

Universidade de Évora – Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Sociologia

Área de especialização | Recursos Humanos

Dissertação

**Em busca do equilíbrio: Desvendando o Burnout
em Trabalhadores Estudantes**

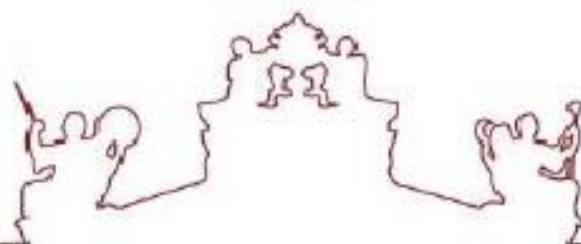
Luís Pedro Jorge Escoval

Orientador(es) | Bruno Dionísio

Évora 2024

Esta dissertação não inclui as críticas e as sugestões feitas pelo júri.





A dissertação foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Ciências Sociais:

Presidente | Rosalina Pisco Costa (Universidade de Évora)

Vogais | Bruno Dionísio (Universidade de Évora)
Lia Pappámikail (Instituto Politécnico de Santarém) (Arguente)

Índice

Resumo.....	5
Abstract	6
Introdução	7
Desenvolvimento	8
I.Enquadramento Teórico-conceptual	8
1.1 Descrição de Burnout.....	8
1.2 Burnout em tempo e espaço	9
1.3 Burnout no mundo digital	12
1.4 Caraterização Trabalhadores-Estudantes	13
I.II- Um olhar aprofundado sobre o burnout em trabalhadores estudantes	15
2.1 Burnout: Conceitos e Teorias	16
2.2 Relação entre o burnout e a aceleração do tempo	17
2.3 Burnout em contexto laboral.....	20
2.4 Burnout em contexto académico	22
2.5 Trabalhadores Estudantes: Caraterísticas e Desafios	23
2.6 Diagnósticos acerca da evolução do burnout e uso de fármacos para tratamento do mesmo.....	25
2.7 Evolução em Portugal: Transformações no estatuto trabalhador estudante no ensino superior	26
II. Metodologia.....	28
Nota Introdutória	28
4.1 Desenho da pesquisa	29
4.2 Instrumentos de coleta de dados.....	30
4.3 Procedimentos	31
II.I-Dualidade: Trabalho-Estudo	32
4.5 Balanço das Entrevistas	32
III- Análise de Dados.....	34
5.1 Apresentação e discussão de resultados	34
Conclusão	48
Bibliografia	52
Anexos.....	56
3.2 Transcrição das entrevistas.....	56
4.4 Guião de Entrevista	95

Agradecimentos

Agradeço ao professor Bruno Dionísio por ter aceitado ser o meu orientador na realização deste trabalho, assim como à sua paciência e conhecimentos transmitidos.

Aos meus pais, Luís e Laura, por me darem todas as ferramentas e apoio necessário para chegar a esta meta e por terem acreditado sempre em mim e nas minhas capacidades.

Aos meus irmãos, Samuel e Diogo, pela disponibilidade, compreensão e suporte emocional que foi tão importante em determinados momentos ao longo deste percurso.

À minha amiga, Joana, pelo apoio e pelo interesse demonstrado no meu progresso.

Ao meu amigo, Dinis, por ter sido um pilar fundamental nesta etapa, pelas palavras de apoio e motivação diária.

Aos meus colegas de casa, Catarina e Fernando, pela parceria e companheirismo e por criarem um ambiente favorável para o meu desempenho.

Aos entrevistados, por terem-me cedido uma parte do seu dia para a elaboração das entrevistas.

Aos meus colegas de turma, pelo apoio mútuo, partilha de informação, entreaajuda, e convívio.

À Universidade de Évora, por me ter dado a oportunidade de fazer parte desta academia incrível.

Resumo

O presente estudo investiga o fenómeno do burnout em trabalhadores estudantes, explorando os desafios e as consequências de conciliar trabalho e estudo simultaneamente. O burnout é uma síndrome caracterizada por esgotamento físico e mental, resultante de stress prolongado no ambiente de trabalho, e manifesta-se de forma particular em indivíduos que tentam equilibrar exigências da vida laboral e vida académica. O objetivo central desta dissertação é compreender o impacto do burnout nesse grupo, analisando como se manifesta e de que forma a tentativa de conciliação entre trabalho-estudo afeta o quotidiano, a produtividade e as relações pessoais. Serão identificados os fatores que contribuem para o desenvolvimento do burnout, a fim de propor estratégias de prevenção e intervenção que minimizem este fenómeno. A investigação é de relevância sociológica, pois destaca a pressão social e económicas que influenciam o bem-estar dos trabalhadores estudantes. Para a recolha de dados, será utilizada uma abordagem qualitativa, baseada em entrevistas a alunos com estatuto de trabalhador-estudante, visando captar as suas experiências e percepções.

Palavras-Chave

Burnout; Vida académica; Vida laboral; Conciliação trabalho-estudo; Pressão.

Abstract

The present study investigates the phenomenon of burnout among working students, exploring the challenges and consequences of balancing work and study simultaneously. Burnout is a syndrome characterized by physical and mental exhaustion, resulting from prolonged stress in the workplace, and manifests particularly in individuals who try to balance the demands of both work and academic life. The central objective of this dissertation is to understand the impact of burnout on this group, analyzing how it manifests and how the attempt to reconcile work and study affects daily life, productivity, and personal relationships. The study will identify the factors that contribute to the development of burnout, with the aim of proposing prevention and intervention strategies to mitigate this phenomenon. This research is sociologically relevant, as it highlights the social and economic pressures that influence the well-being of working students. A qualitative approach will be used for data collection, based on interviews with students who have the status of working students, aiming to capture their experiences and perceptions.

Key-Words:

Burnout; Academic life; Work life; Work-study balance; Pressure.

Introdução

O tema de investigação aborda o fenómeno do burnout em trabalhadores estudantes, explorando os desafios e as consequências desse duplo papel nas suas vidas. O burnout é considerado uma síndrome que provém de um estado de esgotamento físico e mental decorrente do stress prolongado no ambiente de trabalho e, nesse contexto, será analisado em indivíduos que enfrentam as pressões associadas ao trabalho e ao estudo simultaneamente. O objetivo principal pretendido com a realização da dissertação é entender o impacto do burnout nos trabalhadores estudantes, como o mesmo se manifesta e de que modo este burnout gerado pela tentativa de conciliação entre as duas realidades (vida laboral-vida académica) tem repercussões no quotidiano dos indivíduos, ao longo da dissertação pretende-se conhecer quais os fatores que contribuem para o desenvolvimento do burnout, analisar os impactos do burnout na vida dos indivíduos (nas suas relações pessoais e na sua produtividade no trabalho e nos estudos), por forma a desencadear estratégias de prevenção e de intervenção que contribuam para mitigar o burnout. Desenvolver mecanismos para mitigar este fenómeno tem vindo despertar interesse na sociedade, uma vez que este fenómeno não afeta somente a saúde dos indivíduos que o possuem, mas acaba por afetar tudo aquilo que os rodeiam, trazendo problemas ao mundo do trabalho como pode ser a falta de produtividade, ao mundo dos estudos como a falta de concentração e motivação e ao mundo social como a falta de autoestima. A investigação sobre o burnout em trabalhadores estudantes é relevante para a sociologia por várias razões. Primeiramente, ela contribui para a compreensão dos efeitos do trabalho e da educação na vida das pessoas, ajudando a identificar como essas esferas se relacionam e se influenciam mutuamente. Além disso, a pesquisa pode destacar as pressões sociais e económicas que contribuem para o burnout nesse grupo específico (trabalhadores-estudantes), revelando aspetos da estrutura social que precisam ser abordados. Com este estudo poderemos também vir a obter informações úteis para o desenvolvimento de políticas e práticas que melhorem a qualidade de vida dos trabalhadores estudantes e promovam o bem-estar no ambiente de trabalho e educacional, e como resultado, que se verifique uma diminuição nos casos e na intensidade do burnout. A metodologia utilizada será a qualitativa, e a recolha de dados será feita por meio de entrevistas a alunos com estatuto trabalhador-estudante.

Desenvolvimento

I.Enquadramento Teórico-conceptual

Nesta etapa do processo é fundamental descrever e caraterizar o fenómeno numa linha temporal, expondo uma dualidade entre conceito passado e conceito presente, realçando as mudanças que este sofreu ao longo dos anos e as diferentes interpretações que são possíveis para o fenómeno.

1.1 Descrição de Burnout

Com o passar dos anos temos vindo a verificar um aumento exponencial no que toca a temas ligados com a saúde mental, o burnout por si só não é excepção, foi atribuído um nome a este termo por primeira vez no ano de 1974 pelo médico Herbert Freudenberger na sua obra *Burnout: The High Cost Of High Achievement*. Este síndrome por ele formulado passa a estar diretamente associado a um esgotamento físico e psicológico causados pela devoção do indivíduo a uma causa que por sua vez, não produziu as recompensas desejadas, originando sentimentos de fracasso pessoal ou incapacidade para a tarefa. Alguns dos fatores como a sobrecarga de trabalho, a falta de autonomia e controlo sobre as próprias tarefas, recompensas inadequadas e falta de reconhecimento ou conflito de valores entre os valores pessoais e os da organização, tem como produto final outros fenómenos como a exaustão, o stress e a depressão. O desajustamento entre as expetativas e a realidade, quando o indivíduo mantém o foco para alcançar essas expetativas desejadas, cria um conflito interno que acaba por desgastar as energias e reduzir a capacidade funcional do mesmo.

1.2 Burnout em tempo e espaço

A interpretação e o sentido do termo têm sofrido várias alterações ao longo dos anos, e bastantes investigações dão relevância de maneiras diferentes a este mesmo síndrome, assim como ao diagnóstico de novas causas. De antemão podemos afirmar que no indivíduo acontece o “burnout” quando este entra num estado permanente de esgotamento físico e psicológico, resultantes da busca pela alta produtividade e os sintomas são bastante claros: “cansaço constante e progressivo, dores musculares e de cabeça, alterações gastrointestinais, insónia, infecções repetidas pela baixa da imunidade, transtornos cardiovasculares, palpitação, prejuízo da sexualidade, alterações menstruais, enxaqueca e crises asmáticas. Além de sentimentos de solidão, prejuízo da memória recente, diminuição da atenção e concentração, irritabilidade, choro fácil, perda ou diminuição do autorrespeito e da autovalorização, depressão e mudanças bruscas no humor” (Teixeira, 2023, p.1). Esta síndrome é atualmente encarada pela Organização Mundial de Saúde como uma “doença ocupacional”, não sendo apenas uma doença psíquica mas também física e que é caracterizada como um problema social. Já Gabriel Peters articulava sobre o assunto, no seu artigo, referindo que “ a depressão não é uma vivência inteiramente psíquica, ela é vivida no corpo, como uma espécie de fardo, ficar deprimido é como ficar surdo, ir ouvindo cada vez menos até que um terrível silêncio está completamente instaurado em tudo o que nos rodeia” (Peters, 2021).

Atualmente o burnout tem sido um tema trazido para cima da mesa do debate uma vez que ao longo dos últimos anos, descentrou-se o impacto associado ao burnout somente no indivíduo e passou a centrar-se no impacto que este tem na sociedade. Ao lidarmos com uma sociedade na qual se verifica o burnout em um número cada vez maior e com tendências de crescimento, concluímos que vivemos numa sociedade em risco, na qual a crescente competitividade (tanto a nível laboral como académico) e a pressão profissional leva a que os indivíduos frequentemente enfrentem cargas intensas de trabalho, prazos apertados e expectativas elevadas, o que acaba por gerar este esgotamento físico e psicológico. Esgotamento este que se vem manifestar no ambiente laboral, social e académico do indivíduo, uma vez que este influencia por sua vez a produtividade e o desempenho do mesmo, tendo impactos negativos na cultura organizacional, começando assim no indivíduo mas expandindo-se para tudo aquilo que

o rodeia, como afirma Freudenberger (1973, p.56): “most of what you do there you do after your normal professional working hours (...) you start your second job when most people go home (...) And you put a great deal of yourself in the work. You demand this of yourself, the staff demands it of you, and the population that you are serving demands it of you. As usually happens, more and more demands are made upon fewer and fewer people. You gradually build up in those around you and in yourself the feeling that they need you. You feel a total sense of commitment. The whole atmosphere builds up to it, until you finally find yourself, as I did, in a state of exhaustion”.

É notório, e de extrema importância, revelar que existem ‘padrões’ nos indivíduos que tendem a sofrer esgotamento. Estes indivíduos são aqueles que se demonstram mais comprometidos com as suas responsabilidades, neste caso com o trabalho e estudo: “We feel a pressure from within to work and help and we feel a pressure from the outside to give” (1974a, p. 161). This statement may translate the feelings of the workers: “Our own needs and wants are usually secondary. Theirs are primary” (1975, p. 75). The individual in danger of burnout has an excessive need to give that is not realistic. Failing to meet his own high expectations, he starts to feel guilty, and this can lead to even more work. Another factor to consider is what kind of commitment the person has with work. Engagement and commitment can either be mature or just a sign of a personal need to be accepted and receive approval from others ”(Freudenberg, 1973, p.8).

10

Na sociedade contemporânea na qual a saúde mental é tema crucial, tem sido cada vez mais debatido este assunto acerca da ‘ação para aceitação’, isto é: agirmos consoante as vontades e necessidades dos outros, esperando cumprir metas e expectativas que a própria sociedade nos impõe, não apenas a nível laboral ou académico, mas também a nível pessoal e social. Existem uma série de padrões que muitas vezes nem sequer são reconhecidos à priori devido a estarem tão incutidos na nossa sociedade, sendo muitas vezes cumpridos pelo nosso subconsciente, o que tem impactos enormes à humanidade, como argumenta Han na obra *Sociedade do Cansaço*: “sociedade do cansaço também leva a uma perda de individualidade, em que as pessoas se tornam cada vez mais uniformizadas e conformistas, em busca de aprovação social e de sucesso no mercado de trabalho”.(Han, 2015, p.19).

De forma sintética, todo este debate acerca do burnout reflete na exaustão psicológica e física do indivíduo, que é gerada pela dessincronização do indivíduo com a sociedade que o rodeia baseada essencialmente na estagnação “como se o tempo parasse, enquanto o mundo lá fora continua hiper acelerado e hiper dinâmico”(Peters,2020,p.11). Enquanto isto ocorre ainda existe uma sociedade que faz demandas ao indivíduo que são de cumprimento impossível: “é impossível você trabalhar catorze horas por dia e ser um bom pai e fazer exercícios aeróbicos e de musculação frequente e ter a capacidade de encontrar os seus amigos com uma frequência minimamente gratificante”(Peters ,2020,). Na ocorrência de distintas situações a ocorrer num determinado espaço de tempo, o indivíduo é obrigado a efetuar escolhas, escolhas que,por sua vez ,não são benéficas ou fáceis para este, uma vez que o obrigam a optar por uma ou outra escolha mesmo existindo a vontade do indivíduo de efetuar ambas. A partir do momento em que esta escolha se realiza o indivíduo sente automaticamente que não está a atingir uma meta fictícia que a sociedade e por vezes ele mesmo se colocou, a partir desse ponto, o indivíduo começa a sentir-se desgastado e depressivo, uma vez que não consegue “pertencer” a tudo aquilo que acontece à sua volta, e sente que se está a perder em si mesmo e para com os outros num abismo no qual as suas responsabilidades para com a sociedade predominam face às suas vontades individuais, e como consequência este abismo consome o indivíduo cada vez mais, fazendo com que este vá perdendo gradualmente essas vontades e ao mesmo tempo sinta cada vez mais dificuldade em cumprir as responsabilidades.

1.3 Burnout no mundo digital

Nos últimos anos, tanto no cinema como nos documentários tem-se visto refletida a crescente preocupação da sociedade com o burnout. As pressões do mundo corporativo, as exigências de alta produtividade, o impacto das tecnologias e a desconexão emocional são temas recorrentes que abordam o esgotamento físico e mental, o que ajuda a conscientizar o público sobre o problema e a urgência de encontrar soluções para preservar o bem estar social. Existem diversos exemplos de séries, filmes e documentários que retratam diretamente ou indiretamente o burnout.

Em relação a séries gostaria de ressaltar ‘Succession’, na qual podemos verificar o impacto de pertencer a uma cultura corporativa altamente competitiva e brutal nas dinâmicas familiares e psicológicas dos personagens. Embora o burnout não seja explicitamente abordado, é possível verificar como o stress e a pressão no mundo dos negócios impactam emocionalmente os protagonistas. Por sua vez, em documentários focalizados essencialmente no burnout gostaria de ressaltar ‘Stress:Portrait of a killer’, documentário que explora os efeitos do stress crónico no corpo e na mente, conectando desta maneira diretamente o burnout com as pressões modernas do ambiente de trabalho e da vida urbana, apresentando ao mesmo tempo registos e evidências científicas sobre como o stress afeta o cérebro e a vida do indivíduo, o que se relaciona fortemente com o burnout.

12

Quanto a filmes de ficção, embora não trate diretamente de burnout ‘The Devil Wears Prada’ retrata a pressão e o desgaste emocional de uma jovem assistente que trabalha para uma exigente chefe, lidando diariamente com a tentativa de equilíbrio entre a vida pessoal e profissional e no impacto psicológico das exigências excessivas no trabalho.

Estes três exemplos referidos anteriormente, são alguns de muitos presentes no mundo do cinema/documentário/ televisivo, e de certa forma servem como um retrato da sociedade que vivemos hoje em dia, com o objetivo de levar a sociedade a refletir acerca das consequências que as altas exigências impostas permanentemente pela sociedade e competitividade podem gerar no indivíduo, consequências estas como desgaste, stress e burnout.

1.4 Caracterização Trabalhadores-Estudantes

A expressão Trabalhador- Estudante refere-se a indivíduos que desempenham simultaneamente o papel de trabalhador e estudante. Esta situação/posição é cada vez mais comum na sociedade em contextos educacionais, especialmente em níveis superiores de ensino como universidades. Estes indivíduos enfrentam o desafio de equilibrar as responsabilidades profissionais e acadêmicas, tendo de efetuar uma gestão de tempo de forma mais eficiente que um indivíduo que não tenha qualquer um dos dois afazeres, com vista a cumprir ambos os compromissos.

Esta condição pode surgir por diversos motivos, alguns deles mais frequentes que outros, como a necessidade de financiar a educação, adquirir experiência profissional enquanto estudam ou simplesmente por escolha pessoal com vista a que o indivíduo se sinta realizado.

Ao ter de conciliar a vida laboral com a escolar e social, o indivíduo é por muitas vezes submetido a um cansaço e stress extremos, o que pode originar burnout. Para além de exigir por parte do indivíduo uma enorme capacidade de gestão de tempo, este ainda é submetido à pressão social por parte da entidade laboral com vista à produtividade no trabalho e é constantemente comparado, medindo frequentemente as suas falhas e sucessos em relação aos outros.

A centralidade da escola e do trabalho na vida das pessoas é mais notória do que nunca. A sociedade valoriza a busca constante pelo sucesso e pela perfeição, o que torna o quotidiano num ‘ringue’ para o sucesso dia após dia, incentivando a competição tanto no ambiente escolar quanto no mercado de trabalho. Esta pressão para ser bem sucedido em todos os aspetos, pode levar ao burnout.

É de sublinhar que a grande maioria destes indivíduos trabalhadores-estudantes são automaticamente submetidos a uma competição em busca da perfeição com outros membros que se encontram na mesma situação, competição na qual apenas os melhores se destacam e estes terão mais oportunidades e reconhecimento que os outros, e onde a própria sociedade tenta moldar o indivíduo de modo a que este dê o seu máximo e tente fazer cada vez mais e melhor: “o discurso comumente utilizado pelos gerentes traz à tona o esporte como figura simbólica para o rompimento de barreiras psicológicas e sociais no mundo do trabalho, ou seja, a falácia de que o trabalhador deve agir

cotidianamente como um herói desportista para bater as suas metas, seus objetivos e sucessivamente ‘vencer batalhas’. Deste modo, cada indivíduo assume a total responsabilidade pelo seu fracasso ou sucesso no mercado de trabalho. Notadamente, o caminho percorrido por esse discurso gerencial reflete o processo de individualização crescente do homem como um todo. A ação parte do indivíduo e para o indivíduo.” (Rocha, 2018). Este método é assim utilizado para que o indivíduo não desista de tentar ser o melhor em todos os aspetos, perseguindo os seus sonhos e ambições, assim como a aceitação geral por parte da sociedade: “atualmente não se observa mais uma genuína admiração do indivíduo aos artistas da arte em geral ou desportistas profissionais. A contemporaneidade dá meios para que cada sujeito torne-se seu próprio modelo ético, moral e de sucesso (pessoal e profissional).”(Rocha,2018).

Este modelo da “pós-modernidade”, esta visão heróica do indivíduo na qual o mesmo é comparado a um guerreiro que vence batalhas diárias honrando a sua dignidade e bravura com vista a receber o seu pagamento no final de cada mês, serve de crença para o enfrentamento das adversidades e incertezas da contemporaneidade. O indivíduo acaba por se questionar menos e fazer mais, isto é, a prioridade acaba por ser finalizar o seu trabalho a todo custo:” como meio de alcançar o pleno sucesso heróico, o empreendedorismo torna-se uma via de acesso pré-projetada para o alcance dos desejos individuais. O problema é que atualmente o desejo deixou de ser algo opcional, uma vez que torna-se obrigatório para a conquista de reconhecimento na sociedade. Segundo Ehrenberg, “o dever de aparecer – nem que seja apenas diante dos próprios olhos, como o nobre que deveria manter sua categoria até mesmo na miséria” (EHRENBURG, 2010, p. 12) .

14

Outro fator a considerar é a qualidade das interações sociais. O apoio social desempenha um papel crucial na prevenção do burnout, mas, muitas vezes, a sobrecarga de trabalho impede que esses indivíduos mantenham conexões significativas com amigos e familiares devido a encontrarem-se submersos nas suas responsabilidades escolares e laborais. O que por sua vez pode resultar num sentimento de isolamento, que é um outro fator adicional de risco para o burnout.

Após os tópicos anteriormente apresentados, conseguimos ter uma noção que nos permite situar e caracterizar o burnout como síndrome em tempo e espaço quanto aos trabalhadores estudantes em específico, uma vez que foi abordado o conceito de

Burnout, as suas características e mudanças ocorridas no tempo numa linha temporal e ao mesmo tempo a caracterização de “trabalhador- estudante”, o que nos permite estabelecer um emparelhamento/relação quanto aos trabalhadores estudantes e o burnout.

I.II- Um olhar aprofundado sobre o burnout em trabalhadores estudantes

2.1 Burnout: Conceitos e Teorias

O Burnout é um conceito que tem vindo a ser constantemente atualizado e reformulado ao longo dos últimos anos. Desde a sua “descoberta” e caracterização como síndrome, diferentes especialistas têm analisado o fenómeno e interpretado o mesmo de diferentes perspetivas.

