

A realidade do estatuto trabalhador-estudante em Portugal

 *Jessica Firmino Pires*

Jessicafpires03@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-2233-5397>

ISCAP, Instituto Politécnico do Porto

Resumo

O estatuto de trabalhador-estudante tem vindo a assumir uma crescente relevância em Portugal, traduzindo uma realidade socioeconómica que exige atenção académica e institucional. Este artigo defende que, embora a conciliação entre trabalho e estudo represente uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e profissional, as condições estruturais em que essa mesma conciliação ocorre são frequentemente insustentáveis, impondo custos significativos ao nível do bem-estar, do desempenho académico e da vida social dos estudantes. Através de uma reflexão aprofundada sobre os principais desafios que este fenómeno coloca, nomeadamente a gestão do tempo, o bem-estar psicológico e o papel das instituições de ensino e das empresas. Defende-se que reconhecer verdadeiramente este estatuto implica ir além da proteção legal e criar, na prática, condições que permitam um equilíbrio real e duradouro. Sem esta transformação conjunta, o estatuto de trabalhador-estudante continuará a ser, para muitos, não uma escolha, mas uma necessidade suportada à custa da saúde e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Trabalhador-estudante, Ensino superior, Saúde mental, Bem-estar, Desempenho académico, Conciliação.

Abstract

"The student-worker status has been gaining increasing relevance in Portugal, reflecting a socioeconomic reality that demands academic and institutional attention. This article argues that, although balancing work and study represents an opportunity for personal and professional development, the structural conditions under which this conciliation takes place are frequently unsustainable, imposing significant costs on students' well-being, academic performance and social life. Through an in-depth reflection on the main challenges that this phenomenon raises, namely time management, psychological well-being and the role of educational institutions and companies, it is argued that truly recognizing this status means going beyond legal protection and creating, in practice, conditions that allow for a real and lasting balance. Without this collective transformation, the student-worker status will continue to be, for many, not a choice, but a necessity endured at the expense of health and quality of life.

Keywords: Student-worker, Higher education, Mental health, Well-being, Academic performance, Work-life balance.

Introdução

De acordo com a legislação portuguesa, considera-se trabalhador-estudante todo aquele que *"frequenta qualquer nível de educação escolar, bem como curso de pós-graduação, mestrado ou doutoramento em instituição de ensino, ou ainda curso de formação profissional ou programa de ocupação temporária de jovens com duração igual ou superior a seis meses* (Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro, Código do Trabalho, artigos 89.º–96.º) (Assembleia da República, 2009). Esta definição traduz uma realidade cada vez mais expressiva no panorama do ensino português: segundo dados recentes no ano letivo 2024/2025, mais de 32 mil estudantes do ensino superior público beneficiavam deste estatuto, representando um crescimento superior a 20% nos últimos cinco anos (Caixa Geral de Depósitos, 2025).

Este crescimento não é casual e segundo Patrício (2026), um em cada quatro jovens europeus acumula trabalho e estudos. Reflete, sobretudo, o impacto das dificuldades socioeconómicas vividas pelos jovens estudantes, impelidos a conciliar os estudos com uma atividade profissional por razões que vão desde a necessidade de financiar os próprios estudos até à procura de independência financeira e também de experiência profissional valorizada no mercado de trabalho. A entrada precoce no mercado de trabalho durante o percurso académico está estreitamente ligada a constrangimentos económicos e familiares, sendo frequentemente uma estratégia de sobrevivência e não uma opção livre.

O presente artigo sustenta que o estatuto de trabalhador-estudante, embora possa promover autonomia, experiência profissional e desenvolvimento de competências, é frequentemente vivido em condições estruturalmente desiguais, porque a conciliação entre trabalho e ensino superior impõe custos significativos ao nível do tempo, da saúde mental, do desempenho académico e da vida social. Por isso, instituições de ensino, empresas e políticas públicas devem criar condições efetivas de flexibilidade, apoio e reconhecimento, para que este estatuto não dependa apenas da resiliência individual dos estudantes.

