

**FAMENE - FACULDADE DE MEDICINA NOVA ESPERANÇA
RESIDÊNCIA MÉDICA EM PSIQUIATRIA**

ISRAEL AVELINO DINIZ GONZAGA

**O ÓCIO COMO MEDIDA PREVENTIVA DOS TRANSTORNOS
PSIQUIÁTRICOS: O NEXO CAUSAL ENTRE O ADOECIMENTO PSÍQUICO
NA SOCIEDADE DO DESEMPENHO**

**JOÃO PESSOA – PB
2024**

ISRAEL AVELINO DINIZ GONZAGA

**O ÓCIO COMO MEDIDA PREVENTIVA DOS TRANSTORNOS
PSIQUIÁTRICOS: O NEXO CAUSAL ENTRE O ADOECIMENTO PSÍQUICO
NA SOCIEDADE DO DESEMPENHO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Residência Médica em Psiquiatria da Faculdade de Medicina Nova Esperança – FAMENE como requisito parcial à obtenção do título de especialista.

Orientador: Dr. Ricardo Henrique de Sousa Araújo

**JOÃO PESSOA – PB
2024**

ISRAEL AVELINO DINIZ GONZAGA

**O ÓCIO COMO MEDIDA PREVENTIVA DOS TRANSTORNOS
PSIQUIÁTRICOS: O NEXO CAUSAL ENTRE O ADOECIMENTO PSÍQUICO
NA SOCIEDADE DO DESEMPENHO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Residência Médica em Psiquiatria da Faculdade de Medicina Nova Esperança – FAMENE como requisito parcial à obtenção do título de especialista.

Aprovado em:

Prof. Ricardo Henrique de Sousa Araújo

(Orientador – Professor de Psiquiatria na FAMENE)

Prof. Larissa Laíra Rodrigues Lima

(1º Membro – Professor de Psiquiatria na FAMENE)

Prof. Yokebedh Neri Onias

(2º Membro – Professor de Psiquiatria na FAMENE)

G65o

Gonzaga, Israel Avelino Diniz
O ócio como medida preventiva dos transtornos psiquiátricos
/ Israel Avelino Diniz Gonzaga. – João Pessoa, 2024.
36f.

Orientador: Prof^o. D^o. Ricardo Henrique Araújo.

Monografia (Residência Médica em Psiquiatria) – Faculdade
Nova Esperança - FAMENE

1. Saúde Mental. 2. Ócio. 3. Trabalho. 4. Transtornos
Psiquiátricos. I. Título.

Por falta de repouso, nossa civilização caminha para a barbárie. Em nenhuma outra época os ativos, isto é, os inquietos, valeram tanto. Assim, pertence às correções necessárias a serem tomadas quanto ao caráter da humanidade fortalecer em grande medida o elemento contemplativo.

NIETZSCHE, 2005, p. 177

RESUMO

O presente estudo objetiva elucidar o nexos causal estabelecido por Byung-Chul Han de como o estilo de vida permeado por constantes exigências laborais, o qual o autor chama de “sociedade do desempenho”, tem levado ao adoecimento psíquico. Propõe uma reflexão a partir da análise do atual panorama social da realidade de trabalho, averiguando os efeitos nocivos à saúde mental do indivíduo e, vendo o ócio/vida contemplativa como possibilidade de enfrentamento. A metodologia utilizada para a realização deste trabalho tem caráter teórico-bibliográfico. O primeiro momento é dedicado a destrinchar o conceito e a realidade de trabalho no mundo contemporâneo, visando verificar os efeitos na saúde mental do trabalhador em um mundo pautado no valor laborativo como pedra angular de toda estrutura social. No segundo ato, é destacado os transtornos psíquicos como resultado da opressão exercida pelo vigente sistema. Já o terceiro ponto pondera na experiência da vida contemplativa/ócio, como uma possibilidade de ação preventiva e curativa a fim de traçar um novo paradigma social. O sistema de pensamento no qual estamos imersos, no qual o trabalho ocupa posição central na vida humana, tem suprimido outras atividades fundamentais, como o ócio. O bem-estar humano advindo da atividade contemplativa tem essencial poder profilático nos diversos transtornos mentais.

Palavras-chave: saúde mental; ócio; trabalho; transtornos psiquiátricos.

ABSTRACT

The present study aims to elucidate the causal link established by Byung-Chul Han of how the lifestyle permeated by constant work demands, which the author calls “performance society”, has led to psychological illness. It proposes a reflection based on the analysis of the current social panorama of the reality of work, investigating the harmful effects on the individual's mental health and, seeing leisure/contemplative life as a possibility of coping. The methodology used to carry out this work has a theoretical-bibliographical character. The first moment is dedicated to unraveling the concept and reality of work in the contemporary world, aiming to verify the effects on workers' mental health in a world based on labor value as the cornerstone of every social structure. In the second act, psychological disorders are highlighted as a result of the oppression exercised by the current system. The third point considers the experience of leisure/contemplative life, as a possibility of preventive and curative action in order to outline a new social paradigm. The system of thought in which we are immersed, in which work occupies a central position in human life, has suppressed other fundamental activities, such as leisure. The human well-being resulting from contemplative activity has essential prophylactic power in various mental disorders.

Keywords: mental health; labor; leisure; psychiatric disorders.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
1.1 OBJETIVOS	12
1.1.1 OBJETIVO GERAL.....	12
1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
2 METODOLOGIA	13
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E DISCUSSÕES	14
3.1 TRABALHO: SER OU NÃO SER.....	14
3.2 UM PANORAMA ATUAL: O ADOECIMENTO PELO TRABALHO.....	19
3.3 ÓCIO: CABEÇA VAZIA, MORADA DO DIABO?.....	26
4 CONCLUSÃO	32
REFERÊNCIAS	33

1 INTRODUÇÃO

Quais mecanismos de enfrentamento poderiam ser usados para evitar e tratar os sofrimentos psíquicos modernos? Quais medidas poderíamos adotar na prevenção da saúde mental? Qual o valor do trabalho nesta seara? Qual o valor do ócio? Seria ele terapêutico? Qual o panorama social que acarreta as doenças mentais hoje? Como garantir que o trabalho favoreça a integridade do indivíduo e não sua degradação? Qual o valor do ócio na reintegração do indivíduo? Essas são as provocações que este trabalho se propõe a fazer, mas, de maneira introdutória, nos ateremos a responder a seguinte pergunta: Qual é a raiz do adoecimento psíquico na sociedade moderna e por qual motivo só falamos dos efeitos e não da causa?

Através das pesquisas bibliográficas aqui referenciadas, verifica-se que o culto à performance e ao desempenho constitui uma característica que marca nossa época, ocasionam transtornos depressivos, ansiosos e síndrome de *burnout*. Este ensaio propõe investigar as razões anteriores que possam ter contribuído para o adoecimento mental das pessoas. Observa-se que, em geral, há um certo desdém em averiguar as questões entre sofrimento psíquico e contextos de vida. Por que essa questão é ignorada? Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018) afirmam que: em meados do século XX o predomínio da biomedicina serviu como um norte que direcionou os conhecimentos e práticas referentes ao sofrimento psíquico.

Os mesmos acima citados, afirmam que a produção de novos fármacos impulsionou a dinâmica biologicista, a partir de 1950, e a moderna psiquiatria transita entre a psicodinâmica para a neurobiologia, na busca de atender os fenômenos psíquicos no âmbito orgânico e cerebral. Desta forma, percebe-se que há limitações no que tange à compreensão puramente biomédica da saúde-doença, de forma que a psiquiatria busca legitimar a medicina como prática social neutra aos processos e valores sociais.

Conforme abordam os autores supracitados e apoiados em uma vasta bibliografia, há muitas limitações na compreensão puramente biomédica da saúde-doença. Por isso, este trabalho apega-se ao movimento científico da teoria da determinação social do processo saúde-doença.

Contudo, o sofrimento mental não é algo palpável, mas sim abstrato e intrínseco de cada ser à forma de reagir, a determinados enfrentamentos, o que torna muito mais

difícil estabelecer um nexo causal. Entretanto observou-se com esta revisão que há muitos e relevantes estudiosos interessados em bravamente conduzir esta investigação, o que demonstra a relevância do estudo, uma vez que as doenças mentais são consideradas como um problema mundial (BRITO, 2023).

O referencial teórico aqui contemplado rechaça, à luz do que aborda o artigo, a fragmentação das dimensões corporal e psíquica, reconhecendo que ambas conformam um ‘nexo biopsíquico’ constituidor dos indivíduos (VIAPIANA; GOMES; ALBUQUERQUE, 2018).

Assim, o elo biopsíquico determina-se em sociedade. Dessa maneira, embora as dimensões biológica, psíquica e social componham os indivíduos, a última possui uma posição hierárquica superior na determinação dos indivíduos, inclusive em seus processos de saúde-doença, principalmente no mundo moderno (BRITO, 2023).