No decorrer dos estudos e com o desenvolver das investigações acerca da síndrome, alguns especialistas têm desenvolvido diferentes teorias e conceitos para a sua caracterização e designação. Desde Freudenberg que cunhou o termo “burnout” pela primeira vez até Gabriel Peters (07/05/2021) que com a sua investigação “ o novo espírito da depressão” analisa profundamente o fenómeno.

Existem distintas teorias essencialmente divididas em dois campos que colocam o burnout como um processo ou como um estado. Quanto ao burnout como um estado, a definição mais citada é a de Maslach e Leiter (Modelo JD-R). Este modelo destaca a importância das exigências do trabalho e dos recursos disponíveis, expondo assim a ineficácia e a incompatibilidade quando as altas exigências sem os recursos adequados causam, levando ao esgotamento. E, por outro lado, quando as demandas são equilibradas com os recursos disponíveis e adequados, os indivíduos poderão experienciar um engajamento no trabalho e um melhor bem-estar. Sendo este modelo destacado uma vez que pretende não apenas reduzir as demandas, mas também fornecer os recursos para apoiar os trabalhadores, com vista a oferecer uma estrutura abrangente para compreender a relação entre as condições de trabalho e os resultados psicológicos dos funcionários. Existem ainda algumas teorias focadas na conexão trabalho- casa, que sugerem a desconexão do indivíduo do trabalho quando este se encontra fora do horário laboral, uma vez que quando essa separação de fronteiras não acontece este está sujeito ao aumento de stress e poderá gerar um esgotamento.

Em termos das definições de burnout como processo, destaca-se a posição de Cherniss, que deu um novo significado à síndrome de burnout quando no ano de 1980, definiu o mesmo como mudanças pessoais negativas que ocorrem em profissionais de ajuda ao outro, trabalhando em empregos frustrantes e que requerem do indivíduo extrema exigência.

Grande parte dos estudos já realizados defende que a sociedade capitalista e o mundo contemporâneo do trabalho, no que Boltanski & Chiapello (1999) designam por “novo espírito do capitalismo” são os responsáveis pela existência do Burnout. No mundo do trabalho atual, é exercida uma pressão constante sobre o trabalhador/colaborador, promovendo um ambiente de sufoco, de mal estar, o que por sua vez acaba por levar o indivíduo a um esgotamento emocional e consequentemente físico “uma cultura de negativismo e competitividade insustentável, levando a colapsos mentais por parte dos trabalhadores”(Campos, 2019,p.1).

Apesar dos diferentes conceitos e teorias, todos têm pontos em comum,essencialmente: a questão da valorização pessoal no mundo do trabalho, a coordenação entre trabalho e vida social, a necessidade de barreiras entre trabalho e casa.

2.2 Relação entre o burnout e a aceleração do tempo

A síndrome de burnout encontra-se diretamente associada ao conceito de conciliação. A conciliação neste aspeto reflete na capacidade do indivíduo conseguir dividir e/ou gerir o seu tempo estruturalmente de maneira a efetuar todas as ações que o mesmo pretende realizar mantendo ao mesmo tempo a sua sanidade mental e física. Refletindo sobre o aspeto anterior conseguimos entender que para haver conciliação é condição necessária que exista o conceito de tempo, deste modo podemos associar o burnout ao conceito de tempo.

Como poderiam estar associados estes dois fatores?

Vários especialistas e sociólogos especializados no burnout como Harmut Rosa, Gabriel Peters, entre outros, abriram portas a esta investigação que relaciona o burnout com a aceleração do tempo na sociedade, não interpretando somente a aceleração do tempo como um fenómeno por si só, mas que acarreta consequentemente a aceleração social.

Esta aceleração social é verificável quando comparamos a sociedade atual, tecnológica, dinâmica e evoluída, às sociedades anteriores, podendo apontar marcos e feitos que revolucionaram o quotidiano, como adaptações e invenções que surgiram com o objetivo de ‘poupar tempo’ ao indivíduo. (ex: os SMS vieram substituir cartas, carros vieram substituir carroças...). A aceleração social é portanto uma tendência de desenvolvimento histórico, uma vez que à medida que mais se evolui, mais se quer evoluir, tornando de certo modo o que anteriormente era agradável em insuportável: “as primeiras pessoas que viajaram de trem, acharam o movimento da paisagem tão rápido que passaram mal; Várias peças de jazz que hoje a gente considera relaxante foram consideradas extremamente rápidas no início do século vinte”(Peters,2024, Reels IG). A principal questão que se coloca relativamente à aceleração e que para muitos gera um paradoxo é: **Poderá esta aceleração constante ser a principal causa de uma desaceleração?**

Autores como Harmut Rosa demonstram como é possível a aceleração ser fruto da sua própria desaceleração, exemplificando com etapas históricas nas quais o fenómeno é verificável.

“Segundo Rosa, exatamente isto teria acontecido com a passagem da modernidade clássica para a modernidade tardia nas últimas décadas do século XX. Trata-se, para o

autor, de uma fase histórica na qual instituições outrora favoráveis à aceleração social não mais conseguem acompanhar o ritmo dessa última, tornando-se, por conseguinte, entraves à dinâmica aceleratória. O descompasso é evidente, segundo Rosa, em uma multiplicidade de esferas societárias que, antes funcionais à aceleração, passaram a se mostrar fontes de “lentidão” como os aparatos burocráticos dos estados nacionais, a separação entre tempos/espacos de trabalho e tempos/espacos de lazer ou, ainda, as instituições da democracia representativa.”(Peters,2024, p.11).

Com toda esta aceleração incutida na sociedade, existe ainda um ponto bastante importante referente ao indivíduo e a como este ‘utiliza’ o seu tempo, isto é, pressionado pela ‘pressa de viver’. Vários autores argumentaram acerca deste fenómeno, entre eles Harmut Rosa, Judy Wajcman e Gilles Lipovetsky. Ao encontrarmo-nos rodeados de tanto movimento, em busca de vivenciar tudo mais e melhor, somos rodeados ao mesmo tempo por um vazio existencial onde reina o individualismo. Requer-se que o indivíduo esteja permanentemente em ação evitando desse modo a ‘perda de tempo’ gerando a sensação de que a experiência humana nos tempos atuais parece marcada pela carência de sentido além da vivência individual. Lipovetsky aborda o tema na sua obra “Era do Vazio”, obra na qual está bastante explícito o horror do vazio na atualidade, de se sentir inútil ao não estar em constante ação (ex: estar sentado num banco a olhar para uma paisagem é perda de tempo). Para Lipovetsky, há várias consequências disso: o narcisismo, a indiferença, a desmobilização do espaço público, a lógica da sedução imperante; este autor argumenta que estamos a vivenciar uma fase de individualismo exacerbado, em que o "eu" tornou-se o centro das preocupações, ignorando tudo o resto, passando assim a sociedade a se focar no prazer imediato, na satisfação pessoal e na busca pela felicidade individual, em detrimento de projetos políticos, ideológicos ou coletivos.

Podemos também estabelecer diversas relações entre o burnout, a percepção do tempo e o avanço tecnológico através da obra de Judy Wajcman (2014) “Pressed for time: The Acceleration of Life in Digital Capitalism”. A autora aborda diversos temas ao longo da obra, focando-se essencialmente em explorar como as tecnologias digitais estão a transformar a nossa percepção de tempo, trabalho e vida quotidiana, obra na qual a autora aborda ainda o ‘paradoxo’ citado anteriormente no qual existe a ideia de que a tecnologia sempre nos proporciona mais tempo livre, mas na verdade pode acelerar e intensificar as nossas vidas. “Instead of technology delivering more free time, it appears

to have intensified the pace of life”(...)”The faster we move, the less time we seem to have”(Wajcman,2014). Isto porque, a tecnologia não é neutra, à medida que esta é pensada, programada e criada, molda também os nossos comportamentos e maneiras de ver o mundo. “We shape our tools, and our tools shape us”(Wajcman,2014).

Deste modo podemos estabelecer uma ligação entre o burnout e a aceleração do tempo, assim como da pressão social que é imposta por esta mesma aceleração, sendo a sociedade contemporânea marcada pela busca constante de produtividade e eficiência, criando a sensação de tempo escasso e a pressão por multitarefa, originando a dificuldade do ser humano em ‘desacelerar’ e descansar, criando um ambiente de stress e pressão constante, o que contribui significativamente para o desenvolvimento do burnout. O ritmo constante e acelerado da vida moderna combinado com a alta expectativa da sociedade relativamente à produtividade reduz o tempo disponível de descanso e lazer do indivíduo para além da sensação de insuficiência.

O burnout é portanto diretamente associado ao reflexo da forma como a sociedade lida com o tempo e com as exigências impostas ao indivíduo.

2.3 Burnout em contexto laboral

O burnout é maioritariamente verificado no contexto laboral, em indivíduos que pertencem ao mercado de trabalho. A relação com o burnout é essencialmente ligada às

responsabilidades laborais, a quantidade de tarefas que este “tem” de desempenhar no seu contexto laboral em conjunto com os respetivos afazeres que complementam a sua vida social/ a sua vida fora do trabalho. Podemos assim caracterizá-lo como um síndrome de burnout profissional, resultante do stress gerado pelo trabalho, seja este stress devido às elevadas expetativas por parte da entidade empregadora (expetativas que necessitam um nível elevado de esforço por parte do indivíduo, falta de reconhecimento no meio laboral, exaustão emocional gerada pela quantidade de stress devido à pressão à qual o indivíduo é submetido).

Vários autores expõem o burnout como uma síndrome da sociedade contemporânea. Exemplos como “O Culto da Performance”, de Alain Ehrenberg, clarificando elementos que compõe os empregados e empregadores da nova sociedade. Dentro da lógica e da literatura ligada ao empreendedorismo, o indivíduo poder alcançar tudo, bem estar financeiro, económico e social. De certo modo, esta visão de “ter tudo ao alcance” e poder controlar tudo, carrega consigo um senso de autonomia que “muda a configuração do mundo moderno” (Rocha,2018). Num contexto no qual os indivíduos são capazes de empreender, criar e traçar o próprio destino é anexado um cenário de incertezas e inseguranças.

21

(“ O medo, a depressão e a constante reafirmação de habilidades. Como meio de combater determinadas fragilidades do trabalhador contemporâneo, as organizações atualmente articulam elementos do discurso esportivo para o cotidiano das fábricas, comércios, entre outros empreendimentos, dando uma nova significação ao trabalho rotineiro, agora visto como um desafio de aventura que qualifica pequenas ações em grandes vitórias.” (Rocha,2018).

Para além destas vertentes relacionadas ao burnout existem outras relacionadas com o quotidiano do indivíduo e a maneira como este encara e vive o trabalho, podendo chegar esta “rotina” do indivíduo a ser devastadora em alguns casos, atingindo níveis altos de stress e ou até exaustão emocional:

“A exaustão emocional é considerada por muitos investigadores como sendo a dimensão mais intensa do burnout. É um sintoma frequentemente acompanhado por cansaço geral, incapacidade de dormir adequadamente à noite, letargia física e uma série de sintomas fisiológicos, incluindo problemas de estômago, problemas digestivos, fadiga muscular e dores

de cabeça. A exaustão emocional é agravada com fatores como o esgotamento dos recursos emocionais, morais e psicológicos da pessoa.”(em:Rocha,2018,p.12).

2.4 Burnout em contexto académico

O burnout em contexto académico pode ou não estar diretamente associado ao burnout em contexto laboral. Apesar de não ser condição necessária, atingir o estado de burnout em contexto académico devido às dificuldades enfrentadas pode agravar-se consoante a

situação em que o indivíduo se encontra fora do mundo acadêmico e vice-versa. Isto é, em determinadas situações, o burnout pode-se ‘alargar’ a diferentes dimensões do nosso quotidiano, sendo um estado físico e psicológico que interfere com todas as nossas ações e pensamentos. É fisicamente impossível encontrar-se em estado de burnout à beira do colapso, no sofrimento de pressão constante por parte da sociedade, de perspetivas não correspondidas e objetivos não cumpridos em um dos parâmetros da nossa vida (seja mundo laboral, escolar, social...) e ao mudarmos de espaço/contexto, esse burnout desaparecer, uma vez que este é acompanhado de sentimentos, emoções e reações que permanecem no indivíduo.

Existem diferentes motivos que levam à manifestação do burnout em contexto académico, caracterizada pelo sentimento de estar emocionalmente exausto em virtude das exigências do estudo: “descrença, entendida como o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada em relação aos estudos; e reduzida Eficácia Profissional, caracterizada pela percepção de estarem a ser incompetentes como estudantes.”(Costa,2013,p.4).

É portanto, de extrema importância e recomendado por especialistas saber ‘distanciar’ as duas realidades no quotidiano, estabelecendo uma barreira que separe a vida académica da vida laboral e conseqüentemente da vida social, permitindo ao indivíduo afastar-se momentaneamente de stress e pressão causada pelos mesmos e conseguindo repor energia com vista a superar os obstáculos que estes imponham.

2.5 Trabalhadores Estudantes: Caraterísticas e Desafios

O papel de trabalhador-estudante requer por parte dos indivíduos que estes tenham uma forte capacidade de gestão de tempo e conciliação de tarefas, uma vez que um dos maiores desafios que esta posição acarreta é a sobrecarga horária entre as duas

vertentes, trabalho e estudo, sendo fundamental estabelecer padrões e rotinas na vida quotidiana. Muitos destes padrões podem ser diferentes para cada indivíduo, dependendo de vários fatores relacionados com o mesmo, assim como questão de prioridades e facilidades de execução.

São diversos os casos de indivíduos que se encontram pendentes do trabalho para assim conseguir progredir com os estudos, dependendo a sua qualidade de vida e bem estar exclusivamente do seu rendimento gerado através do trabalho, passando para esses mesmos indivíduos o trabalho a ser prioridade em relação aos estudos, dedicando mais tempo e foco a este, pois nestas situações o trabalho é condição necessária para os estudos. Em outras situações, o trabalho é apenas um ‘extra’ para complementar os estudos, seja a nível económico como a nível curricular, passando assim os estudos a prioridade perante o trabalho. Existe porém uma outra visão em relação aos trabalhadores-estudantes, na qual podem ser mais intensos os sintomas de burnout, sendo esta a realidade em que se encontram os trabalhadores-estudantes que dependem do trabalho para prosseguir estudos mas dependem dos estudos para prosseguir o trabalho, isto é, necessitam prosseguir os estudos para conseguir harmonizar a vida laboral mas ao mesmo tempo dependem da vida laboral para pagar as despesas de uma vida académica, sendo assim dependente a sua progressão nos estudos da sua vida laboral, uma vez que é graças à vida laboral que as despesas que surgem da vida académica são saldadas. Dada a situação de ambas as realidades serem uma prioridade este vê-se dificultado a estabelecer padrões e rotinas de gestão de tempo, uma vez que tanto os estudos como o trabalho ocupam grande parte do seu dia, podendo ser uma hipótese a consideração das facilidades, sendo o indivíduo responsável por verificar e analisar em qual dos momentos na sua vida quotidiana(vida laboral/vida académica) este poderá abdicar de um determinado período de tempo para executar uma outra tarefa que lhe provoca mais dificuldade do que a que se encontra a realizar.

Como podemos verificar, a gestão de tempo assim como a maior eficácia entre as duas vertentes é um fator chave e bastante complexo, stressante e desgastante, o que origina em grande parte dos casos o burnout no indivíduo. Com vista a combater este burnout, cada vez mais é comum presenciarmos o uso de substâncias medicinais e/ou farmacológicas, como antidepressivos, ansiolíticos estabilizadores de humor e reguladores do sono, procurando soluções para o esgotamento, a depressão, a exaustão emocional entre outras em medicamentos. “ O aumento do uso de medicamentos para

solucionar problemas psíquicos aumenta vertiginosamente ano após ano numa tentativa de resolver problemas de insónia, ansiedade, depressão e consequentemente, também disfarçar os conflitos proporcionados pela competitividade vivenciada pelo indivíduo contemporâneo, aquém do discurso heróico, uma vez que não consegue alcançar as glórias pessoais pregadas pela ideologia da performance.”(Rocha,2018, p.15).

Com o aumento do número de casos de depressão ao longo dos últimos anos é essencial que tomemos medidas enquanto sociedade para a consciencialização do problema, de modo algum deve ser desvalorizado ou resolvido somente com foco em medicação uma vez que teria problemas gravíssimos para a nossa sociedade a nível aditivo e corrosivo, podendo ter como resultado uma sociedade de dependência, completamente viciada e subordinada ao efeito destes medicamentos. “Devido à negligência de sua devida importância, a depressão e a ansiedade crescem a ritmo vertiginoso e comprovam que independentemente do avanço das tecnologias, problemas de ordem psicológica insistem em aumentar. Proporcionalmente, vimos nas últimas duas décadas o sucesso dos livros de autoajuda, novas drogas sintéticas para o aumento de performance, novos antidepressivos, ou seja, novas medidas para que o indivíduo busque em si o controle e erradicação do mal-estar, negando qualquer experiência que o socialize.”(Rocha,2018, p.16).

2.6 Diagnósticos acerca da evolução do burnout e uso de fármacos para tratamento do mesmo

Segundo dados partilhados pela CUF, no ano de 2016 a Associação de Psicologia da Saúde Ocupacional revelou que 17,3% dos trabalhadores portugueses encontravam-se em burnout. Este número foi alvo de um aumento esporádico, uma vez que em 2008 eram 9%, e em 2013 já eram 15%, ainda no ano de dois 2016 é de ressaltar que mais de

87% dos trabalhadores não se sentiam recompensados na sua atividade profissional e cerca de 86% relatavam situações de stress no trabalho.

Nos últimos anos tem havido um aumento significativo no número de diagnósticos de burnout e depressão, levando a um uso crescente de fármacos e substâncias psicoativas para o tratamento dessas condições. Estudos feitos pela APA (American Psychological Association) revelam que, em especialmente em profissões de alto stress, maioritariamente ligadas à medicina, a relação entre o burnout e o uso de fármacos para alívio temporário dos sintomas é evidente, o que se reflete num aumento da automedicação, ampliando os riscos de vício e deteriorando a saúde.

Em estudos recentes, os relatórios de saúde indicam um aumento significativo no uso de antidepressivos, ansiolíticos e outros medicamentos psicoativos, tendo verificado um aumento considerável em diversos países, sendo esta evolução de maior dimensão nos Estados Unidos, onde o uso de antidepressivos cresceu cerca de 35% entre 2010 e 2020, e no Reino Unido, onde se registou um aumento de 10% no uso de antidepressivos durante a pandemia. (Frontiers, 2023).

2.7 Evolução em Portugal: Transformações no estatuto trabalhador estudante no ensino superior

A evolução do estatuto trabalhador estudante no ensino superior em Portugal é verificada através de transformações sociais, económicas e políticas que o país presenciou ao longo dos últimos anos. Este estatuto foi criado de modo a permitir que os trabalhadores tivessem condições de compatibilizar o trabalho com os estudos ao mesmo tempo que os estudantes tivessem a oportunidade de adquirir trabalho sem

sacrificar os estudos, reconhecendo a importância de facilitar o acesso ao ensino/educação superior para quem precisa trabalhar enquanto estuda.

O estatuto trabalhador estudante começou a ser discutido logo após o 25 de Abril de 1974, data que marcou o início de um período de democratização em Portugal, uma vez que na Constituição de 1976 já era reconhecido o direito à educação e formação contínua. Foi formalizado através de legislação específica somente na década de 1980, dado que na época a prioridade seria garantir que os trabalhadores conseguissem ter as condições mínimas para continuar os estudos sem perder o emprego. Já na década de 1990, com a expansão a nível nacional do ensino superior e o aumento massivo de universidades e politécnicos, o número de trabalhadores estudantes também aumentou levando as universidades a adaptar horários e sistemas de avaliação para indivíduos na condição “trabalhador estudante”. No ano de 1999 ocorreram mudanças significativas para facilitar a vida dos trabalhadores estudantes. Estas mudanças começaram quando o Código do trabalho incluiu disposições específicas sobre os direitos dos trabalhadores-estudantes, formalizando garantias como a flexibilidade de horários e o direito a faltas justificadas, e no mesmo ano, através da Declaração de Bolonha surgiu uma reforma que tinha como objetivo principal harmonizar os sistemas de ensino superior na Europa, influenciando assim Portugal. Reforma que teve impactos nos trabalhadores estudantes, ao introduzir ciclos de estudo de menor duração (ex: licenciaturas de 3 anos), além de uma tentativa na flexibilização e adaptação curricular para facilitar os trabalhadores estudantes a completar os cursos, com o aumento da oferta do ensino noturno e à distância, o que se verificou ainda melhor durante a pandemia, na qual presenciamos uma aceleração quanto ao uso de tudo o que é digital e do ensino à distância, impactando os trabalhadores estudantes na sua grande maioria pelo lado positivo, uma vez que as universidades implementaram sistemas de ensino híbridos que facilitavam o acesso remoto às aulas tornando mais fácil a conciliação entre trabalho e estudo.

II. Metodologia

Nota Introdutória

De modo a elaborar a dissertação, foram utilizados diversos métodos de pesquisa bibliográfica com vista a atingir os objetivos, começando por enquadrar em excertos muito breve as palavras-chave para a minha investigação: Burnout; Trabalhadores-Estudantes; Conciliação; Stress; Depressão; Responsabilidades; Pressão; Vida académica; Vida laboral.

As bases de dados mais consultadas por mim foram o Google Académico e o RCAAP, com a conciliação entre estes e as palavras-chave foi fácil chegar a informação pertinente e fidedigna, e por sua vez, ao encontrar artigos/trabalhos que despertavam o meu interesse, automaticamente consultava a bibliografia que constava nos mesmos, ganhando facilmente acesso a outros autores e outras obras que poderiam ser uma mais-valia para o meu projeto.

Acabei por ter acesso a inúmeras teses de mestrado em sociologia que tocavam no burnout e serviram como apoio face à sua estrutura formal e documental, diversos artigos científicos com uma linha temporal de publicação bastante diferente o que me permite retirar informações acerca de como evoluiu o conceito e o seu entendimento.

Após todo este processo de recolha de informação, a seguinte etapa foi automaticamente facilitada (elaboração de entrevistas), pois com a informação recolhida acabei por ter bastantes vantagens e linhas de seguimento face às questões que irei realizar no decorrer da entrevista. Servindo assim esta investigação documental como linha guia para a realização das entrevistas e a construção dos objetivos.

4.1 Desenho da pesquisa

O desenho da pesquisa desempenha um papel fundamental na qualidade e relevância da investigação, é responsável por estabelecer uma ordem, garantindo que a pesquisa seja conduzida de forma ética, rigorosa e relevante, dando também acesso à pesquisa como um todo.

