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

POLÍTICAS PÚBLICAS DE SAÚDE MENTAL NA SOCIEDADE HIPERCONECTADA: CULTURA DO DESEMPENHO, MÍDIAS DIGITAIS E TELETRABALHO NO BRASIL

Agner Nathan de Carvalho Cardoso[1]
Paulo Anderson Nogueira de Lima[2]
Eugênio Raizer Netto[3]
Prof. Me. Luis Gustavo Régis Pitombeira[4]

RESUMO

Analisa-se de que modo a sociedade hiperconectada, marcada pela cultura do desempenho, pela intensificação do uso de mídias digitais e pela expansão do teletrabalho, desafia a formulação e a efetividade das políticas públicas de saúde mental no Brasil. Objetiva-se discutir os impactos psicossociais da hiperconectividade contemporânea e examinar seus desdobramentos para o cuidado em saúde mental, com ênfase na necessidade de respostas públicas mais integradas, preventivas e territorializadas. Utiliza-se revisão bibliográfica e documental, com apoio em marcos normativos nacionais, documentos internacionais e produção científica recente. Os resultados indicam que o ambiente digital intensifica sobrecarga psíquica, pressão por produtividade, perturbações do sono e exposição a sintomas depressivos e ansiosos, especialmente entre grupos vulneráveis e trabalhadores submetidos a metas crescentes no teletrabalho. Conclui-se que a política pública de saúde mental não pode restringir-se à resposta clínica individual, devendo incorporar promoção da saúde mental, proteção social, fortalecimento da Rede de Atenção Psicossocial e regulação das condições de vida e trabalho na era digital.

PALAVRAS-CHAVE: mídias digitais; políticas públicas; saúde mental; sociedade do cansaço; teletrabalho.

INTRODUÇÃO

[1] Graduando em Direito, Faculdade Vidal, e-mail: nathanagner30@gmail.com.
[2] Graduando em Direito, Faculdade Vidal, e-mail: nogueira159753@gmail.com.
[3] Graduado em Engenharia de Software, Faculdade Vidal, e-mail: eugenioraizer@hotmail.com.
[4] Professor orientador, Mestre em Direito, Faculdade Vidal, e-mail: gustavopitombeira@gmail.com.

A saúde mental se consolidou como o tema central do debate público contemporâneo, não apenas em razão do aumento dos agravos psíquicos, mas também pelo reconhecimento de que o sofrimento mental é atravessado por condicionantes econômicas, sociais, culturais e tecnológicas. Em uma sociedade hiperconectada, marcada pela conexão permanente, pela circulação acelerada de informações e pela exigência de disponibilidade contínua, a experiência subjetiva passa a ser tensionada por formas intensificadas de comparação, vigilância, autoexigência e produtividade.

Nesse contexto, a leitura de Han (2015) sobre a sociedade do cansaço mostra-se particularmente relevante, pois evidencia a passagem de uma sociedade disciplinar para uma sociedade do desempenho, em que o sujeito é levado a explorar a si mesmo sob a lógica da eficiência e do rendimento. Em uma perspectiva complementar, Ferreira e Gonçalves (2024) demonstram que, no contexto das tecnologias digitais, a saúde mental tende a ser enquadrada por métricas, rastreamentos e processos de automonitoramento, reforçando uma racionalidade neoliberal que individualiza o sofrimento e obscurece seus determinantes estruturais.

No Brasil, esse problema assume relevância específica por dialogar diretamente com o campo das políticas públicas de saúde mental. De um lado, a Lei nº 10.216/2001 e a Portaria nº 3.088/2011 estabeleceram bases normativas importantes para um modelo de cuidado em liberdade, comunitário e territorializado. De outro, a literatura recente aponta disputas institucionais, estagnações e retrocessos que fragilizam a consolidação da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) (Onocko-Campos *et al.*, 2019; Cruz; Gonçalves; Delgado, 2020).

Além desse pano de fundo normativo e institucional, evidências recentes reforçam a atualidade do tema. Rufino *et al.* (2024) identificam a associação entre uso de mídias sociais e o desenvolvimento de sintomas depressivos, mediada pela dependência das plataformas e pela qualidade do sono. Bridi, Tropia e Vazquez (2024), por sua vez, demonstram que a expansão do teletrabalho durante e após a pandemia ampliou jornadas, dissolveu fronteiras entre trabalho e descanso e agravou problemas ergonômicos, emocionais e psicossociais. Tais achados indicam que as novas formas de sofrimento mental são inseparáveis da reorganização digital da vida cotidiana e do trabalho (Bridi; Tropia; Vazquez, 2024).

Diante disso, formula-se o seguinte problema de pesquisa: de que modo a sociedade hiperconectada, marcada pela cultura do desempenho, pela intensificação do uso de mídias digitais e pela expansão do teletrabalho, desafia a formulação e a efetividade das políticas públicas de saúde mental no Brasil?

