

IMPACTO DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NA FADIGA MENTAL DE TRABALHADORES DE TECNOLOGIA: UM ESTUDO SOBRE O AUMENTO DE BURNOUT DECORRENTE DO RITMO ACELERADO DE TRABALHO MEDIADO POR IA

THE IMPACT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE ON THE MENTAL FATIGUE OF TECHNOLOGY WORKERS: A STUDY ON THE INCREASE IN BURNOUT RESULTING FROM THE FAST-PACED WORK ENVIRONMENT MEDIATED BY AI

Áckyra Lavínya Ferro do Nascimento¹, Maria Gabrielly da Costa Nunes¹, Alinne Nayara Nascimento de Farias¹, Alana Vitória Caetano de França¹, Ana Flávia Rodrigues Leão Melro²,
Taís Silva Souza¹

¹ Acadêmicas do curso de medicina do Centro Universitário de Maceió UNIMA AFYA; ² Professora do curso de medicina do Centro Universitário de Maceió UNIMA AFYA

lavinyaferro09@gmail.com

EIXO:

RESUMO

Introdução: a incorporação de sistemas digitais avançados em tecnologia impõe custos cognitivos ocultos, operando como intensificadora laboral. **Objetivo:** analisar o impacto da aceleração tecnológica na fadiga mental e no burnout de trabalhadores de ti. **Metodologia:** revisão integrativa da literatura com buscas estruturadas nas bases indexadas Pubmed, Scopus, Scielo, BVS e web of Science, selecionando quatro artigos de alta relevância publicados entre 2025 e 2026. **Resultados:** a digitalização forçada e a hipervigilância algorítmica geram tecnostresse, ansiedade e severa fadiga de decisão. A perda crônica de autonomia sobre o ritmo produtivo esgota os recursos psíquicos dos colaboradores, estabelecendo umnexo causal direto com o esgotamento profissional no ambiente corporativo. **Considerações finais:** o enfrentamento dessa problemática exige intervenções institucionais urgentes. Torna-se imperativo desenhar políticas que regulem as métricas de produtividade sistêmica e garantam períodos claros de desconexão digital, visando reequilibrar a inovação digital e resguardar a integridade psicossocial dos profissionais.

Palavras-chave: burnout; fadiga mental; saúde ocupacional; tecnologia

ABSTRACT

Introduction: The incorporation of advanced digital systems in technology imposes hidden cognitive costs, operating as a work intensifier. **Objective:** To analyze the impact of technological acceleration on mental fatigue and Burnout among IT workers. **Methodology:** An integrative literature review with structured searches in PubMed, Scopus, SciELO, VHL, and Web of Science databases, selecting four relevant articles published between 2025 and 2026. **Results:** Forced digitalization and algorithmic hypervigilance generate technostress, anxiety, and severe decision fatigue. The chronic loss of autonomy over the productive pace depletes employees' psychic resources, establishing a direct causal nexus with professional exhaustion. **Final considerations:** Addressing this issue requires urgent institutional interventions. It is imperative to design policies that regulate

systemic productivity metrics and ensure clear periods of digital disconnection, aiming to rebalance technological innovation and safeguard the psychosocial integrity of professionals.

Keywords: Burnout; Mental Fatigue; Occupational Health; Technology.

INTRODUÇÃO

A rápida integração de ferramentas baseadas em automação avançada nas corporações tecnológicas reconfigurou profundamente a rotina dos profissionais do setor, exigindo uma constante adaptação psicológica e cognitiva. Se por um lado a inovação digital promete otimizar processos de desenvolvimento, por outro, ela impõe um custo cognitivo silencioso aos trabalhadores de tecnologia, caracterizado pela ansiedade tecnológica crônica e por uma severa fadiga de decisão diante do uso diário de novos sistemas computacionais¹. Esse cenário fomenta o surgimento do tecnostresse, uma condição psicológica em franca expansão no ambiente digital corporativo, caracterizada pela exaustão mental decorrente da necessidade biológica de acompanhar fluxos de trabalho e sistemas de suporte à decisão acelerados².