A exigência de conciliar o trabalho e o ensino superior

Conciliar estudos com uma atividade profissional implica gerir, em simultâneo, dois domínios de responsabilidade distintos e frequentemente incompatíveis nos seus ritmos e exigências. Horários sobrepostos, prazos académicos e profissionais a colidir, ausência de tempo para descanso e ausência de tempo para uma aprendizagem mais aprofundada, são algumas das realidades mais comuns para os trabalhadores-estudantes. Segundo Robotham (2012), os estudantes que trabalham a tempo parcial ou completo durante o percurso académico enfrentam um conflito estrutural entre os papéis de estudante e de trabalhador, o que pode comprometer tanto o desempenho académico como o bem-estar geral. E para complementar Robotham (2012) e Thies (2023), ainda diz que os estudantes que trabalham, enfrentam frequentemente um conflito entre as exigências académicas e profissionais, cujo impacto depende da carga horária de trabalho, da natureza das funções desempenhadas e do tempo disponível para o estudo. Dados do Eurostat confirmam que cerca de 12% dos jovens portugueses entre os 15 e os 29 anos acumulam trabalho e estudo, valor inferior à média europeia, mas que revela a importância desta realidade no contexto nacional (Eurostat, 2024).

A gestão de tempo emerge como o principal desafio. Vários estudos indicam que os trabalhadores-estudantes dispõem menos tempo para o estudo autónomo, para a preparação de trabalhos e para a consolidação de conhecimentos, refletindo assim, nas suas classificações académicas (Dundes & Marx, 2006). Apesar dos desafios associados à gestão do tempo, muitos estudantes ainda desenvolvem competências de organização, autonomia e adaptação que podem beneficiar a sua futura integração profissional (Jackson, 2024). Esta

capacidade de adaptação é um indicador de resiliência que é exigido a quem percorre este caminho.

É igualmente relevante considerar que, em Portugal, a ausência de mecanismos de apoio financeiro suficientemente abrangentes, como as bolsas de estudo mais acessíveis ou subsídios de habitação, tornam o trabalho durante o ensino superior uma necessidade e não uma escolha. Neste sentido, estudantes provenientes de contextos socioeconómicos mais vulneráveis apresentam maior probabilidade de exercer atividade remunerada durante os estudos por necessidade financeira.

O impacto na saúde mental e no bem-estar dos estudantes

O impacto do estatuto de trabalhador-estudante na saúde mental é um dos aspetos mais documentados na literatura. A acumulação de responsabilidades académicas e profissionais está associada a níveis mais elevados de stress, ansiedade e *burnout* (Mounsey et al., 2013). A pressão para cumprir prazos, manter o desempenho académico e ainda responder às exigências do empregador cria um estado de sobrecarga crónica que pode, a médio e longo prazo, comprometer gravemente o bem-estar psicológico dos estudantes. Estudos mais recentes confirmam que o conflito entre as exigências do trabalho e da vida académica está associado a piores indicadores de saúde mental, fadiga e dificuldades de adaptação, sobretudo quando os estudantes dispõem de poucos recursos de apoio e reduzida flexibilidade nos contextos em que se inserem (Park & Sprung, 2013; Amaro et al., 2025).

A dimensão financeira vem agravar este quadro. Vieira (2024) salienta que a gestão autónoma das finanças pessoais, incluindo propinas, alojamento, alimentação e outras despesas associadas à vida académica é uma fonte adicional do stress para muitos estudantes, principalmente para aqueles que não têm apoio familiar. Esta pressão financeira constante contribui para um estado de alerta constante, uma vez que, o trabalhador-estudante raramente consegue desligar-se completamente destas preocupações.

No entanto, não se deve reduzir esta realidade a uma narrativa exclusivamente negativa, pois alguns estudos sugerem que a experiência de trabalhar durante o ensino superior pode, em determinadas circunstâncias, promover o desenvolvimento da resiliência, da autonomia e da capacidade de gestão do stress (Creed et al., 2015; Kulm & Cramer, 2006). O problema não reside no facto de trabalhar em si, mas sim nas condições em que esse trabalho ocorre, por exemplo, quando há um suporte institucional, horários flexíveis e reconhecimento da situação.

Com isto, percebe-se que o trabalhador-estudante tem mais probabilidades de andar ansioso, preocupado, stressado e até pressionado tanto pelo lado profissional como no lado estudantil.

