

**A SOCIEDADE DO CANSAÇO NO CONTEXTO BRASILEIRO PÓS PANDEMIA*****THE TIREDNESS SOCIETY IN THE POST-PANDEMIC BRAZILIAN CONTEXT***

Ana Elisa Silva Calegari – anaelisacalegari@yahoo.com.br  
Faculdade de Tecnologia de Araraquara (Fatec) – Araraquara – SP – Brasil

Marcelo Micke Doti – marcelo.doti@fatec.sp.gov.br  
Faculdade de Tecnologia de Araraquara (Fatec) – Araraquara – SP – Brasil

**DOI: 10.31510/inf.v19i2.1530**

Data de submissão: 01/09/2022

Data do aceite: 28/11/2022

Data da publicação: 20/12/2022

**RESUMO**

É premente, no contexto brasileiro pós pandemia, o estado de cansaço e o esgotamento dos trabalhadores frente às demandas, às pressões por resultados, à exigência de alto desempenho, autocobranças individuais e dificuldades para se desligarem do serviço e/ou terem mais tempo para fazerem o que gostam em seu momento de lazer. As empresas querem produzir mais com menos recursos, recuperar prejuízos e metas não atingidas, decorrentes do período em que as atividades estiveram paradas. Contribuições filosóficas e culturais esclarecem o assunto, relacionando-o à evolução da própria gestão empresarial, ao neoliberalismo e ao desequilíbrio existente entre teoria e prática, agravado por crises e doenças. Existe um limite para trabalhar sem adoecer? Posto isso, uma revisão bibliográfica pode impulsionar um olhar crítico e conscientizador sobre os impactos na saúde física e mental dos trabalhadores e pensar sugestões de conciliação e melhoria entre gestores e subordinados, já que o cansaço representa um problema para as organizações e para a sociedade como um todo. As fontes da pesquisa são obras, artigos, publicações acadêmicas e reportagens eletrônicas sobre o tema, acompanhadas da análise e interpretação dos dados encontrados.

**Palavras-chave:** Cansaço. Trabalho. Desempenho. Saúde. Equilíbrio.

**ABSTRACT**

In the post-pandemic Brazilian context, the state of fatigue and exhaustion of workers is urgent, in face of demands, pressure for results, demand for high performance, also marked by individual self-demands and people's difficulties in disconnecting from the service and/or having more time to do what they like in their playfulness. Companies want to produce more with fewer resources, recover the resulting losses and unachieved goals, resulting from the period in which activities were stopped. Philosophical and cultural contributions shed light on the subject and relate it to the evolution of business management itself, to neoliberalism and to the existing imbalance between theory and practice, aggravated by crises and diseases. Is there a limit to working without getting sick? That said, a bibliographic review can boost a critical and awareness-raising look at the impacts on the physical and mental health of workers and think of suggestions for conciliation and improvement between managers and subordinates,

since tiredness represents a problem for organizations and for the society as well. The research sources are electronic works and reports on the subject, accompanied by the analysis and interpretation of the data found.

**Keywords:** Tiredness. Job. Performance. Health. Balance.

## 1 INTRODUÇÃO

As empresas visam resultados. Os resultados vêm das pessoas.

Considerando o modelo econômico vigente, as relações de trabalho, conceitos como multifuncionalidade, desempenho, rendimento, amplamente difundidos nos cursos superiores de administração, pretende-se explorar como o discurso e o pensamento podem ser incentivadores e minadores de força e fontes de sofrimento. Por que o alcançado nunca é suficiente? Ou por que o ideal está sempre distante?

Os trabalhadores, especialmente os da saúde, estão exaustos. Os afastamentos e licenças médicas aumentaram significativamente. Suicídios são tristes e frequentes. No Brasil, os dados do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM), entre 2010 e 2019, demonstraram um aumento consistente nas taxas de mortalidade por suicídio, com destaque para o maior risco de morte em homens e para o aumento nas taxas de suicídio de jovens (BRASIL, 2021). Neste período, ocorreram no país 112.230 mortes por suicídio, com um aumento de 43% no número anual de mortes, de 9.454 em 2010 para 13.523 em 2019. Somente na faixa de 20 a 59 anos, em 2020, no primeiro ano de pandemia foram 10.019 casos.

