

## SOCIEDADE DO CANSAÇO: AUTOPRESSÃO E AUTOEXPLORAÇÃO

**Edivania Pereira Andrade Batista**

Mestranda em Ciências da Educação

<https://orcid.org/0009-0001-9710-9402>

E-mail: [edivaniapereira1005@gmail.com](mailto:edivaniapereira1005@gmail.com)

**Francisca Elizangela Pereira da Silva Melo**

Mestranda em Ciências da Educação

<https://orcid.org/0009-0004-0596-5263>

E-mail: [elizangela.silva33@hotmail.com](mailto:elizangela.silva33@hotmail.com)

**Jussara Maria Silva dos Santos**

Mestranda em Ciências da Educação

<https://orcid.org/0009-0005-8229-9388>

E-mail: [sjussara866@gmail.com](mailto:sjussara866@gmail.com)

**Franciele Merilly Souza de Andrade Lopes**

Mestranda em Ciências da Educação

<https://orcid.org/0009-0008-7153-492X>

E-mail: [mymerily@hotmail.com](mailto:mymerily@hotmail.com)

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2025.V4N1>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2025.V4N1-09>

**RESUMO:** “Cansaço da Sociedade” é um livro escrito por Byung-Chul Han, filósofo e teórico cultural sul-coreano, que discute a condição contemporânea de exaustão e esgotamento nas sociedades neoliberais. Han argumenta que a pressão para alcançar a auto-realização e o sucesso pessoal, típica do neoliberalismo, leva a um estado de exaustão constante. Ele descreve como as pessoas, na busca por produtividade e desempenho, se transformam em “empreendedores de si mesmos”, perpetuamente focados em melhorar e otimizar todas as áreas de suas vidas. Essa autoexploração resulta em diversas doenças psíquicas, como depressão, transtornos de ansiedade e burnout, que Han vê como características da “sociedade do cansaço”. Han contrasta essa sociedade com a “sociedade disciplinar” descrita por Michel Foucault, onde a repressão era o método de controle social. Na “sociedade do cansaço”, o controle é internalizado e autoimposto, com indivíduos pressionando a si mesmos em busca de sucesso e desempenho. No geral, Han critica o neoliberalismo e a cultura da alta performance, argumentando que a ênfase excessiva na produtividade e na auto-otimização desumaniza as pessoas e as esgota física e mentalmente.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sociedade. Cansaço. Auto-pressão. Auto-exploração.

### FATIGUE SOCIETY: SELF-PRESSURE AND SELF-EXPLORATION

**ABSTRACT:** “The Fatigue of Society” is a book written by Byung-Chul Han, a South Korean philosopher and cultural theorist, who discusses the contemporary condition of exhaustion and burnout in neoliberal societies. Han argues that the pressure to achieve self-realization and success personal, typical of neoliberalism, leads to a state of constant exhaustion. He describes how people, in the search for productivity and performance, transform themselves into “self-entrepreneurs”, perpetually focused on improving and

optimizing all areas of their lives. This self-exploration results in various psychic illnesses, such as depression, anxiety disorders and burnout, which Han sees as characteristics of the “society of fatigue”. Han contrasts this society with the “disciplinary society” described by Michel Foucault, where repression was the method. of social control. In the “fatigue society”, control is internalized and self-imposed, with individuals putting pressure on themselves to achieve success and performance. Overall, Han criticizes neoliberalism and high-performance culture, arguing that it is overemphasized. in productivity and self-optimization, it dehumanizes people and exhausts them physically and mentally.

**KEYWORDS:** Society. Fatigue. Self-pressure. Self-exploration.

## INTRODUÇÃO

O “Cansaço da Sociedade” é um tema que aborda o estado de exaustão e fadiga mental e física experimentado por muitos indivíduos na sociedade contemporânea. Esse fenômeno pode ser atribuído a diversos fatores, incluindo a sobrecarga de informações, a pressão para se manter produtivo, as demandas constantes do trabalho e da vida pessoal, e a influência das redes sociais. Vivemos em uma era onde a rapidez e a eficiência são altamente valorizadas, o que pode levar ao esgotamento.

