ÁREA TEMÁTICA: Gestão de pessoas

CATEGORIA: ENANGRAD Júnior

JORNADA DE TRABALHO 6X1 E ESGOTAMENTO MENTAL: PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES TRABALHADORES DE CURSOS SUPERIORES DO IFPI CAMPUS PIRIPIRI

Resumo

A jornada de trabalho 6x1 tem sido objeto de debates recentes devido a seus possíveis impactos sobre a saúde mental, a qualidade de vida e o desempenho dos trabalhadores. Neste estudo, objetivou-se analisar a percepção dos estudantes dos cursos superiores do IFPI Campus Piripiri acerca da jornada 6x1 e sua relação com o esgotamento mental. Trata-se de pesquisa quantitativa, do tipo levantamento (survey), de natureza aplicada e caráter descritivo-exploratório. A coleta foi realizada por meio de formulário virtual estruturado, com questões de múltipla escolha e escala de concordância, aplicado a estudantes trabalhadores regularmente matriculados na instituição. Participaram 94 estudantes que exerciam atividade remunerada, dos quais 43 atuavam na escala 6x1. Os resultados evidenciaram que a maioria percebeu a jornada como fator associado à redução do tempo de estudo, ao comprometimento do equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica, à diminuição do descanso e ao surgimento de cansaço excessivo, estresse, ansiedade e dificuldades de concentração — sendo o esgotamento mental amplamente reconhecido pelos participantes, com impactos mais expressivos entre os submetidos à escala 6x1. Concluiu-se que jornadas intensas de trabalho podem comprometer significativamente o bem-estar e o desempenho acadêmico de estudantes trabalhadores, evidenciando a necessidade de estratégias institucionais e organizacionais que favoreçam a saúde mental e a conciliação entre trabalho e estudo.

Palavras-chave: Jornada 6x1; Estudantes trabalhadores; Saúde mental; Conciliação trabalho-estudo.

ABSTRACT

The 6x1 work schedule has become the subject of recent debate due to its potential impacts on workers' mental health, quality of life, and performance.

This study aimed to analyze the perceptions of higher education students from IFPI Campus Piripiri regarding the 6x1 schedule and its relationship with mental exhaustion. This quantitative survey study had an applied nature and a descriptive-exploratory character. Data were collected through an online questionnaire with multiple-choice and agreement-scale items, applied to working students regularly enrolled at the institution. A total of 94 working students participated, of whom 43 worked under the 6x1 schedule. Findings showed that most participants perceived their work routine as associated with reduced study time, difficulties balancing personal and academic life, decreased rest time, excessive fatigue, stress, anxiety, and concentration difficulties — with mental exhaustion widely reported, and more pronounced impacts among those under the 6x1 schedule. It was concluded that intensive work schedules may significantly compromise well-being and academic performance, highlighting the need for institutional strategies to promote mental health and work-study balance.

Keywords: 6x1 work schedule; Working students; Mental health; Work-study balance.

1. Introdução

A jornada de trabalho 6x1 tem sido amplamente debatida nas redes sociais, na mídia e no meio político, sobretudo após a apresentação da Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025 (PEC 8/2025), que propõe a redução da jornada semanal para quatro dias e trinta e seis horas, sem prejuízo de compensações mediante acordo coletivo (Brasil, 2025). Essa discussão se insere em um contexto mais amplo de transformações tecnológicas e produtivas: o avanço da automação e da inteligência artificial tem impulsionado debates sobre a reestruturação das jornadas, abrindo espaço para modelos mais flexíveis e voltados ao desempenho e ao bem-estar (Pinheiro; Menezes; Leone, 2025).

A escala 6x1 consiste em seis dias consecutivos de trabalho seguidos por um dia de descanso, sendo comum em setores que demandam operação contínua, como indústrias e serviços essenciais. Apesar de amparada pelo artigo 67 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), que assegura descanso semanal remunerado de ao menos vinte e quatro horas consecutivas, essa jornada pode gerar fadiga e estresse acumulado, comprometendo o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal (Silva, 2024).

Esse cenário se relaciona diretamente ao crescimento do esgotamento mental no país: dados do Ministério da Previdência Social apontam aumento de aproximadamente 68% nos afastamentos por transtornos mentais e comportamentais entre 2023 e 2025, passando de 472.328 para 546.254 benefícios concedidos (Brasil, 2026). A sobrecarga de jornadas como a 6x1 está entre as causas associadas a esse quadro, favorecendo o surgimento de estresse, burnout e queda de produtividade (Bueno et al., 2024). Estudantes que conciliam trabalho e estudo enfrentam sobrecarga semelhante, acumulando fadiga, dificuldade de concentração e queda no desempenho acadêmico (Carvalho, 2025).

