

Esgotamento emocional na era digital entre estudantes universitários da área de Tecnologia da Informação

Emotional Exhaustion In The Digital Era Among Information Technology Students

Gabriela Veglione Arroio Gonçalves¹

Josiane de Santana Ferreira²

Pamela Caroline Barreto Martino³

Silvia Eugenia Apaza de Lisboa⁴

José Raimundo Evangelista da Costa⁵

Resumo

Este estudo analisou o impacto do esgotamento emocional na subjetividade de estudantes universitários de Tecnologia da Informação, considerando as implicações da era digital em suas rotinas, relações e autopercepção. Objetivou-se investigar como o esgotamento emocional influencia a constituição subjetiva desses estudantes e avaliar os efeitos da hiperconectividade e das demandas digitais no cotidiano acadêmico e pessoal. Trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter exploratória, realizada com 20 estudantes de TI por meio de questionário online, respeitando os princípios éticos. Os resultados indicaram

¹ Graduada em Psicologia pela Universidade Paulista – UNIP; Tecnóloga em Gestão de Recursos Humanos - UNIP. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9402-9724>.

² Especialista em Gestão Estratégica de Negócios - Universidade Presbiteriana Mackenzie; Graduada em Psicologia pela Universidade Paulista – UNIP; Tecnóloga em Gestão de Recursos Humanos - FATEC de Mogi das Cruzes. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2482-0111>.

³ Graduada em Psicologia pela Universidade Paulista – UNIP; Tecnóloga em Gestão de Recursos Humanos - FATEC Mogi das Cruzes. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6161-1493>.

⁴ Graduada em Psicologia pela Universidade Paulista – UNIP. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6669-4406>

⁵ Doutor em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUCSP. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5119-4752>.

que a hiperconectividade, a sobrecarga acadêmica e a cultura da alta performance contribuem para o esgotamento emocional, expresso por ansiedade, sensação de insuficiência, perda de sentido e fragilização dos vínculos sociais. Observou-se que a dissolução das fronteiras entre vida pessoal, acadêmica e profissional, aliada à pressão por constante atualização tecnológica, compromete o rendimento e a saúde psíquica, interferindo na construção identitária desses sujeitos. Conclui-se que, embora a tecnologia amplie o acesso à informação, também impõe um ritmo acelerado que compromete os processos de aprendizagem e subjetivação. Destaca-se a necessidade de práticas institucionais de acolhimento, autocuidado e reflexão crítica sobre o uso das tecnologias, visando à promoção de trajetórias acadêmicas mais equilibradas e à prevenção do adoecimento psíquico.

Palavras-Chave: Esgotamento emocional; era digital; estudantes universitários.

Abstract

This study analyzed the impact of emotional exhaustion on the subjectivity of undergraduate students in Information Technology, considering the implications of the digital era on their routines, relationships, and self-perception. The objective was to investigate how emotional exhaustion influences students' subjective and to evaluate the effects of hyperconnectivity and digital demands on their academic and personal lives. This qualitative, exploratory study was conducted with 20 IT students through an online questionnaire, following strict ethical standards. The results indicated that hyperconnectivity, academic overload, and the culture of high performance contribute to emotional exhaustion, expressed through anxiety, feelings of insufficiency, loss of meaning, and the weakened social bonds. The dissolution of boundaries between personal, academic, and professional life, combined with the pressure for constant technological updating, was found to compromise academic performance and mental health, directly affecting identity construction. It is concluded that although advances expand access to information, they impose an accelerated pace that weakens learning processes and subjective experiences. The study highlights the need for institutional practices focused on emotional support, self-care encouragement, and critical reflection

on the use of digital technologies, aiming to prevent emotional exhaustion and promote healthier and more balanced academic trajectories.

Keywords: Emotional exhaustion; digital era; university students.

1 Introdução

No contexto de um mundo globalizado, competitivo e fortemente influenciado pela era digital, os estudantes universitários vivenciam uma realidade marcada por excesso de estímulos, fluxo constante de informações e demandas por desempenho. A escolha pelo ensino superior, embora represente uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e profissional, também impõe desafios significativos. Entre eles, destacam-se as exigências acadêmicas, a adaptação à vida universitária e as mudanças na rotina familiar e social, que podem resultar em sobrecarga de tarefas, falta de tempo e picos de estresse.

De acordo com Barreto-Osama e Salazar-Blanco (2021), esse cenário pode desencadear uma série de dificuldades emocionais, como desinteresse pelas atividades acadêmicas, sentimento de inutilidade, baixa autoestima e solidão. Tais manifestações compõem o quadro de esgotamento emocional, definido por três dimensões principais: cansaço emocional, fadiga persistente e sensação de ineficácia pessoal ou acadêmica.

Embora o esgotamento emocional seja um fenômeno amplamente estudado no contexto laboral, esta pesquisa tem como foco investigar sua ocorrência no ambiente acadêmico de ensino superior, analisando como as condições impostas pela era digital impactam a vida desses estudantes contemporâneos.

No contexto acadêmico, o estudante frequentemente se percebe submetido a exigências que extrapolam sua capacidade de enfrentamento, tanto no âmbito das demandas acadêmicas quanto nas esferas pessoal e social. Esse desequilíbrio resulta na redução dos recursos emocionais disponíveis para lidar com os desafios cotidianos, favorecendo o surgimento de sintomas característicos do esgotamento acadêmico. Segundo Araoz e Ramos (2022), o esgotamento em estudantes:

caracteriza-se por manifestações de sintomas somáticos e psicológicos e sentimentos de não ter mais energia suficiente para desempenhar e cumprir as

responsabilidades acadêmicas atribuídas. Sua prevalência pode afetar as dimensões acadêmica, pessoal, familiar e social dos estudantes. A este respeito, vários estudos relataram que pode causar ansiedade, depressão, sentimentos de autculpa, ruminação, catástrofes e ideação suicida. Eles também encontraram associações inversas com autoeficácia acadêmica, autoestima, engajamento e inteligência emocional (Araoz; Ramos, 2022, p. 03-04).

Com o surgimento constante de novas tecnologias e a necessidade de adaptação a essas inovações, os estudantes acabam expostos a um elevado desgaste emocional. Nesse sentido, Oliveira e Lourencetti (2021), a partir de entrevistas semiestruturadas com 18 universitários, identificaram que 88% relataram, nos 15 dias anteriores à entrevista, a sensação de estarem presentes apenas corporalmente em suas atividades. Os sintomas mais frequentemente mencionados incluíram ansiedade, despersonalização, perda da motivação, embotamento emocional, isolamento e sensação de pressão constante. Além disso, mais da metade dos participantes reconheceram-se dependentes de tecnologia e afirmam passar muitas horas diárias conectados.

