interna e o rigor do levantamento literário, estabelecem-se critérios explícitos para a seleção e exclusão das fontes que comporão o escorpo analítico.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Definem-se como critérios de inclusão para as obras:

a) Artigos empíricos ou teóricos, dissertações e teses publicados na integra e disponíveis;

b) Estudos redigidos em língua portuguesa ou inglesa dentro do recorte temporal estabelecido (2016-2026);

c) Investigações que tenham como objetivo de estudo principal mulheres universitárias que conciliam atividades laborais remuneradas e obrigações acadêmicas;

d) Produção científicas que debatam explicitamente os impactos psicossomáticos, a sobrecarga de papéis e os padrões de enfrentamento sob recortes de gênero, com especial atenção a estudos que contemplem estudantes de Psicologia ou especificidades socioeconômicas regionais.

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Como critérios de exclusão, desconsideram-se:

a) Artigos de opinião, ensaios editoriais, resumos publicados em anais de congressos, notas de jornais e produções que não possuem revisão por pares;

b) Estudos duplicados entre as bases de dados consultadas (contabilizando-se apenas uma única ocorrência da obra);

c) Pesquisas que discutam a dupla jornada ou o esgotamento acadêmico de forma genérica, sem recorte de gênero ou sem o foco na conciliação com o trabalho laboral.

PROCEDIMENTOS DE BUSCA E COLETA DE DADOS (FONTES SECUNDÁRIAS)

A coleta de dados secundários fundamenta-se na execução de equações de busca construídas mediante a combinação de descritores cadastrados nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS/MeSH). Para a recuperação das publicações, os termos serão articulados por meio dos operadores booleanos AND (para interseção) e OR (para alternância).

O processo de seleção ocorrerá em três etapas sequenciais: triagem inicial a partir da leitura dos títulos das publicações; leitura flutuante dos resumos para avaliação de aderência aos critérios de inclusão; e, por fim, a recuperação e leitura integral dos textos selecionados para compor a matriz de análise do projeto

PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DOS DADOS

Por se tratar de um estudo de natureza teórica, o material textual bruto oriundo dos resultados e discursões das obras selecionadas será submetido à análise qualitativa. Longe de configurar uma revisão passiva, o tratamento dos dados bibliográficos ampara-se no método de categorização crítica, visando superar descrições integral dos arranjos macroestruturais impositivos (Minayo, 2014).

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

A interpretação analítica das informações coletadas será realizada sob o referencial conceitual do Behaviorismo Radical e executada por meio da Análise Funcional do Comportamento. Os dados extraídos da literatura serão organizados em unidades descritivas funcionais que correlacionam:

1. As variáveis ambientais antecedentes: mapeando como os estudos descrevem os estímulos discriminativos e as operações estabelecedoras baseadas nas cobranças da "sociedade do desempenho" e nas regras verbais tradicionais de gênero;

2. As respostas operantes: identificando os padrões de fuga, esquiva, aceleração do ritimo e hiper-responsabilidade emitidos pelas estudantes diante da exaustão;

3. As consequências mantenedoras: discriminando os esquemas de reforçamento positivo (pela validação social e mito da mulher polivalente) e de reforçamento negativo (pelo alívio provisório de punição ou sentimento de culpa), os quais propagam o ciclo deletério de desgaste psíquico documentado pela literatura científica (Skinner, 1974; Guilhardi, 2004).

ASPECTOS ÉTICOS E CONFIDENCIALISDADE

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica realizada exclusivamente com dados secundários coletados em textos científicos de domínio público e sem a participação direta de seres humanos, o presente estudo prescinde de submissão ou chancela do sistema de Comitês de Ética em Pesquisa (CEP/CONEP), estando isento de avaliação nos termos da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (Brasil, 2016).

Não obstante, a investigação assume um compromisso ético rigoroso com a integridade intelectual, a fidedignidade científica das obras consultadas. Toda a literatura utilizada será referenciada e creditada em estrita observância às normativas de citação e direitos autorais vigentes, rechaçando práticas de plágio ou distorção ideológica das teses dos autores selecionados.

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

O cronograma apresenta as etapas da pesquisa distribuídas ao longo de 2026. A coleta de dados somente terá início após a aprovação formal pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

Atividade	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Revisão bibliográfica	X	X	X							
Elaboração do projeto	X	X	X	X						
Submissão ao CEP					X					
Aguardo aprovação CEP					X	X				
Aplicação dos instrumentos						X				
Tabulação dos dados							X			
Análise dos dados							X	X		
Redação do TCC								X	X	
Revisão e correção									X	
Defesa do TCC										X

Nota: X indica os meses de execução de cada etapa.