Consequências na vida social e familiar

A escassez de tempo livre impõe consequências significativas na esfera social e familiar dos trabalhadores-estudantes. A participação nas atividades extracurriculares, hobbies e momentos de convívio com amigos tende a ser reduzida, o que pode afetar as relações interpessoais e gerar sentimentos de isolamento e afastamento social (Carney et al., 2005). Este aspeto assume particular relevância no contexto do ensino superior, uma vez que a integração social e a participação na vida universitária constituem fatores importantes para o bem-estar psicológico e para o sucesso académico dos estudantes. Estudos mais recentes sugerem que estudantes com percursos não tradicionais, incluindo aqueles que conciliam trabalho e estudo, enfrentam frequentemente maiores dificuldades de envolvimento nas dinâmicas académicas e sociais da universidade, o que pode limitar o seu sentimento de pertença à instituição (Wong & Hoskins, 2022).

No âmbito familiar, os desafios podem tornar-se ainda mais complexos para os trabalhadores-estudantes que acumulam responsabilidades domésticas, possuem filhos ou contribuem financeiramente para o agregado familiar. A necessidade de conciliar as exigências académicas, profissionais e familiares aumenta a probabilidade de surgirem conflitos entre estas diferentes esferas de vida, podendo comprometer o desempenho académico e aumentar o risco de abandono escolar. De acordo com Brunner et al. (2021), a acumulação de responsabilidades externas à universidade constitui uma das principais barreiras à participação plena dos estudantes não tradicionais na vida académica.

Perante estas exigências, os trabalhadores-estudantes desenvolvem frequentemente uma forte capacidade de gestão e priorização do tempo. A necessidade de responder simultaneamente às responsabilidades académicas, laborais e familiares obriga-os a distinguir entre tarefas urgentes e importantes, bem como a renunciar a atividades consideradas secundárias. Contudo, esta gestão assenta frequentemente em sacrifícios pessoais, nomeadamente na redução do tempo dedicado ao lazer, à socialização e ao descanso. Embora a capacidade de estabelecer prioridades constitua uma competência valiosa para o desenvolvimento pessoal e profissional, a sua aquisição ocorre muitas vezes à custa de oportunidades de convivência social e de experiências associadas à vivência académica, custos que nem sempre são reconhecidos ou valorizados pelas instituições de ensino e pelos contextos laborais.

O papel das instituições de ensino na valorização do trabalhador-estudante

As instituições de ensino superior desempenham um papel central na forma como os trabalhadores-estudantes vivenciam o seu percurso académico. Embora a legislação portuguesa reconheça direitos específicos a estes estudantes, a sua eficácia pode ser limitada quando os modelos pedagógicos e organizacionais permanecem assentes em estruturas pouco flexíveis. A obrigatoriedade de presença em aulas, os horários rígidos e a concentração da avaliação em períodos específicos continuam a constituir obstáculos significativos para quem procura conciliar a formação académica com uma atividade profissional.

Nos últimos anos, algumas instituições têm procurado responder a estes desafios através da adoção de medidas de flexibilização, como oferta de cursos em regime pós-laboral, o ensino à distância, épocas especiais de avaliação e mecanismos de justificação de faltas. Contudo, a crescente diversidade dos perfis estudantis exige uma abordagem mais abrangente e sistemática e dependem frequentemente da existência de modelos de ensino mais flexíveis e inclusivos (Brunner et al., 2021; Wong & Hoskins, 2022). Neste contexto, a valorização do trabalhador-estudante passa pela implementação de estratégias que promovam uma efetiva conciliação entre estudo, trabalho e vida pessoal.

Entre medidas que podem contribuir para esse objetivo destacam-se a disponibilização de horários pós-laborais e regimes híbridos de ensino, que combinem atividades presenciais e online, o acesso a gravações das aulas e a recursos digitais de aprendizagem, a adoção de modelos de avaliação mais flexíveis e distribuídos ao longo do semestre e a criação de programas de tutoria académica destinados a apoiar estudantes com maiores dificuldades de integração ou gestão de tempo. De igual modo, o acesso a serviços administrativos e de apoio ao estudante em horários compatíveis com a atividade profissional constitui um fator relevante para reduzir barreiras institucionais frequentemente enfrentadas por este grupo.

Paralelamente, o reforço do apoio psicológico assume particular importância, uma vez que os trabalhadores-estudantes estão frequentemente expostos a elevados níveis de stress, sobrecarga e conflito de papéis. A disponibilização de serviços especializados e adaptados às

necessidades pode contribuir para a promoção do bem-estar e para a prevenção do abandono académico.