Discute-se neste texto como a “sociedade do desempenho”, termo cunhado pelo sociólogo Byung-Chul Han, está permeada por processos destrutivos da saúde física e mental, gerando significativas sobrecargas psíquicas desencadeando tanto o sofrimento e, posteriormente, o adoecimento da mente (HAN, 2015).

De acordo com, Breilh (2006) citados por Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018): a produção de doenças ocorre no plano coletivo. Desta forma, é importante sempre levar em consideração o estudo do processo saúde-doença no contexto social ao qual o indivíduo está inserido, levando em consideração a singularidade de cada sociedade. Todo esse processo determinará o grau de desenvolvimento das forças e relações de produção.

É interessante que já em 1946 a Organização Mundial da Saúde (OMS) definia saúde como "**um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade**", também citado na nossa Constituição (BRASIL, 1988).

Se formos levar o conceito de saúde a sério, à luz do que diz a OMS, precisamos considerar o aspecto social preponderante da centralidade do trabalho na vida dos indivíduos e suas repercussões. Afinal, o trabalho é a verdadeira pedra angular da sociedade moderna, e o indivíduo, exposto a determinado sistema, fica vulnerável ao chamado risco psicossocial (BRITO, 2023).

Sabemos que as leis acompanham os processos sociais, portanto, se ao legislador já se faz um assunto de primazia, imagina para nós profissionais da saúde? Neste aspecto, Baruki faz uma alusão cirúrgica quando diz:

A ausência de um tratamento jurídico acerca da prevenção epidemiológica dos riscos psicossociais quer atuem como fatores determinantes, quer atuem como fatores concorrentes para o adoecimento do trabalhador, prejudica a cidadania. A bem dizer, a inexistência de normas regulamentadoras ou de quaisquer outros parâmetros objetivos capazes de traduzir o saber atual das ciências que, em alguma medida, contribuem para esclarecer o complexo processo etiológico do adoecimento psíquico no trabalho deixa um espaço para pequenos abusos e grandes atrocidades (BARUKI, 2018, p. 146-147).

O legislador da Constituição Cidadã (1988) entendeu que a saúde do trabalhador não podia estar no eixo do Direito do Trabalho, mas sim no campo do Direito Sanitário, garantindo que assim a saúde não deve ser negociada, e sim garantida integralmente. Vejamos:

São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais além de outros que visem à melhoria de sua condição social:

XXII - redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança. (Constituição Federal de 1988, artigo 7º)

“Ao Sistema Único de Saúde (SUS), compete: II - executar as ações de vigilância sanitária e epidemiológica, bem como as de saúde do trabalhador.” (Constituição Federal de 1988, artigo 200.)

Já a legislação internacional na Declaração Universal dos Direitos Humanos:

O artigo 23º deixa claro que: “Toda a pessoa tem direito ao trabalho, à livre escolha do trabalho, a condições equitativas e satisfatórias de trabalho e à proteção contra o desemprego. Todos têm direito, sem discriminação alguma, a salário igual por trabalho igual. Quem trabalha tem direito a uma remuneração equitativa e satisfatória, que lhe permita e à sua família uma existência conforme com a dignidade humana, e completada, se possível, por todos os outros meios de proteção social.” (DUDH, 1946)

Hoje o trabalho ocupa a posição de direito fundamental e ponto fundamental de toda atividade humana, é uma parte essencial da vida e de todo progresso da humanidade. Mas será que em favor do trabalho estamos criando uma sociedade com a supressão de outras atividades importantes para a saúde como o ócio?

Segundo relatório do Ministério da Saúde publicado em 2017 que analisa os dados no Brasil, os transtornos psíquicos são considerados como a terceira causa de afastamentos do trabalhador no Brasil. Já na Europa, o dado é ainda mais alarmante de acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), que relata ser a segunda causa de afastamento do trabalho (BRASIL, 2017).

O mundo do trabalho e suas circunstâncias afetam o tempo de vida produtiva do trabalhador, seja pelas condições ambientais ou pela demanda do trabalho, ou até mesmo pela falta de pausa (MACIEL, et al., 2015).

O direito à saúde está previsto no art. 196 da Constituição de 1988 e trata-se de direito humano, fundamental, inerente à natureza humana. O conceito de saúde é construído pela comunidade internacional, que aqui tomamos parte, é integral e obedece a um tripé. Assim, a proteção a saúde mental do trabalhador passa pelo monitoramento dos riscos psicossociais a que o indivíduo está exposto em seu ambiente de trabalho (BRITO, 2023).

Segundo a autora acima, existem formas de adoecimento individuais e coletivas. A fragilização da saúde decorre de diferentes realidades sociais. Sabe-se que as interações sociais, incluindo, principalmente no nosso contexto as relações de trabalho, podem fortalecer ou vulnerabilizar a saúde do indivíduo ou do coletivo.

O texto aqui delineado se inicia com um convite: mergulhar no conceito de trabalho, onde o leitor passeará pela História e entenderá o motivo pelo qual o valor do trabalho encontra-se como base para toda a estrutura social. Posto isso, encaremos a realidade: como nosso modelo de sociedade e trabalho hoje desemboca em doenças mentais e, conseqüentemente, todo o resto adocece. Depois, o leitor fará o caminho oposto: se debruçará sob o conceito do ócio.

1.1 OBJETIVOS

1.1.2 OBJETIVO GERAL

- Descrever sobre o nexu causal entre o adoecimento psíquico na sociedade do desempenho e o ócio como medida preventiva dos transtornos psiquiátricos

1.1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Narrar o panorama social que acarreta as doenças mentais atuais
- Discorrer sobre os mecanismos de enfrentamento que poderiam ser adotadas na prevenção saúde mental, de acordo com a literatura vigente;
- Apresentar o ócio como valor terapêutico de acordo com os estudiosos no assunto;

2 METODOLOGIA

O presente trabalho se trata de um estudo descritivo do tipo revisão integrativa da literatura, a fim de mapear as evidências existentes e incorporar uma amplitude de pesquisas relacionadas à temática em foco. Tendo como questões norteadoras as indagações e provocações realizadas no início da introdução desta revisão.

A princípio foi realizado um levantamento bibliográfico nas seguintes bases de dados eletrônicas: LILACS, PubMed, Scielo, Medline, através dos descritores saúde mental; ócio; trabalho; transtornos psiquiátricos; mental health; leisure; labor; psychiatric disorders; cujos critérios de inclusão foram os artigos publicados na íntegra, condizentes com a temática do estudo e publicados entre os anos 2015 a 2023 e como critérios de exclusão, artigos duplicados.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 TRABALHO: SER OU NÃO SER

Com os diversos avanços tecnológicos, poder-se-ia acreditar que a humanidade atingiria uma vida mais satisfatória, confortável e com abundância de recursos. Contudo, a depressão é considerada o mal do século, e a miséria está longe de ser extirpada. O sul-coreano Han, autor do referencial teórico que conduz o presente ensaio, observa que, ao longo da trajetória do ser humano, o tempo dedicado ao trabalho só aumenta, ano após ano (HAN, 2015).

Segundo o autor acima citado, a princípio, o trabalho era visto como atividade inferior, o que de acordo com os gregos antigos era a expressão da miséria humana. Para Platão (428 - 347 a.C.) e Aristóteles (384-322 a.C.), o trabalho era aquilo que estava ligado à necessidade: de alimentar-se, de cobrir-se, ou seja, a subsistência. Para os romanos, o trabalho era algo vil, oposto ao lazer e às atividades intelectuais. Já para os judeus, no que revela o Antigo Testamento, o trabalho era fruto da queda humana. O homem por ter pecado deveria comer pelo suor do trabalho. Assim, os povos antigos interpretavam o trabalho com a conotação de expiação de pecados, castigo e punição.

O trabalho é a atividade dominante tanto na estruturação social como na produção do sujeito moderno (ROHM; LOPES, 2015). Entretanto, como chegamos aqui?

No que tange ao Cristianismo, que influencia toda a construção de conceitos do mundo ocidental, o trabalho, em seus primórdios, era compreendido como uma condenação imputada ao homem em razão da sua natureza pecaminosa. Contudo, segundo os primeiros teólogos da doutrina cristã, também havia uma função educativa: afastar o homem dos maus pensamentos e também, como uma espécie de purificação, por estar ligado à caridade (MORAES, 2019). Seria daí que surgiu a máxima: **“mente vazia oficina do diabo”**?

Durante a Idade Média (séculos V a XV), seguiu-se o referencial religioso católico do trabalho como castigo, sofrimento e penitência do homem, mas só aos servos, já que não convinha ao nobre o trabalho (FOSSIER, 2019).