Ao longo da investigação tem sido abundante o termo “burnout”, seguido de várias questões e interpretações associadas ao mesmo, sendo o foco central a dualidade entre trabalho e estudos que gera este desgaste conhecido como burnout. **Como é reconhecido o burnout por indivíduos na condição trabalhador-estudante?**

A população alvo para este estudo é constituída por estudantes universitários com estatuto trabalhador-estudante. É importante realçar a eventual diversidade de perfis dentro deste amplo grupo, onde podem existir experiências de vida diferentes acerca do burnout, dependendo de fatores como idade, género, área de estudo e de trabalho, carga horária e outros contextos individuais da vida privada do indivíduo que são contributivos para o desenvolvimento da síndrome. Como tal, o objetivo não é procurar uma amostra estatisticamente representativa como em estudos quantitativos, mas selecionar uma amostra qualitativa que possa incluir a maior diversificação possível de perfis dos entrevistados, sendo de considerar na seleção dos entrevistados algumas das seguintes variáveis: idade (estudantes- trabalhadores jovens e estudantes-trabalhadores adultos), género (homens e mulheres), frequentando diferentes áreas de estudos (cursos diferentes de licenciatura, mestrado e/ou doutoramento), diferentes estados civis (solteiro, casado, divorciado, união de fato...), com agregados familiares distintos (vivendo sós, conjugalmente, com familiares, com/sem filhos), e estando inseridos no mercado de trabalho em áreas profissionais e com condições (precárias ou estáveis) de trabalho diferentes.

Optei por entrevistar os indivíduos trabalhadores-estudantes que sentiram mais vontade de participar ou que tiveram algo muito pessoal a dizer sobre o assunto e pudesse contribuir para a minha investigação e/ou que me demonstrassem após uma pequena conversa introdutória do tema que poderiam com os seus contributos aportar informações benéficas para a minha investigação.

30

4.2 Instrumentos de coleta de dados

Os instrumentos de coleta de dados são fundamentais para a obtenção de resultados da pesquisa, e permitem também a sua contextualização. É de extrema importância considerar a natureza do fenómeno que se pretende estudar, assim como os recursos disponíveis e os objetivos específicos da pesquisa, com vista a elaborar uma combinação adequada de métodos. Além de dados primários, é fundamental examinar documentos relevantes relacionados com o tema provenientes de fontes fidedignas como artigos de jornais, revistas e excertos redigidos por especialistas com vista a enriquecermos a análise. Após os primeiros passos e já com um fio condutor desenhado proveniente da análise descrita anteriormente a pesquisa requer um aprofundamento, logo será necessário reunir um conjunto de indivíduos que respeitem o perfil da

pesquisa e que se disponham a ser entrevistados, neste ponto foi-me facilitado o acesso a estes indivíduos, uma vez que possuo contactos que vim adquirindo ao longo dos anos no meio académico e estes acabaram por me indicar pessoas que se encontravam nesta situação de trabalhador estudante e/ou tinham passado pela mesma. A partir daí segui a estratégia da bola de neve ou do passa a palavra, que consiste em deixar que a informação vá circulando entre distintos indivíduos originando uma amostra mais diversificada possível. Ainda assim, após um primeiro contacto com os indivíduos que se encontravam disponíveis para a realização das entrevistas, foi necessário um primeiro contacto para seleccionar a minha amostra, tendo diversos fatores em conta como a idade, o género e a situação académica/laboral, permitindo assim ter acesso a uma maior diversidade na amostra.

Apesar de se tratar de uma investigação bastante concreta, é necessário entender as respostas e não apenas escutar, daí elaborar entrevistas semi-estruturadas nas quais existem um conjunto de tópicos ou perguntas guia mas permitem uma maior flexibilidade para explorar respostas dos participantes de forma aprofundada e à medida que a entrevista avança adaptar as questões ao rumo que se pretende consoante as respostas que o entrevistado fornece podendo a qualquer momento haver uma alteração no conteúdo da questão e/ou na estrutura da entrevista.

4.3 Procedimentos

Como ponto de alavanca é necessário recorrer a uma revisão de literatura, com vista a encontrar lacunas e questões pendentes no conhecimento existente de determinado tema, desenvolvendo de seguida um protocolo de pesquisa detalhado no qual constem os objetivos da pesquisa em concreto assim como as questões da mesma, critérios de seleção dos participantes, formato das entrevistas e análise dos indivíduos. Após estas etapas concluídas é necessário adquirir participantes, proceder ao recrutamento dos mesmos requer identificar uma amostra de indivíduos que respeitem o perfil desejado e aceitem ser entrevistados, levando assim à condução de entrevistas e à suposta transcrição e análise de dados que acaba por ser a fase mais importante na investigação, na qual retiramos dados a partir das entrevistas que obtivemos e elaboramos um

cruzamento de informação com a que já dispúnhamos através da revisão de literatura, originando novas observações, similitudes e diferenças existentes que requerem de análise e interpretação.

II.I-Dualidade: Trabalho-Estudo

4.5 Balanço das Entrevistas

O percurso de toda a investigação foi bastante complexo, principalmente a parte relativa às entrevistas uma vez que ocorreram bastantes situações inesperadas e fui obrigado a trilhar caminhos de imprevisibilidade. Começando pelo facto de entrevistas realizadas a vários indivíduos que, demonstrando-se disponíveis e interessados, durante estas mesmas entrevistas deram respostas simples, sem ‘sumo’ para a investigação e até demonstraram pressa e desinteresse em relação às questões que lhes eram colocadas, obrigando-me assim a descartar entrevistas por completo como possíveis fontes de informação para a investigação. Foram efetuadas um total de onze entrevistas, das quais

apenas sete foram transcritas e utilizadas na investigação. Ao fazer um balanço do aproveitamento das entrevistas foi notório que os indivíduos que me contactaram via Instagram/Whatsapp com interesse em participar após eu ter realizado uma publicação na qual identificava parâmetros de seleção para o meu público alvo, acabaram por demonstrar menos interesse/seriedade nas entrevistas, uma vez que procuravam responder segundo os meus interesses e não os seus, demonstrando desinteresse ao longo da entrevista e pressa em responder às questões colocadas, enquanto que os indivíduos que eu particularmente contactei devido a conhecimentos externos e que acabaram por aceitar, demonstraram mais interesse e acabaram por dar respostas às questões que lhes eram colocadas com um grau de profundidade maior, ressaltando pontos essenciais e enfatizando problemas.

É de extrema importância ressaltar que senti inúmeras diferenças na forma como os indivíduos se expressam durante as entrevistas consoante o espaço no qual as mesmas são realizadas. No que leva a questões da vida pessoal e particular, todas estas eram respondidas a olhar em redor quando as entrevistas eram em público, quase como se o indivíduo estivesse preocupado que alguém alheio à entrevista ouvisse. Enquanto que, quando as entrevistas eram feitas em ambientes mais conservadores e/ou privados (ex: casa do entrevistado), ambientes mais isolados e que eram familiares ao indivíduo, as respostas eram dadas com um olhar direto e profundo nos olhos, movendo muitas vezes esse olhar em direção ao chão ou às paredes como se existisse um certo medo ou receio em mostrar tanto sentimento a alguém que não nos é familiar.

Após ter dado por terminado e analisado as entrevistas que realizei percebo que deveria ter procedido de outra maneira em diversos aspetos, sendo um destes aspetos fazer uma conversa prévia aprofundada com os indivíduos que pretendo entrevistar em vez de uma conversa muito informal e rápida, uma vez que esta conversa prévia não permite entender se de facto o indivíduo se encaixa ou não no tipo de amostra que procuramos, ou se de facto tem interesse na investigação e poderia dar respostas que aportassem contributos para a mesma, uma vez que em diversas entrevistas não consegui estabelecer uma relação de proximidade (ainda que momentânea) com o entrevistado, permitindo que este me revelasse mais informações. Seria em outra situação interessante também, observar qual seria o resultado e o tipo de respostas dadas pelos indivíduos se todas as entrevistas fossem realizadas no mesmo espaço, de preferência um local desconhecido ou não-familiar para todos estes, uma vez que senti

que o espaço da entrevista por vezes influenciou a resposta, assim como as expressões e inclusive o tom de voz.

III- Análise de Dados

5.1 Apresentação e discussão de resultados

5.1.1 Uso de Medicação por parte dos indivíduos

Quanto aos indivíduos entrevistados, quatro afirmaram não ter tomado nunca qualquer tipo de medicação com vista a aliviar o cansaço/stress/esgotamento, enquanto que dois dos entrevistados afirmaram que já teriam recorrido a medicação para aliviar ditos sintomas, inclusive para ‘conseguir dormir’. ““Sim cheguei a tomar medicamentos, mas só para dormir”(entrevistada 2, Inês). É de ressaltar que no momento da entrevista os entrevistados que afirmaram já ter recorrido a medicação tinham 22 e 26 anos, dado que utilizaram medicação anteriormente mas no período atual não utilizam significa que foi numa época na qual eram mais jovens. Este uso de medicação se for tornado num hábito em tenra idade pode desencadear uma lista de consequências irreversíveis como a

dependência, alterações cognitivas, efeitos sobre o ciclo do sono, alterações de humor e comportamento, problemas de saúde mental, prejuízo no desenvolvimento do cérebro e tolerância, levados ao extremo ainda provocam o risco de overdose. É preocupante que trabalhadores estudantes, e, principalmente jovens trabalhadores estudantes tendam a adotar este tipo de comportamentos devido ao cansaço que têm de suportar provocado pela sua rotina esmagadora, podendo ter consequências e impactos gravíssimos na sociedade, inclusive podendo vir a gerar uma sociedade de dependência.

Uso de medicação	
Usa	Nenhum entrevistado
Não usa	“Não... Nunca cheguei a esse ponto de antidepressivos e comprimidos para dormir e relaxantes” (Jorge Vaz) “ Nunca, não nunca tomei comprimidos nem nada”(António) “Sinceramente não, nunca me passou pela cabeça começar a tomar alguma coisa”.(Cláudia) “Não não, medicamentos nunca tomei, o meu remédio santo era um dia pleno de descanso e pronto nunca cheguei a tomar medicamentos nem nada que se pareça”.(Joana)
Já usou mas agora não	“Sim cheguei a tomar medicamentos, mas só para dormir(...)então tomava comprimidos” (Inês) “Sim, várias vezes tomei comprimidos”.;” desde que sai da creche não uso nada”.(Raquel)
Sem resposta	Entrevistado Mário

5.1.2 Principais desafios como trabalhador estudante

Principais desafios como trabalhador estudante	
Dificuldade de conciliação entre a vida académica e social	
Dificuldade de conciliação entre a vida académica e laboral	“a razão principal por eu ter ficado doente foi stress excessivo, dia após dia, tanto na universidade como no trabalho”.(Inês) “Correto, é muito difícil...Vida social nem vou referir, porque eu considero que não tenho vida social”(...)” estou a estudar e trabalhar ao mesmo tempo porque na aflição e na correria que é a minha vida, ainda o permite”.(Cláudia) “Foi esse um dos principais motivos por eu só pegar nas coisas da universidade nos fins de semana, durante a semana era impossível, ia para casa com a cabeça

	pesadíssima”.(Raquel) “na situação de trabalhar e estudar ao mesmo tempo por vezes é muito difícil conseguirmos fazer essa gestão”.(Joana))
Dificuldade de conciliação entre a vida social e laboral	“a maior dificuldade, é mesmo a questão do tempo porque como tenho de trabalhar e tenho aulas não consigo guardar tempo pra outras coisas, nem para sair muito de casa”.(Mário)
Dificuldade de conciliação entre a vida académica, social e laboral	“tinha perdido a oportunidade de viver aquela altura como deve ser, apenas entre vida académica e vida social(..)tive por vezes mas não era muito frequente, sempre conseguia dar um jeito, falar com os professores ou com o meu patrão para tentar organizar as coisas.”(Jorge) “eu tinha dificuldade em conciliar ambas as coisas com a minha vida social”.(António)
Sem qualquer dificuldade de conciliação	

Entre os distintos entrevistados, todos apresentaram dificuldades de conciliação entre diferentes ramos da sua vida, sendo a dificuldade mais presente a de conciliação entre vida académica e a vida laboral.

O principal motivo em comum nesta dificuldade de conciliação é a falta de tempo e o stress excessivo derivado da rotina. É isso que é referido por Joana quando diz “na situação de trabalhar e estudar ao mesmo tempo por vezes é muito difícil conseguirmos fazer essa gestão”(entrevista 7), tal como por Raquel cuja resposta vai no mesmo sentido:“(…)durante a semana era impossível, ia para casa com a cabeça pesadíssima.” entrevistada 6)..

Podemos observar que na maioria dos indivíduos, estes acabam por sacrificar um dos três pilares (vida académica, vida laboral e vida social) em busca de estabilidade nos dois restantes. Como consequência, a vertente mais afetada acaba por ser maioritariamente a vida social do indivíduo, vida social que é substituída por descanso com vista a recuperar do cansaço gerado pelo trabalho e pelos estudos para deste modo

conseguir manter um desempenho favorável em ambos: “eu tinha dificuldade em conciliar ambas as coisas com a minha vida social”. (António, entrevistado 5).

Associado a este acontecimento podem surgir diversos problemas como o sentimento de solidão, o afastamento social, perda de laços e sedentarismo, o que acaba por ser prejudicial para a saúde do indivíduo e tende a agravar os sintomas de stress/depressão e burnout.: (“a razão principal por eu ter ficado doente foi stress excessivo, dia após dia, tanto na universidade como no trabalho”. (entrevistada 2, Inês).

5.1.3 Apoios por parte da entidade empregadora e da instituição educacional

Apoios por parte da entidade empregadora e da instituição educacional	
Suficiente por parte da entidade empregadora	“Ah sim, claro sem dúvida, o meu patrão nada a apontar” (Jorge) “quanto aos apoios eu penso que sim”(…)” só referi no trabalho que precisava de alguns dias na época de frequências ou exames para estudar e para os fazer... Coisa que nunca me foi negada”(Cláudia) “Eu sinto que sim”.(Mário) “Nunca tive queixa, sempre me deram uma abébia quando eu precisava.”(…)” nunca houve problema, o chefe era acessível”(António) “Não tenho queixas a fazer nem do trabalho nem da universidade”(Raquel) “Não me recordo de ter tido problemas.”(Joana)
Suficiente por parte da instituição educacional	” enquanto à unviersidade também nunca tive motivos de queixa”.(Jorge) “E quanto aos estudos” (...)“também nunca tive nada a dizer a respeito”.(Cláudia)

	“Eu sinto que sim”.(Mário) “Na Universidade também não me recordo de nenhum... nenhum momento que tenha sido assim, injustiçado”.(António) “Não tenho queixas a fazer nem do trabalho nem da universidade”(Raquel) “Não me recordo de ter tido problemas.”(Joana)
Insuficiente por parte da entidade empregadora	“Sem dúvida que não recebi”(...)” eu tinha os meus superiores com menos estudos que eu, no entanto, não era eu que os desprezava, eram eles a mim”.(Inês)
Insuficiente por parte da instituição educacional	

Entre os indivíduos entrevistados, a grande maioria afirmou que sentiu apoio suficiente tanto por parte da entidade empregadora como da instituição educacional, o que pode demonstrar que na maioria dos casos o estatuto trabalhador estudante é reconhecido e respeitado por ambas.

Podemos considerar o apoio da instituição educacional e da entidade empregadora como um pilar fundamental na ajuda para conciliação de tarefas e na criação de um ambiente mais estável e menos stressante para o indivíduo.

A falta destes apoios poderia causar instabilidade, dificuldade de conciliação e desmotivação no indivíduo devido à falta de reconhecimento, o que por sua vez tem por consequência o aumento dos níveis de fadiga e stress, e, em algumas ocasiões o burnout.

5.1.4 Motivações que levam os indivíduos a trabalhar e estudar simultaneamente

Motivações que levam os indivíduos a trabalhar e estudar simultaneamente	
Necessidade Financeira	““Sim financeiramente, e não só”(Mário) “acaba por ser uma decisão muito a nível financeiro”(António) “acho que é muito importante a parte financeira(...) e tudo o que engloba o ensino superior é muito caro”.(Raquel)
Ganho de experiência profissional	“em busca de algo que me dê acesso talvez a uma melhor qualidade de vida”(Cláudia) “Acho que é bom trabalhar também para nos dar a noção do que é o trabalho”(Mário) “acho que é muito importante e, e cada vez mais ter experiência”.(António) “permite-nos de certo modo um “primeiro contacto” (entre aspas) com o mercado de trabalho, o que já é muito importante”(Joana)
Independência Financeira	“senti que tinha a necessidade de não depender mais dela”(Jorge) “também acaba por ser por uma questão financeira”(Inês) “dá-nos responsabilidade e liberdade financeira”(Mário)

	“acaba por ser uma decisão muito a nível financeiro”(António) “todos temos vontade de nos independizarmos e de termos as nossas próprias contas e a nossa rotina”(Raquel) “obviamente também por questões financeiras, já que foi um estágio profissional e não curricular consegui ter uma fonte de rendimento para as minhas despesas da universidade e da vida em Évora”.(Joana)
Aprimoramento pessoal e profissional	“foi por uma questão de valores”(Inês) ”,” nunca é tarde para aprender e nunca é tarde para fazer melhor”(Cláudia)
Mudança de Carreira	
Falta de Alternativas	
Rede de contactos e oportunidades	

Em relação aos indivíduos entrevistados, foram diversas as motivações que conduziram os mesmos a optar por trabalhar e estudar simultaneamente, sendo as principais razões a obtenção de independência financeira, a necessidade financeira, o ganho de experiência profissional e o aprimoramento pessoal e profissional.

40

É notório o interesse comum por parte dos trabalhadores estudantes na questão financeira, uma vez que a vida académica acarreta despesas difíceis de suportar para a maioria dos indivíduos na atualidade, mais difíceis se tornam para os responsáveis por estas despesas no caso de que o estudante não seja independente financeiramente (na maioria dos casos, para os pais), daí estes tomarem a decisão de estudar e trabalhar simultaneamente: “senti que tinha a necessidade de não depender mais dela”.(entrevistado 1, Jorge); “(todos temos vontade de nos independizarmos e de termos as nossas próprias contas e a nossa rotina(...)) também acho que é muito importante a parte financeira”.(entrevistada 6,Raquel).

O ganho de experiência profissional assim como a importância da inserção no mercado de trabalho encontra-se também muito presente no discurso destes indivíduos, principalmente nos mais jovens, o que revela a preocupação dos mesmos com o seu futuro e o esforço que estão dispostos a fazer em tenra idade com vista a possíveis melhores condições de vida e bem estar ao longo da vida.”(...) também a nível de futuro

como cidadão, acho que é muito importante e, e cada vez mais ter experiência”.(entrevistado 5,António,).

5.1.5 Grau de desgaste derivado da condição trabalhador estudante

41

Grau de desgaste derivado da condição trabalhador estudante	
Desgaste Extremo	“lembro-me que tinha a minha cabeça às voltas, estava muito cansada mas depois chegava à cama e não conseguia dormir por causa de... de pensamentos sobre o dia”.(Inês) “tive uma fase muito má logo nos primeiros meses que comecei a estudar”;” por vezes muito cansada para dar a atenção suficiente à minha filha, com isto tudo acabei por andar muito desligada de tudo no geral, as coisas no trabalho também pioraram...Estava sem paciência para nada nem ninguém e cheguei várias vezes a considerar abandonar os estudos”(Cláudia) “Passava muito mal, chorava sozinho no quarto à noite a pensar o que fazer à minha vida, cheguei a pensar que estava com depressão mas nunca fui sequer ao médico nem contei aos meus pais...”.(António) “associava o trabalho a todos os meus problemas, já não descansava bem, tinha dores de cabeça frequentemente e custava-me imenso a adormecer, custava-me ao ponto de ter de tomar comprimidos para dormir as vezes porque não conseguia e ao dia a seguir tinha de estar em pé cedo para ir trabalhar de novo...”.(Raquel)

Muito Desgaste	“eu já me encontrava em mestrado e continuava a trabalhar e sem dúvida essa época foi a pior”;” , eu estava saturado de lá estar”.(Jorge) “Não é nada fácil, muitas vezes aproveitava os domingos para dormir o dia inteiro, descansar a cabeça, só que ao mesmo tempo tinha um stress enorme porque os fins de semana eram destinados a tratar de coisas da universidade então tinha sempre na cabeça que estava a falhar para com as minhas responsabilidades...”.(Joana)
Pouco Desgaste	“Várias vezes, e acho que é normal... Não é fácil o trabalho de servente, ainda por cima acrescido a ter de estudar e fazer trabalhos... É difícil, custa um bocado”.(Mário)
Sem Desgaste	

Em relação aos entrevistados, quando questionados acerca do desgaste causado pela rotina como trabalhador estudante nenhum referiu não ter qualquer tipo de desgaste, ao invés, a maioria referiu ter presenciado momentos de desgaste extremo: (“associava o trabalho a todos os meus problemas, já não descansava bem, tinha dores de cabeça frequentemente e custava-me imenso a adormecer.” (entrevistada 6,Raquel); “(“Passava muito mal, chorava sozinho no quarto à noite a pensar o que fazer à minha vida, cheguei a pensar que estava com depressão mas nunca fui sequer ao médico nem contei aos meus pais...”.(entrevistado 5,António);“(lembro-me que tinha a minha cabeça às voltas, estava muito cansada mas depois chegava à cama e não conseguia dormir por causa de... de pensamentos sobre o dia”.(entrevistado 2,Inês);”(tive uma fase muito má logo nos primeiros meses que comecei a estudar. “(entrevistado 3, Cláudia).

Segundo esta informação podemos constatar que a rotina como indivíduo trabalhador estudante gera um grande desgaste tanto a nível físico como psicológico, rotina esta que é marcada por horários rígidos, responsabilidades redobradas e um quotidiano baseado na multitarefa, o que origina dificuldades a nível de conciliação por parte dos indivíduos, vendo-se estes obrigados muitas vezes a sacrificar/abdicar do seu tempo de lazer para investir o mesmo nos estudos ou no trabalho, tendo como consequência o aumento dos níveis de stress, cansaço e fadiga, contribuindo para o desenvolvimento de doenças como a depressão e até o burnout.

5.1.6 Desistir é opção entre os trabalhadores estudantes?

Desistir é opção entre os trabalhadores estudantes?	
Desistiu ou considerou desistir dos estudos	
Desistiu ou considerou desistir do trabalho	“Dos estudos nunca, os estudos eram a minha prioridade, do trabalho todos os dias durante meses”.(Jorge) “Aaaa sinceramente eu não tinha pensado sair, tanto do trabalho como dos estudos, se não fosse a insistência do meu pai pelo meu bem estar”.(Inês) “É assim desistir do trabalho sim, mas não para ficar desempregado, só desisto se tiver algo melhor”.(Mário) “Imensas vezes, só que não podia desistir porque senão não acaba a licenciatura, porque era estágio para acabar o curso então precisava mesmo de o fazer, se fosse outro trabalho sem nada a ver com a universidade muito provavelmente teria desistido (...)os estudos não porque os estudos são mais... Acho que se levam melhor... Não é questão de ser mais fácil mas é menos stressante diria eu...”.(Joana)
Nunca desistiu nem considerou desistir	“estou a estudar e trabalhar ao mesmo tempo porque na aflição e na correria que é a minha vida, ainda o permite”.(Cláudia) “Dos estudos nunca pensei em desistir”;” Do trabalho, não desisti porque... Por questões principalmente financeiras”.(António)

	“O que me impediu de desistir dos estudos acho que é o normal, o mesmo que a toda a gente que pensa em desistir, a esperança que um dia mais tarde consiga chegar longe e arranjar um bom trabalho com boas condições”;” E do trabalho porque ao fim ao cabo eu adoro crianças, e apesar de ser cansativo e tudo mais mas penso que não estaria tão à vontade em nenhum outro local”.(Raquel)
--	--

Em relação aos resultados obtidos através das respostas fornecidas por parte dos entrevistados podemos verificar que em nenhum dos casos houve uma desistência nos estudos ou sequer a ponderação de uma possível desistência, o que não se verifica quanto ao trabalho uma vez que diversos indivíduos afirmaram que desistiram ou consideraram em determinada altura a hipótese de desistir, por sua vez, em relação aos indivíduos que nunca desistiram ou ponderaram desistir dos estudos ou do trabalho encontram-se como as principais razões associadas a características de carácter financeiro e aprimoramento pessoal e profissional com vista a melhores condições de vida no futuro.” “O que me impediu de desistir dos estudos acho que é o normal, o mesmo que a toda a gente que pensa em desistir, a esperança que um dia mais tarde consiga chegar longe e arranjar um bom trabalho com boas condições”. (entrevistado 6,Raquel); ““Dos estudos nunca, os estudos eram a minha prioridade”. (entrevistado 1,Jorge).