As associações e federações académicas, como a Federação Académica de Lisboa (FAL) e a Federação Académica do Porto (FAP), têm igualmente defendido a criação de um enquadramento nacional mais uniforme para os trabalhadores-estudantes, argumentando que os direitos e condições atualmente disponíveis variam consideravelmente entre instituições. Questões como o acesso a épocas especiais de exame, os regimes de frequência e os mecanismos de apoio académico continuam a apresentar diferenças significativas, evidenciando a necessidade de maior harmonização e fiscalização (Galvão, 2025).

Valorizar o trabalhador-estudante implica, em última análise, reconhecer a diversidade de trajetórias existentes no ensino superior contemporâneo. As instituições que desenvolvem diagnósticos regulares sobre as condições de vida dos seus estudantes e que adaptam as suas práticas pedagógicas e organizacionais a essas realidades encontram-se mais bem preparadas para promover o sucesso académico, a inclusão e o bem-estar de todos os estudantes, incluindo aqueles que conciliam trabalho e estudo.

O papel das empresas no equilíbrio entre trabalho, estudo e vida pessoal

As empresas constituem um elemento fundamental na conciliação entre trabalho, estudo e vida pessoal dos trabalhadores-estudantes. Embora a responsabilidade pelo apoio a este grupo seja frequentemente associada às instituições de ensino superior, as organizações empregadoras exercem uma influência determinante nas condições que permitem ou dificultam a compatibilização destas diferentes esferas. Horários rígidos, cargas de trabalho excessivas e reduzida flexibilidade durante períodos de avaliação podem gerar conflitos entre as exigências profissionais e académicas, comprometendo o bem-estar e o sucesso dos estudantes trabalhadores (Creed et al., 2015).

Por outro lado, a literatura recente demonstra que ambientes de trabalho caracterizados por apoio organizacional e flexibilidade contribuem para uma melhor gestão da relação entre trabalho e estudo. O apoio das chefias, a adequação das funções desempenhadas aos objetivos de carreira e a valorização da formação académica estão associados a menores níveis de conflito trabalho-estudo e a maiores perceções de empregabilidade futura (Creed et al., 2015).

Além disso, a experiência profissional desenvolvida durante a frequência do ensino superior pode favorecer a aquisição de competências transversais valorizadas pelos empregadores, como a gestão do tempo, a capacidade de adaptação, a resolução de problemas, a autonomia e a resiliência. Estudos recentes indicam que os estudantes que conciliam trabalho e formação tendem a desenvolver competências relevantes para a transição para o mercado de trabalho e para a construção da sua empregabilidade futura (Grant-Smith & Weiler, 2024; Jackson, 2024).

Neste contexto, as empresas podem assumir um papel ativo na promoção do equilíbrio entre trabalho, estudo e vida pessoal através da implementação de medidas concretas de apoio. Entre estas destacam-se a flexibilização dos horários de trabalho, a possibilidade de regimes híbridos ou de teletrabalho, a adaptação temporária da carga horária durante períodos de avaliação, a concessão de dispensas para atividades académicas e o apoio financeiro à formação. Estas práticas não apenas contribuem para o sucesso académico dos trabalhadores-estudantes, como também favorecem a satisfação profissional, o compromisso organizacional e a retenção de talento.

Algumas organizações portuguesas têm vindo a adotar práticas que facilitam a conciliação entre trabalho e formação, nomeadamente através da flexibilização de horários, do recurso

ao teletrabalho e da disponibilização de programas de apoio à qualificação dos colaboradores. Estas iniciativas demonstram que o investimento na formação contínua pode ser compatível com os objetivos organizacionais e contribuir para o desenvolvimento profissional dos trabalhadores.

Num mercado de trabalho cada vez mais orientado para o desenvolvimento contínuo de competências, apoiar os trabalhadores-estudantes deve ser encarado como um investimento estratégico. As organizações que reconhecem a importância da aprendizagem ao longo da vida tendem a beneficiar de colaboradores mais qualificados, motivados e preparados para responder aos desafios de contextos profissionais em constante mudança.

Caminho para maior valorização do estatuto trabalhador-estudante

É necessário que haja um entendimento de ambas as partes, quer das empresas, quer das instituições para que os trabalhadores-estudantes sejam valorizados e ajudados. Se existir ajustes nos horários, mais apoios psicológicos, melhorias no ensino digital, e maior sensibilização perante docentes e empregadores desta realidade, talvez haja mudanças e mais gente a querer adquirir este estatuto para começar a ter a sua dependência financeira mais cedo e melhorar a sua qualidade de vida social.

