

1ª

Série

Filosofia

**MATERIAL
DIGITAL**

A sociedade do cansaço

**4º bimestre
Aula 08**

**Ensino
Médio**



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**

Conteúdos

- O conceito de sociedade do cansaço segundo Byung-Chul Han;
- Formas contemporâneas de alienação.

Objetivos

- Problematicar as formas contemporâneas de alienação a partir da noção de uma sociedade do cansaço, de Byung-Chul Han.

Relembre

 8 minutos



COM SUAS PALAVRAS

Na aula passada, estudamos o conceito de sociedade do hiperconsumo, desenvolvido por Gilles Lipovetsky. Retome as principais características dessa sociedade, descrevendo cada **uma** das categorias:

- **Obsolescência programada;**
- **Superabundância;**
- **Felicidade paradoxal.**



© Getty Images

Foco no conteúdo

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=PtlI8yggGSg>. Acesso em: 20 maio 2026.



Cena do filme *Os delírios de consumo* de Beck Bloom.

No trecho do filme, quais tipos de argumentos convencem a personagem a comprar a echarpe verde?

Na sociedade hiperconsumista, **consumir é** apresentado como forma de **construir identidade e alcançar bem-estar**. A **liberdade de escolha** no consumo passa a ser confundida com liberdade de ser quem se quer ser, como se fosse um desejo genuíno e pessoal.

A liberdade que cansa

Para Lipovetsky, essa cena ilustra o início do que ele chama de **felicidade paradoxal**: quanto mais o consumo promete realização, mais ela escapa.

A promessa

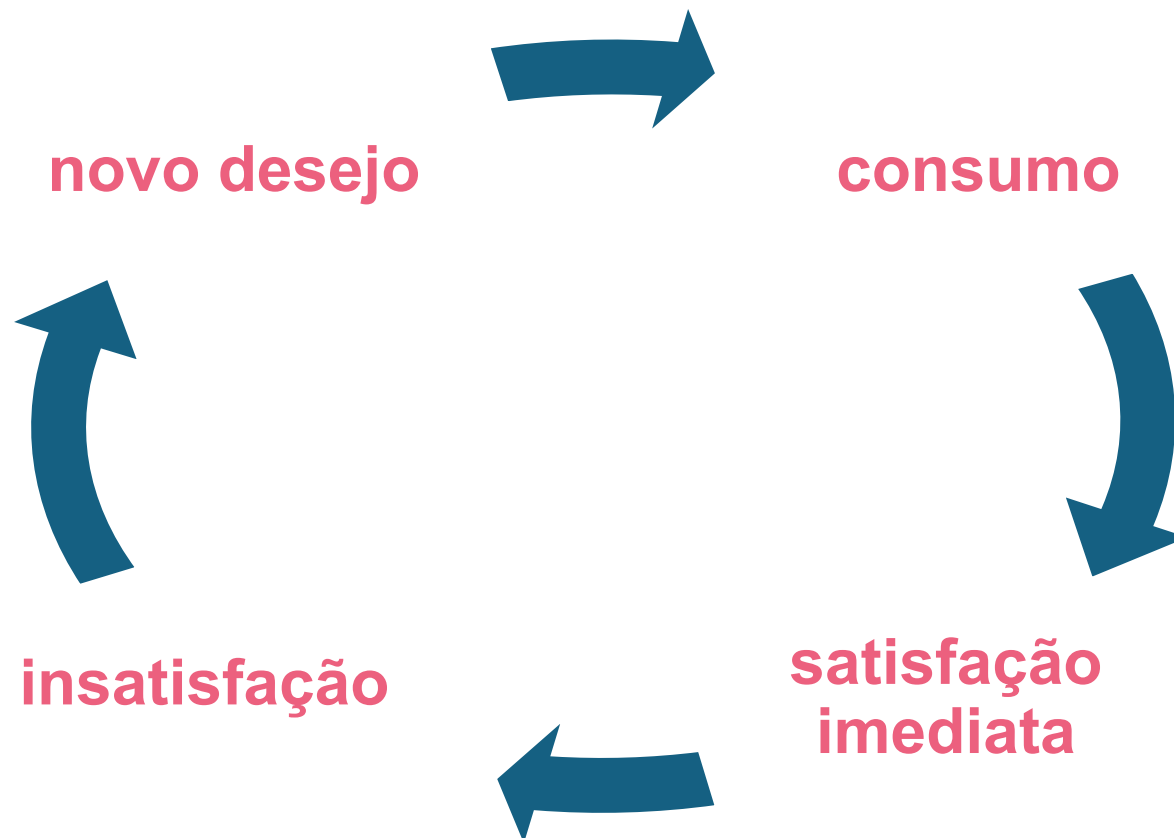
O consumo oferece identidade, prazer e pertencimento. Cada escolha parece expressar quem somos e o que desejamos para nossa vida.

