



REVISTA DA ANINTER-SH
Volume 2, 2025 – Artigo: 11
ISSN: 2965-954X
Received: 25/11/2025
Accepted: 27/12/2025

D.O.I. <http://dx.doi.org/10.69817/2965-954X/v2a11>

PREVALÊNCIA DE FATORES DE RISCO À SÍNDROME DE BURNOUT EM MULHERES ADULTAS SUPERDOTADAS¹

PREVALENCE OF RISK FACTORS FOR BURNOUT SYNDROME IN GIFTED ADULT WOMEN

Cristiane da Silva Stabenow

Graduanda do Curso de Psicologia do ISECENSA – Institutos Superiores de Ensino do CENSA, Campos dos Goytacazes, RJ, 2026.

cristabenow@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6289-0344>

Bianca Ribeiro Rocha Ferreira

Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem, Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, UENF.

biancaferreira1@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3113-721X>

RESUMO

A Síndrome de Burnout é uma resposta à exposição prolongada a fatores estressantes e interpessoais, que traz diversos prejuízos físicos e emocionais, principalmente às mulheres. A superdotação é uma condição de neurodivergência que traz consigo muitas características que predispõe o indivíduo a Burnout. Assim, esta pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa e uma pesquisa de campo objetivou verificar a prevalência dos fatores de risco à Síndrome de Burnout em mulheres identificadas como superdotadas, na faixa etária de 30 a 40 anos, através de questionário semiestruturado aplicado de forma online. Os resultados obtidos estão, em sua quase totalidade, de acordo com a literatura utilizada como base, demonstrando que as mulheres superdotadas estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de Burnout, por suas características e pela ação da cultura e sociedade onde estão inseridas, bem como à depressão e ansiedade.

Palavras Chave: neurodivergência, esgotamento, doença ocupacional.

¹ Este trabalho foi apresentado durante o XIV CONGRESSO INTERNACIONAL INTERDISCIPLINAR EM SOCIAIS E HUMANIDADES – CONINTER, no Grupo de Trabalho **GT 35 - Tecnologias Sociais e Práticas Interdisciplinares para promoção da Acessibilidade e Inclusão de pessoas com necessidades específicas: pessoas com deficiência, transtornos globais do desenvolvimento e altas habilidades ou superdotação** e foi selecionado pela Coordenação para publicação na Revista da ANINTER_SH.

ABSTRACT

Burnout Syndrome is a response to prolonged exposure to stressful and interpersonal factors, which causes several physical and emotional harms, especially to women. Giftedness is a neurodivergent condition that brings with it many characteristics that predispose the individual to Burnout. Thus, this bibliographic research with a qualitative approach and field research aimed to verify the prevalence of risk factors for Burnout Syndrome in women identified as gifted, in the age group of 30 to 40 years, through a semi-structured questionnaire applied online. The results obtained are, in their almost entirety, in agreement with the literature used as a basis, demonstrating that gifted women are more vulnerable to the development of Burnout due to their characteristics and the action of the culture and society in which they are inserted, as well to depression and anxiety.

Keywords: neurodivergence, exhaustion, occupational disease.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Nordon (2022), a Síndrome de Burnout se desenvolve ao longo do tempo tanto em adultos quanto em crianças superdotadas, muitas vezes associada à depressão, ansiedade e outros transtornos psiquiátricos.

Já Queiroz & Fernandes (2024) relatam que, apesar da Síndrome de Burnout não ocorrer apenas em indivíduos superdotados, estes são bastante vulneráveis à essa patologia por diversas características relacionadas à superdotação.

Prignon & Mesquita (2023) citam que tanto a hiperatividade mental quanto a hipersensibilidade podem se tornar uma carga difícil de administrar, levando o superdotado a não conseguir relaxar e se desconectar ou “parar de pensar”, causando impactos negativos à saúde. Enquanto Pandolfi (2024b) e Pedroso (2024) relatam que a superdotação traz consigo, frequentemente, uma sensação de não pertencer, especialmente em mulheres, pois estas observam o mundo de uma forma única, captando nuances e detalhes que muitas vezes passam despercebidos aos outros, levando a reflexões que alimentam o desejo por conversas mais significativas, o que faz com que relações superficiais pareçam algo vazio, levando a um sentimento de isolamento e de estar “fora do lugar” nas interações mais comuns.

Alessandro (2024a,c), Azevedo (2024), Pedroso (2024), Queiroz e Fernandes (2024) e Ribeiro (2024) relatam fatores de risco ao Burnout em indivíduos superdotados, tais como: alta sensibilidade e excitabilidade, intensidade emocional e alta empatia, identidade associada à produtividade, auto exigência e perfeccionismo, ansiedade, assincronia, senso de missão assumida, dedicação e responsabilidade, ilusão de controle das coisas e envolvimento em diversas atividade simultaneamente.

Finalmente, Maté e Maté (2023) correlacionam nossa cultura patriarcal e o

condicionamento social das mulheres ao adoecimento mental, enfatizando a contribuição que os diversos papéis assumidos pela mulher, especialmente como cuidadora emocional, desempenham nesse adoecimento.

Portanto, existem diversos fatores de risco que podem levar as mulheres superdotadas a desenvolver a síndrome de Burnout. A sociedade pouco conhece sobre a superdotação em mulheres e sua vulnerabilidade à Síndrome de Burnout, e os mitos e estereótipos a respeito da superdotação dificultam a compreensão e aceitação de suas particularidades, especialmente no ambiente de trabalho, trazendo grandes prejuízos biopsicossociais.

Nesse sentido, esse trabalho é relevante devido à escassez de pesquisas, principalmente em língua portuguesa, sobre a temática superdotação em mulheres adultas e os impactos dessa neurodivergência e de aspectos socioculturais em relação à saúde destas.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. BREVE SÍNTESE DA SÍNDROME DE BURNOUT

De acordo com a CID-11, a Síndrome de Burnout passou a ser considerada doença ocupacional e recebe também o nome de Síndrome do Esgotamento Profissional. Assim, conforme a OPAS/OMS (2019), Burnout “é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi administrado com sucesso” e é caracterizada por três dimensões: sensação de esgotamento ou esgotamento de energia; aumento da distância mental do trabalho ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho; e redução da eficácia profissional.

Embora essa definição restrinja Burnout ao ambiente de trabalho, Corbal (2015) a caracteriza como uma resposta à exposição prolongada a fatores estressantes e interpessoais, especialmente no ambiente de trabalho, mas não apenas nele, enquanto Queiroz e Fernandes (2024) a descrevem como um distúrbio emocional caracterizado por um quadro crônico de esgotamento e estresse também por questões familiares, de doença ou luto, afetando inclusive adolescentes e crianças.

