

---

## **CULTURA DO HUSTLE E BURNOUT SILENCIOSO NA NOVA GERAÇÃO**

**Estudante (s):** Larah Caixeta de Sousa (larah.sousa@aluno.refeduc.com.br), Laryssa Reis de Castro Mendes (laryssa.mendes@aluno.refeduc.com.br)

**Orientador:** Lucas Guimarães Sampaio (lucas.sampaio@refeduc.com.br)

**Escola:** Colégio Sagrado Coração de Jesus - Pires do Rio/GO

### **Resumo**

A cultura do *hustle*, marcada pela exaltação do trabalho incessante e pela busca desenfreada por produtividade e sucesso, tem se tornado um fenômeno crescente, especialmente entre os jovens. Influenciada pelas redes sociais e por padrões midiáticos de consumo, essa mentalidade pode levar ao *burnout silencioso* — um estado de esgotamento físico e emocional que se desenvolve gradualmente, dificultando sua identificação e tratamento precoce. Este estudo tem como objetivo refletir sobre a qualidade de vida das pessoas afetadas por essa realidade, analisando causas, consequências e estratégias de prevenção. A metodologia proposta envolve a aplicação de programas com coaches e mentores, prática de esportes e exercícios de relaxamento, visando promover equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A hipótese é que tais intervenções podem reduzir significativamente os níveis de estresse e melhorar o bem-estar. A abordagem considera ações em três níveis: individual, organizacional e social, promovendo uma atuação integrada. O estudo destaca ainda a importância da educação emocional desde cedo e da criação de políticas públicas voltadas à saúde mental. Conclui-se que a conscientização e o enfrentamento da cultura do *hustle* são fundamentais para prevenir o burnout e promover uma sociedade mais saudável e equilibrada.

**Palavras-chave:** Burnout silencioso, Cultura do hustle, Saúde mental, Jovens, Qualidade de vida.

### **Introdução e justificativa**

Analisando os problemas da sociedade podemos notar a influência das redes sociais sobre a população, impondo padrões de consumo e estilo de vida desnecessários, como citado no site [Gov.br](http://Gov.br) “Refletindo sobre a saúde mental e o uso excessivo de redes sociais” (13/01/2025): “tudo em nossas vidas requer um equilíbrio, uma medida que nem sempre é tão fácil acertar, as redes sociais também podem fornecer conteúdos enganosos, permitir uma alta

exposição da vida privada, fazer com que troquemos o dia pela noite e nos colocar na cilada de manter uma frequência excessiva de acesso e de comparação”.

Ainda sobre esse pensamento podemos transmitir a seguinte reflexão: devido à comparação da realidade das pessoas com a vida virtual, entramos em um ciclo de consumismo tendo assim que trabalhar mais para sustentar a gana de compra e estilo de vida para se encaixar nos padrões idealizados. Com o excesso de trabalho alcançamos o desgaste mental pela necessidade de sustentar desejos insaciáveis a todo custo, como mostra o Livro do Gênesis (3, 17); “Depois de pecar o homem foi amaldiçoado, ficando condenado a extrair seu sustento do suor, do cansaço, do labor de seu trabalho”. Encaixando este trecho na atualidade percebemos que o homem trabalha todos os dias incansavelmente para trazer conforto para si, mas nem sempre isso acontece de forma saudável pois quanto mais trabalho, mais dinheiro e quanto mais dinheiro mais consumo, gerando assim um ciclo vicioso que leva a cultura do hustle e a um burnout silencioso.

Essa cultura é caracterizada pela necessidade criada de sempre estar em constante trabalho com uma agitação excessiva de produção como sinônimo de sucesso, o que pode levar ao esgotamento mental e físico acarretando o Burnout .

## **Objetivos**

Nosso desejo de refletir sobre a qualidade de vida das pessoas, trazer visibilidade e notoriedade para o assunto a fim de ajudar pessoas que passam por situações como essas e nem imaginam.

\*Conhecer mais sobre a cultura do hustle e o burnout silencioso.

\*Analisar como a sociedade lida com o assunto.

\*Conscientizar a população dos riscos para a saúde mental e física que podem ser causados.

\* Procurar ajuda de pessoas especializadas para tratamento.

Pesquisar sobre hustle e burnout

Observar o comportamento dos adolescentes no período pré avaliação.

## **Metodologia**

Este estudo visa investigar a eficácia da utilização de coaches e mentores, prática de esportes e exercícios de relaxamento na prevenção do burnout em indivíduos. A metodologia consiste em cinco fases: seleção e treinamento de coaches e mentores, implementação do programa de coaches e mentores, prática de esportes e exercícios de relaxamento, avaliação e ajuste, e análise de resultados.

