

HUM@NÆ

Questões controversas do mundo contemporâneo

v. 20, n. 2

SOCIEDADE DO CANSAÇO: reflexões sobre saúde mental no mundo contemporâneo

Victória Laís Alves da HORA¹
Andrea da Silva RAMOS²
Betania Lemos MACIEL³

RESUMO

A organização da vida contemporânea tem produzido mudanças perceptíveis nas formas de existir, trabalhar e lidar consigo mesmo. Nesse cenário, a leitura proposta em Sociedade do Cansaço, de Byung-Chul Han, desloca o debate ao indicar que o sujeito atual se insere em uma lógica de desempenho contínuo, na qual a autoexigência passa a operar como mecanismo central. O cansaço, nesse contexto, deixa de ser episódico e assume uma dimensão estrutural, atravessando a experiência cotidiana e incidindo diretamente sobre a saúde mental. A relevância da pesquisa decorre do aumento expressivo de manifestações associadas ao sofrimento psíquico, frequentemente interpretadas de modo isolado, sem a devida consideração das dinâmicas sociais que as atravessam. Ao aproximar o debate filosófico das discussões psicológicas, torna-se possível compreender tais manifestações como parte de um arranjo social mais amplo, marcado pela intensificação da produtividade e pela valorização do desempenho individual. Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre a sociedade do cansaço e o sofrimento psíquico na contemporaneidade, articulando perspectivas teóricas de natureza psicossocial. Para tanto, adota-se uma abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica, com base em obras e artigos que dialogam com os conceitos centrais da sociedade do desempenho e suas implicações na subjetividade. A análise busca estabelecer relações interpretativas entre os referenciais selecionados. Espera-se que a pesquisa contribua para ampliar a compreensão do adoecimento mental para além de explicações individualizantes, favorecendo leituras que considerem os modos de organização social e seus efeitos na constituição do sujeito.

Palavras-chave: Saúde Mental. Sociedade do Cansaço. Contemporaneidade.

¹ Psicóloga pela Faculdade de Ciências Humanas – ESUDA. Email: victorialaisaa@gmail.com

² Pós-graduada em Análise Aplicada ao Comportamento – ABA, Pós-graduada em Terapia Cognitivo Comportamental pela Universidade União das Américas. Psicóloga pela Faculdade de Ciências Humanas – ESUDA.

³ Doutora em Comunicação Social (UMESP). Professora da Faculdade de Ciências Humanas – ESUDA. Pesquisadora do Centro Latino-americano de Estudos da Cultura (CLAEC). Email: betaniamaciel@gmail.com

ABSTRACT

The organization of contemporary life has produced noticeable changes in the ways of existing, working, and dealing with oneself. In this context, the perspective proposed in *The Burnout Society*, by Byung-Chul Han, shifts the debate by indicating that the contemporary subject is inserted into a logic of continuous performance, in which self-demand operates as a central mechanism. Fatigue, in this context, ceases to be episodic and assumes a structural dimension, permeating everyday experience and directly affecting mental health. The relevance of this research stems from the significant increase in manifestations associated with psychological distress, which are often interpreted in an isolated manner, without proper consideration of the social dynamics that permeate them. By bringing the philosophical debate closer to psychological discussions, it becomes possible to understand such manifestations as part of a broader social arrangement, marked by the intensification of productivity and the valorization of individual performance. This study aims to analyze the relationship between the burnout society and psychological distress in contemporary times, articulating theoretical perspectives of a psychosocial nature. To this end, a qualitative approach is adopted, developed through a bibliographic review based on books and articles that engage with the central concepts of the performance society and their implications for subjectivity. The analysis seeks to establish interpretative relationships among the selected theoretical frameworks. It is expected that this research will contribute to broadening the understanding of mental illness beyond individualizing explanations, favoring perspectives that consider modes of social organization and their effects on the constitution of the subject.

Keywords: Mental Health; Burnout Society; Contemporaneity.

INTRODUÇÃO

A contemporaneidade tem sido marcada por transformações nas formas de organização social que incidem diretamente sobre a constituição subjetiva dos indivíduos. Nesse contexto, a obra *Sociedade do Cansaço*, de Byung-Chul Han, apresenta uma leitura crítica da passagem de uma sociedade disciplinar para uma sociedade orientada pelo desempenho, na qual o sujeito passa a se autoexplorar em nome da produtividade. A relevância da temática se evidencia diante do aumento das manifestações de sofrimento psíquico, frequentemente associadas à lógica do desempenho e à valorização da alta performance. Diante disso, formula-se a seguinte questão orientadora: de que forma a sociedade do cansaço contribui para o desenvolvimento do sofrimento psíquico na contemporaneidade?

O objetivo geral desta pesquisa consiste em analisar a relação entre a sociedade do cansaço e o sofrimento psíquico na contemporaneidade, a partir de uma abordagem teórica de cunho psicossocial. Como objetivos específicos, busca-se

compreender os principais conceitos da sociedade do cansaço; identificar as manifestações do sofrimento psíquico no contexto contemporâneo; e relacionar as dinâmicas do desempenho e da produtividade com o adoecimento mental. A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, de natureza teórica, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica. Espera-se que o estudo contribua para ampliar a compreensão das relações entre as exigências de desempenho e os processos contemporâneos de sofrimento psíquico.