Já Perniciotti *et al* (2020) e Schestatsky (2025) descrevem como características principais destas a exaustão emocional, a despersonalização e a diminuição do envolvimento pessoal no trabalho.

Cada época da humanidade possuiu suas enfermidades fundamentais e, a partir do século XXI, o predomínio é das doenças neuronais, tais como a depressão e a síndrome de Burnout (Han, 2024). As patologias atuais “não são infecções, mas enfartos, provocadas não pela negatividade de algo imunologicamente diverso, mas pelo excesso de positividade” (Han, 2024, p. 9), o qual é uma violência sistêmica da superprodução, do superdesempenho, e leva

ao esgotamento, à exaustão e ao sufocamento, sem que estes sejam vistos como o inimigo, tornando essa violência mais invisível (Han, 2024).

Segundo Ferreira *et al.* (2024), no contexto brasileiro, verifica-se que o Burnout é cada vez mais frequente na população e, devido ao impacto negativo deste nas vidas dos trabalhadores, surgem campanhas de promoção da saúde no local de trabalho a fim de reduzir sua incidência e também melhorar o bem-estar dos colaboradores.

2.2. O INDIVÍDUO ADULTO SUPERDOTADO

Segundo Papalia e Martorell (2022), atualmente nos países ocidentais a adultez emergente, que vai dos 20 aos 40 anos, representa o momento em que os jovens adultos podem descobrir quem são e quem querem ser. Há a escolha da profissão e muitos se casam e tem filhos. Em seguida vem a fase da vida adulta intermediária, que vai dos 40 aos 65 anos, onde há a dupla responsabilidade pelo cuidado dos filhos e dos pais idosos, além das demandas profissionais. Essa fase prossegue para a vida adulta tardia, que ocorre dos 65 anos em diante, caracterizada pela aposentadoria.

A superdotação é um termo utilizado para descrever indivíduos que possuem habilidades intelectuais ou criativas excepcionais em comparação com a média de suas idades, ambientes ou grupos sociais. Isso se deve a um funcionamento cerebral diferente (Nordon, 2022; Prignon & Mesquita, 2023).

Apesar de ser utilizado o termo altas habilidades/superdotação em diversas publicações, o termo superdotação continua sendo mais utilizado internacionalmente na literatura especializada e em congressos. E ao falarmos da língua portuguesa, fica mais claro o fato de não ser priorizado o termo altas habilidades, pois habilidade é um comportamento aprendido e treinável (Prignon & Mesquita, 2023).

De acordo com o Relatório Marland de 1972, que ainda é referência no Brasil e no mundo, a superdotação tem taxa de prevalência de 3 a 5% entre estudantes norte-americanos, mas estudiosos da atualidade, como Joseph Renzulli, ampliam essa taxa para 15 a 20%. Essa diferença se deve ao fato do Relatório Marland considerar apenas a superdotação acadêmica, enquanto Renzulli considera também a superdotação produtivo-criativa (Prignon & Mesquita, 2023), o que se assemelha ao citado por Nordon (2022), que considera a superdotação uma característica presente em 10 a 13% da população, sendo mais frequente do que o transtorno do espectro autista ou transtornos de ansiedade.

2.3. INTELIGÊNCIA E SUPERDOTAÇÃO

Existem várias teorias para explicar a inteligência e, dentre estas, a teoria dos três anéis de Renzulli explica muito bem a interação que leva ao desenvolvimento da superdotação

(Nordon, 2022).



Figura 1: Teoria dos Três Anéis de Renzulli. Fonte: adaptado de Nordon (2022).

Embora o superdotado não tenha mais células nervosas que um indivíduo neurotípico, sua rede neural é rica e desenvolvida, fazendo conexões neuronais mais rápidas e com mais sinapses, gerando um desempenho cerebral específico, através do raciocínio arborescente (em forma de árvore), ou seja, a partir de um ponto inicial surgem rapidamente diversas ramificações a partir da associação de ideias. Isso automatiza uma série de tarefas e permite a liberação de energia cerebral para lidar com tarefas mais complexas (Prignon & Mesquita, 2023; Alessandro, 2024a).

Avaliar a inteligência é um processo complexo e desafiador. Assim, nem sempre o teste de QI revela a superdotação pois os resultados são influenciados pelas emoções, como traumas, experiências de invalidação, estresse e ansiedade, e pela experiência do avaliador. Nenhuma ferramenta é perfeita quando se trata de diagnóstico ou mensuração da inteligência e os testes não capturam de forma plena a profundidade intelectual, artística e filosófica do indivíduo superdotado, que são melhor evidenciadas por suas produções acadêmicas, invenções e discursos (Alessandro, 2024b).

2.4. PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DA SUPERDOTAÇÃO

O cérebro de um superdotado não é só mais rápido; funciona de uma forma diferente e, com isso, os desafios que esse indivíduo apresenta são diferentes do esperado (Prioli, 2025b), favorecendo o desenvolvimento de transtornos mentais (Queiroz & Fernandes, 2024).

Prignon e Mesquita (2023) e Prioli (2025a) enfatizam que, embora a capacidade cognitiva acima da média seja uma forte característica da superdotação, há também importantes questões relacionadas à sensibilidade e à intensidade pois o superdotado recebe uma grande carga de informações de diversas fontes, que são absorvidas sem passar por filtros, potencializando sua criatividade e conhecimento, mas trazendo uma carga emocional

e sensorial gigantesca, que o tornam muito vulnerável.

Além disso, segundo Ribeiro (2024), há um desenvolvimento assíncrono, que tem fundamentação teórica nas obras de Hollingworth, Dabrowski, Terrasier e Vygotsky, e que traz consigo o risco de alienação social e vulnerabilidade.

O superdotado vive uma crise existencial e busca por propósito, carregando o peso de ser intenso demais para o mundo, mas vazio demais em relação a si mesmo pois não sabe exatamente onde se encaixa. O turbilhão de pensamentos pode gerar um vazio, mesmo quando está cercado de pessoas ou vivendo conquistas importantes (Azevedo, 2024; Pandolfi, 2024b; Pedroso, 2024), além da frequente sensação de não pertencer, de estar “fora do lugar” nas interações mais comuns, pois observa e reflete sobre o mundo de uma forma única e deseja conversas mais significativas (Pandolfi, 2024b; Pedroso, 2024; Prioli, 2025c).