A realidade

A satisfação é sempre provisória. Um novo produto, uma nova tendência, uma nova necessidade: o ciclo se reinicia antes que a promessa anterior se cumpra.

A liberdade que cansa

O sujeito passa a viver o ciclo:



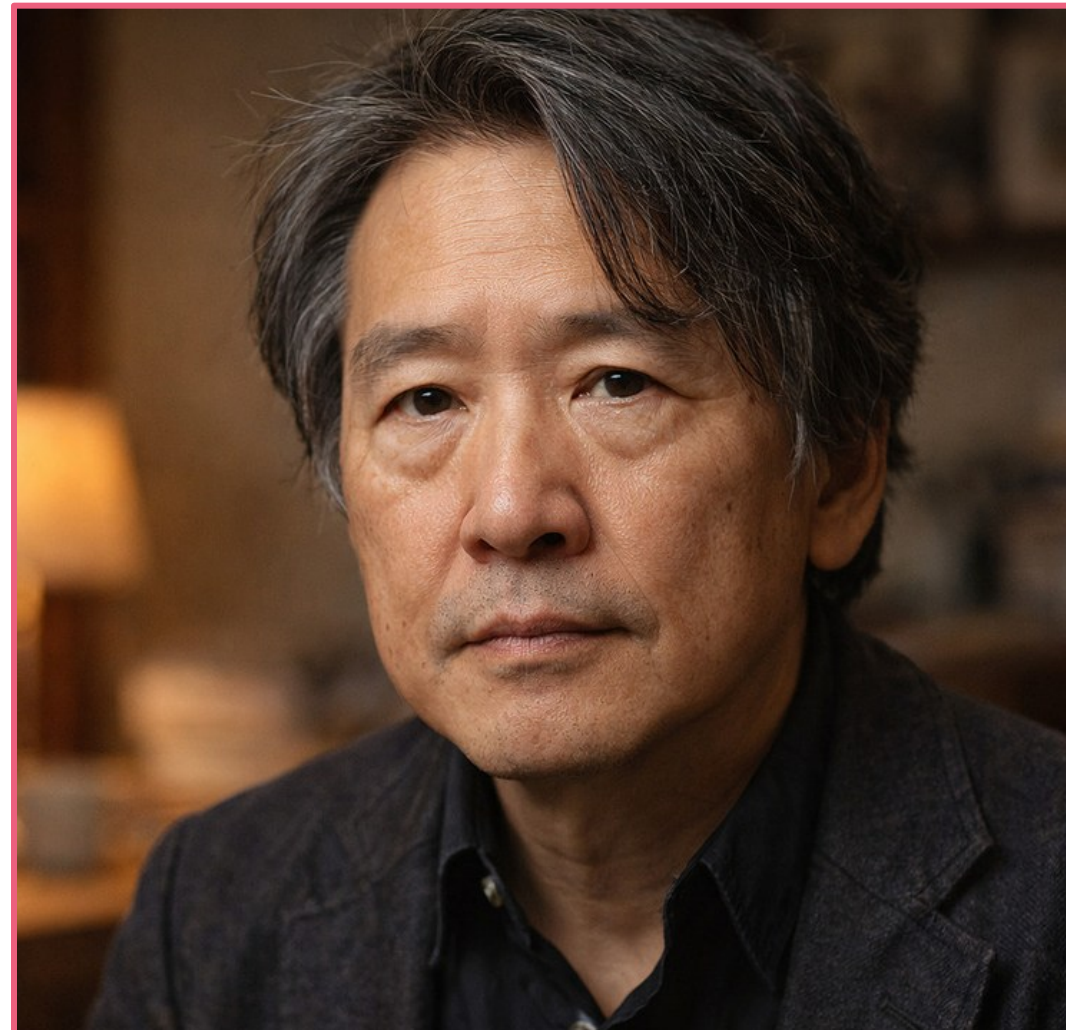
Para refletir

- Você já se viu preso nesse ciclo?
- Como foi a sensação?
- Como pode ser possível sair dele?