ORÇAMENTO FINANCEIRO

Os custos previstos para a execução desta pesquisa são de financiamento próprio das pesquisadoras, conforme detalhado a seguir:

Categoria	Item	Qtd.	Valor (R$)
Material de Consumo	Resmas de papel A4 (500 fls)	2	R$ 50,00
Material de Consumo	Impressão e encadernação	3	R$ 90,00
Material de Consumo	Canetas e marcadores	1 kit	R$ 20,00

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

Categoria	Item	Qtd.	Valor (R$)
Material de Consumo	Conexão à internet	—	R$ 0,00 *
Material Permanente	Notebook (uso próprio)	—	R$ 0,00 *
TOTAL (Financiamento Próprio)			R$ 160,00

* Itens já disponíveis pelas pesquisadoras, sem custo adicional.

REFERÊNCIAS

ANDERY, Maria Amália Pie Abib *et al*. Sociedade e cultura. *In*: WIENER, S. L. (org.). **Análise do Comportamento:** pesquisa, teoria e aplicação. Porto Alegre: Artmed, 2001. p. 203-216.

ANDRADE, Arthur *et al*. Prevalência de transtornos mentais comuns em estudantes universitários trabalhadores. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional,** v. 45, e12, p. 1-10, 2020. Disponível em: scielo.br.

BEAUVOIR, Simone de. **O segundo sexo.** Tradução de Sérgio Milliet. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016.** Brasília, DF: CNS, 2016.

CARRARA, Kester (org.). **Introdução à análise do comportamento.** 2. ed. Bauru: Edusc, 2015.

COSTA, S. G. **Saúde da mulher e trabalho doméstico no Brasil.** São Paulo: Cortez, 2018.

DEJOURS, Christophe. **Avaliação do trabalho e reconhecimento:** psicodinâmica do trabalho. Tradução de Betania Pena. São Paulo: Utilitis, 2008.

DIEESE. Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos. **Mulheres no mercado de trabalho:** desafios e desigualdades persistentes. São Paulo: DIEESE, 2026. (Boletim Especial).

FEDERICI, Silvia. **Calibã e a bruxa:** mulheres, corpo e acumulação primitiva. Tradução de Coletivo Sycorax. São Paulo: Elefante, 2017.

FONAPRACE. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos das IFES.** Uberlândia: ANDIFES, 2019.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade 1:** a vontade de saber. Rio de Janeiro: Graal, 2014.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir:** nascimento da prisão. Petrópolis: Vozes, 2020.

GUILHARDI, Hélio José. O que é análise funcional do comportamento? *In*: BRANDÃO, Maria Martha Hubner *et al*. (org.). **Sobre comportamento e cognição:** estendendo a

análise do comportamento à clínica e às agências de controle. Santo André: ESETec, 2004. v. 13, p. 11-17.

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

HOCHSCHILD, Arlie Russell. **The managed heart:** commercialization of human feeling. Berkeley: University of California Press, 1983.

HUNZIKER, Maria Helena Leite. **Desamparo aprendido.** São Paulo: Alínea, 2011. (Coleção Temas em Análise do Comportamento, v. 3).

MACEDO, Héria de Souza; FERNANDES, Alexandro Stein. Aspectos da trajetória do estudante de graduação: desafios da dupla jornada e o impacto na vida social. **REMUNOM,** v. 21, n. 1, p. 1-26, 2025. DOI: 10.61164/241gy440.

MARTIN, Emily. **A mulher no corpo:** uma análise cultural da reprodução. Rio de Janeiro: Garamond, 2006.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento:** pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes da OMS sobre saúde mental no trabalho:** resumo executivo. Genebra: OMS, 2022.

ROTHER, Edna Frasson. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem,** v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007.

SELIGMAN, Martin E. P. **Helplessness:** on depression, development, and death. San Francisco: W. H. Freeman, 1975.

SILVA, A.; SOUZA, B. Análise do comportamento e estudos de gênero: interfaces possíveis. **Revista Brasileira de Análise do Comportamento,** v. 17, n. 1, p. 22-38, 2021.

SILVA, C.; TODARO, M.; REIS, V. Psicodinâmica do trabalho e sofrimento feminino. **Psicologia & Sociedade,** v. 32, e220080, p. 1-18, 2020. Disponível em: scielo.br.

SKINNER, Burrhus Frederic. **Ciência e comportamento humano.** 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

SKINNER, Burrhus Frederic. **Sobre o behaviorismo.** Tradução de Maria da Penha Villalobos. São Paulo: Cultrix, 1974.

SOUZA, G. D. A.; DUMONT-PENA, E.; PATROCÍNIO, L. Sobrecarga de trabalho das mulheres: uma análise psicossocial das relações entre gênero, trabalho, comunicação e cuidado. **Revista Tópicos,** v. 38, n. 2, p. 45-67, 2026.

SOUZA, M.; CALDAS, A.; DE ANTONI, C. Saúde mental de universitárias: revisão sistemática da produção brasileira. **Estudos de Psicologia,** Campinas, v. 34, n. 3, p. 375-386, 2017.

ZANELLO, Valeska. **Saúde mental, gênero e dispositivos:** cultura e processos de subjetivação em sofrimento. Curitiba: Appris, 2018.

Submissão: julho de 2026. Aceite: agosto de 2026. Publicação: novembro de 2026.