A viabilidade deste estudo justifica-se por ser um material inédito produzido neste contexto e para o curso de gestão empresarial, um tema sério relacionado à *sociedade do cansaço*, denominada por Byung-Chul Han (2015), quando o referido filósofo já discutia a pressão por resultados, conceitos como *performance*, desempenho das organizações e das pessoas consigo mesmas, tornando-se vítimas e algozes de suas próprias ações e do seu consentimento, ocasionando doenças ocupacionais e mentais, transtornos de vários tipos (depressão, hiperatividade, Burnout etc), mas nem se acreditava ou desconfiava que uma pandemia mundial seria possível. Essa era a sociedade para Han em meados de 2010, ano em que sua obra foi publicada. O que dizer do agora?

O propósito é o raciocínio crítico, o despertar para o assunto, tão urgente e importante; refletir e prever as consequências desastrosas que tanto o capitalismo quanto a pandemia, a

mentalidade das pessoas perpassada por informações e conceitos distorcidos, e os inúmeros fatores internos e externos às organizações influenciam.

Mais do que compreender e aplicar o conhecimento acadêmico, é preciso contribuir na prática com o cuidado que o tema requer. É fundamental o respeito aos profissionais, o aceite de que os erros, o fracasso e a tristeza fazem parte da busca pela melhoria contínua da qualidade, dos processos e resultados, libertando-nos da positividade tóxica e alienadora, da crítica rasa, de falsas ilusões, ensejando a capacidade de lidar com o sentimento de frustração, desmistificando sobrecarga e excesso de trabalho como oportunidades de crescimento e ascensão profissional. Na grande maioria das vezes são apenas exploração mesmo.

## 2 POSITIVIDADE, DESEMPENHO, NEOLIBERALISMO E CANSAÇO

Para Han (2015), cada época possui suas enfermidades fundamentais, que moldam a forma como as pessoas vivem e analisam a sociedade. Ao afirmar que no presente o paradigma é neuronal, o filósofo considera doenças como depressão, transtornos mentais, déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH)<sup>1</sup>, transtorno de personalidade limítrofe (TPL) ou a síndrome de Burnout (SB), a paisagem patológica do começo do século XXI. Não são as infecções, mas os infartos provocados não pela negatividade de algo imunologicamente diverso, e sim pelo excesso de positividade (HAN, 2015). Excesso de positividade como aquela produzida pela excitação social em suas diferentes formas em uma espécie de *frenesi* de aceleração sempre ótima para positivar o consumo (maior a sensação de felicidade, maior a vontade de consumir) assim como a indústria farmacêutica e a psiquiatria buscando desacelerar (TÜRCKE, 2014)<sup>2</sup>.

O excesso de positividade para Han representa uma violência. Violenta-se as células que caracterizam o sistema nervoso do indivíduo, responsáveis por transmitir os impulsos ao cérebro, a sua capacidade de estabelecer conexões entre si ao receber estímulos do ambiente externo ou do próprio organismo. O discurso, as relações, o que se pensa e pratica em termos

---

<sup>1</sup> Neste caso, há também o filósofo alemão Christoph Türcke e sua crítica à sociedade que constrói a hiperatividade. Hiperatividade não meramente como caso clínico médico simplesmente e a enorme carga medicamentosa acarretada pelo referido “transtorno” (TÜRCKE, 2016). Interessante acrescentar – como se verá mais adiante – como as problemáticas postas por Han e Türcke são semelhantes e nos dão um panorama bastante forte e preocupante das formas sociais, culturais e econômicas sob as quais vivemos.

