

Burnout no ensino superior

Serviço de Saúde Mental
e Bem-Estar do IPCB



**Politécnico
Castelo Branco**
Polytechnic University

O que é?

O burnout acadêmico é um estado de exaustão física e emocional causado pelo stress prolongado associado à vida acadêmica.

Manifesta-se em três dimensões principais:

- Exaustão emocional
- Falta de interesse ou motivação para estudar
- Sentir-se ineficiente e inseguro como estudante

O burnout não acontece de um dia para o outro — surge quando o esforço contínuo ultrapassa os teus recursos físicos, mentais e emocionais.

Sintomas

- Ansiedade e tensão
- Falta de entusiasmo pela aprendizagem
- Tristeza, apatia e frustração
- Baixa autoestima
- Insatisfação com os estudos
- Autossabotagem em atividades acadêmicas
- Duvidas acerca do valor do estudo
- Problemas de concentração, atenção e memória



Como prevenir?

- **Dormir bem:** Evita privação de sono, o cansaço acumulado agravava os sintomas de burnout
- **Ter uma alimentação saudável:** ajuda o desempenho cognitivo permitindo ter uma melhor performance académica
- **Pratica exercício físico regularmente:** Reduz o stress e melhor o humor e a disposição para estudar



- **Muda de perspectiva:** Olhar para as exigências académicas como um desafio e não como uma ameaça
- **Mantém relações positivas** com colegas e amigos fora do ambiente académico
- **Cultiva a curiosidade:** Tenta encontrar interesse real nas matérias que estudas, liga o conteúdo à vida real.
- **Praticar a gratidão:** Escrever diariamente 1 ou 2 coisas pelo qual estás grato. Pequenas mudanças na mentalidade fazem grande diferença.



Lembra-te:

O burnout académico não é fraqueza. É um sinal de que precisas de parar, cuidar de ti e reajustar prioridades.

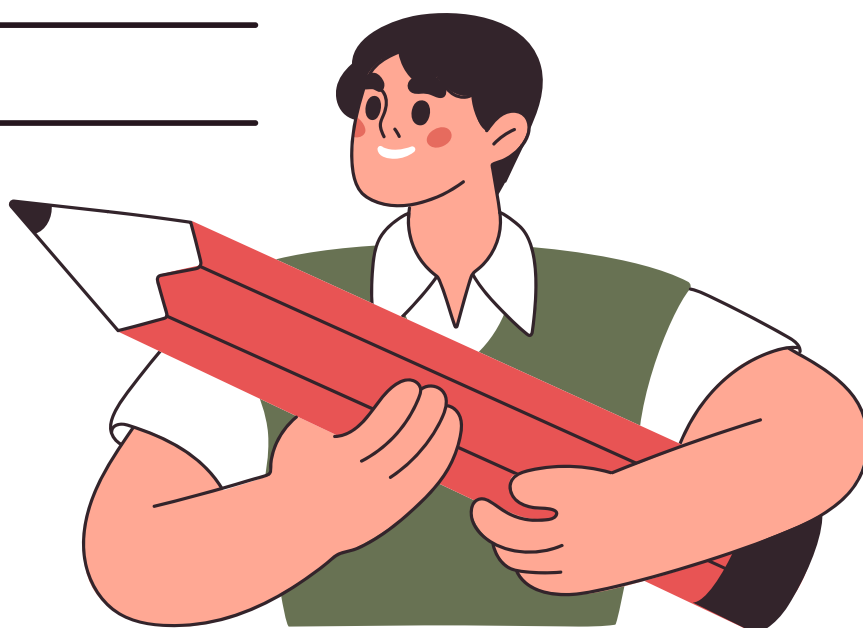
Sentes que estás perto do limite?

Marca uma consulta no Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar do IPCB.

☐ _____

☐ _____

☒ _____



Referências

- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European journal of psychology of education*, 28(2), 511-528.
- Maslach, C. (1982). *Burnout the cost of caring*. New Jersey: Prentice Hall.
- Mostert, K., & Pienaar, J. (2020). The moderating effect of social support on the relationship between burnout, intention to drop out, and satisfaction with studies of first-year university students. *Journal of Psychology in Africa*, 30(3), 197-202.
- Naderi, H., Dehghan, H., Dehrouyeh, S., & Tajik, E. (2021). Academic burnout among undergraduate nursing students: Predicting the role of sleep quality and healthy lifestyle. *Research and Development in Medical Education*, 10(1), 16-16.
- Nurttila, S., Ketonen, E., & Lonka, K. (2015). Sense of competence and optimism as resources to promote academic engagement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 1017-1026.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2020). School engagement and school burnout profiles during high school—The role of socio-emotional skills. *European Journal of Developmental Psychology*, 17(6), 943-964.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481.
- Shankland, R., Kotsou, I., Vallet, F., Bouteyre, E., Dantzer, C., & Leys, C. (2019). Burnout in university students: The mediating role of sense of coherence on the relationship between daily hassles and burnout. *Higher Education*, 78(1), 91-113.



**Politécnico
Castelo Branco**

Polytechnic University

Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar do IPCB

Telefone: +351 272 339 650

E-mail: gap@ipcb.pt

Localização:

Serviços Centrais e da Presidência do IPCB

Av. Pedro Álvares Cabral, nº 12

6000-084 Castelo Branco

© IPCB /2025