

BURNOUT NA ERA DIGITAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA SOBRE O IMPACTO NOS JOVENS TRABALHADORES

Kelly Cristina Siqueira Nogueira Macedo, Láisa Alves Rodrigues Nóbrega Viola, Bruno Michel Pera

Instituto Educacional Ribeiro Goulart – Escola Máximu's, Rua Isac Newton, 37, Jardim Oriental, - 12236-240 - São José dos Campos-SP, Brasil, kellymacedc@gmail.com, brunomichel00@gmail.com.

Resumo

Na era digital, o burnout tem se consolidado como um desafio crescente, especialmente entre jovens que ingressam no mercado de trabalho em um contexto marcado por hiperconexão e exigências elevadas de desempenho. Diferente de gerações anteriores, esses indivíduos enfrentam fronteiras cada vez mais difusas entre vida pessoal e profissional, mediadas pelas redes sociais e pela cultura da disponibilidade constante. Este estudo, de caráter exploratório, apresenta uma revisão de literatura sobre os impactos da digitalização no esgotamento precoce de jovens trabalhadores. Os achados da literatura apontam sintomas recorrentes de exaustão emocional, despersonalização e autocobrança, frequentemente intensificados pela comparação em ambientes virtuais. Conclui-se que o burnout não se explica apenas pela sobrecarga de tarefas, mas pelo impacto cultural da era digital, reforçando a urgência de políticas institucionais voltadas ao bem-estar e à saúde mental.

Palavras-chave: Burnout; saúde mental; jovens trabalhadores; exaustão emocional; era digital.

Curso: Ensino Médio

Introdução

A discussão sobre saúde mental no trabalho tornou-se indispensável em um cenário caracterizado por pressões constantes, competitividade acirrada e ritmos acelerados. Desde os primeiros estudos de Maslach e Jackson (1981), que definiram o burnout como uma síndrome resultante de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, observa-se crescente interesse acadêmico na compreensão das relações entre saúde psíquica e ambiente ocupacional. Essa preocupação é reforçada por investigações mais recentes que apontam o adoecimento mental como um dos principais desafios da contemporaneidade, impactando tanto a produtividade organizacional quanto a qualidade de vida individual (SCHAUFELI; BUUNK, 2003; WHO, 2020).

No contexto da juventude trabalhadora, esses desafios assumem contornos ainda mais específicos. Han (2015) argumenta que a “sociedade do desempenho” impõe aos indivíduos uma busca incessante por resultados, frequentemente em detrimento do equilíbrio pessoal, e que esse modelo de funcionamento social favorece o desenvolvimento de quadros de estresse crônico. Entre os jovens, a intensificação desse processo é evidente, especialmente diante da influência do ambiente digital, onde a cultura da comparação e da alta performance é constantemente reforçada pelas redes sociais. Estudos recentes (TAVARES; GOMES, 2020; SILVA; GOMES, 2021) demonstram que a pressão para corresponder a padrões idealizados, aliados à entrada precoce no mercado de trabalho, elevam significativamente os riscos de ansiedade, depressão e burnout.

A literatura aponta, ainda, que a vulnerabilidade emocional dessa população está relacionada à ausência de repertórios de enfrentamento adequados, o que se conecta a lacunas na formação socioemocional oferecida por instituições educacionais e familiares (COSTA; FERREIRA, 2019). Assim, o ingresso em ambientes laborais de alta exigência, somado à falta de suporte emocional, constitui terreno fértil para o surgimento de sintomas relacionados ao esgotamento.

Pesquisas internacionais também reforçam essa problemática. Para Salmela-Aro et al. (2017), jovens trabalhadores e estudantes universitários apresentam níveis mais elevados de burnout quando comparados a profissionais mais experientes, justamente pela menor capacidade de estabelecer limites entre vida pessoal e profissional. Nesse sentido, programas de intervenção preventiva têm sido sugeridos como estratégias eficazes para mitigar os impactos do estresse ocupacional, priorizando a

promoção de habilidades de autorregulação emocional e o fortalecimento de redes de apoio (LEITER; MASLACH, 2016; WHO, 2020).

Diante disso, investigar o burnout sob a ótica da literatura existente não apenas permite compreender os fatores que influenciam sua manifestação nos primeiros anos da vida profissional, mas também evidencia a necessidade de políticas institucionais e sociais voltadas ao cuidado com a saúde mental da juventude. A revisão teórica, portanto, constitui um alicerce essencial para a análise crítica desse fenômeno, orientando práticas de prevenção e intervenção que contemplem tanto o indivíduo quanto o coletivo.