É de ressaltar a importância dos fatores colocados em análise anteriormente, nomeadamente a questão entre desistir do trabalho ou dos estudos, podemos através desta verificar que com grande diferença os indivíduos colocam a importância dos estudos à frente da importância do trabalho, dado que entre os entrevistados, muitos deles, trabalham/trabalharam em locais/setores que não se sentem/sentiam identificados e recorrem ao trabalho somente para suprir as suas necessidades financeiras e de certo modo como investimento no futuro (inserção no mercado do trabalho), vendo por sua vez os estudos como uma espécie de ‘única solução possível’ para obtenção de um trabalho no qual se sintam mais significantes e que tenha impacto positivo na sua qualidade de vida.

Deste modo podemos constatar a importância que os indivíduos trabalhadores estudantes dão aos estudos (principalmente os mais jovens), que continuam a investir

tempo e dinheiro na vida académica não apenas por seguir a paixão e o interesse pela especialização em si, mas também como uma fonte de esperança por melhores condições de vida futuras.

5.1.7 Existem expetativas irrealistas por parte da sociedade para com os trabalhadores estudantes?

Existem expetativas irrealistas por parte da sociedade para com os trabalhadores estudantes?	
Sim	“Aaaa sem dúvida, e cada vez mais”; É o máximo de estudos possíveis, é o máximo de trabalho possível, é o máximo de desporto e exercício físico possível, é o máximo de vida social possível e isto tudo no mínimo tempo possível, ou seja, cada vez mais cedo. Somos de certo modo “obrigados” a estudar e trabalhar e dar o litro ou então não prestamos”(Jorge) “Sem dúvida(...)Os jovens são incentivados a seguir os estudos arduamente desde pequenos, e a conseguir um bom trabalho, bem remunerado, melhor do que os outros, e esta visão de competição acaba por não ajudar ninguém”.(Inês) “Sinto que há expetativas irrealistas no modo em que as coisas tem de ser feitas(...)vemos miúdos e miúdas com os seus dezoitos e dezanoves na universidade e a trabalhar ao mesmo tempo, e acho que por um certo lado as pessoas, a sociedade banalizaram tanto o facto de isso acontecer que fez parecer que fosse fácil. Então uma pessoa que estude e trabalhe como o meu caso, e o seu, temos de saber gerir tudo ao pormenor, e temos de ter tempo pra tudo”.(Cláudia) “eu acho que sim sem dúvida, mas também penso que faz parte... Só assim é possível distinguir os mais trabalhadores... Dessa maneira é possível ver quem está mais empenhado no trabalho e no estudo do que o resto...”.(Mário) “sem dúvida alguma que sim(...)na necessidade de um individuo hoje em dia, precisar de alto nível de

	escolaridade, cada vez mais e o mais rápido que conseguir, mas ao mesmo tempo de experiência no trabalho o mais rápido que conseguir”.(Raquel) “sim sem duvida, e até não acho que seja de todo mau mas acaba por saturar os trabalhadores estudantes, porque já é padrão e algo perfeitamente normal nos últimos anos trabalhar e estudar ao mesmo tempo, então quem vai para a universidade já muitas vezes vai com a mentalidade de arranjar um trabalho”(Joana)
Não	“Dos estudos nunca, os estudos eram a minha prioridade, do trabalho todos os dias durante meses”.(Jorge) “Aaaa sinceramente eu não tinha pensado sair, tanto do trabalho como dos estudos, se não fosse a insistência do meu pai pelo meu bem estar”.(Inês) “É assim desistir do trabalho sim, mas não para ficar desempregado, só desisto se tiver algo melhor”.(Mário) “Imensas vezes, só que não podia desistir porque senão não acaba a licenciatura, porque era estágio para acabar o curso então precisava mesmo de o fazer, se fosse outro trabalho sem nada a ver com a universidade muito provavelmente teria desistido (...)os estudos não porque os estudos são mais... Acho que se levam melhor... Não é questão de ser mais fácil mas é menos stressante diria eu...”.(Joana)
Talvez	“estou a estudar e trabalhar ao mesmo tempo porque na aflição e na correria que é a minha vida, ainda o permite”.(Cláudia) “Dos estudos nunca pensei em desistir”;” Do trabalho, não desisti porque... Por questões principalmente financeiras”.(António) “O que me impediu de desistir dos estudos acho que é o normal, o mesmo que a toda a gente que pensa em desistir, a esperança que um dia mais tarde consiga chegar longe e arranjar um bom trabalho com boas condições”;” E do trabalho porque ao fim ao cabo eu adoro crianças, e apesar de ser cansativo e tudo mais mas penso que não estaria tão à vontade em nenhum outro local”.(Raquel)

Segundo os indivíduos entrevistados, todos afirmaram que sentem que existem expetativas irrealistas por parte da sociedade para com os trabalhadores estudantes.

Este facto pode revelar que efetivamente vivemos numa sociedade extremamente competitiva e ambiciosa, o que pode colocar os indivíduos (neste caso os trabalhadores estudantes) sob uma pressão e um desgaste extremos com a tentativa de moldar o indivíduo ‘perfeito’, esperando por parte destes um desempenho de alto nível em todas

as responsabilidades, afazeres e funções que lhe são propostas. Anótnio sublinha essa ideia da seguinte maneira:

“sem dúvida alguma que sim(...)na necessidade de um individuo hoje em dia, precisar de alto nível de escolaridade, cada vez mais e o mais rápido que conseguir, mas ao mesmo tempo de experiência no trabalho o mais rápido que conseguir”.(António, entrevistado 5).

Deste modo, ao inculir tantas responsabilidades e ao elevar tanto as expetativas em relação ao indivíduo, este vê-se por vezes obrigado/compelido a cumprir e a não falhar, com vista a não desiludir os que o rodeiam e inclusive a si próprio, tornando-se merecedor somente com o cumprimento de todas as metas com um desempenho notável, desta pressão constante em busca por bons resultados surgem inúmeras consequências que ameaçam o bem estar do indivíduo tanto físico como psicológico, gerando esgotamento, desmotivação, stress e consequentemente burnout.

Conclusão

A presente dissertação teve como objetivo principal explorar e analisar o fenómeno do burnout entre trabalhadores que também são estudantes, procurando investigar deste modo as principais causas, os impactos psicológicos, físicos e sociais, assim como as estratégias utilizadas para lidar com o problema. A pesquisa revelou que a sobrecarga dupla de trabalho e estudo impõe grandes desafios a esses indivíduos, que muitas das vezes enfrentam altos níveis de stress, exaustão emocional e a sensação de incapacidade

de cumprir com as demandas impostas tanto pelo ambiente académico como profissional.

Através dos resultados obtidos ao longo da pesquisa podemos verificar que o burnout em trabalhadores estudantes é tendencialmente e diretamente associado a fatores como a gestão ineficaz de tempo e a pressão por desempenho em diferentes esferas da sua vida, estes factos atribuem veracidade a teorias sociológicas abordadas anteriormente acerca da divisão de papéis e impactos na sociedade contemporânea, onde a produtividade e a qualificação profissional são cada vez mais exigidas e requeridas em idades mais jovens, a conjugação das responsabilidades profissionais e académicas não apenas agrava a exaustão física e emocional, mas também limita a capacidade dos indivíduos usufruírem de tempo de qualidade para lazer e bem estar, o que intensifica os sintomas do burnout.

Podemos associar diretamente distintos resultados obtidos através das entrevistas efetuadas com as abordagens teóricas presentes na pesquisa, sendo a relação do burnout com a aceleração do tempo um dos fatores mais visíveis, uma vez que é notório que nas entrevistas todos os indivíduos de algum modo afirmaram ter dificuldades associadas à gestão de tempo para execução de todas as tarefas e vêm-se pressionados pela sociedade a evoluir e se dinamizarem de modo a conseguir fazer cada vez mais no menor tempo possível. É visível a ansiedade que alguns entrevistados demonstraram na tentativa de conciliar todos os afazeres enquanto trabalhadores estudantes e da busca de sucesso constante e aprovação social. Deste modo podemos dar crédito às pesquisas elaboradas por Gabriel Peters, Hans, entre outros, os quais debatem precisamente este fenómeno. É-nos possível ainda estabelecer distintas semelhanças entre a síndrome de burnout no contexto teórico assim como as causas que a originam e a sua essência no contexto real, em primeira pessoa, constatando que os sentimentos e emoções que se verificam no indivíduo que sofre desta síndrome mencionados na abordagem teórica, são de facto descritos e relatados como vivências pelos entrevistados, o que permite reafirmarmos e/ou reconsiderarmos a nossa posição quanto ao burnout em trabalhadores estudantes.

Considero que a pesquisa é consistente e elucidativa apesar de destacar duas principais limitações à mesma. Uma delas é o tamanho reduzido da amostra e a concentração geográfica dos participantes, o que pode de certo modo limitar a generalização de resultados. Apesar de ter procurado estabelecer uma amostra com alguma

representatividade, na qual constassem indivíduos sem qualquer tipo de relação entre si ou ao meio que os rodeia, seria interessante em estudos futuros expandir a análise para outras regiões e categorias de trabalhadores estudantes . Seria do mesmo modo interessante verificar, se alterando a mecânica de elaboração de entrevistas, estas forneceriam resultados diferentes ou não, uma vez que sinto que teria sido vantajoso prolongar as conversas prévias às entrevistas, com vista a criar laços mais fortes e conseguir estabelecer uma relação de contacto mais forte no decorrer das entrevistas.

Quanto a contribuições, esta pesquisa não apenas oferece uma visão mais detalhada sobre o burnout em si, assim como para os fatores de risco que originam o burnout nesta população específica (trabalhadores estudantes), destacando ainda a importância de compreender as consequências sociais desse fenómeno, sendo possível deste modo incentivar questões que podem orientar a sociedade e as políticas públicas num outro sentido, reforçando deste modo a importância de criar mecanismos de suporte mais eficazes para ajudar esses indivíduos a lidar com as exigências impostas e as múltiplas responsabilidades.

Apesar de a pesquisa ter sido um longo e árduo caminho, considero que dei o meu melhor e estou orgulhoso por ter chegado até aqui e ter cumprido todos os objetivos que priorizei em relação à pesquisa. Gostaria de ressaltar que foi um processo gratificante e enriquecedor ao mesmo tempo.

50

De um modo geral podemos retirar diversas informações através da análise de resultados, começando pelo uso de medicação por parte dos indivíduos trabalhadores estudantes, que tem sido sem dúvida um problema crescente à medida que os indivíduos com este estatuto aumentam também, trazendo diversas consequências para a sociedade (risco de dependência, danos irreparáveis na saúde dos indivíduos, sociedade de dependência) e que no futuro poderão vir a ser catastróficas. Já nos principais desafios como trabalhador estudante podemos considerar essencialmente a gestão de tempo (ou dificuldade na gestão de tempo) e o stress excessivo gerado pela rotina que acabam por ser intensos geradores de burnout e sentimentos depressivos, levando o indivíduo ao esgotamento físico e emocional.

Já os apoios por parte de entidades empregadoras e instituições educacionais foi geralmente considerado muito positivo, uma vez que os indivíduos sentem que recebem o devido reconhecimento e lhes são dados os seus direitos como trabalhador estudante,

respeitando o seu estatuto e aliviando a pressão exercida sobre estes, amenizando deste modo a sobrecarga sofrida pelos mesmos. Teria sido interessante neste aspeto, descobrir perfis de potenciais entrevistados cujo conflito com as suas entidades empregadoras conduzi-se a situações de desistência da vida académica ou agravamento do burnout fruto de conflitos laborais.

Foi ainda muito interessante observar os resultados obtidos através das respostas face às motivações que levam os indivíduos a optarem por estudar e trabalhar ao mesmo tempo. Verifica-se do modo como a necessidade e liberdade financeira são uma prioridade em todas as idades, mas o aprimoramento pessoal e profissional assim como a inserção no mercado de trabalho é essencialmente referida pelos mais jovens, do mesmo modo que, a importância dos estudos é superior à do trabalho nos mais jovens, com vista a melhores condições de vida futuras e serve como uma espécie de esperança por dias com melhor qualidade de vida.

Relativamente ao grau de desgaste devido à condição de trabalhador estudante, é notório que todos o sentem, em maior ou menor intensidade, mas acaba por estar presente em todos os indivíduos, na sua maioria afirmando ‘desgaste extremo’, o que se revela como uma situação muito preocupante, dado que cada vez mais existem indivíduos com o estatuto trabalhador estudante, logo, tendencialmente, o desgaste tende a aumentar, podendo vir a ter consequências graves tanto a nível individual como social, com cada vez mais potencial para uma sociedade do cansaço. Sociedade esta que é fruto das expectativas geradas pela sociedade para com os trabalhadores estudantes, expectativas irrealistas segundo os mesmos, ao ponto de exigirem do indivíduo uma performance destacável em todas as funções que desempenham, roçando a perfeição para conseguir ser ‘notado’, o que gera uma sociedade de competição permanente, competição esta que se torna mais difícil e mais concorrida ao longo do tempo, podendo futuramente chegar ao ponto de insuperação e eclodir, no qual o indivíduo sente-se derrotado e sem qualquer alternativa ou esperança, ponto em que é exigido tanto ao indivíduo que por muito que este faça nunca será suficiente para ser digno de mérito, gerando cansaço, stress, depressão e favorecendo o burnout a grande escala.

Posso ainda afirmar que a pesquisa, assim como o tema e elaboração da mesma oferece tanto vantagens como desafios, uma vez que é um tema de grande importância tanto social como académica, podendo gerar debates sobre saúde mental precarização no

trabalho, educação e condições de trabalho, atraindo indivíduos pertencentes ao mercado de trabalho e à academia. O estudo envolve profundamente os temas do trabalho e da educação o que permite uma abordagem interdisciplinar analisando o burnout através de diversas perspetivas, podendo gerar a possibilidade de inovação, assim como insights valiosos para ajudar na criação de métodos e políticas que sirvam como suporte para trabalhadores estudantes.

Em suma, o estudo reafirma a relevância de discutir o burnout no contexto dos trabalhadores estudantes, destacando que as exigências duplas colocam uma pressão significativa sobre o bem estar desses indivíduos. A partir destes dados espera-se que este trabalho contribua para ampliar o debate sobre o tema e para a formulação de políticas públicas que promovam um ambiente mais saudável e equilibrado para os que procuram conciliar trabalho com estudos.

Bibliografia

Almeida, D. (2018). *Síndrome de “Burnout”, comprometimento organizacional e estratégias de coping nas organizações*. FCSH, Universidade Nova de Lisboa.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

ACTA Médica Portuguesa. (2016). Burnout em profissionais da saúde portugueses.

Bauman, Z. (1997). *O mal-estar da pós-modernidade*. Rio de Janeiro.

Bauman, Z. (1999). *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro.

B. C. (2015). *Sociedade do cansaço*. Vozes LTDA.

Boltanski, L., & Chiapello, È. (1999). *O novo espírito do capitalismo*. WMF Martins Fontes.

Calainho, P., Alexandra, C., & Cardeira, J. (2022). Burnout no ensino superior: Um estudo exploratório. *Fórum Sociológico*, 41, pp. 47-59. <https://journals.openedition.org/sociologico/10862>

Campos, B. (2020). *Burnout no mundo do trabalho: A relação da síndrome com as variáveis sociodemográficas em contexto de confinamento e pandemia*. Instituto Superior de Economia e Gestão, Lisboa. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/20746>

Casaca, S. (2013). As novas dinâmicas laborais e os desafios da articulação com a vida familiar. *Sociologia, Problemas e Práticas*. <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/27380/1/SFCASACA%2C%202013.pdf>

Burke, R. (1984). Burnout among men and women in police work: An examination of the Cherniss model. *Journal of Organizational Behavior*, 5(2). <https://www.jstor.org/stable/25780191>

Costa, R. (2013). *Níveis de burnout nos estudantes da licenciatura em optometria e ciências da visão da Universidade da Beira Interior*. Dissertação de Mestrado https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/1492/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_RicardoCosta.pdf

53

Datchary, C. (2004). Prendre au sérieux la question de la dispersion au travail. *Matières à réflexion*, 125. <https://www.cairn.info/revue-reseaux1-2004-3-page-175.htm>

Deil-Amelman, M., & Howell, C. E. (1994). Student employment, academic success, and social life in the context of the contemporary university. *Review of Educational Research*.

Dias, S. (2013). Conciliação entre a vida familiar e profissional: Experiências e práticas de conciliação e representações sociais face ao “sentido dos direitos”. *PLURAL, Revista do Programa de Pós -Graduação em Sociologia da USP*, São Paulo, v.20.2, pp.109-126 <https://www.revistas.usp.br/plural/article/view/76358>

Ehrenberg, A. (2010). *O culto da performance*. Ideias & Letras.

Egreja, C., & Melo, S. (2023). Conciliação trabalho-vida pessoal e familiar em profissões sob elevada pressão: O caso dos enfermeiros, polícias e jornalistas. *Sociologia, Problemas e Práticas*, nº102 pp. 123-141. <https://journals.openedition.org/spp/12669>

Ferreira, T. (2022). *Burnout: De um fenômeno complexo para uma análise sociológica* (CIES e-Working Papers No. 235). <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/25662>

Freudenberger, H. (2020). Constituição do burnout como síndrome psicopatológica, 30(1), 159-165. <https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/19144>

Frontiers. (2023). The relationship between psychological resilience and depression among diabetes patients under the background of “dynamic zero COVID-19”: The mediating role of stigma and the moderating role of medication burden. *Frontiers in Public Health*. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1124570/full>

Frontiers. (2022). Medication management of anxiety and depression by primary care pediatrics providers: A retrospective electronic health record study. *Frontiers in Pediatrics*. <https://www.frontiersin.org/journals/pediatrics/articles/10.3389/fped.2022.794722/full>

Guerra, I. (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo*. Principia Editora.

Klomfass, P. (2017). *Síndrome de burnout: Mal do século XXI*. <https://www.fag.edu.br/mvc/assets/pdfs/anais-2017/POLYANA%20KLOMFASS%20PIATI-polyanapiati@hotmail.com-4.pdf>

Lima, S., & Sá, L. (2018). Síndrome de burnout e satisfação laboral na docência no ensino superior. In R. Rodrigues & A. S. Rolo (Eds.), *Psicologia do trabalho e organizações: Contributos de investigação*.(pp.60-80).

Lipovetsky, G. (1989). *A era do vazio: Ensaio sobre o individualismo contemporâneo*. Editora Manole.

Monteiro, A. (2015). Atividades pessoais desenvolvidas no trabalho e modelo job-demands-resources: Uma tentativa de integração. *Universidade de Lisboa*. https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/11317/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_AlexandraMonteiro_AP_DTeJDR.pdf

Marcelo, V. (2017). *Burnout e stress nos assistentes sociais*.Dissertação de Mestrado, ISCTE-IUL. https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/15571/4/master_vania_manteigas_marcelo.pdf

Nagoski, E. (2021). *Burnout: O segredo para romper com o ciclo de stress*. Best Seller TDA.

Neto, C. (2001). A experiência subjetiva com a doença mental: O caso da depressão. *Sociologia, Problemas e Práticas*.nº70 pp.111-129. <https://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/3130>

Pappámikail, L. (2009). *Juventude, família e autonomia: Entre a norma social e os processos de individuação*.Tese de Doutoramento. Universidade de Lisboa. https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/319/1/21209_ulsd057815_td.pdf

Pappámikail, L. (2010). Juventude(s), autonomia e sociologia: Questionando conceitos a partir do debate acerca das transições para a vida adulta. *Sociologia Revista do Departamento de Sociologia da FLUP*, 20, 395-410. <https://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/8809.pdf>

Pereira, S., & Santos, A. C. (2016). Jovens e transição para o trabalho em Portugal: Percursos de formação e inserção laboral. In M. S. da Graça, M. G. Pires, & C. Santos (Eds.), *Juventude e sociologia: Olhares e desafios*. Edições Sílabo.

Peters, G. (2020). *Sabbatum: O novo espírito da depressão* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TktupW1FVXQ&t=2163s>

Peters, G. (2021). O novo espírito da depressão: Imperativos de autorrealização e seus colapsos na modernidade tardia. *Civitas*, 21(1), 71-83. <https://www.scielo.br/j/civitas/a/nFV4zPdGDbnvqnsGZfKcT7N/?format=pdf&lang=pt>

Peters, G. et al(2021). Teoria social e sociologia existencial. *Civitas*, 21(1).

Peters, G. (2024). Aceleração social, reels IG. *Instagram*. <https://www.instagram.com/reel/C-kwNIDvrNm/?hl=en>

PHYSIS. (2019). Burnout e estresse: Entre medicalização e psicologização. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 29 (3),102-115. <https://www.scielo.br/j/physis/a/57RLsw3NPS4YRKzMLHPGyTy/>

Rocha, T. (2018). O culto da performance: O novo modelo de trabalho do século XXI. *Universidade Estadual Paulista*. <https://periodicos.fclar.unesp.br/semaspas/article/view/11330/7774>

Rosário, P. (2018). Trabalhos e vidas cruzadas: Uma aproximação sociológica ao fenómeno de burnout nas empresas familiares. Dissertação de Mestrado. *Universidade do Minho*. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/60013>

Santos, N. (2012). A interferência trabalho-família: Um alerta para a síndrome de burnout? Estudo com operadores de call center. Dissertação de Mestrado. *Universidade de Évora*. https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/15319/2/Disserta%C3%A7%C3%A3o_I_TF_Burnout.pdf

Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2019). Burnout assessment tool (BAT): Development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(3),949. <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/551.pdf>

Setton, M., & Sposito, M. (2013). How individuals become individuals? An interview with Danilo Martuccelli. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 18(1), 247-267. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/z59sWt7CNjf7jnbX5jL73Lv>

Silva, T. (2016). *O stresse, síndrome de burnout e estratégias de coping em estudantes trabalhadores e não trabalhadores* [Dissertação de mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. Repositório ULHT. Disponível em: <https://recil.ulusofona.pt/server/api/core/bitstreams/de3ecd94-89e6-4e80-87d7-99b40dc8e6af/content>

SNS. (2019). OMS inclui «burnout» na lista de doenças. Disponível em: <https://www.inem.pt/2019/05/29/oms-inclui-burnout-na-lista-de-doencas/>

ScienceDirect. (2017). Narratives of burnout and recovery from an agency perspective: A two-year longitudinal study. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/>

ScienceDirect. (2017). Statewide improvement approach to clinician burnout: Findings from the baseline year. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/>

Teixeira, E. (2023). Síndrome de burnout. *Revista Adventista*. Disponível em: <https://www.revistaadventista.com.br/da-redacao/destaques/sindrome-de-burnout/>

The Cut. (2019). You can now be diagnosed with burnout. Disponível em: <https://www.thecut.com/>

The Cut. (2017). Just like at work, it's possible to burn out on parenting. Disponível em: <https://www.thecut.com/>

Vicente, C. (2013). *A compreensão do fenómeno de burnout nos prestadores de cuidados a idosos doentes crónicos* [Tese de doutoramento, Universidade de Évora]. Repositório UEvora. Disponível em: <https://www.rdp.uevora.pt/bitstream/10174/17932/1/TESE%20DE%20DOUTORAMENTO%20CV.pdf>

Wajcman, J. (2014). *Pressed for time: The acceleration of life in digital capitalism*. University of Chicago Press.

