

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
FACULDADE DE TECNOLOGIA DE MAUÁ
Informática Para Negócios

Julia da Silva Santos
Vitória Ferreira Frediani

O impacto da sociedade do desempenho e da positividade no mercado de trabalho a partir de uma análise do filósofo sul coreano Byung-Chul Han:
para uma humanização do indivíduo vista para além da sociedade do cansaço

MAUÁ / SP
2026

Julia da Silva Santos
Vitória Ferreira Frediani

O impacto da sociedade do desempenho e da positividade no mercado de trabalho a partir de uma análise do filósofo sul coreano Byung-Chul Han:
para uma humanização do indivíduo vista para além da sociedade do cansaço

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade de Tecnologia de
Mauá, como exigência parcial para a
obtenção do título de Tecnólogo em
Informática para Negócios.

Orientador: Prof. Dr. Mauro Araújo de
Sousa.

MAUÁ / SP
2026

Autorizo a reprodução e a divulgação deste trabalho, no todo ou em parte, por qualquer meio convencional ou eletrônico, exclusivamente para fins de estudo e pesquisa, desde que a fonte seja citada.

Catálogo-na-Publicação – Biblioteca Fatec Mauá

306.36

S237i Santos, Julia da Silva.

O impacto da sociedade do desempenho e da positividade no mercado de trabalho a partir de uma análise do filósofo sul coreano Byung-Chul Han : para uma humanização do indivíduo vista para além da sociedade do cansaço / Julia da Silva Santos ; Vitória Ferreira Frediani. – 2026. – 83 p. : il. ; 30 cm.

Orientador: Prof. Dr. Mauro Araújo de Sousa.

Trabalho de conclusão de curso (Curso Superior de Tecnologia em Informática para Negócios) – Faculdade de Tecnologia de Mauá. Inclui referências.

1. Sociedade do desempenho. 2. Neoliberalismo. 3. Saúde mental. 4. Hiperconectividade. 5. Autoexploração. I. Frediani, Vitória Ferreira. II. Sousa, Mauro Araújo de. III. Título.

CDD 23. : Sociologia do trabalho 306.36
Relação do indivíduo com a sociedade 302.5
Elaborada por Tatiana Sambinelli CRB-8 SP-011003/O

Julia da Silva Santos
Vitória Ferreira Frediani

O impacto da sociedade do desempenho e da positividade no mercado de trabalho a partir de uma análise do filósofo sul coreano Byung-Chul Han:
para uma humanização do indivíduo vista para além da sociedade do cansaço

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade de Tecnologia de
Mauá, como exigência parcial para obtenção
do título de Tecnólogo em Informática para
Negócios.

Aprovação em: junho de 2026.

Prof. Prof. Dr. Mauro Araújo de Sousa.
Orientador
FATEC Mauá

Profa. Dra. Diana Navas
Avaliadora
FATEC Mauá

Profa. Ma. Izar Munhoz Alvarez
Avaliadora
FATEC Mauá

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao nosso orientador, Prof. Dr. Mauro Araújo de Sousa, pela dedicação, paciência e orientação ao longo do desenvolvimento deste Trabalho de Conclusão de Curso. Sua contribuição foi fundamental para a realização desta pesquisa e para o nosso crescimento acadêmico.

Agradecemos às professoras Dra. Diana Navas e Ma. Izar Munhoz Alvarez por atenderem nosso pedido para que participassem de nossa banca de TCC. É grande o carinho que temos por elas!

RESUMO

O presente trabalho analisa os impactos da sociedade do desempenho e da positividade no mercado de trabalho e na vida cotidiana, a partir das reflexões do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han. A pesquisa parte da compreensão de que a sociedade contemporânea, marcada pelo neoliberalismo, pela hiperconectividade e pela exigência constante de produtividade, produz novas formas de controle, não mais baseadas apenas na vigilância externa, mas na internalização da cobrança pelo próprio indivíduo. Nesse contexto, o sujeito contemporâneo passa a se perceber como responsável absoluto por seu sucesso ou fracasso, submetendo-se a processos de autoexploração, competição permanente e busca contínua por validação social. O estudo discute a evolução histórica do trabalho, a consolidação do neoliberalismo, a precarização das relações laborais e a passagem da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho. Também são analisados fenômenos como Burnout, depressão, ansiedade, multitarefa, erosão da atenção profunda, culpa no lazer, isolamento social e narcisismo digital. Observa-se que tais manifestações não podem ser compreendidas apenas como problemas individuais, mas como consequências de uma lógica social que transforma produtividade, desempenho e conectividade em critérios centrais de valor humano. Conclui-se que a humanização das relações de trabalho e da vida cotidiana exige uma reflexão crítica sobre os limites da produtividade permanente, valorizando o descanso, o autoconhecimento, as relações sociais autênticas e o uso consciente das tecnologias digitais.

Palavras-chave: sociedade do desempenho; neoliberalismo; saúde mental; hiperconectividade; autoexploração.

ABSTRACT

This study analyzes the impacts of the society of performance and positivity on the labor market and everyday life, based on the reflections of the South Korean philosopher Byung-Chul Han. The research begins from the understanding that contemporary society, marked by neoliberalism, hyperconnectivity and the constant demand for productivity, produces new forms of control, no longer based only on external surveillance, but on the internalization of self-demand by the individual. In this context, the contemporary subject begins to see themselves as fully responsible for their own success or failure, becoming subject to processes of self-exploitation, permanent competition and continuous search for social validation. The study discusses the historical evolution of work, the consolidation of neoliberalism, the precarization of labor relations and the transition from disciplinary society to the society of performance. It also analyzes phenomena such as burnout, depression, anxiety, multitasking, erosion of deep attention, guilt during leisure time, social isolation and digital narcissism. These manifestations cannot be understood only as individual problems, but as consequences of a social logic that transforms productivity, performance and connectivity into central criteria of human value. It is concluded that the humanization of labor relations and everyday life requires a critical reflection on the limits of permanent productivity, valuing rest, self-knowledge, authentic social relationships and the conscious use of digital technologies.

Keywords: society of performance; neoliberalism; mental health; hyperconnectivity; self-exploitation.

LISTA DE SIGLAS

OMS	Organização Mundial da Saúde
CID-11	Classificação Internacional de Doenças (11ª edição)
DSM-5	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (5ª edição)
CLT	Consolidação das Leis do Trabalho
FMI	Fundo Monetário Internacional

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
1.1 Problema de pesquisa	10
1.2 Objetivos	11
1.3 Justificativa	12
1.4 Delimitação	13
1.5 Estruturação	14
2 DESENVOLVIMENTO	15
2.1 Referencial teórico	15
2.1.1 EVOLUÇÃO HISTÓRICA DO TRABALHO NA SOCIEDADE	15
2.1.1.1 O significado do trabalho na Antiguidade	15
2.1.1.2 O trabalho na Idade Média e sua visão religiosa	17
2.1.1.3 A MODERNIDADE E O SURGIMENTO DO TRABALHO ASSALARIADO	19
2.1.1.4 Contribuições da Sociologia Clássica para a compreensão do trabalho	21
2.1.1.4.1 Max Weber e a ética do trabalho	21
2.1.1.4.2 Émile Durkheim e a divisão do trabalho social	23
2.1.2 NEOLIBERALISMO E PRECARIZAÇÃO DO TRABALHO	25
2.1.2.1 Contextualização histórica do neoliberalismo	25
2.1.2.2 Características estruturais do neoliberalismo	28
2.1.2.3 Flexibilização das relações de trabalho	31
2.1.2.4 Precarização no trabalho contemporâneo	32
2.1.3 A SOCIEDADE DO DESEMPENHO EM BYUNG-CHUL HAN	35
2.1.3.1 Sociedade disciplinar X Sociedade do desempenho	35
2.1.3.2 Excesso de positividade	38
2.1.3.3 Autoexploração	41
2.1.3.4 Violência neuronal	43
2.1.4 EFEITOS NA SAÚDE MENTAL E NA VIDA COTIDIANA	46

2.1.4.1 Burnout e depressão	47
2.1.4.2 Multitarefa e erosão da atenção profunda	51
2.1.4.3 Perda da capacidade de descanso e culpa no lazer	54
2.1.4.4 Solidão e isolamento	56
2.1.5 CONECTIVIDADE PERMANENTE	58
2.1.5.1 Narcisismo digital: curtidas e subjetividade	60
2.2 Procedimentos Metodológicos	61
2.2.1 Tipo de pesquisa	62
2.2.2 Abordagem qualitativa	63
2.2.3 Pesquisa bibliográfica	64
2.2.4 Procedimentos de análise	65
2.3 Análise de Resultados	67
2.3.1 Sociedade do desempenho e positividade tóxica	68
2.3.2 Hiperconectividade, redes sociais e saúde mental	70
2.3.3 Caminhos para a humanização do indivíduo	72
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	74
REFERÊNCIAS	79

1 INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea atravessa profundas transformações nas formas de trabalho, comunicação e organização da vida cotidiana. O avanço das tecnologias digitais, aliado à consolidação do capitalismo neoliberal, modificou não apenas as relações econômicas, mas também a forma como os indivíduos constroem suas identidades, administram o tempo e lidam com suas próprias emoções. Nesse contexto, o sujeito contemporâneo passa a viver sob uma lógica marcada pela produtividade constante, pela hiperconectividade e pela exigência permanente de desempenho, tornando-se responsável por administrar continuamente sua própria performance profissional e social.

Ao longo das últimas décadas, especialmente após a consolidação do neoliberalismo a partir dos anos 1970, observou-se um processo de flexibilização das relações de trabalho, precarização laboral e intensificação da competitividade individual. Paralelamente, o desenvolvimento das plataformas digitais e das redes sociais ampliou a conectividade permanente, dissolvendo as fronteiras entre trabalho, lazer e vida privada. O indivíduo deixa de estar submetido apenas a formas tradicionais de vigilância externa e passa a internalizar cobranças relacionadas à produtividade, ao sucesso e à necessidade constante de atualização.

Nesse cenário, as reflexões de Byung-Chul Han tornam-se fundamentais para compreender os impactos subjetivos da sociedade contemporânea. Em sua obra *Sociedade do Cansaço*, o autor argumenta que a atual sociedade do desempenho substitui progressivamente a lógica disciplinar descrita por Michel Foucault. Enquanto a sociedade disciplinar operava por meio da repressão, da vigilância institucional e da imposição de limites externos, a sociedade do desempenho caracteriza-se pela positividade excessiva e pela autoexploração, em que o sujeito acredita agir livremente enquanto se submete voluntariamente à lógica da produtividade ilimitada.

Como consequência, fenômenos como ansiedade, depressão, síndrome de Burnout, hiperatividade e esgotamento emocional passam a ocupar posição central na experiência humana contemporânea. O sofrimento psíquico deixa de ser percebido apenas como questão individual e passa a refletir transformações estruturais nas relações de trabalho, no uso das tecnologias digitais e nos mecanismos contemporâneos de poder e controle.

1.1 Problema de pesquisa

Diante das transformações provocadas pelo neoliberalismo, pela hiperconectividade digital e pela lógica da sociedade do desempenho, surge a seguinte problemática: de que maneira a sociedade contemporânea, marcada pela exigência permanente de produtividade e conectividade, contribui para processos de autoexploração, adoecimento psíquico e precarização da vida cotidiana?

Além disso, busca-se compreender como as tecnologias digitais, as redes sociais e as novas formas de trabalho intensificam mecanismos de vigilância, comparação e cobrança subjetiva, afetando diretamente a saúde mental e as relações humanas na contemporaneidade.

1.2 Objetivos

O presente trabalho tem como objetivo analisar os impactos da sociedade do desempenho sobre a saúde mental e a vida cotidiana, estabelecendo um diálogo teórico entre as reflexões de Michel Foucault e Byung-Chul Han acerca das transformações contemporâneas nas formas de poder, trabalho e subjetividade. Busca-se compreender como o neoliberalismo, aliado ao avanço das tecnologias digitais e à hiperconectividade permanente, contribui para processos de autoexploração, precarização das relações de trabalho e adoecimento psíquico. Além disso, pretende-se investigar de que maneira a lógica da produtividade contínua interfere na construção das relações humanas, na percepção do descanso, na atenção, no lazer e na identidade dos sujeitos contemporâneos. O estudo também procura refletir sobre fenômenos como ansiedade, depressão, síndrome de Burnout, multitarefa, narcisismo digital e isolamento social, relacionando-os às exigências impostas pela sociedade do desempenho. Por fim, objetiva-se discutir a necessidade de humanização das relações sociais e laborais diante de uma sociedade marcada pela aceleração, pela competitividade e pela exigência constante de desempenho.

1.3 Justificativa

A relevância deste estudo encontra-se na necessidade de compreender criticamente os efeitos subjetivos e sociais produzidos pela sociedade contemporânea. Em um contexto marcado pela aceleração tecnológica, pela conectividade permanente e pela valorização excessiva do desempenho, torna-se fundamental analisar como essas transformações afetam a saúde mental, as relações humanas e a organização da vida cotidiana. Além disso, a discussão proposta mostra-se importante por abordar questões amplamente presentes na realidade atual, como ansiedade, depressão, Burnout, hiperexposição digital e precarização do trabalho. Tais fenômenos não podem ser compreendidos apenas como problemas individuais, mas como consequências de uma lógica social que transforma produtividade e desempenho em critérios centrais de valor humano. O estudo também se justifica por contribuir para reflexões interdisciplinares envolvendo filosofia, sociologia, saúde mental e tecnologia, especialmente no campo da Informática para Negócios, ao analisar criticamente os impactos das tecnologias digitais sobre o comportamento humano, o ambiente de trabalho e as relações sociais.

1.4 Delimitação

O presente trabalho delimita-se à análise da sociedade contemporânea sob a perspectiva teórica de Byung-Chul Han e Michel Foucault, com foco nas relações entre neoliberalismo, sociedade do desempenho, hiperconectividade e saúde mental. A pesquisa concentra-se especialmente nos efeitos subjetivos produzidos pelas transformações do trabalho e pelo uso intensivo das tecnologias digitais no contexto da sociedade contemporânea. Não se pretende realizar uma análise clínica aprofundada de transtornos psicológicos específicos, mas compreender como fenômenos como Burnout, ansiedade, depressão e esgotamento emocional podem ser relacionados às exigências sociais e produtivas do capitalismo neoliberal e da cultura digital contemporânea.

1.5 Estruturação

O trabalho está estruturado em três partes principais: introdução, desenvolvimento e considerações finais. O cerne do trabalho está na segunda parte que é a do desenvolvimento. Nessa parte, inicialmente, apresenta-se a contextualização histórica do neoliberalismo, abordando suas características estruturais, a flexibilização das relações de trabalho e os processos de precarização laboral na contemporaneidade. Posteriormente, discute-se a sociedade do desempenho a partir das reflexões de Byung-Chul Han, estabelecendo um diálogo com Michel Foucault acerca das transformações nos mecanismos de poder e controle social. Nessa etapa, são abordados temas como excesso de positividade, autoexploração e violência neuronal. Em seguida, analisam-se os efeitos dessas transformações sobre a saúde mental e a vida cotidiana, com enfoque em fenômenos como Burnout, depressão, multitarefa, erosão da atenção profunda, culpa no lazer e isolamento social. Por fim, o trabalho aborda a conectividade permanente e o narcisismo digital, refletindo sobre os impactos da hiperconectividade e das redes sociais na construção da subjetividade contemporânea, bem como sobre a necessidade de humanização das relações sociais diante da lógica da produtividade contínua.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Referencial Teórico

2.1.1 EVOLUÇÃO HISTÓRICA DO TRABALHO NA SOCIEDADE

2.1.1.1 O significado do trabalho na Antiguidade

O entendimento do trabalho ao longo da história exige um retorno às concepções presentes na Antiguidade clássica, período no qual o trabalho possuía um significado distinto daquele observado nas sociedades modernas. Nas civilizações greco-romanas, especialmente na Grécia Antiga, o trabalho manual era frequentemente associado aos estamentos sociais mais baixos devido à necessidade básica de sobrevivência, sendo considerado uma atividade inferior pelos estamentos sociais mais altos e quando comparado às atividades intelectuais e políticas. Essa concepção refletia a organização social da época, marcada pela presença da escravidão e pela distinção entre aqueles que realizavam atividades produtivas e aqueles que se dedicavam à vida pública e intelectual.

Nesse contexto, o filósofo Aristóteles estabeleceu uma importante distinção entre as atividades básicas necessárias à manutenção da vida e aquelas relacionadas ao desenvolvimento pleno da existência humana. Em sua obra *Política*, o autor sustenta que a vida verdadeiramente livre deve estar voltada para a contemplação e para a participação na vida política da pólis. Segundo ele, determinadas atividades eram incompatíveis com o exercício pleno da cidadania, razão pela qual eram atribuídas aos escravos. Como afirma: “É impossível praticar a virtude quando se vive a vida de um trabalhador manual ou de um operário” (Aristóteles, 1997, p. 132).