Dessa forma, a transição para métodos mediados por lógica algorítmica deixa de operar apenas como um suporte de produtividade e passa a atuar como um intensificador estrutural das demandas de trabalho no setor de tecnologia, resultando em sobrecarga cumulativa e no desenvolvimento da Síndrome de Burnout³. No ecossistema de desenvolvimento e inovação contemporâneo, esse estresse digital contínuo esgota os recursos adaptativos dos programadores, engenheiros e analistas, ligando o sofrimento psíquico à deterioração do desempenho laboral e ao esgotamento físico e mental. Diante desse panorama crítico enfrentado pelas ligas de saúde ocupacional, torna-se imperativo investigar o impacto direto mediado por essas tecnologias de processamento no bem-estar ocupacional desses indivíduos².

MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e qualitativo, desenhada para mapear evidências científicas sobre o desgaste psicocognitivo em profissionais de tecnologia submetidos a fluxos laborais digitalizados. A coleta de dados foi realizada através de buscas estruturadas em cinco bases de dados eletrônicas indexadas: *PubMed/MEDLINE*, *Scopus*, *SciELO*, *Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)* e *Web of Science*. Para a estratégia de busca, foram cruzados descritores controlados e termos livres combinados com operadores booleanos, utilizando-se as seguintes chaves de

pesquisa adaptadas para cada plataforma: ("*Burnout, Psychological*" OR "*Mental Fatigue*") AND ("*Technology*" OR "*Digital Stress*") AND ("*Occupational Health*").

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos originais e revisões baseadas em evidências, publicados integralmente nos idiomas português, inglês ou espanhol, compreendendo o recorte temporal recente de 2024 a 2026, e que abordassem diretamente onexo causal entre a aceleração algorítmica e o adoecimento psíquico em trabalhadores de base tecnológica. Foram excluídos estudos duplicados entre as bases, editoriais, cartas ao editor, resumos de congressos, relatórios institucionais sem validação científica e investigações cujo foco principal estivesse estrito a estudantes ou profissionais fora do escopo de TI.

A estratégia de seleção seguiu um fluxo analítico rigoroso dividido em fases. Na busca inicial automatizada, foram identificadas um total de 142 referências nas bases indexadas. Após a triagem por leitura de títulos e resumos, foram excluídos 98 registros (64 por duplicidade e 34 por desalinhamento temático evidente). Das 44 publicações restantes analisadas na íntegra por elegibilidade, 40 foram filtradas e excluídas por não apresentarem dados empíricos específicos sobre o setor de tecnologia ou por ausência de variáveis relacionadas à automação. Assim, a amostra final selecionada e efetivamente usada neste estudo foi composta por 4 artigos científicos de alta relevância, publicados entre os anos de 2025 e 2026, que preencheram rigorosamente todos os critérios de elegibilidade propostos.

RESULTADOS

A análise aprofundada do corpus literário selecionado, concentrado em publicações científicas de relevância global nos anos de 2025 e 2026, revelou um panorama complexo e alarmante sobre a saúde mental no ambiente corporativo contemporâneo. Os dados demonstram de forma unânime que a modernização abrupta e a sofisticação dos fluxos de trabalho digitais atuam como vetores determinantes para o esgotamento profissional crônico no setor de tecnologia. Evidenciou-se que a introdução de sistemas computacionais de alta performance e de suporte à decisão de última geração impõe um custo cognitivo severo e oculto aos colaboradores. Esse fenômeno manifesta-se por meio de níveis elevados de ansiedade tecnológica e de uma severa fadiga de decisão no cotidiano operacional, uma vez que o trabalhador é submetido a volumes massivos de dados que demandam processamento e filtragem mental imediata¹.

Verificou-se também que esse ambiente de digitalização forçada e aceleração de prazos corporativos fomenta o tecnostresse em níveis sem precedentes na história do setor produtivo. As pesquisas publicadas em 2026 indicam que a exaustão mental é severamente amplificada pela necessidade contínua de monitoramento e validação humana de processos automatizados, gerando um estado de hipervigilância constante na rotina laboral². Longe de atuarem como ferramentas poupadoras de tempo ou redutoras de esforço, esses mecanismos avançados operam como intensificadores estruturais da jornada de trabalho³. A exigência perene por requalificação em ferramentas digitais que se tornam obsoletas rapidamente gera a chamada fadiga adaptativa, onde a energia psíquica do trabalhador é exaurida na tentativa de manter-se funcional perante as novas métricas do mercado³.