Anexos

3.2 Transcrição das entrevistas

1ª Entrevista:

Entrevistado (Pseudónimo): Jorge Vaz

Idade: 28 anos

Localidade: Póvoa de São Miguel

Local da entrevista: Évora (Jardim Público)

Entrevistador: Bom dia Jorge,aaaa antes de mais obrigado por estar aqui e por ter aceite a entrevista eee a sua respetiva gravação para fins académicos.

Entrevistado: Ora essa (riso), fica á vontade.

Entrevistador: Bom, para começar faça só um breve resumo sobre si, de onde vêm, qual a sua idade, qual a sua situação atual (pausa) se está empregado ou desempregado... Só para contextualizar.

Entrevistado: Ok, então eu sou o Jorge, nasci em Beja mas vivi na Póvoa de São Miguel até aos meus vinte e um anos quando decidi vir para a Universidade de Évora tirar engenharia informática e acabei por cá ficar até hoje, (pausa) atualmente tenho vinte e oito anos e estou a trabalhar na área mas por conta própria.

Entrevistador: Ótimo... Como já me referiu em conversas anteriores à entrevista, durante o período em que frequentou a licenciatura em engenharia informática, trabalhou simultaneamente correto?

Entrevistado: Exatamente, trabalhei sim durante os três primeiros anos, depois fui para mestrado e aí decidi sair do trabalho para concluir o mestrado, teve de ser (riso).

Entrevistador: (riso) E trabalhou onde?

Entrevistado: Trabalhei numa pizzaria ao pé da universidade.

57

Entrevistador: Consegue-me explicar os motivos ou as razões que o levaram a trabalhar e a estudar ao mesmo tempo?

Entrevistado: Claro (pausa). É assim aquilo... Na época, é um pouco de tudo né, não consigo só escolher um motivo em particular... Eu sou filho de pais separados e já na altura era, os meus pais separaram-se quando eu era muito miúdo e passei a viver só com a minha mãe porque o meu pai após a separação emigrou para a Suíça, e sempre foi a minha mãe que levou as contas todas da casa e que cuidou de mim. Então eu quando eu vim pra cá, já mais ou menos que senti que tinha a necessidade de não depender mais dela, muito pelo contrário, aaaa que devia inclusive retribuir um bocadinho daquilo que ela fez por mim, então foi das primeiras coisas que fiz quando cheguei, procurar trabalho e passado um mês e pouco já estava a trabalhar lá.

Entrevistador: Ok então as razões que o levaram a trabalhar e estudar ao mesmo tempo são com vista a ajudar a sua mãe financeiramente correto?

Entrevistado: Exato sim... Mas não só, porque na época lembro-me que a minha mãe nem queria, nós não vivíamos mal (pausa), a minha mãe tem um bom trabalho há muitos anos... (ináudível) ... e graças a deus nunca nos faltou nada em casa, mas sinto que foi uma questão de... de necessidade também para comigo mesmo, para me sentir útil, porque eu quando vim pra cá já tinha acabado o secundário há dois ou três anos e tinha estado só em casa a pensar o que ia fazer da vida esse tempo todo, então quando(...) ganhei a coragem e vim pra cá, quis logo demonstrar que estava empenhado por assim dizer...

Entrevistador: Muito bem, então e consegue-me descrever um pouco desse percurso enquanto trabalhador-estudante?

Entrevistado: Claro (pausa). Aaaa... Não foi tarefa fácil com certeza, e com o passar do tempo mais complicado se tornou, (pausa) o primeiro mês lembro-me que foi sem dúvida o mais fácil, eu era novo cá, tinha aqui um mundo à minha espera, uma vida académica que era totalmente novidade para mim, um trabalho e sentia-me super feliz e motivado, é daquelas sensações que não se explicam né, sem termos quase nada parece que tudo nos cai aos pés. Ia às aulas só da parte da manhã porque a partir das treze horas trabalhava até às nove da noite, depois do trabalho ia sempre ou quase sempre ter com os meus colegas, beber um copo, outras vezes íamos às casas uns dos outros e assim, tudo era novidade ainda por cima eu tinha dinheiro meu, a minha mãe ainda me ajudava com algumas despesas para eu ter dinheiro prás minhas coisas e foi uma época muito feliz. Então aí... aí a partir do segundo ou terceiro mês começou-me a bater a ideia de uma forma diferente, eu comecei a ver o meu entorno de amigos, e queria de certo modo, ter o mesmo estilo de vida, eles tavam cansados iam-se deitar, iam as aulas quando lhes apetecia, acordavam às horas que quisessem etc, e eu tinha a obrigação de ir trabalhar ainda acrescido às aulas e ao convívio e tudo mais, e de certo modo comecei a pensar se fazia sentido eu estar a “perder” aquela altura da minha vida por causa daquele trabalho, que eu via como insignificante na altura para ser sincero... Então a partir daí comecei a perder aquele espírito de euforia que estava anteriormente.

Entrevistador: Claro, via que as pessoas ao seu redor não tinham tantas responsabilidades não é?

Entrevistado: (Acenou-Afirmação).

Entrevistador: Então e... Quais foram na sua opinião os principais desafios que enfrentou na tentativa de conciliar o trabalho com os estudos e com a vida social?

Entrevistado: Ora então os principais desafios...(pausa), os principais desafios sem dúvida foram, a falta de tempo um deles, e com isto não quer dizer que eu não tivesse tempo para nada, aliás eu até sentia que tinha tempo para tudo, apenas não tinha tanto tempo quanto os meus colegas, parecia-me que eu também merecia ter aquela leveza de espírito, que tinha perdido a oportunidade de viver aquela altura como deve ser, apenas entre vida académica e vida social.

Entrevistado: E em relação a conciliar tempo entre trabalho e estudos nunca teve problemas?

Entrevistado: Tive por vezes mas não era muito frequente, sempre conseguia dar um jeito, falar com os professores ou com o meu patrão para tentar organizar as coisas e habitualmente conseguia... Até porque as aulas eram sempre ou quase sempre de manhã e eu só trabalhava da parte da tarde por isso nesse aspeto não havia muita confusão.

Entrevistador: Era mesmo nesse ponto que eu ia tocar, sente que recebeu o apoio portanto necessário de ambas as partes, tanto da entidade empregadora como da instituição educacional para lidar com ambas as responsabilidades certo?

Entrevistado: (pausa) Desculpa, podes repetir? Não entendi o final da pergunta.

Entrevistador: Ah claro peço desculpa, sente que recebeu o apoio necessário por parte da entidade empregadora e da instituição educacional para lidar com ambas as responsabilidades? Isto é, se sente que a Universidade foi justa e prestadora assim como o seu patrão para que você conseguisse gerir melhor o tempo.

Entrevistado: Ah sim, claro sem dúvida, o meu patrão nada a apontar, é um senhor de idade que ainda continua a trabalhar e ele já estava habituado a lidar com esse... com esse tipo de situações e de empregados, tanto que a maioria dos meus colegas do trabalho estavam na mesma situação (...) nós éramos quatro há tarde e penso que apenas um não era trabalhador estudante. Sempre que eu atrasava-me um pouco na aula e ia chegar atrasado era só ligar para avisar que não havia problema, enquanto à

universidade também nunca tive motivos de queixa, aceitavam as minhas justificações quando faltava uma vez por outra por causa do trabalho... De resto, nada a acrescentar.

Entrevistador: Muito bem...Então vou-lhe fazer uma questão um pouco mais generalizada (pausa).Sente que há expectativas irrealistas por parte da sociedade para com os trabalhadores estudante?

Entrevistado: (pausa)...Aaaa sem dúvida, e cada vez mais. Nós enquanto sociedade estamos a entrar numa... Numa bolha de competição connosco próprios, cada geração que vier, cada ano que passar tudo tende a intensificar esta bolha. E quais são os problemas desta bolha ?Problema digo...Componentes... É o máximo de estudos possíveis, é o máximo de trabalho possível, é o máximo de desporto e exercício físico possível, é o máximo de vida social possível e isto tudo no mínimo tempo possível, ou seja, cada vez mais cedo. Somos de certo modo “obrigados” a estudar e trabalhar e dar o litro ou então não prestamos, e se reparares, como isto se verifica, de há 10 anos pra cá, ter uma licenciatura era considerado o auge, quem tinha uma licenciatura era senhor doutor, eram pessoas muito inteligentes e de muita importância, hoje em dia, qualquer pessoa têm uma licenciatura, tu vês pessoas na caixa de um mercado com licenciaturas, tu vês mestres sem trabalho, ou seja, isto tudo está a perder o valor. O que é que isto vai originar? Que um dia mais tarde, os perfeitos de hoje vão ser os miseráveis, e assim consecutivamente, (...) daqui a uns anos pra ser padeiro vais precisar de dois doutoramentos e cinco anos de experiência aos dezoito (riso).

Entrevistador: (riso) Entendi, ou seja, acha que esta pressão da sociedade com vista à perfeição do indivíduo é prejudicial para o nosso futuro enquanto sociedade certo?

Entrevistado: Correto, súper. Nem todos nascem para ser doutores, tem de haver padeiros tem de haver sapateiros, nem todos nascem para ser patrões alguém têm de ser empregado senão isto não funciona, e claro que custa, dizer a alguém que não pode ser patrão e tem de ser empregado mas na vida nem tudo é justo e nem tudo é equivalente para todos não é? Toda a gente gosta de ter as mesmas oportunidades, mas se formos todos aaaa, arquitetos quem vai fazer a obra?

Entrevistador: Pois (...) claro.(pausa), Voltando ao tema trabalhador-estudante, como me disse anteriormente, já está familiarizado com o tema do burnout, em algum

momento ao longo desse período como trabalhador estudante sentiu este burnout? Ou seja sentiu um desgaste ou esgotamento fora do normal devido à situação?

Entrevistado: Sim estou familiarizado e sim senti,(pausa) como referi logo no início, houve uma época na qual eu já me encontrava em mestrado e continuava a trabalhar e sem dúvida essa época foi a pior, devido também a outras situações (pausa), a minha mãe na época foi-lhe diagnosticada uma hérnia na coluna e estava quase imóvel, eu estava em Évora, na verdade nessa altura já não me encontrava com cabeça para continuar a trabalhar na pizzeria, porque também como disse anteriormente para mim sempre foi um trabalho que não me dizia nada, eu estava ali para ganhar uns trocos apenas...Com todo o respeito por quem o faz, mas eu nunca tive gosto por aquilo, fazia-o por dinheiro, os meus objetivos eram completamente alheios àquela praia né. E pronto, eu estava saturado de lá estar, estava em processo de começar estágio ou tese para finalizar o mestrado e decidi abandonar o trabalho para ir para a minha área e finalizar o mestrado com o estágio.

Entrevistador: (pausa)Durante esses momentos de mais angústia, que o levaram a desistir do trabalho, nunca chegou a considerar desistir dos estudos devido ao esgotamento?

61

Entrevistado: Dos estudos nunca, os estudos eram a minha prioridade, do trabalho todos os dias durante meses (riso), é também uma situação complicada, eu já lá estava há alguns anos, tinha sido acolhido com muito carinho e custou-me ir embora por causa da família que tinha criado, ainda hoje mantenho contacto com muitos deles,mas penso que haja momentos em que temos de decidir pelo bem da nossa saúde, e eu já não estava nada bem sentia-me desmotivado, sentia-me cansado a fazer o mesmo trabalho que fazia há três anos e não me dava cansaço nenhum, e quando chegava a casa só me apetecia fechar-me no quarto, deitar-me na cama e pensar o que poderia fazer à minha vida para resolver a situação... E no momento abandonar o trabalho foi a melhor solução que encontrei, e graças a deus hoje, creio que foi a mais acertada, porque nos últimos dois meses de trabalho lembro-me que a situação já estava a tornar-se grave.

Entrevistador: Grave em que aspeto?

Entrevistado: Aaaa eu não comia quase nada, tinha perdido já quase sete ou oito quilos, não cozinhava, não saía de casa a não ser para fazer compras e basicamente a minha

vida passou a ser uma corrida interminável e... em... angústia total, eu ia pró trabalho sem vontade nenhuma, chegava a casa e lembro-me que tinha bastantes coisas de mestrado pra organizar mas durante esse tempo não fiz nada, três vezes por semana ia visitar a minha mãe à Póvoa, pra voltar ao fim do dia e o dia seguinte ser exatamente igual, parecia uma espécie de loop de fracasso, como nos filmes que a pessoa vai dormir e acorda sempre no mesmo dia... E a estar nessa situação ainda intensifiquei mais as coisas, sentia-me um falhanço completo, estava estagnado, completamente.

Entrevistador: Então considera que o abandono do trabalho foi a solução para o burnout que sofria na altura?

Entrevistado: Sem dúvida. Se havia outra maneira não sei, mas eu já não me sentia bem e foi a solução que arranjei, e como já disse, hoje felizmente estou muito bem, estou feliz com trabalho e nada aconteceu de grave por eu ter deixado de trabalhar nessa altura, por vezes são sacrifícios que temos de fazer não é...

Entrevistador: Claro (pausa), em algum momento pensou em se medicar, ou medicou-se para combater a situação?

Entrevistado: Não... Nunca cheguei a esse ponto de antidepressivos e comprimidos para dormir e relaxantes... Nada disso, aliás considero-me um bocado contra.

Entrevistador: Consegue-me explicar porque se considera contra?

Entrevistado: É assim... No meu ponto de vista, o medicamento é um caminho sem volta, tudo o que é químico vai fazer bem a alguma coisa e mal a outra coisa, se tivesse de tomar precauções a esse nível faria-o, sem dúvida com o objetivo... Com vista a manter-me saudável, mas até que ponto uma pessoa ao tomar antidepressivos fica-se melhor, ou mais saudável?(...) Eu sou mais natural, muito amigo de um chá e um bom descanso. Quando se entra no caminho dos comprimidos é muito difícil voltar a passar bem sem eles...

Entrevistador: (Aceno), muito bem, só para terminar, que conselhos daria a outros trabalhadores estudantes que estejam a lutar contra as dificuldades em manter o equilíbrio saudável entre trabalho e estudo?

Entrevistado: Aaaa o meu conselho varia consoante a idade da pessoa (risos), porque se for um jovem na flor da idade como eu era, entre os dezoito e os vinte e poucos,

aproveitem a vida, sejam felizes, se acharem que algo vos está a impedir de o serem tentem sair o mais rápido possível dessa situação, aproveitem enquanto podem, enquanto a felicidade ainda está nas pequenas coisas e a carga de responsabilidades não é muita, estão na idade disso. (risos)

Entrevistador: Então e para um trabalhador estudante já um pouco mais velho?

Entrevistado: Para alguém já um pouco mais velho... É assim, tudo na vida é uma questão de prioridades, e acho que a prioridade na vida é sempre a saúde, a família, os amigos tudo o que envolva o social, mas principalmente a saúde porque sem ela não temos acesso a presenciar o resto, daí, se tens trinta anos, uma renda para pagar, um filho para cuidar, e os estudos não estão a bater certo com a tua vida, não consegues encontrar um espaço no qual as duas vertentes se encaixem eee... já estás naquela fase de depressão constante? Abandona a que te é menos significativa por muito significativa que seja ainda assim, mas... prioridades, e um dia mais tarde, voltar a tentar não custa.

Entrevistador: Muito bem, olhe antes de mais nada, agradecer-lhe pelas suas palavras, gostei muito da entrevista e obrigado por ter colaborado, mais uma vez.

Entrevistado: Nada que agradecer, achei as perguntas muito interessantes e espero que as minhas respostas consigam ajudar alguém... Que, que se encontre na situação.

Entrevistador: Muito obrigado!

2ª Entrevista:

Entrevistado (Pseudónimo): Inês Gonçalves

Idade: 22 anos

Localidade: Évora

Local da entrevista: Évora (Biblioteca Pública)

Entrevistador: Olá mais uma vez Inês, antes de mais quero agradecer-te por teres aceite o meu convite e por estares cá hoje. Aaaa importas-te que a entrevista seja gravada para fins académicos? Apenas a voz para facilitar no momento de transcrição, não vou utilizar imagem.

Entrevistado: (riso) Claro claro, não me importo.

Entrevistador: Okay, então... Antes de mais vou-te pedir que faças uma breve introdução para te dares a conhecer... nome, de onde vens, o que estudas ou estudaste, se atualmente trabalhas ou já trabalhaste...por aí.

Entrevistado: Sim... então chamo-me Inês, tenho vinte e dois anos, sou de Évora, quer dizer nasci em Almada mas sempre vivi em Évora e... estudo agronomia, estou atualmente a concluir a licenciatura e trabalho como ajudante de veterinária.

Entrevistador: Muito bem Inês, então e consegues-me explicar porquê estudar e trabalhar ao mesmo tempo? O que te levou a tomares essa decisão de fazer as duas coisas ao mesmo tempo? Se foi por motivos económicos, se foi por razões de natureza mais pessoal...

Entrevistado: Claro... Eu comecei a trabalhar o ano passado, ou seja, no meu segundo ano de licenciatura e a partir daí (interrupção)

Entrevistador: (interrupção) Perdão, podes-me só dizer onde trabalhavas?

Entrevistado: Ahhhh sim claro desculpa, comecei a trabalhar no pingo doce, a fazer atendimento na... na na caixa, e depois fui sempre acompanhando os estudos ao mesmo tempo que trabalhava... A minha decisão de estudar e trabalhar ao mesmo tempo foi por uma questão de valores, na minha casa sempre se falou muito na importância do trabalho, tanto os meus pais como o meu irmão mais velho trabalhavam e eu era a única que ainda não trabalhava então senti que o devia começar a fazer. Obviamente também acaba por ser por uma questão financeira, mas no meu caso como moro cá em Évora acabo por não ter despesas que muitos outros estudantes têm como pagar casa, comida deslocações entre outros... Mas pronto assim fiquei já com uma “noção”(gesto aspas) do que era trabalhar e o mundo do trabalho.

Entrevistador: Certo...Aaaa consegues descrever um pouco esse teu percurso como trabalhadora estudante?

Entrevistado: Sim, até aos dias de hoje ou na época que houve mais problemas?

Entrevistador: Um pouco do percurso geral para ficar registado na entrevista, do que te sentires à vontade.

Entrevistado: Então, no segundo ano de licenciatura foi quando eu tomei a decisão de ir trabalhar, foi mesmo no começo do primeiro semestre, eu lembro-me que durante o verão pensei várias vezes no assunto e cheguei à conclusão que queria mesmo ir trabalhar, então assim que começou o semestre procurei e acabei por ficar no pingo doce... Os primeiros tempos são sempre difíceis penso eu, é fase de adaptação, e para quem nunca trabalhou, finalmente ter uma rotina de “adulto”(gesto aspas) acaba por ser gratificante... Na verdade eu não gostava daquele trabalho mas não consegui arranjar mais nenhum tão rápido então acabei por me contentar... com o passar do tempo a minha perspetiva foi mudando e sentia que estava a mudar, já não me empenhava tanto nos estudos, tanto que acabei por deixar várias cadeiras por fazer e o trabalho passou a ser um inferno, enquanto lá estava só olhava para o relógio à espera que chegasse a hora para me vir embora e foi nessa época que tive depressão... Ainda estive muito mal alguns meses mas depois o meu pai “forçou-me”(entre aspas) a sair de lá para meu bem, e passadas três semanas já estava quase recuperada...

Entrevistador: E atualmente trabalhas como ajudante de veterinária correto?

Entrevistado: Sim exato, essa fase foi há cerca de meio ano e passados 3 meses de sair comecei a trabalhar como ajudante de veterinária, o que é um dos meus sonhos, ajudante não mas sim veterinária.

Entrevistador: Certo, eu sei que já falamos bastante antes da entrevista mas importas-te de explicar porque é que achas que desenvolveste depressão? Quais foram os principais confrontos que tiveste na tentativa de conciliar tudo na tua vida? O trabalho com os estudos e a vida social?...

Entrevistado: Claro que sim, então como eu já comentei contigo aaa... Eu penso que a razão principal por eu ter ficado doente foi stress excessivo, dia após dia, tanto na universidade como no trabalho, e também o ter ganho a noção que muitas das vezes ninguém se importa, tu olhas à tua volta e sentes-te sozinho na vida, e mesmo que tentes dar tudo de ti para ser alguém não vais conseguir porque ninguém dá importância...

Entrevistador: Podes especificar esse ponto de vista?

Entrevistado: Por exemplo, eu sinto que dava o meu melhor cada dia, eu trabalhava oito horas por dia, chegava a casa preparava-me para ir às aulas, pegava no carro, ia para a mitra, saía de lá às nove da noite, chegava a casa ajudava a fazer o jantar ou limpar ou o

que fosse preciso e ainda ia às vezes ao café com amigas... E isto tudo... Eu sentia que não tinha qualquer reconhecimento, que era apenas mais uma e apercebi-me disso quando conheci mais pessoas exatamente na mesma posição e todos com a mesma opinião. Nos dias de hoje, as pessoas só dão atenção ao melhor, ou és o melhor ou então não tens mérito nenhum, qualquer pessoa que seja considerada “normal”(gesto aspas) é quase atirada para uma multidão de pessoas iguais... Tens de ter o melhor trabalho, estar a tirar o melhor curso, ter as melhores notas, ser a mais bonita, ser a que tem mais dinheiro e mais amigos...(pausa) Se trabalhares no pingo doce como eu e estiveres a tirar um curso para lidar com animais não és tão bom como alguém que tenha um trabalho como advogado e esteja a concluir direito... Não sei se me faço explicar, mas é esta linha de tudo perfeito, de seguires sempre o caminho para o melhor...

Entrevistador: Sentes que não recebeste ou não recebes o apoio necessário por parte das instituições tanto de ensino como da entidade empregadora?