Nesse sentido, a cidadania plena estava associada à liberdade em relação às atividades produtivas necessárias à sobrevivência. O trabalho manual era frequentemente delegado aos escravos ou às classes consideradas inferiores, permitindo que os cidadãos livres se dedicassem às atividades consideradas mais nobres, como a política e a atividade intelectual.

De modo semelhante, Platão, que foi mestre de Aristóteles, já refletiu sobre a organização social do trabalho ao discutir a estrutura ideal da cidade. Em sua obra *República*, o filósofo defende que a sociedade deveria ser organizada a partir da divisão das funções sociais, garantindo o equilíbrio e a harmonia coletiva. Segundo Platão (2006), cada indivíduo deveria desempenhar a atividade para a qual possuísse

maior aptidão natural, pois a justiça social dependeria da correta distribuição das funções dentro da pólis.

Essa ideia é explicitada pelo próprio filósofo ao afirmar que: “Cada um deve exercer uma única função na cidade, aquela para a qual sua natureza é mais adequada” (Platão, 2006, p. 146). Embora reconhecesse a importância das atividades produtivas para a manutenção da sociedade, ele compreendia que a vida filosófica e política representava o nível mais elevado da existência humana, sendo destinada aos indivíduos que possuíam condições para se dedicar à reflexão e à administração da cidade.

E, em termos gerais e anteriormente aos gregos, nas civilizações antigas como o Egito e a Mesopotâmia, o trabalho tinha forte base agrícola e era exercido por camponeses e escravizados, além de outros grupos sociais inferiores, mas sem necessariamente apresentar a divisão tão marcada, própria dos gregos, entre trabalho manual e trabalho intelectual e político, sobretudo em seus primórdios. Ainda assim, havia clara hierarquia social, e os grupos mais baixos realizavam o trabalho manual mais duro, socialmente desvalorizado e sujeito a muita exploração. A contraposição entre os estamentos era, nesse contexto e antes de tudo, a de uma hierarquia social. Já nas ideias gregas, sobretudo em Platão e Aristóteles, essa separação ganhou formulação mais forte e filosófica, influenciando a Antiguidade Clássica e o mundo greco-romano. Assim, de modo geral, no Ocidente antigo, o trabalho manual foi associado às camadas sociais mais baixas, sob forte influência da tradição grega.

2.1.1.2 O trabalho na Idade Média e sua visão religiosa

Durante a Idade Média, a compreensão do trabalho passa por uma transformação significativa em relação à concepção predominante na Antiguidade Clássica. Enquanto no pensamento greco-romano o trabalho manual era frequentemente associado à condição servil e à necessidade material, o pensamento medieval, profundamente influenciado pela tradição cristã, passa a atribuir ao trabalho um significado moral e espiritual. Nesse contexto, o trabalho deixa de ser visto apenas como atividade inferior e passa a ser compreendido também como expressão de disciplina, vocação e participação na ordem divina. Ainda assim, a exploração continua, pois a sociedade, de ordem feudal, era dividida em estamentos, cabendo ao servo da gleba o trabalho para sustentar a nobreza e o clero, submisso, esse servo, à ideologia religiosa.

E, entre os pensadores que contribuíram para essa mudança, destaca-se Agostinho de Hipona. Em sua reflexão teológica, o autor relaciona o trabalho à condição humana após a queda descrita na narrativa bíblica do Gênesis. Geralmente, a versão religiosa do trabalho, coloca-o enquanto castigo divino ao ser humano por ele ter desobedecido a Deus. Mas, para esse clérigo filósofo, o trabalho surge, sim, como consequência da condição humana marcada pelo pecado original, todavia não sem assumir um papel pedagógico e moral na vida do indivíduo. Na sua interpretação, não se tratava apenas de castigo e conforme ele próprio afirma em sua obra *A Cidade de Deus*: “O homem foi condenado ao trabalho não apenas como castigo, mas como meio de disciplina para a sua condição” (Agostinho, 2011, p. 214).

Dessa forma, o trabalho passa a ser interpretado não apenas como necessidade material, mas também como parte da experiência espiritual do indivíduo. Assim, a atividade laboral poderia contribuir para a organização da vida moral e para o desenvolvimento de virtudes como disciplina, humildade e perseverança. O questionamento aqui colocado é o de que, praticamente, o trabalho pesado atingia apenas o servo enquanto estamento social mais baixo, já que nobres e clérigos tinham outras funções onde desenvolviam a disciplina, a “humildade” e a perseverança, tais como a vida de cavaleiro e guerreiro do nobre e a vida religiosa dos clérigos dedicada à oração e disciplina monásticas.

Na continuidade do embasamento intelectual, posteriormente Tomás de Aquino, um outro frade religioso e dominicano, desenvolveu uma síntese entre a tradição filosófica aristotélica e a teologia cristã, já que o fundamento de Agostinho

havia sido Platão. Em sua obra *Suma Teológica*, o dominicano defende que o trabalho possui valor moral quando orientado para o bem comum e para a manutenção da ordem social. Para Aquino, as atividades humanas devem estar direcionadas para a realização do bem coletivo e para a preservação da harmonia social. Nesse sentido, então, o trabalho deixa de ser apenas uma imposição da necessidade material e passa a ser reconhecido como parte legítima da organização da vida social. Um pequeno avanço, mas que, claro, não mudava a ordem medieval da sociedade feudal. Entretanto, de acordo com Aquino: “O trabalho é necessário para a vida humana e deve ser orientado para o bem comum da sociedade” (Aquino, 2005, p. 437). Ora, essa interpretação contribuiu para legitimar o trabalho dentro da estrutura social medieval, ainda que, como afirmado anteriormente, continuasse existindo uma distinção entre as diferentes funções desempenhadas pelos indivíduos, característica própria da organização hierárquica da sociedade feudal em estamentos sociais.

Com o “braço pesado da Cristandade”, as reflexões teológicas-filosóficas é que davam a tônica da organização social medieval, profundamente influenciada pela presença marcante de instituições como as ordens religiosas desse período histórico. Os mosteiros, por exemplo, tornaram-se importantes centros de produção e de organização do trabalho. Especificamente, a tradição monástica beneditina, forte na Idade Média e na Idade Moderna, associada a seu fundador: Bento de Núrsia, sintetizou a relação medieval entre espiritualidade e atividade produtiva por meio da expressão latina *ora et labora* (reza e trabalha). Essa máxima evidencia a integração entre vida espiritual e trabalho cotidiano, indicando que o trabalho poderia contribuir tanto para a sobrevivência material quanto para a disciplina espiritual dos indivíduos. Nesse ínterim, é possível de se perceber o quanto os beneditinos relegavam, de forma mais direta, o trabalho também aos monges, porém, dentro dos mosteiros havia estamentos: os monges que eram de origem nobre e os monges servis.

Essa nova interpretação do trabalho representa um momento importante na evolução histórica do conceito de trabalho. Ao atribuir valor moral ao trabalho, de forma geral, a tradição medieval contribuiu para a construção das bases culturais que posteriormente seriam aprofundadas na modernidade. Essa transformação torna-se ainda mais evidente com o surgimento das mudanças econômicas e sociais associadas ao desenvolvimento do capitalismo e, posteriormente, da industrialização (capitalismo industrial), fenômenos históricos que alterariam profundamente a relação entre trabalho, produção e organização social.

2.1.1.3 A MODERNIDADE E O SURGIMENTO DO TRABALHO ASSALARIADO

A análise desenvolvida por Émile Durkheim concentra-se na relação entre o trabalho e a coesão social. Também diferentemente de interpretações que analisam o trabalho apenas sob a perspectiva econômica, Durkheim busca compreender de que maneira a divisão das atividades produtivas contribui para a organização e integração das sociedades modernas. Em sua obra *Da Divisão do Trabalho Social*, o autor argumenta que a divisão do trabalho desempenha um papel fundamental na estruturação da vida social.

Segundo Durkheim (1999), a crescente especialização das atividades nas sociedades modernas produz novas formas de interdependência entre os indivíduos. Essa interdependência torna-se necessária para o funcionamento da sociedade, uma vez que cada indivíduo passa a desempenhar funções específicas dentro da organização social. Para explicar esse fenômeno, o autor distingue dois tipos fundamentais de solidariedade social: a solidariedade mecânica e a solidariedade orgânica. Nas sociedades tradicionais, caracterizadas por pouca diferenciação social e por forte homogeneidade cultural, predomina a solidariedade mecânica, baseada na semelhança entre os indivíduos e na partilha de valores e crenças comuns. Nesse tipo de sociedade, a coesão social deriva principalmente da uniformidade das experiências e das atividades desempenhadas pelos membros da comunidade. Por outro lado, nas sociedades modernas/contemporâneas, marcadas por elevado grau de especialização das funções sociais, desenvolve-se a solidariedade orgânica. Nesse caso, a coesão social não se fundamenta na semelhança, mas na interdependência entre indivíduos que desempenham papéis distintos dentro da estrutura social. Conforme ele explica: “A divisão do trabalho não serve apenas para aumentar a produtividade das funções sociais; ela torna possível a solidariedade entre os homens” (Durkheim, 1999, p. 56).

Essa afirmação evidencia que, para Durkheim, a divisão do trabalho tem uma forte função social e não apenas, simplesmente, uma função econômica. Ao desempenharem atividades diferentes e complementares, os indivíduos tornam-se dependentes uns dos outros, mantendo a vida coletiva. Nesse viés, a divisão do trabalho não representa apenas um mecanismo de organização produtiva, mas também um elemento fundamental de integração social. A especialização das funções

contribui para a formação de vínculos sociais baseados na cooperação e na complementaridade entre os diferentes papéis desempenhados pelos indivíduos.

Além disso, Durkheim reconhece que o processo de divisão do trabalho pode gerar desequilíbrios sociais quando ocorre de forma desregulada ou quando não existe uma estrutura moral capaz de orientar as relações entre os indivíduos. Nesses casos, podem surgir situações de desintegração social, que o autor denomina anomia, caracterizadas pela ausência de normas claras que orientem o comportamento social.

Dessa forma, sua análise demonstra que o trabalho desempenha papel fundamental não apenas na produção econômica, mas, como já tratado e reforçado aqui, também na manutenção da coesão social. Portanto, suas reflexões contribuem para compreender como as transformações do mundo do trabalho influenciam a organização da sociedade e as relações entre os indivíduos.

2.1.1.4 Contribuições da Sociologia Clássica para a compreensão do trabalho

2.1.1.4.1 Max Weber e a ética do trabalho

Enquanto Karl Marx enfatiza as relações econômicas e os conflitos de classe presentes no sistema capitalista, Max Weber busca refletir sobre o papel dos valores culturais e religiosos na formação do capitalismo contemporâneo. Para ele, o desenvolvimento do capitalismo não pode ser explicado apenas por fatores econômicos, mas também pela influência de determinadas crenças e práticas religiosas que contribuíram para a construção de uma ética voltada ao trabalho disciplinado, à racionalidade econômica e à valorização da produtividade.

Em sua obra *A Ética Protestante e o Espírito do Capitalismo*, Weber argumenta que certas correntes do protestantismo, especialmente o calvinismo, estimularam uma concepção de trabalho associada à ideia de dever moral e vocação. Segundo o autor, a doutrina protestante incentivava os indivíduos a enxergarem o exercício de uma profissão como uma forma de realização espiritual e de demonstração de disciplina perante Deus. Weber explica esse princípio ao afirmar que: “A ideia de dever no exercício de uma profissão ronda a nossa vida como um fantasma do conteúdo religioso de outrora” (Weber, 2004, p. 72).

Nesse sentido, a noção de *vocação* expressa pelo termo alemão *Beruf*, assume papel central na ética protestante. O trabalho deixa de ser visto apenas como meio de subsistência e passa a ser interpretado como uma atividade dotada de valor moral e espiritual. De acordo com Weber (2004), essa concepção incentivou atitudes como disciplina, dedicação, racionalidade e organização do tempo, características que contribuíram significativamente para a consolidação do capitalismo moderno.

Além disso, o autor observa que a ética protestante estimulava uma postura de autocontrole e de constante dedicação ao trabalho, desencorajando o consumo excessivo e incentivando a acumulação de riqueza por meio da atividade produtiva. Como afirma Weber: “O ganho de dinheiro dentro da ordem econômica moderna é, enquanto realizado legalmente, o resultado e a expressão da virtude e da capacidade em uma profissão” (Weber, 2004, p. 55).

Essa interpretação demonstra que o trabalho não pode ser compreendido apenas como fenômeno econômico, mas também como resultado de construções culturais e religiosas que influenciam profundamente o comportamento social. Ao associar o trabalho à ideia de vocação e disciplina moral, a ética protestante contribuiu

para consolidar valores que se tornaram fundamentais para a organização das sociedades capitalistas modernas/contemporâneas.

Dessa forma, a análise de Weber evidencia que o desenvolvimento do capitalismo está intimamente ligado à formação de uma cultura do trabalho baseada na racionalidade, na eficiência e na dedicação contínua às atividades produtivas, sendo tudo isso sob influência religiosa, em especial, do protestantismo calvinista, que, ideologicamente, associa riqueza e sucesso à bênção divina, não abrindo mão do trabalho para evitar o ócio, porém contribuindo bastante para a acumulação do capital, tendo ligação direta com o capitalismo, daí o nome da obra de Weber.

Essa perspectiva permite compreender como valores religiosos e culturais podem influenciar a organização econômica e social das sociedades, contribuindo para a construção da ética do trabalho, sendo essa muito característica da modernidade/contemporaneidade.

2.1.1.4.2 Émile Durkheim e a divisão do trabalho social

A análise desenvolvida por Émile Durkheim concentra-se na relação entre o trabalho e a coesão social. Também diferentemente de interpretações que analisam o trabalho apenas sob a perspectiva econômica, Durkheim busca compreender de que maneira a divisão das atividades produtivas contribui para a organização e integração das sociedades modernas. Em sua obra *Da Divisão do Trabalho Social*, o autor argumenta que a divisão do trabalho desempenha um papel fundamental na estruturação da vida social.

Segundo Durkheim (1999), a crescente especialização das atividades nas sociedades modernas produz novas formas de interdependência entre os indivíduos. Essa interdependência torna-se necessária para o funcionamento da sociedade, uma vez que cada indivíduo passa a desempenhar funções específicas dentro da organização social. Para explicar esse fenômeno, o autor distingue dois tipos fundamentais de solidariedade social: a solidariedade mecânica e a solidariedade orgânica. Nas sociedades tradicionais, caracterizadas por pouca diferenciação social e por forte homogeneidade cultural, predomina a solidariedade mecânica, baseada na semelhança entre os indivíduos e na partilha de valores e crenças comuns. Nesse tipo de sociedade, a coesão social deriva principalmente da uniformidade das experiências e das atividades desempenhadas pelos membros da comunidade. Por outro lado, nas sociedades modernas/contemporâneas, marcadas por elevado grau de especialização das funções sociais, desenvolve-se a solidariedade orgânica. Nesse caso, a coesão social não se fundamenta na semelhança, mas na interdependência entre indivíduos que desempenham papéis distintos dentro da estrutura social. Conforme ele explica: “A divisão do trabalho não serve apenas para aumentar a produtividade das funções sociais; ela torna possível a solidariedade entre os homens” (Durkheim, 1999, p. 56).

Essa afirmação evidencia que, para Durkheim, a divisão do trabalho tem uma forte função social e não apenas, simplesmente, uma função econômica. Ao desempenharem atividades diferentes e complementares, os indivíduos tornam-se dependentes uns dos outros, mantendo a vida coletiva. Nesse viés, a divisão do trabalho não representa apenas um mecanismo de organização produtiva, mas também um elemento fundamental de integração social. A especialização das funções

contribui para a formação de vínculos sociais baseados na cooperação e na complementaridade entre os diferentes papéis desempenhados pelos indivíduos.

Além disso, Durkheim reconhece que o processo de divisão do trabalho pode gerar desequilíbrios sociais quando ocorre de forma desregulada ou quando não existe uma estrutura moral capaz de orientar as relações entre os indivíduos. Nesses casos, podem surgir situações de desintegração social, que o autor denomina anomia, caracterizadas pela ausência de normas claras que orientem o comportamento social.

Dessa forma, sua análise demonstra que o trabalho desempenha papel fundamental não apenas na produção econômica, mas, como já tratado e reforçado aqui, também na manutenção da coesão social. Portanto, suas reflexões contribuem para compreender como as transformações do mundo do trabalho influenciam a organização da sociedade e as relações entre os indivíduos.

2.1.2 NEOLIBERALISMO E PRECARIZAÇÃO DO TRABALHO

2.1.2.1 Contextualização histórica do neoliberalismo

O capitalismo contemporâneo reconfigurou profundamente a organização do trabalho nas últimas décadas. Mais do que uma simples mudança nas políticas econômicas, o neoliberalismo estabeleceu novas formas de controle do trabalho que prescindem da coerção externa visível. Em seu lugar, emerge uma dinâmica de auto exploração baseada na responsabilização individual e na interiorização de metas de desempenho ilimitado. Nesse contexto é que o pensador sul-coreano Byung-Chul Han (2015) denominou esse processo de transição de uma "sociedade disciplinar", expressão retirada do vocabulário do filósofo Michel Foucault, para uma "sociedade do desempenho", na qual a violência não provém de proibições e punições, mas do excesso de positividade, ou a positividade tóxica, e da coação interna a se maximizar continuamente.

