XI SEMANA ACADÊMICA
01 à 03 de Junho
A Sociedade do cansaço:
SAÚDE MENTAL E A CULTURA DO DESEMPENHO NA ERA DIGITAL
FACULDADE VIDAL

OS RISCOS PSICOSSOCIAIS DA CULTURA DE ALTA PERFORMANCE NO MERCADO DE TRABALHO CONTEMPORÂNEO: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Bianca Holanda de Oliveira[1]
Láisa Samile Maia Ribeiro[2]
Zacarias Gonçalves Cordeiro Neto[3]
Neyla Cristina de Oliveira Lima[4]
Marcos Wender Santiago Marinho[5]

RESUMO

Este resumo expandido analisa os impactos da cultura de alta performance e da digitalização na saúde mental, focando na transição para a "sociedade do desempenho" descrita por Byung-Chul Han, onde a pressão por produtividade e a onipresença digital geram patologias como a Síndrome de Burnout. Metodologicamente, realizou-se uma revisão bibliográfica no Google Acadêmico (2022-2025) sobre tecnologia, gestão e psicologia; após identificar 322 resultados, excluíram-se temas de autoajuda e aplicou-se filtro temporal, resultando em 74 artigos que evidenciam como a autoexploração voluntária e a diluição das fronteiras entre vida laboral e privada são os principais vetores de adoecimento. Os resultados demonstram que, enquanto Antunes (2009) aponta a precarização estrutural e Mattos (2023) destaca a ansiedade tecnológica, Ribeiro et al. (2025) alertam que a gestão focada apenas em métricas ignora os limites psíquicos, criando um cenário de esgotamento sistêmico. Conclui-se que o enfrentamento dessa crise exige uma revisão ética das organizações, com políticas que resgatem a centralidade do bem-estar humano frente à lógica da eficiência absoluta, uma vez que a hiperconectividade da era digital agrava a violência da positividade e o cansaço isolador. Assim, a sustentabilidade do trabalho contemporâneo depende da imposição de limites à

[1]FACULDADE VIDAL: e-mail: bianca.holanda07@gmail.com
[2]FACULDADE VIDAL: e-mail: laisasamile@gmail.com
[3]FACULDADE VIDAL: e-mail: euzacariasneto@gmail.com
[4]FACULDADE VIDAL: e-mail: neylacristina@favili.com.br
[5]FACULDADE VIDAL: e-mail: mwend7@gmail.com

exploração do desempenho e da valorização da saúde mental como pilar fundamental das relações laborais.

PALAVRAS-CHAVE: Alta Performance; Saúde Mental; Burnout; Mercado de Trabalho; Gestão de Pessoas.

INTRODUÇÃO

O mercado de trabalho na contemporaneidade é marcado por uma metamorfose estrutural profunda, catalisada pela Quarta Revolução Industrial e pela onipresença das tecnologias de informação e comunicação. Essa transformação, embora celebrada pela agilidade e otimização de processos, impõe ao trabalhador um estado de alerta e adaptação permanentes. Conforme destaca Mattos (2023), a introdução de inteligências artificiais e ferramentas de automação não apenas altera as tarefas executadas, mas redefine a própria percepção de "trabalhabilidade" e segurança profissional, gerando um pano de fundo de ansiedade existencial e estresse crônico.

Historicamente, a transição dos modelos rígidos de controle, como o Taylorismo e o Fordismo, para regimes de acumulação flexível não resultou na emancipação do trabalhador, mas sim em uma sofisticação das formas de exploração. Antunes (2009) argumenta que a crise estrutural do capital levou a uma reestruturação produtiva que busca, incessantemente, a redução do trabalho vivo e a intensificação do controle social da produção. Nesse contexto, o trabalho deixa de ser apenas uma atividade de subsistência para se tornar uma esfera de pressão psicológica constante, onde a precarização e a perda de sentido tornam-se a norma.