Entrevistado: Sem dúvida que não recebi, falo por mim e por milhares de pessoas que estão na mesma situação, tanto as universidades como as entidades empregadoras favorecem somente os melhores... não vou dizer somente os melhores, mas com grande diferença e o problema é que essas atitudes, passam também para o cidadão comum... O senhor que tirou medicina e estudou para isso é o senhor doutor, o empregado de mesa que não quis seguir estudos e preferiu ir trabalhar é “o outro”(entre aspas), aquele coitado, não tem inteligência nenhuma. E o mesmo se passa no trabalho, enquanto eu estava a tirar a licenciatura e trabalhava no pingo doce, eu tinha os meus superiores com menos estudos que eu, no entanto, não era eu que os desprezava, eram eles a mim, do tipo : Olha esta vêm para aqui armada em doutora só porque está na universidade quer-nos passar a perna a todos, agora vai penar aqui... Situações extremas que aconteceram desse aspeto... Uma competitividade uma inveja que não se explica...

Entrevistador: Entendo perfeitamente, então e nessa perspetiva da sociedade, achas que existem expetativas irrealistas por parte da sociedade para com os trabalhadores estudantes?

Entrevistado: Sem dúvida, isso está ligado com o que disse anteriormente, hoje em dia ou és perfeito, o melhor dos melhores, ou então és só mais um... Os jovens são incentivados a seguir os estudos arduamente desde pequenos, e a conseguir um bom trabalho, bem remunerado, melhor do que os outros, e esta visão de competição acaba

por não ajudar ninguém, a continuar assim temos um país cheio de doutores, porque mais ninguém se atreveu a seguir outro caminho que fosse contra a norma...né?

Entrevistador: (pausa)Devido às situações que ocorreram, pensaste em desistir do trabalho ou dos estudos em algum momento?

Entrevistado: Aaaa sinceramente eu não tinha pensado sair, tanto do trabalho como dos estudos, se não fosse a insistência do meu pai pelo meu bem estar, eu tinha lá ficado... E quanto aos estudos, nunca. Adoro animais e quero num futuro trabalhar com animais e sei que isto é um passo que tenho que dar para que isso se possa tornar realidade então nunca coloquei os estudos em causa.

Entrevistador: Muito bem, em algum momento que estivesses a sentir mais dificuldade nesta fase difícil pensaste em te medicar e/ou medicaste-te para combater a situação?

Entrevistado: Sim cheguei a tomar medicamentos, mas só para dormir porque nessa fase lembro-me que tinha a minha cabeça às voltas, estava muito cansada mas depois chegava à cama e não conseguia dormir por causa de... de pensamentos sobre o dia e assim, então tomava comprimidos para dormir porque no dia a seguir tinha de acordar cedo e queria acordar a horas e com energia...

67

Entrevistador: Apenas para dormir, nada de antidepressivos ou medicamentos diretamente ligados à ‘cura’ de depressão, exaustão etc?

Entrevistado: Nada, só mesmo comprimidos para dormir.

Entrevistador: Então e o que pensavam os teus pais acerca disso?

Entrevistado: De tomar comprimidos para dormir?

Entrevistador: Exato sim.

Entrevistado: Ahhhh, nada. Quer dizer não sei mas quem me dava os comprimidos era a minha mãe portanto (gargalhada).

Entrevistador: (riso) Pronto então nunca se demonstraram contra... Era só isso.

Entrevistado: Exato.

Entrevistador: Muito bem, e para terminar, que conselho ou conselhos, deixarias aqui para outros trabalhadores estudantes que estejam a lutar contra as dificuldades em manter o equilíbrio saudável entre trabalho e estudo?

Entrevistado: Conselho que dou...Aaaa, é assim, essencialmente aceitação, se achas que dás o teu melhor e mesmo assim sentes que não é suficiente é aceitar, vais ter de mudar algo, deixar ir uma ou outra coisa para manter a vida saudável, mas se achas que dás o teu melhor e o problema é que os outros não o reconheçam, **** nisso... Desculpa (riso)

Entrevistador: (Riso) Não faz mal.

Entrevistado: Sermos a nossa fonte de motivação, dar o nosso melhor e sentir-nos orgulhosos de nós próprios, não precisar que ninguém te dê uma palmadinha nas costas, chegar a casa e falares para ti mesmo :“Hoje dei tudo de mim”, acho que é isso.

Entrevistador: Inês, mais uma vez, muito obrigado por teres aceitado e por teres cá estado e obrigado pelas tuas palavras.

Entrevistado: Obrigado eu, assim que vi o teu post a pedir voluntários trabalhadores estudantes para falar sobre burnout sabia que ia adorar a conversa (riso).

68

3ª Entrevista:

Entrevistado (Pseudónimo): Cláudia Matos

Idade: 45 anos

Localidade: Beja

Local da entrevista: Beja (Casa do entrevistado)

Entrevistador: Boa tarde senhora Cláudia, antes de mais quero agradecer pela sua disponibilidade e por ter aceitado a entrevista, permite-me que faça gravação de voz ao longo da entrevista só para facilitar no momento da transcrição? A entrevista vai ser utilizada para fins académicos, mais concretamente para a realização da minha dissertação de mestrado.

Entrevistado: Pode gravar sim.

Entrevistador: Obrigado, então como falei consigo antes da entrevista, vou-lhe fazer algumas questões relacionadas com o burnout enquanto trabalhadora estudante e algumas mais particulares para conseguir entender por concreto o ponto de situação ok?

Entrevistado: Certissimo, claro.

Entrevistador: Então para começar gosto sempre de conhecer um pouco mais a pessoa que está do outro lado então gostaria que me fizesse uma introdução, de onde vem... se estuda ou já estudou, se trabalha ou já trabalhou, uma síntese para se dar a conhecer.

Entrevistado: Ok, aaa sou a Cláudia, tenho quarenta e cinco anos, sou de Beja, sou mãe de uma menina maravilhosa, atualmente vivo aqui em Beja com a minha filha porque estou separada do pai da minha filha há dois anos...Estou também a concluir uma licenciatura em solicitadoria aqui no politécnico de Beja eee trabalho há quase vinte anos como assistente social na câmara.

Entrevistador: Muito bem, então consegue-me explicar o porquê de estudar e trabalhar ao mesmo tempo? O que a levou a tomar a decisão de querer estudar e trabalhar ao mesmo tempo? (pausa)

Entrevistado: Sim claro, então basicamente estudar e trabalhar ao mesmo tempo porquê... Trabalhar tenho sempre de trabalhar, já trabalho há quase vinte anos como lhe disse e além de mais tenho uma filha que depende de mim e do pai, mas vive comigo tem sempre outro tipo de despesas, e tenho de sustentar tanto a minha filha como a mim mesma, como à casa, o carro... E por ai vai. Estudar porque acho que nunca é tarde para aprender e nunca é tarde para fazer melhor, ou seja, estou em busca de algo que me dê acesso talvez a uma melhor qualidade de vida, tanto a mim como à minha filha dai ter decidido vir para a faculdade já (gesto aspas) “velha” né (riso).

Entrevistador: (riso)... Então e porque é que decidiu ir para a faculdade agora e não tinha tomado essa decisão antes? A sua rotina não permitia fazer ambas as coisas?

Entrevistado: Arrendo-me de não o ter feito antes sinceramente, a minha rotina permitia mas na verdade eu já tinha o pensamento que não eram coisas para a minha idade, e acabei por olhar para a situação como uma desvantagem, era mais uma despesa(...) E agora nos últimos anos com a situação toda cá em casa acabamos por

ficar sozinhas as duas e eu refleti acerca disso, porque dantes nunca refletia, já abriram várias vagas no meu trabalho para pessoal com licenciatura e podia ascender na carreira e ficar a ganhar mais, é sempre mais algum que entra.

Entrevistador: Claro que sim, então a senhora é assistente social mas não tem licenciatura ainda correto?

Entrevistado: Sim exato, eram tempos antigos, se perguntares aos teus pais eles vão entender, agora é que já se precisa de certificados para tudo, antes entravas em qualquer lado a fazer umas provas mínimas e acabavas por ficar efetivo passado três ou cinco anos... Que foi o meu caso (riso).

Entrevistador: Pois é. Agora já é diferente... Então e consegue-me descrever um pouco de como tem sido este processo como trabalhadora estudante?

Entrevistado: O processo... O processo tem sido bem mais difícil do que eu imaginava que seria, porque quando eu entrei pensava que ia conseguir gerir o tempo na perfeição, a minha filha tem a escolinha de manhã, eu deixo-a lá e vou para o trabalho, saio às cinco da tarde mas a minha filha só volta a estar comigo a parti das oito da noite, entretanto vai o pai ou a avó buscá-la à escola e sempre passam um pouco de tempo com ela... Entretanto, para não me desviar do tema, eu pensei que nesse espaço de tempo eu conseguiria organizar a minha vida toda, acontece que estava totalmente errada... Uma casa para cuidar, roupas para lavar e estender de duas pessoas, comida, compras, limpezas... Só isso em três horas é muito agora a acrescentar o facto de ter de rever matéria das aulas porque eu não consigo comparecer...É muito muito difícil.

Entrevistador: Ou seja para si este desafio de conciliar o estudo com o trabalho e a vida social foi extremamente complicado correto? Ainda além de todas estas responsabilidades, tentar usufruir o máximo de tempo possível com a sua filha...

Entrevistado: Correto, é muito difícil... Vida social nem vou referir, porque eu considero que não tenho vida social há(pausa), seis anos pelo menos, não... Ainda foi antes da minha filha nascer que eu deixei de ter. Bom mas, ainda para mais os estudos e a vida social neste caso para mim um grau de importância muito reduzido em relação ao resto, para mim a prioridade é a minha filha, o bem estar dela, a felicidade e que tenha saúde e tudo aquilo que ela precisar, depois está o trabalho que é o que me permite dar tudo aquilo que referi à minha filha.

Entrevistador: Ou seja consoante o grau de importância que a senhora lhe atribui, se tivesse de abdicar de alguma das realidades que referi seria sem dúvida da vida social ou dos estudos perante o trabalho correto?

Entrevistado: Sem dúvida, da vida social como lhe disse já abdiquei há muito tempo, tenho muita coisa para fazer não me permito estar a perder tempo a ir beber café aqui ou ali, ou ir falar com esta amiga ou o outro... Sei que deveria por vezes para aliviar a cabeça mas não o faço, e estudos, estou a estudar e trabalhar ao mesmo tempo porque na aflição e na correria que é a minha vida, ainda o permite, se eu visse de qualquer modo o meu trabalho posto em causa abandonava os estudos e focava-me cem por cento no trabalho.

Entrevistador: (pausa) Percebo... Sente que recebe o apoio necessário por parte da entidade empregadora e da instituição educacional para lidar com ambas as responsabilidades?

Entrevistado: Aaaa quanto aos apoios eu penso que sim, também a verdade é que não preciso de muito, só referi no trabalho que precisava de alguns dias na época de frequências ou exames para estudar e para os fazer... Coisa que nunca me foi negada, sempre que tenho frequência no dia anterior o meu chefe de departamento deixa-me sair à hora de almoço e depois tenho o dia da frequência também ou seja não me posso queixar... E quanto aos estudos, eu só pedi o estatuto de trabalhador estudante para ter faltas justificadas, uma vez que não poderia comparecer à maioria das aulas e não me dava jeito chumbar por faltas, coisa que também nunca tive nada a dizer a respeito...

Entrevistador: Muito bem, já é um alívio...

Entrevistado: Claro, eu ouço relatos de outros colegas que o patrão não os deixa tirar os dias, ou tiram os dias e chega a altura e não pode ser...É muito chato, mas eu nesse aspeto nada a apontar.

Entrevistador: Pois, entendo... Então é uma questão um pouco mais abrangente, sente que há expectativas irrealistas por parte da sociedade para com os trabalhadores estudantes?

Entrevistado: É uma boa questão. É assim, em certo aspeto sim, sinto...

Entrevistador: Consegue-me dizer o porquê?

Entrevistado: Sinto que há expetativas irrealistas no modo em que as coisas tem de ser feitas... porque hoje em dia podemos dizer que está na moda trabalhar e estudar ao mesmo tempo, aliás isto já se verifica em idades muito jovens, vemos miúdos e miúdas com os seus dezoitos e dezanoves na universidade e a trabalhar ao mesmo tempo, e acho que por um certo lado as pessoas, a sociedade banalizaram tanto o facto de isso acontecer que fez parecer que fosse fácil. Então uma pessoa que estude e trabalhe como o meu caso, e o seu, temos de saber gerir tudo ao pormenor, e temos de ter tempo pra tudo. Parece que quando nos queixamos, estamos a desvalorizar quem não estuda e trabalha ao mesmo tempo, por exemplo, eu quando digo lá no trabalho que ando cansada por causa do trabalho e dos estudos e do que ainda tenho de fazer em casa etc, as minhas colegas mandam-me logo a boca que é : “Não te metesses nessas andanças, estás assim porque queres”. E na verdade elas até tem razão não é...Eu estou assim porque quero, mas não é o facto de estar a dizer que estou cansada que vou logo apanhar a porta e ir embora...Estou-me a fazer entender?

Entrevistador: Claro, está sim senhora ou seja, em vez de darem motivação para continuar, motivam para desistir correto?

Entrevistado: Exato, ou fazes de livre vontade, sem cansaço sem queixas e sem comentários ou então estás sempre a fazer mal.

Entrevistador: Então e para além das suas colegas de trabalho, sente isto por parte de outros indivíduos?

Entrevistado: É assim, eu não tenho um núcleo muito grande de pessoas à minha volta, ou seja, as únicas que eu ouço comentários, opiniões e trocamos algumas ideias acabam por ser as minhas colegas de trabalho, mas dum ponto de vista mais geral, o que eu penso acerca desta situação dos trabalhadores estudantes é como eu referi à pouco... Nós na nossa sociedade atual queremos fazer tudo à pressa, e vamos incitando as camadas mais jovens a fazer o mesmo, é verificável que somos um país altamente instruído, muitas licenciaturas, muitos mestrados e senhores doutores, mas depois ao mesmo tempo falta trabalho pra tanta gente não é...Por isso chega a este ponto que é, uma pessoa tem de ser excecional, que é trabalhar e estudar ainda em jovem, para antes da casa dos vinte e seis ou vinte e sete anos já ter um curso e se ter especializado e já estar no mercado de trabalho, para conseguir estabilidade e formar família quanto mais rápido melhor... E é nesta corrida que andamos...(pausa)

Entrevistador: Entendo... Em algum momento sentiu um desgaste ou esgotamento fora do normal devido à situação em que se encontra? Isto é, como trabalhadora estudante?

Entrevistado: Sem dúvida, tive uma fase muito má logo nos primeiros meses que comecei a estudar...

Entrevistador: Conte-me um pouco sobre essa fase se não se importar, como se sentia e quais os motivos que levaram a esses sentimentos?

Entrevistado: Claro, então... Nessa fase eu acabei por ir um bocadinho de cabeça, estava ainda a lidar com a situação da separação do meu ex marido, eu queria orientar a minha vida e a da minha filha numa outra direção e procurei algo diferente... Então quando entrei acabei por me deparar com o problema da falta de tempo para fazer tarefas domésticas, por vezes muito cansada para dar a atenção suficiente à minha filha, com isto tudo acabei por andar muito desligada de tudo no geral, as coisas no trabalho também pioraram...Estava sem paciência para nada nem ninguém e cheguei várias vezes a considerar abandonar os estudos, visto que o resto eu não podia...Mas nesse momento a minha mãe foi muito importante para mim, ela ajudou-me muito a nível de motivação, de passar tempo com a minha filha para que eu me pudesse orientar e muito mais que isso...Devo-lhe muito...(voz e expressões emotivas)

73

Entrevistador: (pausa), ou seja, a sua maior força, a motivação que a impediu de desistir dos estudos foi a sua mãe correto?

Entrevistado: Sem dúvida... Hoje em dia sei que se tivesse desistido na altura ia-me arrepender mas ainda bem que não o fiz.

Entrevistador: Em algum destes momentos de mais dificuldade recorreu a algum tipo de medicamento para ajudar no desgaste? Ou se não consumiu pensou em consumir?

Entrevistado: Sinceramente não, nunca me passou pela cabeça começar a tomar alguma coisa ou até mesmo a recorrer a alguém... Do ponto de vista profissional, psicólogos etc... Penso que tudo na vida tem uma solução e tem um propósito ainda antes dessa solução, se estamos mal no trabalho...Ou nos estudos...Ou numa relação... O corpo dá esses sinais de insatisfação, de cansaço. Mas penso que em nenhuma solução possível está o uso de comprimidos, o comprimido nessa situação vai atuar de forma ilusória, de forma escapatória não é? Vai-nos retirar a preocupação momentaneamente, ou diminuir

esta tristeza que estamos a sentir, mas quando o efeito do comprimido passar, voltamos ao normal e o problema vai continuar lá, ou seja, não nos dá soluções para o resolver, dá-nos uma espécie de escapatória momentânea. Mais vale enfrentar, há situações que uma pessoa tem de enfrentar, que tornam um adulto em adulto ao fim ao cabo não é?(...)

Entrevistador: Muito bem, então consegue-me dizer, que conselhos daria a outros trabalhadores estudantes que estejam a lutar contra as dificuldades em manter o equilíbrio saudável entre trabalho e estudo?

Entrevistado: Sejam persistentes, sejam consistentes e lutadores... Em relação a comprimidos e tretas que vêm na internet nada! (...) Nada na vida vai ser um passeio, tudo o que é bom custa a ganhar, e vão desfrutar o triplo quando conseguirem ultrapassar os obstáculos, por muito que esteja a custar no momento, vai passar... Só é preciso força e coragem, e faz muito bem ter uma mão amiga, ou mais... Mas sim, que lutem por aquilo que vocês querem e que aproveitem o processo, porque o processo também é uma aprendizagem...

Entrevistador: Muito obrigado pelas suas palavras, gostei muito desta entrevista. Obrigado pela disponibilidade e por tudo no geral...

74

Entrevistado: Obrigado eu, achei muito interessante e é um tema que se devia dar mais importância nos dias de hoje... Tudo de bom no resto do seu percurso!

4ª Entrevista:

Entrevistado (Pseudónimo): Mário Moreira

Idade: 21 anos

Localidade: Évora

Local da entrevista: Évora (Jardim Público)

Entrevistador: Agora sim (riso), já está. Boa tarde, antes de mais peço desculpa por não ter começado a gravar inicialmente, menos mal que estávamos no início senão era pior

(riso), obrigado por ter aceitado participar na entrevista, apesar de já ter respondido gostaria que... o fizesse de novo se não for incómodo.

Entrevistado: (riso) Não tem mal, acontece aos melhores.

Entrevistador: Então, gostaria só que me fizesse uma breve introdução sobre si para contextualizar, se estuda ou não, onde o faz, se trabalha ou não, de onde vêm etc.

Entrevistado: Sou o Mário, tenho 21 anos e sou de Évora, atualmente estudo e trabalho... Estou a tirar licenciatura em psicologia na universidade de Évora e trabalho a ajudar o meu pai como servente de pedreiro.

Entrevistador: Consegue-me explicar o porquê de ter decidido trabalhar e estudar ao mesmo tempo?

Entrevistado: Aaaa, sim. Basicamente, estudar porque sempre estudei e acho que é essencial nos dias de hoje para quem procura melhores condições, e trabalhar porque é necessário...

Entrevistador: Como assim necessário? Financeiramente?

Entrevistado: Sim financeiramente, e não só...Acho que é bom trabalhar também para nos dar a noção do que é o trabalho, e dá-nos respnsabilidade e liberdade financeira ao mesmo tempo.

Entrevistador: Há quanto tempo estuda e trabalha simultaneamente?

Entrevistado: Desde sempre, eu comecei a trabalhar ainda no secundário com o meu pai, mas aí não recebia salário, ajudava-o e ele dava-me, depois em dois mil e vinte e um quando fiz os dezoito já o patrão fez-me um contrato de seis meses e a partir daí tenho renovado.

Entrevistador: Muito bem... Pode-me descrever um pouco do seu percurso enquanto trabalhador estudante?

Entrevistado: Claro, como lhe digo é um percurso já de alguns quantos anos porque eu sou trabalhador estudante desde os meus quinze anos, mas pronto como disse só tive contrato aos dezoito só começa a contar a partir daí pela lógica... Então até há cerca de um ano os trabalhos eram maioritariamente cá em Évora e em São Manços, então eu as

vezes conseguia ir às aulas e ainda ir depois à obra porque era perto, então... Já quando eu estava no secundário, lembro-me que faltava muitas vezes também mas porque na maioria das vezes o trabalho começava as seis da manhã, e as aulas só às dez horas ou onze horas nas segundas quartas e sextas, então eu saía de casa com o meu pai às cinco e meia, ia trabalhar e depois perto das dez ia embora tomar banho para ir para as aulas...muitas vezes não chegava a tempo (riso).

Entrevistador: Então e não era prejudicado por isso?

Entrevistado: Não, nunca me prejudicaram, os professores sabiam que eu trabalhava já com o meu pai... No décimo segundo ainda corri o risco de ser chumbado por faltas mas era porque a professora não me conhecia, depois houve uma reunião e a senhora tirou-me as faltas...

Entrevistador: Menos mal (riso), então e nos tempos já de universidade?

Entrevistado: Nos tempos já de universidade foi um pouco mais difícil, porque apesar de eu já ter estatuto trabalhador-estudante e poder dar faltas é mais difícil a nível de matéria e estudo mas também o trabalho ficou mais difícil, porque agora de há alguns meses pra cá também vamos trabalhar para algumas herdades que ficam a caminho do Algarve, já fica um pouco mais longe o que dificulta aqui o processo todo não é...

Entrevistador: Quais foram ou são os principais desafios nesta tentativa de conciliar o trabalho com os estudos e com a vida social?

Entrevistado: (...) Eu acho que o principal desafio... ou a maior dificuldade, é mesmo a questão do tempo porque como tenho de trabalhar e tenho aulas e matéria atrasada, não consigo guardar tempo pra outras coisas, nem para sair muito de casa, tanto que só costumo sair aos fins de semana porque durante a semana a minha vida acaba por ser muito repetitiva é só ir ao trabalho, ir às aulas se der tempo ou então ficar em casa a rever alguma matéria ou a descansar.

Entrevistador: Pois, o senhor sente que recebe o apoio necessário por parte da entidade empregadora assim como da universidade para lidar com ambas as responsabilidades?

Entrevistado: Eu sinto que sim, não há muito mais que se possa fazer... Ainda pensei em começar a trabalhar em part-time mas ia acabar por não me compensar porque acho que ia usufruir das horas que tinha a mais para estar sem fazer nada, por assim dizer, do

que para estudar ou dedicar-me mais, ou seja não me ia compensar, já sem contar que ia receber metade do que recebo agora.

Entrevistador: Claro, acha então que não ia compensar nem financeiramente nem em questão de tempo disponível correto?

Entrevistado: Exatamente.

Entrevistador: Então e, agora uma questão um pouco mais abrangente... Sente que há expetativas irrealistas por parte da sociedade para com os trabalhadores estudantes?

Entrevistado: Expetativas irrealistas em que sentido?

Entrevistador: Sente que a sociedade espera muito por parte dos trabalhadores estudantes?(...) A nível de esforço, a nível de dedicação, a nível de resultados...