A título da contextualização do neoliberalismo para uma maior compreensão desse tipo de capitalismo, ele se desenvolve enquanto projeto político e econômico que se consolidou internacionalmente a partir dos anos 1970 e fundamenta-se na desregulação dos mercados, na redução da intervenção estatal e na transferência de responsabilidades coletivas para o indivíduo (Alves, 2009). Enquanto o modelo keynesiano de Estado interventor prevaleceu durante as décadas de 1940 a 1970, sustentado pelo chamado Estado de Bem-Estar Social (*Welfare State*), o colapso econômico provocado pelos choques do petróleo de 1973 e 1979 abriu espaço para a ascensão de uma nova racionalidade política e econômica. É em tal contexto que economistas da chamada Escola de Chicago, liderados por Milton Friedman, e do pensamento austríaco, com Friedrich Hayek como principal expoente, passaram a defender a supremacia do mercado livre sobre a regulação estatal como solução para os problemas estruturais das economias capitalistas (Anderson, 1995). A consolidação política desse ideário ocorre com a chegada ao poder de Margaret Thatcher, no Reino Unido (1979), e de Ronald Reagan, nos Estados Unidos (1981), ambos implementando programas de desregulamentação financeira, privatização de empresas públicas, corte de gastos sociais e combate sistemático aos sindicatos de trabalhadores.

Já no que diz respeito ao Brasil, a introdução do neoliberalismo ocorre em um contexto histórico particular, marcado pela transição democrática recente e pelas

profundas contradições de uma economia periférica inserida de forma subordinada na ordem capitalista internacional. O ponto de inflexão se dá com o governo Fernando Collor de Mello (1990-1992), que inaugura uma agenda de abertura comercial abrupta, redução de tarifas de importação e início das privatizações de empresas estatais. Esse processo representou uma ruptura significativa com o modelo desenvolvimentista que havia orientado a economia brasileira desde os anos 1930, baseado na industrialização por substituição de importações e na forte presença do Estado como agente econômico direto (Anderson, 1995).

Com o *impeachment* de Collor devido aos escândalos de corrupção e crimes de responsabilidade, houve uma reestruturação econômica. Com essa reestruturação, houve uma subsequente estabilização econômica promovida pelo Plano Real em 1994, mas sendo que o terreno foi preparado para o aprofundamento neoliberal durante os dois mandatos de Fernando Henrique Cardoso (1995-2002). Nesse período, o Estado brasileiro promoveu a privatização de setores estratégicos como telecomunicações, energia elétrica, mineração e serviços financeiros, ao mesmo tempo em que realizava reformas institucionais orientadas pela cartilha do Consenso de Washington, conjunto de diretrizes elaboradas por organismos internacionais como o Fundo Monetário Internacional (FMI) e o Banco Mundial, que prescreviam ajuste fiscal, liberalização comercial e financeira e flexibilização das relações trabalhistas como condições para o desenvolvimento (Anderson, 1995). O resultado imediato dessas políticas foi um crescimento expressivo do desemprego estrutural, da informalidade e da terceirização, afetando de forma desproporcional os trabalhadores de menor renda e escolaridade, juntamente com a implantação de uma política de entreguismo de estatais ao capital estrangeiro, com o mote de sucatear as estatais para justificar suas vendas a esse capital internacional, o que já havia sido iniciado com Collor de Melo.

Segundo Alves (2009), esse processo manifesta-se no Brasil por meio de uma "reestruturação produtiva" que combina a adoção de novas tecnologias de gestão e produção com o desmonte progressivo dos direitos trabalhistas conquistados ao longo do século XX. Enquanto o trabalhador fordista brasileiro, que apesar de explorado dispunha de relativa estabilidade de emprego e de um conjunto definido de garantias legais asseguradas pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) de 1943, a realidade agora mudava, pois isso cede lugar a um trabalhador cada vez mais submetido à lógica da flexibilidade e da instabilidade permanente.

Nos anos 2000, ainda que governos de orientação mais progressista tenham ampliado direitos e reduzido a pobreza por meio de políticas de transferência de renda, a estrutura neoliberal do mercado de trabalho permaneceu intacta em seus fundamentos, sendo retomada e intensificada com a crise política e econômica que se aprofunda a partir de 2015. É nesse contexto que a Reforma Trabalhista de 2017 (Lei nº 13.467) representa o momento de consolidação jurídica mais explícita do ideário neoliberal no campo laboral brasileiro, introduzindo o contrato intermitente, ampliando a terceirização irrestrita e estabelecendo a prevalência do negociado sobre o legislado, transferindo ao trabalhador individualmente a responsabilidade por condições que antes eram objeto de proteção coletiva (Aquino, 2020). É nesse período que o ideário do trabalhador como "empreendedor de si mesmo" ganha força definitiva no imaginário social brasileiro, renunciando o que, posteriormente, Byung-Chul Han (2015) identificaria como o sujeito do desempenho, aquele que internaliza as demandas do capital e passa a se autoexplorar em nome da produtividade.

2.1.2.2 Características estruturais do neoliberalismo

O neoliberalismo não constitui apenas uma política econômica, mas uma racionalidade abrangente que reorganiza as relações sociais, subjetivas e institucionais segundo a lógica do mercado. Dardot e Laval (2016, p. 17) definem essa racionalidade como "a razão do capitalismo contemporâneo", que "não apenas impõe regras, mas transforma os próprios sujeitos, moldando suas formas de existência". Diferentemente dos modelos anteriores de regulação capitalista, nos quais o Estado assumia papel ativo na mediação dos conflitos entre capital e trabalho, o neoliberalismo retira progressivamente essa mediação, entregando ao próprio mercado a função de organizar e hierarquizar as relações sociais. O resultado não é apenas uma mudança de política econômica, mas uma transformação profunda na maneira como os indivíduos concebem a si mesmos, seu trabalho e suas responsabilidades diante da sociedade.

Assim sendo, o neoliberalismo opera simultaneamente em duas frentes indissociáveis: a) na esfera macroeconômica, atua por meio da desregulamentação dos mercados financeiros, da privatização de empresas e serviços públicos e da abertura comercial que expõe economias nacionais à concorrência global; b) na esfera subjetiva, produz indivíduos que internalizam a concorrência como modo de vida e a gestão de si como imperativo existencial, transformando cada trabalhador em um pequeno empresário responsável por sua própria empregabilidade, produtividade e sucesso. Essa dupla operação é o que torna o neoliberalismo tão eficaz como sistema de dominação, pois ele não precisa de coerção externa, pois os próprios indivíduos passam a se autogerenciar e autoexplorar voluntariamente.

Uma das expressões mais visíveis dessa lógica é o que Araújo (2020) denomina de "horizontes da precarização do trabalho". Não se trata meramente de salários menores ou jornadas mais longas, mas de uma reconfiguração estrutural da relação entre o trabalhador e o mercado. A precarização contemporânea caracteriza-se pela indeterminação: contratos que não garantem continuidade, ausência de benefícios, responsabilização do próprio trabalhador pelas consequências do desemprego e obrigação constante de se "reinventar" e "se atualizar" no mercado. O neoliberalismo converte a instabilidade em norma e culpabiliza o próprio trabalhador pelo fracasso social enquanto falha individual, isto é: quem não consegue se manter empregado ou produtivo é percebido, e frequentemente se percebe, como alguém que

não se esforçou o suficiente, apagando assim as determinações estruturais que condicionam essas trajetórias. O trabalhador, ideologicamente, assume a culpa e livra o sistema pernicioso do capitalismo neoliberal.

Outro traço estrutural central é a financeirização da economia, fenômeno pelo qual a lógica especulativa do capital financeiro passa a subordinar a produção real de bens e serviços. Harvey (2008) demonstra que a financeirização aprofunda a instabilidade das relações de trabalho, pois a busca incessante por retornos financeiros de curto prazo leva as empresas a reduzirem custos por meio da demissão de trabalhadores, da terceirização de atividades e da substituição de empregos estáveis por contratos flexíveis e temporários. Trabalhadores tornam-se, nesse contexto, variáveis de ajuste nos balanços corporativos, facilmente descartáveis quando os indicadores financeiros assim o exigirem.

A meritocracia funciona, nesse quadro, como a ideologia que legitima e naturaliza essas desigualdades. Ao apresentar o sucesso ou o fracasso como resultados exclusivos do esforço, do talento e da dedicação individuais, a narrativa meritocrática encobre as condições objetivas que determinam as chances de cada trabalhador no mercado, origem social, acesso à educação de qualidade, redes de contato, etnia e gênero, entre outros fatores. Essa ideologia é funcionalmente necessária ao neoliberalismo porque transfere ao indivíduo a responsabilidade pelo que é, em sua essência, um problema coletivo e estrutural. Prolifera, nesse cenário, o discurso do empreendedorismo, que converte o trabalhador em "empresário de si mesmo", convocado a investir continuamente em sua própria formação, imagem e desempenho.

Essas características conformam o que Foucault (2008) denominou de "governamentabilidade neoliberal": uma forma de poder que não reprime diretamente os corpos, mas governa as condutas por meio da produção de subjetividades empreendedoras, competitivas e autossuficientes. Trata-se de um poder que opera de dentro para fora, moldando desejos, aspirações e formas de se relacionar com o trabalho e com os outros. Ora, é precisamente nesse terreno que se instala a sociedade do desempenho descrita por Han (2015): uma sociedade na qual a coerção deixa de ser exterior e passa a habitar o interior do próprio sujeito. Para o filósofo sul-coreano radicado na Alemanha, esse sujeito "não está submetido a ninguém ou está submisso apenas a si mesmo" (Han, 2015, p. 30), o que o torna simultaneamente agressor e vítima da própria exploração, condição que, como ver-se-á nos capítulos

seguintes, encontra sua expressão mais acabada no fenômeno do cansaço, do esgotamento e do adoecimento psíquico como normas estruturais da vida contemporânea.

2.1.2.3 Flexibilização das relações de trabalho

A precarização do trabalho, na conjuntura neoliberal, não se reduz à perda de direitos formais, mas diz respeito a um modo de organização do trabalho que combina instabilidade objetiva e intensificação subjetiva da exploração. A expansão das tecnologias digitais aprofunda esse quadro. A terceira revolução tecnológica, marcada pela difusão de redes, *big data* e algoritmos, disponibilizou ao capital novas formas de controle e de extração de valor. Plataformas como Uber, iFood e Amazon Flex tornaram-se exemplos emblemáticos de um modelo em que a relação de emprego é substituída por uma relação mediada por aplicativos e códigos, sob a aparência de autonomia e liberdade.

Oliveira (2022) descreve esse cenário por meio da metáfora da “gaiola digital”. Diferentemente das antigas estruturas disciplinares visíveis, as novas formas de controle operam de maneira invisível e descentralizada, por meio de algoritmos que definem quais corridas são oferecidas, como se calcula o valor da remuneração, como se organiza a reputação do trabalhador na plataforma e, em última instância, quem permanece ou é excluído do sistema. Kalil (2023) mostra que a plataformização do trabalho implica uma coleta contínua de dados sobre o trabalhador (horários de conexão, tempo de resposta, localização, avaliações de clientes), dados esses que são processados para gerir, em tempo real, a distribuição de tarefas e a hierarquização entre os próprios trabalhadores.

Nesse contexto, Lucca (2024) fala em “vigilância algorítmica” para destacar que se trata de uma vigilância permanente e opaca: o trabalhador nunca sabe exatamente quando está sendo observado nem por quais critérios será recompensado ou punido. A consequência é um aprofundamento da precarização. Trabalha-se sem contrato formal, sem garantias mínimas de renda, sem direitos trabalhistas assegurados e com margens muito estreitas para a organização coletiva, já que cada um é incentivado a se perceber como concorrente dos demais. Muitos, inclusive, se vêem como “empreendedores”. Como observa Araújo (2020), a reestruturação do trabalho mediada por tecnologias digitais produz um trabalhador que é, ao mesmo tempo, autônomo e dependente, livre e coagido, dono do seu tempo e permanentemente disponível. Essa contradição é constitutiva do modelo de plataforma e ajuda a compreender por que, na sociedade do desempenho descrita por Han (2015), o cansaço, a ansiedade e a depressão deixam de ser fenômenos individuais e passam a ser sintomas sociais de um regime que transforma a autoexploração em norma.

2.1.2.4 Precarização no trabalho contemporâneo

A precarização do trabalho representa o lado sombrio e estrutural das transformações impostas pelo neoliberalismo ao mundo laboral. Antunes (2018, p. 33) a define como "o processo pelo qual o trabalho perde sua condição de centralidade organizadora da vida social e passa a assumir formas cada vez mais instáveis, inseguras e desprotegidas". Diferentemente da flexibilização, que se apresenta como categoria técnica e supostamente neutra, a precarização denuncia o caráter socialmente desigual dessas transformações, concentrando seus efeitos mais destrutivos sobre as camadas mais vulneráveis da classe trabalhadora.

Uma das expressões mais imediatas da precarização é a instabilidade contratual, isto é, a substituição progressiva do emprego formal e protegido por vínculos instáveis que privam o trabalhador de garantias fundamentais, como férias remuneradas, décimo terceiro salário, seguro-desemprego e acesso à previdência social. Esse processo não ocorre de maneira isolada: ele é acompanhado pela intensificação do trabalho, fenômeno pelo qual a redução de postos é compensada pela exigência de produtividade crescente sobre cada trabalhador individualmente. O resultado é uma sobrecarga que opera de dentro para fora, não mais imposta por um supervisor externo, mas internalizada como exigência pessoal. É nesse ponto que o diagnóstico de Byung-Chul Han se torna particularmente relevante: para o filósofo, o "excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração" (Han, 2015, p. 30), na qual o indivíduo é simultaneamente agressor e vítima de si mesmo.

Esse quadro se aprofunda com o fenômeno da uberização do trabalho, expressão que designa a digitalização das relações trabalhistas por meio de plataformas algorítmicas. Nesse modelo, os trabalhadores são nominalmente classificados como "autônomos" ou "parceiros", o que os exclui formalmente dos vínculos empregatícios e das proteções deles decorrentes. No entanto, longe de gozarem de real autonomia, esses trabalhadores encontram-se submetidos a sistemas de controle e vigilância permanentes que operam de maneira invisível e contínua. Oliveira (2022), como também já visto anteriormente e para reforçar, descreve esse mecanismo como uma "gaiola digital", o que difere das estruturas disciplinares visíveis analisadas pelo filósofo Michel Foucault, tais como prisões, fábricas, quartéis. O controle algorítmico funciona por meio de códigos opacos que determinam quais tarefas o trabalhador recebe, como sua reputação é calculada e

sob quais condições ele pode ser excluído do sistema, sem que lhe seja possível, na maioria dos casos, contestar ou negociar com quem quer que seja. E, novamente com Kalil (2023), também já visto anteriormente, e para reforçar o nível de exploração, há a demonstração de que essa plataformização do trabalho implica uma coleta contínua de dados sobre o trabalhador (horários de conexão, tempo de resposta, avaliações de clientes, localização geográfica), sendo que esses dados são processados em tempo real por algoritmos que hierarquizam, recompensam e até punem de forma automatizada. É a plena desumanização da uberização.

Nesse contexto, Lucca (2024) introduz o conceito de "vigilância algorítmica" para qualificar esse tipo específico de controle. Ele se diferencia da vigilância clássica por dois traços constitutivos: a ubiquidade, pois o trabalhador nunca sabe ao certo quando está sendo observado; e a opacidade, já que os critérios que determinam punições ou recompensas permanecem codificados em linguagem de máquina, inacessíveis à compreensão e contestação do próprio trabalho efetivado.

Portanto, ao dissolver a relação de emprego em "parcerias" e "contratos de prestação de serviços", o capital não apenas transfere os riscos econômicos ao indivíduo, mas também lhe atribui a responsabilidade subjetiva pelo próprio desempenho. Araújo (2020, p. 45) sintetiza com precisão essa contradição estrutural:

A reestruturação do trabalho, mediada por tecnologias digitais, produz uma nova figura de trabalhador: aquele que é simultaneamente autônomo e dependente, livre e coagido, dono de seu tempo e permanentemente disponível. Essa contradição não é acidental, mas estrutural ao modelo de plataforma (Araújo, 2020, p. 45).

A precarização, não é apenas um fenômeno econômico: ela produz subjetividades. Como assim? O trabalhador precarizado não apenas enfrenta insegurança material, mas interioriza a lógica da culpa e do fracasso pessoal diante de condições estruturalmente hostis. Quando não consegue atingir as metas de desempenho que o próprio mercado lhe impõe, e que ele passou a encarar como suas, não recorre à crítica estrutural, mas à autocrítica. É, exatamente, esse movimento de interiorização da responsabilidade pelo fracasso que a análise filosófica de Byung-Chul Han identificará como central na sociedade do desempenho: uma sociedade que produz depressivos e fracassados não por coerção exterior, mas por um excesso de positividade, levando o trabalhador acreditar que ele “pode mais” e

que, pois, exige do sujeito a maximização permanente de si mesmo. Isso resulta em esgotamento físico e mental. Daí, a importância da reflexão sobre o neoliberalismo e de seus efeitos sobre o trabalho, sendo isso tudo o que constitui a base material e histórica indispensável para compreender a sociedade do cansaço.