<sup>2</sup> Muito interessante e instrutivo dentro da problemática posta por Türcke são os curtas de Steve Cutts. Mesmo tendo trabalhado para grandes corporações, seus curtas são acidamente críticos às formas de vida (*Lebensform*) atuais. Como exemplo, recomenda-se o curta *Happiness* (facilmente disponível no Youtube).

de trabalho é tão igual, que o que fere não é mais a negatividade, a alteridade (o outro, o que é estranho). O indivíduo pode até reagir (ou tentar reagir), embora pareça não existir defesa. “A preocupação está voltada para a absorção e assimilação”, há um excesso de igual, um exagero de positividade, que contribui justamente para a superprodução, o superdesempenho ou a supercomunicação; o igual não leva à formação de anticorpos, num sistema dominado pelo igual não faz sentido fortalecer os mecanismos de defesa (idem, 2015).

Em suma: a violência neuronal não parte mais de uma negatividade estranha ao sistema, é antes sistêmica, inerente a ele. Para Byung-Chul Han (2015), a SB (síndrome de Burnout) é uma queima do eu por superaquecimento, devido a um excesso de igual, bem como o hiper da hiperatividade não é uma categoria imunológica, representando apenas uma massificação do positivo. A hiperatividade é uma aceleração, tal qual a pandemia ou o pós pandemia, configurando-se em um excesso de atenção, atividades e atribuições.

O que menos o sistema parece querer são inimizades, não é necessário se defender; “a violência da positividade não pressupõe nenhuma inimizade, não tem negatividade. Desenvolve-se precisamente numa sociedade permissiva e pacificada [...], inacessível a uma percepção direta” (HAN, 2015, p. 12). O não questionamento, a não reação, ou o estranhamento sem ação, já que repetidos são os insucessos em modificar algo enraizado na sociedade do mercado, na lógica do capitalismo financeiro ou do neoliberalismo, com a pandemia corroboram para que tudo permaneça como está e ainda se agrave.

Han (2015) pontua que o excesso de positividade se manifesta também como excesso de estímulos, informações e impulsos, fragmentando e destruindo a atenção dos trabalhadores, afirmando que ser “multitarefa” não representa nenhum progresso civilizatório, trata-se antes de um retrocesso. Critica o homem pós-moderno, que faz um monte de coisas ao mesmo tempo, que divide a sua atenção e/ou não pode concentrar-se em apenas uma questão, na qual a preocupação maior é pela sobrevivência. Daí decorre a atenção rasa, dispersa, caracterizada “por uma rápida mudança de foco entre diversas atividades, fontes informativas e processos” (p. 19), pela intolerância ao tédio, ao descanso, a parar, escutar, e ter um tempo para a criatividade, vivemos com pressa. Ressalta a corrida frenética, a valorização da inquietação, de querer sempre fazer e buscar mais, não o aperfeiçoamento ou a melhoria contínua como a administração entende atualmente, mas a alienação, a desinteriorização do indivíduo, o estado de ansiedade, tensão, nervosismo, onde ele vale mais pelo quanto produz e funciona, ainda que seja de forma mecânica, como uma máquina.

De acordo com Mulinari (2021), Han (2015) ao retomar Nietzsche para justificar a importância da contemplação, “se esquece” que isso só é possível em uma sociedade que explora outras pessoas, aludindo ao próprio sistema capitalista, já que muitas pessoas precisam ser multitarefas por necessidade real, efetiva, especialmente as camadas mais pobres da nossa população. Essas pessoas precisam sobreviver, diferentemente dos mais privilegiados que podem fazer pausas, descansar e não fazem por teimosia, inclusive para melhorarem a *performance* no trabalho.

Han explica que a tese da positividade está estruturada no que outro filósofo, Michel Foucault, denominava sociedade disciplinar ou sociedade de controle, que hoje dá lugar à sociedade do desempenho. Se antes as organizações precisavam de chefes para cobrar rendimento, hoje a cobrança vem de nós mesmos, dos trabalhadores, somos tão responsáveis por nossas ações, abraçamos tanto as tarefas por medo de perder, pela rapidez das coisas, que estamos a postos 24 horas por dia. Nossos *smartphones* estão conectados, nossas vidas particulares e profissionais entrelaçadas, não há mais limites no trabalho, em casa, nos estudos, na rua.