A teoria de Dabrowski explora cinco tipos de superexcitabilidade distintos, que podem impactar a vida do indivíduo superdotado: a superexcitabilidade psicomotora, superexcitabilidade sensorial, a superexcitabilidade intelectual, a superexcitabilidade imaginativa e a superexcitabilidade emocional. Segundo ele, a superexcitabilidade é um traço neurológico que intensifica o modo como as experiências são processadas, o que pode ser tanto um desafio quanto um potencial. A superexcitabilidade emocional é a mais marcante e envolve uma reação emocional intensa, com sentimentos profundos e uma grande empatia (Gonçalves, 2024; Pandolfi, 2024a).

2.5. CORRELAÇÃO ENTRE SUPERDOTAÇÃO E SÍNDROME DE BURNOUT

Assim como ocorre em adultos neurotípicos, o Burnout em superdotados se desenvolve ao longo do tempo, mas estes são bastante vulneráveis por apresentarem certas características, tais como: alta sensibilidade e excitabilidade, intensidade emocional e alta empatia, identidade associada à produtividade, auto exigência e perfeccionismo, ansiedade, assincronia, senso de missão assumida, dedicação e responsabilidade, ilusão de controle das coisas e envolvimento em diversas atividade simultaneamente (Alessandro, 2024a,c; Azevedo, 2024; Pedroso, 2024; Queiroz E Fernandes, 2024; Ribeiro, 2024), o que pode se tornar uma carga difícil de administrar, levando o superdotado a não conseguir relaxar, se desconectar ou “parar de pensar”, com impactos negativos à saúde (Prignon & Mesquita, 2023; Alessandro, 2024c; Azevedo, 2024; Pedroso, 2024; Prioli, 2025c).

Da mesma forma que o superdotado aprende rapidamente, os traumas também são “aprendidos” com a mesma velocidade. Seu cérebro processa tanto experiências boas quanto ruins com intensidade e, devido a neuroplasticidade aumentada, se torna ainda mais suscetível ao sofrimento (Alessandro, 2024a; Prioli, 2025a).

Pesquisas mais recentes sugerem que os indivíduos superdotados experimentam o

estresse crônico com maior frequência pela percepção ampliada de situações que a maioria das pessoas não consideraria estressantes, o que faz com que processem o mundo de forma qualitativamente diferente, impactando negativamente suas relações e sua saúde (Queiroz, 2024).

Os sintomas de sofrimento mais observados na superdotação são: a ansiedade, causada pela autoexigência e perfeccionismo; o esgotamento mental, pela alta demanda cognitiva e emocional que favorece o Burnout; a depressão, pelo sentimento de isolamento e não pertencimento; a dificuldade em regular as emoções, por serem muito intensas e profundas; a irritabilidade, pela frustração com o desinteresse dos outros em relação aos seus interesses; a autocrítica excessiva, por se comparar a um ideal; o sentimento de inadequação, por se sentir desconectado de pessoas da mesma idade; a sensibilidade ao fracasso, por medo de falhar ou não ser “bom o suficiente”; o perfeccionismo, pela alta autoexigência e busca por excelência; a sobrecarga sensorial, por estímulos como luz e som; a baixa autoestima, pela autoexigência, autocrítica e sensação de inadequação social; a solidão e o isolamento social, pela dificuldade de estabelecer conexões com os pares e pelo sentimento de inadequação; e a impulsividade emocional, tendo reações exageradas a críticas ou injustiças (Alessandro, 2024a,C; Pedroso, 2024; Pletz, 2024; Prioli, 2025a,C).

Assim, adultos com Superdotação podem desenvolver Síndrome de Burnout, apesar (ou por causa) de sua resiliência, dificultando o diagnóstico, pois estes têm alto rendimento no trabalho e capacidade de *masking*, que dão a falsa impressão de que está tudo bem e que estão motivados, e não esgotados (Pletz, 2024; Queiroz E Fernandes, 2024).

A sociedade pouco conhece a respeito da Superdotação e tem enraizados mitos e estereótipos a respeito do indivíduo superdotado, como a suposição de que este faz tudo bem, sabe tudo, aprende sem qualquer tipo de ajuda e sempre se dá bem na vida, o que dificulta a compreensão e aceitação de suas particularidades, acarretando prejuízos biopsicossociais (Nordon, 2022).

2.6. FATORES DE RISCO PARA BURNOUT EM MULHERES ADULTAS SUPERDOTADAS

Com tudo que se sabe sobre nossa natureza biopsicossocial é fácil compreender porque as mulheres têm uma probabilidade muito maior de serem diagnosticadas com distúrbios crônicos e de saúde mental, apresentando o dobro de incidência de ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático, se comparadas aos homens (Moser, 2022, Maté & Maté, 2023).

Segundo Moser (2022) e Ferreira *et al.* (2024), as mulheres apresentam uma maior propensão para relatar sintomas de exaustão física e emocional relacionados ao trabalho em relação aos homens, especialmente pelo confronto entre as obrigações profissionais e

familiares, pois desempenham o papel tradicional de dona de casa enquanto mantém uma carreira profissional, o que aumenta a probabilidade de esgotamento.

As perturbações emocionais frequentemente servem de gatilho para danos fisiológicos e mentais, e as mulheres são alvos preferenciais numa cultura patriarcal que não as respeita, mas distorce, menospreza ou até as impele a suprimir quem são, apesar de séculos de resistência e progresso femininos (Maté & Maté, 2023).

A realidade do mercado de trabalho para as mulheres, a nível global, apresenta-se como algo complexo e multifacetado pois, apesar do grande avanço em relação à participação destas, ainda existem desafios importantes para enfrentar as disparidades persistentes em relação aos homens e alcançar a plena igualdade de gênero (Moser, 2022; Ferreira *et al.*, 2024).

Muitas mulheres são condicionadas socialmente a silenciar pensamentos e sentimentos a fim de manter relacionamentos seguros, seja em casa ou no trabalho. Esse autossilenciamento, associado à supressão da raiva e uma preocupação excessiva com o pertencimento, são traços que predisõem à doenças (Maté & Maté, 2023).

Além de cumprir o papel relacionado a suprir as necessidades econômicas e físicas da família, as mulheres são as cuidadoras emocionais escolhidas pois, em nossa cultura, a tarefa de cuidar recai geralmente sobre as mulheres, e é um trabalho estressante, que nunca terminar, e que aumenta quando o cônjuge/parceiro exige o cuidado feminino em forma de maternagem, assumindo um papel infantil (Moser, 2022; Maté & Maté, 2023; Ferreira *et al.*, 2024).

Segundo Ferreira *et al.* (2024), em uma análise epidemiológica da síndrome de Burnout no Brasil em mulheres entre 20 e 49 anos, analisando dados de 2018 a 2022, a faixa etária de 35 a 49 anos foi a que apresentou maior porcentagem (70,97%), seguida pelo grupo etário de 20 a 34 anos (29,03%), indicando maior vulnerabilidade destas, que pode estar relacionada à jornada dupla de trabalho das mulheres. Além disso, em 2022, a prevalência de Burnout em mulheres atingiu seu ponto mais elevado, totalizando 10,56% dos casos. Cox (2021) e Moser (2022) citam também a maior vulnerabilidade das mulheres ao Burnout.