2.1.3 A SOCIEDADE DO DESEMPENHO EM BYUNG-CHUL HAN

2.1.3.1 Sociedade Disciplinar X Sociedade Do Desempenho

A compreensão das transformações nas formas de organização social e nos mecanismos de poder pode ser aprofundada a partir do diálogo, estabelecido neste trabalho, entre Michel Foucault, na sua obra *Vigiar e Punir*, e Byung-Chul Han, em *Sociedade do Cansaço*. Ambos os autores analisam diferentes momentos históricos do exercício do poder, evidenciando continuidades e rupturas na forma como os indivíduos são conduzidos socialmente. Inicialmente, conforme demonstra Foucault, a sociedade ocidental passou de um modelo de poder soberano, baseado na punição física, no suplício e no espetáculo público, para uma configuração disciplinar. Nessa nova lógica, o poder deixa de operar exclusivamente por meio da repressão visível e passa a atuar de forma difusa, contínua e internalizada. Como afirma o autor, “o corpo torna-se objeto e alvo de poder”, sendo progressivamente moldado por técnicas que visam torná-lo útil e obediente (Foucault, 1987, p.118). Nesse contexto, a disciplina não se limita à imposição externa, mas é incorporada pelos próprios indivíduos, configurando o que Foucault denomina de formação de “corpos dóceis”. Instituições como escola, hospital, prisão, quartel e fábrica desempenham papel central nesse processo, organizando o tempo, o espaço e os comportamentos por meio de mecanismos como vigilância, exame e normalização.

Dessa forma, o que vemos em Foucault é que a aparente ampliação da liberdade individual não implica a ausência de controle, mas sua reconfiguração em moldes mais sutis e eficazes. As consequências dessa sociedade disciplinar se manifestam na padronização dos comportamentos, na constante avaliação dos indivíduos e na produção de subjetividades alinhadas às normas sociais. O poder passa a atuar não apenas sobre o corpo, mas também sobre a “alma”, isto é, sobre pensamentos, desejos e condutas. Dessa forma, estabelece-se uma dinâmica em que os próprios sujeitos participam da manutenção do sistema, internalizando normas e reproduzindo padrões.

Entretanto, um grande diferencial reflexivo desponta nas teorias sociais do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han: a de que **a sociedade contemporânea não se estrutura mais prioritariamente sob o paradigma da disciplina, mas sob a lógica do desempenho** (grifo nosso). Diferentemente do modelo foucaultiano, baseado na negatividade da proibição (“não pode”), a sociedade atual é marcada pela positividade da afirmação (“você pode”). Claro que uma positividade tóxica. Nesse sentido, o

indivíduo deixa de ser um sujeito obediente para se tornar um “sujeito de desempenho”, orientado pela ideia de produtividade constante e autoaperfeiçoamento. Segundo Han (2015), esse novo modelo não elimina o controle, mas o intensifica ao deslocá-lo para o interior do próprio sujeito. A intenção é o que indivíduo puxe para si a responsabilidade toda que, inclusive, cabe ao sistema. Isto é, o indivíduo torna-se empreendedor de si mesmo, responsável por seu sucesso ou fracasso, o que resulta em um processo de autoexploração. A responsabilidade do sistema fica isenta, nenhuma culpa é atribuída ao sistema, o qual criou esse mecanismo perverso. Aqui, quando dito sistema, a referência é ao capitalismo neoliberal e, certamente, aos capitalistas desse sistema.

Dessa monta, ao contrário da sociedade disciplinar, em que havia uma instância externa de vigilância, na sociedade do desempenho o sujeito é simultaneamente aquele que exige e aquele que é exigido. Essa transformação produz efeitos significativos na subjetividade contemporânea, na formação mesma do sujeito. Tal excesso de positividade — expresso em discursos como “eu posso”, “eu consigo” e “basta querer” — gera uma pressão constante por resultados, conduzindo a estados de exaustão, ansiedade e esgotamento psíquico. Para Han, as patologias atuais não são mais de origem imunológica, como as doenças virais, mas de natureza neuronal, relacionadas ao excesso de estímulos e à sobrecarga de desempenho.

Dentro desse cenário, a experiência cotidiana evidencia os limites da autonomia individual diante das circunstâncias externas. Situações simples, como a tentativa de controlar o resultado de uma ação — por exemplo, estender roupas ao sol e ser surpreendido pela chuva — revelam que, apesar da ênfase contemporânea na autonomia e no controle, a existência humana permanece condicionada por fatores imprevisíveis. Tal constatação fragiliza a ideia de que o sucesso depende exclusivamente do esforço individual, demonstrando que a vida se estrutura a partir de uma constante negociação entre intenção e realidade. Portanto, Han também aponta aí uma contradição em que cabe uma crítica a esse mecanismo do sistema. É um ponto falho a se explorar. Além disso, a trajetória humana não se configura de maneira linear, sendo marcada por oscilações entre êxitos e frustrações. Nesse sentido, os erros e imprevistos não devem ser compreendidos apenas como falhas, mas como elementos constitutivos do processo de formação do sujeito. Contudo, na sociedade do desempenho, tais experiências tendem a ser interpretadas como fracassos pessoais, intensificando a autocobrança e o sofrimento psíquico: nesse

aspecto, é aqui que o sistema faz a manipulação da realidade e, por consequência, a manipulação do sujeito.

Dessa forma, ao comparar a sociedade disciplinar com a sociedade do desempenho, observa-se uma continuidade na atuação do poder, ainda que sob formas distintas. **Se, na modernidade, o controle se exercia por meio da disciplina e da vigilância institucional, na contemporaneidade ele se manifesta através da autoexploração e da internalização de exigências de produtividade. Em ambos os casos, o poder não apenas regula os indivíduos, mas participa ativamente da produção de suas subjetividades, revelando-se cada vez mais eficaz justamente por sua capacidade de se tornar invisível.**

2.1.3.2 Excesso de positividade

Muito se tem discutido, principalmente impulsionado pela mídia, a ideia de que é necessário progredir o tempo todo; é necessário ser o seu melhor o tempo todo. Nesse contexto, Byung-Chul Han (2015) afirma que vivemos em uma sociedade do desempenho, na qual o sujeito se torna responsável por explorar a si mesmo em busca de produtividade constante. Porém, em uma sociedade em que só há mudança quando o modo em que se encontra é publicamente criticado, formada por erros implantados antes de sua existência, não há chance de tudo dar certo.

Por mais incrível que o indivíduo seja, nem sempre o seu íntimo estará incrivelmente bem para realizar os melhores feitos todos os dias, e está tudo bem. As pessoas não são máquinas que vivem no automático, apenas para atingir metas, entregar produção e render cada vez mais. Como destaca Han (2015), “o sujeito de desempenho explora a si mesmo até o esgotamento”, o que torna o tempo de qualidade cada vez mais escasso.

Como os indivíduos estão vivendo? Com propósitos direcionados a cada passo que lhes foi destinado através de metas imparáveis para mostrarem-se enquanto sujeitos bons, felizes e saudáveis. Aliás, e por exemplo, a vida perfeita que é vista na internet nada mais é que um colírio para os olhos e uma ode para os ouvidos em *posts* de diversos tipos, mostrando para o inconsciente humano o famoso: “Se ele pode, também posso”. A pessoa pode até não precisar disso, querer isso ou se importar com isso, porém, na perspectiva criada por elas próprias, o estímulo causado por isso tudo é suficiente para ela desejar ocupar o mesmo espaço do outro, até porque existe aí uma competição, nem sempre velada.

Nesse sentido, Michel Foucault (1987) aponta que o poder moderno atua de maneira sutil, fazendo com que os indivíduos se autovigiem e internalizem padrões sociais. Toda essa expectativa leva à frase: “Eu quero, eu posso, eu consigo”. Entretanto, nem sempre as circunstâncias da vida se encaixam no universo do outro. Existem processos e ritos de passagem que, apenas compreendendo o próprio interior, tornam possível a construção de uma versão autêntica de si mesmo, e não uma reprodução do outro.

Com o poder da manipulação, o marketing cresce cada vez mais, criando personagens que sobrevivem em uma sociedade caótica, uma realidade inalcançável para muitos. Assim, cada incremento, mudança e característica deixa de ser único para se tornar semelhante. E, nesse viés, nunca houve uma sociedade tão uniforme

em um único modelo de existência que é o de perpetrado pelo sistema capitalista neoliberal, colocando todos perante um mesmo querer. Por mais que pareça uma escolha capaz de promover crescimento, na realidade, não são considerados os pontos fortes, fracos e a trajetória individual. O que se evidencia é o quanto será necessário abrir mão para alcançar determinada mudança. O sacrifício passa a valer quando atende expectativas externas, e o indivíduo se destrói para se encaixar em um novo mundo. Para Han (2015), essa lógica configura a chamada “violência da positividade”, na qual o excesso de exigências substitui a repressão tradicional, levando o sujeito à autoexploração.

Trava-se, essencialmente, o diálogo entre os autores em destaque.

É perceptível que o excesso que se apresenta ideologicamente às pessoas não está necessariamente em realizar projetos para o futuro pessoal, profissional ou social, mas na forma como esses objetivos são conduzidos. Deveriam ser feitos para o bem-estar da mente e do corpo. Afinal, manter limites claros nas decisões é essencial, priorizando aquilo que gera felicidade autêntica e não o significado imposto pelo outro. Portanto, ser saudável não deve ser apenas mais um item em uma lista de metas, mas uma forma de cuidado com o próprio corpo e mente. Nesse sentido, Daniel Kupermann (2019) ressalta que a negação do sofrimento e da fragilidade humana contribui para o aumento do adoecimento psíquico, reforçando a importância de reconhecer limites, contribuindo para o reforço do estudo aqui perpetrado.

Para orientar as pessoas a um modo saudável de vida, sem a positividade tóxica que a sociedade impõe, é necessário que os sujeitos mergulhem no autoconhecimento. Encarar quem se é e desenvolver uma autocrítica consciente é o que permite transformar desafios em aprendizado. Assim, expectativas podem se tornar realidade, o medo pode dar lugar à coragem e o planejamento se converte em ação. Ao final, a autoaceitação se revela essencial para mostrar ao mundo quem o ser humano é de fato, sem a necessidade de corresponder a um ideal de perfeição consumista de uma sociedade do desempenho. Como propõe Byung-Chul Han (2015), é preciso romper com a lógica da performance para recuperar a autenticidade da existência.

Perante as limitações mudanças, mudanças e adaptações são inevitáveis. As pessoas são seres em constante transformação, mas muitas vezes sem pausas para respirar. Continuando as reflexões deste trabalho, há o apontamento do tédio, pois as pessoas expostas a ele por não causarem impacto quando em atividade, isso as

impulsiona a buscar estímulos constantes, gerando, aí, uma necessidade incessante de satisfação imediata. Esse movimento pode ser compreendido à luz da sociedade contemporânea descrita por Han (2015), marcada pelo excesso de estímulos e pela incapacidade de lidar com o vazio. O conhecimento, por sua vez, é o único que pode oferecer caminhos para transformar o que parecia inalcançável em possível, em termos humanos, e não desumanos, tornando cada processo significativo. Ainda assim, o confronto das pessoas com as suas próprias fragilidades é inevitável, pois, como o próprio sujeito contemporâneo demonstra, sua mente pode tanto impulsioná-lo quanto limitá-lo, dependendo de como ele lida com suas próprias exigências internas. Eis uma questão fundamental também. Portanto, a questão é complexa.

2.1.3.3 Autoexploração

De acordo com o poeta brasileiro Paulo Bomfim, o espelho pode ser compreendido como um símbolo de preservação da memória e da existência humana, revelando que as lembranças permanecem mesmo após a morte (BOMFIM, 1968). A reflexão proposta pelo autor nos permite compreender o quanto somos afetados pela forma como percebemos e pelo olhar externo, gerando um sentimento de dependência constante por aprovação e estímulos sociais. Nesse cenário, tudo aquilo a que as pessoas são submetidas passa a ser interpretado como um dever, independentemente das circunstâncias, exigindo sempre êxito em suas ações.

A autoexploração torna-se evidente quando o indivíduo assume o papel de empresário de si mesmo. Conforme afirma Byung-Chul Han (2015), o sujeito contemporâneo não necessita mais de um chefe externo, pois passa a se autoimpor metas e cobranças constantes, acreditando estar exercendo liberdade. No entanto, essa aparente autonomia se transforma em adoecimento, pois a exigência deixa de ser “pode ou não pode” e passa a ser guiada pela lógica do “basta querer para conquistar”. Para Han (2015), essa dinâmica caracteriza a autoexploração, na qual o indivíduo se torna simultaneamente explorador e explorado.

Na sociedade contemporânea, a interioridade humana revela, constantemente, sinais de desgaste. O corpo comunica, por meio de sintomas como desânimo e cansaço, que a mente está sobrecarregada, processando continuamente estímulos e pressões. Esse estado de alerta permanente conduz ao esgotamento psicológico, sendo uma das principais características da autoexploração. Segundo Daniel Kupermann (2019), a cultura contemporânea impõe uma exigência de desempenho e felicidade contínua, o que contribui para o aumento de quadros de sofrimento psíquico e exaustão emocional.

Essas personas esgotadas convivem com conflitos que ultrapassam o campo externo, manifestando-se como vozes internas que questionam, criticam e desestabilizam. Trata-se de um tipo de poder que não atua por meio da força física, mas pela internalização de discursos e cobranças. Nesse sentido, Michel Foucault (1987) destaca que o poder moderno opera de forma sutil, levando o indivíduo a vigiar a si mesmo e a reproduzir padrões sociais sem necessidade de imposição direta. Assim, críticas internas, dúvidas e inseguranças passam a ocupar um espaço central na construção da identidade.

Essa fragilidade interna também pode ser compreendida simbolicamente na obra *Alice no País das Maravilhas*, de Lewis Carroll, cuja reflexão destaca a importância do amor próprio e do autoconhecimento como formas de proteção emocional diante das dores e pressões provocadas pelos outros.

Embora o desempenho social esteja frequentemente associado à conquista de metas e à superação de obstáculos, nem sempre os resultados serão alcançados conforme o planejado. Os sujeitos são atravessados por emoções, limitações e momentos de fragilidade. Em determinadas circunstâncias, o desgaste emocional é tão intenso que até mesmo tarefas simples se tornam difíceis de realizar. É nesse contexto que o autoconhecimento se mostra essencial, permitindo reconhecer limites e evitar a autossabotagem decorrente da cobrança excessiva.

Dessa forma, torna-se fundamental encontrar momentos de pausa e descanso genuíno, não aquele voltado à produtividade ou à busca por resultados extraordinários, mas um tempo destinado à restauração da mente e do corpo. **Como sugere Byung-Chul Han (2015), a recuperação do sujeito contemporâneo passa pela capacidade de desacelerar e romper com a lógica da performance constante, permitindo que o indivíduo recupere sua autenticidade e equilíbrio.**

2.1.3.4 Violência neuronal

Nos dias atuais, muito se discute sobre as doenças neuronais que emergem com grande impacto no século XXI, sendo respostas diretas às exigências e excessos do cotidiano. Nesse contexto, Byung-Chul Han (2015) afirma que a sociedade contemporânea deixou de ser marcada por agentes infecciosos externos e passou a ser caracterizada por “doenças neuronais”, como depressão, transtorno de ansiedade e síndrome de *Burnout*. A sociedade em que vivemos ultrapassa os limites humanos, transformando indivíduos em sujeitos exaustos, que sobrevivem com o propósito de se encaixar em um mundo hiperconectado.

Mesmo que, em um primeiro momento, a positividade remeta as pessoas à motivação, o seu excesso produz o efeito contrário. Entretanto, a sociedade está repleta de *coachs* que prestam esse desserviço. Como aponta Han (2015, p.12), “a violência da positividade não é privativa, mas saturante; não excludente, mas exaustiva”, pois elimina pausas, limites e a possibilidade do fracasso. Assim, por mais estimulante que pareça, o indivíduo é levado a um processo de desgaste progressivo, no qual aquilo que antes era resistência se fragmenta, até se tornar incapaz de sustentar a própria existência psíquica.

Ao observar o sujeito contemporâneo, percebe-se a centralidade da performance: conquistas, reconhecimento e validação constante. A necessidade de aprovação torna-se contínua, e a motivação deixa de ser negativa (baseada na repressão) para se tornar positivamente opressiva. **Nesse sentido, Han (2015) destaca que o sujeito de desempenho vive sob o imperativo do “poder fazer”, substituindo o “não pode” disciplinar descrito por Michel Foucault (1987). Assim, a cobrança não vem mais do outro, mas do próprio indivíduo, que passa a se autoexplorar incessantemente** (grifo nosso).