1. A SOCIEDADE DO CANSAÇO: CONCEITOS CENTRAIS

A análise desenvolvida por Byung-Chul Han (2015), especialmente em sua obra *Sociedade do Cansaço*, permite compreender a sociedade contemporânea como um espaço marcado pela intensificação da atividade e pela centralidade do desempenho. Não se trata apenas de um aumento da produtividade, mas de uma reorganização mais ampla da experiência humana, na qual o sujeito passa a se perceber como um projeto em constante aprimoramento. Nesse contexto, a sociedade do cansaço se configura como uma sociedade ativa, em que o fazer contínuo substitui pausas e limites, instaurando uma lógica de funcionamento permanente.

Ao desenvolver essa reflexão, o autor chama atenção para o surgimento de práticas voltadas ao aumento do desempenho, entre elas o chamado “*neuro-enhancement*”. A substituição da expressão “doping cerebral” por um termo de conotação mais positiva indica uma mudança na forma como tais práticas são percebidas socialmente. O uso de substâncias que ampliam capacidades cognitivas passa a ser justificado por argumentos que enfatizam eficiência e redução de erros, especialmente em atividades de alta responsabilidade. Nesse cenário, a busca por desempenho máximo deixa de ser exceção e se aproxima de uma expectativa generalizada (Han, 2015).

Nesse sentido, Han (2015) argumenta que o *doping* não deve ser entendido como uma anomalia, mas como consequência direta de uma sociedade orientada pelo desempenho. A tendência de transformar o corpo e a mente em instrumentos ajustáveis evidencia uma redução da vitalidade a parâmetros funcionais. O ser humano passa a ser concebido como uma máquina de desempenho, cuja finalidade reside na maximização de resultados e na eliminação de falhas, o que altera significativamente a forma como a própria existência é percebida.

Por outro lado, o filósofo também problematiza as implicações sociais desse processo, especialmente no que se refere à ideia de equidade. Para ele, a possível universalização do acesso a substâncias de aprimoramento não elimina a lógica competitiva, mas a reorganiza em novos termos. A concorrência tende a deslocar-se para o campo farmacológico, intensificando a pressão por desempenho e reforçando a exigência de superação constante, mesmo diante de limites humanos evidentes (Han, 2015).

Além disso, nota-se que a sociedade do desempenho produz efeitos significativos no plano psíquico. O cansaço contemporâneo não decorre de imposições externas, mas de um excesso de positividade que elimina barreiras e estimula a autoexploração. A ausência de negatividade, entendida como limites e resistências, impede a regulação das demandas, fazendo com que o sujeito permaneça em estado contínuo de ativação, o que favorece o surgimento de estados de esgotamento, conforme aponta Han (2015).

Nessa senda, Han (2015) sintetiza esse processo ao afirmar que o excesso de desempenho conduz a um “infarto da alma”. Trata-se de uma forma de colapso que não se origina da falta, mas da saturação, em que o sujeito se esgota em si mesmo ao tentar corresponder a exigências ilimitadas. Assim, o cansaço deixa de ser um fenômeno secundário e passa a constituir o próprio modo de funcionamento da sociedade contemporânea, revelando os limites de uma lógica centrada na produtividade incessante.

1.1 A lógica do desempenho e da produtividade

A reflexão proposta por Byung-Chul Han (2015), a partir de suas concepções, permite compreender a lógica do desempenho e da produtividade como resultado de um deslocamento paradigmático que não rompe com a sociedade disciplinar, mas a prolonga em novos termos. A passagem do modelo baseado na proibição para aquele orientado pelo desempenho não implica descontinuidade, mas uma reconfiguração das estratégias de maximização da produção. O desejo de elevar continuamente a produtividade já se encontra inscrito no inconsciente social, de modo que o abandono da negatividade do dever em favor da positividade do poder não elimina a disciplina, apenas a torna mais eficiente e internalizada.

Nesse sentido, o esquema negativo da proibição atinge rapidamente seus limites quando confrontado com a necessidade de ampliar a produtividade. A lógica disciplinar, centrada no “não poder”, tende a bloquear o crescimento ao impor barreiras externas. Em contrapartida, a positividade do “poder fazer” se mostra mais eficaz, pois não atua por restrição, mas por incentivo. O sujeito deixa de ser coagido por normas explícitas e passa a se engajar voluntariamente em processos de autoexploração, acreditando agir em nome de sua própria realização. Tal deslocamento altera a natureza da obediência, que se torna difusa e menos perceptível, como discute Han (2015).

Ao aprofundar essa análise, o escritor destaca que o sujeito de desempenho não abandona o estágio disciplinar, mas o incorpora. A disciplina não desaparece; ela se transforma em um mecanismo interno, que orienta o comportamento sem necessidade de coerção externa. O imperativo do dever permanece operante, porém recoberto pela linguagem da autonomia e da liberdade. Assim, o sujeito de desempenho se apresenta como mais rápido e produtivo que o sujeito da obediência, justamente porque internaliza as exigências e as converte em metas pessoais (Han, 2015).