Mães com empregos remunerados têm 23% mais chances de ter Burnout que pais empregados, e de acordo com uma pesquisa feita com quase 5 mil americanos, 74% das mulheres relataram que estavam muito ou razoavelmente estressadas por motivos ligados ao trabalho, em comparação com apenas 61% dos empregados do sexo masculino (Moser, 2021).

Todos esses aspectos citados, quando associados à superdotação, impulsionam ainda mais o adoecimento das mulheres com essa neurodivergência, visto que as características da superdotação, especialmente as emocionais, podem ser mais intensas em mulheres, as

quais experimentam sentimentos profundos e intensos que fazem com que as emoções sejam vivenciadas com grande amplitude, mas em um ambiente onde imperam as conversas “vazias” e a sensação de estar “fora do lugar” (Pandolfi, 2024b; Pedroso, 2024; Queiroz, 2024; Prioli, 2025c),

Assim, esta pesquisa buscou analisar quais fatores de risco ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout estão mais presentes em mulheres superdotadas devido às características observadas nessa neurodivergência, associadas a aspectos culturais e ao condicionamento social destas.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa, para coletar dados através do Google Acadêmico, Scielo e leitura de livros, sendo assim encontrados quinze artigos, sete livros, um *e-book*, vinte e quatro postagens no Instagram, uma notícia de site governamental e uma portaria do MEC, além de uma *live*.

Ademais, com relação aos objetivos, pode-se afirmar que se trata de uma pesquisa descritiva e exploratória. Quanto aos procedimentos técnicos, a pesquisa é classificada como bibliográfica, documental e de campo. Destaca-se que a pesquisa bibliográfica é primordial na construção da pesquisa científica, uma vez que permite conhecer melhor o fenômeno em estudo.

Segundo Gil (1999), a abordagem qualitativa permite aprofundar a investigação das questões levantadas através da valorização do contato direto com a situação estudada, buscando o que é comum, mas também mantendo abertura para outros significados e a percepção da individualidade.

Dentre o material pesquisado, foram descartados 10 artigos por abordarem a superdotação no âmbito escolar, da infância e da adolescência. Dentre os livros, foram utilizados cinco, além do *e-book*, e dois foram descartados por não abordar exatamente o tema da pesquisa.

A *live*, a notícia e a portaria foram utilizadas, mas em relação às postagens do Instagram, quatorze foram utilizadas e as demais descartadas por não abordarem o que abrange o tema.

Os autores principais foram Moser (2021), Nordon (2022), Prignon e Mesquita (2023), Alessandro (2024a,b,c), Pandolfi (2024a,b), Pedroso (2024) e Queiroz (2024).

A pesquisa de campos foi realizada com amostra de sete sujeitos adultos, do sexo feminino, superdotados, na faixa etária entre 30 e 40 anos, através de questionário semiestruturado com 24 questões através da plataforma Google Forms, e posterior análise e tabulação dos dados.

Cabe salientar que cada participante assinou um termo de livre consentimento esclarecido, resguardando os aspectos éticos-legais do sujeito e do trabalho de investigação, e permitindo ao sujeito da pesquisa a possibilidade de desistir em qualquer momento da pesquisa.

Foram escolhidos codinomes de flores para os participantes a fim de assegurar o anonimato com estrita confidencialidade, garantindo ao indivíduo maior liberdade para responder às perguntas de forma aberta e honesta, sem atingir sua privacidade.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As mulheres que participaram da pesquisa tem idades variadas, sendo duas com 31 anos, uma com 34 anos, uma com 35 anos, uma com 38 anos e duas com 40 anos. Cinco delas são solteiras, uma casada e a outra divorciada, e apenas três delas tem filhos, com o máximo de dois filhos. Têm profissões variadas e nenhuma delas está aposentada, mas quatro são as principais provedoras financeiras de suas casas (Fig. 2).

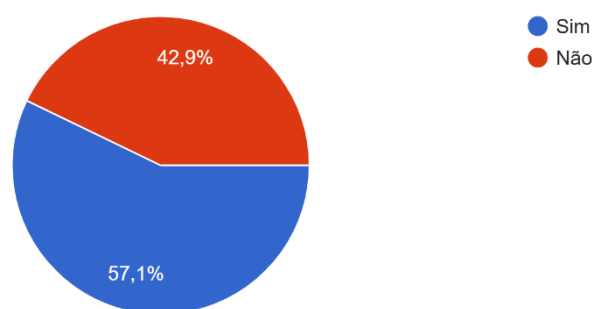


Figura 2: Porcentagem de sujeitos que são os principais provedores financeiros.

Esses achados estão de acordo com os da pesquisa de Ferreira *et al.* (2024) no Brasil, em que a maior porcentagem de Burnout foi entre mulheres na faixa etária de 35 a 49 anos, relacionada à jornada dupla de trabalho destas, e também de Moser (2021), que demonstrou o maior estresse das mulheres em relação aos homens, especialmente das que são mães, por motivos ligados ao trabalho, bem como a relação disto com as pressões no trabalho, desigualdade de gênero e a sobrecarga dos diversos papéis exercidos pelas mulheres.

Corroborando com os achados dos autores acima, temos o relato de Tulipa:

“...hoje entendo e percebo que o que me adoeceu em que pese ser uma soma de vários fatores, tem muito mais carga da própria maternidade do que os outros aspectos da minha vida. Eu sempre estudei e trabalhei muito, me envolvi com diversos projetos e grupos sociais, apesar da sobrecarga, eu conseguia descansar e não adoecer de fato. Contudo, hoje percebo que por mais que tenha negado por muito tempo, a maternidade (apesar de eu amar ela) me trouxe uma carga gigantesca de pressão e

responsabilidade, mas para além disso, me tirou de mim muito do que me alimentava, como o estímulo intelectual, a possibilidade de aprofundamento e envolvimento das minhas pesquisas e projetos, a maternidade me roubou de mim aos poucos. E como meu filho também tem AHSD, ele me exige muito mais do que outras crianças, pela intensidade emocional e intelectual dele. Ele me exige uma atenção plena e concentrada, que me consome de tal forma, que para além de toda sobrecarga da própria maternidade e do trabalho, foi me impedindo de ter e buscar momentos de prazer, estímulos e alívio. E por muito tempo pensar sobre isso me gerava uma culpa que me matava ainda mais. Logo, além do burnout, também ganhei uma obesidade em consequência, pois comecei a me aliviar e me jogar na comida. Hoje, estou num limbo entre a tomada de consciência, desejo de mudança, mas paralisia e dificuldade para fazer qualquer coisa.”