Esses dados encontram respaldo nos estudos de Araoz e Ramos (2022), que apontam que o uso prolongado dos meios digitais, associado às demandas acadêmicas, contribui diretamente para o esgotamento psíquico dos estudantes, levando à exaustão dos recursos emocionais disponíveis. A sobrecarga provocada por essa dinâmica resulta em níveis elevados de estresse. Os autores também destacam que a transição das práticas acadêmicas para o ambiente virtual, frequentemente acompanhada por dificuldades de acesso e conectividade, intensifica a sensação de ineficácia e falta de energia, agravando o esgotamento emocional. Tais condições podem acarretar diversos sintomas somáticos e psicológicos que passam a afetar todas as dimensões do ser e suas relações sociais.

A discussão sobre o estresse tecnológico remonta a questionamentos já presentes no final do século XX. Beltrame e Bobsin (2021) mencionam que, ainda em 1997, indagava-se: se a tecnologia foi criada para libertar e empoderar os sujeitos, por que, então, tantas vezes ela gera sentimentos de aprisionamento? A partir desse paradoxo, cunhou-se o termo tecnoestresse, entendido como o estresse gerado pela presença constante da tecnologia em todas as esferas da vida — trabalho, lazer e relações pessoais.

Ferrari e Castro (2012) destacam que a relação entre a tecnologia e a educação, tanto no âmbito formal quanto na formação subjetiva dos indivíduos, impõe ao contexto social o desafio de refletir criticamente sobre os impactos da era digital. Isso inclui não

apenas os efeitos pedagógicos da digitalização do ensino, mas também as implicações emocionais e existenciais da exposição constante a uma lógica que valoriza a conectividade, a performance e a produtividade em detrimento do cuidado de si.

O estudo teve como objetivo investigar de que modo o esgotamento emocional impacta a subjetividade de estudantes universitários da área de Tecnologia da Informação, considerando os efeitos da era digital sobre suas rotinas e experiências formativas.

3 Metodologia

A presente investigação insere-se no campo da pesquisa qualitativa, cujo propósito central é compreender e interpretar fenômenos subjetivos no contexto das relações sociais. Segundo Chehuen Neto (2012), esse tipo de pesquisa privilegia a compreensão das intenções e significados dos atos humanos, possibilitando a descrição e interpretação dos sistemas de sentido que organizam a experiência subjetiva.

A amostra foi composta por 23 estudantes universitários, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 60 anos. Foram incluídos estudantes regularmente matriculados em instituições públicas de ensino superior do Estado de São Paulo, vinculados a cursos presenciais da área de Tecnologia da Informação, especificamente Ciência da Computação, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Engenharia da Computação ou Sistemas de Informação, independentemente do semestre ou ano de ingresso. Como critérios de exclusão, consideraram-se estudantes não matriculados, pertencentes a cursos fora da área de TI, que não concordaram com os termos do consentimento ético ou que estavam matriculados em cursos na modalidade EAD ou híbrida.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, aplicado de forma online por meio da plataforma Google Forms, acessível em diferentes dispositivos eletrônicos. O questionário foi composto por 43 questões, sendo 42 fechadas e uma aberta. A utilização do meio digital justifica-se por sua ampla acessibilidade, facilidade de disseminação e eficiência na organização e sistematização dos dados, conforme apontam Freitas *et al.* (2004).

O instrumento foi organizado em seções destinadas à coleta de dados sociodemográficos (idade, gênero, formação e hábitos), caracterização sociocultural, descrição da rotina acadêmica e, por fim, questões relacionadas ao esgotamento emocional e ao uso de tecnologias digitais no contexto universitário. As perguntas foram formuladas de maneira clara e objetiva, visando garantir a compreensão uniforme por parte dos participantes. Todos os participantes foram previamente informados sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios da pesquisa, e sua participação ocorreu mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O estudo foi conduzido em conformidade com as diretrizes éticas estabelecidas pelas Resoluções do Conselho Nacional de Saúde nº 466/2012 e nº 510/2016, assegurando o respeito à dignidade, à autonomia e à confidencialidade dos participantes.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa por meio da Plataforma Brasil e aprovada conforme o parecer nº 7.353.341, sob o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 85263824.5.0000.5512.

Os dados foram analisados de forma descritiva e interpretativa, em consonância com a abordagem qualitativa do estudo, buscando identificar padrões, recorrências e sentidos atribuídos pelos participantes às experiências de esgotamento emocional e ao uso das tecnologias digitais no contexto acadêmico.

4 Resultados e Discussão

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra final foi composta por 20 estudantes universitários da modalidade presencial, regularmente matriculados em cursos da área de Tecnologia da Informação. Os resultados são apresentados de forma descritiva, com apoio de gráficos elaborados pelos autores, organizados em dois eixos: caracterização da amostra e impactos da era digital e do esgotamento emocional na vida acadêmica e pessoal.

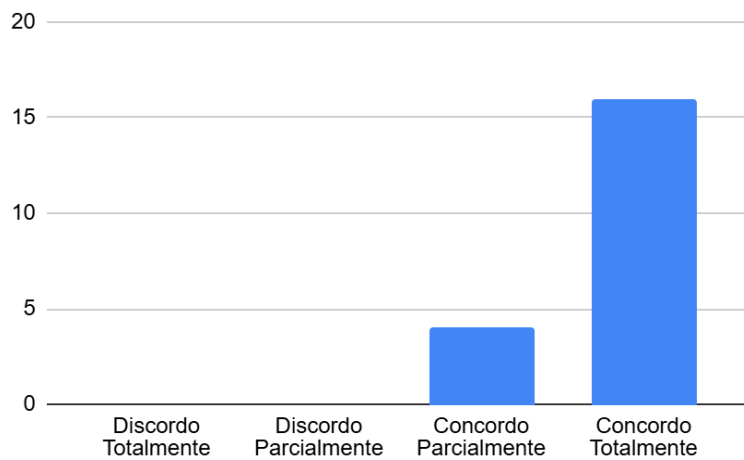
A amostra apresentou predominância masculina, com idades entre 18 e 40 anos e média aproximada de 23 anos. A maioria encontrava-se no segundo ano de curso, cursava sua primeira graduação, declarou-se solteira e residia com a família. Em relação ao deslocamento até a universidade, predominou o tempo de até uma hora. Quanto à

inserção profissional, observou-se que grande parte dos estudantes exercia atividade remunerada sob regime CLT, majoritariamente presencial. A renda familiar concentrou-se em até dois salários-mínimos, sendo comum a existência de outras fontes de renda no núcleo familiar. Esses dados delineiam um perfil de estudantes jovens, em início de trajetória acadêmica, conciliando estudos, trabalho e vida familiar.

