

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ITAJUBÁ – FEPI
Curso de Psicologia

Giovana dos Santos Ribeiro

**A INSTRUMENTALIZAÇÃO DA CULTURA DA PRODUTIVIDADE POR MEIO DA
MONETIZAÇÃO DO LAZER**

**ITAJUBÁ
2024**

Giovana dos Santos Ribeiro

**A INSTRUMENTALIZAÇÃO DA CULTURA DA PRODUTIVIDADE POR MEIO DA
MONETIZAÇÃO DO LAZER**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Psicologia do Centro Universitário de
Itajubá – FEPI como requisito parcial para obtenção
do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Profª. Mª. Walcylene Castilho de
Araújo

ITAJUBÁ
2024

RIBEIRO, Giovana dos S.

A INSTRUMENTALIZAÇÃO DA CULTURA DA PRODUTIVIDADE POR MEIO DA MONETIZAÇÃO DO LAZER. Giovana dos Santos Ribeiro. Itajubá, 2024, 41 p.

Orientadora: Walcylene Castilho de Araujo.

Trabalho de Conclusão de Curso. Psicologia. Centro Universitário de Itajubá – FEPI.

1 Produtividade. 2 Saúde Mental. 3 Hiperconectividade. 4.Trabalho. 5 Cansaço.

I. ARAUJO, Walcylene. II. FEPI – Centro Universitário de Itajubá. III. Trabalho de Conclusão de Curso.



Curso de Psicologia

ATA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Em sessão às dez horas do dia dez de dezembro de dois mil e vinte e quatro, a aluna **Giovana dos Santos Ribeiro**, apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “A instrumentalização da cultura da produtividade por meio da monetização do lazer”, como requisito parcial para conclusão do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Itajubá – FEPI perante a Banca Examinadora. Depois de todas as considerações feitas, a candidata foi considerada:

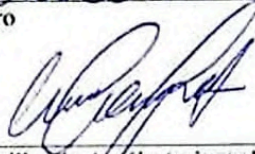
Aprovada ☒ (X)

Aprovada com restrições ()

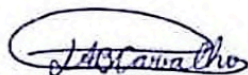
Reprovada ()



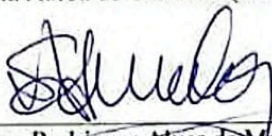
Giovana dos Santos Ribeiro



Prof.ª. Ma. Waleylene Castilho de Araújo (orientadora)



Prof.ª. Ma. Priscila Abreu de Carvalho (avaliadora)



Prof.ª. Dra. Simone Rodrigues Alves de Melo (avaliadora)

À minha mãe, com todo amor e gratidão pelo apoio constante em todos esses anos. Me espelho em você, em sua resiliência e em sua sabedoria. Obrigada por me dar motivos, todos os dias, para continuar seguindo em frente. Sem você, nada disso seria possível.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer, inicialmente, à minha psicóloga, Karina Mello, que me acompanhou durante essa jornada chamada graduação e, além de tudo, me ajudou a descobrir o tema deste trabalho. Esse tema surgiu durante uma sessão de psicoterapia, quando me sentia mal por não ser produtiva nas minhas férias, e ela me fez enxergar o quão problemático esse pensamento era.

Agradeço também aos meus amigos que me apoiaram nos momentos de crise e tornaram a faculdade mais leve e divertida. Em especial, à minha amiga Drica e à Mariana, que sempre serei grata pela amizade e parceria.

A minha família, especialmente ao meu tio Wilder Patric, que sempre me apoiou e me inspirou a seguir pelo caminho das ciências humanas; à minha avó Isabel, que ajudou a me criar quando pequena e me ensinou grande parte das coisas que sei hoje; e ao meu irmão Gustavo, que desde o primeiro momento me deu forças para continuar lutando.

À minha mãe, que desempenhou os papéis de mãe e de pai, e que, mesmo nas minhas loucuras, nunca deixou de me apoiar e me amar, apesar das nossas diferenças. Ela sempre esteve ao meu lado, me levantando nos momentos de dificuldade e nunca me julgando. Ela me inspira a ser uma pessoa melhor a cada dia.

Um agradecimento especial à minha orientadora, Walcylene, por sua dedicação e paciência. Além de me guiar com maestria na construção deste trabalho, tornou os momentos de desenvolvimento mais leves e motivadores. Sua presença foi essencial para que eu concluísse esta etapa.

E, por fim, agradeço a mim mesma. Por não ter desistido, por resistir aos pensamentos que, muitas vezes, sugeriram o contrário, e por continuar lutando mesmo diante das adversidades. Foi uma longa jornada, mas, olhando para trás, percebo que cada esforço valeu a pena.

RESUMO

A busca por produtividade intensa vem sendo discutida e problematizada nos últimos anos com a classe trabalhadora, que sempre foi ensinada a trabalhar mais e mais na esperança de ser reconhecida, e que passa a colher as consequências de um modelo de trabalho que negligencia a saúde física e psicológica em prol da máxima eficiência. A ascensão das mídias sociais também desempenha um papel crucial quando se fala de produtividade tóxica, visto que a hiperconectividade trouxe consigo uma realidade onde o trabalho nunca termina e a busca incessante por produtividade se torna parte da identidade do indivíduo. Este estudo tem como objetivo analisar como a instrumentalização da cultura da produtividade, intensificada pela monetização do lazer e o uso constante das redes sociais, afeta a saúde mental dos trabalhadores contemporâneos. Para isso, adotou-se uma metodologia de revisão bibliográfica, com base em autores como Byung-Chul Han, Max Weber e Michel Foucault, visando traçar um panorama sócio-histórico sobre a evolução da relação da sociedade com o trabalho, bem como investigar o impacto da pressão exacerbada por produtividade aliada às redes sociais na saúde mental dos indivíduos. Concluiu-se através do enfrentamento do tema, que ambos os fatores têm correlação quando se trata do desenvolvimento de Transtornos Psicológicos dos sujeitos em idades laborais, apontando a necessidade de repensar as relações de trabalho contemporâneas, além da reflexão crítica a respeito da importância do tempo livre.

Palavras-chave: Produtividade; Saúde Mental; Hiperconectividade; Trabalho; Cansaço.

ABSTRACT

The pursuit of intense productivity has been increasingly discussed and problematized in recent years, particularly in relation to the working class, which has always been taught to work harder and harder in the hope of being recognized, but now starts to reap the consequences of a work model that neglects physical and psychological health in favor of maximum efficiency. The rise of social media also plays a crucial role in discussions of toxic productivity, as hyperconnectivity has brought a reality where work never ends, and the relentless pursuit of productivity becomes part of the individual's identity. This study aims to analyze how the instrumentalization of the culture of productivity, intensified by the monetization of leisure and the constant use of social media, affects the mental health of the contemporary workforce. For this purpose, a bibliographic review methodology was selected, drawing on authors such as Byung-Chul Han, Max Weber, and Michel Foucault, with the goal of charting a socio-historical panorama of society's relationship with work, and further investigating the impact of excessive productivity pressure combined with social media on individuals' mental health. It was concluded through the examination of the topic that both factors are correlated with the development of psychological disorders among individuals of working age, pointing to the need to rethink contemporary labor relations, as well as the critical reflection on the importance of free time.

Keywords: Productivity; Mental Health; Hyperconnectivity; Work; Fatigue.

Acho que uma das coisas mais sinistras da história da civilização ocidental é o famoso dito atribuído a Benjamim Franklin, "tempo é dinheiro". Isso é uma monstruosidade. Tempo não é dinheiro. Tempo é o tecido da nossa vida, é esse minuto que está passando. Daqui a 10 minutos eu estou mais velho, daqui a 20 minutos eu estou mais próximo da morte. Portanto, eu tenho direito a esse tempo. Esse tempo pertence a meus afetos. É para amar a mulher que escolhi, para ser amado por ela. Para conviver com meus amigos, para ler Machado de Assis. Isso é o tempo. E justamente a luta pela instrução do trabalhador é a luta pela conquista do tempo como universo de realização própria. A luta pela justiça social começa por uma reivindicação do tempo: "eu quero aproveitar o meu tempo de forma que eu me humanize". As bibliotecas, os livros, são uma grande necessidade de nossa vida humanizada (ANTÔNIO CÂNDIDO).