Se para Foucault o sujeito tinha relação com o outro, era externo a quem mandava, agora ele é sujeito de si mesmo, das autoimposições, dos (auto)desafios, das metas. O neoliberalismo incute a ideia de produtividade nas pessoas, a cobrança é mais interna, representada na ameaça do homem para com ele mesmo, embora continue existindo sim e cada vez mais a figura institucional de controle, do chefe, o gestor e a meritocracia. Destarte, o cansaço é permanente, configura-se uma forma de violência, não se encerra no final de semana, após o trabalho ou nas férias – nos desligamos realmente, ou tudo é contínuo e igual?

Se as organizações intentam ser democráticas e “descentralizadoras”, engajando profissionais, deixando de lado chefes vigiadores e punitivos para criar líderes agregadores, embora saibamos que visam interesses e em tese não são, por que esse discurso continua sendo construído e internalizado paulatinamente em nós? Por que podemos tudo, realizar as tarefas, produzir, se não decidimos nada? Que poder e liberdade são esses que efetivamente cremos, mas na verdade não detemos?

O trecho abaixo, transcrito na contracapa da obra, sintetiza o seu teor:

O sujeito de desempenho está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo. Assim, não está submisso a ninguém ou está submisso apenas a si mesmo. É nisso que ele se distingue do sujeito de obediência. A queda da instância dominadora não leva à liberdade. Ao contrário, faz com que liberdade e coação coincidam. Assim, o sujeito

de desempenho se entrega à liberdade coercitiva ou à livre coerção de maximizar o desempenho. O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa auto exploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. Essa auto referencialidade gera uma liberdade paradoxal que, em virtude das estruturas coercitivas que lhe são inerentes, se transforma em violência. Os adoecimentos psíquicos da sociedade de desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal (HAN, 2015).

Em outra obra, *Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder*, Han (2018) esclarece que o neoliberalismo como forma de evolução ou mesmo como mutação do capitalismo descobre a *psique* como força produtiva, “em vez de superar resistências corporais, processos psíquicos e mentais são otimizados para o aumento da produtividade” (p. 40), tornando-se recursos econômicos que devem ser multiplicados, comercializados e explorados. E conclui:

o sujeito neoliberal de desempenho como «empresário de si mesmo» explora-se voluntária e apaixonadamente. A técnica de poder do regime neoliberal assume uma forma sutil. Não se apodera do indivíduo de forma direta. Em vez disso, garante que o indivíduo, por si só, aja sobre si mesmo de forma que reproduza o contexto de dominação dentro de si e o interprete como liberdade. Aqui coincidem a otimização de si e a submissão, a liberdade e a exploração (HAN, 2018, p. 44).

Não fazer também é importante, saber dizer não. Se possuíssemos apenas a potência de fazer algo e não tivéssemos a potência de não fazer, incorreríamos numa hiperatividade fatal, de acordo com o autor. Se tivéssemos apenas a potência de pensar algo, o pensamento estaria disperso, estaríamos completa e passivamente expostos a uma quantidade infinita de objetos, seriam impossíveis a reflexão e análise, pois o excesso de positividade só admite o continuar pensando (HAN, 2015, p. 31).

É a capacidade de não fazer alguma coisa ou a incapacidade de se fazer algo que possibilita ao homem ser livre de imposições, escolher com consciência e de fato participar.

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

As técnicas e os materiais utilizados referem-se ao subsídio para a constituição deste artigo. Foram consultadas obras pertinentes à temática e seguido o método científico. Não foi realizado um estudo de caso, mas analisados dados recentes sobre como as relações de trabalho

foram impactadas pela pandemia, agravando-se no período pós pandemia, tanto por observações pessoais e empíricas dos autores, quanto por indicadores externos.