O objetivo do trabalho consiste em analisar como a hiperconectividade contemporânea impacta a saúde mental, a partir da discussão dos desafios que esse contexto impõe à formulação e à implementação de políticas públicas de saúde mental no país. Desse modo, busca-se

examinar o marco teórico da sociedade do cansaço, identificar evidências recentes sobre mídias digitais e teletrabalho, discutir o marco normativo brasileiro da saúde mental e apontar diretrizes para políticas públicas mais integradas, preventivas e territorializadas.

METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se como pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e analítico, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica e documental, por meio de trabalhos encontrados em bases de dados como Google Acadêmico, SciELO, dentre outros. A escolha desse percurso metodológico justifica-se pela necessidade de examinar, de forma crítica e interdisciplinar, a relação entre sociedade do cansaço, cultura do desempenho, tecnologias digitais e políticas públicas de saúde mental.

O corpus teórico-documental foi composto por legislação brasileira, documentos internacionais e produção científica recente (entre os anos de 2019 e 2024). No plano normativo, foram examinadas a Lei nº 10.216/2001 e a Portaria nº 3.088/2011. No plano internacional, consideraram-se os documentos da Organização Mundial da Saúde sobre a transformação da saúde mental e estratégia global de saúde digital. No plano teórico e empírico, mobilizaram-se obras e artigos que discutem a subjetivação neoliberal, uso de mídias sociais, sintomas depressivos, sono, teletrabalho e impactos psicossociais da conectividade intensiva.

Dessa forma, o caminho metodológico aqui escolhido se justifica pela necessidade de interpretar os marcos normativos brasileiros – como a referida Lei e a Portaria mencionada – não apenas em sua literalidade, mas em diálogo crítico com as contradições impostas pela sociedade do cansaço e pelas novas configurações do teletrabalho. Em razão disso, buscou-se compreender como a técnica jurídica e as políticas públicas respondem (ou falham, ao não responder) aos desafios subjetivos enfrentados na era digital. A análise foi conduzida em três etapas complementares: identificação das categorias explicativas relativas à cultura do desempenho, à hiperconectividade e ao sofrimento psíquico; exame de evidências recentes sobre os impactos de mídias digitais e teletrabalho na saúde mental; e discussão dos limites e das possibilidades das políticas públicas brasileiras diante das transformações sociotécnicas em curso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A literatura examinada permite sustentar que o sofrimento psíquico contemporâneo não pode ser compreendido exclusivamente em chave individual. A sociedade hiperconectada reorganiza o tempo, o trabalho, o lazer, a comunicação e os mecanismos de reconhecimento social, produzindo um ambiente de cobrança permanente. Em Han (2015), o excesso de

positividade e a autoexploração levam à exaustão, de modo que o fracasso tende a ser vivido como culpa individual, e não como manifestação de estruturas sociais adoecedoras.

Ferreira e Gonçalves (2024) aprofundam esse diagnóstico ao discutirem a fenotipagem digital e os processos de subjetivação neoliberal. Segundo os autores, as tecnologias digitais de monitoramento e classificação não apenas registram comportamentos, mas também reconfiguram modos de perceber, avaliar e administrar o sofrimento. A saúde mental é capturada por dispositivos de automensuração e por promessas de eficiência diagnóstica, o que favorece a quantificação da vida psíquica e desloca o cuidado para regimes de autoajuste funcional.

No plano empírico, Rufino *et al.* (2024) demonstram que o tempo de uso de mídias sociais está associado a sintomas depressivos em universitários, sendo essa relação mediada pela dependência de mídia social e pela qualidade do sono. O resultado evidencia que o ambiente digital não atua apenas como meio neutro de comunicação, mas como espaço de intensificação de estímulos, comparações e perturbação dos ritmos de descanso, reforçando a necessidade de ações de prevenção e educação digital crítica. Isso demonstra como os sintomas depressivos observados não vêm apenas do uso da rede, mas da pressão por performance nesses mesmos espaços virtuais e que, em determinados momentos, se transportam para a realidade social dos indivíduos.

Outro resultado expressivo diz respeito ao teletrabalho. Bridi, Tropia e Vazquez (2024) mostram que, embora o trabalho remoto tenha se expandido como solução emergencial, sua implementação ocorreu com ampliação de jornadas, erosão do direito à desconexão, sobrecarga produtiva e reprodutiva e precarização das condições ergonômicas e ambientais do trabalho domiciliar. O teletrabalho, ao dissolver as fronteiras entre vida profissional e vida privada, introduz novos riscos à saúde física e mental.