Isso mudou com a Reforma Protestante, encabeçada por Martinho Lutero. O conceito de trabalho se ressignifica e seus lampejos perduram até hoje. Para o reformador, o trabalho tinha uma função centralizadora na vida humana, sendo uma forma de servir a Deus a partir de uma vocação. Conta-se a história bastante conhecida do sapateiro que

perguntou certa vez a Martinho Lutero: “Como eu posso servir a Deus?” A resposta de Lutero foi: “Faça um bom sapato e venda-o pelo preço justo.” (GOMES, 2017; CABRAL, 2022).

A ideia também era partilhada por seu contemporâneo Calvino, cuja mente influenciou não apenas o movimento da Reforma, como também o Renascimento. Com sua noção de predestinação, o trabalho recebe um novo conceito: ofício divino, uma realização da vontade de Deus, uma forma de dignificação do homem:

Já que o trabalho, sob a ótica calvinista, é obra pela qual o homem se realiza correspondendo à vocação que Deus lhe dirige, a ociosidade é vício que corrompe sua humanidade. O repúdio ao trabalho, assim como a preguiça, significa para o homem a negativa de corresponder à expectativa de Deus, uma forma de ruptura com ele. “A benção do Senhor”, escreve Calvino, “está nas mãos daquele que trabalha. É certo que a preguiça e a ociosidade são malditas por Deus” (SILVA, 2004. p 222)

É sob essa pedra que se constrói praticamente todo o sistema econômico, político e religioso que permeia os nossos dias. Mas antes, voltemos aos renascentistas.

Para eles, o trabalho se caracterizava como um exercício da razão e, por isso, uma forma de arte. Foi com a difusão das ideias renascentistas e iluministas que o trabalho deu indícios do seu apogeu. É com o movimento renascentista que o trabalho passa a ser visto como aquilo que dignifica, desenvolve o homem, como também o distingue, pois é a expressão da personalidade humana. Além disso, manifesta a potência do homem ao criar algo por meio de sua atividade. Aqui, o trabalho passou a ser visto como poder, talvez como a resposta para o vazio, um sentido. Afinal, é por meio do trabalho que os seres humanos preenchem suas vidas e podem realizar qualquer coisa (BENEVIDES, 2011).

Já no movimento iluminista, além de expressão, se torna técnica. Ali o trabalho é consolidado com o surgimento das primeiras fábricas. Mas, foi com os expoentes economistas e filósofos, como John Locke, Adam Smith e David Ricardo que o trabalho passou a ser exaltado como fonte de toda a riqueza e valor social. Aqui se torna a pedra angular da vida humana, afinal, os liberais o consideravam como a origem de toda riqueza, do valor econômico, pois por meio dele se podia aferir o nível de acúmulo de bens pelas nações (BOTO, 2019).

Outra mudança de paradigma, no conceito e realização do trabalho, ocorreu com Marx, segundo Mills, onde o trabalho ganhou um significado essencial para a vida humana com a ideia de teleologia do trabalho (ANTUNES, 2009).

Marx defendia o trabalho como fundamental para o desenvolvimento humano, sendo por seu meio que adquirimos novas faculdades para o raciocínio e solidificamos nossas relações sociais. Assim, para Marx, o trabalho não pode ser exercido como forma de dominação e tampouco de animalização do homem. Sua função era dignificar, nos tornar distintos, não alienados, bestializados. Segundo o autor era necessário construir um sistema econômico que freasse os mecanismos de dominação dos seres humanos por meio da atmosfera do trabalho. O trabalho não deveria ser instrumento de opressão, mas de dignificação do ser humano (DEL ROIO, 2014).

Decorre o tempo e outro teórico se destaca sobre a questão do trabalho: Max Weber, citado por Macedo (2004), percebe que os protestantes eram os grandes detentores do capital, e não os católicos. Por quê? Segundo o autor, o católico voltava-se para práticas ditas espirituais, como contemplação e meditação, e para a vida em isolamento a fim de uma possível felicidade após a morte.

O trabalho, para os católicos, deveria apenas garantir os meios básicos de subsistência, sem aspirar o acúmulo de bens. O protestante, todavia, entendia como uma forma de atender aos desígnios divinos, sendo o trabalho estimulado, assim como o acúmulo. A ética protestante era sobretudo voltada para fazer o prático, para as realizações, e o indivíduo que não as tivesse era alguém de pouco valor (MORAES, 2019).

Sabe-se que é dentro dos ideais do protestantismo que a sociedade capitalista irá encontrar os valores estruturais de sua ordem: valorização do trabalho, o apreço pelo acúmulo de bens, ou a necessidade de ocupar o tempo por meio de atividades que sejam lucrativas.

Assim, Weber citado por Anjos (2023) discorre sobre: “ganhar dinheiro dentro da ordem econômica moderna é, enquanto for feito legalmente, o resultado e a expressão da virtude e da eficiência em uma vocação”. Aqui, de alguma forma, se consolida a ideia nascida na Reforma Protestante do trabalho como prática de uma espiritualidade, como balança da ética e da moral.

Percebe-se, então, que o modo econômico capitalista encontra bases na religião protestante, em seus preceitos éticos e sua moral burguesa, que ajudaram a construir a perspectiva de trabalho da maneira como é tomado contemporaneamente que, segundo Mills (1969) citado por Silva e Torres (2010) é marcado por alienação.

Hoje, o trabalho não é visto como penitência, mas sim como um direito social que cada indivíduo detém, sendo um componente essencial para a vida e o progresso da humanidade (ALVARENGA, 2020).

Porém, é importante destacar que o mundo passou por grandes transformações, assim como a forma que lidamos e entendemos o trabalho. O sistema de comunicação instantânea, aplicativos tecnológicos que intermedeiam mão de obra, inteligência artificial, robotização de serviços, home office. Estamos diante de uma chamada quarta revolução industrial (SCHWAB, 2019). A realidade se transformou e como isso impacta a vida dos trabalhadores? Será que as condições de trabalho são mais precárias ou benéficas?

Durante toda a construção histórico-teórica, o trabalho caminhou para hoje ocupar o lugar de pedra angular da existência humana e de toda a estrutura social. Diante disso, cabe-nos perguntar: isso é bom?

Por meio do trabalho, o ser humano acessa os recursos necessários à sua sobrevivência, transforma a natureza, cria. Ao transformar o mundo, o homem também transforma a si mesmo, afirmou Marx. Assim, entende-se que o trabalho tem um caráter ontológico, constituidor do ser social, segundo Hegel (HASHIZUME, 2014).

Sendo o trabalho um fator teleológico, ontológico, por que será que a depressão é considerada o mal do século? Por que, com tantos avanços, tantas melhorias na estrutura social e higiene, estamos tão doentes, sobretudo da mente? Por que o século XXI ficou conhecido como o século da depressão?

A posição em que se encontra o trabalho na atualidade, constitui um dos elementos que mais interferem nas condições e na qualidade de vida do homem e, portanto, na sua saúde (FONSECA, 2016). Desta forma, sabemos que o século passado foi marcado por lutas travadas em prol de direitos trabalhistas que pleiteavam um ambiente de trabalho salutar, e apesar de termos conseguido, enquanto humanidade, diversos direitos no papel, será que eles se materializam na prática?

Enfermidades ligadas à atividade laborativa já eram reconhecidas pela Organização Internacional do Trabalho desde o início do século XX, mas hoje são mais evidentes e de assustador crescimento. As chamadas doenças ocupacionais ainda permanecem em grande medida invisíveis, embora sejam responsáveis pela morte de seis vezes mais pessoas do que os acidentes de trabalho (OIT, 2013, p. 4).

É alicerçado sobre dados e provocações que abordaremos o que investigou Byung-Chul Han. O ensaísta escreve que os seres humanos estão expostos a violências no atual

sistema, sendo os condutores dessa violência os discursos, que estão encrustados o tempo inteiro na mente dos indivíduos de que, de alguma forma, temos todo o poder sobre nós mesmos, sobre nossos destinos, o poder de ser quem quiser ou o poder de ter tudo o que deseja sem limites, ou seja, o poder de poder. Como diz o lema da Nike: *just do it*” (Simplesmente faça – tradução livre) (HAN, 2015). Mas será que podemos fazer tudo?

Será que as palavras, os discursos, conseguem ter tanto poder assim? Ao ler esse trabalho, investigue a si mesmo e veja se, você próprio, também não está sob as amarras mentais que descreve Byung- Chul Han (2015).

O autor observa que vivemos enraizados em um discurso de poder que não se concretiza na prática e, no fim, todos nós temos que enfrentar a impossibilidade, afinal, somos humanos e limitados. Então, inevitavelmente, ao idealizar o ser sem limites, ou ao se comparar e lidar com um sentimento de inadequação, as frustrações se apresentam; e aí as patologias se instalam – são os depressivos e fracassados no lugar de loucos e delinquentes que o autor compara com o século passado.