Tem início com a pesquisa bibliográfica e a revisão da literatura, o pensamento crítico sobre a lógica capitalista, avançando para uma pesquisa descritiva e exploratória, estabelecendo as devidas correspondências com as relações de trabalho e os reflexos da pandemia. Objetiva-se analisar e interpretar o cansaço e esgotamento físico e mental através da coleta de dados disponíveis em ambiente eletrônico, obtidos de fontes seguras, sem qualquer tipo de manipulação.

Segundo Marconi e Lakatos (2003), a pesquisa bibliográfica não é mera repetição do que já foi escrito sobre determinado assunto, propiciando examiná-lo sob um novo enfoque ou abordagem, chegando a considerações inovadoras.

Baseados em estudos anteriores, no aprendizado e na vivência nesses anos de pandemia, cumpre-nos explorar novas realidades, como o pós pandemia, descortinando situações que estão se disseminando, ampliando a visão e a responsabilidade de futuros gestores, já que aspectos humanos só a Filosofia e uma gestão sensível podem dar conta.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Se o teletrabalho é o maior exemplo de alteração de paradigma nas relações de trabalho, Luli Radfaher (2022) afirma que no pós pandemia “as coisas não vão voltar exatamente como eram antes, porque elas nunca voltam exatamente como eram”. Essa virtualização, segundo o especialista, indica uma maturidade nas relações de trabalho, haja vista a flexibilidade de se trabalhar em casa, a não necessidade de enfrentar trânsito ou ter que pagar estacionamento para trabalhar, enfim, as “comodidades” que o trabalho remoto traz. Porém, existem os “abusadores”, aqueles que não cumprem o horário estabelecido, que precisam ser vigiados (hoje muitas empresas dispõem de estruturas para checar se os indivíduos estão trabalhando mesmo), afirmando que este tipo de estrutura burocrática (bater ponto, cumprir horários) é obsoleta e não se recomenda trabalhar sob monitoramento.

O comentário acima reforça o pensamento de Byung-Chul Han, quando o filósofo explica que não há mais limites físicos, barreiras, separação entre vida pessoal e trabalho. As empresas economizam em operações e podem alcançar melhores índices de produtividade no *home office*. A pandemia também acelerou o desenvolvimento tecnológico que contribui

sobremaneira para a produtividade, com o oferecimento de aplicativos, ferramentas e funcionalidades, bem como a auto exploração do indivíduo, já que o “novo normal” é cada vez mais a sensação de autonomia e de liberdade, um disfarce de dedicação e superação.

Para Han, as pessoas se vendem como “autênticas”<sup>3</sup>, porque todos querem ser diferentes uns dos outros, é insuportável o igual e impossível ser verdadeiramente diferente hoje, porque nessa ânsia em ser diferente prossegue o igual, o sistema só permite que existam diferenças comercializáveis, mesmo porque seria improvável esperar qualquer outra coisa de uma sociedade hiperconsumista e neoliberal.

A auto exploração não é de forma alguma velada, está incutida, sugestionada na mente dos indivíduos, expressa por meio da “liberdade”, o dever de fazer (opressão que poderia ser de um chefe) para o poder fazer (auto exploração, opressão de si mesmo, falta de consciência da própria exploração) e o sentimento de não estar fazendo tudo que poderia ser feito, de (ainda) não ser ou de querer ser sempre o vencedor, emaranhando-se na positividade tóxica principalmente para se convencer de ter que dar conta daquilo que nunca parecerá suficiente (tarefas, metas, trabalho).

Conforme as ideias de Han, na dominação baseada pelo sujeito do desempenho, a autoridade é trazida para dentro do sujeito, é internalizada. Hoje quem explora a si mesmo acredita na autorrealização, enquanto a exploração do indivíduo é somente a lógica do neoliberalismo, com “incentivos” como “eu posso”, “todo mundo pode é só querer de verdade”, discursos de *coaches*<sup>4</sup>, pressões internas e externas (medo de perder o emprego, de se sentir fracassado), culminando na síndrome de Burnout, no esgotamento físico e mental, entre outros colapsos, e conseqüente alienação de si mesmo.