Além da profissão, três delas cuidam de alguém que depende de auxílio constante (Fig. 3) e apenas 28,6% contam com a divisão de tarefas domésticas com um cônjuge ou parceiro (Fig. 4). Moser (2022), Maté e Maté (2023) e Ferreira *et al.* (2024) também citam que, em nossa cultura, a tarefa de cuidar recai geralmente sobre as mulheres, aumentando o estresse, e que há ainda o agravamento quando o cônjuge/parceiro exige também esse cuidado ao invés de assumir um papel adulto.

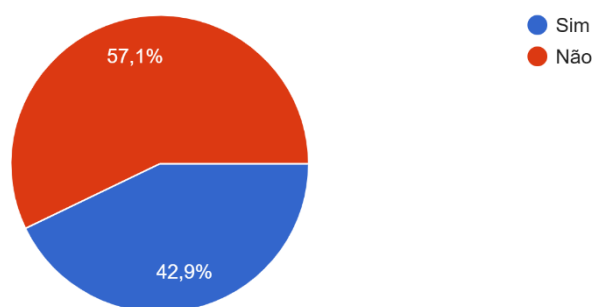


Figura 3: Porcentagem de sujeitos que cuidam de alguém que depende de auxílio constante.

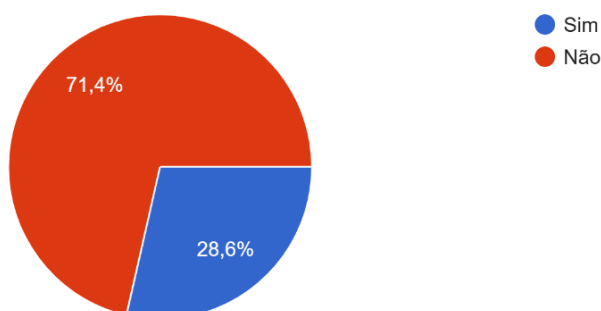


Figura 4: Divisão de tarefas domésticas com cônjuge ou parceiro.

Em relação à identificação da superdotação, 71,4% afirmaram ter passado pelo processo com algum profissional, em idade variadas, mas todas de forma tardia (Fig.5), o que está relacionado ao relato de Prignon e Mesquita (2023), que estimam haver no Brasil

entre 6,4 milhões a 10,6 milhões de superdotados, com a maioria ainda não identificada ou identificada apenas na fase adulta.

“A identificação das AHSD me aliviou profundamente na medida em que muitas das coisas começaram a fazer, finalmente, sentido” (Tulipa).

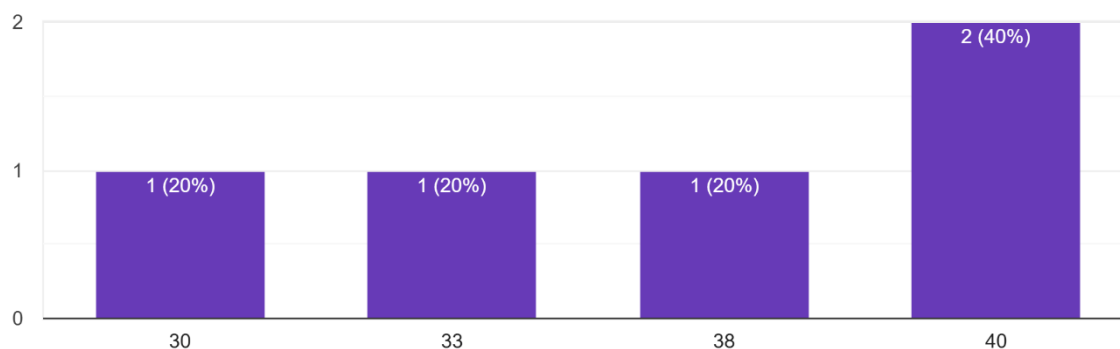


Figura 5: Idade dos sujeitos na identificação da superdotação.

Sobre o diagnóstico de Burnout, apenas 14,3% não foram diagnosticadas (Fig. 6), contudo a percepção dos sintomas indicativos de esgotamento não ocorreu logo nem pelas pessoas de seu convívio (Fig.7) nem por elas mesmo (Fig.8). A procura rápida por ajuda profissional ocorreu em metade dos relatos, sendo o psicólogo o profissional procurado pela maioria. Esses resultados estão de acordo com os citados por Pletz (2024) e Queiroz e Fernandes (2024) sobre a resiliência e a capacidade de *masking* do superdotado como fatores que dificultam o diagnóstico do Burnout.

“No meu caso, houve resistência em reconhecer o burnout e procurar ajuda. Tentei em todas as vezes ir além do meu limite... a recusa em falhar pesa muito pra mim” (Dália).

O relato abaixo demonstra a questão da resiliência e do *masking* do superdotado:

“Tive algumas “identificações” não oficiais ao longo da vida (sem teste de QI) na pré-escola, no ensino fundamental e médio. Mas só através do burnout cheguei à identificação formal de SD. Suspeito que já tenha estado deprimida de forma importante em outros períodos da vida, mas sempre mantive um lto grau de performance acadêmica, social, profissional e familiar” (Gérbera).

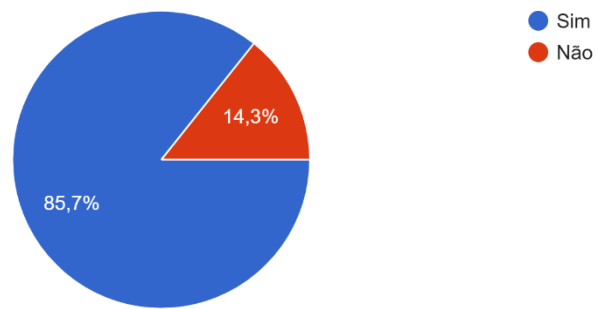


Figura 6: Porcentagem de sujeitos com diagnóstico de Síndrome de Burnout.

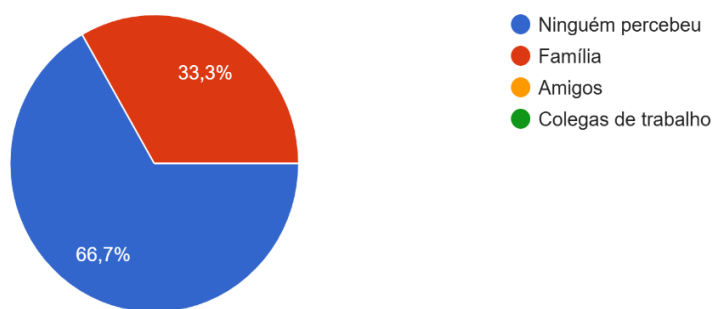


Figura 7: Percepção de sintomas de Burnout nos indivíduos pelas pessoas do convívio social.