Entrevistador: É assim, eu acho que sim sem dúvida, mas também penso que faz parte... Só assim é possível distinguir os mais trabalhadores... Dessa maneira é possível ver quem está mais empenhado no trabalho e no estudo do que o resto...

Entrevistador: Ou seja, essas expetativas elevadas por parte da sociedade servem para criar uma distinção entre os cidadãos que mais trabalham e os que menos trabalham?

77

Entrevistado: Sim acho que sim, porque quanto mais anos passam mais difícil fica para alguém se destacar, já vem a acontecer de há uns anos pra cá com as licenciaturas, antes só os mais inteligentes e empenhados é que tinham agora já um em cada quatro ou cinco jovens tem licenciatura, o trabalho... Antes procurava-se um trabalho pró resto da vida agora as pessoas mudam de trabalho frequentemente em busca de melhores condições, melhores salários...Acho que hoje em dia cada vez somos mais aaaa.... Falta-me a palavra, com mais vontade de melhor...

Entrevistador: Ambição?

Entrevistado: Exato, isso ambiciosos, cada vez somos mais ambiciosos e isso acaba por se verificar tanto a nível da procura como da oferta, por exemplo no trabalho, hoje em dia não se contrata alguém só porque sim, só por ter vontade de trabalhar, é necessário currículo... Coisa que antes não era assim, mesmo que fosse necessário certas qualidades não era com a... tão específico como hoje.

Entrevistador: Sente portanto que hoje em dia as especificidades são muito maiores correto? Que é necessário ter um conhecimento aprofundado sobre um tema para poder exercer funções.

Entrevistado: Exatamente... Antes secalhar por exemplo nas fábricas havia dois ou três engenheiros, agora há vinte porque cada um é formado na sua especialidade.

Entrevistador: Muito bem, então e recuando um pouco... Em algum momento sentiu desgaste devido à situação que se encontrava? Nesta situação refiro-me a ter de estudar e trabalhar ao mesmo tempo.

Entrevistado: Várias vezes, e acho que é normal... Não é fácil o trabalho de servente, ainda por cima acrescido a ter de estudar e fazer trabalhos... É difícil, custa um bocado.

Entrevistador: Já considerou em algum momento desistir do trabalho ou dos estudos devido ao esgotamento?

Entrevistado: É assim desistir do trabalho sim, mas não para ficar desempregado, só desisto se tiver algo melhor... Melhor digo em condições financeiras e que não seja tão forçado porque de resto eu gosto do meu trabalho, apesar de ser um trabalho mal visto, é encarado como trabalho de emigrante...

78

Entrevistador: Como assim trabalho de emigrante?

Entrevistado: Trabalho de pobre, trabalho forçado que ninguém quer fazer...

Entrevistador: Ah, entendi... Então e em relação aos estudos já pensou desistir?

Entrevistado: Dos estudos nunca... São a única oportunidade que tenho para um futuro melhor não é... Eu quero melhor igual a toda a gente, gosto muito do meu trabalho mas sendo sincero não estou a pensar tar a... tar a fazer cimento e a rebocar paredes até aos cinquenta ou sessenta anos, gostaria de trabalhar na minha área como psicólogo ou de... algum tema relacionado...

Entrevistador: Claro, ou seja não está mal ou descontente no momento, está apenas à procura de algo relacionado com a sua área, que lhe ofereça mais condições de bem estar, correto?

Entrevistado: Exatamente.

Entrevistador: Muito bem, só para terminar, que conselhos é que daria a outros trabalhadores estudantes que estejam a lutar contra as dificuldades em manter o equilíbrio saudável entre trabalho e estudo?

Entrevistado: Aaaa, que conselho daria... então o meu conselho principal é que aguentem, que a vida não está fácil e cada vez mais são exigidas mais coisas, e que é normal terem dificuldade mas se esperam um dia estar melhor do que estão é motivação para seguir em frente e continuar a lutar pelos sonhos.

Entrevistador: Muito obrigado pela disponibilidade e pelas suas palavras!

5ª Entrevista:

Entrevistado (Pseudónimo): António Guerreiro

Idade: 29 anos

Localidade: Barrancos

Local da entrevista: Barrancos (Casa do Entrevistado)

79

Entrevistador: Bom dia António, vamos então dar início à entrevista, antes de mais nada quero agradecer pela participação e pela disponibilidade... Aaaa aceita que a entrevista seja gravada para fins académicos? Somente gravação de voz para facilitar no processo de transcrição da entrevista.

Entrevistado: Bom dia, claro que sim sem problema.

Entrevistador: Ótimo, só uma questão antes de começar, importa-se que o trate por “tu”?

Entrevistado: Não, até prefiro...

Entrevistador: Ótimo, então, podes só começar com uma breve apresentação para contextualizar? De onde vens, que idade tens, se estudas ou estudaste, se trabalhas ou trabalhaste, onde o fizeste... por aí, uma síntese.

Entrevistado: Claro, então tenho vinte e nove anos, sou de Barrancos mas moro em Évora há 10 anos, estudei na Universidade de Évora... Onde me licenciiei em Sociologia e onde fiz também o meu mestrado em gestão de recursos humanos. Aaaa trabalhei, também enquanto estudava num hotel como empregado de mesa, entretanto quando acabei os estudos fiz um estágio na área de recursos humanos numa empresa e acabei

por ficar depois do estágio, que é até aos dias de hoje. Atualmente não estudo mas estou a ponderar retomar no próximo ano mas em uma área diferente que é a de informática.

Entrevistador: Muito bem, alguma razão para prosseguir estudos noutra área?

Entrevistado: Aaaa não em concreto, simplesmente... Desenvolvi, aaa um gosto especial por tudo o que é tecnologia e acho muito importante hoje em dia perceber cada vez mais sobre o mundo da tecnologia porque creio que num futuro muito próximo todos os trabalhos vão girar à volta da tecnologia... E aliás já se está a verificar não é... Dá-se muito valor a quem estiver envolvido nesse ramo da informática.

Entrevistador: Claro, muito bem... Então e consegue-me explicar, em relação ainda há primeira questão... Disse-me que trabalhava e estudava ao mesmo tempo certo?

Entrevistado: Sim exato.

Entrevistador: Consegues-me explicar o porquê de trabalhar e estudar ao mesmo tempo? Quais foram as motivações que te levaram a decidir adotar esse estilo de vida?

Entrevistado: Sim... Na minha opinião trabalhar e estudar ao mesmo tempo, pelo menos no meu caso, acaba por ser quase essencial. Isto porquê... Sair da minha terra e ir para um local diferente, onde vou precisar de uma casa, comida, dinheiro para uma necessidade, várias coisas... É uma despesa enorme para ter encima dos nossos pais, ainda que estejamos a estudar e seja considerado que é responsabilidade dos pais manter os filhos enquanto estudam, nessa altura... Já quando uma pessoa vai parar ao ensino superior, já tem mais de dezoito anos, ou se não tem está quase não é? Que ainda há os que entram com dezassete mas pronto, já estamos na idade de começar... Aaaa de começar a seguir algum caminho em relação ao trabalho, e é por aí, acaba por ser uma decisão muito a nível financeiro mas também a nível de futuro como cidadão, acho que é muito importante e, e cada vez mais ter experiência e ter... ter demonstrado essa, essa vontade por trabalhar em idade jovem, em tenra idade, porque se esperarmos até acabar os estudos e os mestrados e os doutoramentos... Quando vamos finalmente entrar no mercado de trabalho temos trinta anos e não temos experiência em nada, ou seja, uma pessoa muito boa em teoria mas zero de prática não serve para o trabalho...

Entrevistador: (Aceno), percebi, então e consegues-me descrever um pouco desse teu percurso enquanto trabalhador estudante? Um pouco da tua rotina, como era o teu dia a dia na altura...

Entrevistado: O meu percurso como trabalhador estudante, era, basicamente, acordava às sete, tomava banho, vestia-me e ia para o hotel servir pequenos-almoços das oito até às dez e meia, depois ia para as aulas se tivesse, que por acaso coincidia muito raramente porque eu só trabalhava três dias por semana e depois um dia ao fim de semana e consegui trocar os dias para nunca coincidir com as aulas... aaa onde ia? Ah! Sim, então ia às aulas se tivesse, depois só voltava ao trabalho às sete da tarde para servir jantares das sete e meia às dez e meia se não me engano... E de resto... Era sempre assim, três dias por semana, terça, quarta e quinta e depois ao sábado, dava jeito

porque quem fazia os pequenos-almoços já não fazia os almoços então ia sempre aos pequenos-almoços e assim tinha tempo para o que tivesse de fazer.

Entrevistador: Então e em relação à tua vida social? Tinhas só essa rotina de casa, trabalho, universidade ou também costumavas sair depois das aulas ou do trabalho com amigos, ou fazer algo diferente... Ir ao cinema... Ou não?

Entrevistador: Sim... Quer dizer, às vezes, não muito... Aliás, mudo a resposta na sua totalidade, muito raramente (riso), a verdade é que nessa altura tinha um quotidiano um bocadinho monótono, então não era muito de sair ali do meu ambiente...

Entrevistador: Então e pegando um pouco na tua resposta, quais foram os principais desafios pra ti que enfrentaste na tentativa de conciliar o trabalho com os estudos e a vida social?

Entrevistado: Principais desafios em conciliar... É assim eu tinha dificuldade em conciliar ambas as coisas com a minha vida social, mas a minha vida social de cá de Barrancos não de Évora, porque eu gostava muito de vir a casa e tinha cá os meus amigos de uma vida, em Évora como comecei a trabalhar e estudar acabei por não fazer tantas amizades como as que gostaria, tinha um núcleo mais pequeno, dava-me com pessoas da minha turma e amigos dessas pessoas, fora disso nada demais porque..(interrupção).

Entrevistador: (Interrupção) Desculpa, desculpa interromper, só uma questão relacionada com o que estás a dizer para contextualizar tudo que me esqueci de colocar no início, começaste a trabalhar numa fase inicial da tua licenciatura? Logo quando entraste?

Entrevistado: Aaaa comecei passados... Não me lembro, sei que não foi no início mas foi quase... Já foi há muito tempo não me lembro mesmo, mas ainda foi no primeiro semestre, nem tinham acabado as praxes ainda...

Entrevistado: Certo, desculpa ter-te interrompido, estava a dizer que sentias dificuldade em conciliar o trabalho e estudos com a vida social mas em Barrancos.

Entrevistado: Sim exato, tinha dificuldade em conciliar mas com a vida social de Barrancos porque como estava a dizer eu em Évora não tinha muitos amigos, tinha um grupo pequeno de amigos e acabávamos por nos encontrar todos nas aulas, eles também não eram muito de sair à noite nem grandes festas por isso...

Entrevistador: Então sentias dificuldade em conciliar as idas à tua terra por falta de tempo? Ou seja, tempo que tu não tinhas porque estavas a trabalhar ou na Universidade?

Entrevistado: Sim isso sim, lembro-me ainda hoje que ficava super triste quando via os meus amigos cá todos a sair à noite e a fazerem coisas no fim de semana enquanto eu estava no hotel a trabalhar, e muitas vezes vinha às quintas feiras depois do trabalho,

ficava até sábado e ia embora de manhã pra lá, custava-me imenso...Muitas vezes pensei em me despedir, acredito...(riso).

Entrevistador: (Riso), Acredito, o teu entorno de amigos não tinha portanto... a, a mesma vida, a mesma rotina de trabalho e universidade acredito, não?

Entrevistado: Não, a maioria deles ficaram pelo décimo segundo ano, depois ficaram em Barrancos e começaram a trabalhar cá, os que estavam na Universidade que éramos... três se não me engano, elas as duas não trabalhavam então vinham pra cá todas as quintas à tarde, nem iam às aulas na sexta e depois só voltavam no domingo à tarde pra lá.

Entrevistador: Ok, muito bem... Então é uma questão relacionada ainda com esse período de trabalhador estudante, não sei se adquiriste ou não estatuto de trabalhador estudante e se no trabalho te foi cedido tempo para assistir às aulas no contrato e assim, foi?

Entrevistado: Sim eu tive estatuto, só que tive mais tarde, ainda trabalhei uns meses sem estatuto.

Entrevistador: Ótimo, então e sentes que recebeste o apoio necessário por parte da entidade empregadora e da instituição educacional para lidar com ambas as responsabilidades?

Entrevistado: Sim creio que sim, relativo ao estatuto? Nunca tive queixa, sempre me deram uma abébia quando eu precisava.

Entrevistador: Sim, não só relativo ao estatuto, se sentes que o teu patrão era justo para ti dado que tinhas uma posição de trabalhador estudante e se sentes que... Que os professores também entendiam a tua situação... Por aí.

Entrevistado: Sim, sem dúvida,na verdade eu nunca precisei de usufruir muito do meu estatuto de trabalhador estudante, contam-se pelos dedos das mãos as vezes que tive de trocar um turno no trabalho para ir a uma aula ou a uma frequência ou assim, mas nunca houve problema, o chefe era acessível...E na Universidade também não me recordo de nenhum... nenhum momento que tenha sido assim, injustiçado vá...

Entrevistador: Ótimo, vou-te fazer uma questão um pouco mais refletiva, de opinião... Sentes que há expetativas irrealistas por parte da sociedade para com os trabalhadores estudantes?

Entrevistado: Buh, é uma ótima questão já agora... Mas, sem dúvida alguma que sim, há expetativas realistas no sentido...perdão, irrealistas no sentido de, daquilo que eu dizia há pouco, ou seja, na necessidade de um individuo hoje em dia, precisar de alto nível de escolaridade, cada vez mais e o mais rápido que conseguir, mas ao mesmo tempo de experiência no trabalho o mais rápido que conseguir ou seja, é do tipo... Para sermos alguém, temos de continuar os estudos sempre, sem dúvida alguma, daqui a uns

anos não vai haver ninguém sem licenciatura, e se houver ou essa pessoa tem muita sorte na vida, ou uma grande herança ou então não vai conseguir nada em lado nenhum, e também, tem de começar a trabalhar o mais rápido possível, isto é, quase, fizeste dezoito anos, vai já procurar o que queres fazer e o que queres estudar e o que queres seguir tudo ao mesmo tempo rápido porque senão vais perder o fio à meada. E por consequência, acontecem várias situações tristes como eu comento várias vezes, de suicídios, de depressões, de ansiedades em jovens de vintes e poucos anos, é triste, mas com a ferocidade por assim dizer, que o sistema nos obriga a agir hoje em dia, estamos a “matar” (gesto entre aspas) os nossos jovens, estamos a pedir o máximo em estudos e em trabalho a miúdos que ainda não sabem o que querem seguir nem o que querem trabalhar, é preocupante.

Entrevistador: Sem dúvida, e achas que esse pensamento ou essa mentalidade, vai mudar ao longo do tempo? Ou achas que vai ficar assim?

Entrevistado: É assim, pelo que se vê hoje em dia, se mudar é só para pior por isso até prefiro que fique assim, nós estamos a competir, e quando falo nós falo como cidadão português, nós estamos a competir com enormes potências europeias, Alemanha, Suíça... Por aí, e tentamos refletir o sucesso dos outros países, tanto a nível económico como a nível educacional na nossa sociedade, mas isso não é de um dia para o outro, isso leva anos de evolução, não podemos querer passar do oito para o oitenta, somos sociedades completamente diferentes.

83

Entrevistador: Como assim passar do oito para oitenta?

Entrevistado: Querer tudo de uma vez, ver o que os outros fazem e querer fazer igual... Dei o exemplo da Alemanha como podia ter dado outro, mas considerando esse, eles tem há anos uma mentalidade de trabalho completamente diferente da nossa, e de ensino... Interessaram-se por ser altamente instruídos e altamente trabalhadores, para conseguirem fazer na Europa o que os outros países não conseguiam fazer, nós... E quando digo nós Portugal, tínhamos há quarenta cinquenta anos das populações mais analfabetas da Europa, agora queremos que sejam todos engenheiros e doutores, é impossível passar-mos de uma geração de indivíduos... Aaaa, de indivíduos simples, com o básico, para uma geração abastada de conhecimento e de trabalho em vinte anos... Pronto mas é a minha opinião, respeito todas as outras as dúvidas, se te quiseres opor podes (riso).

Entrevistador: (Riso), Não, não, eu só coloco as questões, estás livre de responder o que quiseres e sentires!

Entrevistado: Ótimo!(Riso)

Entrevistador: Então e se não te importas, voltando um pouquinho atrás, à rotina de trabalhador estudante que me estavas a comentar à bocado, alguma vez sentiste desgaste ou esgotamento devido à situação em que te encontravas? Como trabalhador estudante.

Entrevistado: Aaaa sim, várias vezes... Como te disse à bocado, até pensei em me despedir muitas vezes mesmo, não considero que seja por desgaste físico mas um desgaste emocional...Aquela situação que eu comentei à pouco de ter vinte e poucos anos e não poder estar muito com os meus amigos, a minha família...Passava muito mal, chorava sozinho no quarto à noite a pensar o que fazer à minha vida, cheguei a pensar que estava com depressão mas nunca fui sequer ao médico nem contei aos meus pais... Mas pronto acho que com a idade vamos amadurecendo e percebendo que nem tudo é como gostaríamos mas tem de ser.

Entrevistador: O que é que te impediu de desistir do trabalho nessa altura? E porquê desistir do trabalho e não dos estudos visto que estes também te... te ocupavam tempo?

Entrevistado: Dos estudos nunca pensei em desistir... É a única coisa a, a única esperança que tens quando és jovem a ter sucesso financeiro na vida por isso nunca pensei sequer... Do trabalho, não desisti porque... Por questões principalmente financeiras... Não queria dar muito trabalho aos meus pais, é aquela altura que já comesças a pensar em ti, em te independizar e precisava disso para continuar... Ou seja...Não.

Entrevistador: Foi uma opção ao longo desse período recorrer a algum tipo de medicina para lidar com esses momentos de ansiedade ou depressivos que descreveste?

Entrevistado: Nunca, não nunca tomei comprimidos nem nada... Hoje agradeço por não ter tomado, porque acho que somos aquilo que vivemos ou seja... Temos de passar por tudo um pouco, talvez ter passado por isso me tenha trazido onde estou hoje... E ter estado mal psicologicamente e triste e depressivo me tenha feito apreciar mais os momentos felizes e quando estou bem...

Entrevistador: Ótimo, para terminar, que conselhos darias a outros trabalhadores estudantes que estejam a lutar contra dificuldades em manter o equilíbrio saud(pausa) saudável, entre trabalho e estudo?

Entrevistado: Principais concelhos que eu daria... Não desistir é importante, pensar que há fases melhores que estão por vir e que se passarem pelas fases más vão saber aproveitar o dobro quando as boasvierem... E... Que faz parte, saber aceitar que não podemos estar sempre felizes e sorridentes, por vezes temos de nos sujeitar a caminhos... caminhos que não são tão felizes no momento mas que nos vão levar à felicidade, ou aos objetivos que nós queríamos...

Entrevistador: Muito obrigado pelas palavras, gostei muito da entrevista, e obrigado por me ter contactado diretamente para participar.

Entrevistado: De nada, se precisares de algo avisa!

6ª Entrevista:

Entrevistado (Pseudónimo): Raquel Ruivo

Idade:26

Localidade: Barrancos

Local da entrevista: Barrancos (Casa do Entrevistado)

Entrevistador: Boa tarde, vamos dar início à entrevista e...Antes de mais queria agradecer pela disponibilidade e por ter aceitado participar, permite-me que grave a entrevista para facilitar no processo de transcrição?

Entrevistado: Sim, claro. Sem problema.

Entrevistador: Muito bem, gostaria então de começar por saber um pouco mais sobre si... Sendo assim peço-lhe que me faça uma breve introdução sobre si, de onde vem, onde estuda ou estudou, se trabalha ou trabalhou... Apenas para contextualizar.

Entrevistado: Claro, sim, então o meu nome é *****, tenho vinte e seis anos, sou de Barrancos e atualmente encontro-me a fazer a, a acabar o mestrado em serviço social em Beja.

Entrevistador: Muito bem, trabalha ou já trabalhou?

Entrevistado: Sim, de momento estou a trabalhar no jardim de infância, e antes trabalhei numa creche em Faro.

Entrevistador: Ótimo, e enquanto trabalhava na creche estava a estudar ao mesmo tempo também?

Entrevistado: Sim, sempre estudei enquanto trabalhava desde que fui para a universidade.

Entrevistador: Ok muito bem, e consegue-me explicar o porquê de trabalhar e estudar ao mesmo tempo? Quais foram os motivos ou o motivo que a levaram a decidir fazer ambas as coisas ao mesmo tempo?

Entrevistado: Sim claro, então... Eu acho que trabalhar e estudar é sempre importante, trabalhar porque é necessário, obviamente, acho que todos temos vontade de nos independizarmos e de termos as nossas próprias contas e a nossa rotina, e estudar porque acho que faz parte de toda a gente ter ambição para mais e melhor, então esses foram... Quer dizer, esses são ainda principalmente os motivos que me levam a fazer ambas as coisas, depois, também acho que é muito importante a parte financeira... A universidade e tudo o que engloba o ensino superior é muito caro e por vezes estarmos a suportar... A suportar todas as despesas sem trabalho, ou seja, os nossos pais acabam por as suportar, o que é muito complicado.

Entrevistador: Ou seja, os principais motivos que a levaram a trabalhar e estudar ao mesmo tempo são essencialmente financeiros e a nível de desenvolvimento pessoal correto?

Entrevistado: Exatamente, na minha cabeça penso que seja o único método de nos tornar-mos independentes enquanto mantemos as nossas despesas e procuramos algo que nos agrade mais.

Entrevistador: Quando você diz ‘algo que nos agrade mais’ é a nível laboral correto? De condições de trabalho, salário...

86

Entrevistado: Sim sim.

Entrevistador: Muito bem, então e consegue-me descrever um pouco desse percurso que ainda dura até aos dias de hoje como trabalhador estudante? Um pouco da sua rotina, pode até referir como era a sua rotina de trabalhadora estudante enquanto estava na licenciatura a trabalhar na creche e agora enquanto está a concluir o mestrado.

Entrevistado: Claro, então basicamente, o meu percurso era muito simples e muito repetitivo, enquanto eu estava em Faro comecei a trabalhar logo no primeiro ano de licenciatura, quando começou o segundo semestre..(interrupção)

Entrevistador: Peço desculpa, licenciatura em serviço social à mesma?

Entrevistado: Não, tirei licenciatura em educação básica.

Entrevistador: Certo, pode continuar peço desculpa.

Entrevistado: Sem problema... Então aa.... Comecei a trabalhar logo no primeiro ano ou seja, eu não comparecia às aulas, trabalhava das oito da manhã às cinco, da tarde... E, depois ia para casa descansar e ao dia a seguir a mesma coisa, quando eu tinha tempo para pegar na universidade era nos fins de semana, nas folgas... Ou alguns dias quando tinha trabalhos ou coisas importantes para fazer ainda pegava mas de resto só colocava atenção nisso nas folgas. E agora continua basicamente o mesmo, mas como já não há frequências nem nada ficou muito mais fácil a nível de orientação.

Entrevistador: Então e em questão à vida social? Não costumava sair para conviver depois do trabalho? Ou tomar um café... Algo do género?