O peso depositado sobre as ações individuais gera sobrecarga emocional e cognitiva. A busca constante por desempenho impede que o sujeito perceba o quanto está sendo afetado por esse processo. Cada tentativa de superar limites, quando não respeita o próprio corpo, contribui para a desconstrução da saúde mental. Como reforça a Organização Mundial da Saúde (2019), o esgotamento ocupacional (*Burnout*) está diretamente relacionado ao estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi administrado com sucesso. Dessa forma, torna-se essencial interromper esse ciclo, não como sinal de fraqueza, mas como estratégia de preservação psíquica.

As chamadas doenças neuronais (como *Burnout*, ansiedade e depressão) são compreendidas, tanto pela filosofia quanto pela medicina, como consequências de uma cultura baseada no excesso. A American Psychiatric Association (2013), por meio do DSM-5, descreve a ansiedade e a depressão como transtornos que afetam diretamente o funcionamento cognitivo, emocional e físico do indivíduo. **Han (2015) complementa essa visão ao afirmar que essas patologias não são apenas individuais, mas sintomas de uma sociedade que exige desempenho ilimitado** (grifo nosso).

A falta de autoconhecimento, autocuidado e o distanciamento entre mente e corpo intensificam esses quadros. O cérebro, diante da pressão constante, ativa mecanismos de defesa que podem gerar insegurança, compulsão por produtividade e ansiedade. Do ponto de vista médico, sintomas como desconforto gastrointestinal, tensão muscular, fadiga excessiva, insônia e dificuldade de concentração são frequentemente associados a transtornos de ansiedade e estresse crônico, conforme descrito pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Já na depressão, observam-se alterações no apetite, cansaço persistente e perda de interesse, enquanto o *Burnout* se manifesta por irritabilidade, exaustão e queda no desempenho profissional.

Diante disso, o mais adequado não é intensificar a lógica da produtividade, mas interromper o ciclo de sobrecarga. Estratégias como pausa consciente, respiração e análise das próprias emoções permitem reorganizar o pensamento e recuperar o equilíbrio. **Como propõe Han (2015), é necessário resgatar a capacidade de contemplação e descanso, rompendo com a lógica da hiperatividade constante** (grifo nosso).

O modo como a sociedade induz o indivíduo a acreditar que a mente é simples e totalmente controlável ignora sua complexidade. O funcionamento psicológico se expressa por meio do corpo, sinalizando quando algo não está em equilíbrio. Assim, compreender esses sinais torna-se essencial para evitar o agravamento de quadros emocionais. Em vez de reforçar a autossabotagem e a cobrança excessiva, é necessário desenvolver consciência sobre os próprios limites.

Portanto, a violência neuronal não se manifesta por meios físicos, mas por um processo silencioso de autoexploração e excesso de estímulos. Trata-se de uma violência interna, característica da sociedade contemporânea, na qual o sujeito se torna responsável tanto por seu sucesso quanto por seu adoecimento. Reconhecer

essa dinâmica é o primeiro passo para romper com ela e construir uma relação mais saudável entre mente, corpo e sociedade.

2.1.4 EFEITOS NA SAÚDE MENTAL E NA VIDA COTIDIANA

Se, no capítulo anterior, a passagem da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho permitiu compreender a mudança no modo de exercício do poder, neste momento importa observar os efeitos subjetivos e cotidianos dessa transformação. **Em Michel Foucault, a disciplina se organiza por meio de mecanismos como vigilância, exame e normalização, isto é, por técnicas que individualizam, classificam e corrigem condutas. Já em Han, o centro da análise desloca-se para um regime em que a coerção não desaparece, mas se interioriza sob a forma de iniciativa, autogestão e desempenho, produzindo um sujeito que se percebe livre ao mesmo tempo em que se submete continuamente à exigência de render mais** (grifo nosso para reforçar o foco do diálogo realizado neste trabalho entre Foucault e Han). Nessa chave, o sofrimento psíquico contemporâneo deixa de aparecer apenas como efeito de interdição externa e passa a expressar, cada vez mais, o esgotamento de um sujeito chamado a explorar a si mesmo.

2.1.4.1 Burnout e depressão

O *Burnout* e a depressão aparecem, na sociedade contemporânea, como expressões de um adoecimento que não pode ser compreendido apenas de forma individual. Embora cada pessoa manifeste o sofrimento de maneira própria, é necessário observar que esse desgaste também está ligado às formas atuais de trabalho, produtividade e exposição constante. Nesse sentido, a análise de Byung-Chul Han contribui para compreender que o sujeito contemporâneo não adoece somente porque é reprimido por uma autoridade externa, mas porque passa a exigir de si mesmo um desempenho contínuo, como se estivesse sempre em dívida com aquilo que poderia produzir, alcançar ou demonstrar.

No capítulo que antecede a este, ao tratar da sociedade do desempenho, foi possível observar que Han compreende a passagem da sociedade disciplinar para uma forma de organização social mais centrada na liberdade aparente, na iniciativa e na produtividade. O indivíduo já não se percebe apenas como alguém obediente a ordens externas, mas como responsável por sua própria performance. Ora, esse deslocamento é justamente o ponto central para compreender o *Burnout* e a depressão. A cobrança deixa de aparecer apenas como imposição do chefe, da empresa ou das instituições. Ela passa a ser absorvida pelo próprio sujeito, que começa a vigiar sua produtividade, comparar seus resultados e interpretar o descanso como atraso.

Dessa forma, o *Burnout* pode ser entendido como uma consequência direta da intensificação do trabalho e da dificuldade de estabelecer limites entre vida pessoal e vida profissional. De acordo com a OMS, o *Burnout* está relacionado ao estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi administrado com sucesso, sendo caracterizado por exaustão, distanciamento mental em relação ao trabalho e redução da eficácia profissional (OMS, 2019). Assim, não se trata simplesmente de “cansaço comum”, mas de um processo mais profundo, em que o indivíduo sente que sua energia psíquica e física foi consumida pela repetição de demandas, metas, cobranças e expectativas.

Essa discussão se torna ainda mais evidente quando se observa o papel das redes sociais no mercado de trabalho atual. As redes, que em princípio poderiam funcionar como meios de comunicação, sociabilidade e divulgação profissional, passaram também a operar como vitrines permanentes de desempenho. O sujeito não precisa apenas trabalhar; ele também precisa parecer produtivo, atualizado, motivado,

comunicativo e bem-sucedido. Plataformas como LinkedIn, Instagram, WhatsApp e outras formas de comunicação digital acabam ampliando a sensação de disponibilidade contínua, pois o trabalho não se encerra necessariamente ao final do expediente. Mensagens, notificações, publicações profissionais e comparações com trajetórias alheias mantêm o sujeito em estado de alerta, mesmo nos momentos em que deveria haver repouso. As pessoas vivem continuamente online através do celular.

Nesse contexto, as redes sociais contribuem para uma nova forma de pressão subjetiva. O indivíduo passa a comparar sua rotina real com a imagem editada da vida profissional dos outros. Promoções, certificados, cargos, viagens corporativas, conquistas acadêmicas e frases motivacionais aparecem como sinais de sucesso permanente. Porém, aquilo que é apresentado nas redes geralmente é apenas um recorte, uma representação cuidadosamente selecionada. O problema ocorre quando esse recorte passa a ser tomado como medida de valor pessoal. Assim, o trabalhador pode sentir que nunca faz o suficiente, nunca estuda o bastante e nunca alcança o ritmo dos demais. A positividade, nesse caso, não aparece como violência explícita, mas como incentivo constante: seja melhor, produza mais, apareça mais, desenvolva novas habilidades, mantenha uma imagem profissional atraente.

A depressão, por sua vez, também pode ser lida a partir dessa lógica de esgotamento. Em Han (2015), a depressão não é analisada apenas como um transtorno individual, mas como um sintoma de uma sociedade que transforma liberdade em obrigação de desempenho. **O sujeito acredita que tudo depende dele: sua carreira, sua estabilidade emocional, sua imagem pública, sua produtividade, sua empregabilidade e sua capacidade de adaptação. Quando não consegue sustentar esse ideal, surge o sentimento de fracasso.** Nesse sentido, a depressão pode estar associada à percepção de insuficiência, como se o indivíduo estivesse sempre aquém daquilo que deveria ser. A cobrança não precisa mais ser verbalizada por alguém; ela já foi internalizada.

A relação entre redes sociais e depressão deve ser tratada com cuidado, para não se afirmar uma causalidade simples. Não é correto dizer que as redes sociais, sozinhas, produzem depressão ou *Burnout*. Entretanto, é possível afirmar que elas podem intensificar condições de comparação, exposição, cobrança e ansiedade, principalmente quando se articulam à lógica da produtividade. Carvalho e Santeiro (2025), ao analisarem mídias sociais e processo saúde-doença, indicam que essas

plataformas podem colaborar para idealizações e expectativas que ampliam a lógica de desempenho e produtividade. Essa análise se aproxima da crítica de Han, pois mostra que o problema não está apenas na tecnologia em si, mas no modo como ela é incorporada por uma sociedade que valoriza visibilidade, aceleração e resultado.

No mercado de trabalho, essa dinâmica se manifesta de forma concreta. O trabalhador é pressionado a manter uma imagem profissional ativa, responder rapidamente às mensagens, participar de grupos corporativos, demonstrar engajamento e acompanhar mudanças constantes. Em muitos casos, a comunicação digital torna-se uma extensão invisível da jornada de trabalho. **O celular deixa de ser apenas um instrumento pessoal e passa a funcionar como um prolongamento da empresa.** Assim, mesmo fora do espaço físico do trabalho, o sujeito continua sendo convocado por demandas, avisos, cobranças e expectativas.

Esse processo também se relaciona com a precarização discutida nos capítulos anteriores. A flexibilização das relações de trabalho, somada à instabilidade econômica e à competitividade profissional, reforça a necessidade de o indivíduo se manter sempre disponível. A promessa de autonomia, muitas vezes, oculta uma nova forma de exploração. O trabalhador parece livre para construir sua carreira, mas essa liberdade vem acompanhada de uma responsabilização excessiva. Se adoece, entende que não soube se organizar. Se se sente esgotado, acredita que faltou disciplina. Se não alcança o sucesso esperado, interpreta o resultado como falha pessoal. É nesse ponto que a sociedade do desempenho se torna perigosa: ela transforma problemas sociais e organizacionais em culpa individual.

Do ponto de vista da Informática para Negócios, essa análise é relevante porque mostra que a tecnologia não deve ser compreendida apenas como ferramenta de eficiência. Redes sociais, aplicativos de comunicação e plataformas digitais também alteram a forma como as pessoas trabalham, se relacionam e constroem sua identidade profissional. Portanto, a gestão organizacional não pode ignorar os efeitos subjetivos da hiperconectividade. **O uso de tecnologias precisa ser acompanhado por políticas claras de comunicação, respeito aos horários de descanso, limites para mensagens fora do expediente e uma cultura que não confunda produtividade com disponibilidade permanente.**

Diante disso, o *Burnout* e a depressão não devem ser vistos como sinais de fraqueza individual. Eles revelam, antes, os limites de uma sociedade que exige desempenho constante e oferece pouco espaço para a pausa, para o erro e para a

reconstrução subjetiva. Em Han (2015), a violência neuronal é silenciosa justamente porque não aparece como coerção direta, mas como excesso de positividade. O sujeito se explora acreditando estar se realizando. Nas redes sociais, essa lógica ganha ainda mais força, pois a vida profissional passa a ser exposta, comparada e avaliada continuamente. Assim, **a humanização do indivíduo, proposta neste trabalho, exige repensar não apenas as condições materiais de trabalho, mas também os modos digitais de exposição, comunicação e cobrança que atravessam a vida cotidiana.**

2.1.4.2 Multitarefa e a erosão da atenção profunda

A cultura da multitarefa se tornou onipresente na vida profissional contemporânea, estimulada pela lógica da performance incessante. Conforme alerta Han (2015), o excesso de positividade se traduz em “excesso de estímulos, informações e impulsos” que modifica radicalmente a estrutura da atenção. Neste âmbito, a atenção não se concentra em um único fluxo, mas fragmenta-se perante a demanda de lidar simultaneamente com múltiplas tarefas, aplicações e canais de comunicação. Em suas palavras, esse efeito é tão intenso que a atenção “se fragmenta e destrói”. Por essa razão, **Han considera que a multitarefa não constitui um avanço, mas sim um retrocesso cognitivo:** “a multitarefa não representa nenhum progresso civilizatório” (Han, 2015, p.17), aproximando o comportamento humano da atenção dispersa de um animal em estado selvagem. O trabalhador moderno, submetido a notificações constantes de e-mails, mensagens instantâneas e redes sociais, passa a dividir sua consciência em várias frentes, o que impede qualquer aprofundamento contemplativo ou criativo no que se faz.

Essa fragmentação atencional significa que a atenção profunda, onde é sustentada e prolongada exigida para processos de reflexão, planejamento ou estudo, vai perdendo espaço para uma hiperatenção compulsiva. Han (2015) observa que a cultura pressupõe ambientes onde seja possível cultivar essa atenção profunda, mas ela vem sendo suplantada por uma forma distinta de estar alerta, que ele chama de hiperatenção. Essa atenção dispersa caracteriza-se por mudança de foco rápida entre atividades e tolerância reduzida ao tédio. Walter Benjamin, citado por Han (2015), dizia que o tédio profundo é como um “pássaro onírico” que choca o ovo da experiência criativa, mas esse estado hoje é rejeitado pelo ego hiperativo do homem contemporâneo. Em suma, o sujeito de desempenho social tende a não suportar a inércia ou a inatividade, deslocando-se aceleradamente de uma tarefa a outra. Desse modo, a incapacidade de mergulhar em um único objeto de forma prolongada implica perda de profundidade, memória e sentido, que são fatores essenciais para a construção de conhecimento e identidade. Em vez de lenta e concentrada, a experiência cotidiana se torna agitada e superficial.

A tecnologia digital e as redes sociais acentuam ainda mais essa dinâmica. Conforme aponta Wolf (2019) apud Trindade (2024), o ambiente digital frenético atual submete os indivíduos a informações rápidas e intermitentes, de modo que “a natureza frenética desse ambiente digital leva à distração e dificulta ainda mais a

capacidade de focar em uma única tarefa” (Wolf, 2019, p.53 apud Trindade). As plataformas sociais são desenhadas para capturar e reter a atenção do usuário a todo momento: notificações constantes, feeds infinitos e múltiplas janelas demandam que o usuário reaja instantaneamente a novos estímulos. Nesse processo, o design multimodal dos aplicativos está constantemente refinado para “capturar e manter a atenção em um ambiente cada vez mais saturado de informações” (Trindade, 2024, p.53). A consequência é que a atenção do trabalhador fica dispersa não apenas entre tarefas profissionais, mas também diante da tela do celular e das redes sociais, mesmo fora do horário de expediente. Como nota Trindade (2024, a distração passa a ser quase um vício: caracteriza-se pela “incapacidade de manter a concentração em um estímulo” e ocorre com frequência em pessoas “viciadas na Internet”, que chegam a experimentar cansaço físico ou mental após longos períodos online. Em outras palavras, o permanente estado de alerta informacional contribui para a exaustão cognitiva: o indivíduo fica sem energia psíquica para sustentar qualquer tarefa que demande foco profundo (Trindade, 2024, p.52).

No mercado de trabalho, essa erosão da atenção profunda agrava os problemas já discutidos neste trabalho. A exigência multitarefa transforma tarefas que poderiam ser executadas com qualidade, como a elaboração de um projeto ou a resolução de problemas complexos, em atividades superficiais e extenuantes. O profissional em *multitasking* dedica-se paralelamente a conferências virtuais, trocas de mensagens corporativas e consultas a redes sociais, o que dilui a concentração e aumenta a possibilidade de erros ou de frustração. Além disso, a ideia de produtividade absoluta faz com que qualquer sinal de lentidão ou pausa seja visto como culpa pessoal. Se um colaborador demora a terminar um relatório, lhe é cobrado empenho ou falta de organização; se ele chega atrasado nas mensagens, é tachado de desatualizado. A culpa pelo resultado, sejam erros técnicos ou pela qualidade reduzida do trabalho, recai sobre o sujeito, sem se considerar que o próprio sistema de comunicação e monitoramento intensivo promove a fragmentação atencional. Assim, problemas organizacionais ou estrutural do trabalho são novamente convertidos em falhas individuais.

Para além do diagnóstico, é preciso pensar em estratégias de humanização que permitam restaurar condições minimamente saudáveis de atenção no trabalho. Isso implica, entre outras medidas, reconhecer o direito à concentração contínua e ao descanso mental. Políticas organizacionais que limitem interrupções (por exemplo,

definindo horários para o envio de e-mails e mensagens fora do expediente) podem ajudar a evitar a sensação de disponibilidade infinita. Ambientes de trabalho e hábitos profissionais que incentivem a “atenção profunda”, como o estabelecimento de períodos sem reuniões ou a prática de blocos de trabalho concentrado (o chamado *deep work*) contrabalançam a tendência multitarefa. Pelo ponto de vista das tecnologias de informação, significa também desenhar sistemas que não sobrevivam só de notificações constantes, mas que respeitem a capacidade humana de processamento. Desse modo, o foco não se daria apenas em acelerar cada vez mais os fluxos informacionais, mas em preservar espaços de silêncio digital.