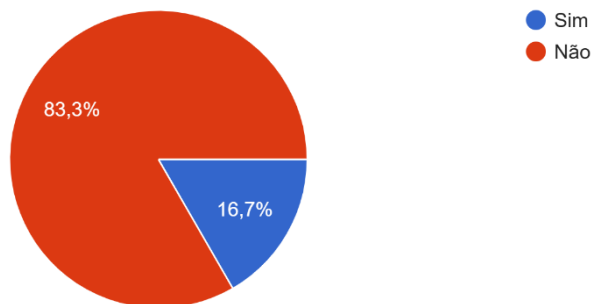


Figura 8: Autopercepção dos sintomas de Burnout.

Em relação às características com as quais os sujeitos da pesquisa se identificam, os resultados são demonstrados na Figura 9.

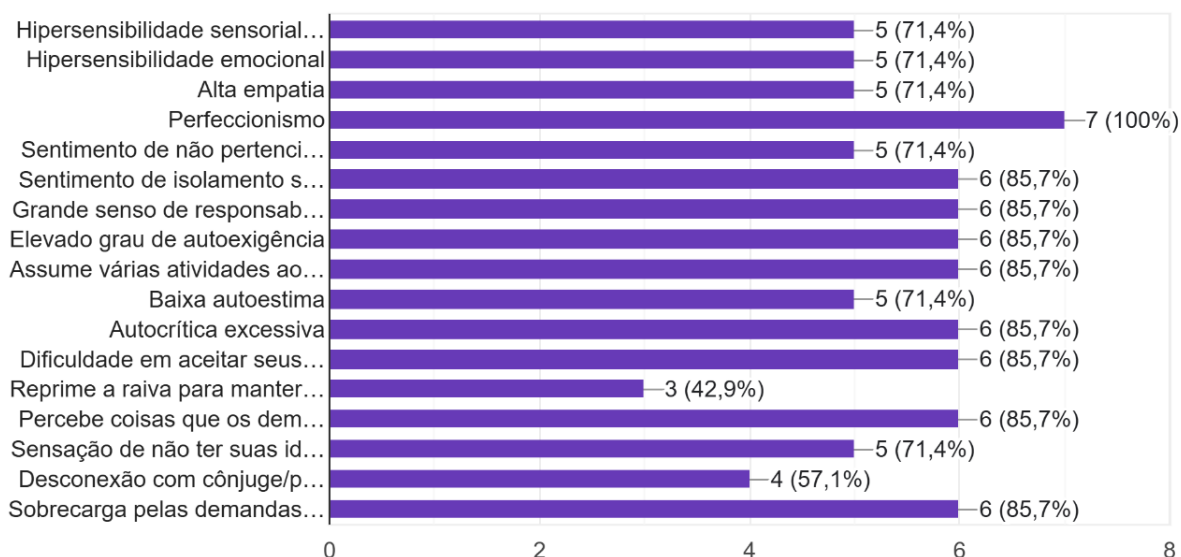


Figura 9: Características percebidas pelos sujeitos.

A maioria dos sujeitos relatou hipersensibilidade sensorial e emocional, além de perfeccionismo, senso de responsabilidade e autoexigência, o que está de acordo com relato de Queiroz e Fernandes, (2024) sobre o funcionamento cerebral diferente na SD trazer consigo essas características, as quais favorecem o desenvolvimento de transtornos mentais. Prignon e Mesquita (2023) e Prioli (2025a) também relataram a hipersensibilidade sensorial e emocional.

A elevada empatia, citada pela maioria dos sujeitos, também foi sinalizada por Gonçalves (2024) e Pandolfi (2024a) como uma característica relacionada à superexcitabilidade emocional, que é a mais marcante na superdotação, e tanto pode enriquecer quanto dificultar as interações sociais.

Os sentimentos de não pertencimento e de isolamento social relatados pela maioria dos sujeitos da pesquisa também foram observados por Azevedo (2024), Pandolfi (2024b), Pedroso (2024) e Ribeiro (2024).

A percepção de coisas que os demais não notam, bem como o sentimento de desconexão com cônjuge ou parceiro, sinalizados por Pandolfi (2024b), Pedroso (2024) e Prioli (2025c) também foram relatados pela maioria dos sujeitos da pesquisa.

As características de autocrítica excessiva, sentimento de não ser compreendido, dificuldade em aceitar os erros, e baixa autoestima, relatadas pelos sujeitos da pesquisa também foram observados por Alessandro (2024a,c), Pedroso (2024), Pletz (2024) e Prioli (2025a,c).

Apenas três sujeitos da pesquisa relataram reprimir a raiva para manter os relacionamentos, o que segundo Maté e Maté (2023) é um condicionamento social das

mulheres que predispõe à doenças.

Em relação à sobrecarga pelas muitas demandas assumidas, indicada pela quase totalidade dos sujeitos da pesquisa, as pesquisas de Moser (2022), Maté e Maté (2023) e Ferreira *et al.* (2024) correlacionam a sobrecarga ao papel assumido pela mulher em múltiplas funções, como os cuidados com a casa, os filhos e o trabalho. Além disso, Alessandro (2024a,c), Azevedo (2024), Pedroso (2024), Queiroz e Fernandes (2024) e Ribeiro (2024) também relatam que o indivíduo superdotado costuma assumir diversos trabalhos ou funções simultaneamente pelo alto senso de missão assumida, autoexigência, dedicação e responsabilidade, o que gera sobrecarga.

Já em relação às patologias ligadas à saúde mental, as mais relatadas foram ansiedade e depressão (Fig. 10), o que está de acordo com os relatos de Moser (2022) e Maté e Maté (2023) sobre a probabilidade muito maior das mulheres serem diagnosticadas com distúrbios crônicos e de saúde mental, especialmente ansiedade e depressão.