Esse perfil geracional é atravessado por uma condição histórica específica: os participantes nasceram e se desenvolveram em meio à consolidação da era digital. Conforme aponta Kampf (2011), essa geração apresenta elevada familiaridade com tecnologias, decorrente da inserção precoce no ambiente digital. Tal característica, entretanto, não implica neutralidade em seus efeitos. Ao contrário, constitui o pano de fundo para compreender a centralidade da tecnologia na organização de suas rotinas, bem como a naturalização de práticas de hiperconectividade que, muitas vezes, deixam de ser problematizadas.

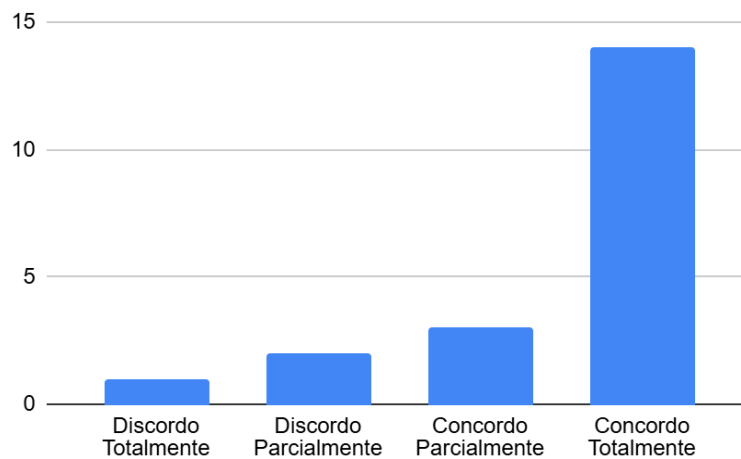
Os dados evidenciam que os estudantes passam grande parte do dia conectados à internet (vide Gráfico 1), consideram seu uso essencial à rotina diária (vide Gráfico 2) e às perspectivas de sucesso acadêmico e profissional (vide Gráfico 3). Embora a hiperconectividade amplie o acesso à informação e facilite processos acadêmicos, ela também atua como fator central no agravamento do esgotamento emocional. A intensa imersão digital, associada à exigência permanente de atualização, favorece estados de ansiedade, sobrecarga cognitiva e dificuldade de desligamento, corroborando estudos que apontam a dependência tecnológica como fenômeno crescente entre universitários (Castro *et al.*, 2018; Santana *et al.*, 2024).

Gráfico 1 - Tempo de exposição diária a telas digitais



Fonte: Os autores, 2025⁶.

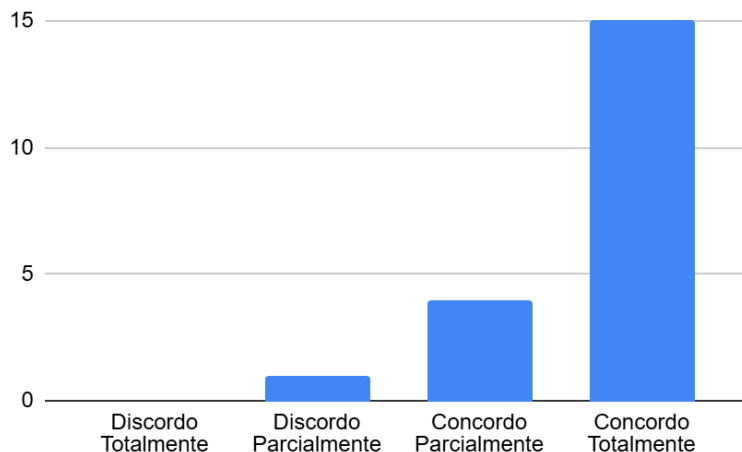
Gráfico 2 - Centralidade da internet na rotina diária



Fonte: Os autores, 2025.

Gráfico 3 - Importância das habilidades digitais para sucesso acadêmico e profissional

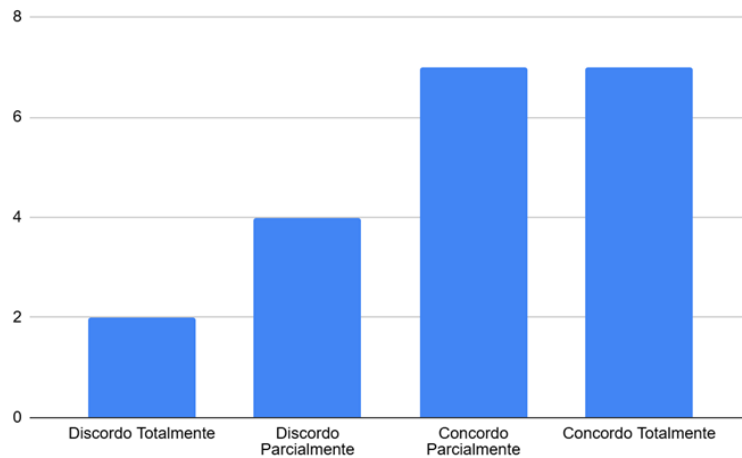
⁶ Escala de respostas: os dados foram coletados com base no nível de concordância dos participantes em relação às afirmações propostas, utilizando a seguinte escala: discordo totalmente, discordo parcialmente, concordo parcialmente e concordo totalmente.



Fonte: Os autores, 2025.