Essa lógica, não apenas intensifica a produtividade, mas redefine os parâmetros de valor social. O desempenho passa a ser critério central de reconhecimento, deslocando outras dimensões da existência para um plano secundário. A vida cotidiana se organiza em torno de metas, resultados e indicadores, produzindo uma constante necessidade de superação. Nesse contexto, o fracasso deixa de ser interpretado como efeito de condições externas e passa a ser atribuído à insuficiência individual, o que reforça a autoexigência e a responsabilização subjetiva, de acordo com Han (2015).

Essa dinâmica encontra ressonância nas análises de Vieira (2022), que relaciona a sociedade do cansaço à racionalidade neoliberal, caracterizada pela centralidade do desempenho e pela valorização da iniciativa individual. Ainda que a ênfase recaia sobre a produtividade, observa-se, como indicam Farias, Künsch e Aiello (2022), a difusão de discursos que naturalizam o esgotamento, especialmente em contextos empresariais, nos quais o burnout é frequentemente tratado como efeito colateral aceitável. Tais leituras dialogam com Byung-Chul Han (2015), ao evidenciar

que a intensificação do desempenho não se limita ao campo econômico, mas atravessa a cultura e os modos de subjetivação.

Além disso, Han (2015) permite compreender que a elevação contínua da produtividade não ocorre sem consequências no plano psíquico. A pressão por desempenho constante favorece o surgimento de estados de exaustão, que se manifestam de forma difusa e persistente. Nesse ponto, Alvarenga e Dias (2021) apontam para o aumento do uso de substâncias psiquiátricas como estratégia de regulação desse mal-estar, o que reforça a ideia de que o sujeito contemporâneo busca adaptar-se às exigências do desempenho por meio de recursos que ampliem sua capacidade funcional.

Por fim, evidencia-se que a lógica do desempenho e da produtividade opera por continuidade, e não por ruptura, em relação à sociedade disciplinar. A substituição do dever pelo poder não elimina a coerção, mas a reconfigura em termos mais sutis e eficazes. O sujeito, ao internalizar as exigências de desempenho, passa a atuar como agente de sua própria exploração, contribuindo para a manutenção de um sistema que se sustenta na intensificação constante da produção. Dessa forma, a produtividade deixa de ser apenas um objetivo econômico e se converte em princípio organizador da vida social e subjetiva (Han, 2015).

2. SOFRIMENTO PSÍQUICO NA CONTEMPORANEIDADE

A discussão acerca do sofrimento psíquico na contemporaneidade tem assumido centralidade em diferentes campos do conhecimento, especialmente diante da intensificação das exigências sociais e da reconfiguração das formas de viver e trabalhar (Alvarenga e Dias 2021). Ferreira *et al.* (2026) dissertam nesse sentido ao afirmar que o sofrimento mental, nesse cenário, deixa de ser interpretado apenas como fenômeno individual e passa a ser compreendido como expressão de transformações sociais, culturais e econômicas que incidem diretamente sobre a subjetividade. A experiência de viver em um contexto marcado pela aceleração do tempo, pela competitividade e pela valorização do desempenho contínuo produz efeitos que se manifestam de maneira difusa, muitas vezes silenciosa, mas persistente (Alvarenga e Dias, 2021).

Nesse sentido, a análise proposta por Byung-Chul Han (2015) contribui para a compreensão do sofrimento psíquico como um fenômeno associado à lógica da produtividade e da autoexigência. Segundo o autor, a sociedade contemporânea se organiza em torno de um modelo de desempenho que estimula o sujeito a ultrapassar constantemente seus próprios limites. A pressão por resultados, aliada à necessidade de demonstrar eficiência permanente, produz um estado de vigilância contínua sobre si mesmo, no qual o fracasso é percebido como responsabilidade individual. Tal dinâmica favorece a internalização das cobranças sociais, intensificando sentimentos de inadequação, insegurança e desgaste emocional.

Ao mesmo tempo, observa-se que o sofrimento psíquico contemporâneo não se expressa, necessariamente, por meio de sintomas visíveis ou imediatos. Muitas vezes, ele se manifesta na forma de cansaço persistente, irritabilidade, desmotivação e dificuldade de concentração, sinais que tendem a ser naturalizados no cotidiano. A banalização dessas experiências contribui para a invisibilidade do sofrimento, dificultando sua identificação e, conseqüentemente, sua compreensão. O mal-estar deixa de ser percebido como indicativo de desequilíbrio e passa a ser interpretado como parte inevitável da vida moderna (Ferreira *et al.*, 2026).

Além disso, Martins e Pires (2024) contribuem para esta discussão ao considerar que o sofrimento psíquico se relaciona com a dissolução de fronteiras entre tempo de trabalho e tempo de descanso, fenômeno amplamente observado nas sociedades contemporâneas. A conectividade permanente e a disponibilidade contínua para responder a demandas profissionais e sociais produzem uma sensação constante de urgência, que impede a recuperação física e emocional. O descanso perde sua função restauradora e passa a ser reduzido a intervalos curtos e insuficientes, o que contribui para a manutenção de estados prolongados de exaustão.