Em última instância, a erosão da atenção profunda é sintoma da mesma lógica extenuante da sociedade do desempenho: ambos mostram os limites da exploração baseada em positivismo contínuo. Em (Han,2015), a superabundância de positividade (no trabalho e nas redes) leva ao cansaço de “fazer e poder”, apagando os espaços de ócio criativo. Reverter esse quadro exige então uma mudança de paradigma: valorizar não só a produção visível, mas também o tempo quieto e contemplativo.

2.1.4.3 Perda da capacidade de descanso e culpa no lazer

A análise precedente já mostrou como a hiper estímulo das redes e a lógica da multitarefa corroem a atenção e intensificam o desgaste psicológico. Essa dinâmica não se restringe à jornada formal de trabalho: ela se estende à totalidade do tempo social. Em vez de funcionar como um espaço para rejuvenescimento, o lazer passa a ser percebido como um lapso de produtividade, sobre o qual paira um sentimento de culpa. Byung-Chul Han observa que, na sociedade do desempenho, até mesmo o momento de “festa” (o verdadeiro descanso) desapareceu. Na sua definição, a festa (tempo consagrado à celebração) “começa onde cessa o tempo profano” (o trabalho). Ou seja, somente quando nos desligamos totalmente das exigências produtivas poderíamos experimentar o lazer em seu sentido pleno. Porém, numa época em que trabalhamos o tempo todo (incluindo as horas que deveriam ser de descanso), essa celebração praticamente não existe. O corpo e a mente permanecem mobilizados, e o sujeito incapaz de desconectar sente-se automaticamente culpado por esse desligamento. Conforme (Han, 2015), vivemos numa “época sem festa”, em que ceder ao ócio é quase um “crime” interno, pois não há fronteira clara entre trabalho e lazer.

As redes sociais intensificam ainda mais essa condição. Elas operam como vitrines permanentes de desempenho, ampliando a pressão subjetiva para que sejamos produtivos mesmo fora do trabalho. Em vez de permitir um repouso genuíno, a navegação em plataformas (LinkedIn, Instagram, WhatsApp etc.) recolhe dados sobre nossas rotinas e impulsiona comparações incessantes. O indivíduo vê colegas exibindo certificados, projetos realizados e atividades extracurriculares nas redes – fotos de estudos, cursos noturnos, “likes” em maratonas de cursos online. Essa exposição contínua cria uma “competição silenciosa”: quem estiver offline por muito tempo pode sentir que está ficando para trás. Assim, até mesmo o descanso precisa ser performance-relato, anotando cada livro lido na praia ou cada caminhada. Desse modo, o tempo livre deixa de ser vivenciado como um direito ou necessidade básica, tornando-se mais uma tarefa em potencial, sujeita à autoavaliação.

Ademais, fenômenos recentes ilustram o impacto dessa mistura entre trabalho digital e lazer. Como relata a pesquisadora Natália Lins Brandão (2022), a pandemia ajudou a borrar de vez os limites entre horário de trabalho e lazer, fazendo com que muitas pessoas vivessem sob preocupação 24 horas por dia. Em casa, entre um café e outro, mantinha-se o notebook aberto, o celular vibrando com demandas do chefe e mensagens de grupo. Esse cenário de conectividade permanente resultou em

exaustão generalizada: o descanso deixou de proporcionar alívio e passou a ser interrompido por e-mails, tarefas e a própria ansiedade de “ter algo a fazer”. O próprio conceito midiático de “*Quiet Quitting*”, que despontou nas redes sociais, reflete esse sentimento de sobrecarga: trata-se de uma reação à cobrança extrema por produtividade, em que o trabalhador só faz o mínimo contratual, justamente porque percebeu que trabalhar indefinidamente (até nos intervalos) não gera sentido e adocece (Jornal da USP, 2022).

Essa mudança cultural reforça a culpabilização individual. Se a pessoa não consegue descansar, interpreta-se como falha de disciplina ou merecimento insuficiente. Sentir culpa ao parar de trabalhar (como se o lazer fosse um privilégio imoral) não é um traço individual patológico, mas um sintoma da pressão social por desempenho contínuo. (Han, 2015) alerta que o sujeito da sociedade do cansaço internaliza essas demandas; ele não reclama de ninguém, pois “acusa a si mesmo” por qualquer queda de rendimento. O resultado é que o descanso, que deveria ser reparador, se torna fonte de angústia: a mente permanece ativa, imaginando as tarefas não cumpridas. Nas redes sociais, aliás, a própria ideia de repouso é celebrizada: é preciso “descansar bem” e postar sobre isso, como se até a pausa precisasse render aprovação.

Para além da crítica, esse quadro aponta para a necessidade de **humanizar** a relação com o tempo livre. Em vez de enaltecer somente a produtividade, organizações e indivíduos precisam reconhecer o lazer como parte inerente da vida saudável. É preciso (re)valorizar limites de jornada, políticas que coíbam cobranças fora do expediente e campanhas que incentivem pausas verdadeiras, não apenas “descansos performáticos”. Só assim poderemos resgatar a possibilidade de sentir-se humano, e não culpado, quando não estivermos produzindo. Em resumo, burnout de lazer e culpa em momentos ociosos não são falhas morais; são consequências diretas da sociedade do desempenho descrita por Han. Superar esse impasse requer cultivar o ócio como esfera legítima de experiência e recompor a relação com o próprio descanso, atos que, de acordo com Han (2015), se contrapõem diretamente à lógica vigente de positividade tóxica.

2.1.4.4 Solidão e isolamento

Na sociedade hiperconectada atual, a facilidade de contato digital convive paradoxalmente com o aumento da solidão subjetiva. Embora estejamos permanentemente online e rodeados de conexões, muitos indivíduos experimentam relações cada vez mais superficiais e voláteis. Essa reflexão pode ser relacionada à entrevista concedida por Zygmunt Bauman ao jornal *El País*, em 2016, posteriormente republicada pelo site *Colunas Tortas*. Nessa entrevista, Bauman analisa que as redes sociais não produzem, necessariamente, uma comunidade real, mas uma espécie de substituto controlável, pois, diferentemente da comunidade, que exige pertencimento, convivência e responsabilidade diante do outro, a rede pertence ao próprio usuário, que pode selecionar, adicionar ou excluir pessoas com facilidade (Bauman, 2016). Em outras palavras, diferente da comunidade tradicional, à qual pertencemos de fato, a rede virtual nos dá a ilusão de controle total sobre nossos laços, tornando-os precários. Essa dinâmica fragiliza os vínculos afetivos genuínos e reforça a sensação de desenraizamento. O sujeito deixa de pertencer a um espaço comunitário real e passa a manter sua própria rede pessoal, o que aprofunda o isolamento mesmo no meio da multidão digital.

Além disso, as plataformas online agem como paliativos superficiais para a solidão existente. Na entrevista, Bauman (2016) sugere que as redes sociais podem produzir uma sensação momentânea de alívio diante da solidão, especialmente porque permitem ao indivíduo controlar com quem se relaciona e evitar interações consideradas desconfortáveis. Isso indica que, em vez de curar a causa da solidão, as redes sociais oferecem distrações imediatas que anulam temporariamente o desconforto. A avalanche constante de notificações e estímulos digitais inibe quebras profundas de laços pessoais: o indivíduo recebe doses breves de interação, como curtidas e comentários, que aliviam momentaneamente o vazio, mas não substituem encontros significativos. Na prática, então, a hiperexposição pública nas redes mascara a experiência de isolamento, criando dependência de validações rápidas em vez de construção de intimidade real.

O ambiente virtual também promove um reforço seletivo de opiniões e contatos, estabelecendo uma verdadeira zona de conforto algorítmica. Bauman (2016) argumenta que as redes sociais tendem a enfraquecer o diálogo real, pois permitem que o usuário evite controvérsias e permaneça cercado por pessoas e conteúdos semelhantes aos seus próprios interesses. Isso significa que as pessoas navegam por

bolhas digitais, filtrando ativamente quem veem e o que leem. Tal separação reforçada aprofunda o isolamento social: ao contrário do convívio presencial, em que há maior necessidade de lidar com o diverso, o mundo online permite escolher apenas pessoas e informações afins. No limite, essa filtragem leva à solidão relacional, pois as interações são reduzidas a acordos instantâneos e descarta-se quem não cabe na bolha pessoal do usuário. Como resultado, mesmo diante de conexões virtuais, o indivíduo permanece isolado em seu próprio circuito informacional.

Os efeitos desse processo vêm sendo documentados pela literatura recente. Por exemplo, estudo sobre a pandemia aponta que o isolamento forçado agravou o sofrimento mental de idosos, muitos dos quais se viram afastados de suas redes de apoio presenciais. Nesse contexto, Callado (2021, p. 8) observa que “diversos autores têm levantado a grande demanda de pesquisas que abordem redes sociais, suporte social e formas de mitigar a solidão”. O alerta é genérico: mesmo populações em convívio constante com tecnologia sofrem devido à superficialidade das redes. Em resumo, pesquisas apontam que a aparente hiperconexão não reduz o isolamento; ao contrário, ela pode intensificar a sensação de solidão ao expor déficits de sociabilidade real. Isso corrobora a análise de Han (2015), segundo a qual os problemas subjetivos modernos, como a solidão, não são puramente individuais, mas refletem mudanças sociais e tecnológicas profundas.

Diante desse quadro, a proposta de humanização do indivíduo exige desconstruir a lógica que naturaliza a solidão como destino do sujeito moderno. Em vez de responsabilizar o isolado por sua condição, deve-se reconstruir vínculos comunitários concretos. Na prática, isso implica revalorizar o encontro presencial, estabelecer limites no uso de mídias e incentivar formas coletivas de convivência. Organizações e políticas públicas poderiam, por exemplo, promover períodos de desconexão digital e espaços de diálogo genuíno entre colegas, reforçando que repouso e lazer sem culpa são tão essenciais quanto o trabalho. Tais medidas ajudariam a interromper o ciclo de comparação e competição visível nas redes, oferecendo ao sujeito a possibilidade de recuperar confiança em relações humanas autênticas

2.1.5 CONECTIVIDADE PERMANENTE

Na sociedade digital atual, o indivíduo vive submetido à conectividade permanente, devendo estar sempre disponível e atualizado. Diferentemente da sociedade disciplinar foucaultiana, em que o poder dispunha de horários rígidos e muros físicos, hoje impera uma vigilância difusa e autoimposta: cada notificação do smartphone ou demanda do aplicativo de mensagens induz o sujeito a interromper suas atividades e retornar imediatamente às tarefas ou ao ciclo de informação (Foucault, 1975; Han, 2017). Han (2017) caracterizou essa mudança como uma nova gramática de poder: deixou de imperar o “dever” externo, dando lugar a um “poder” interno de auto aceleração. Assim, a noção de fronteira entre trabalho e vida pessoal se desfaz: espaços de descanso, lazer ou convívio social são invadidos pelas notificações e cronogramas on-line, passando a obedecer também à lógica de produtividade (Silva *et al.*, 2020).

O fluxo constante de informações fragmenta a atenção e prejudica a concentração profunda. Estudos indicam que a multitarefa tecnológica, consultar e-mail enquanto trabalha ou checa redes sociais durante reuniões, aumenta o tempo para concluir tarefas importantes e eleva a sensação de exaustão mental (Cunha *et al.*, 2022). Cada alerta de smartphone interrompe o foco, gerando uma espécie de “atenção dispersa”: o cérebro passa para um modo hiper-alert, ansioso pela próxima atualização (Han, 2017). Esse estado prolongado de vigilância seletiva reduz a eficiência do trabalho profundo e aumenta o estresse fisiológico. Pesquisas correlacionais associam o uso excessivo de redes sociais e mensagens instantâneas a níveis elevados de ansiedade, irritabilidade e insônia nos jovens e adultos (Silva *et al.*, 2020; OMS, 2019).

Além disso, a conectividade permanente promove a culpa do descanso. Quando o tempo livre também é planejado em função de metas e produtividade, por exemplo, aprendendo habilidades no YouTube ou atendendo e-mails pessoais, o lazer deixa de ser reparador. Segundo da Silva *et al.* (2020), as pessoas internalizam a ideia de que todo momento deve ser “útil”: ainda que possam ficar offline, acabam administrando o ócio com critérios de desempenho. O resultado prático é a redução progressiva de momentos de lazer genuíno: em vez de descanso criativo, há um uso compulsivo de tecnologias que contamina a vida privada com demandas profissionais ou acadêmicas.

Esse ritmo mental acelerado e falha em desconectar favorecem também a solidão e o isolamento social. Em vez de espaços comunitários reais, as interações mediadas por telas criam vínculos superficiais e efêmeros (Antunes, 2017). A competição pela visibilidade nas redes (mais “likes”, seguidores etc.) impõe um individualismo exacerbado, em que cada um se concentra em si mesmo e em sua performance virtual. A longo prazo, a própria comunidade e apoio social são enfraquecidos, gerando sensação de isolamento mesmo quando se está “conectado” (Han, 2017; Cunha *et al.*, 2022).

2.1.5.1 Narcisismo digital: curtidas e subjetividade

O narcisismo digital refere-se à cultura da autoexposição nas mídias sociais em busca de validação externa. Na lógica do desempenho, cada curtida e cada visualização agem como uma pequena “recompensa” dopaminérgica que reforça a permanência online (Han, 2017). Contudo, essa busca incessante por reconhecimento gera uma ilusão de autoestima: o indivíduo passa a medir seu valor próprio pelo feedback alheio em plataformas digitais (Cunha et al., 2022). Tal comportamento se aproxima de uma estratégia de gamificação do eu, em que a vida social real é sacrificada por um jogo de métricas vazias.

Estudos mostram que usuários intensivos de redes sociais frequentemente relatam sentimentos de inadequação e frustração: ver o “destacar-se” momentâneo de outra pessoa (através de muitas curtidas ou seguidores) pode provocar inveja ou solidão, quando esses padrões inalcançáveis se tornam comparativos (Silva *et al.*, 2020). Essa comparação social está ligada a quadros de insatisfação crônica, pois o sucesso online raramente equivale ao bem-estar subjetivo duradouro. Adicionalmente, os algoritmos reforçam esse narcisismo ao priorizar o conteúdo que traz mais engajamento, alimentando um ciclo de exposição contínua (Han, 2017).

Em termos empíricos, pesquisas qualitativas com jovens adultos revelam que a necessidade de aprovação imediata, significada por curtidas e comentários rápidos, pode transformar momentos de lazer em fontes de ansiedade. O silêncio das notificações (por exemplo, esperar respostas demoradas) provoca angústia, enquanto a superexposição a imagens de sucesso alheio amplifica sentimentos de fracasso (Cunha *et al.*, 2022). Embora cada curtida ocasional liberte dopamina, a recompensa é altamente contingente e volátil, o que leva muitos a aumentar cada vez mais o tempo online para recuperar essa sensação (Han, 2017).

Por fim, é preciso distinguir o narcisismo digital de um transtorno clínico: a busca por curtidas não é em si uma patologia diagnóstica, mas um fenômeno social. No entanto, seus efeitos podem se sobrepor a condições clínicas como Transtorno de Ansiedade Social ou Depressão. A abordagem sociológica, tal como exposta por Han, interpreta as crises de identidade digital como sintomas de uma “violência neuronal” infligida pelo sistema de performance contemporâneo. Ou seja, o vazio subjetivo experimentado por muitos é explicado não apenas por questões individuais, mas pela forma como a cultura digital neoliberal exige de cada um que se autorreforce constantemente (Han, 2017; Antunes, 2017).

2.2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa foi desenvolvida com base em procedimentos metodológicos voltados à análise teórica e crítica (método filosófico de análise e síntese) da sociedade contemporânea, especialmente no que se refere aos impactos da lógica do desempenho, da produtividade constante e da hiperconectividade sobre o sujeito e suas relações de trabalho. Considerando que o objetivo central deste estudo é compreender de que maneira a sociedade do desempenho contribui para processos de autoexploração, adoecimento psíquico e precarização da vida cotidiana, optou-se por uma investigação de natureza qualitativa, bibliográfica e interpretativa.

A escolha dessa metodologia justifica-se pelo fato de o trabalho não ter como finalidade realizar levantamento estatístico, aplicação de questionários ou pesquisa de campo, mas sim aprofundar a compreensão de fenômenos sociais, filosóficos e subjetivos a partir de autores que discutem o trabalho, o neoliberalismo, o poder, a subjetividade e a saúde mental na contemporaneidade. Dessa forma, a pesquisa busca estabelecer relações entre conceitos teóricos e problemas atuais, como Burnout, ansiedade, depressão, multitarefa, perda da capacidade de descanso, narcisismo digital, solidão e intensificação das exigências de produtividade.

