SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXX

Capítulo 15

PRODUTIVIDADE E ADOECIMENTO PSÍQUICO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

TÚLIO RIGONATTO CARVALHO[1]
ANDRESSA CARDOSO FARIA[1]
GIOVANNA FAGUNDES SILVA[1]
HELOIZA ROSA DE SOUZA[1]
LUCAS MARTINS PARREIRA[1]
REBECA GOMES OLIVEIRA SILVA[1]
ANNA LAURA OLIVEIRA DA SILVA[1]
MARIA LUÍZA RIBEIRO[1]
JÚLIA MARTINS DA SILVA[1]
FERNANDA AMARAL FRANÇA[1]
ALESSA CAROLINA PARO DA SILVA[1]
LARA FARIA RIBEIRO DA COSTA[1]
LIA SUELLEN LIMA OLIVEIRA[1]

[1]Discente - Universidade de Rio Verde - Campos Goianésia.

Palavras-chave: *Saúde Mental; Estresse Psicológico; Estudante.*

DOI: **10.59290/9035243001**

EDITORA PASTEUR

INTRODUÇÃO

A forma como o trabalho, o desempenho e o sucesso são compreendidos vem mudando de maneira significativa na sociedade contemporânea.

A valorização da produtividade, da competitividade e do rendimento individual passou a ocupar um lugar central, influenciando não apenas a organização das rotinas, mas também a forma como as pessoas enxergam a si mesmas.

Aos poucos, a alta performance deixa de ser apenas um objetivo e passa a funcionar como uma expectativa constante — quase uma exigência implícita — fazendo com que o próprio indivíduo assuma para si a responsabilidade tanto pelo sucesso quanto pelo fracasso.

Com isso, torna-se comum o aumento da autoexigência. Muitos passam a buscar níveis elevados de desempenho que nem sempre se sustentam ao longo do tempo (VILLELA; TIMERMAN, 2023).

Paralelamente, observa-se um crescimento expressivo de problemas relacionados à saúde mental, como ansiedade, estresse e depressão (SCHLECHTER *et al.*, 2025).

O sofrimento psíquico, então, deixa de ser visto apenas como consequência de condições adversas e passa, com frequência, a ser interpretado como falha pessoal, como se não atingir determinadas expectativas fosse, antes de tudo, uma limitação individual (PRADO, 2016; ARONSSON *et al.*, 2017).

A saúde, no entanto, não depende de um único fator. Condições de vida, ambiente de trabalho, relações sociais e acesso à educação exercem influência direta sobre o bem-estar. As transformações nas relações de trabalho também alteraram a forma como o cansaço é percebido.

A fadiga, antes associada principalmente ao desgaste físico, passou a envolver dimensões emocionais e psicológicas, frequentemente relacionadas à pressão contínua por desempenho (FERNANDES; SAMPAIO; LIMA, 2025).

No ambiente universitário, especialmente em cursos da área da saúde, essas questões se tornam ainda mais evidentes. A carga horária extensa, a pressão por resultados e o contato frequente com situações difíceis contribuem para o desgaste emocional dos estudantes (DÂMASO *et al.*, 2019).

Para muitos, o início da graduação representa um período de adaptação exigente, marcado por novas responsabilidades e, nem sempre, por suporte emocional suficiente. Com o tempo, esse acúmulo pode impactar o sono, as relações interpessoais e a qualidade de vida.

O estresse passa, então, a ter papel central nesse processo. Embora inicialmente adaptativo, torna-se prejudicial quando se prolonga diante de demandas excessivas. Mais do que uma resposta individual, o estresse ocupacional reflete a organização desses ambientes, marcados por exigências constantes e pela expectativa de disponibilidade contínua. Quando persistente, tende a se intensificar e, muitas vezes, a ser naturalizado.

Esse quadro pode evoluir para manifestações mais complexas, como a síndrome de *burnout,* caracterizada por exaustão emocional, distanciamento e sensação de baixa realização (PRADO, 2016; ARONSSON *et al.*, 2017).

Nessa perspectiva, o *burnout* deixa de ser um evento isolado e passa a ser entendido como um desfecho possível de um modelo que exige mais do que oferece condições de sustentação.

Além dos fatores estruturais, aspectos subjetivos também influenciam nesse processo. A comparação constante com colegas ou com expectativas pessoais pode gerar sentimentos de insuficiência e frustração.

