



ANÁLISE DO STRESS EMOCIONAL ENFRENTADO PELOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO COM DUPLA JORNADA: UM ESTUDO DE CASO NO CURSO DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO

QUARTO, Lucas Capita¹; SILVA, Beatriz Pereira da²; TEIXERA, Fabio Luiz Fully³; SOUZA, Sônia Maria da Fonseca⁴;

O estresse emocional é uma reação interna que se inicia quando um indivíduo se depara com questões externas que exigem um grau elevado de esforço mental. A análise do stress emocional, no contexto contemporâneo, busca tratar a necessidade de capacitação dos indivíduos em saberem lidar com as necessidades de sobrevivência impostas pelo nosso cotidiano. Dentro do contexto dos estudantes de graduação, especificadamente os alunos do curso de engenharia de produção, pode-se afirmar que os mesmos passam por experiências de mudanças, desenvolvimento, frustração e angústias no decorrer da jornada acadêmica, em especial os que vivenciam a dupla jornada de trabalho e estudo. Estas experiências podem prejudicar a saúde mental destes indivíduos. Diante deste cenário, o presente estudo tem como objetivo analisar o estresse emocional enfrentado por estudantes de graduação do curso de engenharia de produção que vivenciam a dupla jornada de trabalho, buscando apresentar a influência e consequência desse fator no desenvolvimento destes alunos. A pesquisa é de caráter bibliográfico e exploratório. Após a revisão de literatura, foi realizada uma pesquisa de campo com os estudantes do curso de graduação em engenharia de produção, de uma universidade localizada no noroeste do estado do Rio de Janeiro, que possuem dupla jornada de trabalho. O instrumento utilizado para coleta de dados foi a entrevista com o auxílio de questionário. O questionário foi elaborado em concordância com a literatura de Cury (2012). Participaram da entrevista um total de 31 estudantes. Com os dados da amostra foi elaborado os gráficos para discussão dos resultados. Através do estudo se pode observar que o nível de estresse emocional é alto, visto que a maioria da população amostral se considera estressada e consideram que o excesso de preocupação

¹UNIG, lcapitaiv@gmail.com

²UNIG, beatriz_pereira10@hotmail.com

³UENF, fabiofully@gmail.com

⁴UENF, sonifon1@gmail.com

é um fator que contribui para o aumento do mesmo. É notório que a dupla jornada aumenta a carga cognitiva dos estudantes e que esta tarefa exige alguns sacrifícios. Todavia grande parte dos estudantes de engenharia de produção acreditam que todo esforço vivenciado é compensatório para seu propósito de vida. Sendo assim é preciso utilizar meios para gerir toda essa sobrecarga mental para descobrir uma melhor forma de lidar com a dupla jornada, como: reservar um tempo para cuidar do desenvolvimento pessoal através de acompanhamento psicológico, leitura, prática de exercícios físicos, entre outras.

Palavras-chave: Dupla jornada; Engenharia de Produção; Estresse emocional.

¹UNIG, lcapitaiv@gmail.com

²UNIG, beatriz_pereira10@hotmail.com

³UENF, fabiofully@gmail.com

⁴ UENF, sonifon1@gmail.com