Metodologia

O presente estudo adota uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório-descritivo, fundamentada em revisão bibliográfica, com o objetivo de reunir, sistematizar e analisar criticamente produções científicas sobre saúde mental no trabalho, em especial a síndrome de burnout entre jovens profissionais. A coleta de dados foi realizada em bases eletrônicas nacionais e internacionais, como SciELO, CAPES Periódicos, Google Scholar e PubMed, no período de [colocar intervalo de tempo da pesquisa], utilizando descritores em português e inglês combinados por operadores booleanos, tais como: “burnout AND jovens trabalhadores”, “saúde mental AND trabalho”, “mental health AND young workers” e “occupational stress AND early career”. Foram incluídos artigos publicados entre 2010 e 2025, em português ou inglês, que apresentassem discussões teóricas ou resultados empíricos relacionados ao burnout, à saúde mental no trabalho e à juventude. Foram excluídos materiais duplicados, estudos que não possuíam relação direta com os objetivos da pesquisa e revisões não sistemáticas sem critérios metodológicos claros.

Os estudos selecionados foram organizados em fichamentos contendo informações referentes a autor(es), ano, objetivo, metodologia, principais resultados e conclusões, sendo posteriormente submetidos a uma análise temática conforme Bardin (2016), que possibilitou a categorização em quatro eixos centrais: fatores de risco para burnout em jovens trabalhadores, influência das redes sociais e da cultura do desempenho, impactos emocionais e profissionais, e estratégias de enfrentamento e prevenção.

Ressalta-se que, por se tratar de uma pesquisa de caráter bibliográfico, não houve necessidade de coleta de dados com seres humanos e, portanto, o estudo não precisou ser submetido à apreciação de um Comitê de Ética em Pesquisa, sendo respeitados integralmente os princípios de integridade científica e a devida atribuição de crédito aos autores utilizados.

Discussão

A revisão confirma que a síndrome de burnout não é exclusiva de carreiras consolidadas, mas já se manifesta nos primeiros anos da vida profissional (SILVA; GOMES, 2021). A literatura aponta que a sociedade digital, marcada pela autoexploração (HAN, 2015) e pela cultura da alta performance, intensifica a comparação constante e o ideal da “carreira perfeita”, criando um ciclo de desgaste emocional. Esse processo é potencializado pela falta de preparo emocional dos jovens e pela entrada precoce no mercado de trabalho, fatores que aumentam a vulnerabilidade ao estresse e à exaustão. Pesquisas internacionais (SALMELA-ARO et al., 2017; LEITER; MASLACH, 2016) reforçam que trabalhadores em início de carreira possuem menos recursos de enfrentamento, o que favorece o surgimento do burnout.

Diante desse cenário, escolas, empresas e famílias são apontadas como corresponsáveis na prevenção. As instituições de ensino podem contribuir desenvolvendo competências socioemocionais desde cedo, enquanto organizações precisam promover ambientes laborais mais acolhedores e equilibrados. Já as famílias atuam como rede de apoio essencial frente às exigências da vida adulta. Dessa forma, a literatura converge para a importância de políticas integradas que articulem educação, saúde e trabalho, a fim de reduzir a incidência do burnout entre jovens trabalhadores e promover trajetórias profissionais mais saudáveis e sustentáveis.