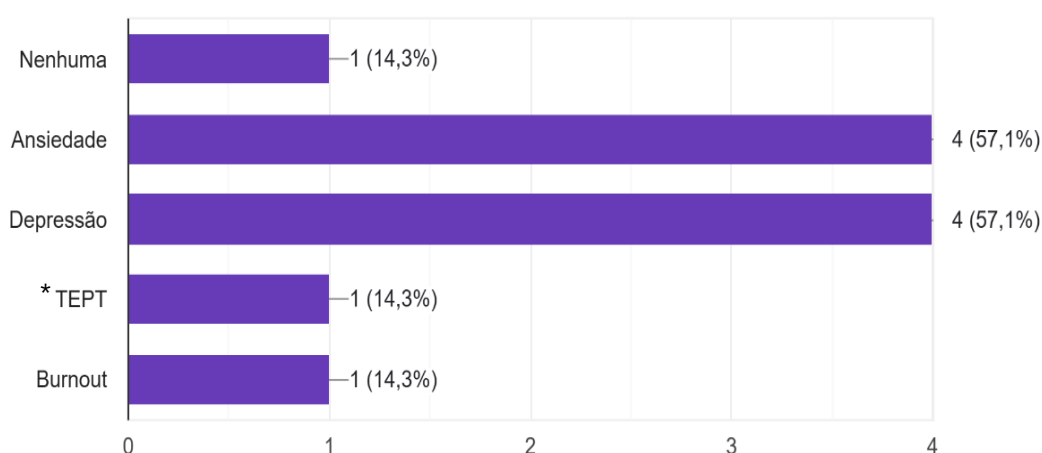


Figura 10: Patologias relacionadas à saúde mental.

* TEPT (transtorno de estresse pós-traumático).

Alessandro (2024a,c), Pedroso (2024), Pletz (2024) e Prioli (2025a,c) apontam como sintomas de sofrimento mais observados na SD a ansiedade, causada pela autoexigência e perfeccionismo; o esgotamento mental, pela alta demanda cognitiva e emocional que favorece o Burnout; e a depressão, pelo sentimento de isolamento e não pertencimento. Os sujeitos da pesquisa, com exceção de apenas um, relataram sofrimento emocional, especialmente ansiedade e depressão, além do Burnout relatado pela maioria.

Embora a maioria tenha negado se sentir reprimida ou silenciada em suas relações sociais, 57,1% relataram sentir que precisam ser alguém diferente para serem aceitas na sociedade, família e/ou trabalho (Fig.11).

De acordo com Maté e Maté (2023), as mulheres são alvos de uma cultura patriarcal que não as respeita e as impele a suprimir quem são, o que foi observado nos relatos de três sujeitos da pesquisa.

Pandolfi (2024b), Pedroso (2024) e Prioli (2025c) relataram que o superdotado possui um desejo intenso por conexão e propósito que pode reforçar a sensação de estar “fora do lugar” nas interações mais comuns, o que o leva ao sentimento de que precisa ser diferente para “se encaixar” e ser aceito.

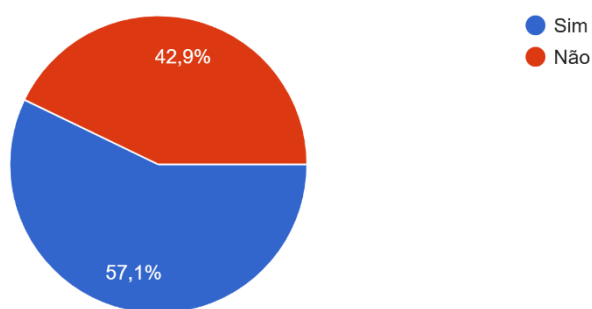


Figura 11: Sensação de precisar ser alguém diferente para aceitação social.

5. CONCLUSÕES

A superdotação, apesar de ser uma condição frequente, é ainda pouco identificada, com boa parte das identificações ocorrendo tardiamente. A identificação é fundamental para a compreensão do indivíduo sobre si mesmo. E o não conhecimento de suas características, especialmente as relacionadas às emoções e comportamento, pode deixar o indivíduo vulnerável a diversas patologias e, dentre estas, à síndrome de Burnout.

Apesar dos sintomas, a SB não é logo percebida nem pelas pessoas do convívio social e nem pelo próprio indivíduo. Devido à resiliência e capacidade de *masking* na SD, colegas de trabalho e amigos não perceberam os sintomas, sendo estes identificados apenas pela família. A busca por ajuda profissional ocorreu apenas na metade dos casos, pois há dificuldade em reconhecer o adoecimento pela percepção equivocada de ser um tipo de falha, sendo o psicólogo procurado pela maioria.

Mulheres superdotadas na faixa etária de 30 a 40 anos, independente de ter ou não filhos e do estado civil, possuem grande predisposição ao desenvolvimento de Burnout por suas características físicas e emocionais e pelo efeito das questões sócio-culturais antigas, como a sobrecarga de papéis assumidos, incluindo o de principal cuidadora de toda a família, e a não valorização e silenciamento, e também atuais, como assumir o papel de principal

provedora financeira do lar. Vale ressaltar que a maternidade, segundo o relato de uma das participantes, foi a principal causa do Burnout.

Enfim, pode-se inferir que as principais características ligadas à predisposição das mulheres superdotadas à Síndrome de Burnout são: hipersensibilidade emocional e sensorial, alta empatia, perfeccionismo, sentimento de não pertencimento e de isolamento social, inclusive de desconexão com cônjuge ou companheiro, baixa autoestima e autocrítica excessiva, dificuldade para lidar com seus erros, grande senso de responsabilidade e alto grau de autoexigência, sobrecarga pelas demandas por assumir diversas funções e atividades simultaneamente, além da percepção de coisas que os demais não notam, da sensação de não ter suas ideias compreendidas e de sentir que precisam ser alguém diferente para serem aceitas socialmente. Essas características levam também, principalmente, à depressão e ansiedade em mulheres superdotadas.

As pesquisas relacionadas às mulheres adultas superdotadas são muito escassas mas extremamente necessárias em virtude do alto índice de adoecimento destas, não apenas por Burnout, depressão e ansiedade, e da falta de compreensão, tanto da sociedade quanto dos profissionais da área de saúde, sobre as questões emocionais, físicas, sociais e culturais envolvidas nisso, e que demandam uma mudança urgente em relação à visão do papel das mulheres na sociedade e da sobrecarga imposta a elas diariamente.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Eunice M. L. Soriano de. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 12, n. 2, p. 371-378, maio/ago. 2007

ALESSANDRO, Jean. **Aprendizagem acelerada: o poder e o peso da superdotação**. Florianópolis, 12 nov. 2024. Instagram: @jeanalesssandob. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DCSR6WeSLyb/?igsh=c290Nm1qcDkwdmx2>. Acesso em: 15 nov. 2024.

ALESSANDRO, Jean. **Nem sempre o QI revela a superdotação**. Florianópolis, 14 nov. 2024. Instagram: @jeanalesssandob. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DCXZ8c4Bwen/?igsh=ajNuNmJ6eGVtaXlv>. Acesso em: 17 nov. 2024.