Sob essa perspectiva, torna-se possível inferir que o sofrimento psíquico contemporâneo revela uma característica paradoxal: ele emerge em uma sociedade que valoriza a autonomia e a liberdade individual, mas que, ao mesmo tempo, impõe padrões elevados de desempenho e sucesso. A liberdade, nesse contexto, se converte em obrigação de produzir, de evoluir e de demonstrar resultados, gerando um ciclo contínuo de autoexigência. O sujeito passa a se responsabilizar por sua própria performance, internalizando metas que nem sempre correspondem às suas possibilidades reais (Martins e Pires, 2024).

2.1 Características do sofrimento psíquico atual

O sofrimento psíquico contemporâneo apresenta características específicas que o diferenciam de manifestações observadas em períodos anteriores. Uma dessas características consiste na sua natureza difusa e contínua, marcada pela ausência de eventos isolados que expliquem sua origem. Em vez de surgir a partir de situações pontuais, o sofrimento atual se constrói gradualmente, resultando da exposição prolongada a demandas excessivas e expectativas elevadas. Trata-se de um processo cumulativo, que se desenvolve ao longo do tempo e se intensifica à medida que as exigências sociais se tornam mais complexas (Capucho *et al.*, 2024).

Outra característica relevante se refere à internalização das pressões sociais, haja vista que o sujeito contemporâneo tende a assumir responsabilidades que antes eram atribuídas a instituições ou estruturas externas, passando a se perceber como principal agente de seu sucesso ou fracasso. Esse deslocamento produz uma forma particular de sofrimento, marcada por sentimentos de culpa e autocritica. A incapacidade de atingir metas estabelecidas socialmente é frequentemente interpretada como falha pessoal, o que reforça a sensação de inadequação (Ferreira *et al.*, 2026).

Ademais, para Ferreira *et al.* (2026) o sofrimento psíquico atual se associa à sensação de insuficiência permanente. Mesmo diante de conquistas e resultados positivos, permanece a percepção de que ainda é necessário produzir mais, aprender mais e alcançar novos objetivos. Essa lógica impede a experiência de satisfação duradoura, substituindo-a por um estado contínuo de expectativa. O reconhecimento social se torna transitório, exigindo renovação constante do desempenho.

Além disso, Capucho *et al.* (2024, p. 13-14) enfatizam que condições precárias de trabalho ou cargas exaustivas podem contribuir negativamente para a deterioração da saúde mental de um indivíduo:

[...] a Síndrome de Burnout é caracterizada pelo início de um processo com exaustivos e prolongados níveis de estresse laboral. Esse estresse laboral é compreendido como um desequilíbrio entre as tarefas laborais e a competência de enfrentamento dessas tarefas pelos trabalhadores. A síndrome é decorrente de exposições contínuas de um ambiente estressor, mas que se difere do estresse comum pois, neste caso, o estresse advindo do ambiente de trabalho é o elemento principal para sua ocorrência, ou seja, os desequilíbrios causados no ser humano decorrem propriamente do seu

local de trabalho. Essa síndrome pode desencadear alguns sintomas como exaustão emocional e distanciamento afetivo, tais como: falta de esperança; isolamento; depressão; raiva; impaciência; irritabilidade; tensão; falta de empatia; distúrbios do sono e suscetibilidade para outras doenças. Permeia também um sentimento de que muito pouco tem sido alcançado e o que é realizado não tem valor, não se realizando e nem se satisfazendo profissionalmente.

Também observa-se que o sofrimento psíquico contemporâneo tende a se manifestar de forma silenciosa, muitas vezes disfarçado sob a aparência de normalidade. O sujeito continua desempenhando suas atividades diárias, mantendo compromissos e responsabilidades, ainda que internamente experimente sentimentos de esgotamento e desânimo. Essa dissociação entre aparência e experiência interna contribui para a invisibilidade do sofrimento, dificultando a busca por apoio e a construção de estratégias de enfrentamento (Hunhoff; Flores, 2020).

Além disso, Vitali *et al.* (2020) defende que o sofrimento psíquico atual se caracteriza pela coexistência de múltiplas demandas simultâneas. A necessidade de conciliar trabalho, estudo, relações sociais e responsabilidades familiares produz uma sobrecarga constante, que compromete a capacidade de organização emocional. A multiplicidade de tarefas exige atenção contínua e reduz o tempo disponível para atividades de descanso e lazer, favorecendo a manutenção de estados prolongados de tensão.

Outrossim, conclui-se também que o sofrimento psíquico contemporâneo se desenvolve em um contexto de instabilidade e incerteza. Mudanças rápidas nas condições de trabalho, nas relações sociais e nas expectativas de vida produzem uma sensação permanente de insegurança, que interfere na construção de projetos pessoais. A dificuldade de prever o futuro intensifica a ansiedade e contribui para o desgaste emocional, tornando o sofrimento uma experiência recorrente no cotidiano (Vitali *et al.*, 2020).

2.2 Principais manifestações: ansiedade, estresse e depressão

Entre as manifestações mais recorrentes do sofrimento psíquico na contemporaneidade, destacam-se a ansiedade, o estresse e a depressão. Essas condições não se apresentam de forma isolada, mas frequentemente coexistem, formando um conjunto de sintomas que afeta diferentes dimensões da vida cotidiana.

A presença simultânea desses estados evidencia a complexidade do sofrimento mental atual, que envolve fatores biológicos, psicológicos e sociais (Marques *et al.*, 2025).