A sociedade do cansaço

Byung-Chul Han (1959) é um filósofo sul-coreano radicado na Alemanha, professor na Universidade das Artes de Berlim.

Sua obra analisa os efeitos do capitalismo tardio sobre o sujeito contemporâneo: o mesmo sujeito que Lipovetsky descreveu como livre, autônomo e consumidor. Para Han, essa liberdade tem um custo que ainda não foi nomeado.



Byung-Chul Han

Disponível em: <https://revistaoeste.com/oestegeral/2026/03/21/byung-chul-han-filosofo-ficar-em-casa-e-a-forma-mais-lucida-de-resistencia-e-um-bastiao-da-liberdade/>. Acesso em: 20 maio 2026.

A sociedade do cansaço

Para Han, compreender a sociedade do cansaço exige um contraste com a **sociedade disciplinar**.

Sociedade disciplinar

Organizada pela proibição e pela obediência. O sujeito é controlado de fora: pelo Estado, pela instituição, pela norma. A orientação é externa: **"você não pode"**.

Sociedade do cansaço

Organizada pela autocobrança e pela positividade. O controle é interno: ninguém o obriga, ele se exige. A ordem central é **"eu posso"** e **"eu devo"**.

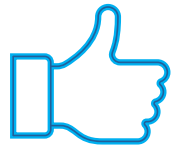
Destaque



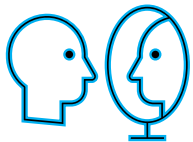
A sociedade disciplinar é um conceito desenvolvido por Foucault e que nós estudamos na aula 05 desse bimestre.

A sociedade do cansaço

Han descreve as seguintes características dessa sociedade:



Excesso de positividade: o imperativo do "eu posso" e "eu devo" substitui a proibição externa. Não há limite imposto; o sujeito se impõe em tudo.



Autoexploração: o neoliberalismo transforma cada pessoa em "empreendedor de si mesmo". O sujeito é, ao mesmo tempo, senhor e escravo de si.



Tecnologia como amplificador: as redes sociais e a cultura da produtividade digital intensificam a autocobrança, tornando o desempenho visível, comparável e contínuo.

A sociedade do cansaço



Esgotamento do eu: a pressão contínua por desempenho e autoaperfeiçoamento leva ao colapso psíquico.



Alienação de si mesmo: submetido à autocobrança constante, o sujeito perde contato com seus próprios limites e desejos reais.



Doenças da época: depressão, burnout e ansiedade não são falhas individuais, e sim sintomas de um modelo social.

A sociedade do cansaço

Jovem sonha em ingressar em uma companhia de teatro famosa, mas também quer vencer um concurso de beleza. Então, ela organizou uma rotina rigorosa: além de estudar, trabalha em dois empregos e segue uma exaustiva rotina de beleza. Para manter o ritmo utiliza aplicativos para monitorar seu desempenho. Embora ninguém a obrigue a manter essa rotina, ela sente que precisa estar sempre produzindo mais para alcançar a perfeição em todas as atividades que realiza.

Com o passar dos meses, ela começa a apresentar sintomas de ansiedade, insônia e exaustão, já não consegue decorar os textos e sua rotina de beleza já não está surtindo o mesmo efeito, mas mesmo percebendo o desgaste, ela continua aumentando suas metas. Quando não consegue cumprir os objetivos estabelecidos, sente-se culpada e fracassada.

Para Han, trata-se de uma história típica da sociedade do desempenho: alguém que internalizou a lógica do "eu posso sempre mais" até o ponto em que o descanso virou fracasso e o esgotamento virou rotina.