Entrevistado: Por acaso não, eu gosto mesmo muito de estar em casa, sempre gostei, preferia passar o meu tempo a ver filmes, séries ou a ler qualquer coisa do que a sair, e assim acabava também por poupar mais dinheiro... Enquanto estive como trabalhadora estudante na licenciatura se saia duas vezes por mês para fazer algo diferente é muito... Nem me recordo para ser sincera. E atualmente também apesar de ter mais tempo prefiro ter o meu espaço...Ficar em casa.

Entrevistador: Pegando um pouco nessa resposta, disse-me que não tinha muita vida social... Então e quais foram os principais desafios na tentativa de conciliar o trabalho com os estudos e com o seu tempo de lazer?

Entrevistado: Principal desafio foi o cansaço sem dúvida... Superar o esgotamento que quarenta crianças a gritar e a saltar durante oito horas por dia para chegar a casa e ainda conseguir fazer algo que goste (riso), é muito, muito difícil e quem trabalha ou trabalhou com crianças sabe disso. Foi esse um dos principais motivos por eu só pegar nas coisas da universidade nos fins de semana, durante a semana era impossível, ia para casa com a cabeça pesadíssima... Muitas vezes nem fazia nada daquilo que disse anteriormente... De ver series nem, nem filmes nem nada, chegava a casa e deitava-me diretamente até ao dia seguinte...Pufff nem lhe conto.

Entrevistador: Acredito que seja muito cansativo... Custava-lhe então equilibrar a sua vida por causa do cansaço. Nunca teve problemas por exemplo com a gestão do tempo?

Entrevistado: É assim, acaba por estar um bocadinho também associado ao cansaço, esqueci-me de referir... Mas sim, porque se estamos tão cansados depois de trabalhar ou estudar que não conseguimos fazer outras coisas acabamos por ficar ainda mais...

Mais... Falta-me a palavra, mas pronto acabamos por sentir que estamos ainda mais cansados por não termos tempo livre para nós próprios. E mesmo, como já disse, só costumava dedicar os fins de semana para a universidade, porque no dia a dia não me sentia capaz nem tinha vontade sinceramente... Muitas vezes temos aquela voz interior que não nos deixa esquecer que ainda temos coisas para fazer, mas eu nesses dias optava só por ignorar essa voz (riso).

Entrevistador: (Riso). Claro, sentiu portanto que o trabalho e de certa forma o saber que ainda tinha coisas pendentes na universidade lhe tiravam muito tempo de lazer e de descansar a cabeça não é?

Entrevistado: Exatamente.

Entrevistador: E durante esse período, mudando a questão, usufruiu de estatuto trabalhador estudante para poder faltar quando necessário ?

Entrevistado: Sim, adquirei estatuto assim que comecei a trabalhar.

Entrevistador: E sente que recebeu o apoio necessário por parte da entidade empregadora e da instituição educacional para lidar com ambas as responsabilidades? Ambas refiro-me a trabalho e estudo.

88

Entrevistado: Penso queeee... Simm... Não tenho queixas a fazer nem do trabalho nem da universidade... A não ser a quantidade de justificações de presença que tinha de entregar para não levar faltas (riso). Mas de resto não me recordo de nenhum momento no qual me tenha sentido injustiçada nem nada do género.

Entrevistador: Ótimo, vou fazer-lhe uma questão um pouco mais abrangente. Sente que há expetativas irrealistas por parte da sociedade para com os trabalhadores estudantes?

Entrevistado: Expetativas irrealistas em que aspeto?

Entrevistador: Irrealistas no sentido dee... Se acha que a sociedade deposita muita 'confiança' e ao mesmo tempo se espera muito mais do que é possível, por parte dos trabalhadores estudantes.

Entrevistado: Ah entendi, sim penso que sim no sentido em que colocam-nos numa posição de... de... exigência diferente... Colocam-nos num patamar social, penso que possa dizer isso, um patamar social no qual temos muita responsabilidade e temos de ter muito... Muito rendimento nas duas coisas.

Entrevistador: Muito bem, e o que acha desta maneira de agir por parte da sociedade? Acha que essa maneira de pensar e agir é vantajosa? Acha que vai mudar com o tempo, ou irá continuar assim?

Entrevistado: Acho que vai mudar, mas para pior sinceramente, porque à medida que mais o tempo passa, vão querendo que as pessoas façam cada vez mais e se distingam cada vez mais entre elas, o que vai acabar por criar uma espécie de casta na... Na sociedade, os melhores no topo e depois o resto tudo para baixo... Já nos últimos anos com a questão do emprego verificou-se, que agora os jovens costumam mudar de emprego de dois em dois ou três em três anos em busca sempre de melhores condições... É assim, nunca vai haver as melhores condições para todos nós e isto vai chegar a um ponto que ao todos quererem os melhores e mais bem pagos trabalhos, os outros vão deixar de existir... O mesmo se passa com os estudos, que cada vez mais há pessoas licenciadas e formadas e cada vez menos é o valor dos cursos...

Entrevistador: Muito bem, ou seja não acha também que esta mentalidade e esta maneira de agir por parte da sociedade seja vantajosa correto?

Entrevistado: Não, aliás a longo prazo vai se um desastre... Que está previsto, se isto não mudar não vai ser bom para ninguém.

Entrevistador: Claro... Então e agora voltando um pouquinho atrás, em relação às questões anteriores relacionadas com a sua rotina como trabalhadora estudante. Alguma vez sentiu um desgaste ou um esgotamento fora do comum? Algum ou alguns momentos mais marcantes que se consiga recordar?

Entrevistado: Várias vezes... Como já referi anteriormente, lidar com crianças é muito difícil e cansativo e depois ainda ter de pensar em coisas da universidade... Duplica o cansaço. Muitas vezes em época de frequências e assim pensei em desistir, tanto do trabalho como da universidade, já estava indecisa com o que queria e estava um pouco farta da minha rotina... Mas mais por causa do trabalho, eu associava o trabalho a todos os meus problemas, já não descansava bem, tinha dores de cabeça frequentemente e custava-me imenso a adormecer, custava-me ao ponto de ter de tomar comprimidos para dormir as vezes porque não conseguia e ao dia a seguir tinha de estar em pé cedo para ir trabalhar de novo... E isto tudo, acrescido à universidade... Apesar de eu não me dedicar às coisas muito durante a semana, admito. Mas sempre há aquele bichinho que não nos deixa em paz e está sempre a rondar a nossa cabeça com as coisas que ainda temos pendentes ou nos preocupam, então era sempre um bocado cansativo.

Entrevistador: Compreendo, então e relativamente à situação que me acabou de descrever, em determinados momentos teve de recorrer à medicação para aliviar o stress ou a exaustão criada pelo excesso de... de afazeres correto?

Entrevistador: Sim, várias vezes tomei comprimidos... Saia da creche com a cabeça cansada ainda chegava a casa e tinha de fazer muita coisa, e isso acabava por me queimar muitos neurónios (riso), então sim.

Entrevistador: Já não utiliza?

Entrevistado: Não, desde que sai da creche não uso nada.

Entrevistador: Muito bem,então e, o que é que a impediu de desistir do trabalho ou dos estudos nessa altura? E já agora se tivesse de ter desistido de apenas um qual desistiria e porquê?

Entrevistado: Ahahaha perguntas difíceis... Então, o que me impediu... O que me impediu de desistir dos estudos acho que é o normal, o mesmo que a toda a gente que pensa em desistir, a esperança que um dia mais tarde consiga chegar longe e arranjar um bom trabalho com boas condições e também a sensação de...Já que começamos e estamos aqui acabamos (riso)... E do trabalho porque ao fim ao cabo eu adoro crianças, e apesar de ser cansativo e tudo mais mas penso que não estaria tão à vontade em nenhum outro local, lembro-me que olhei à minha volta e pensei “ Mas para onde é que vou trabalhar se for embora?”, e não me ocorreu nada melhor... Então sim, acabei por ficar.

Entrevistador: Muito bem, e se tivesse de escolher um dos dois e desistir do outro, o que escolheria?

Entrevistado: Desistia do trabalho, acho eu... Não sei é difícil escolher, porque se desistisse do trabalho ia voltar à vida de dependência de terceiros, coisa que odeio, e se desistisse dos estudos era um pouco como uma facada, porque ia ficar sem esperança de um dia ‘ser alguém’ como se costuma dizer... então não tenho a certeza, mas penso que do trabalho.

Entrevistador: Ótimo, só para acabar... Para terminar, que conselhos daria a outros trabalhadores estudantes que estejam a lutar contra dificuldades em manter o equilíbrio saudável, entre trabalho e estudo?

Entrevistado: Conselhos... Principalmente força, coragem e dedicação... Não desistir dos sonhos...Se querem muito alguma coisa vão conseguir, só depende de vocês, e acreditem que são capazes, não deixem que vos digam o contrário, ou se disserem, demonstrem que estavam errados. Basicamente isso é o mais importante.

Entrevistador: Muito obrigado por tudo, pela entrevista, pelas suas palavras, pela disponibilidade, tudo de bom para si!

Entrevistado: De nada, gostei bastante! Fico feliz por ter ajudado.

7ª Entrevista:

Entrevistado (Pseudónimo): Joana Serrão

Idade:22

Localidade: Beja

Local da entrevista: Beja (Casa do Entrevistado)

Entrevistador: Bom... Boa tarde, vamos dar inicio à entrevista, antes de mais só queria agradecer pela participação e... E pela disponibilidade. Também por ter facilitado a casa para a entrevista.

Entrevistado: Claro, sem problema.

Entrevistador: Permite que a entrevista seja gravada para facilitar no processo de transcrição? Somente estaria a gravar a voz.

Entrevistado: Sim sim, não me importo!

Entrevistador: Perfeito, vamos então começar com uma abordagem um pouco introdutória na qual lhe peço uma breve apresentação, diga de onde vêm, se estuda ou já estudou, se trabalha ou já trabalhou... Para ficarmos em sintonia.

Entrevistado: Ok, então o meu nome é ***** , tenho vinte e dois anos, aaa sou nascida e criada em Beja, atualmente não tenho trabalho nem estudo, estive a estagiar na receção de um hotel em Évora o ano passado enquanto concluí a licenciatura mas era estágio profissional daqueles do IEFP então quando acabaram os nove meses tive de ir embora...

Entrevistador: Muito bem, então e já agora, tirou licenciatura em?

Entrevistado: Em turismo, em Évora também.

Entrevistador: Ok, então segundo a informação que me deu, no decorrer da licenciatura houve um período no qual trabalhava e estudava ao mesmo tempo, consegue-me explicar o porquê de ter decidido trabalhar e estudar ao mesmo tempo? Quais os motivos que a levaram a fazer as duas coisas ao mesmo tempo?

Entrevistado: Sim, trabalhava e estudava ao mesmo tempo no último ano de licenciatura, então trabalhei e estudei por vários motivos, primeiro porque na licenciatura em Turismo é dada a oportunidade ao aluno de fazer um estágio, que conta também para a avaliação e permite-nos de certo modo um “primeiro contacto” (entre aspas) com o mercado de trabalho, o que já é muito importante, sair da licenciatura com uma experiência mesmo que, que seja mínima mas algo foi, na área... Depois obviamente também por questões financeiras, já que foi um estágio profissional e não curricular consegui ter uma fonte de rendimento para as minhas despesas da universidade e da vida em Évora, o que deu imenso jeito, tanto para mim como...Como para os meus pais né... Penso que os principais motivos tenham mesmo sido esses,

depois como já disse claro, a inserção no mercado de trabalho é muito importante, também foi das coisas que me levou a fazê-lo...

Entrevistador: Ótimo, ou seja as motivações que a levaram a ser trabalhadora estudante foram essencialmente relacionadas com o bem estar e independência financeira mas ao mesmo tempo uma alavanca curricular por assim dizer... Correto?

Entrevistado: Não diria melhor. Exato.

Entrevistador: Muito bem... E consegue-me descrever um pouco desse percurso como trabalhadora estudante? Um pouco das experiências vividas nessa altura, de como era a rotina...

Entrevistado: Sim, então basicamente o meu percurso era muito simples, uma semana acordava todos os dias às sete da manhã, entrava às oito, até às quatro da tarde, na semana a seguir entrava às quatro da tarde até à meia noite e assim sucessivamente, depois quando saía aproveitava a maioria das vezes para adiantar coisas relativas à universidade, fazer trabalhos, estudar ou algo do género, outra vezes ia sair com amigos, e de resto não tinha tempo para muito mais...

Entrevistador: Então e comparecia às aulas enquanto trabalhava?

Entrevistado: Na verdade não, até mesmo antes de trabalhar, eu adotei outros métodos que funcionam para mim... Os nossos professores disponibilizavam tudo na plataforma online, no moodle, então eu via e estudava sempre por aí, ou quando era algo importante que não estava, alguém da minha turma metia no grupo de turma e acabava por ter, ter acesso também... Nunca dei muita importância às aulas presenciais.

Entrevistador: Mas acha que não comparecia apenas por desinteresse ou também secalhar falta de tempo? Ou outra vertente...

Entrevistado: Falta de tempo só quando comecei a trabalhar mesmo, porque antes disso tinha tempo e ainda assim não comparecia, acho que está tudo muito facilitado online, e por vezes ainda que se perca algumas coisas importantes que os professores dizem, se seguirmos a bibliografia que nos é recomendada e os artigos que nos disponibilizam acabamos por ter acesso a quase tudo...

Entrevistador: Então acha que as aulas presenciais não são relevantes o suficiente correto?

Entrevistado: Dito assim parece mal (riso), não, não é bem assim... Elas são relevantes e não quer dizer que eu nunca fosse, só que eu conseguia-me safar sem elas então preferia investir o tempo noutras coisas que para mim eram mais importantes, só isso.

Entrevistador: Muito bem, entendi. Pegando um pouco nessa resposta que me deu, Quais acha que foram os principais desafios na tentativa de conciliar o trabalho com os estudos e com o seu tempo de lazer?

Entrevistado: É assim apesar de eu não comparecer muito às aulas presenciais, ainda assim, despendia muito tempo a fazer coisas da universidade, trabalhos, a estudar em casa depois do trabalho entre outras coisas, por isso... O principal desafio é sem dúvida fazer uma... Uma gestão de tempo correta que nos permita ter acesso a tudo, à diversão e ao lazer mas também ao trabalho, e na situação de trabalhar e estudar ao mesmo tempo por vezes é muito difícil conseguirmos fazer essa gestão... E de equivalente importância é também a questão do cansaço, tanto físico como psicológico, é essencial saber-mos trabalhar mas é de extrema importância sabermos descansar também, habituar-nos a utilizar o nosso tempo livre como recuperação para conseguirmos estar bem mentalmente quando for necessário voltar ao trabalho...

Entrevistador: Ótimo, é um ponto de vista muito interessante, dá então importância ao descanso mas sempre valorizando mais o trabalho correto?

Entrevistado: Sim, quer dizer, não é que eu valorize mais o trabalho, acabo por lhe dar mais importância porque o trabalho, assim como os estudos são os...os meios que me podem e que me dão estabilidade. Os estudos ainda não mas são feitos com o objetivo de um dia ter mais qualidade de vida também não é... Então o trabalho é sem dúvida uma obrigação porque sem trabalho não há dinheiro, sem dinheiro não há comida, roupa, condições... Ou seja, não há saúde, sem saúde não há nada ao fim ao cabo...

Entrevistador: Percebo, e durante esse período como trabalhadora estudante usufruiu do estatuto trabalhador estudante?

Entrevistado: Sim claro, foi a minha salvação (riso).

Entrevistador: Em que aspeto a sua salvação?

Entrevistado: Então...Porque sem estatuto teria chumbado por faltas.

Entrevistador: Mesmo estando em estágio pelo curso?

Entrevistado: Penso que sim, eu pelo sim e pelo não meti estatuto, porque às vezes ainda tínhamos algumas aulas e avaliações...

Entrevistador: E sente que recebeu o apoio necessário por parte da entidade empregadora e da instituição educacional para lidar com ambas as responsabilidades?

Entrevistado: Sim, não me recordo de ter tido problemas.

Entrevistador: Muito bem, ou seja, ao longo desse período acha que tanto no hotel como na universidade lhe foram dadas ferramentas que permitissem um bom desempenho em ambas corretos?

Entrevistado: Exatamente, sim.

Entrevistador: Ok, bom... Vou fazer-lhe então uma questão um pouco mais abrangente, Sente que há expectativas irrealistas por parte da sociedade para com os trabalhadores estudantes?

Entrevistado: Expetativas irrealistas, no sentido de... No sentido de por exemplo esperar muito por parte destes?

Entrevistador: Sim, expetativas irrealistas nesse sentido...De colocar muita pressão e muita responsabilidade sob os trabalhadores estudantes e esperar que estes façam muito mais que o que é considerado 'normal'... Pode não concordar.

Entrevistado: Acho que sim sem duvida, e até não acho que seja de todo mau mas acaba por saturar os trabalhadores estudantes, porque já é padrão e algo perfeitamente normal nos últimos anos trabalhar e estudar ao mesmo tempo, então quem vai para a universidade já muitas vezes vai com a mentalidade de arranjar um trabalho e perfeitamente, aaaa, consciente que vai trabalhar enquanto estuda... o que acaba por ser bom para uns mas não tanto para outros...

Entrevistador: Consegue-me explicar o porquê de não achar que seja mau de todo?

Entrevistado: Sim, no sentido que acaba por criar e por formar pessoas com muito mais responsabilidade e muito mais independentes, se de... Em jovens começamos já a trabalhar e a estudar e a encaminhar a nossa vida, acho que as chances de vir a ter sucesso são muito maiores, ou pelo menos as de insucesso são menores...

Entrevistador: E considera que esse pensamento e essa pressão que a sociedade exerce sob os trabalhadores estudantes é benéfica para a nossa sociedade a longo prazo?

Entrevistado: Aaaa... É impossível dizer se é bom ou mau a longo prazo, tem muitas vantagens e desvantagens... Vai tornar o mercado de trabalho muito mais exigente e competitivo, e vai desvalorizar cada vez mais os estudos... Desvalorizar no sentido em que cada vez vão ser precisos mais estudos para exercer um cargo ou uma função que dantes não exigia tantos, mas ao mesmo tempo vai tornar-nos a todos como sociedade, mais instruídos penso eu... Ou seja acaba por ficar quase na mesma situação em que estamos diria eu...

Entrevistador: Muito bem... Então e agora. A voltar...Voltando aqui, voltando atrás na entrevista, em relação às questões anteriores relacionadas com a sua rotina como trabalhadora estudante. Alguma vez sentiu um desgaste ou um esgotamento fora do comum derivado da rotina que vivia?

Entrevistado: Várias vezes... Não sair da rotina é muito complicado quando esta é cansativa, toda a gente que trabalhe oito horas ou mais, viva sozinha e tenha coisas pra fazer, tenha a sua vida, eu por exemplo, ainda com a universidade... Não é nada fácil, muitas vezes aproveitava os domingos para dormir o dia inteiro, descansar a cabeça, só que ao mesmo tempo tinha um stress enorme porque os fins de semana eram destinados a tratar de coisas da universidade então tinha sempre na cabeça que estava a falhar para com as minhas responsabilidades...

Entrevistador: Claro é muito difícil... E chegou a estar tão exausta ou esgotada que tenha passado pela sua cabeça o pensamento de desistir dos estudos ou do trabalho? Ou de ambos...

Entrevistado: Sim sim! Imensas vezes, só que não podia desistir porque senão não acaba a licenciatura, porque era estágio para acabar o curso então precisava mesmo de o fazer, se fosse outro trabalho sem nada a ver com a universidade muito provavelmente teria desistido...

Entrevistado: Ou seja considerou desistir do trabalho, dos estudos nunca?

Entrevistador: Dos estudos não porque os estudos são mais... Acho que se levam melhor... Não é questão de ser mais fácil mas é menos stressante diria eu...

Entrevistador: Ok ok, então e chegou a um nível tão elevado de stress alguma vez, ou várias vezes, nas quais tenha tido de recorrer a medicamentos para aliviar esse stress?

Entrevistado: Não não, medicamentos nunca tomei, o meu remédio santo era um dia pleno de descanso e pronto nunca cheguei a tomar medicamentos nem nada que se pareça.

Entrevistador: Muito bem, por último, só para acabar, que conselhos daria a outros trabalhadores estudantes que estejam a lutar contra dificuldades em manter o equilíbrio saudável, entre trabalho e estudo?

Entrevistado: O principal conselho eu acho que é... É mesmo não desistir, vai ser difícil sem dúvida, é sempre difícil mas com esforço e empenho essa fase vai passar e melhores virão... A partir do momento em que sentimos que estamos a perder o controlo da situação é importante pensarmos em nós mesmos, nas nossas capacidades e que tudo é possível... Basicamente isso.

Entrevistador: Muito obrigado pelas suas palavras e por ter estado disponível, não tenho mais a acrescentar se quiser dizer alguma coisa esteja à vontade!

Entrevistado: Está dito, penso que não me faltou dizer nada.

Entrevistador: Ótimo!

4.4 Guião de Entrevista

Em qualquer investigação é fundamental saber as as questões que pretendemos responder ao efetuar a mesma, dado que o estudo pendente tem como uma das suas linhas guias a técnica de metodologia qualitativa e recorreu-se à abordagem com o

indivíduo através de entrevistas, é essencial delimitar linhas guias para a nossa investigação, sendo essas linhas guias neste caso, questões.

O guião não pretende de qualquer modo ser autoritário uma vez que a sua sequência de questões ou as questões em si poderão alterar com o decorrer da entrevista, depende do entrevistador em determinado momento refletir se é benéfico alterar/reformular as questões consoante a disposição e as respostas dadas anteriormente pelo entrevistado.

Segue então o Guião “base” que utilizei para realizar as entrevistas, porém lembrando que poderão surgir mudanças ao longo de cada entrevista como referido anteriormente:

Questões
Porquê trabalhar e estudar simultaneamente?
Pode descrever um pouco do seu percurso enquanto trabalhador estudante?
Quais foram/são os principais desafios que enfrentou/enfrenta na tentativa de conciliar o trabalho com os estudos e com a vida social?
Sente que recebeu/recebe o apoio necessário por parte da entidade empregadora e da instituição educacional para lidar com ambas as responsabilidades?
Sente que há expectativas irrealistas por parte da sociedade para com os trabalhadores estudantes?
Em algum momento sentiu desgaste/esgotamento devido à situação em que se encontrava/encontra? Se não : Que estratégias utilizou/utiliza para lidar com essa pressão constante da rotina? Se sim: Já considerou desistir do trabalho ou dos estudos devido ao esgotamento? – Se sim: O que o impediu de o fazer?
Se não : Que estratégias utilizou/utiliza para lidar com essa pressão constante da rotina? Se sim: Já considerou desistir do trabalho ou dos estudos devido ao esgotamento? – Se sim: O que o impediu de o fazer?
Foi uma opção ao longo desse período recorrer a algum tipo de medicina/fármaco?
Que conselhos daria a outros trabalhadores estudantes que estejam a lutar contra as dificuldades em manter o equilíbrio saudável entre trabalho e estudo?