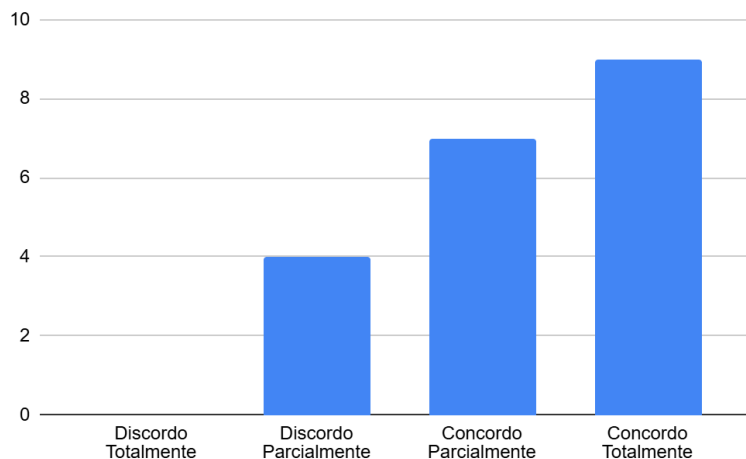
Entre os impactos mais expressivos, destaca-se o comprometimento do sono, afetado tanto pelas demandas acadêmicas quanto pelo uso prolongado de tecnologias, especialmente no período noturno. Os participantes relataram perda frequente de horas de descanso devido ao uso da internet (vide Gráfico 4), com repercussões significativas no funcionamento diurno (vide Gráfico 5). A literatura demonstra que a privação de sono compromete funções cognitivas essenciais, como atenção, memória e tomada de decisão, além de aumentar a vulnerabilidade emocional (Fucci *et al.*, 2018; Garcia *et al.*, 2024). A redução do tempo de descanso, articulada à fragmentação das rotinas e à pressão por desempenho, contribui para um ciclo cumulativo de exaustão, no qual a capacidade de recuperação torna-se progressivamente reduzida. Visto isso, esses achados reforçam o caráter multidimensional do desgaste identificado, evidenciando que o esgotamento ultrapassa o plano emocional e afeta o desempenho cognitivo e a autorregulação cotidiana.

Gráfico 4 - Perda de horas de sono associada ao uso da internet



Fonte: Os autores., 2025.

Gráfico 5 - Impacto da privação de sono no funcionamento diurno

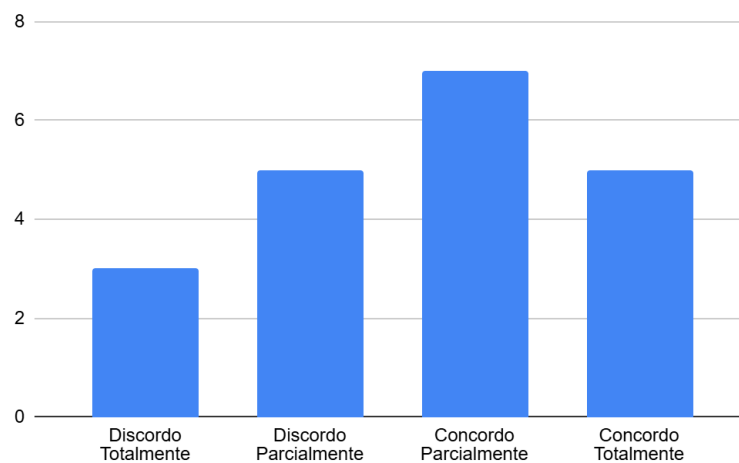


Fonte: Os autores, 2025.

A pressão constante para acompanhar inovações tecnológicas também emergiu como um dos principais estressores subjetivos. A maioria dos participantes relatou sentir-se pressionada a manter-se atualizada (vide Gráfico 6) e ansiosa diante da quantidade de novas tecnologias a serem aprendidas (vide Gráfico 7), além de experimentar sensação de culpa quando não está aprendendo algo novo na área (vide Gráfico 8). Esses dados indicam a internalização da lógica da produtividade contínua, na qual o aprendizado permanente deixa de ser apenas exigência profissional e passa a assumir contornos de obrigação moral. Costa *et al.* (2025) descrevem esse fenômeno

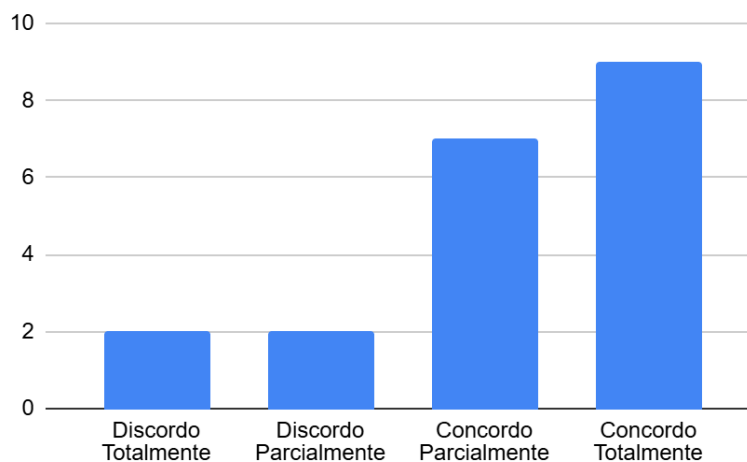
como “obsolescência programada do conhecimento”, característico do campo da TI, no qual a rápida desatualização técnica gera sentimentos persistentes de inadequação e insegurança. Tal dinâmica desloca o foco da formação aprofundada para a necessidade constante de acompanhar as demandas do mercado, intensificando a autocrítica, o sentimento de insuficiência e a tensão subjetiva permanente. A exigência idealizada de excelência contínua, associada à ausência de estratégias eficazes de enfrentamento, constitui terreno fértil para o agravamento do sofrimento psíquico.

Gráfico 6 - Pressão percebida para atualização tecnológica constante



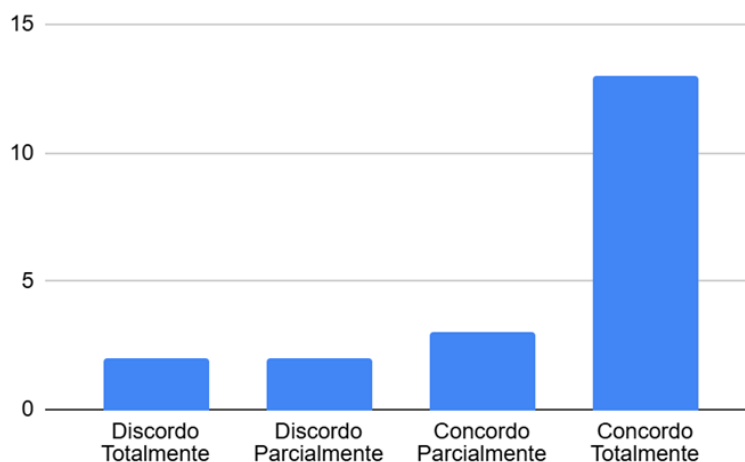
Fonte: Os autores, 2025.