A fundamentação teórica desta análise repousa na obra *Sociedade do Cansaço*, de Byung-Chul Han (2015). O filósofo propõe que superamos a sociedade disciplinar de Foucault, caracterizada por hospitais, asilos e prisões, para adentrar na sociedade do desempenho. Nela, o sujeito não é mais coagido por uma autoridade externa, mas torna-se um "projeto" de si mesmo, engajado em uma autoexploração que é percebida como liberdade. Essa "violência da positividade" é silenciosa: o excesso de estímulos, a multitarefa e a cobrança por uma performance impecável levam ao que Han denomina "infarto da alma".

Apesar do crescimento das pesquisas sobre a saúde mental no trabalho, ainda há poucas que integram abordagens críticas e evidências organizacionais. Atualmente, dados globais indicam que o adoecimento mental é uma das principais causas de absenteísmo e incapacidade laboral. Ribeiro et al. (2025) reforçam que a cultura da "produtividade a qualquer custo" ignora os limites neurobiológicos do ser humano, tratando o colaborador como um recurso inesgotável.

A relevância deste estudo, portanto, reside em desmascarar as engrenagens dessa cultura de alta performance, evidenciando que o sucesso organizacional não pode ser dissociado da integridade psíquica de quem o constrói. Diante desse cenário, este estudo busca responder: como a literatura científica tem analisado os riscos psicossociais associados à cultura de alta performance no contexto do trabalho.

METODOLOGIA

Esta pesquisa configura-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa, com caráter descritivo e analítico. O procedimento metodológico foi estruturado para garantir a atualidade e a relevância científica dos dados discutidos, utilizando como base primordial o indexador Google Acadêmico. A estratégia de busca envolveu o cruzamento de descritores em saúde e gestão, tais como: "Saúde Mental no Trabalho", "Era Digital", "Sociedade do Desempenho" e "Riscos Psicossociais".

A pesquisa inicial resultou em um volume considerável de 322 resultados. Durante a análise exploratória, percebemos que muitos desses textos pertenciam a áreas como medicina esportiva ou literatura de autoajuda/coaching, cujas abordagens não atendiam ao rigor científico e ao foco administrativo-psicológico pretendido por este estudo. Em virtude disso, aplicamos o primeiro filtro restritivo: a temporalidade. Selecionamos apenas trabalhos publicados de 2022 em diante, visando capturar as discussões mais recentes sobre o impacto do trabalho remoto e da digitalização pós-pandemia, o que reduziu o corpus para 74 resultados.

Em seguida, aplicamos o filtro de idioma para garantir a análise exclusiva de publicações em português, o que manteve os 74 resultados estáveis. Este dado é relevante, pois demonstra que a temática da saúde mental e cultura de performance possui uma produção acadêmica nacional robusta e em franca expansão. A seleção definitiva dos artigos e livros (incluindo as obras de Antunes, Mattos, Ribeiro e Han) foi feita por meio da leitura técnica de resumos e conclusões, análise temática, permitindo de categorias recorrentes relacionadas aos riscos psicossociais e a cultura da alta performance, priorizando textos que estabelecessem uma ponte direta entre a sociologia do trabalho e a clínica psicológica.

Foram critérios de inclusão: publicação entre 2022 e 2025 para manter o mais próximo possível da realidade atual do mercado, estudos com foco em saúde mental e trabalho associados e produções com abordagens científicas, excluindo: autoajuda e coaching, além de estudos fora do escopo organizacional, uma vez que o foco se encontra na alta performance no trabalho contemporâneo e seus malefícios para a saúde mental e artigos duplicados dentro do banco de dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados revela que a cultura de alta performance no mercado digitalizado opera através de uma "invisibilização" dos limites laborais. Mattos (2023) observa que a tecnologia, paradoxalmente, funciona como uma faca de dois gumes: enquanto oferece suporte à inovação, atua como uma ferramenta de vigilância e intensificação do ritmo de trabalho. A conectividade ininterrupta, viabilizada por dispositivos móveis e plataformas de gestão, impede o fenômeno do "desligamento mental", essencial para a recuperação psíquica do trabalhador.