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Pirâmide de Maslow

35

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Referencial teórico do trabalho

22

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVOS	14
2.1 Objetivo Geral	14
2.2 Objetivo Específico	14
3 REFERENCIAL TEÓRICO	15
3.1 Histórico da relação do trabalho com o capitalismo	15
3.2 Surgimento dos sindicatos trabalhistas e a evolução das condições de trabalho.	17
3.3 Sociedade do Desempenho e a Pressão pelo Trabalho.	20
4 METODOLOGIA	22
5 DISCUSSÃO	31
6 CONCLUSÃO	36
REFERÊNCIAS	38

1 INTRODUÇÃO

A otimização do trabalho ganhou grande popularidade com o crescimento do capitalismo. Fazer mais em menos tempo virou algo esperado dentro das principais empresas, e apesar da busca pela rapidez no trabalho ser constante, é sabido que, na maioria dos casos, o tempo extra obtido por essas atitudes não é transformado em tempo livre, e sim em mais trabalho. A valorização do status “*workaholic*” reflete da ideia de que, quanto mais produtivo você é, mais valor você tem e mais chances você tem de ter sucesso na vida.

Em razão disso, com o passar dos anos, os momentos de lazer, dedicados puramente ao prazer, começaram a ser vistos de forma negativa, uma vez que o tempo que está sendo gasto nessas atividades pode ser convertido em tarefas “produtivas”.

Essa busca incessante por produtividade está intrinsecamente ligada à lógica do capitalismo, conforme delineado por Karl Marx em sua análise da mais-valia em “O Capital” (1867), ilustrando como o sistema capitalista se fundamenta na discrepância entre o valor do trabalho produzido pelos trabalhadores e a remuneração que recebem em troca. Essa análise evidencia a exploração como uma característica intrínseca do sistema.

Por outro lado, Zygmunt Bauman, em sua obra “Modernidade Líquida” (1999), destaca a volatilidade e fluidez das relações sociais e institucionais na era contemporânea, apontando para a fragilidade e constante risco de substituição. A sociedade líquida, segundo Bauman (1999), intensifica os aspectos mais crueis do capitalismo, oferecendo à burguesia uma oportunidade ainda maior de explorar a classe trabalhadora por meio de condições de trabalho cada vez mais precárias.

Ademais, Bauman (1999) também aborda a temática da globalização, virtualidade e do consumismo desenfreado. Esses são aspectos que permeiam a contemporaneidade, uma vez que uma parcela significativa da população está constantemente imersa no consumo de conteúdos por meio de seus smartphones. Plataformas como o *Instagram* e *Tiktok* propagam a ideia de otimização do tempo e transformação de hobbies em fontes de renda extra, exibindo uma narrativa de perfeição que sugere que a disciplina é o caminho para a felicidade. O constante compartilhamento de histórias romantizando a produtividade excessiva alimenta uma cultura de metas inatingíveis, de modo que mais pessoas se cobrem para obter o mesmo desempenho, independentemente das consequências. Assim, podemos notar uma sociedade formada por indivíduos constantemente ansiosos e exaustos. Segundo Byung-Chul Han

(2015), na sociedade do cansaço, o cansaço surge não apenas da falta de tempo para descansar, mas principalmente da incapacidade de escapar das demandas incessantes da produtividade. Tudo o que é feito precisa ser convertido em algo "útil" para o futuro. Como consequência disso, cria-se o fenômeno chamado "monetização do lazer", no qual tentamos tornar nossos hobbies, mais uma forma de ganhar dinheiro e atenção.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

O presente estudo tem como objetivo explorar os efeitos da cultura da produtividade excessiva na contemporaneidade, mapeando os sintomas psicológicos e comportamentais presentes nos indivíduos.

2.2 Objetivo Específico

- Realizar análise sociohistórica da relação do trabalho com a humanidade influenciada pelas dimensões social, político, econômica e da saúde;
- Investigar a influência da tecnologia na promoção da cultura workaholic;
- Analisar como o aumento do uso das mídias sociais impulsionou a monetização das atividades de lazer.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Histórico da relação do trabalho com o capitalismo

A concepção e a organização do trabalho passaram por uma evolução significativa desde os primórdios da civilização até a era contemporânea. Entretanto, ainda se observam vestígios dos antigos conceitos sobre o trabalho.

De acordo com Arendt (1958), na Grécia Antiga, Aristóteles (382 a.C. - 322 a.C.) distinguia esse conceito através de uma trifuncionalidade: *labor*, entendido como o trabalho necessário à sobrevivência, sendo constituído por trabalho braçal; *poiesis*, a produção de objetos e obras que demandam, principalmente, da criatividade; e *práxis*, a ação voltada para a vida política e ética. Nesse contexto, o *labor* era considerado uma atividade destinada exclusivamente aos escravos, enquanto a *práxis* e a *poiesis* eram valorizadas pelas classes superiores. Em contraste com a escravidão moderna, impulsionada pelo lucro, a escravidão na Grécia Antiga visava liberar as elites da necessidade de *labor*, reforçando a separação social e a hierarquia.

Na Idade Média, o trabalho era dividido em três principais categorias: trabalho manual e servidão, clero e atividades espirituais, e o trabalho urbano (Baglini, 2022). Durante esse período, o trabalho começou a ser visto sob uma perspectiva religiosa. Embora fosse frequentemente considerado uma penitência, também podia ser percebido como uma virtude, especialmente quando realizado de forma humilde. Essa divisão do trabalho estava intimamente ligada às hierarquias sociais, com os trabalhos manuais sendo os mais desvalorizados.

Com o Renascimento e o Humanismo, movimentos que vieram em conjunto, um tipo de antropocentrismo tomou conta da sociedade, a ideia era de que o homem seria o centro do universo. Nessa época, os humanistas eram aqueles que estudavam a condição humana, a cultura e o pensamento, inspirados na Antiguidade Clássica da Grécia e Roma. O autor C. S. Lewis, em sua obra “A abolição do Homem”, de 1943, afirma que durante esse período, o trabalho artístico passou a ser amplamente valorizado, e deixou de ser tão mecanicista, sendo considerado como genialidade em relação ao modo como podiam moldar o mundo ao seu redor, em contraste com a era medieval, onde eram deixados em segunda instância. Com isso, observou-se a necessidade da imprensa se tornar vital, já que existia um grande número de pessoas interessadas na leitura e na nova cultura.

Paralelamente ao crescimento das ideias humanistas, surgiu um movimento que questionava profundamente as autoridades e os dogmas da Igreja Católica. A Reforma Protestante, iniciada por Martinho Lutero em 1517, foi influenciada por valores renascentistas, como o pensamento crítico e a busca por uma melhor compreensão das escrituras sagradas. A imprensa, que já desempenhava um papel crucial na disseminação da cultura renascentista, tornou-se indispensável na divulgação das teses de Lutero e de outros reformadores por toda a Europa. Como resultado, a Reforma Protestante gerou mudanças significativas nas esferas econômica, cultural, política e intelectual (Weber, 1905).

A Igreja Católica pregava a ideia de que “a finalidade do trabalho não é enriquecer o trabalhador nem suas relações, mas conservar-se na condição em que cada um nasceu, até que desta vida mortal, passe à vida eterna.” (Pirenne, 1982, p. 19). Já João Calvino, um dos principais reformadores, acreditava que o trabalho e a prosperidade eram um sinal divino de que a pessoa estava entre os escolhidos de Deus para a salvação. Esse pensamento fortaleceu a ética de trabalho intensa e disciplinada, onde o esforço constante e o acúmulo de riquezas eram bem vistos, contribuindo para o desenvolvimento do que ficou conhecido como a ética protestante do trabalho (Weber, 1905).

Em 1905, o sociólogo Max Weber publicou sua obra "A ética protestante e o espírito do capitalismo", na qual explorou como o surgimento do protestantismo influenciou significativamente o desenvolvimento do capitalismo. Para Weber, o aspecto central do capitalismo não é o lucro em si baseado apenas pela ganância, mas a racionalidade que permeia as empresas, expressa pela capacidade de se adaptarem às demandas contemporâneas na busca por comercializar seus produtos, alinhado a uma disciplina por parte dos trabalhadores que transforma o trabalho árduo em uma virtude essencial para o sucesso.