Conforme, Marques *et al.* (2025) a ansiedade se caracteriza por um estado de preocupação constante, acompanhado de sensação de ameaça ou expectativa negativa em relação ao futuro. Na sociedade contemporânea, esse estado tende a se intensificar devido à pressão por resultados e à necessidade de responder rapidamente a múltiplas demandas. O sujeito permanece em estado de alerta contínuo, antecipando problemas e buscando soluções antes mesmo que as dificuldades se concretizem. Essa vigilância permanente consome energia emocional e reduz a capacidade de relaxamento.

O estresse, por sua vez, está associado à exposição prolongada a situações que exigem adaptação constante. A sobrecarga de responsabilidades, a falta de tempo para descanso e a necessidade de manter níveis elevados de desempenho contribuem para o desenvolvimento desse estado. Inicialmente, o estresse pode ser percebido como mecanismo de mobilização, capaz de aumentar a produtividade e a concentração. Contudo, quando se torna persistente, ele compromete o equilíbrio emocional e favorece o surgimento de sintomas físicos e psicológicos (Miranda *et al.*, 2021).

Já a depressão se caracteriza por sentimentos de tristeza persistente, perda de interesse por atividades anteriormente consideradas prazerosas e redução significativa da energia. No contexto contemporâneo, a depressão pode se desenvolver como resultado da exaustão prolongada e da sensação de incapacidade diante de expectativas elevadas. A ausência de reconhecimento, aliada à percepção de fracasso pessoal, contribui para o agravamento desse quadro (Martins; Pires, 2024).

Segundo o Tribunal Superior do Trabalho (TST, 2025), a intensificação das jornadas de trabalho, associada ao controle rigoroso das atividades e à cobrança permanente por resultados, tem produzido um cenário laboral marcado por sobrecarga e instabilidade emocional. A exigência de disponibilidade contínua, frequentemente materializada por demandas que ultrapassam o horário formal de trabalho, contribui para a dissolução dos limites entre vida profissional e vida privada, reduzindo o tempo destinado ao descanso, ao lazer e à convivência social. Ambientes

organizacionais caracterizados por metas excessivas, reconhecimento insuficiente e clima de desconfiança tendem a favorecer a exaustão física e psíquica, consolidando condições propícias ao desenvolvimento do sofrimento mental.

As repercussões desse modelo de organização do trabalho manifestam-se de forma expressiva na saúde dos trabalhadores, evidenciando o crescimento de transtornos relacionados ao estresse ocupacional. A ausência de identificação com as atividades desempenhadas e a percepção de perda de sentido do trabalho contribuem para o surgimento de crises subjetivas e para o enfraquecimento do vínculo entre o indivíduo e sua função social. Nesse contexto, tornam-se recorrentes manifestações como ansiedade, depressão, esgotamento emocional e estresse crônico, indicando que o adoecimento mental está diretamente relacionado às condições estruturais do ambiente laboral e à pressão contínua por desempenho e produtividade (TST, 2025).

Os dados estatísticos recentes reforçam a gravidade dessa realidade e evidenciam a expansão do adoecimento mental como fenômeno social de grande magnitude. Somente no ano de 2024, mais de 472 mil trabalhadores brasileiros precisaram se afastar temporariamente de suas atividades profissionais por questões relacionadas à saúde mental, o que demonstra o aumento significativo das incapacidades laborais decorrentes de transtornos psíquicos. Esse volume expressivo de afastamentos revela não apenas a dimensão quantitativa do problema, mas também a necessidade urgente de revisão das práticas organizacionais e de implementação de políticas institucionais voltadas à prevenção do sofrimento psíquico e à promoção de condições de trabalho mais equilibradas e humanizadas (TST, 2025).

Importa destacar que essas manifestações não devem ser interpretadas apenas como condições individuais, mas como expressões de um contexto social marcado pela intensificação das exigências de desempenho e pela valorização da produtividade. A ansiedade, o estresse e a depressão se configuram, nesse sentido, como respostas a um ambiente que exige adaptação contínua e disponibilidade permanente. O sofrimento psíquico, portanto, não se restringe ao campo clínico, mas reflete transformações mais amplas nas formas de organização da vida social (Capucho *et al.*, 2024).

Assim, Capucho *et al.* (2024) destaca que compreender as manifestações do sofrimento psíquico na contemporaneidade implica reconhecer sua inserção em um cenário caracterizado pela aceleração do tempo, pela multiplicidade de demandas e

pela pressão por resultados. A análise dessas condições permite identificar os efeitos das dinâmicas sociais sobre a saúde mental, evidenciando a necessidade de abordagens que considerem simultaneamente dimensões individuais e coletivas.

3. RELAÇÃO ENTRE A SOCIEDADE DO CANSÃO E O ADOECIMENTO MENTAL

A relação entre a sociedade do cansaço e o adoecimento mental evidencia-se na intensificação das exigências produtivas e na transformação do tempo de vida em tempo de desempenho contínuo. Nesse contexto, o sujeito contemporâneo passa a experimentar uma rotina marcada pela aceleração das atividades e pela redução dos espaços de descanso, o que compromete o equilíbrio emocional e cognitivo. O trabalho deixa de ser apenas uma atividade econômica e assume características de exigência permanente de disponibilidade e rendimento psicológicos (Miranda *et al.*, 2021). Conforme analisam Neto *et al.* (2025), esse cenário produz impactos significativos na saúde do trabalhador, favorecendo o surgimento de quadros de estresse, ansiedade e esgotamento psíquico associados à pressão constante por produtividade.