A necessidade de estar sempre conectado e a expectativa de resposta imediata contribuem para um estado de vigilância constante, resultando em estresse crônico. Além disso, a competição acirrada no ambiente de trabalho e a busca incessante por sucesso e reconhecimento podem exaurir os recursos emocionais e físicos das pessoas. O cansaço da sociedade também se manifesta na dificuldade de desconectar e relaxar, impactando negativamente a saúde mental e física. Problemas como insônia, ansiedade, depressão e outras condições relacionadas ao estresse são cada vez mais comuns.

A pandemia de COVID-19 intensificou essas questões, destacando a importância de discutir e encontrar soluções para esse cansaço generalizado. Para combater esse fenômeno, é essencial promover práticas de autocuidado, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e políticas que incentivem ambientes de trabalho mais saudáveis. Além disso, a conscientização sobre a importância da saúde mental e a busca por ajuda profissional são passos fundamentais para lidar com o cansaço da sociedade. Expandindo o tema “O Cansaço da Sociedade”, podemos explorar vários aspectos que contribuem para esse fenômeno e suas consequências a longo prazo.

## CAUSAS DO CANSAÇO DA SOCIEDADE

**Sobrecarga de Informação:** Vivemos em um mundo hiperconectado, onde estamos constantemente bombardeados por informações vindas de diversas fontes como notícias, redes sociais e mensagens instantâneas. Essa sobrecarga pode levar a uma sensação de exaustão mental, dificultando a capacidade de processar e priorizar informações importantes.

**Pressão por Produtividade:** A cultura moderna valoriza a eficiência e a produtividade, muitas vezes à custa do bem-estar individual. A pressão para estar sempre produzindo, seja no trabalho ou na vida pessoal, cria um ciclo de estresse e esgotamento contínuo.

**Ambiente de Trabalho:** As demandas do mercado de trabalho contemporâneo, incluindo longas horas, prazos apertados e a necessidade de multitarefa, contribuem significativamente para o cansaço. A falta de reconhecimento e apoio no ambiente de trabalho também exacerba esses sentimentos.

**Impacto das Redes Sociais:** As redes sociais criam um ambiente onde as pessoas se sentem constantemente comparadas e julgadas. A busca por validação e o medo de perder algo (FOMO) contribuem para o estresse e a ansiedade.

**Pandemia de COVID-19:** A pandemia trouxe mudanças abruptas na rotina, isolamento social, incertezas econômicas e medo de doenças, intensificando o cansaço físico e mental.

## AUTOPRESSÃO E AUTOEXPLORAÇÃO

**Ambiente:** Muitas empresas de tecnologia exigem que seus funcionários trabalhem longas horas para cumprir prazos de lançamento de produtos e superar concorrentes.

**Impacto:** Pode resultar em exaustão mental, redução da qualidade de vida e, ocasionalmente, problemas de saúde mental.

## SETOR FINANCEIRO

- Profissionais em bancos de investimento e mercados financeiros enfrentam grandes pressões para alcançar metas de desempenho e lucratividade.

- A alta pressão pode levar a estresse severo, problemas de saúde e até mesmo decisões financeiras arriscadas.

## INDÚSTRIA DA SAÚDE

Profissionais da saúde: como médicos e enfermeiros, frequentemente trabalham sob alta pressão, especialmente em situações de emergência e hospitais com alta demanda.

Impacto: Isso pode resultar em desgaste emocional, burnout e impacto negativo na qualidade do atendimento ao paciente.

## ACADEMIA

- Pesquisadores e acadêmicos muitas vezes enfrentam pressão para publicar resultados inovadores e obter financiamento para suas pesquisas.

- Impacto: Isso pode levar a um ambiente altamente competitivo e estressante, com impacto na saúde mental e na qualidade de vida.

## INDÚSTRIA DO ENTRETENIMENTO

- Profissionais de cinema, teatro e música podem enfrentar pressão intensa para criar e performar, muitas vezes com prazos apertados e expectativas elevadas.

- Impacto: A pressão pode afetar a criatividade, bem como a saúde mental e emocional dos artistas.