A sociedade do desempenho cobra cada vez mais eficiência, numa vida acelerada, com multitarefas, sempre em busca da melhor performance. Estamos no imperativo cultural da busca do sucesso a todo custo na sociedade de consumo, que significa: trabalhar, produzir e acumular coisas (SILVA, 2020; HAN, 2015).

O autor Chuck Palahniuk captou bem o espírito do nosso tempo retratado em seu livro “Clube da Luta”, ao afirmar que a propaganda faz as pessoas desejarem coisas que não precisam e, para isso, necessitem trabalhar no que não gostam. Ao mesmo tempo, diz ele “as coisas que você possui acabam possuindo você”. Ou seja, o sistema foi arquitetado de tal maneira que pelo desejo de ter coisas, e por supostamente essas coisas lhe trazerem liberdade, você se aprisiona, se objetifica. Dessa forma, se torna um indivíduo fraco, sem identidade, que acha que é o trabalho que exerce, ou o dinheiro que tem no banco, ou o carro que dirige. É nesse ponto que o autor, através do personagem diz: “o libertador que destruir minha propriedade vai estar salvando meu espírito.” (PALAHNIUK, 2012).

Assim, entende o escritor *best-seller*:

“Nossa grande guerra é a guerra espiritual, nossa grande depressão são nossas vidas. Fomos criados pela televisão para acreditar que um dia seríamos ricos, estrelas de cinema e astros do rock. Mas não seremos. E estamos aos poucos aprendendo isso. E estamos muito, muito revoltados.”

Veja, o indivíduo foi alimentado pela propaganda e pelo sistema a acreditar que podia fazer tudo, que um dia alcançaria seu lugar no topo, mas, no fim, todos precisamos lidar com a frustração da nossa própria mediocridade, ou melhor, humanidade. Não podemos fazer tudo, não seremos tudo. O sociólogo Byung-Chul Han entendeu isso muito bem ao retratar que, atualmente, não são mais as infecções que assolam o mundo em geral, mas sim infartos, provocados diariamente por excesso de pressão, não pela negatividade de algo “[...] imunologicamente diverso, mas pelo excesso de positividade” (HAN, 2015, p. 8, grifos do autor).

3.2 UM PANORAMA ATUAL: O ADOECIMENTO PELO TRABALHO

“A economia é o método. O objetivo é modificar a alma”

Margareth Thatcher

Uma das características mais marcantes do nosso tempo é pensar a vida a partir da capacidade produtiva e, talvez, essa seja a raiz para analisar a proliferação das doenças psíquicas que distinguem nossa época, pelo menos é o que pensa o sociólogo Byung-Chul Han (2015).

Os transtornos da mente são agravos de saúde altamente prevalentes na sociedade contemporânea, como em nenhum outro tempo. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), transtornos mentais como depressão, abuso de álcool, transtorno bipolar e esquizofrenia se encontram entre as 20 principais causas de incapacidade laborativa (BRASIL, 2022).

Segundo a OMS, a depressão é considerada como um transtorno mental associado a vários sentimentos que interferem no cotidiano, afeta a capacidade laborativa, altera os hormônios que interferem no sono, na alegria e na capacidade de socialização. De acordo com os dados mais recentes, cerca de 300 milhões de pessoas são afetadas, sendo a principal causa de incapacitação dos indivíduos no mundo quando se considera o total de anos perdidos (8,3% dos anos para homens e 13,4% para mulheres) e a terceira principal causa da carga global de doenças. Na América Latina, o Brasil é o país com a maior prevalência (BRASIL, 2022). Por quê? A pressa foi a base propulsora de todos os avanços tecnológicos que fabricamos na ânsia de ganharmos mais tempo. Mas temos ganhado? Celular, internet, inteligência artificial são aparatos que simbolizam a nossa busca

imparável por mais tempo. O paradoxo é que não estamos descansados, nosso tempo livre não é tão livre assim (TENÓRIO, 2015). Por quê?

Para Han (2015), o problema está no sistema socioeconômico, essencialmente pós-marxista, uma vez que a “alienação” não demanda mais o outro. “O sistema capitalista mudou o registro da exploração estranha para a exploração própria, a fim de acelerar o processo.” (p. 105) “Hoje, vivemos numa época pós-marxista. No regime neoliberal a exploração tem lugar não mais como alienação e auto desrealização, mas como liberdade e autorrealização. Aqui não entra o outro como explorador, que me obriga a trabalhar e me explora. Ao contrário, eu exploro a mim mesmo de boa vontade na fé de que possa me realizar”, (p. 116) até consumir-me completamente.

No livro “Sociedade do Cansaço”, o filósofo e ensaísta sul-coreano Byung-Chul Han, tece alguns comentários sobre a sociedade na qual estamos inseridos, que não preza pelo repouso, pelo contrário, estimula a constante produtividade e o desempenho como fontes primárias de sociabilidade e moral.

O século passado foi marcado por noções de proibição, leis e mandamentos. Hoje, somos marcados pelo poder, impelidos sempre por um novo projeto, iniciativa e motivação.

Para Han (2015), substituímos a lei pela iniciativa, pela motivação. Estamos diante de uma liberdade paradoxal que se transforma em violência. Os adoecimentos psíquicos da sociedade de desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal, conforme o mesmo cita:

“[...] a sociedade disciplinar ainda está dominada pelo não. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados” (HAN, 2015, p. 24-25).

Observando uma mudança de paradigma para elevar a produtividade, a disciplina é substituída pelo desempenho, ou pelo esquema positivo do poder que, conforme a visão do autor, seria mais danoso à saúde mental do indivíduo, já que a negatividade da proibição teria um limite, enquanto “a positividade do poder é bem mais eficiente que a negatividade do dever” (HAN, 2015, p. 25).

Sai de cena o sujeito disciplinar e entra o sujeito do desempenho. Assim, o tempo que vivemos é protagonizado pelo sujeito de desempenho, e, ao invés das prisões ou hospitais, fábricas e manicômios, encontramos a sociedade do fitness, dos escritórios, dos

bancos, dos aeroportos, dos shoppings centers e dos laboratórios de genética (HAN, 2017).

Uma sociedade de afirmação do eu, em que os sujeitos estão sempre explorando seu próprio potencial na produção de si mesmos, ambicionando comportamentos cada vez performáticos, empreendendo a si próprio. Vejamos: A sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais “sujeitos de obediência”, mas sujeitos de desempenho e produção. São empresários de si mesmos (HAN, 2017, p. 22). Hoje o que se tem são problemas como depressão, ansiedade e Síndrome de Burnout (SB), desencadeados por meio de crises nervosas provocadas pelo esgotamento (HAN, 2015, p. 7), de acordo com o autor.

Nesta esteira, os indivíduos estabelecem uma guerra constante consigo mesmos em busca do que não é admissível reconhecer como impossível, e estão entregues a um processo de autodestruição, degradação de si próprio, que leva a dois caminhos de poucos prazeres: a produção desenfreada e ócio culpado.

Neste cenário, nasce uma espécie de escravidão voluntária: sujeitos submetidos a rotinas desgastantes, ambientes insalubres, e uma vida de insatisfação psíquica, o que nos lembra uma frase de “Admirável Mundo Novo”, um livro quase profético de Aldous Huxley: “A ditadura perfeita terá a aparência da democracia, uma prisão sem muros na qual os prisioneiros não sonharão sequer com a fuga”. Um sistema de escravatura onde, graças ao consumo e ao divertimento, os escravos terão amor à sua escravidão (HUXLEY, 2001).

As relações de dominância neoliberal transformam aquele homem soberano, aquele que é o empreendedor de si mesmo, num escravo de si mesmo. Dessa forma, Byung Chul Han (2015) conclui que a sociedade agora construiu um controle mais eficiente que em qualquer outro regime: o próprio ser. Não é mais os nossos corpos que estariam sob a sociedade disciplinar, agora nossas mentes foram alimentadas de tal forma que o indivíduo explora e vigia a si mesmo. O mesmo afirma que o excesso de positividade culmina na criação de uma “sociedade do desempenho”, um cenário em que a produtividade se torna um dever quase sagrado/moral para os indivíduos.

A “sociedade do desempenho” se contrapõe à “sociedade disciplinar”, conceito estabelecido pelo filósofo Michel Foucault no século XX. No conceito de sociedade que estabeleceu Foucault, o indivíduo é vigiado continuamente por algo que lhe é estranho,

submisso às normas e às punições decorrentes de qualquer tipo de desvio de conduta (SABOT, 2017)

Para Sabot (2017), o sujeito do desempenho é muito mais produtivo em relação ao sujeito da obediência. Continua disciplinado, contudo, não por uma força estranha a si mesmo, pois o homem explora a si próprio no sistema vigente, o que desencadeia as diversas enfermidades neuronais. O autor declara que o sujeito do desempenho é mais produtivo do que o indivíduo obediente, afinal, aqui o poder se transforma em uma espécie de dever.