Interno - Solar

Diante desse cenário, o presente estudo busca responder: qual é a percepção dos estudantes trabalhadores de cursos superiores do IFPI Campus Piripiri acerca da jornada de trabalho 6x1 e sua relação com o esgotamento mental? O objetivo geral é analisar essa percepção, desdobrado nos seguintes objetivos específicos: 1) descrever como a jornada 6x1 pode impactar o bem-estar do estudante trabalhador; 2) investigar como esses estudantes relacionam a jornada 6x1 à saúde física, saúde mental e desempenho acadêmico; e 3) compreender a relação entre a jornada 6x1 e a noção de esgotamento mental no mundo do trabalho.

A investigação se justifica pela sua relevância social e acadêmica. Socialmente, a escala 6x1 impacta diretamente a qualidade de vida de trabalhadores, e compreender sua percepção entre estudantes trabalhadores contribui para identificar os desafios enfrentados por essa juventude e subsidiar estratégias de promoção do bem-estar. Academicamente, o estudo contribui para a literatura sobre relações de trabalho, saúde mental e produtividade, a,o investigar essa percepção em uma instituição pública do interior — um contexto institucional específico ainda pouco explorado (Carvalho, 2025; Macedo; Fernandes, 2025).

2. Referencial Teórico

2.1. Jornada de trabalho 6x1: aspectos legais, organizacionais e alternativas

A criação da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), em 1º de maio de 1943, representou um marco histórico para o Direito do Trabalho no Brasil, unificando normas trabalhistas fragmentadas e introduzindo direitos que consolidaram um sistema jurídico voltado à proteção dos trabalhadores (Leão, 2025). Entre suas inovações destacam-se a regulamentação da jornada de trabalho, o direito a férias remuneradas, a criação da Justiça do Trabalho e a proteção contra demissões arbitrárias, influenciando diretamente a estruturação de escalas como o regime 6x1.

Segundo Delgado (2024), a Constituição de 1988 representou marco decisivo ao consolidar os valores sociais do trabalho e da livre iniciativa, estabelecendo também limites claros para a jornada — duração normal não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais (Brasil, 1988), reduzindo o limite anterior de 48 horas previsto na CLT. Essa redefinição representou, segundo Melo, Santos e Prazeres (2025), o ponto de partida para reflexões mais amplas sobre como o tempo de trabalho influencia a dinâmica organizacional e a qualidade de vida dos empregados, tornando modelos como o 6x1 objeto de atenção crescente diante dos desafios contemporâneos entre produtividade e bem-estar.

Embora atenda à lógica de produtividade e funcionamento ininterrupto das empresas, o modelo 6x1 tem sido alvo de críticas de especialistas quanto às suas implicações sobre o bem-estar físico e psicológico dos empregados. Conforme Bueno et al. (2024), a ausência de períodos adequados de descanso decorrente de jornadas intensas contribui para o adoecimento dos trabalhadores, gerando consequências negativas tanto individuais quanto organizacionais, como absenteísmo e ambientes insalubres.

Silva (2024) elaborou comparação entre os modelos 6x1, 4x3 e 5x2, sendo este último considerado o mais equilibrado entre tempo laboral e descanso, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 - Vantagens e desvantagens por escala de trabalho.

Escala	Vantagens	Desvantagens
6x1	Alta produtividade; estabilidade operacional; fluxo contínuo de trabalho	Fadiga e estresse acumulado; menos tempo para lazer; maior risco de doenças ocupacionais
5x2	Equilíbrio entre trabalho e lazer; maior previsibilidade; adaptação cultural consolidada	Rigidez operacional; pode não atender setores de operação contínua
4x3	Maior tempo de descanso; melhor recuperação física e mental; maior atratividade para talentos	Maior complexidade de gestão; possível aumento de custos operacionais

Fonte: Silva (2024).

Assim, a jornada 6x1, embora legalmente amparada pela CLT e adequada a modelos de funcionamento contínuo, apresenta desafios organizacionais relevantes quanto à distribuição do tempo de descanso e à preservação das condições de trabalho, tornando fundamental compreender seus efeitos sobre o esgotamento mental e a qualidade de vida no trabalho.