2.2.1 Tipo de pesquisa

Quanto ao tipo, esta pesquisa caracteriza-se como uma investigação de natureza exploratória e explicativa. É exploratória porque busca ampliar a compreensão sobre a sociedade do desempenho e seus efeitos no mercado de trabalho e na vida cotidiana, tema que exige reflexão interdisciplinar entre filosofia, sociologia, saúde mental, tecnologia e organização do trabalho. Ao mesmo tempo, possui caráter explicativo, pois procura interpretar as causas e consequências de determinados fenômenos contemporâneos, como a autoexploração, a precarização laboral e o adoecimento psíquico decorrente da exigência permanente de desempenho.

Nesse sentido, o estudo não se limita à descrição dos fenômenos observados na sociedade atual. Ele procura compreender como tais fenômenos se formam historicamente e de que maneira estão relacionados ao avanço do neoliberalismo, à flexibilização das relações de trabalho, à conectividade permanente e à internalização das cobranças sociais pelo próprio indivíduo. A pesquisa parte, portanto, da análise de conceitos fundamentais, como sociedade disciplinar, sociedade do desempenho, excesso de positividade, violência neuronal, governamentalidade neoliberal e empreendedorismo de si.

O estudo também assume caráter teórico-reflexivo, pois seu desenvolvimento ocorre a partir da interpretação de obras e autores que fundamentam a discussão proposta. Entre os principais referenciais utilizados estão Byung-Chul Han, Michel Foucault, Émile Durkheim, Max Weber, David Harvey, Ricardo Antunes, Dardot e Laval, além de autores e artigos relacionados à saúde mental, ao trabalho contemporâneo e às tecnologias digitais.

2.2.2 Abordagem qualitativa

A abordagem adotada neste trabalho é qualitativa, pois a pesquisa busca compreender significados, relações sociais, processos históricos e impactos subjetivos produzidos pela sociedade contemporânea. Diferentemente de uma abordagem quantitativa, que se concentra na mensuração numérica dos dados, a abordagem qualitativa permite interpretar criticamente fenômenos complexos, considerando seus aspectos sociais, culturais, filosóficos e humanos.

A escolha pela abordagem qualitativa mostra-se adequada porque o tema investigado envolve dimensões que não podem ser reduzidas apenas a números ou estatísticas. Questões como sofrimento psíquico, culpa no lazer, sensação de fracasso, autocobrança, perda da atenção profunda, isolamento social e necessidade de validação digital exigem uma análise interpretativa, capaz de relacionar experiências individuais a estruturas sociais mais amplas.

Dessa forma, a pesquisa compreende que o adoecimento contemporâneo não deve ser visto apenas como problema individual, mas como consequência de uma lógica social marcada pela produtividade permanente, pela competitividade e pela responsabilização do sujeito por seu próprio sucesso ou fracasso. A abordagem qualitativa permite, portanto, analisar como o indivíduo contemporâneo internaliza exigências externas e passa a exercer sobre si mesmo formas de cobrança e exploração.

2.2.3 Pesquisa bibliográfica

O procedimento técnico adotado foi a pesquisa bibliográfica, realizada a partir da análise de livros, artigos acadêmicos, obras filosóficas, textos sociológicos e documentos institucionais relacionados ao tema. Esse tipo de pesquisa possibilita reunir, comparar e interpretar diferentes contribuições teóricas sobre o trabalho, o neoliberalismo, a sociedade do desempenho, a saúde mental e a cultura digital.

A base principal da investigação está na obra de Byung-Chul Han, especialmente em sua análise sobre a sociedade do cansaço, a sociedade do desempenho, o excesso de positividade e a autoexploração. Suas reflexões são articuladas ao pensamento de Michel Foucault, principalmente no que se refere à sociedade disciplinar, à vigilância e aos mecanismos de poder. A comparação entre esses autores permite compreender a passagem de formas tradicionais de controle, baseadas na disciplina externa, para formas contemporâneas de controle subjetivo, nas quais o próprio indivíduo assume a responsabilidade por explorar a si mesmo.

Além desses autores, a pesquisa recorre a estudiosos que discutem o neoliberalismo, a precarização do trabalho, a flexibilização das relações laborais e os impactos das tecnologias digitais. Também são considerados conceitos relacionados à saúde mental, como Burnout, ansiedade, depressão, esgotamento emocional e sofrimento psíquico, sempre em diálogo com a lógica social que transforma desempenho, produtividade e conectividade em critérios centrais de valor humano.

A pesquisa bibliográfica, portanto, foi essencial para construir o embasamento teórico do trabalho e possibilitar uma análise crítica da sociedade contemporânea. Por meio dela, tornou-se possível relacionar diferentes perspectivas teóricas e demonstrar que os fenômenos estudados não são isolados, mas fazem parte de um processo histórico e social mais amplo.

2.2.4 Procedimentos de análise

Os procedimentos de análise foram realizados por meio de leitura, seleção, interpretação e articulação crítica das fontes bibliográficas utilizadas. Inicialmente, foram selecionadas obras e textos relacionados ao desenvolvimento histórico do trabalho, ao neoliberalismo, à sociedade disciplinar, à sociedade do desempenho, à hiperconectividade e aos impactos da produtividade permanente sobre a saúde mental e a vida cotidiana.

Após a seleção do material, realizou-se a leitura analítica das fontes, buscando identificar os principais conceitos utilizados pelos autores e sua relação com o problema de pesquisa. Em seguida, os conteúdos foram organizados de acordo com os eixos centrais do trabalho: evolução histórica do trabalho, neoliberalismo e precarização, sociedade do desempenho, efeitos sobre a saúde mental e conectividade permanente.

A análise foi conduzida de forma interpretativa, procurando estabelecer relações entre os conceitos teóricos e os fenômenos observados na contemporaneidade. Assim, os pensamentos de Byung-Chul Han e Michel Foucault foram utilizados como base para compreender as transformações dos mecanismos de poder e controle social. Enquanto Foucault contribui para a compreensão da sociedade disciplinar e da vigilância institucional, Han permite analisar a passagem para uma lógica em que o próprio sujeito se cobra, se explora e se esgota em nome da produtividade.

Também foram analisadas as consequências dessa lógica na vida cotidiana, especialmente no que se refere ao Burnout, à depressão, à ansiedade, à multitarefa, à erosão da atenção profunda, à culpa durante o lazer, à solidão e ao narcisismo digital. Esses fenômenos foram interpretados não apenas como experiências individuais, mas como expressões de uma sociedade que valoriza o desempenho contínuo e transforma a conectividade em exigência permanente.

Por fim, a análise buscou relacionar os resultados teóricos à proposta de humanização das relações de trabalho e da vida cotidiana. Nesse sentido, o trabalho defende a importância de reconhecer os limites humanos diante da produtividade constante, valorizando o descanso, o autoconhecimento, as relações sociais autênticas e o uso consciente das tecnologias digitais. Assim, os procedimentos de análise permitiram construir uma reflexão crítica sobre os efeitos da sociedade do

desempenho e sobre a necessidade de repensar as formas contemporâneas de trabalho, convivência e subjetividade.

2.3 ANÁLISE DE RESULTADOS

A análise dos resultados deste trabalho foi construída a partir da interpretação crítica das obras e autores utilizados na pesquisa bibliográfica. Como não se trata de uma investigação de campo, os resultados apresentados não decorrem de entrevistas, questionários ou levantamento estatístico, mas da articulação entre os referenciais teóricos estudados e os fenômenos observados na sociedade contemporânea, especialmente no que se refere ao trabalho, à subjetividade, à saúde mental e ao uso das tecnologias digitais.

A partir da leitura e análise dos autores selecionados, verificou-se que a sociedade contemporânea é marcada por uma transformação profunda nas formas de controle social. O poder, que antes se manifestava principalmente por meio da disciplina externa, da vigilância institucional e da imposição de normas, passa a operar de maneira mais subjetiva, internalizada e silenciosa. Nesse contexto, o indivíduo deixa de ser apenas controlado por instituições externas e passa a cobrar de si mesmo produtividade, sucesso, disponibilidade e superação contínua.

Dessa forma, os resultados da pesquisa indicam que o sofrimento psíquico contemporâneo não pode ser compreendido apenas como problema individual. Fenômenos como ansiedade, depressão, Burnout, esgotamento emocional, culpa no lazer, isolamento social e necessidade de validação digital revelam uma lógica social mais ampla, na qual o sujeito é constantemente levado a produzir, comparar-se, melhorar sua imagem e demonstrar desempenho. Assim, a sociedade do desempenho transforma a vida cotidiana em um espaço permanente de cobrança e avaliação.

2.3.1 Sociedade do desempenho e positividade tóxica

A análise desenvolvida ao longo da pesquisa demonstra que a sociedade do desempenho, conforme discutida por Byung-Chul Han, representa uma mudança significativa em relação à sociedade disciplinar descrita por Michel Foucault. Enquanto a sociedade disciplinar se estruturava pela lógica da proibição, da obediência e da vigilância externa, a sociedade do desempenho se organiza pela lógica da positividade, da liberdade aparente e da autossuperação permanente.

Nesse novo modelo social, o sujeito não é mais pressionado apenas por ordens externas, mas por discursos que estimulam constantemente a ideia de que tudo depende de seu próprio esforço. Expressões como “você consegue”, “basta querer”, “seja sua melhor versão” e “nunca pare de evoluir” parecem, em um primeiro momento, mensagens motivacionais. No entanto, quando absorvidas de maneira excessiva, tornam-se instrumentos de cobrança subjetiva. É nesse ponto que se pode compreender a positividade tóxica: ela não se apresenta como repressão direta, mas como exigência contínua de felicidade, produtividade, superação e alto desempenho.

A positividade tóxica, portanto, atua de maneira silenciosa. Ela faz com que o indivíduo interprete seus limites como falhas pessoais. Quando se sente cansado, acredita que não se organizou o suficiente. Quando não alcança determinado objetivo, entende que não se esforçou como deveria. Quando precisa descansar, sente culpa por não estar produzindo. Dessa forma, o sofrimento deixa de ser visto como consequência de uma estrutura social marcada pela competitividade e passa a ser interpretado como incapacidade individual.

Os resultados da análise indicam que essa lógica contribui diretamente para processos de autoexploração. O sujeito contemporâneo passa a agir como seu próprio fiscal, seu próprio chefe e seu próprio cobrador. Ele acredita estar exercendo liberdade, mas, na prática, submete-se voluntariamente a jornadas mentais e emocionais cada vez mais intensas. A promessa de autonomia, nesse contexto, transforma-se em uma nova forma de controle, pois o indivíduo passa a se responsabilizar integralmente por seu sucesso, fracasso, saúde, produtividade e reconhecimento social.

Esse processo também se relaciona com o neoliberalismo, pois a lógica econômica da competição passa a ser incorporada à vida subjetiva. O indivíduo deixa de se perceber apenas como trabalhador e passa a se entender como uma espécie de empresa de si mesmo, obrigado a investir continuamente em sua imagem, formação,

desempenho e capacidade de adaptação. Assim, a sociedade do desempenho não apenas organiza o trabalho, mas também interfere na forma como o sujeito constrói sua identidade e avalia seu próprio valor.

Desse modo, a pesquisa evidencia que a positividade tóxica não deve ser confundida com otimismo ou busca saudável por desenvolvimento pessoal. O problema não está em desejar crescer, estudar, trabalhar ou melhorar de vida, mas na transformação dessas metas em obrigação permanente. Quando o desempenho se torna critério central de valor humano, o sujeito passa a medir sua existência pelos resultados que entrega, esquecendo-se de sua dimensão afetiva, social, corporal e emocional.

2.3.2 Hiperconectividade, redes sociais e saúde mental

Outro resultado importante identificado pela pesquisa refere-se aos efeitos da hiperconectividade e das redes sociais sobre a saúde mental. O avanço das tecnologias digitais ampliou as possibilidades de comunicação, acesso à informação, aprendizagem e interação social. No entanto, a análise realizada demonstra que esses recursos também intensificaram a exposição, a comparação, a vigilância e a necessidade de disponibilidade constante.

A hiperconectividade modificou a relação entre tempo de trabalho, tempo de descanso e vida privada. Com o uso contínuo de celulares, aplicativos de mensagens, e-mails, plataformas digitais e redes sociais, as fronteiras entre o ambiente profissional e a vida pessoal tornam-se cada vez mais frágeis. O trabalhador pode ser acionado fora do expediente, sente necessidade de responder rapidamente e permanece mentalmente vinculado às demandas profissionais mesmo em momentos que deveriam ser destinados ao descanso.

Esse cenário contribui para o esgotamento emocional porque impede a desconexão real. O descanso deixa de ser vivido como pausa legítima e passa a ser acompanhado por culpa, ansiedade ou sensação de atraso. O sujeito sente que deveria estar estudando, trabalhando, respondendo mensagens, produzindo conteúdo, atualizando-se ou buscando novas oportunidades. Assim, mesmo quando não está fisicamente trabalhando, permanece submetido à lógica da produtividade. Nas redes sociais, essa dinâmica torna-se ainda mais intensa. A exposição constante da vida dos outros cria um ambiente permanente de comparação. Viagens, conquistas profissionais, relacionamentos, aparência física, consumo, felicidade e sucesso são exibidos como padrões desejáveis. O problema é que essas imagens geralmente mostram recortes idealizados da realidade, mas são recebidas pelo sujeito como parâmetros de comparação. Com isso, a vida comum passa a parecer insuficiente.

A pesquisa indica que as redes sociais também reforçam o narcisismo digital e a busca por validação. Curtidas, comentários, visualizações e compartilhamentos funcionam como sinais de reconhecimento social. O sujeito passa a depender da aprovação externa para confirmar sua própria imagem. Essa necessidade de validação pode gerar ansiedade, insegurança e sensação de inadequação, especialmente quando a resposta do outro não corresponde às expectativas criadas. Além disso, a lógica algorítmica das plataformas digitais favorece a permanência contínua do usuário. Os conteúdos são organizados para prender a atenção, estimular

novas interações e manter o indivíduo conectado pelo maior tempo possível. Essa dinâmica contribui para a fragmentação da atenção, para a dificuldade de concentração profunda e para a sensação de cansaço mental. A multitarefa, nesse contexto, aparece como uma falsa capacidade de produtividade, pois o sujeito realiza várias atividades simultaneamente, mas perde profundidade, presença e qualidade naquilo que executa.

Dessa forma, os resultados apontam que a hiperconectividade não pode ser analisada apenas como avanço tecnológico. Ela precisa ser compreendida também como fenômeno social e subjetivo. As tecnologias digitais não são negativas em si mesmas, mas o modo como são utilizadas dentro de uma sociedade orientada pelo desempenho pode produzir efeitos prejudiciais à saúde mental. Quando a conectividade se transforma em obrigação de disponibilidade permanente, ela deixa de ser instrumento de comunicação e passa a funcionar como extensão da cobrança social.

2.3.3 Caminhos para a humanização do indivíduo

A análise dos resultados também permite afirmar que o enfrentamento dos efeitos da sociedade do desempenho não depende apenas de soluções individuais. Embora práticas como autoconhecimento, organização do tempo, descanso e uso consciente das tecnologias sejam importantes, elas não são suficientes quando desconsideram as estruturas sociais, econômicas e organizacionais que produzem o esgotamento contemporâneo.

Nesse sentido, a humanização do indivíduo exige uma mudança na forma como a sociedade compreende produtividade, sucesso e valor humano. O sujeito não pode ser reduzido à sua capacidade de produzir, competir, entregar resultados ou manter-se constantemente disponível. A vida humana envolve limites, pausas, afetos, fragilidades, convivência, descanso e construção de sentido. Reconhecer esses aspectos é fundamental para romper com a lógica que transforma o indivíduo em máquina de desempenho.

No campo do trabalho, a humanização passa pela construção de relações laborais menos baseadas na cobrança permanente e mais orientadas pelo respeito aos limites físicos e emocionais dos trabalhadores. Isso inclui práticas como respeito aos horários de descanso, redução de mensagens fora do expediente, clareza nas demandas profissionais, valorização do diálogo, prevenção do Burnout e criação de ambientes organizacionais que não confundam produtividade com disponibilidade contínua.

Também é necessário repensar o uso das tecnologias digitais. A tecnologia deve servir ao ser humano, e não o submeter a uma lógica de aceleração constante. No campo da Informática para Negócios, essa reflexão é especialmente relevante, pois demonstra que sistemas, plataformas, aplicativos e ferramentas digitais precisam ser pensados não apenas pela eficiência operacional, mas também pelos impactos que produzem sobre o comportamento humano, a saúde mental e as relações sociais.

A humanização também envolve recuperar o valor do descanso. Na sociedade do desempenho, o descanso muitas vezes é tratado como perda de tempo ou como recompensa após a produtividade. No entanto, descansar não deve ser visto como inutilidade, mas como necessidade humana. O lazer, o silêncio, a convivência social, o sono, a contemplação e o tempo livre são dimensões essenciais para a saúde psíquica e para a reconstrução da subjetividade.