Dessa forma, embora a legislação preceitue apenas 8 horas diárias, de jornada de trabalho, o sistema foi projetado de tal forma que o indivíduo se colocou como empresário de si mesmo, cobrando um contínuo desempenho, sem mencionar a quantidade de trabalho levado para casa, o tempo no trânsito cada vez mais caótico. Hoje, casa e trabalho se confundem. As empresas não chamam mais os trabalhadores de funcionários (que remetem a um empregado), mas de colaboradores, dando uma sensação de que fazem parte da empresa e assim se sintam mais estimulados a terem maiores desempenho, já que assim se cria uma falsa impressão de que aquilo também é deles (GATTI, 2018).

Na época das fábricas e das máquinas, o trabalho era delimitável. Havia uma separação entre casa e trabalho, porém, agora com celulares, em tempos de home office, essa delimitação foi suprimida. “O aparato digital torna o próprio trabalho móvel. Todos carregam consigo um depósito de trabalho. Assim não podemos mais escapar do trabalho.” (Han, 2018, p. 65). Não somos mais *homo faber*, nos tornamos *homo digitalis*.

As casas não são mais privadas, espaço de descanso e lazer, mas uma extensão da empresa, do escritório. Não existe mais diferença entre o privado e o público. O tempo dedicado ao trabalho passou a se confundir ainda mais com o tempo de descanso.

Assim surgem os males da alma por meio de excesso de positividade presente em todas as esferas da sociedade contemporânea. Com palavras e discursos, predominam as mensagens de ação produtiva e as ideias de que todos os objetivos serão atingidos (BRANDÃO, 2016).

Retrata-se a essência do que nos move enquanto sujeitos por meio da propaganda, como no slogan da campanha presidencial de Barack Obama em 2008: “*Yes, we can*” (“Sim, nós podemos”) e o lema da Nike, “*just do it*” (“simplesmente faça”). “Só faça”. “Você pode”. Palavras de *boomerang* na sociedade do desempenho. Estamos todos com um gravador interno que repete o mesmo até que a depressão irrompe quando o sujeito

do desempenho já “não pode mais poder”, ele é um cansaço de fazer e de poder (HAN, 2015, p. 29).

Han (2015) usa o trabalho do sociólogo francês Alain Ehrenberg para determinar como surge a depressão no contexto da sociedade do desempenho. No livro “La fatigue d'être soi: dépression et société”, Ehrenberg argumenta que a depressão surge do cansaço proveniente do esforço do indivíduo de ter ele mesmo, ou seja, surge da pressão por ser sempre produtivo, bem como da ideia de que nada é impossível e tudo só depende da força de vontade individual.

O cansaço de si mesmo de Ehrenberg culmina numa autoexploração do indivíduo, que se entrega ao excesso de trabalho munido de um sentimento de liberdade (BONTEMPO, 2018). Na busca por liberdade/poder, temos nos tornados escravos do dever?

Assim, nesta sociedade onde se acredita que nada é impossível, o sujeito do desempenho vive em constante guerra consigo mesmo, em uma “autoacusação destrutiva e autoagressão” (HAN, 2015, p. 29). A autoexploração constante faz com que as atividades valorizadas sejam as que possuem alguma utilidade. Assim, o ócio como tempo livre desaparece da vida desse capital humano produtivo, onde não há espaço para a negatividade.

Estamos diante, ou melhor, somos seres que se autocontrolam, monitoramos a nós mesmo e aos demais. Sem contar que, observa o autor, em nosso tempo livre estamos em ativismo eletrônico contínuo na busca de performar. O que isso desencadeia?

O autor argumenta também que a síndrome de burnout (SB) não expressa o si mesmo esgotado, mas antes a alma consumida (HAN, 2017). De que vale o direito de ir e vir quando a alma está presa? O indivíduo se entrega ao excesso de trabalho munido de um sentimento de liberdade, mas no fim o sistema o coloca como um labirinto.

Deste modo, a violência é neuronal. Ou seja: não parte mais de uma negatividade estranha ao sistema. É antes uma violência sistêmica, isto é, uma violência imanente ao sistema. Tanto a depressão quanto a hiperatividade ou a síndrome de Burnout apontam para um excesso de positividade. A SB é uma queima do eu por superaquecimento, devido a um excesso de igual. O hiper da hiperatividade não é uma categoria imunológica. Representa apenas uma massificação do positivo (HAN, 2017, p. 21)

Ainda na concepção de Han, essa sociedade hiperativa produz indivíduos exaustos e desencadeia uma epidemia de sofrimento psíquico diretamente associado ao desempenho profissional, que captura todos os aspectos da vida humana. Assim, essa

sociedade, do cansaço, está se tornando também uma sociedade do *doping*, em que o sujeito de desempenho, destituído de tempo, não procura a origem do seu conflito psíquico, mas sim, busca uma solução rápida para seu sofrimento e encontra na medicação psiquiátrica o atendimento à urgência em se reestabelecer.

A ética foi construída estabelecendo a vida de trabalho como uma base motivacional para o sistema capitalista, focando na busca pelo aumento de posses como um dever moral. Aqui, trabalho e sucesso econômico são, nesse modo de vida na qual estamos imersos, parte do caminho para a salvação, uma valorização religiosa do trabalho que engendra a aceitação voluntária. Um espírito que incorpora a ética religiosa protestante de “vocação e devoção ao trabalho, que é, como vimos, tão irracional” (Weber, 2013, p. 78), mas que em grande medida continua sendo motor da cultura de acumulação e de aceitação do sofrimento como inerente ao processo de purificação.

Desta forma, cada um vive carregando consigo seu próprio campo de trabalho, enquanto vigia a si mesmo. Somos, ao mesmo tempo, prisioneiros e vigias, vítimas e agressores. Imersos em extrema positividade, os meios digitais possibilitam também a constante comparação, exibindo nossos troféus, performando e expondo nosso desempenho até que, sobrecarregados, precisamos parar. (HAN, 2015). E quando paramos, o que fazemos? Estamos ativos na internet.

Inseridos em um contexto em que se observa não somente a busca pelo alto desempenho, mas também o demasiado compartilhamento digital, é fundamental examinar como os sujeitos são afetados (LIBOREIRO, 2018). Vale destacar o papel das redes sociais que se tornam parte da rotina dos indivíduos. Como isso nos afeta?

Esse modo de viver também fortalece o consumo de informação e pode levar a uma síndrome da fadiga de informação. Embora não seja tipificada, reconhecida os elos entre os manuais diagnósticos em psiquiatria, o excesso de informação, pode levar a um estupor crescente das capacidades analíticas impactando na capacidade de distinguir o essencial do não essencial, déficits de atenção, inquietude generalizada e incapacidade de tomar responsabilidades (HAN, 2018).

O mesmo autor aduz a nossa vulnerabilidade ao que chama de “infarto mental” ou da “alma”, forma metafórica elaborada pelo autor para descrever o esgotamento subjetivo em torno do excesso. Em “A Sociedade do Cansaço” afirma que vivemos em uma época pautada na disputa de desempenho que tem provocado uma avalanche de patologias neuronais. O excesso de trabalho, a ausência de negatividade, têm produzido um fluxo histórico de produção levando à exaustão em massa.

Será que fomos feitos para suportar essa carga ou será que os números demonstram um grito silencioso de socorro, não de um indivíduo apenas, mas de uma geração inteira?

O autor compreende que o modo de produção no qual estamos inseridos, ou melhor, totalmente imersos, além de explorar a força de trabalho, pela opressão, alavanca o desenvolvimento de transtornos mentais, pois, a sensação de merecimento, pertencimento, sociabilidade estariam na produtividade, e não na dignidade. Isso prejudica o homem como um todo, afinal, somos seres que precisam tanto de individualidade como de sociabilidade.

A todo instante, conforme a lógica do desempenho, a competição se apresenta como a atitude do empresário de si. Assim, o laço com outro passa a ser norteador pela “perversão comum”, sendo objetificado e fazendo valer a transação em vez da relação. Byung Chul-Han busca compreender o que move os sujeitos a se manterem neste ciclo de sofrimento, em como a profissão se torna objeto de desejo e de afirmação do ser, uma nova espécie de religião, apontando as inevitáveis consequências para a saúde do corpo e da mente (SILVA, 2020; HAN, 2015).

A principal consequência disso para o autor é a perda do aprofundamento contemplativo do ser humano, com os indivíduos desenvolvendo uma atenção ampla, mas rasa. “A própria pausa se conserva implícita no tempo de trabalho. Ela serve apenas para nos recuperar do trabalho, para poder continuar funcionando” (Han, 2017, p. 113) – para o trabalho, é preciso acrescentar. O imperativo do desempenho nos leva ao cansaço, que se manifesta coletivamente, mas de maneira solitária em cada indivíduo pois há uma fadiga extrema dividida entre as pessoas, cada uma com o seu próprio grau de esgotamento (HAN, 2017).