Estas mudanças não só irão beneficiar os estudantes como também irão formar profissionais com mais qualidades, mais qualificadas, mais humildes, mais independentes e mais preparados para o futuro.

Discussão

A análise desenvolvida ao longo deste artigo evidencia um paradoxo central, o estatuto de trabalhador-estudante é, simultaneamente, uma oportunidade de desenvolvimento e um fator de desigualdade. Por um lado, proporciona a tal experiência profissional antecipada, as competências transversais e a independência financeira. Por outro lado, impõe condições de vida que normalmente são insustentáveis, que penalizam os estudantes provenientes de contextos socioeconómicos mais desfavorecidos, que não trabalham por escolha, mas sim por necessidade.

Um dos aspetos mais problemáticos identificados é a normalização da sobrecarga. A capacidade de gerir múltiplas responsabilidades em simultâneo é frequentemente apresentada como uma virtude individual, passa a ser visto como uma pessoa resiliente, madura e com determinação. Esta narrativa, embora não seja de todo falsa, encobre uma realidade mais complexa: o sistema exige demasiado destes estudantes, sem oferecer nada em troca. Repensar o valor atribuído à resiliência individual, sem questionar os contextos que a tornam necessária, representa uma equívoco político.

Verifica-se uma discrepância persistente entre o reconhecimento formal do estatuto e a sua aplicação na prática. A existência de mecanismos legais de proteção, como as épocas de exames especiais e justificação de faltas, não garante, por si só, uma experiência académica equitativa. Os modelos pedagógicos predominantes continuam a privilegiar a presença e a uniformidade de percursos, desconsiderando a diversidade crescente dos estudantes do ensino superior.

Importa ainda sublinhar que os impactos positivos a longo prazo do estatuto trabalhador-estudante, como o desenvolvimento de competências de autogestão, autonomia e adaptação, não devem servir de justificação para a manutenção de condições inadequadas. O argumento de que “o esforço forma o carácter da pessoa” não pode substituir políticas públicas e práticas institucionais verdadeiramente inclusivas.

A real valorização deste estatuto implica criar condições para que esta conciliação seja sustentável e não simplesmente tolerável.

Conclusão

Ao longo deste artigo, procurou-se demonstrar que a realidade do trabalhador-estudante em Portugal é marcada por uma tensão estrutural entre oportunidade e constrangimento. Embora o estatuto ofereça ganhos reais em termos de desenvolvimento pessoal e profissional, as condições em que a maioria dos trabalhadores-estudantes opera são incompatíveis com uma experiência académica plena e com um nível de bem-estar adequado. A sobrecarga de responsabilidades, a pressão financeira, os impactos na saúde mental e o isolamento social são consequências documentadas que não podem continuar a ser tratadas como inevitáveis ou aceitáveis.

A resposta a este desafio não pode ser individual. Exige uma ação coordenada entre instituições de ensino, empresas e políticas públicas. As primeiras devem flexibilizar os seus modelos pedagógicos e reforçar os mecanismos de apoio psicológico e académico. As segundas devem adotar práticas laborais mais inclusivas e compreensivas em relação aos trabalhadores que estudam. As últimas devem garantir apoios financeiros suficientes para que o trabalho durante o percurso académico seja uma escolha e não uma imposição.

Para investigações futuras, considera-se pertinente aprofundar as diferenças de género, de área de estudo e de contexto socioeconómico na vivência do estatuto de trabalhador-estudante, bem como avaliar o impacto das medidas de flexibilização já implementadas em Portugal no desempenho académico e no bem-estar dos estudantes. Somente com uma compreensão mais profunda e diferenciada desta realidade será possível construir respostas verdadeiramente eficazes.

Declaração de uso de IA

A Inteligência Artificial foi utilizada como apoio na estruturação do texto, na revisão linguística e na melhoria da coesão argumentativa do artigo. A revisão crítica, a seleção de fontes e a responsabilidade pelo conteúdo são da autoria exclusiva da autora. Também utilizada para realização da fotografia de capa do mesmo.