2.2. Esgotamento mental e qualidade de vida no trabalho

A discussão sobre esgotamento mental está diretamente relacionada ao debate contemporâneo sobre Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Segundo Souza et al. (2025), a QVT depende do equilíbrio entre condições físicas do ambiente, relações interpessoais e atividades desempenhadas, constituindo elemento essencial para a produtividade — evidenciando que o bem-estar se torna componente estratégico da gestão de pessoas, sobretudo em contextos de jornadas extensas.

Alencar et al. (2022) destacam que o desgaste psicológico surge quando as exigências profissionais excedem a capacidade de resposta do trabalhador, desencadeando um processo gradual de exaustão que compromete desempenho e estabilidade emocional, favorecendo fadiga extrema, distanciamento afetivo e redução da eficácia profissional — reforçando a importância de reconhecer sintomas precoces para prevenir agravamentos.

De acordo com Lima, Domingues Júnior e Gomes (2023), esse esgotamento pode manifestar-se por sintomas como depressão, ansiedade, insônia, exaustão física e perda de interesse pelas atividades laborais, podendo evoluir para ideação suicida em casos mais severos, comprometendo a qualidade dos serviços prestados por trabalhadores emocionalmente fragilizados.

Pesquisas de Pereira et al. (2025) mostram que o estresse ocupacional mal gerenciado pode evoluir para Burnout, associado a maior incidência de doenças cardiovasculares, transtornos de ansiedade e episódios depressivos, além de absenteísmo, rotatividade e redução da qualidade dos serviços. Os mesmos autores reforçam que a prevenção requer ações estruturadas que ultrapassem o reconhecimento do problema: fortalecimento de cultura organizacional baseada em respeito, diálogo e apoio mútuo, programas de

gerenciamento do estresse, suporte psicológico especializado, flexibilização de horários e capacitações em habilidades socioemocionais.

Os efeitos do desgaste psicológico não atingem apenas trabalhadores em tempo integral, mas se tornam ainda mais complexos entre os que acumulam responsabilidades acadêmicas — a conciliação entre estudo e trabalho, especialmente em jornadas extensas como a 6x1, representa desafio adicional que impacta tanto a formação acadêmica quanto o desenvolvimento profissional.

2.3. Desafios dos estudantes trabalhadores

A conciliação entre estudo e trabalho tornou-se realidade frequente no ensino superior brasileiro. Segundo o Instituto Semesp (2025), essa conciliação constitui a realidade da maioria dos universitários, especialmente na rede privada, onde cerca de 70% exercem atividade remunerada para custear estudos e manutenção pessoal — perfil fortalecido pelo crescimento da Educação a Distância, que oferece maior flexibilidade na organização do tempo (Araújo, 2025).

Conforme Silva et al. (2025), a sobreposição entre atividades acadêmicas e profissionais tende a gerar sobrecarga física e emocional, especialmente diante de longas jornadas de trabalho e prazos acadêmicos rigorosos, comprometendo a qualidade de vida e a permanência no curso. O acúmulo de responsabilidades frequentemente resulta em conflitos entre os papéis de trabalhador e estudante, impactando negativamente o desempenho acadêmico, a participação em atividades formativas e o bem-estar psicológico — a ausência de apoio institucional tende a intensificar os efeitos do esgotamento mental, dificultando a permanência e o sucesso no ensino superior (Macedo; Fernandes, 2025).

Carvalho (2025) indica que a conciliação entre trabalho e graduação frequentemente compromete o desempenho acadêmico, uma vez que a limitação do tempo disponível afeta a dedicação aos estudos, a participação em atividades formativas e a vida social. Já Barbosa (2025) destaca que o suporte institucional e organizacional exerce papel central na permanência e no desempenho do estudante trabalhador: práticas como reconhecimento no ambiente de trabalho, compreensão das demandas acadêmicas, flexibilização de horários e apoio emocional contribuem para reduzir a sobrecarga e fortalecer a motivação, enquanto sua ausência intensifica o cansaço, a dificuldade de gestão do tempo e os impactos negativos na saúde física e mental.

Dessa forma, a fundamentação teórica evidencia que o esgotamento mental, a qualidade de vida no trabalho e os desafios dos estudantes trabalhadores estão interligados e são agravados por jornadas extensas e modelos organizacionais pouco flexíveis, como a escala 6x1, tornando necessário repensar estratégias organizacionais e educacionais mais humanizadas e sustentáveis.