Depois de observar e em palavras retratar o nosso tempo, o autor propõe uma saída: a transformação do caráter social, por meio de novas estruturas e crenças que privilegiem o modo de viver, ao invés do modo de ter baseado apenas em conquistas materiais. Tal transformação poderá alterar o padrão vigente a fim de construir novos caminhos satisfatórios, do ponto de vista psíquico, para a vida dos sujeitos (HAN, 2015).

O trabalho permeia toda a história humana e nos é constitutivo. Contudo, a totalização do trabalho, que encontra suas raízes nos ideais da Reforma, e ganha impulso pela industrialização e globalização, torna a sociedade compulsiva. Assim, o trabalho vira servidão (HAN, 2017). O autor cita ainda o relato da Criação, em Gênesis, em que Deus teria trabalhado durante seis dias e ao perceber a totalidade de sua obra, descansa no

sétimo dia. Dessa forma, o autor indica o descanso como sagrado. À vista disso, conclui Han que não é a vida ativa e sim a vida contemplativa, que se entrega à eternidade e aos deuses, que faz que os homens sejam o que devem ser.

3.3 ÓCIO: CABEÇA VAZIA, MORADA DO DIABO?

O ócio não é a negação do fazer, mas ocupar-se em ser o humano do homem.” (Oswald de Andrade)

“Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve” (Mateus 11.28-30; p.1409)

Qual o valor do ócio na vida humana? A bíblia nos dá um indicativo em Êxodo 34:21: “Lembra-te do dia de sábado, para santificá-lo. Trabalharás seis dias e neles farás todos os teus trabalhos, mas o sétimo dia é o sábado dedicado ao Senhor, teu Deus. Nesse dia não farás trabalho algum. Pois em seis dias o Senhor fez os céus e a terra, o mar e tudo que neles existe, mas no sétimo dia descansou.” (ALMEIDA, 1995). A palavra sábado deriva do original em hebraico “*shabbath*” da raiz “*shābhath*”, que significa, expressamente, cessar, deixar de fazer, parar de fazer. Mas como a sociedade enxerga a pausa? Após a Segunda Guerra Mundial, discorre o autor Crary, que todo o tempo virou mercadoria, ligado ao trabalho, consumo ou marketing, pois houve uma "ocupação cada vez maior da vida cotidiana pelo consumo, pelo lazer organizado e pelo espetáculo. (...) O próprio tempo foi monetizado, e o indivíduo, redefinido como um agente econômico em tempo integral" (CRARY, 2014, p.80).

Em artigo, o autor também cita que a precarização do trabalho foi tratada pela filósofa Hannah Arendt em “A condição humana”, onde ela diz haver uma "erosão da durabilidade do mundo" em prol do consumo: é a passagem do *homo faber* ao *animal laborans*, isto é, do homem que cria, que sabe fazer, para o homem que apenas reproduz. (ARENDR, 2010, p. 84).

Somos a expressão encarnada do dito popular “cabeça vazia, morada do diabo” e na busca por purificação, não paramos.

Durante a História, o ócio foi classificado de forma depreciada: símbolo de pecado, má índole, estagnação, preguiça, vadiagem. O ócio estava umbilicalmente ligado à ideia do que é nocivo, do mal. A diferença entre um remédio e um veneno é justamente

a dose. Então, será que em nome do trabalho, que nos qualifica, não há a supressão de outras atividades fundamentais ao homem, como por exemplo o ócio?

Vivemos em um mundo onde o barulho, o fazer, atua como personagem principal. Silenciar é negação, loucura, resistência ou tortura? Falar sobre o ócio hoje, por si, é uma provocação. Como as pessoas veem o tempo livre? Tanta coisa importante para ponderar, tanta urgência e demanda, como alguém ousa falar sobre ócio?

Segundo Byung Chul-Han (2021) é por meio do silêncio que se acessa o que há de mais íntimo em si mesmo, o que nos torna sujeito, pessoa, humano, o que nos distingue e, portanto, nos humaniza e autonomiza. Em seu livro “Favor fechar os olhos”, o filósofo evidencia justamente a dificuldade de se fechar os olhos, parar, em tempos de bombardeio de imagens, ruídos, estímulos que nos permeiam.

Vale ressaltar que no capítulo I, intitulado “O tempo do silêncio”, o autor relata sobre a aceleração que acaba nos fazendo distante de rituais, cerimônias, permeados de tanta pressa: “Eles têm, desse modo, o seu próprio tempo, o seu próprio ritmo e compasso. Eles representam processos narrativos que se furtam à aceleração. Seria um sacrilégio acelerar um ato de sacrifício”.

Para o mesmo, rituais, cerimônias, processos, são tão presentes na narrativa humana, mas não encontram espaço na contemporaneidade e, assim como os rituais tem seu próprio tempo, será que os humanos, cada um à sua própria medida, também não tem? Não seria um sacrilégio acelerar nossos atos de sacrifício?

Dando continuidade ele adverte no mesmo capítulo: “sem silêncio, ela se dispersa e não pode retornar a si” quando fala de fotografias, mas não será assim com a alma humana? “As imagens inquietantes não falam ou contam, mas fazem barulho”. Somos nós essas imagens? Temos feito barulho, mas não falamos nada?

Byung-Chul Han (2015) alerta sobre a crise existencial relatada por outros autores como Barzotto (2016), que afirmam esta crise acarreta a aceleração generalizada e propõe um regresso revitalizante ao modelo da vida contemplativa (conceito associado a autores como Nietzsche, Heidegger, Aristóteles, Santo Agostinho ou Tomás de Aquino, que cita no ensaio de forma sistemática, para além de outros autores de referência) em detrimento de uma relativização da vida ativa.

Han também defende o que seria uma ideia de “potência negativa”. Com base em Hegel e Nietzsche, ele diz que há duas formas de potência, uma positiva e outra negativa, estando a primeira relacionada a fazer algo e a segunda a não fazer, a dizer não (HAN, 2015, p. 57). A potência negativa, portanto, não se trata de impotência ou passividade.

Para Han, "se possuíssemos apenas a potência de fazer algo e não tivéssemos a potência de não fazer, incorreríamos numa hiperatividade fatal (...) expostos de forma totalmente passiva ao objeto" (HAN, 2015, p. 57-58). Em outras palavras, não fazer também é poder.

O autor defende a contemplação como uma via pela qual o homem pode alcançar a liberdade, através do equilíbrio entre vida ativa e a vida contemplativa. No cenário onde sentimentos ou emoções de categoria negativa devem ser inibidos para que a maximização do desempenho não seja ameaçada, a "sociedade do desempenho" não cultiva o ócio, o silêncio, a parada. Temos espaço para a tristeza, a raiva, o desânimo? Impelidos sempre pelo movimento, onde não há espaço para o sofrimento, quem ousa dar tempo ao tempo? O tédio, o *dolce far niente*, a contemplação, ainda cabem na nossa agenda? A capacidade de entregar-se a um ócio foi perdida na nossa sociedade.

Não poderíamos deixar de citar o capítulo que discorre sobre o "tédio profundo", na página 18, onde o mesmo expõe sobre como o excesso de estímulos, *o multitasking*, ocasionou a perda do aprofundamento contemplativo do ser humano com os indivíduos, de "uma atenção ampla, mas rasa, que se assemelha à atenção de um animal selvagem". Adverte que o ser humano, tal qual se comporta na sociedade do desempenho, em suas palavras, como um animal selvagem, "deve cuidar que ao comer, ele próprio não acabe comido". Ou seja, em sua metáfora, na ânsia de fazer, estamos deixando de ser? No afã de ter, somos devorados? Onde a aceleração nos leva? A inquietação decorrente do excesso de estímulos gera uma aversão ao tédio na sociedade, criando um cenário em que as atividades são buscadas constantemente. Para Han, o ócio criativo é fundamental para a evolução intelectual da humanidade, nos mais diversos campos. Talvez seja necessário discutir a elaboração de um novo modelo de organização social, que garanta ao homem um senso de propósito, de significado, que só se consegue, na voz do autor, perante à vida contemplativa.

Em um mundo em que se exalta corpo, criatividade e tempo, conhecida como a sociedade do desempenho citado por Silva (2020), Han (2022) atribui a vida contemplativa como uma alternativa a essa sociedade de uma pedagogia específica do ver, de forma diferente, apoiado nos ombros de Nietzsche (2020) em "Crepúsculo dos ídolos" onde deveríamos "habituar o olho ao descanso, à paciência, ao deixar aproximar-se de si", construir um olho demorado e lento.

Para Han (2022), pela falta de cultura, de espírito, o homem que se desfaz no animal selvagem, seria aquele onde repousaria a "incapacidade de oferecer resistência a um estímulo". E quantos estímulos estamos expostos hoje? Resistimos ou nos afogamos?