Ao confrontar essa realidade com a tese de Byung-Chul Han (2015), percebe-se que o "cansaço" da sociedade atual não é um cansaço restaurador, mas um esgotamento isolador. Han descreve a "multitarefa" não como uma habilidade superior, mas como uma regressão civilizatória que fragmenta a atenção profunda necessária para a criatividade e a saúde mental. Ribeiro et al. (2025) corroboram essa visão ao apresentar estudos de caso onde a liderança autocrática, focada exclusivamente em KPIs (*Key Performance Indicators*), ignora sinais precoces de Burnout, tratando o adoecimento como uma falha individual e não como um sintoma organizacional.

Outro ponto de convergência entre os autores é a perda da subjetividade no trabalho. Antunes (2009) pontua que, na crise estrutural do capital, o trabalho se torna cada vez mais abstrato e desprovido de sentido para o indivíduo. Quando o trabalho perde sua função de autorrealização e passa a ser apenas uma arena de competição e sobrevivência, o risco de patologias como depressão e ansiedade aumenta exponencialmente. A discussão sugere que o "sujeito do desempenho" de Han é o reflexo psicológico do "trabalhador precário" de Antunes: ambos estão exaustos, mas o primeiro acredita que sua exaustão é o preço da sua liberdade e sucesso.

Abaixo, a tabela sintetiza os principais eixos de discussão encontrados na literatura revisada:

Dimensão de Análise	Perspectiva Crítica (Antunes / Han)	Perspectiva Organizacional (Ribeiro / Mattos)
Natureza da Cobrança	Autoexploração e cobrança interna desenfreada.	Metas agressivas e cultura do imediatismo.
Papel da Tecnologia	Instrumento de "violência da positividade".	Facilitador da onipresença laboral (Anywhere office).
Manifestação Clínica	Burnout, depressão e infarto do sistema psíquico.	Estresse crônico e fadiga informacional.
Sentido do Trabalho	Alienação e perda da ontologia do ser.	Desengajamento e redução da criatividade.

Fonte: Os autores.

CONCLUSÃO

Os riscos sociopsicológicos da cultura de alta performance representam um dos maiores desafios éticos e administrativos da era digital. A revisão da literatura permitiu concluir que o adoecimento mental contemporâneo é fruto de uma simbiose perversa entre a aceleração tecnológica e a internalização da lógica de mercado pelo próprio trabalhador. A "Sociedade do Cansaço" de Han (2015) manifesta-se plenamente em ambientes onde a vulnerabilidade é vista como fraqueza e o repouso como perda de competitividade.

A integração das perspectivas de Antunes (2009), Mattos (2023) e Ribeiro et al. (2025) evidencia que o combate ao Burnout e ao estresse laboral exige ações em dois níveis: o individual, através do resgate da autonomia e do tempo contemplativo, e o organizacional, por meio de lideranças empáticas e limites claros ao uso da tecnologia. É fundamental que as empresas compreendam que a produtividade sustentável só é possível em ambientes que promovem a segurança psicológica. O futuro do trabalho, portanto, depende da nossa capacidade de recolocar a vida e a saúde mental acima das métricas de desempenho.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Ricardo. **Os sentidos do trabalho**: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho. São Paulo: Boitempo, 2015. Acesso em: 22 mar. 2026

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017. Acesso em: 22 mar. 2026

MATTOS, Samuel Giacometti. **A transformação tecnológica do mercado de trabalho e o impacto na saúde mental do trabalhador**. Pouso Alegre: UNIVÁS, 2023. Acesso em: 22 mar. 2026

RIBEIRO, Ana Luiza Barcelos et al. **Produtividade a qualquer custo? Os limites da saúde mental no trabalho**. REMUNOM, v. 20, n. 1, p. 1-14, 2025. Acesso em: 22 mar. 2026