3. Metodologia

A pesquisa foi de abordagem quantitativa, do tipo levantamento (survey), permitindo mensurar percepções em grande escala por meio de

questionários padronizados e análise estatística — método amplamente utilizado nas ciências sociais aplicadas para identificar padrões de opinião e comportamento (Gil, 2022). Teve natureza aplicada, visando produzir resultados com aplicabilidade prática para gestores, educadores e demais interessados (Pocinho; Matos, 2022), com caráter descritivo e exploratório, dado o objetivo de caracterizar as percepções dos estudantes e ampliar o conhecimento sobre um tema ainda pouco investigado no âmbito local (Gil, 2024).

A população foi composta por estudantes trabalhadores regularmente matriculados nos cursos superiores do IFPI Campus Piripiri (480 alunos, segundo a instituição). A amostra foi não probabilística por conveniência, em razão da ausência de dados institucionais precisos sobre o quantitativo de estudantes trabalhadores. Dos 151 respondentes, um filtro inicial identificou 94 que declararam exercer atividade remunerada — constituindo a amostra efetiva do estudo —, dos quais 43 atuavam especificamente na escala 6x1.

A coleta foi realizada via formulário no Google Forms, entre abril e maio de 2026, com instrumento adaptado de Fernandes (2026) e ajustado aos objetivos desta investigação. O questionário utilizou questões objetivas e escala Likert de cinco níveis ("discordo totalmente" a "concordo totalmente"), formato amplamente empregado em pesquisas quantitativas por sua praticidade e facilidade de interpretação (Marconi; Lakatos, 2022).

Quadro 2 - Categorias temáticas do questionário e relação com os objetivos específicos.

Categoria temática	Questões	Objetivo específico
Perfil sociodemográfico e acadêmico	1-4	—
Experiência com jornada de trabalho	5-8	—
Conciliação trabalho-estudo / Impactos no bem-estar	9-11	1
Saúde física, mental e desempenho acadêmico	12-15	2
Esgotamento mental relacionado ao trabalho	16-17	3

Fonte: elaborado pelo autor (2026), com base em Fernandes (2026).

O questionário foi divulgado por e-mail institucional e grupos de WhatsApp. Os dados foram organizados em tabelas e gráficos, analisados por estatística descritiva (frequências e percentuais), possibilitando identificar tendências e padrões relevantes na amostra (Breviário, 2023). A pesquisa garantiu anonimato e confidencialidade, com Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) informando os objetivos do estudo e o caráter voluntário da participação.

4. Análise e Discussão dos Resultados

4.1. Perfil sociodemográfico, acadêmico e experiência com jornada de trabalho

A pesquisa contou com 151 participantes, dos quais 94 (62,3%) declararam exercer atividade remunerada, constituindo o foco do estudo. A maioria dos respondentes era do sexo masculino (58,5%) e tinha entre 19 e 22 anos (58,5%). Quanto ao vínculo empregatício, prevaleceu o vínculo informal (45,7%), seguido da carteira assinada (36,2%). A escala 6x1 foi a jornada mais frequente (45,7%), seguida da 5x2 (41,5%), 4x3 (7,4%) e 3x4 (4,3%); 65,9% já haviam atuado na 6x1 em algum momento da trajetória profissional. A carga horária predominante foi de 7 a 8 horas diárias (47,9%), seguida de mais de 8 horas (13,8%), indicando que a maioria cumpre jornadas extensas somadas às demandas acadêmicas.

Quadro 3 - Perfil sociodemográfico e acadêmico dos participantes (n=94)

Variável	Categoria	%
Faixa etária	19 a 22 anos	58,5%
	23 a 26 anos	24,5%
Gênero	Masculino / Feminino	58,5% / 41,5%
Vínculo empregatício	Informal / Carteira assinada	45,7% / 36,2%
Jornada de trabalho	6x1 / 5x2	45,7% / 41,5%
	4x3 / 3x4	7,4% / 4,3%
Já trabalhou na 6x1	Sim / Não	65,9% / 31,9%
Horas diárias	7 a 8h / Mais de 8h	47,9% / 13,8%

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

4.2. Impactos da jornada 6x1 no bem-estar do estudante trabalhador

Nas questões 9 a 11, foram excluídas respostas contraditórias (ex.: marcação simultânea de "concordo totalmente" e "discordo totalmente"), resultando em amostras válidas de n=89, n=94 e n=90, respectivamente.