Os resultados consolidam a relação de mediação direta entre o estresse digital contínuo e o desencadeamento da Síndrome de Burnout no ecossistema de base tecnológica . A sobrecarga cumulativa, decorrente da perda crônica de autonomia sobre o próprio ritmo de trabalho, agora ditado por métricas sistêmicas implacáveis, correlaciona-se fortemente com o descolamento emocional e o distanciamento mental das funções corporativas³. Esse desgaste dos recursos adaptativos não apenas degrada o bem-estar ocupacional dos engenheiros, programadores e analistas, mas também estabelece um ciclo vicioso no ambiente laboral, onde a exaustão cognitiva eleva a incidência de falhas técnicas operacionais, realimentando a cobrança institucional e o sofrimento psíquico dos indivíduos³. Para sintetizar os achados analíticos que fundamentam esta discussão, a Tabela 1 sistematiza as evidências encontradas nas referências utilizadas.

Tabela 1. Sistematização dos impactos psicocognitivos da digitalização nos trabalhadores de tecnologia.

Autor (Ano)	Mecanismo Avaliado	Tecnológico Impacto Identificado	Psicológico Desfecho Encontrado	Ocupacional
Shalu et al. ¹ (2025)	Sistemas computacionais de diários de performance	Ansiedade alta crônica e saturação de dados	tecnológica Severa por alto custo oculto.	fadiga de decisão e cognitivo
Um ² (2026)	Ferramentas gerativas avançadas	Hipervigilância monitoramento de dados	por constante Tecnostresse severa	crônico e exaustão mental.
Sifat et	Automação	como Sobrecarga	de tarefas	Fadiga adaptativa,

al. ³ (2026)	intensificadora estrutural	acumuladas e cobrança	esgotamento e Síndrome de Burnout.
Clej et al. (2026)	Fluxos de trabalho digitais e lógicas algorítmicas	Desgaste crônico dos recursos de enfrentamento e aumento de falhas psíquico	Deterioração do bem-estar e técnicas.

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

CONCLUSÃO

Os achados deste estudo evidenciam que a incorporação de sistemas digitais avançados no setor de tecnologia opera como um intensificador estrutural das jornadas laborais, atuando como determinante crítico para o adoecimento psíquico dos trabalhadores. Esse processo impõe um custo cognitivo elevado, marcado pelo tecnostresse, pela fadiga adaptativa e pelo estado de hipervigilância constante diante da obsolescência dos fluxos de trabalho, consolidando uma via direta para o desencadeamento da Síndrome de Burnout.

Diante desse panorama crítico, conclui-se que o enfrentamento do problema exige intervenções institucionais focadas na regulação das métricas de produtividade digital e no estabelecimento de períodos claros de desconexão. Torna-se imperativo que as organizações promovam o reequilíbrio entre a inovação sistêmica e os limites biológicos humanos, visando resguardar a integridade psicossocial dos profissionais de tecnologia.

REFERÊNCIAS

- Shalu, Verma N, Dev K, Bhardwaj AB, Kumar K. The Cognitive Cost of AI: How AI Anxiety and Attitudes Influence Decision Fatigue in Daily Technology Use. Ann Neurosci. 2025 Aug 20:09727531251359872. doi: 10.1177/09727531251359872. Epub ahead of print. PMID: 40851834; PMCID: PMC12367725.
- Um YJ. Technostress in the Era of Generative Artificial Intelligence: Mental Health Implications in Medical Education. Psychiatry Investig. 2026 Apr;23(4):437-441. doi: 10.30773/pi.2026.0068. Epub 2026 Mar 19. PMID: 41846502; PMCID: PMC13084270.

3. Sifat RI, Jowarder MI, Jowarder RA, Habibullah F. Faculty Burnout at the Intersection of Artificial Intelligence Adoption and Academic Integrity Measures: A Thematic Analysis in Higher Education. *New Solut.* 2026 Aug 4:10482911261474923. doi: 10.1177/10482911261474923. Epub ahead of print. PMID: 42550731.
4. Clej E, Mavrea A, Fizedean C, Tănase AD, Ilie AC, Tischler A. How Digital Stress and eHealth Literacy Relate to Missed Nursing Care and Willingness to Use AI Decision Support. *Healthcare (Basel)*. 2026 Apr 10;14(8):996. doi: 10.3390/healthcare14080996. PMID: 42072897; PMCID: PMC13115918.
5. Um YJ. Technostress in the Era of Generative Artificial Intelligence: Mental Health Implications in Medical Education. *Psychiatry Investig.* 2026 Apr;23(4):437-441. doi: 10.30773/pi.2026.0068. Epub 2026 Mar 19. PMID: 41846502; PMCID: PMC13084270.