Outro elemento central dessa relação refere-se à reorganização do tempo social, que passa a ser estruturado por demandas simultâneas e pela sensação de urgência permanente. A noção de “tempo empilhado”, discutida por Montoito e Dalcin (2025), expressa a experiência de acumulação de tarefas e responsabilidades que se sobrepõem sem intervalos adequados para recuperação física e mental. Essa configuração temporal gera a percepção de insuficiência constante, na qual o indivíduo sente que nunca alcança plenamente as expectativas impostas pelo ambiente profissional e social. Como consequência, o cotidiano torna-se um espaço de tensão contínua, contribuindo para a intensificação do sofrimento psíquico e para o desenvolvimento de sintomas relacionados à fadiga mental e emocional.

Além disso, a sociedade do cansaço promove uma mudança na forma como o sujeito se relaciona consigo mesmo, estimulando a internalização das exigências de desempenho e a responsabilização individual pelo sucesso ou fracasso pessoal. Essa dinâmica favorece a constituição de identidades fragilizadas, marcadas por

sentimentos de inadequação e incapacidade diante de metas cada vez mais elevadas psicológicos (Miranda *et al.*, 2021). De acordo com Fornasier *et al.* (2021), a pressão por produtividade e a busca incessante por resultados transformam o indivíduo em agente de sua própria exploração, ampliando a vulnerabilidade a transtornos mentais e comprometendo a qualidade das relações sociais e profissionais.

A intensificação do trabalho e a ampliação das formas de controle sobre o desempenho também contribuem para o enfraquecimento dos vínculos coletivos e para o aumento da sensação de isolamento social. A competição permanente e a individualização das responsabilidades reduzem as possibilidades de apoio mútuo, elemento historicamente associado à proteção emocional no ambiente laboral. Nesse sentido, o adoecimento mental passa a ser compreendido como fenômeno socialmente produzido pelas condições contemporâneas de trabalho e pelas exigências de produtividade (Martins e Pires, 2024). Conforme destacam Neto *et al.* (2025), a recorrência de transtornos relacionados ao estresse e ao esgotamento revela a necessidade de repensar as formas de organização do trabalho e os limites impostos ao desempenho humano.

De modo geral, a relação entre sociedade do cansaço e adoecimento mental evidencia que o sofrimento psíquico contemporâneo não resulta apenas de fragilidades individuais, mas de transformações estruturais nas formas de vida e trabalho. A intensificação do ritmo cotidiano, a pressão por resultados e a reorganização do tempo social configuram um cenário propício ao desgaste emocional e à perda de qualidade de vida. Assim, torna-se fundamental reconhecer o caráter coletivo desse fenômeno e desenvolver estratégias institucionais e sociais voltadas à promoção da saúde mental e à humanização das relações de trabalho (Neto *et al.*, 2025).

3.1 Impactos da lógica do desempenho na saúde mental

A lógica do desempenho consolidou-se como um dos principais elementos estruturantes das formas contemporâneas de organização do trabalho, caracterizando-se pela centralidade das metas, pela mensuração constante de resultados e pela exigência de produtividade contínua. Nesse contexto, a atividade laboral passa a ser orientada por indicadores de eficiência que redefinem o valor do

trabalhador a partir de sua capacidade de produzir mais em menos tempo (Marques *et al.*, 2025). Tal dinâmica intensifica o ritmo das tarefas e reduz os espaços de pausa e recuperação, favorecendo o surgimento de tensões psicológicas persistentes. Esse cenário contribui para a constituição de um ambiente social no qual o adoecimento relacionado ao trabalho deixa de ser excepcional e passa a integrar o cotidiano de amplos segmentos da população economicamente ativa, conforme analisa Ricardo Antunes (2018).

A gestão por metas, especialmente quando associada a mecanismos de controle tecnológico e avaliação permanente de desempenho, introduz uma lógica de competição e vigilância que modifica profundamente as condições subjetivas do trabalho. O acompanhamento minucioso das atividades, aliado à necessidade de superação contínua dos resultados anteriores, gera sentimentos recorrentes de insegurança e medo de fracasso profissional (Neto *et al.*, 2025). Esse modelo organizacional, descrito por Antunes (2018) como expressão de um sistema produtivo orientado pela intensificação do trabalho, limita as possibilidades de descanso e de convivência social, produzindo estados prolongados de estresse e exaustão emocional. A pressão psicológica torna-se, assim, parte constitutiva do processo produtivo, naturalizando formas de sofrimento antes consideradas patológicas.