A ganância ilimitada de ganho não se identifica nem de longe com o capitalismo, e menos ainda com seu “espírito”. O capitalismo pode eventualmente se identificar com a restrição, ou pelo menos com uma moderação racional desse impulso irracional. O capitalismo, porém, identifica-se com a busca do lucro, do lucro sempre renovado por meio da empresa permanente, capitalista e racional. Pois assim deve ser: numa ordem completamente capitalista da sociedade, uma empresa individual que não tirasse vantagem das oportunidades de obter lucros estaria condenada à extinção (WEBER, 1905, p. 5).

Em suas pesquisas, o sociólogo observou que os países com maior desenvolvimento econômico eram aqueles cuja população era predominantemente protestante, especialmente

os que seguiam a doutrina puritana de João Calvino. Essa doutrina pregava que os predestinados à salvação deveriam manter uma vida disciplinada, afastando-se das questões mundanas para alcançar a graça divina. Weber, assim, traça um paralelo entre o controle que a Igreja Católica exercia sobre a vida de seus fieis e o controle que o calvinismo passa a ter sobre seus seguidores.

Devemos porém notar, fato muitas vezes esquecido, que a Reforma não implicou na eliminação do controle da Igreja sobre a vida quotidiana, mas na substituição por uma nova forma de controle. Significou de fato o repúdio de um controle que era muito frouxo e, na época praticamente imperceptível, pouco mais que formal, em favor de uma regulamentação da conduta como um todo, que penetrando em todos os setores da vida pública e privada, era infinitamente mais opressiva e severamente imposta (WEBER, 1905, p. 12).

Essa cultura do trabalho disciplinado e a constante busca por otimização do trabalho que surgiram com o protestantismo se refletem hoje na cultura workaholic, onde o valor do indivíduo é medido pela sua produtividade incessante.

3.2 Surgimento dos sindicatos trabalhistas e a evolução das condições de trabalho.

De acordo com Martino em seu livro “Sem tempo para nada” (2022), os trabalhadores das primeiras fábricas, incluindo homens, mulheres e crianças, enfrentavam jornadas de trabalho de 14 horas diárias, com pouca segurança e salários baixos. Com o tempo, a fome e as doenças se espalharam, e os trabalhadores começaram a se unir em segredo, dando origem às greves (Andrade, 2020).

Em 1824, o Parlamento Britânico reconheceu e aprovou uma lei permitindo que os trabalhadores se associassem, algo que antes era restrito apenas às classes dominantes, levando ao surgimento dos sindicatos, conhecidos como *trade unions* (Lefranc, 1974). Entre as conquistas dos sindicatos estavam a redução das horas de trabalho, a melhoria das condições de trabalho e a obtenção de salários mais justos.

Enquanto as primeiras lutas sindicais aconteciam na Europa, o governo dos Estados Unidos passou a implementar mudanças que favoreciam os trabalhadores. Em 1935, nos Estados Unidos, Franklin D. Roosevelt sancionou uma lei que proporcionava proteções legais aos trabalhadores do setor privado que tentassem organizar ou aderir a um sindicato (Nepomuceno, 2002). Conhecida como Ato Nacional de Relações Trabalhistas, essa legislação também conferia aos sindicatos o poder de negociar para estabelecer melhores

condições e estruturas de trabalho para seus membros. Caso as negociações falhassem e nenhum acordo fosse alcançado, os trabalhadores poderiam entrar em greve sem sofrer retaliações.

Entre os anos de 1935 e 1950, os funcionários puderam lutar por direitos como maior segurança na linha de montagem, combate aos abusos dos chefes, folgas regulares, salários mais altos e pagamento de horas extras caso suas semanas de trabalho ultrapassassem as 44 horas estipuladas pelo Ato de Padrões de Justiça Laboral de 1938, além de planos de saúde e uma aposentadoria justa (Petersen, 2021).

Com o final da Segunda Guerra Mundial, Alemanha e Inglaterra, que eram as principais potências, se viram fragilizadas. Novas bases hierárquicas foram estabelecidas, consagrando os Estados Unidos como a principal potência mundial e consolidando o dólar como moeda internacional. Esse período resultou em uma estabilização no padrão de vida da maioria dos estadunidenses, reduzindo a pobreza entre os mais pobres e diminuindo a disparidade entre as classes sociais.

No entanto, conforme argumenta Louis Hyman (2018), essas reformas beneficiaram principalmente homens brancos, excluindo funcionários públicos, trabalhadores agrícolas, domésticos, do setor hoteleiro e de lavanderias. Dessa forma, ainda havia um elevado nível de pobreza no país, e a possibilidade de demissões em massa durante as recessões não estava eliminada.

Após a popularização dos sindicatos, muitas empresas começaram a migrar dos Estados Unidos, buscando locais onde pudessem pagar menos para produzir mercadorias de qualidade semelhante. Paralelamente, com o avanço dos movimentos feministas e de igualdade racial, mais pessoas começaram a competir por empregos anteriormente restritos a homens brancos. Como consequência, o desemprego aumentou para 8,5% em 1975, além da estagnação dos salários, o que diminuiu significativamente a qualidade de vida e a estabilidade da classe média estadunidense (Petersen, 2021).

Com a eleição de Ronald Reagan em 1980, os Estados Unidos adotaram uma visão liberal tanto na esfera política quanto laboral. O reaganismo promoveu a ideia de que o governo não deveria intervir nos assuntos de mercado, além de reduzir significativamente o poder dos sindicatos e implementar grandes cortes em programas sociais (VIEIRA, 2013).

No Brasil, o movimento sindical teve seu início no final do século XIX, com a libertação dos escravizados que começaram a se mobilizar por melhores condições de vida e liberdade (Molina, 2017). No início do século XX, surgem as primeiras uniões das classes trabalhadoras, reforçadas pelos trabalhadores imigrantes europeus. No entanto, o contexto

político da época, marcado por um Estado de caráter absolutista, não favorecia o surgimento de sindicatos livres.

Somente com a Proclamação da República em 1889, essa forma de organização da classe trabalhadora se torna mais difundida, constituída por brasileiros, descendentes de africanos e europeus, em uma luta para eliminar a herança da escravidão e estabelecer limites à exploração. No final da década de 1920, o Estado começa a responder de forma mais favorável às demandas sindicais, fortalecendo o movimento (Souza, 2022).

Na década de 1930, com a ascensão de Getúlio Vargas ao poder, há uma grande oposição da oligarquia paulista, o que levou Vargas a criar um modelo sindical controlado pelo Estado, que foi consolidado em 1937, destruindo os sindicatos livres por meio da verticalização – que impunha a existência de apenas um sindicato por base territorial e categoria, sem a possibilidade de se associar à outros sindicatos (Bueno, 2007).

Após a Segunda Guerra Mundial em 1945, o movimento sindical ressurgiu com mais força, acumulando capacidade de organização e consciência de classe. Em 1962, foi fundado o Comando Geral dos Trabalhadores (CGT), que pressionou o governo de João Goulart a incorporar pautas sindicais em seu programa de reformas. Como resposta, o Exército se une às elites brasileiras e executa o golpe de 1964, destruindo a CGT como um de seus primeiros movimentos.

Quando a classe trabalhadora voltou a se reerguer, especialmente no final da década de 1970, em meio à ditadura, trouxe consigo uma rica bagagem de lutas e tradições, desenvolvendo uma capacidade de organização e mobilização, com o objetivo de romper com a ideia de um sindicalismo atrelado ao Estado e aumentar significativamente sua capacidade de pressão sobre o governo brasileiro, trazendo a ideia do Novo Sindicalismo, que propunha uma ruptura dos sindicatos ao Estado, visando uma maior autonomia e um maior poder de negociação direta (Molina, 2017).

Com o avanço da globalização e das tecnologias, ficou evidente para o movimento sindical internacional que um novo paradigma exigindo a criação de novas estratégias e formas organizacionais e inovadoras eram necessários (Munck, 2010, apud, Ramalho, 2014). A globalização fragmentou as cadeias produtivas e impulsionou a terceirização, resultando na precarização do trabalho e na dispersão da força laboral, o que dificultou a mobilização coletiva (Rocha, 2021). O impacto das tecnologias, como a automação e o trabalho remoto, impuseram a necessidade de redefinir as estratégias de atuação sindical em um cenário no qual as transformações são constantes.