Referências

- Amaro, P., Fonseca, C., Pereira, A., Afonso, A., Barros, M. L., Serra, I., Marques, M. F., Erfidan, C., Valente, S., Silva, R., & de Pinho, L. G. (2025). Mental health-promoting intervention models in university students: A systematic review and meta-analysis protocol. *BMJ Open*, 15(3), e091297. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-091297>
- Assembleia da República. (2009). *Código do Trabalho (Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro)*, artigos 89.º a 96.º — *Trabalhador-estudante*. Diário da República. <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/lei/2009-34546475>
- Brunner, M., Eigbrecht, L., & Ehlers, U.-D. (2021). *Stronger together: Towards inclusive student engagement of non-traditional students in Professional Higher Education: Needs assessment for students' engagement of non-traditional students in PHE*. InclusiPHE <https://esu-online.org/wp-content/uploads/2021/11/Stonger-Together-Towards-inclusive-student-engagement-of-non-traditional-students-in-Professional-Higher-Education.pdf>
- Caixa Geral de Depósitos. (2025, 29 de julho). *Trabalhador-estudante: dos direitos aos deveres e como obter o estatuto*. Saldo Positivo. <https://www.cgd.pt/Site/Saldo-Positivo/formacao-e-tecnologia/Pages/trabalhador-estudante-regras-direitos.aspx>

- Carney, C., McNeish, S., & McColl, J. (2005). The impact of part time employment on students' health and academic performance: A Scottish perspective. *Journal of Further and Higher Education*, 29(4), 307–319. <https://doi.org/10.1080/03098770500353300>
- Creed, P. A., French, J., & Hood, M. (2015). Working while studying at university: The relationship between work benefits and demands and engagement and well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 48–57. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.11.002>
- Dundes, L., & Marx, J. (2006). Balancing work and academics in college: Why do students working 10 to 19 hours per week excel? *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 8 (1), 107–120. <https://doi.org/10.2190/7UCU-8F9M-94QG-5WWQ>
- Eurostat. (2024). *Young people in formal education by labour status* [Data set]. European Commission. <https://ec.europa.eu/eurostat/>
- Galvão, M. (2025, 3 de julho). Trabalhadores-estudantes do Ensino Superior em máximos de uma década. *Idealista/news*. <https://www.idealista.pt/news/financas/economia/2025/07/03/70374-trabalhadores-estudantes-crescem-6-em-2023-24-no-ensino-superior>
- Grant-Smith, D., & Weiler, T. (2024). Recognising the value of non-professional part-time work in assessing graduate employability: A challenge to employers. *Industry and Higher Education*, 38(4), 325–335. <https://doi.org/10.1177/09504222231208435>
- Jackson, D. (2024). The relationship between student employment, employability-building activities and graduate outcomes. *Journal of Further and Higher Education*, 48(1), 14–30. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2023.2253426>
- Kulm, T. L., & Cramer, S. (2006). The Relationship of Student Employment to Student Role, Family Relationships, Social Interactions and Persistence. *College Student Journal*, 40(4), 927–938.
- Mounsey, R., Vandehey, M., & Diekhoff, G. (2013). Working and non-working university students: Anxiety, depression, and grade point average. *College Student Journal*, 47(2), 379–389.
- Park, Y., & Sprung, J. M. (2013). Work-school conflict and health outcomes: Beneficial resources for working college students. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(4), 384–394. <https://doi.org/10.1037/a0033614>
- Patrício, I. (2026, 19 de janeiro). *Um em cada quatro jovens europeus acumula trabalho e estudos. Portugal abaixo da média*. ECO. <https://eco.sapo.pt/2026/01/19/um-em-cada-quatro-jovens-europeus-acumula-trabalho-e-estudos-portugal-abaixo-da-media/>
- Robotham, D. (2012). Student part-time employment: Characteristics and consequences. *Education + Training*, 54(1), 65–75. <https://doi.org/10.1108/00400911211198904>
- Thies, T. (2023). International students in higher education: The effect of student employment on academic performance and study progress. *Higher Education*, 86, 933–951. <https://doi.org/10.1007/s10734-022-00950-5>
- Vieira, A. (2024). A importância da saúde mental para os jovens universitários. *The Trends Hub, Revista de Tendências em Comunicação e Ciências Empresariais*, 4(1). <https://doi.org/10.34630/tth.vi4.5667>

Wong, B., & Hoskins, K. (2022). Ready, set, work? Career preparations of final-year non-traditional university students. *Higher Education Pedagogies*, 7(1), 88–106.
<https://doi.org/10.1080/23752696.2022.2100446>