Vale destacar como as licenças médicas aumentaram após 2020. Longe de fazer uma análise simplista culpabilizando em grande parte o sistema, o ambiente e os fatores externos, fato é que os afastamentos por motivos/doenças mentais e comportamentais entre 2020 e 2021

---

<sup>3</sup> Curioso aqui como a psicanálise de Lacan nos pode ser instrutiva (SAFATLE, 2017). A modernidade ocidental (e a psicanálise é um discurso com suas narrativas próprias à modernidade) instaurou o indivíduo e a autenticidade como valores insuperáveis e paradigmáticos em seu centro. No entanto, sem que o percebamos ou saibamos somos cada vez mais marcados, moldados e construídos como estruturas de um outro, de um grande outro (em Lacan) simbólico e que pouco espaço vai nos deixando para alguma autenticidade.

<sup>4</sup> Profissionais que aplicam as técnicas de *coaching* - processo que visa aumentar o desempenho das pessoas, grupos ou empresas (MATTA, V. **Coaching**: excelência em performance humana. São Paulo: Sociedade Brasileira de Coaching, 2008).

totalizaram 471.156 casos, segundo dados públicos disponíveis no Smartlab – Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho (2021).

O perfil dos afastamentos é tão sério, especialmente entre os profissionais da área da saúde, por conta da crise sanitária enfrentada em 2020 e 2021, guerra pelas vacinas, alta demanda de pacientes, escassez de recursos materiais e humanos, entre outros, que Burnout foi incluída em 01 de janeiro de 2022 no rol das doenças ocupacionais, oficializada como síndrome do esgotamento profissional ou “estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso”, conforme a classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Para se ter uma ideia, entre 2020 e 2021 havia 117.735 casos documentados de depressão (registrados no CID F-32), 107.469 casos de transtornos de ansiedade e fobia (registrados no CID F-41) e 20.369 casos relativos a estresse grave e transtornos de adaptação (registrados no CID F-43) no Brasil (Smartlab - Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho, 2021).

Tudo isso é tão intenso que vai ao encontro do que observa o anteriormente citado filósofo Christoph Türcke (2016) desde os anos 1990: o conceito de TDAH (transtorno de déficit de atenção e hiperatividade) diante de uma sociedade que estimula a “interrupção contínua”, o que alimenta a falta de atenção.

Para Türcke (2016), o TDAH não é uma doença em sentido estrito, mas o resultado de circunstâncias sociais, de uma cultura de interrupção contínua, que não pára, inquieta, sem sossego, refém da obrigatoriedade de incorporar diferentes funções e desempenhar diversas tarefas ao mesmo tempo. Assim, rara é a capacidade de concentração das pessoas, e a sua desatenção, estimulada por uma necessidade incessante de, a todo instante, desejar novidades, redundando em um comportamento quase infantil, imaturo, sempre na expectativa de uma excitação constante.

Karnal (2019) explica que a ansiedade de hoje é a obrigatoriedade de felicidade como norma, do sucesso, alta *performance* e a crença ditada pela opinião e narrativa alheias, agravada pela representação das redes sociais, fruto de um descompasso entre o real e imaginário, entre essência e aparência, entre ser e pretender, entre a teatralidade do mundo que exige a perfeição e o desempenho, e a nossa incapacidade de conviver e de aceitação.

Essas doenças, esses sintomas e comportamentos refletem a maneira do corpo humano reagir à violência imposta pelo neoliberalismo, à falta de repouso, ao cansaço. A sociedade do desempenho produz infartos psíquicos (HAN, 2015). E o filósofo encerra: “vivemos num

mundo muito pobre de interrupções, pobre de entremeios e tempos intermédios” (HAN, 2015, p. 53).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse artigo buscou a análise e a interpretação da realidade vivida pelos trabalhadores diante do cansaço físico e mental dentro de uma cultura de desempenho e positividade tóxica, que acabam culminando em doenças neuronais como a depressão, a ansiedade, o TDAH e a síndrome de Burnout, principalmente num contexto de pós pandemia que resulta em mudanças drásticas nas relações de trabalho.