Quando recorrentes, esses pensamentos se associam a sintomas de ansiedade e depressão,

mostrando que o sofrimento não está apenas nas condições externas, mas também na forma como elas são vivenciadas (SCHLECHTER *et al.*, 2025).

Na formação médica, esses fatores tendem a se sobrepor. A sobrecarga de atividades, a competitividade, a pressão familiar e as incertezas em relação ao futuro contribuem para um cenário de desgaste mental significativo (DÂMASO *et al.*, 2019; HÖFS *et al.*, 2024). O cansaço emocional torna-se frequente e até mesmo esperado, sendo em alguns casos, interpretado como sinal de comprometimento.

Nesse contexto, o presenteísmo evidencia uma contradição importante: permanecer produtivo passa a ser mais valorizado do que estar, de fato, em condições adequadas para produzir.

Ao continuar suas atividades mesmo diante de desgaste físico ou mental, o indivíduo tende a agravar o próprio quadro e reforça uma lógica em que a pausa é vista como fraqueza (HOMRICH *et al.*, 2020; FERNANDES; SAMPAIO; LIMA, 2025).

Outro aspecto relevante é a naturalização do sofrimento. O cansaço excessivo e a sobrecarga passam a ser vistos como parte esperada da formação, especialmente na área da saúde (DÂMASO *et al.*, 2019). Isso dificulta o reconhecimento dos próprios limites e reduz a busca por apoio.

Nesse cenário, estratégias potencialmente prejudiciais, como o uso de substâncias estimulantes sem orientação médica, surgem como tentativas de manter o rendimento (MENDES *et al.*, 2025).

O adoecimento psíquico contemporâneo, portanto, não pode ser explicado apenas por características individuais.

Ele resulta da interação entre fatores estruturais, sociais e subjetivos, sendo diretamente influenciado pela forma como os ambientes de formação e trabalho estão organizados. Contextos marcados por alta exigência e baixo suporte favorecem o surgimento de sofrimento e contribuem para sua manutenção.

Diante disso, pensar em estratégias de cuidado implica ir além do indivíduo, incluindo mudanças no ambiente acadêmico e na organização do trabalho. A construção de espaços mais saudáveis torna-se essencial para reduzir esses impactos e promover melhor qualidade de vida (GUIMARÃES *et al.*, 2024; CUSTÓDIO *et al.*, 2025).

O objetivo deste estudo foi investigar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, as implicações do modelo de performatividade acadêmica no bem-estar psicológico dos estudantes, com ênfase nos estressores ocupacionais, desgaste mental e naturalização do sofrimento, além de analisar como a busca por altos níveis de desempenho influencia a experiência subjetiva de sofrimento psíquico e discutir estratégias institucionais de apoio à saúde mental.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura com o intuito de analisar a influência da cultura da produtividade e da comparação social no adoecimento psíquico contemporâneo, conduzida em março de 2026.

Nesse contexto, utilizou-se estratégia de busca detalhada na base de dados SciELO, MEDLINE e LILACS (via Biblioteca Virtual da Saúde – BVS), com o intuito de selecionar os artigos mais relevantes ao tema.

Dessa forma, foram admitidos artigos que estivessem completos, em idioma português/inglês e publicados entre 2016 e 2026.

Além disso, utilizou-se descritores em português e inglês, combinados pelos operadores booleanos AND, tais como “pressão”, “transtornos mentais”, “produtividade”, “exaustão”,

"saúde mental", "cansaço", "*performance pressure*" e "*mental health*".

Por fim, foram encontrados 127 artigos, dos quais 25 foram selecionados para análise e, desses, apenas 11 corresponderam aos objetivos da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A cultura da produtividade está presente em diversos aspectos do cotidiano, manifestando-se tanto nas esferas sociais quanto nas laborais.

Nesse contexto, a crescente pressão por desempenho e por altos níveis de produtividade, aliada a fatores psicossociais que influenciam o sofrimento psíquico, como a comparação social e a busca por alta performance, está associada a impactos na saúde mental da população, como ansiedade, estresse, depressão e, em casos mais graves, suicídio (VILLELA; TIMERMAN, 2023; SCHLECHTER *et al.*, 2025).