Assim, os indivíduos encontrariam a partir da experiência do ócio, a satisfação e realização com o trabalho, segundo Isso-Ahola (1998) citado por Han (2022). A utilidade do ócio na promoção da saúde se justifica por seu efeito amortecedor diante de situações estressoras. A experiência do ócio pode ocorrer de forma exotética, utilizada simplesmente como veículo para se alcançar um objetivo, a saúde física e mental, possibilitando ações preventivas, amenizadoras e curativas por meio de situações relacionadas a vivências de prazer, relaxamento e felicidade, o que comumente se chama de lazer.

A qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida em todos os seus âmbitos, bem como seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 1995). Logo foi validado no Brasil através de um instrumento em que caracterizou como um conceito subjetivo multidimensional com dimensões positivas e negativas (FONSECA, 2016)

A qualidade de vida corresponde a momentos onde se dão atividades esportivas, recreativas e culturais, que podem propiciar momentos de emoções positivas, o que tornaria o indivíduo mais resistente aos efeitos negativos de situações estressoras vivenciadas no contexto do trabalho (RUIDIAZ-GÓMEZ; CACANTE-CABALLERO, 2021).

Foi aqui evocado a Carta Maior nos parágrafos anteriores, que nos une enquanto sociedade acima de qualquer outra coisa a qual nos integremos. Somos, primeiramente, cidadãos brasileiros e aqui, escrevo não apenas como médico, pesquisador, estudante, mas como cidadão. Ora, o direito à saúde está previsto na Constituição de 1988 e conforme Costa, Arantes, Veiga (2022): “... de sua expressão jurídica e conceitual decorre o direito à saúde mental do trabalhador que deve ser protegido enquanto tais relações não são transformadas a ponto de a opressão do capital deixar de desumanizar o trabalhador.” Além do direito à saúde, a Constituição Federal de 1988 prevê alguns pilares que devem nortear a ordem econômica brasileira: a dignidade da pessoa humana, o valor social do trabalho e um ambiente laboral saudável.”

Os autores em artigo defendem a urgência da necessidade de concretização da saúde mental dos trabalhadores “a partir dos alicerces de proteção para um regime preventivo das doenças ocupacionais”.

Para que nós, enquanto médicos psiquiatras, possamos fazer um trabalho relevante, ou melhor, no mínimo eficiente, sabemos que é necessário saber ouvir. Ouvir

e considerar, ouvir o dito e o não dito. Ler as entrelinhas. E quantas entrelinhas há por trás de cada história, não é? Como focar apenas no sintoma e não olhar a raiz, a causa?

Como aqui foi dito: o trabalho é um bem indispensável à existência digna do ser humano, é ele próprio quem lhe confere atributo de dignidade. Mas como o que era para nos dignificar acabou por nos coisificar? Como o que era para nos tornar mais humanos, distintos e sociáveis, nos tornou mais alienados – de nós mesmos e do outro?

Han (2022), em sua coordenada autotélica, defende que a experiência que se dá sem outra finalidade além de si mesmo, o que constitui a verdadeira experiência do ócio, propiciaria o crescimento pessoal, a autoexpressão, a estruturação da identidade, o indivíduo como protagonista da sua existência, com uma escuta mais apurada de si e do outro.

A real experiência do ócio não se relaciona simplesmente à recuperação da energia despendida no trabalho, o que seria simplesmente uma experiência de lazer. A experiência do ócio genuína vai além e permitiria a recuperação do próprio indivíduo. Domenico de Masi, sociólogo italiano, nos anos 2000 afirmou:

[...] convicção errada de que quanto mais tempo se passar no local de trabalho, mais se produzirá. Uma ideia que remonta à oficina, à linha de montagem: ali sim, dobrando o tempo, fabricava-se o dobro de parafusos. Hoje é muito diferente, pois o que se solicita aos empregados [...] são ideias e não parafusos. E a quantidade total de ideias produzidas não é diretamente proporcional à quantidade de horas de permanência no interior de uma empresa. (DE MASI, 2000, p. 179)

Uma vida extremamente ativa, como a da sociedade contemporânea, desconsidera a necessidade e a importância de se ter tempo e espaço para o ócio e para a contemplação. Nesse movimento frenético de vida, considera-se como “desperdício de tempo” aquele tempo livre que não é preenchido por atividades intensas - atividades que não permitam o “pensar” e o “refletir”.

Viktor Frankl parece captar bem no livro “Em Busca de Sentido” o quanto a humanidade nesta hora encontra-se avessa ao tédio: “Pensemos, por exemplo, na “neurose dominical”, aquela espécie de depressão que acomete pessoas que se dão conta da falta de conteúdo de suas vidas quando passa o corre-corre da semana atarefada e o vazio dentro delas se torna manifesto” (FRANKL, 1989.p 74).

Não suportamos o vazio? O supracitado autor diz que o medo do tédio, na mesma página, leva os indivíduos a vontade de poder, realizados ora em dinheiro ora em prazeres, gerando compulsões e indivíduos pautados pelo excesso. Assim, os excessos presentes na vivência do sujeito contemporâneo, provavelmente o levarão à perda de sentido

existencial que, por sua vez, potencializará o sofrimento relacionado ao vazio existencial. Não há imunidade para o vazio e para o sofrimento existencial, pois o sofrimento é inerente ao ser humano.

De acordo com Byung-Chul Han (2022), em “Sociedade do Cansaço”, os desempenhos culturais da humanidade, são atribuídos ao que chama de atenção profunda, contemplativa, que, infelizmente está cada vez mais deslocada porque o indivíduo tem uma aversão ao tédio. Vejamos o que conclui o seu capítulo terceiro, página 13: “Será que estamos vivendo em *looping*?” O filósofo usa como exemplo o uso que fazemos das redes sociais, a exemplo de plataformas que usam o recurso de rolagem infinita, onde estamos sempre cercados de informações, acontecimentos, e pondera que, no panorama contemporâneo, a atenção profunda é cada vez mais deslocada por uma forma de atenção bem diversa, a hiper atenção ou uma atenção dispersa, estando todos vulneráveis a uma rápida mudança de foco entre diversas ações que desempenhamos.

Todavia, o autor defende que o ócio é fundamental para um processo criativo e, portanto, humano, afinal, somos os únicos que podemos criar. Assim, como opção à vida hiperativa, Han oferece o conceito de uma vida contemplativa, na qual os indivíduos sabem dizer “não” ao excesso de estímulos, o que, de acordo com o filósofo, é a capacidade de negação, a pausa, que seria mais efetiva do que qualquer forma de hiperatividade moderna.

4 CONCLUSÃO

Conforme os estudos aqui apresentados, firma-se o entendimento que é inviável falar de saúde mental sem levar em consideração a história, o contexto, a vida acontecendo, as mudanças no mundo do trabalho e a centralidade deste na vida humana na contemporaneidade. O trabalho é um bem indispensável à existência digna do ser humano, é ele próprio que lhe confere o atributo de dignidade. Contudo, o que era para nos dignificar acabou por nos alienar.

A “sociedade do desempenho” que é pautada na autovigilância, na constante busca por produtividade, no empreendedorismo de si, faz com que apesar do aumento das tecnologias, da ciência, que se multiplicam com intuito de nos dar tempo, nos tornemos mais reféns do trabalho, o que implica negativamente em nossa saúde mental.

O ser humano em sua ânsia por pertencimento faz com que o custo mental de entrar e permanecer no ciclo interminável do culto ao desempenho na sociedade performativa, seja devastador. O caminho apontado pelo filósofo Byung-Chul Han é mudar a ordem instrumental positiva por meio da transição referencial de interioridade. Afinal, não há como construir uma sociedade humana com sacrifício humano. Assim, o autor aduz para a emergência da humanidade em acrescentar o fator contemplativo em suas ações no que chama de “pedagogia do ver”.

Sugere-se que o ócio tem um valor central na saúde mental. O bem-estar humano advindo da atividade contemplativa tem essencial poder profilático nos diversos transtornos psiquiátricos.

Apesar de sua importância e dos inúmeros estudos que relacionam ócio como um dos mecanismos de enfrentamento profilático e terapêutico dos sofrimentos psíquicos, ainda há uma lacuna em adotá-lo como medida prática. Os serviços de saúde mental no Brasil necessitam priorizar a prevenção e o tratamento sob a ótica psicossocial, pois sem a atividade contemplativa, não há qualidade de vida.

Infere-se que o presente estudo apresenta limitações no que tange a uma de Revisão Integrativa da Literatura vigente, o que requer uma abordagem mais ampla de pesquisa de campo, com dados quanti-qualitativos.

