

# ***Burnout***

---

# **Académico**

---



**FOLHETO  
INFORMATIVO**

---

**iscte**

INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DE LISBOA

Serviço de  
Ação Social

Gabinete de  
Aconselhamento  
ao Aluno

# O que é o *Burnout* Académico?

O *burnout* académico é um estado de exaustão física, emocional e mental causado por um stress prolongado associado aos estudos.

Este stress crónico pode deixar os estudantes frustrados, exaustos e desmotivados. Trata-se de uma condição que afeta o bem-estar, o desempenho académico e até a vida pessoal. Um estudante com *burnout* sente-se frequentemente sobrecarregado com as exigências da universidade e pode começar a duvidar da sua capacidade para continuar a estudar.

Apesar dos estudantes lutarem frequentemente contra o esgotamento académico, aprender a lidar com os sinais precocemente pode ajudar a superar esse desafio

# Reconhecer os sinais de *Burnout* Acadêmico:

O *burnout* acadêmico pode manifestar-se através de vários sintomas que afetam a saúde mental, emocional e física. Reconhecer esses sinais atempadamente pode ajudar a prevenir o agravamento da situação.

## Principais sintomas:

- Cansaço constante: Sentir-se cansado o tempo todo, mesmo após dormir;
- Exaustão emocional: sensação persistente de esgotamento emocional;
- Desligamento: desinteresse e falta de motivação para estudar, frequentar as aulas ou por atividades de que antes gostava;
- Sintomas físicos: dores de cabeça frequentes, problemas gastrointestinais, alterações no sono e/ou no apetite;
- Sensação constante (ou excessiva) de incapacidade ou fracasso;
- Irritabilidade, ansiedade ou tristeza frequente;
- Dificuldade de concentração;
- Distanciamento emocional de colegas, amigos ou familiares.



## O que pode causar o *Burnout* Académico?

As causas do *burnout* académico são múltiplas e variam de estudante para estudante, mas alguns dos fatores mais comuns incluem:

### → **Estudo prolongado:**

Passar muitas horas a estudar a mesma matéria ou a trabalhar continuamente no mesmo projeto pode levar à exaustão;

### → **Expectativas elevadas:**

A pressão para corresponder às próprias expectativas, às dos pais, professores ou da futura carreira profissional pode tornar-se excessiva;

### → **Falta de equilíbrio:**

Focar-se apenas nos estudos, sem reservar tempo para atividades de lazer ou relaxamento, aumenta o risco de *burnout*;

### → **Má gestão do tempo:**

A ausência de um planeamento e horário de estudo eficazes leva à preparação de última hora, intensificando o stress e contribuindo para o sentimento de exaustão.

# O que pode ajudar?

## → Organiza o teu tempo

Usa uma agenda ou aplicação para planear tarefas e prazos.

## → Faz pausas

Estudar sem parar não é produtivo. Pausas curtas ajudam a manter a concentração.

## → Dorme o suficiente

Quando os estudantes não dormem o suficiente, a sua capacidade de concentração e de reter informação diminui o que pode levar a um aumento do stress e a uma maior probabilidade de esgotamento.

## → Cuida de ti

Mantém uma alimentação equilibrada, pratica exercício físico e dedica tempo a atividades que te dão prazer.

## → Aprende a impor limites

Por vezes, é importante estabelecer os próprios limites e aprender a dizer “não” sem sentir culpa. Escolher ou priorizar atividades e/ou responsabilidades pode ser uma forma de diminuir a pressão.

## → Fala sobre o que sentes

Partilhar o que estás a viver com pessoas em quem confias alivia o peso emocional.

Para mais informações sobre saúde e bem estar, siga este *link*.





# Mais informações

Não hesites em procurar ajuda técnica se sentires que não consegues lidar com a situação.

Contacta o SAS/GAA para informações, rastreio especializado e encaminhamento.

E-mail: **[sas.gaa@iscte-iul.pt](mailto:sas.gaa@iscte-iul.pt)**  
Tel.: **210 464 039 ou 21 790 3000**  
(opção 1 e 4)  
Marcações: **9:30-12:30 e 14:30-16:30**

Mais informação



# iscte

INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DE LISBOA

Serviço de  
Ação Social

Gabinete de  
Aconselhamento  
ao Aluno