A sociedade do cansaço

Em resumo, Han afirma que:

“

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

(Byung-Chul Han, 2017)



A sociedade do cansaço



De acordo com Byung-Chul Han, uma das características da sociedade do cansaço é o(a):

cultura pacífica.

equilíbrio mental.

liberdade política.

autocobrança excessiva.



A sociedade do cansaço

 2 minutos

De acordo com Byung-Chul Han, uma das características da sociedade do cansaço é o(a):

✗

cultura pacífica.

equilíbrio mental.

✗

✗

liberdade política.

autocobrança excessiva.

✓



Letícia Chagas, mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), [...] De acordo com a psicóloga, as pessoas estão condicionadas à busca pelo sucesso, seja qual for o custo. Para ela, vivemos em uma sociedade que faz crer que impor limites é um retrocesso.

Arco: Pensando no conceito de “Sociedade de Desempenho” de Han, quais efeitos psicológicos são gerados pela cobrança por uma produtividade constante, mesmo em tempos caóticos?

Letícia: A “Sociedade de Desempenho” conceitua um meio social que cobra constantemente por produtividade e resultado dos seus indivíduos. Além disso, as pessoas se colocam em uma posição de autoexploração, [...]. A autoexploração [...] ocorre em decorrência do hiperconsumo, que é uma busca incessante por multiplicar bens e nunca se satisfazer com aquilo que se adquire.



Na prática



TODO MUNDO ESCRIVE

Considerando o excerto, reflita e responda: por que a dificuldade de impor limites a si mesmo pode gerar sofrimento psicológico? Em sua resposta, explique a relação entre a busca incessante por sucesso, o hiperconsumo e a autoexploração na Sociedade de Desempenho.



10 minutos



FICA A DICA

Segundo Byung-Chul Han, a sociedade contemporânea incentiva os indivíduos a buscarem constantemente mais produtividade, desempenho e consumo, levando muitas vezes à autoexploração.

Resolução

Segundo o excerto da entrevista da revista Arco, a pressão por resultados e sucesso faz com que as pessoas trabalhem e se cobrem demasiadamente, acreditando que nunca fizeram o suficiente. O hiperconsumo reforça essa lógica ao criar desejos e necessidades sempre renovados. Como decorrência, os indivíduos podem desenvolver ansiedade, estresse, esgotamento e sentimentos de insuficiência, tornando-se agentes de sua própria exploração.

Encerramento



8 minutos



COM SUAS PALAVRAS

Agora, reflita e responda:

A Sociedade do Cansaço leva as pessoas a acreditarem que precisam produzir e superar a si mesmas o tempo todo.

Na sua opinião impor limites a essa lógica é um sinal de fracasso ou uma forma de liberdade? Justifique sua resposta.



© Getty Images

Referências

ARCO Entrevista: **Sociedade do Cansaço: como enfrentar os sintomas de uma enfermidade psicossocial?** Em entrevista, a psicóloga Letícia Chagas fala sobre como a “sociedade do cansaço” afeta os indivíduos. Disponível em: <https://ufsm.br/r-601-9282>. Acesso em 19 jun. 2026.

CHAUI, M. **Convite à filosofia**. São Paulo: Ática, 2000.

CORBANEZI, E. R. *Han, Byung-Chul. Sociedade do cansaço*. **Tempo Social**, v. 30, n. 3, 2018. p. 335-342. Disponível em: <https://revistas.usp.br/ts/article/view/141124>. Acesso em: 29 maio 2025.

GIACOIA J. O. **Pequeno dicionário de filosofia contemporânea**. São Paulo: Publifolha, 2010.

HAN, B. C. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

LEMOV, Doug. **Aula nota 10 3.0: 63 técnicas para melhorar a gestão da sala de aula** / Doug Lemov; tradução: Daniel Vieira, Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Fausta Camargo, Thuinie Daros. 3. ed. Porto Alegre: Penso, 2023.