Diante desse cenário, observa-se que tais pressões se materializam em diferentes contextos, destacando-se conforme descritos a seguir.

Estresse ocupacional

O estresse ocupacional caracteriza-se, principalmente, como um estado de tensão decorrente das demandas laborais, podendo acarretar consequências biológicas, como fadiga, dores musculares e insônia; sociais, como isolamento, absenteísmo e presenteísmo; e psicológicas, como irritabilidade, ansiedade e, em casos mais graves, *burnout* (PRADO, 2016).

Nesse sentido, evidências robustas apontam uma relação entre a precarização das condições de trabalho e o aumento da exaustão emocional.

Ademais, embora fatores como apoio e justiça no ambiente laboral possam atuar como elementos protetores, a alta demanda, a insegurança no emprego, a extensa carga horária e a pressão por resultados, ou seja, aspectos característicos da cultura da produtividade, contribuem significativamente para o agravamento do esgotamento mental (ARONSSON *et al.*, 2017).

Diante desse cenário, a manutenção de condições de trabalho estressoras ao longo do tempo, isto é, a exposição crônica a condições laborais nocivas, pode favorecer o agravamento do estresse ocupacional, evoluindo para quadros mais severos de comprometimento da saúde mental, como a síndrome de *burnout*.

Essa síndrome, também conhecida como esgotamento profissional, constitui-se por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional.

Além disso, seu desenvolvimento pode ser compreendido como um processo progressivo, no qual se observam fases como idealismo, realismo, estagnação, frustração e apatia (PRADO, 2016).

Desgaste mental dos acadêmicos

A análise dos estudos selecionados evidenciou que a vida acadêmica exerce influência significativa na saúde emocional dos estudantes universitários, estando diretamente associada à ocorrência frequente de desgaste mental.

Nesse contexto, convém enfatizar que as pressões exercidas sobre os estudantes, no âmbito acadêmico, especialmente a cobrança por desempenho e produtividade, têm impactado negativamente a saúde mental, favorecendo o desenvolvimento de ansiedade e a sensação de esgotamento, tanto mental quanto físico.

Os estudos analisados apontam que o estresse acadêmico está diretamente relacionado a fatores como a sobrecarga de avaliações, atividades acadêmicas e carga horária; a pressão exercida pelo contexto familiar, institucional e pelo próprio indivíduo, muitas vezes influenci-

ado pelo perfeccionismo; a competitividade entre os alunos; além da insegurança quanto ao futuro profissional, devido à ausência de rede de apoio familiar e profissional.

Ademais, a análise evidenciou fatores importantes, como a adaptação à vida universitária, uma vez que, para se adequarem à realidade e se manterem no mesmo nível, foi identificado o uso de substâncias, estimulantes e medicamentos, com o intuito de amenizar o estresse e lidar com a sobrecarga e manter um bom desempenho acadêmico.

No entanto, observam-se impactos que contribuem para o desgaste psicológico dos acadêmicos, com elevada prevalência de sintomas como exaustão emocional, depressão, alterações no sono, dificuldades em manter relacionamentos interpessoais, bem como o aparecimento de sinais compatíveis com *burnout* acadêmico.

Por fim, soma-se a esse cenário o contato precoce com o sofrimento humano, o qual tende à sua naturalização como parte do processo formativo, reforçando o agravamento da saúde mental e a redução da qualidade de vida dos indivíduos (DÂMASO *et al.*, 2019).

Naturalização do sofrimento mental

As literaturas analisadas revelam que o adoecimento psíquico é frequentemente normalizado pelas instituições, pelas famílias e pelos próprios indivíduos.

No contexto da educação médica, a exaustão é encarada como uma etapa preparatória e intrínseca à profissão, o que fica evidente na aceitação de discursos direcionados aos alunos como "médico não dorme" e "você está lá para sofrer".

Essa naturalização da sobrecarga se estende à atuação de docentes universitários e profissionais da saúde. Impulsionados por uma cultura de hiperprodutividade e de produtivismo acadêmico, os professores absorvem o desgaste físico e mental como uma exigência comum da carreira.

Já no ambiente hospitalar, observa-se a valorização do "presenteísmo" (trabalhar mesmo estando doente), um comportamento que mascara a exaustão por ser erroneamente interpretado como sinônimo de compromisso profissional e de "vestir a camisa" da organização.