REFERÊNCIAS

- TENÓRIO, Fernando Guilherme. **Tecnologia da informação transformando as organizações e o trabalho**. Editora FGV, 2015.
- COSTA, Pâmela Bueno; NOYAMA, Samon. A sociedade do cansaço: Byung-Chul Han e o diagnóstico da condição do homem no século XXI. **Ensino & Pesquisa**, v. 15, n. 4, 2017.
- HUXLEY, Aldous. **Admirável mundo novo (ed. Revista)**. Globo Livros, 2001.
- BOTELHO MARTINS, Luciane; ANDRADE DE ASSUMPCÃO, Ana Paula Vieira; GRAÇA ERNST, Aracy. ESCOLA SEM PARTIDO: um funcionamento discursivo entre o dito e não-dito. **Linguagem e Ensino**, v. 21, 2018.
- GATTI, Daniele Pala et al. Home Office: vantagens, desvantagens e desafios para empresas e funcionários. **Revista de Administração do UNIFATEA**, v. 16, n. 16, 2018.
- BRANDÃO, Beatriz; CARVALHO, Jonatas. “AQUI NÃO É UMA COMUNIDADE TERAPÊUTICA”: entre a diversidade e normatividade em tratamentos com usuários abusivos de drogas. **Revista Teias**, v. 17, n. 45, p. 63-82, 2016.
- BONTEMPO, Valéria Lima. Sociedade do cansaço. **Sapere Aude**, v. 9, n. 17, p. 348-354, 2018.
- LIBOREIRO, Karla Rocha et al. Gestão de equipes de alto desempenho: Abordagens e discussões recentes. **Gestão & Regionalidade**, v. 34, n. 102, p. 5-22, 2018.
- SILVA, Divino José da. Sociedade de desempenho e governo da vida deficiente. **Educação e Filosofia**, v. 34, n. 70, p. 45-71, 2020.
- DIAS, Cleber. El surgimiento histórico del ocio revisitado. **Topoi (Rio de Janeiro)**, v. 23, p. 602-623, 2022.
- BARZOTTO, Pâmela Maiara et al. A CRISE EXISTENCIAL DO SUJEITO PSÍQUICO. **Salão do Conhecimento**, 2016.
- SILVA, Divino José da. Sociedade de desempenho e governo da vida deficiente. **Educação e Filosofia**, v. 34, n. 70, p. 45-71, 2020.
- NIETZSCHE, Friedrich. **Crepúsculo dos ídolos: ou como filosofar com o martelo**. EDIPRO, 2020.
- RUIDIAZ-GÓMEZ, Keydis Sulay; CACANTE-CABALLERO, Jasmin Viviana. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. **Revista Ciencia y cuidado**, v. 18, n. 3, p. 86-99, 2021.

- GOMES, Brunno Ferreira. Reforma Protestante: memórias e imaginários. **UNITAS-Revista Eletrônica de Teologia e Ciências das Religiões**, v. 5, n. 2, p. 940-956, 2017.
- CABRAL, Luiz Marcelo et al. O Conflito Distributivo Contábil:: o Valor Justo e a Justiça Distributiva na percepção de Adam Smith. **Escritos Contables y de Administración**, v. 13, n. 2, p. 4-26, 2022.
- HASHIZUME, Cristina Myuki. Violência simbólica no trabalho: considerações exploratórias sobre a nova ontologia do trabalhador na pós-modernidade. **Revista Ambivalências**, v. 2, n. 4, p. 137-150, 2014.
- SILVA, Divino José da. Sociedade de desempenho e governo da vida deficiente. **Educação e Filosofia**, v. 34, n. 70, p. 45-71, 2020.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Editora Vozes Limitada, 2015.
- PALAHNIUK, Chuck. **Clube da luta**. Leya, 2012.
- TENÓRIO, Fernando Guilherme. **Tecnologia da informação transformando as organizações e o trabalho**. Editora FGV, 2015.
- COSTA, Pâmela Bueno; NOYAMA, Samon. A sociedade do cansaço: Byung-Chul Han e o diagnóstico da condição do homem no século XXI. **Ensino & Pesquisa**, v. 15, n. 4, 2017.
- HUXLEY, Aldous. **Admirável mundo novo (ed. Revista)**. Globo Livros, 2001.
- BOTELHO MARTINS, Luciane; ANDRADE DE ASSUMPCÃO, Ana Paula Vieira; GRAÇA ERNST, Aracy. ESCOLA SEM PARTIDO: um funcionamento discursivo entre o dito e não-dito. **Linguagem e Ensino**, v. 21, 2018.
- SABOT, Philippe. O que é uma sociedade disciplinar? Gênese e atualidade de um conceito, a partir de Vigiar e Punir. 2017.
- BRANDÃO, Beatriz; CARVALHO, Jonatas. “AQUI NÃO É UMA COMUNIDADE TERAPÊUTICA”: entre a diversidade e normatividade em tratamentos com usuários abusivos de drogas. **Revista Teias**, v. 17, n. 45, p. 63-82, 2016.
- BONTEMPO, Valéria Lima. Sociedade do cansaço. **Sapere Aude**, v. 9, n. 17, p. 348-354, 2018.
- LIBOREIRO, Karla Rocha et al. Gestão de equipes de alto desempenho: Abordagens e discussões recentes. **Gestão & Regionalidade**, v. 34, n. 102, p. 5-22, 2018.
- SILVA, Divino José da. Sociedade de desempenho e governo da vida deficiente. **Educação e Filosofia**, v. 34, n. 70, p. 45-71, 2020.

DIMENSTEIN, Magda et al. Determinação social da saúde mental: contribuições à psicologia no cuidado territorial. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 2, p. 72-87, 2017 .

BRITO, Annie Mara Arruda de Sá e. Poluição labor-ambiental: a incidência de transtornos mentais no Brasil no período de 2010 a 2019. Manaus: [s.n], 2023

MACIEL, Regina Heloisa; Martins, José Clerton de Oliveira; Pimentel, Fernando Hugo Portela; Pinheiro, Adriana de Alencar Gomes. Experiência de ócio como possibilidade de prevenção à Síndrome de Burnout / Leisure experience as prevention for Burnout Syndrome. *Psicol. rev ; 24(2): 311-326, dez. 2015.*

MORAES, Francisco Américo Martins. **O estigma do trabalho nos mitos greco-romano e judaico-cristão de criação do homem.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 04, Ed. 01, Vol. 06, pp. 133-145 Janeiro de 2019. ISSN: 2448-0959

ADORNO, Theodor W. Indústria Cultural e Sociedade. São Paulo: Paz e Terra, 20 BRASIL. 13ª ED, 2021.

Benevides-Pereira, A. M. T. (2002). Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo.pah

BARUKI, Luciana Veloso. Riscos psicossociais e Saúde Mental do Trabalhador. São Paulo: LTr, 2018.

CUENCA, M. C. (2003). Ocio humanista, dimensiones y manifestaciones actuales del ocio (Documentos de Estudios de Ocio, Num.16). Bilbao, España: Instituto de Estudios de Ócio/Universidad de Deusto.

MEDEIROS, Christian Brially TD. A ética social de João Calvino. **Revista Trama Interdisciplinar**, v. 12, n. 1, p. 118-134, 2021.

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

LAFARGUE, Paul. O direito à preguiça / Paul Lafargue; apresentação e notas Alain François. – São Paulo: EDIPRO, 2016.

FOUCAULT, Michel. Nascimento da Biopolítica: curso dado no Collège de France (1977-1978). São Paulo: Martins Fontes, 2008.

_____. Vigiar e punir: nascimento da prisão. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

NIETZSCHE, Friedrich. Humano, demasiado humano. São Paulo: Companhia de Bolso, 2005.

- HAN, Byung-Chul. O coronavírus de hoje e o mundo de amanhã, segundo o filósofo Byung-Chul Han. 2020. <https://brasil.elpais.com/ideas/2020-03-22/o-coronavirus-de-hoje-e-o-mundo-de-amanha-segundo-o-filosofo-byung-chul-han.html>
- LUKÁCS G. Para uma ontologia do ser social I. São Paulo: Boitempo; 2012.
- MILL, John Stuart. **Princípios de Economia Política-Stuart Mill**. LeBooks Editora, 2019.
- PILATTI, Luiz Alberto. Qualidade de vida e trabalho: perspectivas na Sociedade do Conhecimento. In: VILARTA, Roberto et al. (Org.). Qualidade de vida e novas tecnologias. Campinas: Ipes Editorial, 2007. p. 41-50.
- PRAT, A. G. (2008). Os benefícios do ócio. In: CUENCA, M. C. & MARTINS, J. C. O. (orgs.). Ócio para viver no século XXI. Fortaleza: As Musas, 179-199
- ARENDT, Hannah. A condição humana. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2010.
- Vítor de Sousa**, «Han, B.-C. (2016). *O aroma do tempo. Um ensaio filosófico sobre a arte da demora*», *Comunicação e sociedade*, 35 | 2019, 281-286.