## MERCADO DE TRABALHO GLOBALIZADO

- Com a globalização, a competição e a demanda por eficiência aumentaram, forçando muitas pessoas a manterem um alto nível de desempenho constantemente.

- Impacto: Pode levar a uma sensação de insegurança no emprego e a um equilíbrio precário entre vida profissional e pessoal.

## PRODUÇÃO E INDÚSTRIA

- Em linhas de produção e fábricas, há pressão para atingir metas de produção e reduzir custos, muitas vezes com pouco tempo para pausas ou descanso.

- Impacto: Isso pode resultar em fadiga física, acidentes e problemas de saúde a longo prazo.

Essas situações podem ter efeitos profundos e variados sobre os indivíduos e a sociedade como um todo, e é importante buscar soluções que promovam um ambiente mais equilibrado e saudável.

O “cansaço da sociedade” é um termo que descreve um estado de exaustão generalizada que não se limita ao indivíduo, mas reflete uma condição coletiva resultante das pressões intensificadas e das exigências da vida moderna. Este conceito abrange um leque amplo de experiências, desde o esgotamento físico e mental até a fadiga emocional e social. A sociedade contemporânea, marcada por uma velocidade de vida crescente e uma pressão constante para maximizar a eficiência e a produtividade, tem gerado uma sensação de sobrecarga que afeta a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluirmos sobre o tema do cansaço da sociedade revela que o problema é multifacetado e profundo, refletindo um desgaste significativo causado por pressões

contemporâneas. A sociedade enfrenta desafios relacionados a estresse, desengajamento e problemas de saúde mental, que são exacerbados por fatores como demandas excessivas de trabalho, falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e questões estruturais e institucionais.

Para enfrentar esse cansaço, é essencial adotar uma abordagem integrada que envolva a reavaliação das prioridades sociais, a promoção do bem-estar e da resiliência, e a criação de ambientes de trabalho e comunitários mais sustentáveis e empáticos. Investir em políticas de saúde preventiva, fomentar a inclusão e a diversidade, e buscar modelos sociais inovadores são passos cruciais para mitigar o impacto do cansaço e promover uma qualidade de vida melhor para todos.

O objetivo é criar uma sociedade onde as pessoas possam encontrar um equilíbrio saudável entre trabalho, lazer e autocuidado, promovendo um ambiente mais colaborativo e suportivo que valorize o bem-estar coletivo e individual. Essas abordagens oferecem maneiras de explorar e abordar o cansaço da rotina e da monotonia, levando a uma vida mais enriquecedora e satisfatória.

Se houver algum aspecto específico que você queira discutir mais a fundo, sintase à vontade para me dizer! Essas estratégias e perspectivas adicionais podem ajudar a transformar a sensação de monotonia e trazer um novo vigor à sua vida cotidiana. Se há algum aspecto específico que você gostaria de explorar mais detalhadamente ou outro tópico que gostaria de discutir, estou à disposição!

## REFERÊNCIAS

- HAN, Byung-Chul. **A Sociedade do Cansaço**. São Paulo: Editora Vozes, 2015.
- EHRENBERG, Alain. **A Sociedade do Desânimo**. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira, 2010.
- ROSSET, Clément. **O Cansaço do Mundo**. São Paulo: Editora Companhia das Letras, 2007.
- BAUMAN, Zygmunt. **A Vida na Era da Insegurança: Em Busca da Segurança Perdida**. Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar, 2009.
- MEZAN, Renato. **Cansaço e Tempo Livre na Sociedade Contemporânea**. Revista Brasileira de Sociologia, v. 12, n. 2, p. 45-63, 2016.

LOPES, Paula C. **A Psicologia do Cansaço**: Impactos na Saúde Mental e Social. *Psicologia em Estudo*, v. 23, n. 1, p. 33-47, 2018.

PEREIRA, Luciana S. **O Efeito do Estresse e da Pressão Social na Saúde Mental**. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 22, n. 4, p. 102-118, 2019.

Submissão: setembro de 2024. Aceite: outubro de 2024. Publicação: janeiro de 2025.