Referências

ROSENSHINE, B. "Principles of instruction: research-based strategies that all teachers should know". In: **American Educator**, v. 36, n. 1., Washington, 2012. pp. 12-19. Disponível em: <https://www.aft.org/sites/default/files/media/documents/2023/36.1%20Spring%202012.pdf>. Acesso em: 21 ago. 2025.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. **Currículo Paulista**: etapa Ensino Médio, 2019. Disponível em: <https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/wp-content/uploads/2020/08/CURR%C3%8DCULO%20PAULISTA%20etapa%20Ensino%20M%C3%A9dio.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2024.

Para professores

Slide 2



Habilidade: (EM13CHS103) Elaborar hipóteses, selecionar evidências e compor argumentos relativos a processos políticos, econômicos, sociais, ambientais, culturais e epistemológicos, com base na sistematização de dados e informações de diversas naturezas (expressões artísticas, textos filosóficos e sociológicos, documentos históricos e geográficos, gráficos, mapas, tabelas, tradições orais, entre outros).

Slide 3



Tempo: 2 minutos.



Dinâmica de condução: retome os conteúdos estudados na aula anterior a partir das palavras-chave destacadas. Peça que os estudantes exponham oralmente o que cada um dos termos significa em uma frase. Anote as respostas corretas no quadro.



Expectativas de respostas:

Obsolescência programada: fabricação de produtos com vida útil reduzida ou rapidamente substituídos por versões atualizadas, estimulando o consumo contínuo.

Superabundância: a oferta de bens e serviços é ilimitada e permanentemente renovada, criando a sensação de que sempre há mais a consumir.

Felicidade paradoxal: o consumo promete realização e bem-estar, mas gera insatisfação crônica, pois a satisfação obtida é sempre provisória e logo substituída por um novo desejo.

Slide 13



Tempo: 2 minutos.



Dinâmica de condução: apresente a questão aos estudantes e peça para que eles digam qual é a resposta correta. Faça uma votação, anotando as quantidades na lousa. Em seguida, apresente a resposta correta, explicando o porquê.



Expectativas de respostas: autocobrança excessiva.

Slides 15 e 16



Tempo: 10 minutos.



Dinâmica de condução: leia o trecho da entrevista junto com os estudantes. Nesse momento vocês podem perguntar se conhecem situação parecida. Você pode solicitar, dependendo da disposição da turma que a atividade seja realizada em duplas ou individualmente.



Expectativas de respostas: espera-se que o estudante respondam de acordo com o conteúdo da aula e com base no excerto. Dessa forma, considera-se satisfatória respostas que abordem e relacionem aspectos da sociedade do cansaço e a condição humana no mundo contemporâneo fundamentada no desempenho. Os estudantes podem apresentar as características da sociedade do cansaço como a pressão por resultados e sucesso representado pelo hiperconsumo. Nesse contexto, os indivíduos são agentes da sua própria exploração pelo desejo de alto desempenho e hiperconsumo, impondo-se trabalho excessivo que gera ansiedade, estresse, esgotamento físico e mental.

Slide 18



Tempo: 8 minutos.



Dinâmica de condução: para finalizar a aula, apresente perguntas aos estudantes como uma forma de organizar uma breve conversa. Os estudantes podem apresentar as respostas por escrito ou oralmente conforme o seu planejamento.



Expectativas de respostas: resposta aberta e pessoal que pode admitir diferentes posições. Um exemplo de resposta, pode ser: impor limites à lógica do desempenho não deve ser visto como fracasso, mas como uma forma de liberdade. Na Sociedade do Cansaço, as pessoas são incentivadas a produzir cada vez mais e a competir constantemente consigo mesmas. Isso faz com que muitas vezes ignorem suas necessidades de descanso e bem-estar. Ao reconhecer seus limites e recusar a obrigação de estar sempre produzindo, o indivíduo recupera parte de sua autonomia.

Trilha de exercícios

Para esta aula, é indicado o exercício **10 do bloco de conteúdo Temas de filosofia contemporânea**. Dentro desse conjunto, eles pretendem **consolidar** elementos. Esses exercícios podem ser feitos em casa, de forma autônoma pelos estudantes, ou você pode selecionar alguns para trabalhar em sala de aula.

A questão 10, de nível intermediário, parte de um texto de Byung-Chul Han e exige que o estudante aplique os conceitos desse filósofo a um contexto de trabalho.



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**