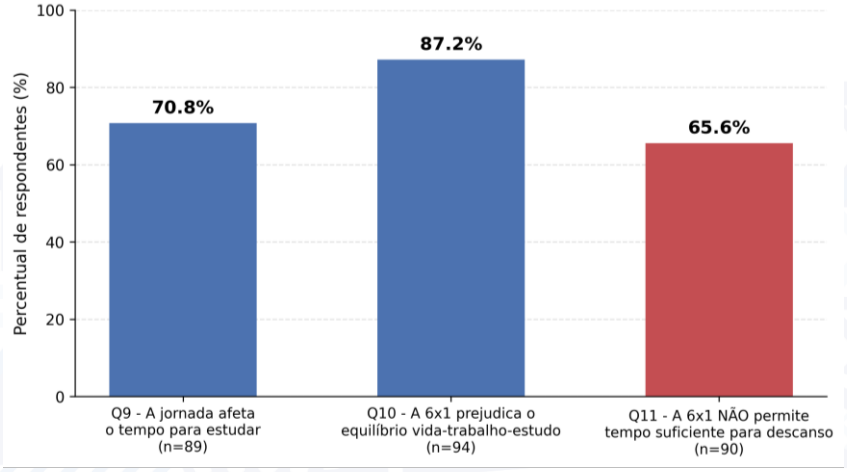
Na questão 9, sobre a jornada afetar o tempo disponível para estudar, 37,1% concordaram totalmente e 33,7% parcialmente — mais de 70% reconhecendo esse impacto. Esse dado se alinha ao que aponta Fernandes (2026), ao destacar que o tempo limitado dedicado aos estudos pode comprometer o aproveitamento acadêmico e levar ao trancamento de disciplinas, reforçando a necessidade de gestão de tempo eficaz (Jesus, 2018 apud Fernandes, 2026).

Na questão 10, sobre o impacto da 6x1 no equilíbrio entre vida pessoal, trabalho e estudos, 73,4% concordaram totalmente e 13,8% parcialmente (87,2% de concordância). Esse cenário converge com Santos, Jovanovich e Sakamoto (2025), que constatam que a escala 6x1 compromete a vida familiar e social, já que o tempo de descanso é frequentemente absorvido por obrigações domésticas — revelando que o desequilíbrio se estende para além do ambiente de trabalho.

Na questão 11, sobre a 6x1 permitir tempo suficiente para descanso, 51,1% discordaram totalmente e 14,4% parcialmente (65,6% de discordância). Isso converge com Bastos (2025), para quem é impossível usufruir de descanso digno com apenas um dia de folga, já que esse período costuma ser destinado a obrigações pessoais adiadas ao longo da semana — 24 horas sendo insuficientes para equilibrar as demandas da vida pessoal.

De forma geral, os resultados revelam padrão consistente de percepção negativa, conforme ilustrado no Gráfico 1: a jornada 6x1 compromete o tempo de estudo, o equilíbrio entre esferas da vida e o descanso, representando obstáculo significativo ao desenvolvimento acadêmico.

Gráfico 1 – Percepção dos estudantes trabalhadores sobre os impactos da jornada 6x1 no bem-estar



Fonte: elaborado pelo autor (2026).

4.3. Jornada 6x1, saúde física, saúde mental e desempenho acadêmico

Nas questões 12 a 15, sobre cansaço, estresse, esgotamento mental e desempenho acadêmico, os resultados foram: na Q12 (cansaço excessivo), 40,9% concordaram totalmente e 34,1% parcialmente, o que se aproxima de Pontes (2025), que identifica que jornadas extensas como a 6x1 reduzem o tempo de descanso e recuperação física, favorecendo sintomas de exaustão que afetam também aspectos emocionais e sociais.

Na Q13 (estresse ou ansiedade), 46 e 23 respostas (de n=93) indicaram concordância total e parcial, dialogando com Freitas (2026), para quem ambientes marcados por cobranças excessivas e jornadas intensas favorecem ansiedade, estresse e adoecimento mental.

Na Q15 (esgotamento mental por rotina de trabalho e estudo), observou-se o maior índice de concordância do bloco: 62 e 19 respostas (de n=93). Essa percepção pode ser explicada por Rezende (2025), que analisa como a intensificação das jornadas e as pressões laborais contemporâneas favorecem exaustão emocional.

Na Q14 (cansaço do trabalho dificultando a concentração nos estudos), 50 e 28 respostas (de n=93) indicaram concordância, aproximando-se de Matos (2024), que constatou que estudantes que conciliam trabalho e graduação enfrentam falta de tempo para estudo e desgaste físico,

comprometendo desempenho e permanência estudantil. Nesse sentido, um dos participantes da pesquisa de Matos (2024, p. 36) relatou:

> Os programas de auxílio moradia devem ser ampliados, pois, para mim, o trabalho na escala 6x1, com uma carga horária de 48 horas semanais, sem dúvida, é o maior empecilho para o meu desenvolvimento acadêmico, já que sou estudante do turno noturno (Matos, 2024, p. 36).