3.3 Sociedade do Desempenho e a Pressão pelo Trabalho.

Jacob Hacker (2019), afirma que em 1929, quando os filhos dos trabalhadores afetados pela Grande Depressão nos Estados Unidos chegaram à idade universitária e iniciaram protestos contra a segregação racial, o patriarcado, as guerras e as desigualdades de classe, difundiu-se a ideia de que a segurança tornava as pessoas ingratas e autoindulgentes.

Segundo Barbara Ehrenreich (1989), na classe média, há uma crença transmitida de geração em geração de que o capital individual deve ser continuamente renovado por meio de novos esforços e compromissos. Os mais velhos acreditavam que, tendo crescido com segurança financeira, os jovens deveriam buscar "trabalhos dignos" em vez de prolongar seus estudos em programas de pós-graduação. Em vez disso, a segurança teria retirado o incentivo para que as pessoas fossem produtivas e prudentes (Petersen, 2021). A ideia de que "tempo é dinheiro", criada por Benjamin Franklin (1706-1790) e propagada no período da Revolução Industrial, começava a ganhar cada vez mais força.

Essa pressão por produtividade e adaptação às normas sociais rígidas não é um fenômeno novo. Em sua obra “Vigiar e Punir” (1975), Michel Foucault descreve a sociedade dos séculos XVIII e XIX como “Sociedade Disciplinar”, na qual os indivíduos eram submetidos a um conjunto de normas e hierarquias rigorosas. Aqueles que não se conformavam com esses padrões e fugiam eram mal vistos e menosprezados. Em contraste, Byung-Chul Han, em “A Sociedade do Cansaço” (2015), argumenta que a sociedade contemporânea possui semelhanças com a sociedade disciplinar, apesar de se manifestar de forma diferente, internalizando as normas de maneira que o indivíduo se auto impulsiona a cumprir as metas. Ele propõe que a sociedade atual, ao invés de ser caracterizada por um controle restritivo, apresenta-se como uma “sociedade do desempenho”, na qual a pressão por produtividade e sucesso individual é predominante.

Diferentemente da sociedade disciplinar de Foucault, a sociedade do século XXI é uma sociedade chamada sociedade do desempenho. No lugar de “sujeitos da obediência” tem-se os “sujeitos de desempenho e produção”. A sociedade disciplinar é a sociedade da negatividade, é o verbo modal não-ter-direito. A sociedade do desempenho é a sociedade da positividade, é o poder ilimitado. No lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação (HAN, 2015, p. 22-25).

Desse modo, Han (ibid., 2015) propõe a ideia de que os trabalhadores contemporâneos, chamados por ele de *animal laborans*, sofrem de uma hiperatividade e um

hiper neuroticismo, abrindo mão de sua liberdade e tornando-se, ao mesmo tempo, “senhor” e “escravo” do trabalho, aceitando qualquer estímulo e acreditando que quanto mais ativos forem, maior será sua liberdade.

Essa obsessão pelo trabalho é evidenciada no conceito de "workaholic" criado por Wayne E. Oates, em 1968. Este autor define o fenômeno como “vício para trabalhar, compulsão ou a necessidade incontrolável para trabalhar incessantemente” (1971, apud Stefaniczen, Stefano e Machado, 2010, p. 3). O que ele descreve como um vício, pode ser uma idealização laboral de muitas pessoas no mundo contemporâneo.

Frequentemente, encontramos indivíduos que se orgulham de dedicar 80% de seu tempo ao trabalho, negligenciando suas vidas pessoais, especialmente sua saúde física e mental. Além disso, muitos líderes demandam essa dedicação de seus colaboradores. A tecnologia só intensifica essa cultura, pois embora prometa liberdade, muitas vezes nos enreda ainda mais na cultura da produtividade, deixando-nos perpetuamente acessíveis e sobrecarregados com a incessante demanda de estar sempre conectados e informados, facilitando a delegação de tarefas e a cobrança de resultados fora do horário de trabalho (Han, 2015).

A pandemia do Covid-19 trouxe uma nova faceta a essa discussão, especialmente com a implementação exacerbada da modalidade de home office. O que pode ser visto como uma solução prática para manter as atividades durante a quarentena, acabou por dificultar a diferenciação entre as barreiras da vida profissional e a vida pessoal.

De acordo com Lemos, Barbosa e Monzato (2020), com a implementação do home office durante a pandemia, houve um aumento no volume de trabalho, acompanhado por um sentimento de sobrecarga emocional, resultante da necessidade de conciliar as tarefas profissionais com as domésticas, o que dificultou o cumprimento das obrigações laborais, especialmente voltado para trabalhadoras do gênero feminino.

Dessa forma, observa-se que o home office transformou a casa em um ambiente de trabalho constante, eliminando as pausas e o distanciamento físico que antes serviam como proteção contra a sobrecarga. A hiperconectividade, conceito citado inicialmente por Anabel Quan-Haase e Barry Wellman em 2005 (Nagata, 2024), aliada à necessidade de demonstrar produtividade em um momento de incerteza econômica, agravou os sintomas da produtividade tóxica. Esse estado de hiperconectividade implica que as pessoas estão conectadas a todo momento, prontamente acessíveis (Lemes, 2019).

4 METODOLOGIA

Esta pesquisa adota uma abordagem qualitativa, tratando-se de uma pesquisa bibliográfica, visando investigar a cultura da produtividade excessiva e seus impactos psicológicos e comportamentais nos indivíduos.

Na pesquisa qualitativa, valorizam-se as atividades que envolvem o contato direto entre o pesquisador e o grupo estudado; dessa maneira, a pesquisa documental, quando utilizada, tem caráter complementar para a análise. Esse procedimento constitui uma rica fonte de dados e informações, porque estes foram produzidos a partir de determinado contexto histórico e socioeconômico e, mesmo existindo há vários anos ou décadas, ainda são capazes de retratar esse contexto e fornecer conhecimentos sobre ele (SILVA; MENDES, 2013, p. 210).

As leituras foram selecionadas com base em sua relevância para o tema, com ênfase em obras que abordam a produtividade excessiva, a monetização do lazer e a influência da tecnologia. Além de artigos acadêmicos, foram incluídas fontes como livros e podcasts, que oferecem uma compreensão mais ampla dos fenômenos sociais, psicológicos e econômicos relacionados ao workaholismo e à produtividade tóxica.

Foram realizadas buscas no Google Acadêmico utilizando os termos "Cultura da produtividade tóxica" e "impactos do workaholismo" resultando no total de 27 artigos. Em seguida, foram selecionados três livros centrais e alguns podcasts indicados nessas obras, que auxiliaram a restringir a seleção dos artigos acadêmicos.

Durante a elaboração desse trabalho foram pesquisados os assuntos: “Início do capitalismo”; “Sociedade Líquida”; “Início do Movimento Sindical”; “A evolução da visão social perante o trabalho”; “A robotização do Trabalhador”; “A importância do lazer”; “A monetização do lazer”; “A hiperconectividade e o workaholismo”; “O impacto da cultura workaholic”.