Outro caminho importante é o desenvolvimento de uma relação mais crítica com as redes sociais. Isso não significa abandonar completamente a tecnologia, mas

compreender seus efeitos e estabelecer limites conscientes de uso. É necessário reconhecer que a vida exibida nas redes não corresponde à totalidade da existência humana. Ao reduzir a comparação e a dependência de validação externa, o indivíduo pode reconstruir uma relação mais saudável consigo mesmo e com os outros.

Por fim, os resultados indicam que a humanização do indivíduo depende da valorização das relações sociais autênticas. Em uma sociedade marcada pela aceleração, pela competição e pela exposição digital, torna-se necessário recuperar formas de convivência baseadas na escuta, no cuidado, na empatia e no reconhecimento da fragilidade humana. Humanizar o indivíduo significa, portanto, compreendê-lo para além da produtividade, da performance e da imagem projetada socialmente.

Dessa maneira, conclui-se que os caminhos para a humanização passam pela crítica à produtividade permanente, pela valorização do descanso, pelo uso consciente das tecnologias, pela reconstrução das relações de trabalho e pela compreensão de que o ser humano não deve ser medido apenas por seu desempenho. A superação dos efeitos da sociedade do cansaço não exige o abandono da vida produtiva, mas a construção de uma relação mais equilibrada entre trabalho, tecnologia, saúde mental e existência humana.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo analisar os impactos da sociedade do desempenho e da positividade no mercado de trabalho contemporâneo, a partir da reflexão filosófica de Byung-Chul Han, com enfoque na necessidade de humanização do indivíduo para além da sociedade do cansaço. Ao longo do trabalho, buscou-se compreender de que forma as transformações históricas do trabalho, o avanço do neoliberalismo, a precarização das relações laborais, o uso intensivo das tecnologias digitais e a hiperconectividade permanente contribuem para novas formas de sofrimento psíquico, autoexploração e desgaste subjetivo.

A pesquisa desenvolvida foi de natureza qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica e análise teórica. Por esse motivo, não se pretendeu realizar uma investigação clínica ou estatística sobre transtornos mentais específicos, mas compreender criticamente os sentidos sociais, filosóficos e subjetivos que envolvem fenômenos como Burnout, depressão, ansiedade, multitarefa, erosão da atenção, culpa no lazer, solidão e narcisismo digital. Nesse sentido, a abordagem qualitativa permitiu refletir sobre o problema de maneira mais ampla, considerando que o adoecimento contemporâneo não pode ser explicado apenas por causas individuais, mas também por estruturas sociais, econômicas, tecnológicas e culturais que moldam a forma como os sujeitos trabalham, descansam, se comunicam e se percebem.

Inicialmente, a análise histórica do trabalho demonstrou que o sentido atribuído à atividade laboral sofreu profundas transformações ao longo do tempo. Na Antiguidade, o trabalho manual era frequentemente associado às camadas sociais inferiores, enquanto a vida contemplativa e política era valorizada como expressão mais elevada da existência humana. Na Idade Média, o trabalho passou a receber uma interpretação moral e religiosa, vinculada à disciplina e à ordem social. Já na modernidade, com o desenvolvimento do capitalismo e do trabalho assalariado, a atividade produtiva tornou-se eixo central da organização social. Esse percurso foi importante para demonstrar que o trabalho nunca foi apenas uma atividade econômica, mas também um elemento formador de valores, identidades e relações de poder.

Em seguida, observou-se que o neoliberalismo intensificou esse processo ao transformar o indivíduo em responsável direto por sua produtividade, seu sucesso e seu fracasso. A flexibilização das relações de trabalho, a precarização laboral e a expansão das plataformas digitais reforçaram a ideia de que cada sujeito deve

administrar a si mesmo como se fosse uma empresa. Nesse contexto, o trabalhador não apenas vende sua força de trabalho, mas passa a investir continuamente em sua própria imagem, disponibilidade, qualificação e desempenho. Assim, a lógica neoliberal contribui para apagar as dimensões coletivas e estruturais do sofrimento, transferindo ao indivíduo a culpa por não alcançar padrões cada vez mais elevados de produtividade.

A partir da teoria de Byung-Chul Han, foi possível compreender que a sociedade contemporânea já não funciona prioritariamente pela negatividade da proibição, como ocorria na sociedade disciplinar descrita por Michel Foucault. A sociedade atual opera pela positividade do “eu posso”, “eu consigo” e “basta querer”. Entretanto, essa positividade, aparentemente motivadora, torna-se tóxica quando elimina os limites humanos e transforma todo fracasso em falha individual. O sujeito de desempenho acredita agir livremente, mas, na realidade, submete-se a uma forma mais profunda de exploração: a autoexploração. Desse modo, explorador e explorado passam a coincidir no mesmo indivíduo.

Um dos pontos mais relevantes deste trabalho foi perceber que a positividade tóxica não aparece como violência evidente. Ela não se apresenta como ordem, castigo ou repressão direta, mas como incentivo permanente ao crescimento, à superação e à produtividade. Por isso, um dos maiores desafios desta pesquisa foi compreender a dificuldade humana de se desvincular dessa lógica. O sujeito contemporâneo não apenas sofre com a cobrança por desempenho, mas muitas vezes deseja essa cobrança, incorpora essa pressão e passa a enxergá-la como parte natural da vida. Dessa forma, torna-se difícil reconhecer que aquilo que aparece como motivação pode também operar como mecanismo de esgotamento.

Esse aspecto tornou a reflexão ainda mais complexa, pois a sociedade do desempenho não aprisiona o indivíduo de forma explícita. Ao contrário, ela o convence de que ele é livre, autônomo e responsável por todas as suas conquistas. O problema é que essa liberdade se transforma em obrigação. O indivíduo sente que deve estar sempre melhorando, produzindo, estudando, respondendo, aparecendo e se atualizando. Quando não consegue corresponder a tais exigências, interpreta o próprio cansaço como incompetência, falta de disciplina ou fraqueza pessoal. Assim, problemas que são sociais, organizacionais e estruturais passam a ser vividos como culpa íntima.

Nos tópicos voltados aos efeitos na saúde mental e na vida cotidiana, verificou-se que o Burnout e a depressão não podem ser tratados apenas como problemas isolados do indivíduo. Eles revelam os limites de uma sociedade que exige desempenho constante e oferece pouco espaço para pausa, erro, fragilidade e reconstrução subjetiva. A violência neuronal descrita por Han manifesta-se justamente nesse ponto: não se trata de uma violência física ou externa, mas de uma saturação psíquica produzida pelo excesso de estímulos, informações, metas e expectativas. O sujeito se esgota porque permanece em funcionamento contínuo, mesmo quando aparentemente está descansando.

As redes sociais e as tecnologias digitais intensificam esse quadro. O indivíduo contemporâneo não apenas trabalha, mas também precisa demonstrar que trabalha, que evolui, que conquista e que está em permanente desenvolvimento. As redes funcionam como vitrines de desempenho, nas quais trajetórias profissionais, acadêmicas e pessoais são expostas, comparadas e avaliadas. Com isso, a vida cotidiana passa a ser atravessada por estímulos constantes de comparação, visibilidade e validação. Curtidas, comentários, notificações e visualizações tornam-se sinais de reconhecimento, mas também podem reforçar dependência emocional e sensação de insuficiência.

A hiperconectividade, por sua vez, dissolveu as fronteiras entre trabalho, descanso e vida privada. Aplicativos de mensagens, e-mails corporativos, redes profissionais e plataformas digitais fazem com que o sujeito permaneça disponível mesmo fora do expediente. O celular passa a funcionar como extensão invisível do ambiente de trabalho, mantendo a atenção sempre em estado de alerta. Essa dinâmica contribui para a erosão da atenção profunda, para a dificuldade de descanso real e para a sensação de culpa no lazer. O repouso deixa de ser compreendido como necessidade humana e passa a ser percebido como atraso diante das exigências da produtividade.

Diante disso, a humanização proposta neste trabalho não significa negar a importância do trabalho, da tecnologia ou das redes sociais. O problema não está simplesmente na existência desses recursos, mas no modo como eles são capturados pela lógica do desempenho permanente. Humanizar o indivíduo significa recolocar limites onde a sociedade do desempenho tenta impor continuidade infinita. Significa reconhecer que o sujeito não é apenas força produtiva, perfil profissional, número de

engajamento ou resultado mensurável. Ele é também corpo, mente, vínculo, fragilidade, descanso, erro e experiência.

Nesse sentido, os caminhos de enfrentamento discutidos ao longo do trabalho apontam para a necessidade de um uso mais consciente das tecnologias digitais, de políticas de desconexão, de limites para comunicação fora do expediente, de valorização da atenção profunda, de respeito ao descanso e de práticas organizacionais que não confundam produtividade com disponibilidade permanente. No ambiente corporativo, isso implica criar uma cultura menos orientada pela urgência constante e mais comprometida com a saúde mental dos trabalhadores. No campo individual, implica desenvolver consciência crítica sobre os efeitos da comparação, da exposição digital e da positividade tóxica.

Entretanto, é importante destacar que essa transformação não depende apenas da escolha individual. A dificuldade humana de se desvincular da positividade tóxica existe porque essa lógica está presente nas empresas, nas redes sociais, nos discursos motivacionais, na educação, no mercado de trabalho e na própria forma como o sucesso é socialmente reconhecido. Por isso, responsabilizar apenas o indivíduo por seu esgotamento seria repetir a lógica criticada neste estudo. A superação da sociedade do cansaço exige mudanças subjetivas, mas também mudanças culturais, organizacionais e sociais.

Portanto, conclui-se que a sociedade do desempenho produz uma forma silenciosa de adoecimento ao transformar liberdade em obrigação, produtividade em identidade e positividade em violência. O indivíduo contemporâneo cansa não apenas porque trabalha muito, mas porque sente que nunca faz o suficiente. Assim, a principal contribuição deste TCC está em demonstrar que o sofrimento psíquico contemporâneo deve ser compreendido para além da esfera individual, como expressão de uma sociedade que exige desempenho ilimitado e reduz o valor humano à capacidade de produzir, aparecer e se superar continuamente.

Dessa forma, pensar uma humanização do indivíduo para além da sociedade do cansaço significa recuperar a legitimidade do limite. Significa afirmar que descansar não é fracassar, que pausar não é improdutividade, que não responder imediatamente não é descompromisso e que a vida humana não pode ser reduzida à lógica da performance. A crítica de Byung-Chul Han permanece relevante exatamente porque evidencia aquilo que muitas vezes se torna invisível: o sujeito contemporâneo pode estar adoecendo não pela ausência de liberdade, mas pelo excesso de

exigências apresentadas como liberdade. Reconhecer esse paradoxo é o primeiro passo para construir relações de trabalho, tecnologia e convivência mais conscientes, mais saudáveis e, sobretudo, mais humanas.

REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, Santo. **A cidade de Deus**. Petrópolis: Vozes, 2011.

ALVES, G. Trabalho e reestruturação produtiva no Brasil neoliberal: precarização do trabalho e redundância salarial. **Revista Katálisis**, Florianópolis, v. 12, n. 2, p. 212-220, 2009. \Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rk/a/6x94zJ3FLh3hcbzh3BNHf/?lang=pt> Acesso em: 26 abr. 2026.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDERSON, P. Balanço do neoliberalismo. In: SADER, E.; GENTILI, P. (org.). **Pós-neoliberalismo: as políticas sociais e o Estado democrático**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1995. p. 9-23. Disponível em: <https://www.gepec.ufscar.br/publicacoes/livros-e-colecoes/livros-diversos/pos-neoliberalismo-as-politicas-sociais-e-o-estadodemocratico.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2026.

ANTUNES, R. **O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital**. 2. ed. São Paulo: Boitempo, 2020.

AQUINO, C. A. B. Precarização, neoliberalismo e questão social: reverberações sobre os modos de trabalho no Nordeste brasileiro. **Revista de Cultura e Extensão USP**, São Paulo, v. 23, p. 15-28, 2020. Disponível em: <https://revistas.usp.br/cpst/article/download/163739/166630/458076>. Acesso em: 26 abr. 2026.

ARAÚJO, J. N. G. Neoliberalismo e horizontes da precarização do trabalho. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 40, n. 1, p. 45-58, 2020. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-37172020000100005. Acesso em: 26 abr. 2026.

ARISTÓTELES. **Política**. 3. ed. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1997.

BAUMAN, Zygmunt. As redes sociais são uma armadilha. **Colunas Tortas**, 2021. Disponível em: <https://colunastortas.com.br/web-stories/bauman-as-redes-sociais-sao-uma-armadilha/>. Acesso em: 7 maio 2026.

BOMFIM, Paulo. **Antologia poética**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

CARROLL, Lewis. **Alice no país das maravilhas**. São Paulo: Martin Claret, 2002.

CALLADO, Luiza Rosa Bezerra. **Isolamento social, redes de relações sociais e idosos no Distrito Federal durante a sindemia do Covid-19. 2021**. 86 f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional) — Universidade de Brasília, Brasília, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/42378>. Acesso em: 7 maio 2026.

CARVALHO, Carolina Rocha de; SANTEIRO, Tales Vilela. Mídias sociais e o processo saúde-doença em universitárias: pensando grupos operativos online. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 36, e220148, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e220148>. Acesso em: 03 maio 2026.

CUNHA, Anna Beatriz de Paiva; RESENDE, Igor Leonardo Soares; SILVA, Júlia Gabriele Moreira da. **A relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) — Centro Universitário UNA, Belo Horizonte, 2022. Disponível em: <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/36ffc3eb-c00a-4a80-8dd0-5e3c3880a967/content>

DARDOT, P.; LAVAL, C. **A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal**. São Paulo: Boitempo, 2016. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4245940/mod_resource/content/1/DARDOT%3BLAVAL.%20A%20nova%20raz%C3%A3o%20do%20mundo.pdf. Acesso em: 26 abr. 2026.

DURKHEIM, Émile. **Da divisão do trabalho social**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

FOUCAULT, Michel. **Nascimento da biopolítica**. São Paulo: Martins Fontes, 2008. Disponível em: https://www.ispsn.org/sites/default/files/documentos-virtuais/pdf/6_-_biopolitica_-_seu_nascimento.pdf. Acesso em: 26 abr. 2026.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Petrópolis: Vozes, 2014.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

HAN, Byung-Chul. **A sociedade da transparência**. Petrópolis: Vozes, 2017.

HARVEY, D. **O neoliberalismo: história e implicações**. São Paulo: Loyola, 2008. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/254_7757/mod_resource/content/1/Harvey_O%20Neoliberalismo.pdf. Acesso em: 26 abr. 2026.

KALIL, R. B. **A regulação do trabalho via plataformas digitais**. São Paulo: Blucher, 2023. Disponível em: <https://pdf.blucher.com.br/openaccess/9786555500295/completo.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2026.

KUPERMANN, Daniel. **Estilos do cuidado: a psicanálise e o traumático**. São Paulo: Zagodoni, 2017.

LUCCA, S. R. Trabalhadores em plataformas digitais: precarização e vigilância algorítmica. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 3, e00000624, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2024.v40n3/e00000624/pt/>. Acesso em: 26 abr. 2026.

MARX, K. **Manuscritos econômico-filosóficos**. São Paulo: Boitempo, 2004.

MARX, K. **O capital: crítica da economia política**. São Paulo: Boitempo, 2013.

OLIVEIRA, M. C. S. Plataformas digitais e regulação trabalhista. **Revista da Faculdade de Direito da UFG**, Goiânia, v. 24, n. 1, p. 89-107, 2022. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/revfd/article/view/68170>. Acesso em: 26 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Burnout an “occupational phenomenon”**. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Acesso em: 26 abr. 2026

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Burnout an “occupational phenomenon”**: International Classification of Diseases. Genebra: WHO, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Acesso em: 03 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação internacional de doenças (CID-11)**. Genebra: World Health Organization, 2019. Disponível em: <https://icd.who.int/>. Acesso em: 03 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Genebra: World Health Organization, 2017. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>. Acesso em: 03 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Guidelines on mental health at work**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>. Acesso em: 26 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Mental health at work**. Genebra: WHO, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>. Acesso em: 03 maio 2026.

PLATÃO. **A República**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

JORNAL DA USP. *Quiet Quitting*, fenômeno nas redes sociais, é forma de reação à vida real. **Jornal da USP**. São Paulo, 1 nov. 2022. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/quiet-quitting-fenomeno-nas-redes-sociais-e-uma-forma-de-reacao-a-vida-real>. Acesso em: 3 maio 2026.

SILVA, Julia. Isolamento social, redes de relações sociais e idosos no Distrito Federal durante a sindemia do Covid-19. **Portal eduCapes**, 2022. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/882728?mode=full>. Acesso em: 7 maio 2026.

SILVA, P. F.; MASSOLA, G. M.; FRELLER, C. C. A produtividade acadêmica como imperativo moral. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 153-158, 2018. Disponível em: <https://revistas.usp.br/psicousp/article/view/150855>. Acesso em: 26 abr. 2026.

WEBER, Max. **A ética protestante e o espírito do capitalismo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.