ALESSANDRO, Jean. **Superdotação não é só inteligência**. Florianópolis, 13 nov. 2024. Instagram: @jeanalesssandob. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DCUNkqViMxY/?igsh=ZnJncGNndDFydmRv>. Acesso em: 15 nov. 2024.

AZEVEDO, Daiane. **A crise existencial e busca por propósito do adulto superdotado**. Curitiba, 17 nov. 2024. Instagram: @neuropsicompatível. Disponível em: https://www.instagram.com/p/DCeb4pBRK9Q/?igsh=ZWZtbTc0YjZyYzht&img_index=1. Acesso em: 17 nov. 2024.

CORBAL, Bettyna Saldanha. **Síndrome de Burnout: síndrome do esgotamento profissional**. Brasília, 2015. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/atividade-legislativa/comissoes/comissoes-permanentes/cssf/apresentacoes-em-eventos/eventos-2015/APRESENTAOMBETYNASndromedeBurnout.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2024.

COX, Josie. **Por que mulheres sofrem mais de síndrome de Burnout do que os homens**. Londres, 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-58869558>. Acesso em: 09 abr. 2025.

FERREIRA, Júlia Arcanjo; OLIVEIRA, Mikelle da Silva; ALVAREZ, Paola Andrea Beltran; SOUSA, Tayná Barbosa de; MANCINI, Olga Parente; VASCONCELOS, Anailda Fontenele. Análise Epidemiológica da Síndrome de Burnout em mulheres de 20 a 49 anos entre 2018 a 2022 no Brasil. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 3, p. 34–44, 2024. DOI: 10.51161/integrar/remis/4318. Disponível em: <https://editoraintegrar.com.br/publish/index.php/remis/article/view/4318>. Acesso em: 13 abr. 2025.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GONÇALVES, Patrícia. **Superexcitabilidade: os 5 tipos de Dabrowski**. Curitiba, 11 nov. 2024. Instagram: @doutorapatriciagoncalves. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DCOaubSPmcz/?igsh=MW82aWU2MG9xMzg3cw%3D%3D>. Acesso em: 15 nov. 2024.

HAN, Byung-Chul. **A sociedade do cansaço**. 1. ed. Petrópolis: Vozes, 2024.

MATÉ, Gabor, MATÉ, Daniel. **O mito do normal**. 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante. 2023.

MOSER, Carolina Meira. **Síndrome de Burnout e a saúde da mulher**. Porto Alegre, 2022. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/das/sindrome-de-burnout-e-a-saude-da-mulher/>. Acesso em: 09 abr. 2025.

NORDON, David. **A fórmula da genialidade**. Clube de Autores, 2.ed. 2022.

OPAS/OMS. **CID: Burnout é um fenômeno ocupacional**. Washington, 26 maio 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>. Acesso em: 04 nov. 2024.

PANDOLFI, Thaíssa. **Sinais de superdotação que podem passar despercebidos**. São Paulo, 11 nov. 2024. Instagram: @drathaissapandolfi. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DCOmKu6yR0u/?igsh=MWJuZzIzbzJlOG03OQ==>. Acesso em: 15 nov. 2024.

PANDOLFI, Thaíssa. **Superdotação e a sensação de não pertencer**. São Paulo, 14 nov. 2024. Instagram: @drathaissapandolfi. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DCWzSaux2yC/?igsh=Zm9qOTdmMDM0bXpo>. Acesso em: 17 nov. 2024.

PAPALIA, Diane E., MATORELL, Gabriela. **Desenvolvimento Humano**. 14. ed. AMGH Editora: Porto Alegre, 2022.

PEDROSO, Polyana Raquel. **Sofrimentos na AHSD, TDAH e TEA**. Curitiba, 12 nov. 2024. Instagram: @neuropsipoly. Disponível em:

https://www.instagram.com/p/DCRT4GItT5x/?img_index=1&igsh=MWo4MjFiMDZlbWZ5bQ%3D%3D. Acesso em: 15 nov. 2024.

PERNICIOTTI, Patrícia, JÚNIOR, Carlos Vicente Serrano, GUARITA, Regina Vidigal, MORALES, Rosana Junqueira, ROMANO, Bellkiss Wilma. **Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção**. Rev. SBPH [online]. 2020, vol.23, n.1, pp.35-52

PLETZ, Ana Luiza. **Superdotação é como uma passagem só de ida para o esgotamento**. Curitiba, 4 nov. 2024. Instagram: @analuizapletz_psiquiatria. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DB9ecRcRWbQ/?igsh=MTljZjQ5YWxwb2F3bA%3D%3D>. Acesso em: 15 nov. 2024.

PRIGNON, Sophie, MESQUITA, Thais. **Deu zebra! Descobrindo a Superdotação**. Appris, 2023.

PRIOLI, Thaís. **O ambiente e o superdotado**. São José dos Campos, 13 mar. 2025. Instagram: @drathaisprioli. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DHKMMQhPeir/?igsh=ZXBhNWpkZWt1czk2>. Acesso em: 08 abr. 2025.

PRIOLI, Thaís. **Parte 3: o cérebro de um superdotado**. São José dos Campos, 07 abr. 2025. Instagram: @drathaisprioli. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DGA2IXPOMRz/?igsh=MWVjOGhqNzhmYWJzcw%3D%3D>. Acesso em: 08 abr. 2025.

PRIOLI, Thaís. **Tô cansada... e muito! E isso é um depoimento!** São José dos Campos, 22 mar. 2025. Instagram: @drathaisprioli. Disponível em: https://www.instagram.com/p/DHhH7WnPtmA/?img_index=3&igsh=ZWMxanhleXMyc2hl. Acesso em: 08 abr. 2025.

QUEIROZ, Daphne Resnauer. **Por que a teoria polivagal é útil na compreensão do estresse em indivíduos superdotados?** Curitiba, 12 nov. 2024. Instagram: @daphnequeirozpsi. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DCRVH-Sx8db/?igsh=MWk4aGszMHVudHI6cw%253D%253D>. Acesso em: 15 nov. 2024.

QUEIROZ, Daphne Resnauer, FERNANDES, Fran. **Live: o Burnout no Superdotado**. Disponível em: <https://youtu.be/mnHyxAyToIU?si=GWlulaQjL3pvoPbD>. Acesso em 15/08/24.

RIBEIRO, Olzeni. **Assincronia: a luta invisível do superdotado**. São Paulo, 2024. 82 pág.

SCHESTATSKY, Pedro. **O perigo do Burnout**. Porto Alegre, 24 fev. 2025. Instagram: @drpedroneuro. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DGdYBgjOnd8/?igsh=b2xmaTk3Mzdvcnk1>. Acesso em: 10 abr.2025.