Tabela 1 - Referencial teórico do trabalho

(Continua)

Autor(es)	Ano	Título	Metodologia	Tipo
Andrade, A. M. R.	2020	Crises Do Estado E Direito Do Trabalho	Análise Teórica, revisão	Artigo acadêmico

Tabela 1 - Referencial teórico do trabalho

(Continua)

Autor(es)	Ano	Título	Metodologia	Tipo
			bibliográfica	
Araújo, A.	2020	Cuidado com a Síndrome de Burnout	Pesquisa qualitativa, análise de casos	Cartilha
Arendt, H.	1958	A condição Humana	Reflexão filosófica, análise conceitual	Livro
Aristóteles	2007	Política	Reflexão filosófica, análise política	Livro
Arruda, J. B.; Durão, A. F.; Silveira, C. B. M.; Silva, A. C. B.	2021	O engajamento on-line do consumidor em mídias sociais de serviços turísticos: uma análise comparativa entre as companhias aéreas brasileiras a partir de suas fanpages	Análise quantitativa e Qualitativa	Artigo
Baglini, Professor	2022	Tipos de trabalho na Antiguidade e Idade Média	Análise histórica e social	Vídeo
Bauman, Z.	2001	Modernidade Líquida	Reflexão sociológica e filosófica	Livro
Bonzatto, E. A.	1998	Tripalium: O trabalho como maldição, como crime e como punição.	Análise histórica e conceitual	Artigo

Tabela 1 - Referencial teórico do trabalho

(Continua)

Autor(es)	Ano	Título	Metodologia	Tipo
Brandão, L.	2024	Acho que você tá viciada no seu celular		Podcast
Bueno, N. P.	2007	A Revolução de 1930: uma sugestão de interpretação baseada na Nova Economia Institucional	Análise teórica e econômica	Artigo
Cândido, A.	2006	Discurso na inauguração da Biblioteca da Escola Nacional Florestan Fernandes.	Discurso reflexivo	Discurso disponível online
Ceribelli, M.	2022	Aurora: O despertar da mulher exausta	Revisão Bibliográfica	Livro
Crary, J.	2016	24/7: O capitalismo tardio e os fins do sono	Análise Crítica e Teórica	Livro
De Sousa, A. S.; De Oliveira, G. S.; Alves, L. H.	2021	A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos	Revisão Bibliográfica	Artigo
Dejours, C.	1991	A loucura do Trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho	Pesquisa qualitativa	Livro
Delgado, M. G.	2017	Curso de Direito do trabalho	Exposição Teórica	Livro

Tabela 1 - Referencial teórico do trabalho

(Continua)

Autor(es)	Ano	Título	Metodologia	Tipo
De Lunetta, A.; Guerra, R.	2023	Metodologia da pesquisa científica e acadêmica	Revisão Bibliográfica	Artigo
Ehrenreich, B.	2020	Fear of falling: The inner life of the middle class	Pesquisa qualitativa	Livro
Foucault, M.	1987	Vigiar e Punir: história da violência nas prisões	Estudo Histórico e Teórico	Livro
Goulão, M. P. L. M. S.	2014	Efeitos do clima de comunicação organizacional no “stress”, “work engagement” e comportamentos extra-papel.	Estudo quantitativo com análise de variáveis.	Artigo
Hacker, J.	2019	The Great Risk Shift: The New Economic Insecurity and the Decline of the American Dream	Pesquisa qualitativa	Livro
Han, B.	2015	Sociedade do Cansaço	Análise filosófica	Livro
Hyman, L.	2018	Temp: How American Work, American Business, and the American Dream Became Temporary.	Análise histórica e econômica	Livro
Kleinakuf, A. R.; Furlan, F. P. P.	2023	Sindicatos: importância e sindicalismo	Pesquisa bibliográfica	Artigo

Tabela 1 - Referencial teórico do trabalho

(Continua)

Autor(es)	Ano	Título	Metodologia	Tipo
Lefranc, G.	1974	O sindicalismo no mundo	Estudo histórico	Livro
Lemes, M. M.	2019	Inteligência artificial, algoritmos e policiamento preditivo no poder público federal brasileiro.	Estudo qualitativo e Análise Documental	Artigo
Lemos, A. H. C.; Barbosa, A. O.; Monzato, P. P.	2020	Mulheres em Home Office durante a Pandemia da Covid-19 e as Configurações do Conflito Trabalho-Família	Pesquisa qualitativa	Artigo
Lewis, C. S.	2017	A abolição do homem	Análise filosófica	Livro
Lubanco, G. A.	2023	A síndrome de burnout como consequência da hiperconexão: uma análise pós pandemia da COVID-19	Revisão Bibliográfica	Artigo
Marcellino, N. C.	1998	Lazer, concepções e significados	Revisão qualitativa	Artigo
Martino, L. M. S.	2022	Sem tempo para nada	Estudo social e análise	Livro
Marx, K.	1980	Teorias da mais-valia: história crítica do pensamento econômico - Livro 4 de O Capital, Volume II	Análise histórica e Sociológica	Livro

Tabela 1 - Referencial teórico do trabalho

(Continua)

Autor(es)	Ano	Título	Metodologia	Tipo
Mello Filho, M. S.	2011	A economia política do governo Reagan: Estado neoliberal, tributação e gasto público federal nos Estados Unidos da América entre 1981 e 1988	Pesquisa econômica e histórica	Artigo
Molina, H.	2017	História do Sindicalismo: A luta dos trabalhadores	Estudo histórico e teórico	Artigo
Nagata, S. V.	2024	Utilização da inteligência artificial na segurança pública e sua contribuição na Polícia Militar.	Estudo qualitativo	Artigo
Navarro, V.	1993	Produção e estado de bem-estar: o contexto político das reformas	Análise Política e Econômica	Artigo
Nepomuceno, V.	2002	A queda da contabilidade gerencial e a ascensão da fraude contábil nos Estados Unidos	Estudo de caso	Artigo
Oates, W. E.	1968	On being a “Workaholic” A serious jest	Pesquisa qualitativa	Livro
Organização Mundial da Saúde	2019	Burnout é um fenômeno ocupacional: Classificação Internacional de doenças	Divulgação oficial	Nota oficial

Tabela 1 - Referencial teórico do trabalho

(Continua)

Autor(es)	Ano	Título	Metodologia	Tipo
Petersen, A. H.	2021	Não aguento mais não aguentar mais: Como os Millennials se tornaram a geração do burnout	Pesquisa qualitativa e análise bibliográfica	Livro
Pirenne, H.	1982	História Econômica e Social da Idade Média.	Estudo Histórico e econômico	Artigo
Pontieri, A.	2011	Trabalho do Preso	Estudo de caso	Artigo
Ramalho, J. R.	2014	Trabalho, sindicato e globalização.	Análise teórica e empírica	Artigo
Rede Tvt	2022	A história do movimento sindical no Brasil	Entrevista e Análise	Vídeo
Rocha, M. S. L.	2021	Redes sindicais internacionais e o novo internacionalismo operário: articulações da classe-que-vive-do-trabalho para enfrentar o capitalismo contemporâneo	Análise qualitativa	Artigo

Tabela 1 - Referencial teórico do trabalho

(Continua)

Autor(es)	Ano	Título	Metodologia	Tipo
Silva, J. M.; Mendes, E. P. P.	2013	Abordagem qualitativa e geografia: pesquisa documental, entrevista e observação.	Pesquisa documental, entrevista e observação	Artigo
Souza, R. L.; Correa, M. A. P. C.	2016	Origem e relação do trabalho com o ser humano e as limitações do trabalho na prisão	Pesquisa qualitativa	Artigo
Stefaniczen, J.; Stefano, S. R.; Machado, R. O.	2010	Workaholic: um novo modelo de comportamento nas organizações	Estudo organizacional	Artigo
Vieira, E. M.	2013	Cultura política, capital social e cooperativismo: a reemergência da autogestão dos trabalhadores a partir da década de 1990	Análise Social e Histórica	Artigo
Vieira, M. G; Pinto, S. R.	2008	Visões e significados do trabalho: um olhar histórico	Revisão Bibliográfica	Artigo
Weber, Max.	2005	A ética protestante e o espírito do capitalismo	Análise Sociológica	Livro
World Health Organization	2022	WHO guidelines on mental health at work	Análise e Recomendações	Diretrizes oficiais
Xavier, P. C.	2013	Ética protestante e relações de trabalho: contribuições do	Estudo Teórico	Artigo

Tabela 1 - Referencial teórico do trabalho

(Conclusão)

Autor(es)	Ano	Título	Metodologia	Tipo
calvinismo para a gestão de pessoas				

Fonte: Elaboração própria, Ribeiro, G. 2024.

A análise dos textos foi feita de forma qualitativa, visando identificar a maneira como a cultura da produtividade é instrumentalizada, principalmente em uma sociedade que monetiza o próprio lazer e exerce uma pressão constante em relação ao trabalho. A partir dessa análise, foi possível compreender e discutir os efeitos dessa dinâmica na saúde mental e no comportamento social.

Esta pesquisa não vê como objetivo generalizar os resultados e sim aprofundar o entendimento sobre a correlação entre a cultura da produtividade e a monetização do lazer, analisando seus efeitos em uma sociedade contemporânea cada vez mais voltada ao consumo e à maximização da eficiência.