#### Fase 1: Seleção e Treinamento de Coaches e Mentores

A seleção de coaches e mentores qualificados é fundamental para o sucesso do programa. Serão selecionados profissionais experientes em trabalhar com indivíduos com objetivos específicos e treinados para lidar com questões relacionadas ao burnout. O treinamento incluirá estratégias de manejo do estresse, promoção do bem-estar e técnicas de coaching e mentoria.

#### Fase 2: Implementação do Programa de Coaches e Mentores

Nesta fase, os participantes serão divididos em grupos e receberão sessões regulares de coaching e mentoria. Os coaches e mentores trabalharão com os participantes para estabelecer metas e objetivos personalizados, focando na prevenção do burnout. O progresso dos participantes será monitorado regularmente, e o plano de ação será ajustado conforme necessário.

#### Fase 3: Prática de Esportes e Exercícios de Relaxamento

Os participantes terão acesso a opções de prática de esportes e exercícios físicos regulares, incluindo atividades ao ar livre e em grupo. Além disso, serão incluídos exercícios de relaxamento, como yoga, meditação guiada e técnicas respiratórias, nas sessões de treinamento. A adesão dos participantes às atividades físicas e de relaxamento será monitorada regularmente.

#### Fase 4: Avaliação e Ajuste

A avaliação do programa será realizada regularmente, utilizando instrumentos de avaliação validados para medir o nível de burnout e bem-estar dos participantes. Com base nos resultados, o plano de ação será ajustado para garantir que os objetivos sejam alcançados.

#### Fase 5: Análise de Resultados

Após um período determinado, os resultados do programa serão analisados para avaliar a eficácia da intervenção. Os resultados serão comparados com os objetivos iniciais, e áreas de melhoria serão identificadas. Os ajustes necessários serão realizados para futuras implementações do programa.

Essa metodologia visa fornecer uma estrutura para a implementação de um plano de ação eficaz para prevenir o burnout em indivíduos, utilizando coaches e mentores, prática de esportes e exercícios de relaxamento. Com essa abordagem, espera-se reduzir os níveis de burnout e melhorar o bem-estar dos participantes.

## **Resultados e Discussão**

O projeto está em fase inicial, sendo executado levantamento teórico para compreensão e discussão sobre o tema.

## **Conclusões**

Este estudo teórico abordou a cultura do hustle e o burnout silencioso, destacando a importância de compreender esses fenômenos e suas implicações na saúde mental e física dos indivíduos. A pesquisa demonstrou que a utilização de coaches e mentores, prática de esportes e exercícios de relaxamento podem ser estratégias eficazes na prevenção e tratamento do burnout. No entanto, é fundamental ressaltar que essas são perspectivas e planos, e que a implementação prática dessas estratégias ainda não foi realizada.

Acreditamos que este estudo possa contribuir para a conscientização sobre a importância da saúde mental e física no contexto do trabalho e da vida cotidiana. Além disso, esperamos que as hipóteses e metodologia apresentadas possam ser úteis para futuras pesquisas e intervenções que visem prevenir e tratar o burnout.

É importante destacar que a prevenção e tratamento do burnout exigem uma abordagem multifacetada, envolvendo indivíduos, organizações e sociedade como um todo. Nesse sentido, é fundamental que sejam desenvolvidas políticas e práticas que promovam a saúde mental e física, bem como a qualidade de vida dos indivíduos.

Por fim, esperamos que este estudo possa inspirar futuras pesquisas e intervenções que visem melhorar a saúde mental e física dos indivíduos, e que possam contribuir para a construção de uma sociedade mais saudável e equilibrada.

## **Referências**

---

CREF11. Como a atividade física impacta a saúde mental. Conselho Regional de Educação Física da 11ª Região, 10 nov. 2023. Disponível em: <https://cref11.org.br/2023/11/10/como-a-atividade-fisica-impacta-a-saude-mental>. Acesso em: 21 set. 2025.

GLOBO ESPORTE. Síndrome de burnout: os benefícios do exercício no tratamento. GE, 12 ago. 2022. Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude-mental/noticia/2022/08/12/sindrome-de-burnout-os-beneficios-do-exercicio-no-tratamento.ghtml>. Acesso em: 21 set. 2025.

SILVA,. O Brasil enfrenta uma epidemia de ‘burnout’. G1, 14 ago. 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2024/08/14/epidemia-de-burnout.ghtml>. Acesso em: 21 set. 2025.

WELLRIGHT. Cultura da agitação e saúde mental: superando a tensão tóxica no trabalho. 25 fev. 2025. Disponível em: <https://www-wellright-com.translate.google.com/resources/blog/hustle-culture-and-mental>