Gráfico 7 - Ansiedade diante da necessidade de aprender novas tecnologias



Fonte: Os autores, 2025.

Gráfico 8 - Sentimento de culpa relacionado à interrupção do aprendizado em TI



Fonte: Os autores, 2025.

A lógica da alta performance, analisada por Han (2017) e Macedo (2018), mostrou-se fortemente presente na rotina dos participantes. A exigência de produtividade contínua converte a aparente liberdade em obrigação, conduzindo o sujeito a processos de autoexploração orientados pelo imperativo do desempenho. Longos períodos de foco ininterrupto, mesmo com prejuízo ao descanso, aliados à autocobrança elevada, evidenciam essa dinâmica. Nesse contexto, pausas, lazer e momentos de desconexão passam a ser percebidos como falhas ou perda de tempo, intensificando sentimentos de culpa e insuficiência.

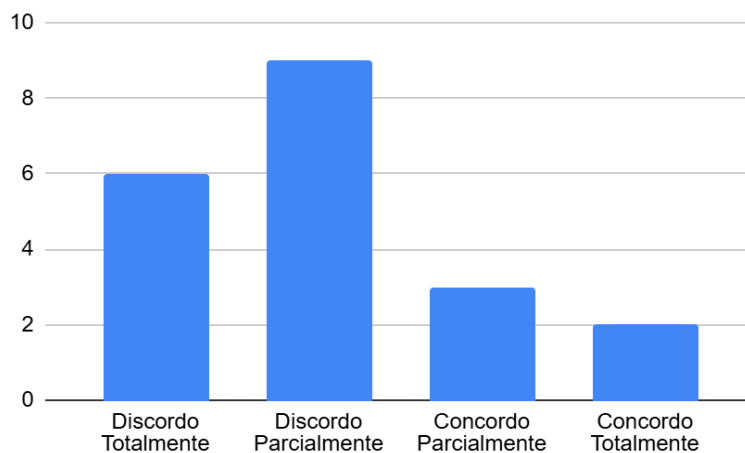
Para parte dos estudantes, a desconexão é vivenciada como ameaça ao equilíbrio cotidiano, aproximando-se de manifestações descritas na literatura sobre nomofobia⁷. Contudo, mesmo entre aqueles que não relatam ansiedade explícita diante do afastamento das tecnologias, observa-se a naturalização da hiperconectividade. À luz da noção de cotidianidade impessoal descrita por Araújo (2007) e Sá (2015), práticas potencialmente adoecedoras deixam de ser questionadas e passam a integrar o funcionamento ordinário da vida acadêmica, dificultando a percepção crítica dos próprios processos de sobrecarga.

No que se refere ao cotidiano acadêmico, a maioria relatou dificuldades para estabelecer limites entre vida pessoal, acadêmica e profissional (vide Gráfico 9), bem

⁷ Segundo King *et al.* (2013, p. 2), esse termo se refere “a angústia vivenciada por indivíduos quando estão desconectados, sem acesso a meios tecnológicos, o que pode afetar diretamente seu bem-estar emocional e psicológico”

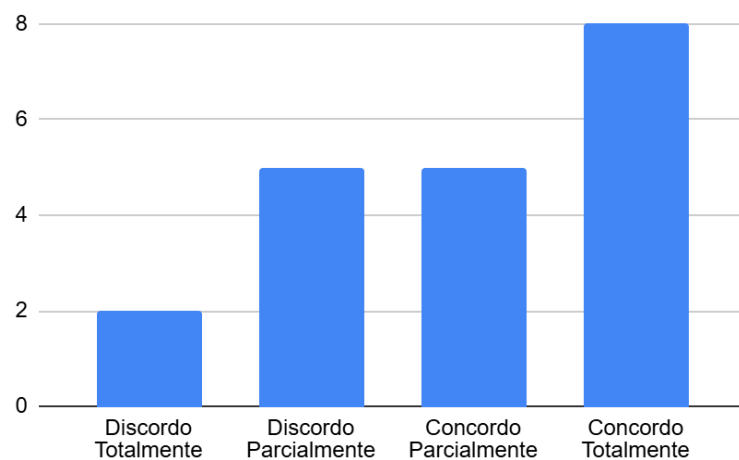
como percepção de que as atividades do curso exigem mais tempo do que o disponível em um dia de estudo (vide Gráfico 10). A conciliação entre estudo, trabalho e deslocamento intensifica a sobrecarga, corroborando achados de Soares *et al.* (2024) e Pereira (2018), que associam essa dinâmica a maiores níveis de estresse, fadiga e prejuízos no desempenho acadêmico. Embora a tecnologia funcione como ferramenta indispensável para o desempenho das demandas acadêmicas e profissionais, seu uso contínuo e, em muitos casos, excessivo, pode contribuir para a dissolução de fronteiras entre os diferentes domínios da vida, conforme discutem Azevedo *et al.* (2023) na literatura sobre a era digital. Nesse contexto, a fragmentação do tempo e a diluição dos limites entre as esferas da vida indicam um processo de desorganização temporal que compromete o equilíbrio subjetivo (Faria e Ramos, 2014; Aderaldo, Aquino e Severiano, 2020).

Gráfico 9 - Estabelecimento de limites entre vida pessoal, acadêmica e profissional



Fonte: Os autores, 2025.

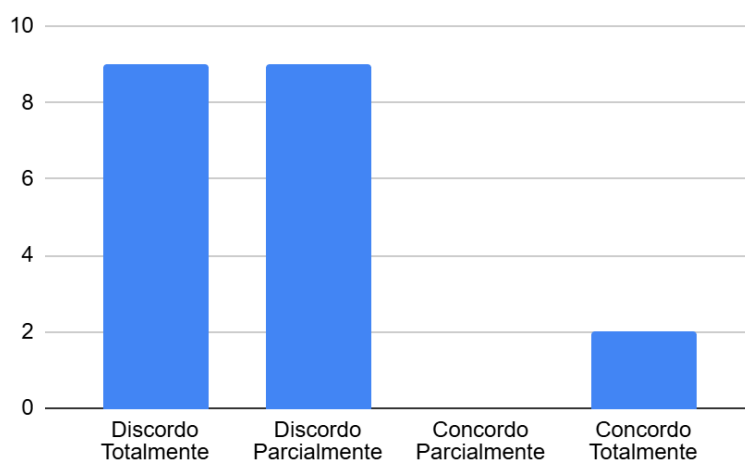
Gráfico 10 - Percepção de sobrecarga nas atividades acadêmicas



Fonte: Os autores, 2025.