Quando analisados exclusivamente os respondentes da escala 6x1 (n=43), os índices de concordância se mostram ainda mais expressivos, conforme o Quadro 4.

Quadro 4 – Comparativo entre grupo geral e trabalhadores da escala 6x1 (Q12-Q15)

Aspecto	Grupo geral	Escala 6x1	Diferença
Estresse e ansiedade	74,2%	95,3%	+21,1 pp
Cansaço excessivo	75,0%	93,0%	+18,0 pp
Dificuldade de concentração	83,9%	97,7%	+13,8 pp
Esgotamento mental	87,1%	90,7%	+3,6 pp

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Esses resultados corroboram Silva (2024), que identifica fadiga e estresse acumulados como desvantagens da escala 6x1, e Silva et al. (2025), ao destacarem que longas jornadas comprometem o desempenho acadêmico. A menor diferença no esgotamento mental sugere que essa dimensão afeta amplamente todos os estudantes-trabalhadores, sendo ainda mais agravada pela 6x1, conforme reforçam Macedo e Fernandes (2025) sobre a ausência de apoio institucional intensificar o esgotamento.

4.4. Jornada 6x1 e esgotamento mental no mundo do trabalho

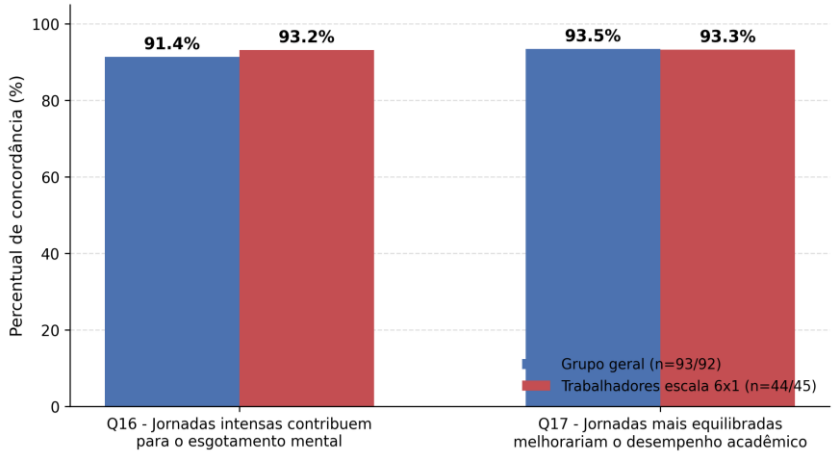
A questão 16 investigou a relação entre jornadas intensas e esgotamento mental: 75,3% concordaram totalmente e 16,1% parcialmente (91,4%, n=93), corroborando Rodrigues, Lunkes e Santos (2026), que evidenciam que trabalhadores em regimes de jornada intensa apresentam escores elevados de estresse e depressão associados a esgotamento progressivo.

A questão 17 investigou se jornadas mais equilibradas poderiam melhorar o desempenho acadêmico: 78,3% concordaram totalmente e 15,2% parcialmente (93,5%, n=92), alinhando-se a Lage Júnior (2025), para quem superar modelos rígidos de jornada é condição necessária para o desenvolvimento pleno do trabalhador em outras esferas, incluindo a formação educacional.

Entre os respondentes da escala 6x1 (n=44 e n=45), os índices foram ainda mais expressivos, conforme o Gráfico 2: 93,2% reconhecem que jornadas intensas contribuem para o esgotamento mental (Q16) e 93,3% consideram que jornadas mais equilibradas melhorariam seu desempenho

acadêmico (Q17). Costa, Freitas e Santos Junior (2026) evidenciam que o modelo 6x1 produz desgaste progressivo — estresse contínuo, fadiga e ansiedade — favorecendo o burnout, o que justifica essa percepção compartilhada. Conforme apontam Pinheiro, Menezes e Leone (2025), a adoção de modelos mais flexíveis de jornada tende a promover benefícios que ultrapassam o ambiente de trabalho, ampliando a capacidade de desempenho nas diferentes esferas da vida.

Gráfico 2 – Comparativo entre grupo geral e trabalhadores da escala 6x1: esgotamento mental e desempenho acadêmico



Fonte: elaborado pelo autor (2026).