Como reflexo direto dessa aceitação cultural do sofrimento, os estudos apontam a naturalização de estratégias de enfrentamento arriscadas, destacando-se o uso indiscriminado e sem prescrição médica de drogas psicoestimulantes (como metilfenidato e lisdexanfetamina) por estudantes que tentam se adaptar artificialmente ao alto desempenho exigido.

A análise dos dados evidencia que o adoecimento psíquico contemporâneo resulta de uma exposição crônica a condições laborais e acadêmicas nocivas, sustentadas por uma cultura de hiperprodutividade.

A partir desses achados, observa-se uma associação entre a pressão por alto desempenho e o desenvolvimento de quadros de comprometimento da saúde mental, como a síndrome de burnout, podendo evoluir, em casos mais graves, para o risco de suicídio (VILLELA; TIMERMAN, 2023; SCHLECHTER *et al.*, 2025).

No que se refere ao estresse ocupacional, destaca-se seu caráter progressivo, iniciando-se por manifestações biológicas, como fadiga e insônia, e avançando para repercussões sociais relevantes, como o presenteísmo.

Esse fenômeno, frequentemente interpretado como demonstração de compromisso profissional, contribui para mascarar dimensões centrais do *burnout*, evidenciando uma dinâ-

mica na qual as exigências produtivas se sobrepõem à preservação da saúde do trabalhador (PRADO, 2016; ARONSSON *et al.*, 2017).

No âmbito acadêmico, a pressão por produtividade manifesta-se por meio de elevada competitividade e padrões de perfeccionismo, os quais estão associados ao desgaste psicológico.

Nesse contexto, observa-se o uso de substâncias psicoestimulantes por estudantes que buscam lidar com a sobrecarga e manter níveis elevados de desempenho.

Tal comportamento configura-se como uma estratégia de adaptação artificial, frequentemente adotada diante da ausência de redes de apoio e da insegurança em relação ao futuro profissional, evidenciando o processo de medicalização do desempenho (MENDES *et al.*, 2025).

Além disso, a manutenção desse ciclo de exaustão é reforçada pela naturalização do sofrimento, especialmente em áreas como a medicina (DÂMASO *et al.*, 2019).

Discursos institucionais e socioculturais que associam o sofrimento à formação profissional contribuem para a internalização da sobrecarga como um elemento inerente à carreira.

Essa normalização atua como barreira à busca por suporte, consolidando o desgaste físico e mental como uma condição esperada entre estudantes e profissionais.

Diante desse contexto, os resultados indicam que os mecanismos pessoais de enfrentamento são inadequados quando não estão integrados às transformações sistêmicas.

Portanto, as instituições de ensino precisam assumir a responsabilidade por meio de intervenções reais que vão além do suporte psicológico individual, envolvendo a reavaliação das demandas acadêmicas e ocupacionais, bem como a promoção de elementos de proteção, como redes de apoio e atividades recreativas.

Nesse sentido, destaca-se a importância da adoção de estratégias preventivas, voltadas à identificação precoce de fatores de risco e à promoção de ambientes acadêmicos mais saudáveis.

Além de meramente abordar o bem-estar individual, a desconstrução da cultura da exaustão constitui uma necessidade ética e de segurança, uma vez que a manutenção da saúde mental de estudantes e profissionais é uma condição prévia essencial para a sustentabilidade do sistema de saúde e a qualidade do atendimento prestado à população (GUIMARÃES *et al.*, 2024; CUSTÓDIO *et al.*, 2025).

CONCLUSÃO

O curso de medicina é uma formação que, desde o início, exige muita dedicação. Ao longo da graduação, percebe-se que a pressão exercida pela família, pela instituição de ensino e pelo próprio aluno em busca de produtividade, além da clara competitividade entre os acadêmicos e a ansiedade em relação à carreira profissional, são fatores que afligem muitos estudantes, sendo essa sobrecarga culturalmente vista como algo normal e até mesmo como uma preparação necessária para a profissão.

O desgaste emocional está relacionado a diversos fatores, como precarização das condições de trabalho, a falta de materiais, o número insuficiente de profissionais para o revezamento de turnos, a exigência por resultados e as longas jornadas de trabalho, situações essas comuns entre os trabalhadores da área.