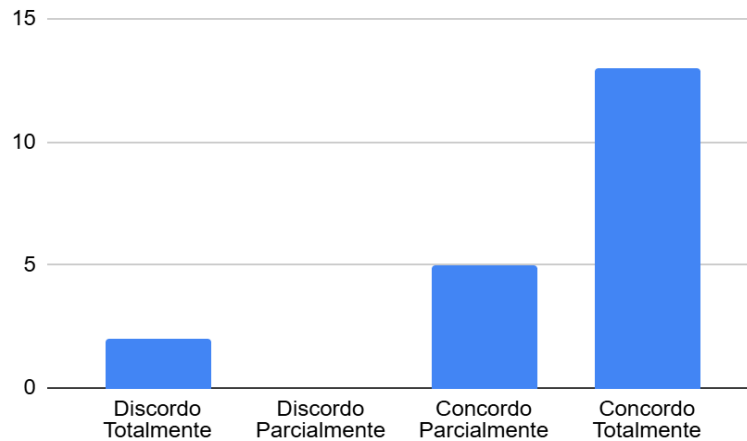
Embora não tenham sido observadas alterações significativas em hábitos alimentares, humor ou interesse por atividades prazerosas para a maioria dos participantes, emergiram sinais subjetivos relevantes de sofrimento. Observou-se insatisfação com o próprio nível de conhecimento técnico (vide Gráfico 11) e o medo de não conseguir acompanhar as exigências futuras da área (vide Gráfico 12), indicando vivências persistentes de inadequação.

Gráfico 11 - Satisfação com o nível de conhecimento técnico atual



Fonte: Os autores, 2025.

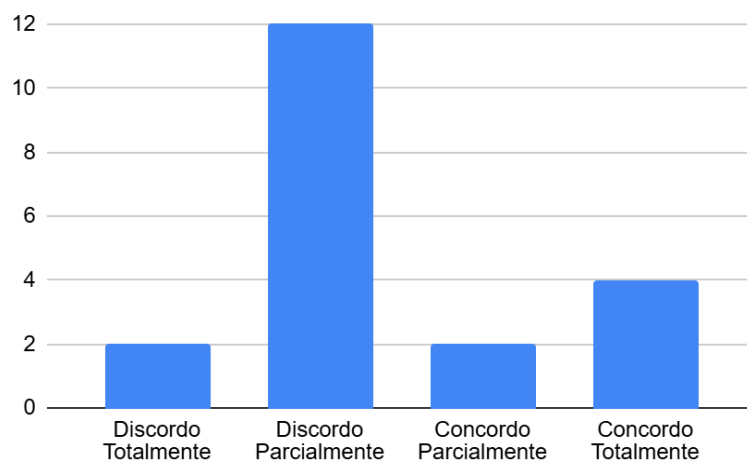
Gráfico 12 - Insegurança quanto às demandas futuras da área de TI



Fonte: Os autores, 2025.

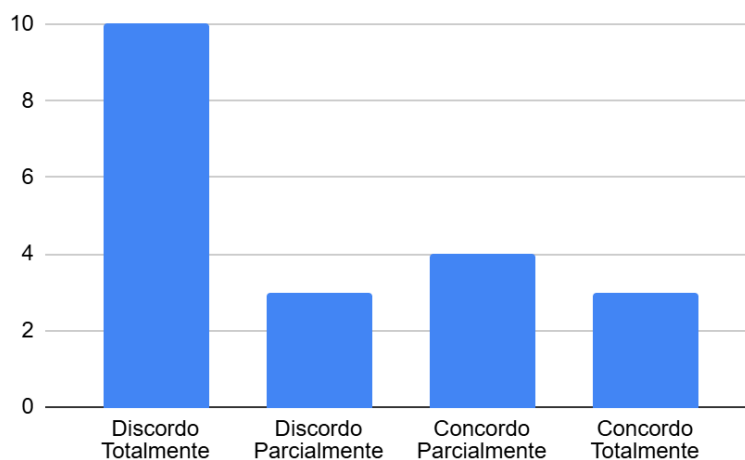
A autoavaliação acadêmica revelou que a maior parte dos estudantes não se considera um “bom estudante” (vide Gráfico 13), o que aponta fragilização da autoestima acadêmica. Apesar disso, a ideia de desistência do curso não se mostrou predominante (vide Gráfico 14), sugerindo permanência na formação mesmo diante do sofrimento, o que pode reforçar processos de silenciamento emocional e naturalização do desgaste.

Gráfico 13 - Autoavaliação do desempenho acadêmico



Fonte: Os autores, 2025.

Gráfico 14 - Intenção de desistência do curso



Fonte: Os autores, 2025.

A literatura aponta que exaustão emocional, descrença em relação aos estudos e sensação de ineficácia são agravadas por exigências idealizadas, autocobrança intensa e ausência de estratégias eficazes de enfrentamento (Câmara e Carlotto, 2024; López *et al.*, 2018). Assim, mais do que fenômenos isolados, os sinais de esgotamento observados refletem um modelo acadêmico regido pela lógica produtivista, no qual o valor do estudante tende a ser medido prioritariamente por seu desempenho técnico.

Os impactos observados extrapolam o rendimento acadêmico e atingem a constituição subjetiva. Autopercepções negativas, fragilização da autoestima e silenciamento emocional indicam que o sofrimento não se restringe à esfera funcional, mas compromete dimensões identitárias e relacionais, aspectos amplamente descritos na literatura sobre burnout acadêmico (Vieira, Santiago e Pereira, 2021; Câmara e Carlotto, 2024). Como discutem Bauman (2005, 2007) e Evangelista (2016), esse mal-estar pode ser compreendido como expressão de uma estrutura sociocultural na qual produtividade e visibilidade tornam-se parâmetros centrais de valor, deslocando o cuidado de si e a experiência formativa para segundo plano. A vivência universitária, nesse cenário, tende a se afastar de seu caráter formativo, transformando-se em um espaço de competição contínua, no qual o estudante se percebe como único responsável por corresponder a padrões idealizados e frequentemente inalcançáveis (Praun, 2016).