5 DISCUSSÃO

Nietzsche, em 1878, afirma que “Por falta de repouso, nossa civilização caminha para uma nova barbárie. Em nenhuma outra época os ativos, isto é, os inquietos, valeram tanto” (1878, apud Han, 2015, p. 37). A percepção do filósofo sobre a inquietação já era uma preocupação real no final do século XIX, se intensificando com o avanço da tecnologia e tornando o tempo de lazer cada vez mais raro e a exigência de produtividade ainda maior. Como Nietzsche comenta, os “inquietos” já tinham seu lugar de destaque na sociedade da época. Na modernidade, com a facilidade proporcionada pela tecnologia, a pressão pela atividade constante é cada vez mais presente e atinge níveis preocupantes.

[...] a agudização hiperativa da atividade faz com que essa se converta numa hiperpassividade, na qual se dá anuência irresistivelmente a todo e qualquer impulso e estímulo. Em vez de liberdade, ela acaba gerando novas coerções. É uma ilusão acreditar que quanto mais ativos nos tornamos tanto mais livres seríamos (HAN, 2015, p. 52).

Han reflete sobre as ideias de Nietzsche, abordando a ausência de interrupções no mundo pós-moderno. Ele argumenta que atualmente estamos submetidos a uma variedade de atividades ininterruptas, assemelhando-nos a máquinas. Para o autor, essa falta de pausas gera irritação, uma vez que, sem tempo e espaço adequados, somos incapazes de promover mudanças decisivas (ibid., 2015).

Por sua vez, o teórico Jonathan Crary (2013) comenta em sua obra “24/7: O capitalismo tardio e os fins do sono” sobre a forma como o mercado capitalista tem robotizado seus trabalhadores, a ponto de comparar o “modo de espera” das máquinas com o sono humano. Para Crary (ibid., 2013), o sono é tratado de forma crescente como um momento de interrupção inconveniente onde poderíamos estar sendo produtivos, de modo a transformar o sono em uma experiência controlada e reduzida. A robotização do ser humano, assim como a inquietação mencionada por Nietzsche, não apenas reduz o descanso, mas também estabelece um ciclo exaustivo de produtividade que afeta diretamente a saúde física e mental dos trabalhadores.

A “Síndrome de Burnout” foi introduzida pelo psicanalista Herbert Freudenberger em 1974, quando ele a definiu como “um estado de esgotamento mental e físico causado pela vida profissional” (1974, apud, Goulão; Mello, 2017, p. 15). Apesar disso, foi apenas no ano

de 2019, que a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu a Síndrome de Burnout como uma doença resultante do estresse do trabalho.

De acordo com as estimativas do International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR) em 2019, 32% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros foram afetados pela Síndrome de Burnout. Além disso, um relatório da OMS publicado em 2022 revelou que, em 2019, um bilhão de pessoas viviam com transtornos mentais, sendo que 15% dos adultos em idade laboral já haviam enfrentado algum tipo de transtorno mental. Esses números evidenciam a gravidade do cenário global, onde a pressão para produzir alcança níveis alarmantes.

A exaustão mental provocada pelo trabalho contínuo reflete as preocupações levantadas por pensadores como Nietzsche (ibid., 1878) e Crary (ibid., 2013) sobre o impacto destrutivo da produtividade excessiva e da falta de descanso. A sociedade moderna, ao valorizar o trabalho incessante e minimizar a importância do descanso, promove um ciclo que resulta no esgotamento, tanto físico quanto mental, dos trabalhadores.

O burnout está em uma categoria bastante diferente da “exaustão”, embora as duas condições estejam relacionadas. Exaustão significa ir até um ponto em que não é possível ir além; burnout significa chegar a esse ponto e se esforçar a continuar, por dias, semanas ou anos.

Quando você está em meio a uma crise de burnout, a sensação de conquista ao fim de uma tarefa exaustiva nunca vem (PETERSEN, 2021, p. 22).

Ademais, ressalta-se também o sentimento de culpa resultante de momentos em que a produtividade é interrompida por fatores que muitas vezes estão fora de nosso controle. No livro “Aurora: O despertar da mulher exausta”, Marcela Ceribelli (2022, p. 30) comenta: “Em uma sociedade em que a produtividade se tornou tóxica, muitas vezes nossa única autorização para pausar é quando alguma doença nos enfraquece”. Em seguida, traz um episódio durante a pandemia do COVID-19 onde havia perdido o tio e os avós que estavam internados e ainda assim se sentia culpada por não conseguir trabalhar.

A reflexão de Ceribelli exemplifica a forma como a produtividade foi elevada a um nível tóxico, onde nem a perda de entes queridos ou crises de saúde são justificáveis para a pausa do trabalho sem culpa.

A condição do burnout é mais do que só um vício em trabalhar. É uma alienação de si mesmo e do desejo. Se você subtrair sua capacidade de trabalhar, quem é você? Sobra um eu para escavar? Você sabe do que você gosta e do que não gosta quando não há ninguém lá para assistir, sem a exaustão para força-lo a escolher o caminho de menos resistência? Sabe como se mover sem andar sempre em frente? (PETERSEN, 2021, p. 265).

Nesse trecho, a autora reflete a ideia da simbiose entre a vida pessoal e a vida profissional. A pressão constante para estar sempre disponível e produzindo não apenas anula a distinção entre esses dois aspectos da vida, mas também contribui para um ciclo vicioso de exaustão e culpa. Outrossim, a falta de tempo para dedicar a si mesmo traz consigo uma perda de identidade onde o indivíduo deixa de se conhecer e passa a não compreender quais são seus gostos ou quem é fora do ambiente de trabalho. Essa desconexão com a própria essência destaca uma alienação, onde a dificuldade de desfrutar momentos de lazer e de descanso são ainda mais destacados.

Nesse contexto, as redes sociais têm ganhado grande popularidade. De acordo com Petersen (2021), o *Instagram* possui uma grande capacidade de nos prender, já que nosso único esforço seria o de rolar a tela para baixo. Dessa forma, nos prendemos a uma atividade que a autora denomina de “falso lazer”, caracterizada pelo baixo esforço exigido, enquanto, na realidade, gostaríamos de estar fazendo outra coisa.

Na busca incessante pela produtividade e por estímulos, o tédio se tornou um sentimento indesejado e frequentemente demonizado. Apesar disso, a ausência do tédio pode ter consequências profundas em nossa capacidade criativa e reflexiva. Em um mundo onde somos condicionados a estarmos frequentemente ativos, nosso potencial de autoconhecimento e criativo é prejudicado. Além disso, a vinda dos *Smartphones* intensifica ainda mais a falta desse sentimento.

Na obra já referenciada, Petersen (2021) menciona não conseguir se lembrar da última vez em que experimentou a sensação de tédio, algo que era tão presente em sua infância. A facilidade de acesso a estímulos proporcionada pelos celulares, aliada à ilusão de que conseguimos realizar várias tarefas simultaneamente, nos oferece uma falsa sensação de controle e eficiência.

Atrelado a isso, surge a discussão do uso intenso das redes sociais, especialmente o *Instagram* e *TikTok*, que deu origem a um fenômeno chamado “monetização do lazer”, no

qual os momentos que seriam dedicados puramente ao nosso prazer, são transformados em mais uma forma de “produzir” e “ganhar dinheiro”.

Quando as pessoas encontram tempo e espaço mental para cultivar um hobby, especialmente se forem “boas” nele, a pressão para monetizá-lo passa a acumular. Se alguém gosta de fazer bolos e pães e começa a levar suas criações para festas, a única maneira que conhecemos de elogiar é sugerir: “Você poderia ganhar dinheiro com isso!” (PETERSEN, 2021, p. 257).

Esse fenômeno ilustra mais uma vez a maneira problemática como utilizamos nosso tempo livre, já que sentimos a necessidade de encontrar uma utilidade em cada momento do dia para evitar a sensação de inutilidade. A monetização do lazer tem se tornado uma regra em nossa sociedade, transformando atividades que antes eram formas de prazer em novas obrigações. Além disso, há também uma cobrança intrínseca para que haja uma perfeição, no que quer que estejamos fazendo, já que isso poderia atrair ainda mais espectadores para o conteúdo compartilhado. Como resultado, a alegria genuína que esses passatempos geravam é anulada e é substituída por mais um ciclo de estresse e ansiedade, já que o prazer se torna secundário ao lucro.