Essas condições colaboram, ao longo do tempo, para a exaustão emocional, o estresse e até mesmo o desenvolvimento da síndrome de burnout, uma vez que as pressões se iniciam ainda na graduação e se intensificam durante o exercício profissional.

No que se refere ao esgotamento psíquico dos alunos, nota-se que a universidade tende a

influenciar de diversas formas, como por meio da alta carga horária do curso, da pressão por boas notas, associada à competitividade entre colegas, e da cobrança familiar.

Esses fatores são determinantes para o adoecimento dos estudantes, evidenciado por sintomas como alterações no sono, depressão e estresse, principalmente em períodos que antecedem avaliações.

Em muitos casos, o desgaste emocional é tão intenso que leva os alunos a buscar substâncias estimulantes para manter o rendimento por várias horas ao dia, além de medicamentos que auxiliam no sono e ajudam a lidar com o esgotamento emocional.

Para concluir, por meio dos estudos analisados, percebe-se que a normalização da alta exigência de desempenho tem contribuído para o adoecimento desses profissionais de saúde, sustentada pela cultura de que médicos precisam suportar exaustão e pressão competitiva para se destacarem.

Nesse sentido, é evidente que todos esses fatores acabam interferindo diretamente nos atendimentos ao público, reduzindo a qualidade das consultas, uma vez que o médico pode se encontrar cansado, apático e sobrecarregado pela elevada demanda.

Diante disso, é necessário que as instituições educacionais, além de oferecer apoio psicológico individual, promovam um ambiente seguro dentro das universidades, revisando a forma como lidam com a pressão inerente à profissão, e identificando fatores de risco desde o início da formação para intervenções precoces.

Ademais, é fundamental desconstruir essa cultura enraizada de exaustão, que interfere no bem-estar individual e contribui para o adoecimento psíquico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARONSSON, G. *et al.* A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. BMC Public Health, v. 17, n. 1, p. 264, 2017. DOI: 10.1186/s12889-017-4153-7.

CUSTÓDIO, C. G. *et al.* Fatores protetores e de risco à saúde mental de estudantes de Medicina na perspectiva deles. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 49, n. 3, 2025. DOI: 10.1590/1981-5271v49.3-2024.0295.

DÂMASO, J. G. B. *et al.* É muita pressão! Percepções sobre o desgaste mental entre estudantes de medicina. Revista Brasileira de Orientação Profissional, v. 20, n. 2, p. 29–41, 2019. DOI: 10.26707/1984-7270/2019v20n2p29.

FERNANDES, H. M. A.; SAMPAIO, J. J. C.; LIMA, Z. M. M. A fadiga no trabalho: uma análise histórica das relações de trabalho. Saúde em Debate, v. 49, n. spe2, 2025. DOI: 10.1590/2358-28982025E210416P.

GUIMARÃES, D. A. *et al.* Desempenho e sofrimento psíquico na graduação médica. Revista Bioética, v. 32, n. e3807PT, 2024. DOI: 10.1590/1983-803420243807PT.

HÖFS, F. N. *et al*. Eventos estressores e fatores associados em estudantes ingressantes de uma universidade pública no sul do Brasil. Cadernos Saúde Coletiva, v. 32, n. 4, 2024. DOI: 10.1590/1414-462X202432040074.

HOMRICH, P. H. P. *et al.* Presenteeism among health care workers: literature review. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 18, n. 1, p. 97–102, 2020. DOI: 10.5327/Z1679443520200478.

MENDES, T. C. *et al.* Uso de substâncias para melhorar o desempenho acadêmico entre estudantes de curso preparatório: estudo transversal. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 49, n. 3, 2025. DOI: 10.1590/1981-5271v49.3-2024-0093.

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 14, n. 3, p. 285–289, 2016. DOI: 10.5327/Z1679-443520163515.

SCHLECHTER, P. *et al.* Comparing comparisons: A transdiagnostic investigation of social and temporal comparisons and their differential effects on mental health outcomes and well-being. International Journal of Clinical and Health Psychology, v. 25, n. 3, p. 100611, 2025. DOI: 10.1016/j.ijchp.2025.100611.

VILLELA, M. C. E.; TIMERMAN, F. Força, foco e fé: a sociedade do desempenho e a (má) alimentação. Saúde e Sociedade, v. 32, n. 2, 2023. DOI: 10.1590/S0104-12902023210771pt.