De forma geral, os resultados revelam padrão consistente: os participantes percebem a jornada 6x1 como obstáculo significativo ao bem-estar, à saúde e ao desenvolvimento acadêmico, com impactos ainda mais expressivos entre os trabalhadores dessa escala especificamente, evidenciando a necessidade de repensar modelos de jornada compatíveis com a proteção da saúde e a formação educacional dos trabalhadores.

5. Conclusão e Contribuições

O presente estudo analisou a percepção dos estudantes trabalhadores de cursos superiores do IFPI Campus Piripiri acerca da jornada 6x1 e sua relação com o esgotamento mental. A partir dos dados coletados junto a 94 respondentes, o objetivo geral foi alcançado, evidenciando que essa jornada representa um obstáculo significativo para o bem-estar, a saúde e o desenvolvimento acadêmico dos estudantes-trabalhadores investigados.

Os resultados revelaram padrão consistente: a jornada 6x1 é amplamente percebida como fator que compromete o tempo de estudo, o equilíbrio entre as esferas da vida, o descanso adequado, a saúde mental e a capacidade de concentração — impactos ainda mais acentuados entre os trabalhadores dessa escala específica em comparação ao grupo geral. O esgotamento mental emergiu como realidade concreta, não como fenômeno isolado, mas como resultado de um processo contínuo de sobrecarga decorrente da conciliação entre jornadas exaustivas e demandas acadêmicas. A quase totalidade dos respondentes reconhece que jornadas mais equilibradas favoreceriam seu desempenho acadêmico, reforçando que a

organização do tempo de trabalho é questão não apenas laboral, mas também educacional e social.

Este estudo oferece evidências empíricas no contexto local que ampliam o debate sobre os impactos da jornada 6x1 na educação superior, sinalizando a necessidade de políticas institucionais voltadas ao estudante-trabalhador — como acompanhamento psicopedagógico, flexibilização de horários e espaços de suporte emocional — e o repensar, por parte dos empregadores, de modelos de jornada mais compatíveis com a formação educacional e o bem-estar dos trabalhadores.

Como limitações, reconhece-se a amostra não probabilística por conveniência, restrita a um único campus e a período relativamente curto de coleta, o que limita a generalização dos resultados. Sugere-se que pesquisas futuras ampliem o escopo para outros campi do IFPI e demais instituições do Piauí e de outras regiões, permitindo análises comparativas entre contextos socioeconômicos, além de investigar recortes específicos — como o impacto da 6x1 sobre a evasão escolar, o rendimento acadêmico e a saúde de grupos mais vulneráveis, como mulheres em dupla jornada. Abordagens longitudinais e métodos qualitativos, como entrevistas em profundidade, poderiam complementar os dados aqui obtidos, aprofundando a compreensão das experiências subjetivas dos estudantes-trabalhadores.

Referências

ALENCAR et al. **Compreendendo o adoecimento mental pelo esgotamento profissional da Síndrome de Burnout: uma revisão integrativa**. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 1, p. 2642-2658, 2022.

ARAÚJO, Ana Clara Leopoldo de. **Limites da dualidade: os desafios de trabalhar e estudar em um curso de Pedagogia EaD**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Macau, 2025.

BARBOSA, Sarah Emilly Araújo. **Espelhos da motivação: impactos do reconhecimento profissional de um estudante trabalhador**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração) – Instituto Federal da Paraíba, João Pessoa, 2025.

BASTOS, Gabriela Lima. **Descanso digno e saúde mental: análise dos impactos da escala 6x1 na saúde do profissional da enfermagem**. 2025. Monografia (Bacharelado em Direito) – Universidade Estadual do Maranhão, São Luís, 2025.

BRASIL. Câmara dos Deputados. **Proposta de Emenda à Constituição n.º 8, de 2025**. Brasília, DF, 2025.

BRASIL. **Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)**. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Rio de Janeiro, 1943.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, 1988.

BRASIL. Ministério da Previdência Social. **Brasil registra 546.254 benefícios por incapacidade temporária por transtornos mentais e comportamentais**. Brasília, 2026.

BREVIÁRIO, Álaze Gabriel do. **O uso da estatística na pesquisa educacional brasileira**. *Ágor@ – Revista Acadêmica de Formação de Professores*, v. 6, n. 9, 2023.

BUENO, Amanda Janini; LOUZADA, Bianca Engre; ZERO, Julye Paola Bonvechio et al. **Efeitos da jornada de trabalho excessiva na saúde e vida pessoal dos colaboradores**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso – Etec Tenente Aviador Gustavo Klug, Pirassununga, 2024.