A partir dessa monetização do lazer, surge também a necessidade constante de registrar e compartilhar cada atividade. O algoritmo das redes sociais impõe uma exigência para que os usuários estejam permanentemente online, garantindo a entrega contínua de conteúdo. Isso não apenas aumenta a pressão, mas também gera uma sobrecarga emocional e mental.

A tecnologia, que inicialmente deveria facilitar a vida, acaba se tornando um mecanismo de controle, em que as pessoas são levadas a priorizar a presença virtual ao invés de seu bem-estar. Em vez de uma ferramenta para o lazer, o digital se transforma em mais uma fonte de estresse, amplificando a sensação de vigilância constante e a dependência pela aprovação externa (Brandão, 2024).

Para Marcellino (1998), o lazer é fundamentalmente caracterizado por seu caráter “desinteressado”, ou seja, o valor dessa vivência está na própria satisfação que ela proporciona, sem a necessidade de buscar outras recompensas. Segundo o autor, a "disponibilidade de tempo" permite a escolha entre atividades ou o simples ócio, ressaltando a liberdade do indivíduo para optar pelo que realmente lhe traz prazer. Essa visão do lazer se

contrapõe à crescente monetização do tempo livre, em que o lazer passa a ser encarado como mais uma forma de produtividade.

De acordo com o teórico Abraham Maslow e sua teoria motivacional (1943), as necessidades humanas são categorizadas em diferentes níveis, que vão das mais básicas às mais elevadas. No topo da pirâmide encontra-se a necessidade de autorrealização, que envolve a capacidade criativa e o desenvolvimento de atividades que proporcionem satisfação pessoal.

No entanto, a cultura da produtividade excessiva tem dificultado o acesso ao topo dessa pirâmide, já que a pressão por transformar tudo em algo útil e rentável desvia o foco do real significado do lazer, conforme proposto por Marcellino (1998). Esse fenômeno reflete uma crise na sociedade contemporânea na busca incessante por bem-estar, em que a necessidade de autorrealização é sufocada pela busca interminada de produção.

Figura 1 - Pirâmide de Maslow



Fonte: Alura, 2021.

A auto realização pautada em uma idealização inalcançável influenciada pela pressão constante para ser sempre útil, leva a uma insatisfação profunda e a compensação por outras necessidades que podem ser identificadas na Pirâmide de Maslow. A busca incessante por atender expectativas externas, negligenciando o próprio prazer e bem estar, resulta em um ciclo vicioso de esgotamento mental e emocional, o que dificulta a conexão com os próprios desejos. Nesse contexto, a monetização do lazer traz uma desconexão com o verdadeiro significado da palavra “lazer”, transformando os momentos que deveriam ser de descanso e autoconhecimento em meras obrigações.

6 CONCLUSÃO

O trabalho que desde sempre foi visto como algo negativo, analogia essa reforçada pela palavra latina “tripalium”, que remete a um instrumento de tortura (Bonzatto, 1998), hoje se mistura às identidades e expectativas pessoais, levando muitos a associar seu valor pessoal ao seu desempenho profissional.

Como discutido, essa dinâmica reflete os ideais da sociedade de desempenho (Han, 2015), em que o trabalhador se vê tanto senhor quanto escravo de suas atividades. Nesse cenário, a linha entre o que é produtividade saudável e o que é exploração se torna cada vez mais tênue, criando um ciclo de estresse e exaustão.

A pressão por produtividade exacerbada traz consigo um sentimento de necessidade de pertencimento perante a sociedade contemporânea intensificada pela hiperconectividade proporcionada pelas redes sociais. Esse contexto estimula a auto exploração e sobrecarga, dificultando o equilíbrio entre vida pessoal e profissional e comprometendo a saúde mental de muitos indivíduos.

A tecnologia, ao facilitar o trabalho remoto e a hiperconectividade, acaba desfazendo as barreiras entre o tempo de lazer e o tempo de trabalho, especialmente após o aumento do home office durante a pandemia (Lemos, Barbosa e Monzato, 2020). As notificações presentes a todo instante e a possibilidade de responder e-mails a qualquer momento e em qualquer lugar contribuem para que as fronteiras entre a vida pessoal e profissional se tornem cada vez mais tênues.

Ceribelli (2022) faz um paralelo com os anos 1990 em que existia um telefone específico para urgências no trabalho e que mesmo dessa forma, apenas em caso de urgência os telefones eram usados.

Talvez tenha chegado o momento de entender os absurdos que foram normalizados com a velocidade da comunicação on-line. Ninguém ligaria para um telefone fixo às onze da noite de uma segunda-feira para falar de algo banal sobre o trabalho. Então, por que estamos mandando WhatsApp a essa hora? (CERIBELLI, 2022, P. 41).

A partir disso, é possível observar que as demandas da produtividade intensa e a facilidade de comunicação proporcionada pelas tecnologias contribuíram para a normalização de práticas que antes poderiam ser consideradas abusivas. Esse fenômeno expõe o trabalhador a um ambiente de constante vigilância e prontidão, afetando de forma negativa

sua capacidade de se desconectar e descansar de forma satisfatória (Lubanco, 2023). Desse modo, cenários em que indivíduos sobrecarregados emocionalmente e fisicamente se tornam ainda mais comuns.

Ademais, as redes sociais, que antes eram vistas como uma distração das responsabilidades diárias, se transformaram em mais uma ferramenta de trabalho. A criação de perfis profissionais tornou-se quase obrigatória, independentemente da área de atuação, e até mesmo os hobbies são cada vez mais promovidos como uma maneira de gerar renda extra. O que outrora servia como um escape das pressões cotidianas, torna-se, cada vez mais, potencial fonte de renda, impulsionados por uma cultura de produtividade contínua. Isso reflete uma nova dinâmica na qual atividades de lazer são integradas ao mercado, incentivando o indivíduo a converter seu tempo livre em um ativo econômico.

A partir do momento em que alguém cria uma rede social com o objetivo de obter retorno financeiro satisfatório, a necessidade de manter um alto nível de engajamento se torna constante. Isso implica na exigência de postagens frequentes, já que as plataformas tendem a priorizar contas ativas, podendo penalizar aquelas que não têm uma produção de conteúdo regular (Arruda, Durão, Silva e Silveira, 2021). Esse ciclo interminável de atualizações e interações pode gerar uma pressão adicional, transformando a rede social em mais trabalho contínuo, onde a vida pessoal e profissional se mesclam ainda mais. Desse modo, o que antes poderia ser uma forma de lazer e expressão pessoal, se torna uma forma de autoexploração e obrigação diária, sobrecarregando os indivíduos em prol da visibilidade on-line, aprofundando o ciclo de produtividade exaustiva.

O fenômeno da monetização do lazer não só transforma a percepção do descanso e do tempo livre, como coloca em questão a capacidade do ser humano de manter sua sanidade mental perante a pressão incessante por produtividade. Em um cenário no qual o tempo livre é constantemente convertido em trabalho e o descanso se torna um luxo, é necessário reavaliar o valor atribuído ao desempenho contínuo em detrimento do bem-estar coletivo.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Amanda Martins da Rosa. **Crises do Estado e Direito do Trabalho**. São Paulo: LTr, 2020.

ARAÚJO, Amanda. **Cuidado com a síndrome de burnout**. International Stress Management Association. Fortaleza, 24 ago. 2020. ISMA-BR. Disponível em: https://www.ismabrasil.com.br/ws/ckfinder/files/POP_empregos_Burnout.pdf

ARENDT, Hannah. **A condição Humana**. 10. ed. Tradução de Roberto Raposo e Posfácio de Celso Lafer. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2007.

ARISTÓTELES. **Política**. São Paulo, SP: Martin Claret, 2007.

ARRUDA, Jacilene Barbosa; Durão, A. F.; Silveira, C. B. M.; Silva, A. C. B. **O engajamento on-line do consumidor em mídias sociais de serviços turísticos: uma análise comparativa entre as companhias aéreas brasileiras a partir de suas fanpages**. 2021.