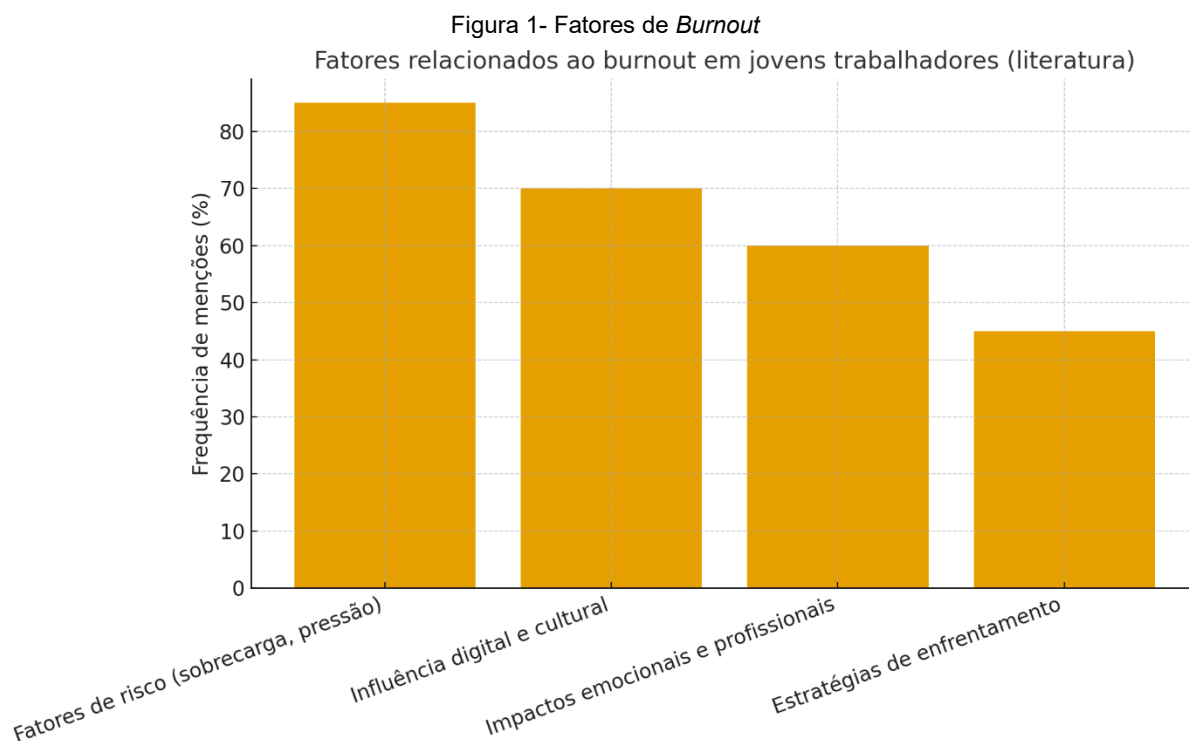
Resultados

A análise da literatura permitiu identificar quatro categorias principais relacionadas ao burnout entre jovens trabalhadores:

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

- Fatores de risco – A sobrecarga de trabalho, a pressão por desempenho e a falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional foram os elementos mais recorrentes (MASLACH; JACKSON, 1981; SILVA; GOMES, 2021).
- Influência digital e cultural – Estudos destacam o impacto das redes sociais e da cultura da alta performance na intensificação da comparação e da autoexploração (HAN, 2015).
- Impactos emocionais e profissionais – Foram relatados níveis elevados de estresse, ansiedade, baixa motivação e queda no rendimento laboral entre jovens em início de carreira (SALMELA-ARO et al., 2017).
- Estratégias de enfrentamento – As pesquisas apontam para a necessidade de práticas preventivas, como programas de apoio psicológico, treinamentos de gestão emocional e políticas organizacionais de bem-estar (LEITER; MASLACH, 2016; WHO, 2020).
- A partir da revisão, observou-se que os fatores de risco relacionados ao burnout foram os mais citados nos estudos analisados, seguidos da influência digital e cultural. Esse resultado evidencia que o contexto sociotecnológico atual desempenha papel central no agravamento do fenômeno

A figura 1 abaixo apresenta a frequência com que os fatores de risco e contextos relacionados ao burnout em jovens foram mencionados nos estudos revisados:



Fonte: Os autores, 2025

Discussão

A discussão deve estar bem embasada e considera os resultados do autor e artigos da literatura atuais.

Conclusão

A revisão da literatura confirmou que o burnout é um fenômeno presente já nos primeiros anos da vida profissional dos jovens, intensificado pela sobrecarga de trabalho, pela cultura digital da alta performance e pela ausência de estratégias de enfrentamento. Contudo, uma inferência que emerge deste estudo é que o burnout na juventude não deve ser compreendido apenas como consequência de pressões externas, mas também como reflexo de um processo de socialização contemporâneo que naturaliza a autoexploração como caminho para o reconhecimento social e profissional. Essa perspectiva inédita sugere que, mais do que criar políticas de prevenção voltadas ao indivíduo, é necessário questionar criticamente os próprios modelos de produtividade e sucesso difundidos pela sociedade. Assim, combater o burnout entre jovens não se resume a oferecer suporte psicológico, mas implica repensar valores culturais, estruturas institucionais e práticas organizacionais que sustentam um ciclo de desempenho ilimitado.

Referências

- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.
- COSTA, Ana Paula; FERREIRA, João Carlos. Desenvolvimento socioemocional e mercado de trabalho juvenil: desafios contemporâneos. *Revista Brasileira de Psicologia Aplicada*, v. 21, n. 2, p. 45-58, 2019.
- GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes, 2015.
- LEITER, Michael P.; MASLACH, Christina. *Burnout in a changing workplace: Understanding and managing the new stress*. Abingdon: Routledge, 2016.
- MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.
- SALMELA-ARO, Katariina; SAVOLAINEN, Hannu; HOLLO, Anu. The role of parental support and school engagement in preventing adolescents' burnout: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*, v. 56, p. 136-146, 2017.
- SCHAUFELI, Wilmar B.; BUUNK, Bram P. Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In: SCHABRACQ, Marc J.; WINNUST, Jacques A. M.; COOPER, Cary L. (Eds.). *The handbook of work and health psychology*. Chichester: Wiley, 2003. p. 383-425.
- SILVA, Mariana de Souza; GOMES, Ricardo Almeida. Burnout em jovens trabalhadores: riscos e desafios na sociedade contemporânea. *Revista Psicologia em Debate*, v. 7, n. 1, p. 55-70, 2021.
- TAVARES, Lúcia; GOMES, Paulo Henrique. Juventude, trabalho e saúde mental: reflexões sobre a precarização. *Revista de Ciências Humanas*, v. 54, n. 2, p. 210-229, 2020.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Mental health at work: Policy brief*. Geneva: WHO, 2020.