Além disso, o silenciamento emocional identificado reforça a normalização do sofrimento psíquico no ambiente universitário. O medo de demonstrar fragilidade, aliado

à ausência de espaços institucionais de escuta, contribui para o isolamento e o agravamento do sofrimento, conforme discutem Rodrigues *et al.* (2023) e Rogers (2009). A dificuldade de expressar vulnerabilidades não indica ausência de dor, mas reflete um contexto que privilegia desempenho em detrimento do cuidado, da autenticidade e do vínculo (Brown, 2012).

Os achados sugerem, portanto, que o esgotamento emocional entre estudantes de TI não pode ser compreendido apenas como fenômeno individual, mas como expressão de um contexto acadêmico e sociotécnico orientado pela produtividade contínua. Tais resultados reforçam a necessidade de repensar práticas institucionais que reconheçam limites humanos, promovam equilíbrio entre desempenho e bem-estar e favoreçam trajetórias formativas mais sustentáveis.

5 Considerações Finais

Este estudo investigou de que modo o esgotamento emocional impacta a subjetividade de estudantes universitários da área de Tecnologia da Informação, considerando os efeitos da era digital sobre suas rotinas e experiências formativas. Nesse sentido, buscou-se analisar e compreender a relação entre hiperconectividade, exigências acadêmicas e constituição subjetiva no contexto formativo desses estudantes.

Os resultados evidenciam que a intensificação das demandas digitais, associada à sobrecarga acadêmica e à cultura da alta performance, contribui de forma significativa para o esgotamento emocional desses estudantes, repercutindo diretamente em sua saúde mental e na forma como se percebem em sua trajetória acadêmica. As manifestações mais recorrentes como ansiedade, sensação de insuficiência, exaustão emocional, perda de sentido e dificuldade em estabelecer limites entre vida pessoal, acadêmica e profissional, indicam que o sofrimento psíquico vivenciado transcende o plano individual e está inserido em uma lógica social e educacional orientada pela produtividade contínua. Nesse contexto, a tecnologia, embora fundamental para o processo formativo, passa a operar como elemento intensificador do mal-estar, sobretudo quando naturaliza a exigência de disponibilidade permanente e atualização incessante.

Observou-se ainda que o esgotamento emocional impacta a subjetividade dos estudantes de Tecnologia da Informação, influenciando sua autopercepção, fragilizando a autoestima e favorecendo a internalização de padrões idealizados de desempenho. Esse processo se expressa em prejuízos no cotidiano, no lazer e no equilíbrio pessoal, bem como em transformações subjetivas marcadas pelo silenciamento das fragilidades e pela culpabilização individual diante das exigências acadêmicas e tecnológicas. Os resultados indicam, ainda, que a hiperconectividade, a pressão por desempenho e a lógica produtivista da era digital estão associadas ao esgotamento emocional e influenciam a subjetividade desses estudantes.

Este estudo contribui para ampliar a compreensão do esgotamento emocional no contexto universitário, especialmente em áreas fortemente atravessadas pela tecnologia, ao articular dados empíricos a referenciais teóricos da psicologia, da educação e das ciências humanas. Os achados reforçam a urgência de problematizar os modelos formativos vigentes e suas implicações para a saúde mental, apontando o risco de um adoecimento coletivo, com possíveis repercussões no campo da saúde pública caso não sejam adotadas estratégias preventivas. Reconhecem-se, contudo, algumas limitações, sugerindo investigar estratégias de enfrentamento e resistência já mobilizadas por esses indivíduos e o papel das instituições na promoção do cuidado, do equilíbrio e do bem-estar acadêmico.

Em síntese, esta pesquisa reafirma a importância de compreender o estudante universitário não apenas como produtor de desempenho, mas como sujeito singular, atravessado por afetos, limites e necessidades. Repensar a formação acadêmica à luz dos desafios da era digital pressupõe a construção de ambientes universitários mais éticos, acolhedores e comprometidos com a saúde mental, capazes de valorizar não apenas a produtividade, mas também o tempo subjetivo, o cuidado e a experiência humana do aprender.

Referências

ADERALDO, C. V. L.; AQUINO, C. A. B.; SEVERIANO, M. F. V. Aceleração, tempo social e cultura do consumo: notas sobre as (im)possibilidades no campo das experiências

humanas. **Cad. EBAPE.BR**, v. 18, nº 2, Rio de Janeiro, Abr./Jun. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1679-395177662> . Acesso em: 09 maio 2025.

ARAOZ, E. G. E.; RAMOS, N. A. G. Cansaço emocional em estudantes universitários peruanos no contexto da pandemia de Covid-19. **Educ. Form. Fortaleza**, v. 7, e. 6759, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25053/redufor.v7i1.6759>. Acesso em: 18 mar. 2024.

ARAÚJO, R. F. S. A cotidianidade do Dasein. **Revista Ética e Filosofia Política**, Juiz de Fora, v. 10, n. 2, p. 1–9, dez. 2007. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/eticaefilosofia/article/view/17838>. Acesso em: 07 maio 2025.

AZEVEDO, A. C. *et al.* A revolução digital: como a tecnologia transformou a sociedade. **Ciências Humanas**, v. 27, n. 129, dez. 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-revolucao-digital-como-a-tecnologia-transformou-a-sociedade%C2%B9/>. Acesso em: 2 de maio 2025.

BARRETO-OSAMA, D.; SALAZAR-BLANCO, H. A. Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. **Univ. Salud**. Nariño, v. 23, n. 1, 2021. Disponível em: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/4644>. Acesso em: 12 mar. 2024.

BAUMAN, Z. **Identidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.

BAUMAN, Z. **Tempos líquidos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2007.

BELTRAME, G.; BOBSIN, D. Uma análise da produção sobre Technostress (2000-2020). **REAd**. v. 27, n.1. jan.- abr., 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/read/article/view/105432>. Acesso em: 13 maio 2024.

BROWN, B.. **A coragem de ser imperfeito**: como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é. Rio de Janeiro: Sextante, 2012

CÂMARA, S. G.; CARLOTTO, M. S. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. **Revista Brasileira de Educação**, v. 29, e 290020, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290020>. Acesso em: 3 maio 2025.

CASTRO M.; *et al.*. A um passo da nomofobia: um estudo experimental com universitários usuários de smartphones. In: ENCONTRO DA ANPAD – ENANPAD, 42., 2018, Curitiba. **Anais [...]**. Curitiba: ANPAD, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/328188528_A_um_passo_da_Nomofobia_um_Estudo_Experimental_com_Universitarios_Usuarios_de_Smartphones. Acesso em: 3 maio 2025.