BAGLINI, Professor. **Tipos de trabalho na antiguidade e idade média**. Youtube, 21, abr. 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XUAK8kiSN2Q>

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2001.

BONZATTO, Eduardo Antonio. **Tripalium: O trabalho como maldição, como crime e como punição**. Letras, p. 270, 1998.

BRANDÃO, Lela. *Gostasas também choram. Acho que você tá viciada no seu celular*. Locução de: Lela Brandão. São Paulo, 24 set. 2024. Podcast. Disponível em: <https://open.spotify.com/episode/0AOQjtL8UsiIiIBj0KMgG3?si=79ee53ba4135437a/>. Acesso em: 24 set. 2024.

BUENO, Newton Paulo. **A Revolução de 1930: uma sugestão de interpretação baseada na Nova Economia Institucional**. Estudos Econômicos. São Paulo. v. 37, p. 435-455, 2007.

CÂNDIDO, Antônio. **Discurso na inauguração da Biblioteca da Escola Nacional Florestan Fernandes**. Florestan Fernandes, Guararema, 11 ago. 2006. Disponível em: <https://fpabramo.org.br/csbh/palestra-na-inauguracao-da-biblioteca-por-antonio-candido/>. Acesso em: 22 nov. 2024.

CERIBELLI, Marcela. **Aurora: O despertar da mulher exausta**. HARLEQUIN, 2022.

CRARY, Jonathan. **24/7: capitalismo tardio e os fins do sono**. Ubu Editora LTDA-ME, 2016.

DE SOUSA, Angélica Silva; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. **A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos**. Cadernos da FUCAMP, v. 20, n. 43, 2021.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. São Paulo: Oboré, 1991.

DELGADO, Mauricio Godinho. **Curso de Direito do Trabalho**. 16. ed. São Paulo: LTr, 2017

DE LUNETTA, Avaetê; GUERRA, Rodrigues. **Metodologia da pesquisa científica e acadêmica**. Revista OWL (OWL Journal)-Revista Interdisciplinar de Ensino e Educação, v. 1, n. 2, p. 149-159, 2023.

EHRENREICH, Barbara. **Fear of falling: The inner life of the middle class**. Hachette UK, 2020.

FOUCAULT, M. . **Vigiar e Punir: história da violência nas prisões**. Petrópolis: Editora Vozes, 1987.

GOULÃO, Marta Pereira de Lima de Mello. **Efeitos do clima de comunicação organizacional no "stress", "work" e "engagement" e comportamentos extra-papel**. Lisboa, 2017.

HACKER, Jacob S. **The Great Risk Shift: The New Economic Insecurity and the Decline of the American Dream**. New York: Oxford University Press, 2019. p. 40.

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

HYMAN, Louis. **Temp: How American Work, American Business, and the American Dream Became Temporary**. New York, NY: Viking Press, 2018.

KLEINAKUF, Ana Roberta; FURLAN, Fernando Palma Pimenta. **SINDICATOS: IMPORTÂNCIA E SINDICALISMO**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 9, n. 9, p. 2226-2237, 2023.

LEFRANC, Georges. **O sindicalismo no mundo**. São Paulo: Editora Publicações América Europa, 1974.

LEMES, Marcelle Martins. **Inteligência artificial, algoritmos e policiamento preditivo no poder público federal brasileiro**. Repositório UNB, 2019.

LEMO, A. H. C.; BARBOSA, A. O.; MONZATO, P. P. **Mulheres em Home Office durante a Pandemia da Covid-19 e as Configurações do Conflito Trabalho-Família**. Revista de Administração de Empresas, v. 60, n. 6, p. 388-399, 2020.

LEWIS, Clive Staples. **A abolição do homem**. Thomas Nelson Brasil, 2017.

LUBANCO, Giliana Assad. **A Síndrome de Burnout como consequência da hiperconexão: uma análise pós pandemia da Covid-19**. Revista Transformar, v. 17, n. 1, p. 39-50, 2023.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer, concepções e significados**. LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 1, n. 1, 1998.

MARTINO, Luís Mauro Sá. **Sem tempo para nada**. Petrópolis, RJ. Editora: Vozes, 2022.

MARX, K. **Teorias da mais-valia: história crítica do pensamento econômico** – Livro 4 de O Capital, Volume II. Tradução: Reginaldo Sant’anna. São Paulo: DIFEL, 1980.

MELLO FILHO, Marcelo S.. **A economia política do governo Reagan: Estado neoliberal, tributação e gasto público federal nos Estados Unidos da América entre 1981 e 1988**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2011.

MOLINA, Helder. **História do Sindicalismo: A luta dos trabalhadores – A organização dos sindicatos e sua participação na construção da democracia e dos direitos sociais no Brasil**. Curitiba. Sindicato Estadual dos Servidores Públicos da Agricultura, Meio Ambiente, FUNDEPAR e Afins, 2017.

NAGATA, S. V. **Utilização da inteligência artificial na segurança pública e sua contribuição na Polícia Militar**. Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 10, n. 6, p. e70815, 2024. DOI: 10.34117/bjdv10n6-066. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/70815>. Acesso em: 20 nov. 2024.

NAVARRO, Vicente. **Produção e estado de bem-estar: o contexto político das reformas**. Lua Nova: Revista de Cultura e Política, p. 157-200, 1993.

NEPOMUCENO, Valério. **A queda da contabilidade gerencial e a ascensão da fraude contábil nos Estados Unidos**. Boletim do IBRACON, v. 285, p. 1-17, 2002.

OATES, Wayne E. **On being a “Workaholic” A serious jest**. Pastoral Psychology, v. 19, n. 8, p. 16-20, 1968.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Burnout é um fenômeno ocupacional: Classificação Internacional de doenças**. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.

PETERSEN, Anne H.. **Não aguento mais não aguentar mais: Como os Millennials se tornaram a geração do burnout**. HARLEQUIN, 2021.

PIRENNE, Henri. **História Econômica e Social da Idade Média**. 6ª ed. São Paulo: Mestre Jou, 1982.

PONTIERI, Alexandre. **Trabalho do preso**. Revista do Tribunal Regional Federal da 1ª Região, Brasília, v. 23, n. 5, p. 27-33, maio 2011.

RAMALHO, José Ricardo. **Trabalho, sindicato e globalização**. Política & Trabalho, n. 41, 2014.

REDE TVT. **A história do movimento sindical no Brasil | Samuel Fernando de Souza no Giro Sindical**. Youtube, 1 mai. 2022. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=uEcoTNk_g5M&t=905s. Acesso em 19 set. 2024.

ROCHA, Marina Souza Lima. **Redes sindicais internacionais e o novo internacionalismo operário: articulações da classe-que-vive-do-trabalho para enfrentar o capitalismo contemporâneo.** 2021.

SILVA, Juniele Martins; MENDES, Estevane de Paula Pontes. **Abordagem qualitativa e geografia: pesquisa documental, entrevista e observação.** Pesquisa qualitativa em geografia: reflexões teórico-conceituais e aplicadas. Rio de Janeiro, Eduerj, p. 207-221, 2013.

SOUZA, Rafaelle Lopes; CORREA, Marina Aparecida Pimenta da Cruz. **Origem e relação do trabalho com o ser humano e as limitações do trabalho na prisão.** Textos & Contextos (Porto Alegre), v. 15, n. 1, p. 126-143, 2016.

STEFANICZEN, Josemara; STEFANO, Silvio Roberto; MACHADO, Roseli de Oliveira. **Workaholic: um novo modelo de comportamento nas organizações.** Anais do XIII Seminários de Administração, p. 09-10, 2010.

VIEIRA, Elias Medeiros. **Cultura política, capital social e cooperativismo: a reemergência da autogestão dos trabalhadores a partir da década de 1990.** 2013.

VIEIRA, Márcia Guedes; PINTO, Simone Rodrigues. **Visões e significados do trabalho: um olhar histórico.** Revista de Estudos e Pesquisas sobre as Américas, v. 2, n. 2, 2008.

WEBER, Max. **A ética protestante e o espírito do capitalismo.** São Paulo: Editora Martin Claret, 2005. 230 p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on mental health at work.** Geneva: World Health Organization, 2022.

XAVIER, Paulo da Costa. **Ética protestante e relações de trabalho: contribuições do calvinismo para a gestão de pessoas.** 2013.