CARVALHO, L. A. de. **Dificuldades dos trabalhadores-estudantes para conciliar os estudos com o trabalho**. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 8, n. 18, 2025.

COSTA, Enezio Mariano; FREITAS, Erika Bruna Mendes; SANTOS JUNIOR, Carlos Roberto dos. **Burnout e exaustão laboral na jornada 6x1: reflexos na saúde do trabalhador**. *Revista Tópicos*, 2026.
DELGADO, Maurício Godinho. **Curso de Direito do Trabalho**. 21. ed. São Paulo: Juspodivm, 2024.

FERNANDES, Maria Vitória Araújo. **Escala 6x1 e a rotina dos estudantes trabalhadores: conciliação numa graduação em Administração**. 2026. Trabalho de Conclusão de Curso – Instituto Federal da Paraíba, João Pessoa, 2026.

FREITAS, Hillary Muller Gonçalves. **Saúde mental no trabalho: uma investigação nos meios de hospedagem de Ouro Preto-MG**. 2026. Monografia – Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2026.
GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2024.

INSTITUTO SEMESP. **15º Mapa do Ensino Superior no Brasil**. São Paulo: Semesp, 2025.

LAGE JÚNIOR, José Edson Procópio. **Além da escala 6x1: por uma jornada de trabalho digna e compatível com a proteção constitucional e internacional do trabalhador**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2025.

LEÃO, Gabriella Silva. **A evolução histórica do direito do trabalho: da escravidão à Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT) no Brasil**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2025.

LIMA, L. A.; DOMINGUES JUNIOR, P. L.; GOMES, O. V. de O. **Saúde mental e esgotamento profissional**. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, v. 16, n. 47, 2023.

MACEDO, Héria de Souza; FERNANDES, Alexsandro Stein. **Aspectos da trajetória do estudante de graduação: desafios da dupla jornada e o impacto na vida social**. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 21, n. 1, 2025.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

MATOS, Thaís Silva de. **Desafios da permanência de alunos da Administração e Administração Pública e Social da UFRGS**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2024.

MELO, Rafael de Lima; SANTOS, Shirlene da Silva; PRAZERES, Hamilton Tavares dos. **Impactos da escala de trabalho 6x1 na qualidade de vida e dinâmicas sociais no Brasil**. *RevistaFT*, v. 10, n. 2, 2025.

PEREIRA, Barbara Tardara Melo et al. **Burnout e suas consequências no ambiente de trabalho**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso – ETEC Deputado Ary de Camargo Pedroso, Capivari, 2025.

PINHEIRO, José Wilton; MENEZES, Élora Matos; LEONE, Edmar Lucas. **Reflexões sobre a jornada de trabalho no Brasil: possibilidades e implicações do fim da escala 6x1**. *Ciência & Tecnologia: Fatec Nilo De Stéfani*, v. 17, n. 1, 2025.

POCINHO, Margarida; MATOS, Fátima Regina Ney. **Metodologias de pesquisa e de investigação**. Coimbra: Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, 2022.

PONTES, Ana Isabeli de Oliveira. **A influência da escala de trabalho 6x1 no bem-estar e na qualidade de vida das empregadas domésticas**. 2025. Monografia – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2025.

REZENDE, Yan Linhares. **Entre leis e mercados: uma análise do mercado de trabalho brasileiro e dos assédios que acometem o trabalhador**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2025.

RODRIGUES, Fernanda Settecerze; LUNKES, Gabriel Henrique Silva; SANTOS, Tayllan Marciano dos. **Impactos da escala de trabalho 6x1 na saúde mental dos trabalhadores brasileiros**. *Revista Tópicos*, v. 1, 2026.
SANTOS, Isabelly Medeiros dos; JOVANOVICH, Milee; SAKAMOTO, Liliam Sayuri. **Os impactos da jornada 6x1 no bem-estar e na qualidade de vida do trabalhador**. *Revista Tópicos*, 2025.

SILVA, Marcelo Praxedes da. **A regulamentação das escalas de trabalho no Brasil: aspectos constitucionais, trabalhistas e impactos sociais**. *Revista Fatec Sebrae em Debate*, v. 11, n. 21, 2024.

SILVA, Maria Clara da Paz et al. **A qualidade de vida do estudante trabalhador: um relato de experiência**. *Revista Contemporânea*, v. 5, n. 2, 2025.

SOUZA, Daniely Araujo de et al. **Qualidade de vida no trabalho e suas consequências na saúde mental dos enfermeiros**. *Revista Foco*, v. 18, n. 2, 2025.