A pesquisa teve como foco a *sociedade do cansaço*, termo colocado pelo filósofo Byung-Chul Han, que explica o comportamento nocivo da sociedade que anseia incessantemente por liberdade e autonomia, mas acaba violentando-se pelo excesso de cobrança por produtividade e desempenho.

De acordo com os resultados obtidos, a mudança de paradigma causada pela pandemia nos últimos anos levou a transformações permanentes nas relações de trabalho, a avanços tecnológicos consideráveis para fornecer suporte ao trabalho remoto, ao *home office*, ao mesmo tempo que proporcionou aumento significativo de produtividade, também permitiu que não houvesse mais barreiras entre trabalho e vida privada.

No Brasil, o número de licenças concedidas nos últimos dois anos tendo como causa principal as doenças mentais/comportamentais retrata objetivamente o que tem ocorrido como fenômeno da auto exploração pela “necessidade” de melhor desempenho, de um ideal de autorrealização e crescimento ilimitado. Além disso, os diversos sentimentos causados ou potencializados pela pandemia, tais como solidão, medo, luto, insuficiência e insegurança.

Tendo o presente trabalho como ponto de partida, é possível ampliar essa discussão para diversos temas e seguir na abordagem deste assunto tão delicado, para que ele não fique relegado, que outros autores possam pensar, analisar, participar e contribuir.

Como sugestões deixa-se a escuta dos colaboradores, um trabalho conjunto de gestores, o acolhimento sincero de ideias, o estabelecimento de propósitos relevantes em vez de uma série de procedimentos muitas vezes dispensáveis, a atenção às pessoas (aos clientes internos e externos, aos pares e parceiros), o rebaixamento do ego, o aproveitamento da tecnologia, a capacidade infinita de aprendizado em busca da melhoria contínua, do aperfeiçoamento de

processos, bem como a resolução de conflitos com flexibilidade e compreensão. Se o conhecimento técnico e especializado é importante, as habilidades e competências comportamentais e abstratas do indivíduo são imprescindíveis.

Cumprir cuidar da mente e das relações para evitar a auto exploração, ainda que vítimas do neoliberalismo instaurado, porém conscientes de nossas limitações e limites, de que pausas, descanso e férias são direitos fundamentais. A questão é muito séria e essencial: deve-se perceber o neoliberalismo não apenas como conjuntos de procedimentos econômicos, administrativos e produtor instrumental do Estado como “agência de fomento” do sistema financeiro. O neoliberalismo se coloca como uma nova forma de raciocinar sobre o mundo e sobre a vida (DARDOT; LAVAL, 2016), bem como produtor de sofrimento psíquico (SAFATLE; SILVA JUNIOR; DUNKER, 2021).

O momento requer adaptação, tolerância, paciência, perseverança e preparo. Se desde Darwin os mais aptos sobrevivem e os menos aptos perecem, que possamos, se pudermos, enxergar o trabalho sob a ótica de Kant: como uma ocupação, uma experiência (de aperfeiçoamento, de desenvolvimento moral e intelectual), com ética, esclarecimento e educação.

Acima de todas as estratégias, desenvolvamos em nós a inteligência emocional no sentido de equilibrar e laborar sem adoecer, de forma que nos emancipemos e possamos aproveitar as condições, os benefícios e o lazer que o trabalho proporciona. Do trabalho não nos libertamos nem nos libertaremos, é fato, mas pelo trabalho.