CHEHUEN NETO, J. A. (Org). **Metodologia da pesquisa científica: da graduação à pós graduação**. 1. ed. Curitiba, PR: CRV, 2012.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **Resolução nº 466, de 12 de Dezembro de 2012**. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2024.

_____. **Resolução nº 510, de 07 de Abril de 2016**. Normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2024.

COSTA, N. S.; *et al.* A obsolescência programada do conhecimento: os benefícios e desafios da educação com data de validade. **Revista Caderno Pedagógico – Studies Publicações e Editora Ltda.**, Curitiba, v. 22, n. 1, p. 01-20, 2025. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/13514>. Acesso em: 01 maio 2025.

EVANGELISTA, P. E. R. A. **Psicologia fenomenológica existencial: a prática psicológica à luz de Heidegger**. Curitiba: Juruá, 2016.

FARIA, J. H.; RAMOS, C. L. Tempo dedicado ao trabalho e tempo livre: os processos sócio-históricos de construção do tempo de trabalho. **Revista de Administração Mackenzie**, v. 15, n. 4, p. 47-74, jul./ago. 2014. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/RAM/article/view/5310/5073>. Acesso em: 03 maio 2025.

FERRARI, A.; CASTRO, R. P. de (Org.). Política e poética das imagens: implicações para o campo da educação. In: _____; _____. **Política e poética das imagens como processos educativos**. Juiz de Fora: Ed. UFJF, 2012, p. 11-17.

FREITAS, H; *et al.* Pesquisa via internet: características, processo e interface. **Revista Eletrônica GIAN TI**, Porto Alegre: 2004.

FUCCI, D. *et al.* Need for sleep: the impact of a night of sleep deprivation on novice developers' performance. **IEEE Transactions on Software Engineering**, v. 46, n. 1, p. 1–19, jan. 2018. Disponível em: https://oa.upm.es/65069/1/INVE_MEM_2019_324223.pdf. Acesso em 15 de maio 2025.

GARCIA, I. A; *et al.* Relação entre distúrbios do sono com vício e abuso em tecnologia: impactos gerados na qualidade de vida de jovens adultos. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 3, p. 1-16, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/70413>. Acesso em: 18 maio 2025.

HAN, B.C. Sociedade do esgotamento. In: HAN, B.C. **Sociedade do cansaço**. 2 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017. p.79-109.

KAMPF, C. A geração Z e o papel das tecnologias digitais na construção do pensamento. **Comciência** n. 131. Campinas, 2011. Disponível em:
https://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-76542011000700004&Ing=en. Acesso em: 13.abr. 2025.

KING, A.; *et al.* Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. **Computers in Human Behavior**, v. 29, n.1, 2013. Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563212002282?via%3Dihub>. Acesso em: 28 abr. 2025.

LIMA, C. M *et al.* Esgotamento Emocional na era digital entre estudantes universitários da área de Tecnologia da Informação. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em psicologia) - Universidade Paulista Tatuapé, São Paulo, 2025.

LÓPEZ, H. H. E. *et al.* Burnout acadêmico e sua relação com o bem-estar psicológico em estudantes universitários. **Revista Espacios**, vol. 39, n. 15, pág. 7. Venezuela, 2018. Disponível em:
<https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/ed6c715c-e43e-4d7f-9426-313ec5afc4f8/content>. Acesso em: 15 de maio 2025.

MACEDO, S. Sofrimento Psíquico e cuidado com universitários: reflexões e intervenções fenomenológicas. **ECOS - Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, ano 8, vol 2. Universidade Federal do Vale do São Francisco. 2018. Disponível em:
<https://scispace.com/pdf/sofrimento-psiquico-e-cuidado-com-universitarios-reflexoes-e-4co3h837zs.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2025.

OLIVEIRA, A. R. F.; LOURENCETTI, L. A. Sintomas de technostress em estudantes universitários e como se sentem sobre o próprio uso de tecnologias. **VII CONEDU - Conedu em Casa**. Campina Grande: Realize Editora, 2021. Disponível em:
https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2021/TRABALHO_EV150_MD1_SA119_ID2991_28072021144720.pdf. Acesso em: 02 maio. 2025.

PEREIRA, P. S. Mobilidade urbana: o deslocamento através do transporte público urbano e o que isso afeta na vida do estudante de Biblioteconomia da UFRJ. In: **Encontro Nacional dos Estudantes de Biblioteconomia, documentação, ciência e gestão da informação (ENEBD)**, 41., 2018, Rio de Janeiro. *Anais...* Rio de Janeiro: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, 2018. p. 1–11. Disponível em:
<https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/12790/122.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 20: maio 2025.

PRAUN, L. A solidão dos trabalhadores: sociabilidade contemporânea e degradação do trabalho. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, 2016, vol. 19, n. 2, p. 147-160.

Disponível em: <https://revistas.usp.br/cpst/article/view/140593>. Acesso em: 03 maio 2025.

RODRIGUES, P. S.; *et al.* Saúde Mental e Qualidade de vida do estudante universitário: um olhar investigativo sobre as dimensões da Síndrome de Burnout. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, Belo Horizonte, v. 7, n. 14, p. 258–274, 2023. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/pretextos/article/view/26018>. Acesso em: 18 maio 2025.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

SÁ, R. Hermenêutica fenomenológica da experiência de si mesmo e psicoterapia. In: FEIJÓO, A. M. L. C.; PROTÁSIO, M. M. (orgs.). **Situações clínicas I: análise fenomenológica de discursos clínicos**. Rio de Janeiro: IFEN, 2015. cap. 2.

SANTANA, F.C.N; *et al.* Um estudo sobre as consequências da dependência tecnológica na saúde mental do adolescente. **Revista Científica de Alto Impacto**, v. 28. Edição 134/maio/2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/um-estudo-sobre-as-consequencias-da-dependencia-tecnologica-na-saude-mental-do-adolescente/>. Acesso em: 13 abr. 2025

SOARES, E. D.; *et al.* Como fica a saúde física e mental? Uma pesquisa com estudantes que conciliam trabalho e mestrado acadêmico. **Revista Eletrônica de Administração**, v. 30, n. 3, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/read/a/gLkBZywHYdXsWynFK4PnRPn/>. Acesso em: 18 maio 2025.

VIEIRA, N. F.; SANTIAGO, I.; PEREIRA, S. O alto índice de sofrimento emocional em estudantes universitários: uma revisão integrativa de literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 15, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22766>. Acesso em: 18 maio 2025.