A lógica do desempenho também impacta as relações sociais no ambiente de trabalho, estimulando a individualização e reduzindo a solidariedade entre colegas. A valorização de resultados individuais e a vinculação de recompensas ao cumprimento de metas fomentam a competição interna, fragilizando vínculos coletivos historicamente importantes para a proteção emocional dos trabalhadores. Nessa perspectiva, o sofrimento psíquico não pode ser compreendido apenas como experiência individual, mas como fenômeno socialmente produzido pelas transformações nas formas de gestão e organização do trabalho (Vitali *et al.*, 2020). Ao analisar esse processo, destaca-se que o enfraquecimento das redes de apoio e a intensificação das exigências produtivas contribuem para o aumento de quadros de ansiedade, depressão e esgotamento profissional (Antunes, 2018).

Em situações extremas, a pressão contínua por desempenho pode resultar em consequências graves para a saúde mental e física, incluindo afastamentos prolongados, incapacidades laborais e, em alguns casos, comportamentos autodestrutivos. O aumento expressivo de transtornos mentais relacionados ao

trabalho evidencia a existência de um modelo produtivo que prioriza resultados econômicos em detrimento do bem-estar humano (Vitali *et al.*, 2020). Nesse sentido, a análise crítica das transformações no mundo do trabalho revela que o adoecimento mental contemporâneo está profundamente vinculado às exigências de produtividade e à intensificação das formas de controle sobre o trabalhador, configurando um dos principais desafios sociais e sanitários das sociedades atuais, como assinala Antunes (2018).

3.2 Contribuições da análise psicossocial

A análise psicossocial tem contribuído de maneira significativa para a compreensão do sofrimento mental contemporâneo ao evidenciar que o adoecimento não pode ser explicado apenas por fatores individuais ou biológicos, mas deve ser interpretado a partir das condições sociais, econômicas e culturais que estruturam a vida cotidiana. Nesse sentido, a perspectiva psicossocial permite identificar como as exigências de produtividade e desempenho interferem na subjetividade dos indivíduos e na forma como estes percebem suas capacidades e limites (Neto *et al.*, 2025). Conforme destaca Antunes (2018), as transformações no mundo do trabalho produzem novas formas de sofrimento que se manifestam tanto no plano emocional quanto nas relações sociais.

Também se considera um aporte relevante dessa análise, a compreensão da importância dos vínculos sociais e do suporte coletivo como fatores de proteção à saúde mental. A interação entre indivíduos em ambientes de trabalho e em contextos comunitários favorece a construção de redes de apoio capazes de reduzir o impacto do estresse e da sobrecarga emocional. Nessa perspectiva, a troca psicológica e social torna-se elemento fundamental para o enfrentamento das pressões impostas pela lógica do desempenho (Martins e Pires, 2024). De acordo com Neto *et al.* (2025), ambientes que estimulam o diálogo, a cooperação e o reconhecimento coletivo contribuem para a diminuição dos níveis de ansiedade e para a promoção do bem-estar psicológico.

Além disso, a abordagem psicossocial amplia a análise do sofrimento mental ao considerar a influência das dinâmicas sociais sobre a formação da identidade e sobre a percepção de valor pessoal. A internalização de padrões de sucesso e

produtividade pode gerar sentimentos de inadequação e frustração quando as expectativas sociais não são alcançadas, o que evidencia a interdependência entre fatores psicológicos e sociais (Martins e Pires, 2024). Conforme discutem Fornasier *et al.* (2021), a sociedade contemporânea exige níveis elevados de desempenho e disponibilidade, o que intensifica o desgaste emocional e reforça a necessidade de estratégias coletivas de cuidado e prevenção do adoecimento mental.

De modo geral, as contribuições da análise psicossocial demonstram que a saúde mental depende da interação equilibrada entre indivíduo e sociedade. A compreensão integrada desses fatores possibilita a construção de práticas mais humanizadas de cuidado e prevenção, fortalecendo a promoção do bem-estar coletivo e individual (Fornasier *et al.* 2021).

CONSIDERAÇÕES

Os resultados da pesquisa evidenciaram que a sociedade do cansaço se configura como um dos principais marcos interpretativos para compreender o aumento do sofrimento psíquico na contemporaneidade, especialmente em contextos caracterizados pela intensificação do trabalho, pela centralidade do desempenho e pela exigência permanente de produtividade. Observou-se que a lógica da superação contínua de metas e a internalização das responsabilidades pelo sucesso individual produzem um ambiente social marcado por tensão constante, insegurança e sensação de insuficiência. Tais elementos contribuem para a ampliação de quadros de ansiedade, estresse e esgotamento emocional, revelando que o adoecimento mental está profundamente relacionado às formas contemporâneas de organização da vida e do trabalho.

A análise desenvolvida ao longo da pesquisa também demonstrou que o sofrimento psíquico não pode ser compreendido como fenômeno isolado ou exclusivamente individual, mas deve ser interpretado como resultado de processos sociais e culturais que moldam a subjetividade e as relações humanas. A intensificação do ritmo cotidiano, a competitividade e a fragilização dos vínculos sociais foram identificadas como fatores que potencializam a vulnerabilidade emocional dos indivíduos, reduzindo suas possibilidades de descanso, convivência e apoio coletivo. Nesse sentido, a pesquisa reforçou a importância da abordagem

psicossocial como instrumento analítico capaz de revelar as conexões entre as transformações sociais e o aumento dos transtornos mentais na atualidade.