A crítica não é ao trabalho em si, mas à forma como o capitalismo organiza o trabalho, à forma que o trabalho assume no neoliberalismo, voltada exclusivamente ao desempenho, às armadilhas postas que caímos e pagamos com a nossa própria saúde, devido às nossas próprias necessidades materiais e de sobrevivência.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Mortalidade por suicídio e notificações de lesões autoprovocadas no Brasil**. Boletim Epidemiológico, 52, 1–10, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/setembro/brasil-registraaumento-de-suicidios-entre-2010-e-2019>. Acesso em: 20 set. 2022.

BRUM, E. Exaustos-e-correndo-e-dopados. In: **El País**. Publicado em 04 jul. 2016. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2016/07/04/politica/1467642464\\_246482.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2016/07/04/politica/1467642464_246482.html). Acesso em: 24 set. 2022.

CAVALLINI, M. **Síndrome de Burnout é reconhecida como doença ocupacional.**

Publicado em 11 jan. 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2022/01/11/sindrome-de-burnout-e-reconhecida-como-doenca-ocupacional-veja-o-que-muda-para-o-trabalhador.ghtml>. Acesso em: 19 set. 2022.

DARDOT, P.; LAVAL, C. **A nova razão do mundo:** ensaios sobre a sociedade neoliberal. São Paulo: Boitempo, 2016.

DUNKER, C. O mal-estar e a sociedade do cansaço. In: **Falando nisso**, canal do YouTube, de 18 out. 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5Jj9rx-d-SHI>. Acesso em: 11 jul. 2022.

GELI, C. Byung-Chul Han: hoje o indivíduo se explora e acredita que isso é realização. In: **El País**, Barcelona, 07 fev. 2018. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2018/02/07/cultura/1517989873\\_086219.amp.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2018/02/07/cultura/1517989873_086219.amp.html). Acesso em: 22 set. 2022.

GRESSER, I. **Sociedade do cansaço: Byung-Chul Han em Seul/Berlim.**

Documentário/ensaio apresentado no 11º Festival des deutschen Films, 2015. Tradução e legendas por Anderson Santos. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mNmxA8CjrdQ>. Acesso em: 29 ago. 2022.

HAN, B-C. **Psicopolítica** – o neoliberalismo e as novas técnicas de poder. Trad. Maurício Liesen. Belo Horizonte: Âyiné, 2018.

\_\_\_\_\_. **Sociedade do cansaço.** Trad. Ênio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

KARNAL, L. Sociedade do cansaço e a narrativa alheia. In: **Sabedoria Emergente**, canal do YouTube, de 15 set. 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IjQYBuM8728> Acesso em: 24 set. 2022.

MARCONI, M.A.; LAKATOS, E.M. **Fundamentos da metodologia científica.** São Paulo: Atlas, 2003.

MULINARI, F. O que há de bom (e ruim) no livro Sociedade do cansaço, de Byung-Chul Han. In: **A Filosofia explica**, canal do YouTube, de 25 fev. 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6xGEjZBs1nA>. Acesso em: 09 ago. 2022.

RADFAHRER, L. As novas relações de trabalho pós-pandemia já não dão espaço para estruturas burocráticas. In: **Rádio USP**, de 01 abr. 2022. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/as-novas-relacoes-de-trabalho-pos-pandemia-ja-nao-dao-espaco-para-estruturas-burocraticas/>. Acesso em: 19 set. 2022.

SAFATLE, V. **Introdução a Jacques Lacan.** Belo Horizonte: Autêntica, 2017.

SAFATLE, V.; SILVA JUNIOR, N.; DUNKER, C. (orgs). **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico.** Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

SMARTLAB. **Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho**. Brasil: IBGE, 2021.  
Disponível em: <https://smartlabbr.org/sst/localidade/0?dimensao=perfilCasosAfastamentos>.  
Acesso em 20 set. 2022.

TÜRCKE, C. **Sociedade excitada**: filosofia da sensação. Campinas: Editora da Unicamp, 2014.

\_\_\_\_\_. **Hiperativos!** abaixo a cultura do déficit de atenção. São Paulo: Paz & Terra, 2016.