No caso brasileiro, a legislação e a política pública de saúde mental oferecem fundamentos importantes para uma abordagem mais robusta. A Lei nº 10.216/2001 afirma direitos, tratamento humanizado e prioridade dos serviços comunitários, enquanto a Portaria nº 3.088/2011 estrutura a Rede de Atenção Psicossocial em perspectiva territorial e intersetorial. Contudo, Onocko-Campos *et al.* (2019) apontam que a trajetória da Reforma Psiquiátrica brasileira apresenta estagnações e insuficiências, e Cruz, Gonçalves e Delgado (2020) evidenciam retrocessos normativos e institucionais recentes.

A contribuição de Albuquerque (2022) é central ao enfatizar que a política pública de saúde mental deve ser compreendida também como promotora de cidadania e reinserção social. Essa perspectiva é decisiva porque o sofrimento psíquico agravado pela hiperconectividade não se resolve apenas com medicalização ou medidas individuais de autocuidado. É necessário

articular proteção de direitos, fortalecimento de redes comunitárias, promoção de vínculos sociais, cuidado em liberdade e atenção aos determinantes sociais e digitais do adoecimento.

Os documentos da Organização Mundial da Saúde reforçam essa direção ao defenderem transformação sistêmica da saúde mental, fortalecimento da promoção e prevenção, integração do cuidado em bases comunitárias e uso responsável das tecnologias digitais em saúde. Assim, diante da sociedade hiperconectada, a política pública de saúde mental precisa ser intersetorial, articulando saúde, educação, trabalho, assistência social e regulação digital.

Desse modo, os resultados da revisão permitem sustentar que a sociedade hiperconectada produz novas configurações de sofrimento psíquico e impõe desafios substantivos ao Estado. A resposta pública adequada não reside no retorno a modelos asilares nem na responsabilização individual do sujeito por sua adaptação ao excesso, mas no aprofundamento de uma política pública democrática, territorial, comunitária e sensível às transformações do mundo digital.

CONCLUSÃO

O objetivo deste trabalho foi analisar como a sociedade hiperconectada, marcada pela cultura do desempenho, pelo uso intensivo de mídias digitais e pela expansão do teletrabalho, desafia a formulação e a efetividade das políticas públicas de saúde mental no Brasil. A revisão bibliográfica e documental realizada permite concluir que o sofrimento psíquico contemporâneo está fortemente relacionado a dinâmicas sociotécnicas que reorganizam a atenção, o descanso, o trabalho e os vínculos sociais.

Conclui-se que a política pública de saúde mental não pode restringir-se à resposta clínica individual. Torna-se necessário fortalecer a RAPS, ampliar ações de promoção e prevenção, incorporar os riscos psicossociais do ambiente digital e do trabalho remoto à agenda estatal e desenvolver políticas de educação digital crítica e proteção social.

Em suma, a saúde mental na era digital deve ser compreendida como questão pública, coletiva e intersetorial. Mais do que ampliar dispositivos clínicos, é preciso formular políticas capazes de enfrentar os determinantes sociais, laborais e tecnológicos do adoecimento, promovendo dignidade humana, cidadania e justiça social. Essa melhoria prescinde, também, da capacitação dos profissionais para lidarem com as novas patologias digitais (como a síndrome de *Burnout* mediada por tecnologia), o que dialoga diretamente com as políticas públicas analisadas.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Flávia Michelle Pereira. **Políticas públicas de saúde mental como promotoras de cidadania e (re)inserção social:** um novo lugar para ser feliz? Chapecó: Editora UFFS, 2022.

BRASIL. **Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001**. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Brasília, DF: Presidência da República, 2001.

BRASIL. **Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011**. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011.

BRIDI, Maria Aparecida; TROPIA, Patricia Vieira; VAZQUEZ, Bárbara Vallejos. Teletrabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 49, edcinq3, 2024.

CRUZ, Nelson Fernando de Oliveira; GONÇALVES, Renata Weber; DELGADO, Pedro Gabriel Godinho. Retrocesso da reforma psiquiátrica: o desmonte da política nacional de saúde mental brasileira de 2016 a 2019. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, 2020.

FERREIRA, Pedro Peixoto; GONÇALVES, Rafael. Padrões depressivos: fenotipagem digital e subjetivação neoliberal. **Caderno CRH**, Salvador, v. 37, e024041, 2024.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2015.

ONOCKO-CAMPOS, Rosana Teresa *et al.* Saúde mental no Brasil: avanços, retrocessos e desafios. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 35, n. 11, e. 00156119, 2019.

RUFINO, Jéssica Vertuan *et al.* O papel mediador da dependência de mídia social e da qualidade do sono na associação entre tempo de uso de mídia social e sintomas depressivos em universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 5, e00097423, 2024. DOI: 10.1590/0102-311XPT097423.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global strategy on digital health 2020–2025**. Geneva: WHO, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report:** transforming mental health for all. Geneva: WHO, 2022.