Dessa forma, a investigação respondeu à questão orientadora ao demonstrar que a sociedade do cansaço contribui para o desenvolvimento do sofrimento psíquico por meio da imposição de um modelo de vida orientado pela produtividade incessante, pela aceleração do tempo e pela responsabilização individual pelo desempenho. Concluiu-se que o adoecimento mental contemporâneo emerge da combinação entre pressões estruturais e fragilização das relações sociais, o que exige a construção de estratégias coletivas voltadas à promoção da saúde mental e à humanização das condições de trabalho e de convivência social.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Rodrigo; DIAS, Marcelo Kimati. Epidemia de drogas psiquiátricas: tipologias de uso na sociedade do cansaço. **Psicologia & Sociedade**, v. 33, p. e235950, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/dGQxFtnrJ4cdrwvDzMnpwjc/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 de março de 2026.

ANTUNES, Ricardo. **O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital**. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2018. (Mundo do trabalho).

CAPUCHO, Mariana Carneiro; DADALTO, Leonardo; VARGAS, Nayane Viale; PEREIRA, Raquel Colombo. Sofrimento psíquico no trabalho: uma análise na pós-modernidade. **Mental**, Barbacena, v.16, n. 29,0008, 2024. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S167944272024000100008&script=sci_arttext. Acesso em: 20 de abril de 2026.

FARIAS, Luiz Alberto de; KÜNSCH, Dimas Antônio; AIELLO, Thaís Regina. Sociedade do cansaço e ideário neoliberal: a abordagem do tema burnout em mídia de negócios no Brasil. **Signos do Consumo**, v. 14, n. 2, p. 1-18, 2022. Disponível em: https://revistas.usp.br/signosdoconsumo/pt_BR/article/view/205035. Acesso em: 15 de abril de 2026.

FERREIRA, Samira Borges et al. Trabalho e saúde mental: precarização laboral, sofrimento psíquico e a produção social do adoecimento na contemporaneidade. **Revista DCS**, v. 23, n. 88, p. e5055-e5055, 2026. Disponível em: <https://ojs.revistadcs.com/index.php/revista/article/view/5055>. Acesso em: 5 de maio de 2026.

FORNASIER, Rafael Cerqueira et al. Vivências e reflexões ante a obra sociedade do cansaço. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, p. e23810716436-e23810716436, 2021.

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

HUNHOFF, Heloisa; FLORES, Cláudia Reis. Adoecimento psíquico do trabalha (dor) docente na perspectiva da psicodinâmica do trabalho: revisão bibliográfica integrativa. **Revista**

Psicologia em Foco, v. 12, n. 17, p. 45-63, 2020. Disponível em: <https://revistas.fw.uri.br/index.php/psicologiaemfoco/article/view/3774>. Acesso em: 7 de maio de 2026.

MARQUES, Rayanne; SOUSA, Alany; NUNES, Beatriz; MACHADO FILHO, Omilto; GROTT, Carolina; CRISPIM, Thaíse; OLIVEIRA FILHO, Antonio. Saúde Mental e Síndrome de Burnout entre Trabalhadores da Saúde: Panorama Atual e Repercussões Assistenciais. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 7, n. 11, p. 1260–1274, 2025. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/6671>. Acesso em: 8 de maio de 2026.

MARTINS, Saulo; PIRES, Roseli Vieira. Sofrimento e ressignificação: Explorando o sofrimento psíquico no ambiente de trabalho através da perspectiva da psicodinâmica do trabalho. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 17, n. 51, p. 134-151, 2024. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/3645>. Acesso em: 15 de maio de 2026.

MIRANDA, Fernanda Berchelli Girão et al. Sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: Scoping Review. **Escola Anna Nery**, v. 25, n. spe, p. e20200363, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/zDJ3GbRydMdVkhCR7P4xpxL/?lang=pt>. Acesso em: 25 de março de 2026.

MONTOITO, Rafael; DALCIN, Andréia. Apontamentos iniciais sobre o “tempo empilhado”: ações do (c) entes na sociedade do cansaço. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 13, n. 37, p. 332-356, 2025. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/1392>. Acesso em: 15 de abril de 2026.

NETO, Sinésio Gomes et al. Um Olhar da Psicologia para a Sociedade do Cansaço: Impactos na Saúde do Trabalhador. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 19, n. 76, p. 28-46, 2025. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/4158> Acesso em: 11 de março de 2026.

TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO (TST). Atenção à saúde mental cobra novas práticas de gestão e combate a ambientes de trabalho tóxicos. **Justiça do Trabalho**, 2025. Disponível em: <https://www.tst.jus.br/-/aten%C3%A7%C3%A3o-%C3%A0-sa%C3%BAdade-mental-cobra-novas-pr%C3%A1ticas-de-gest%C3%A3o-e-combate-a-ambientes-de-trabalho-t%C3%B3xicos>. Acesso em: 17 de março de 2026.

VIEIRA, Carlos Eduardo Carrusca. Sociedade do cansaço: reflexo da sociedade capitalista de razão neoliberal. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 25, 2022. Disponível em: https://revistas.usp.br/cpst/pt_BR/article/view/194197 Acesso em: 1 de maio de 2026.

VITALI, Marieli Mezari et al. “O mercado de trabalho é muito cruel”: representações sociais de mulheres em sofrimento psíquico. **Barbarói**, p. 44-64, 2020.