



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE

VII MOSTRA REGIONAL DE GEOGRAFIA DA SAÚDE/ I ENCONTRO REGIONAL DE CIÊNCIAS  
HUMANAS E SAÚDE

**Da sociedade da vigília para a sociedade da auto-coerção: impactos dos imperativos sociais na saúde mental**

**AUTOR: Daniel Alves de Freitas (UFCG)**

Campina Grande - PB

Abril - 2024

**RESUMO**

O presente artigo propõe uma reflexão aprofundada sobre a interseção entre saúde mental, suicídio e as mudanças nos imperativos sociais, partindo da análise dos conceitos FOUCAULT (2017) de controle e disciplina até as contribuições de HAN (2015) acerca da sociedade da produtividade e seus impactos na saúde emocional. A transição da sociedade do controle, que historicamente produz loucos e exclui os indivíduos considerados desviantes, para a sociedade da produtividade, que gera um aumento de casos de depressão e outros transtornos mentais. Por meio de uma análise crítica e interdisciplinar, busca-se compreender as dinâmicas sociais, políticas e econômicas que influenciam a saúde mental na contemporaneidade, identificando os desafios e as possibilidades de intervenção para promover o bem-estar e prevenir o suicídio. Este estudo visa contribuir para o debate acadêmico e para a construção de estratégias eficazes de saúde pública que considerem as transformações sociais e culturais que moldam o cenário da saúde mental e do suicídio na contemporaneidade. A metodologia do presente estudo consistiu em realizar um levantamento bibliográfico, a partir de livros e artigos científicos com o objetivo de identificar e analisar as principais fontes de informação relacionadas ao tema em questão.

**PALAVRAS-CHAVE:** imperativo social, saúde mental, suicídio

**Introdução**

A sociedade contemporânea, marcada pela constante busca por produtividade, sucesso e eficiência, tem gerado um fenômeno preocupante: a cultura do cansaço e da autocoerção. Nos últimos anos, temos observado um aumento significativo no número de casos de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e burnout, diretamente relacionados ao excesso de demandas e pressões impostas pelo ritmo acelerado e competitivo do mundo moderno.

No século 21, com o avanço da tecnologia e a globalização, a comunicação instantânea, a conectividade constante e a sobrecarga de informações têm contribuído para a intensificação do trabalho e para a dificuldade em estabelecer limites saudáveis entre vida profissional e pessoal. O ideal de sucesso e de realização baseado no desempenho e na produtividade tem levado muitos indivíduos a se submeterem a jornadas exaustivas, sacrificar o descanso e o lazer, e até mesmo a colocar a própria saúde em segundo plano.

A pressão por alcançar padrões inatingíveis, a competição acirrada no mercado de trabalho e a cultura do individualismo têm levado muitas pessoas a se cobrarem excessivamente, a se autocoagirem a atingir metas cada vez mais altas e a se submeterem a situações de estresse crônico. A constante comparação com os outros nas redes sociais, a busca desenfreada por reconhecimento e validação externa, e a necessidade de estar sempre ocupado e produzindo resultados têm sido fatores determinantes no surgimento de sintomas de exaustão emocional e mental.

O impacto desse estilo de vida desgastante na saúde mental é alarmante. Estudos revelam que os casos de ansiedade e depressão têm aumentado significativamente nas últimas décadas, especialmente entre os jovens e os profissionais que vivem em grandes centros urbanos. O burnout, síndrome caracterizada pelo esgotamento físico e emocional causado pelo excesso de trabalho, tornou-se uma realidade comum em diversas profissões, levando a uma queda na qualidade de vida, no desempenho profissional e no bem-estar geral dos indivíduos.

Além disso, a falta de tempo para o autocuidado, a negligência das necessidades emocionais e físicas próprias e a dificuldade em estabelecer limites saudáveis aumentam a vulnerabilidade das pessoas às doenças mentais e ao desgaste emocional. A busca incessante por cumprir expectativas externas, a incapacidade de dizer não, o medo do fracasso e a cobrança constante por resultados podem levar a um ciclo vicioso de exaustão, desmotivação e desesperança.

.

## Referencial Teórico

### Sociedade da vigília

O século XIX e início do século XX marcaram um período de intensas transformações sociais, econômicas e culturais, que influenciaram profundamente a organização da sociedade da época. Nesse contexto, a noção de vigilância e controle social foi amplamente discutida e problematizada por pensadores como Michel Foucault, que apresentou novas perspectivas sobre as dinâmicas de poder e saber que permeiam as relações sociais.

No contexto da sociedade da vigília do século XIX e início do século XX, as transformações sociais impulsionadas pela Revolução Industrial e pelo avanço das tecnologias de comunicação e controle tiveram um impacto significativo nas formas de organização e controle social. A emergência de novas instituições, como as fábricas, escolas, hospitais e prisões, introduziu novas formas de vigilância e disciplina, que moldaram as práticas e comportamentos das pessoas. Foucault destaca a importância da vigilância como um mecanismo de controle social, que opera por meio do monitoramento e da regulação dos corpos e das condutas das pessoas. Nesse sentido, as instituições sociais, como o sistema prisional, o sistema educacional e as fábricas, desempenham um papel fundamental na produção e manutenção das relações de poder e saber que moldam a sociedade.

A vigilância panóptica, conceito introduzido por Foucault em sua obra "Vigiar e Punir", exemplifica a lógica de controle social que permeia as instituições modernas. O panoptismo refere-se a um modelo arquitetônico de vigilância, no qual um observador central pode monitorar constantemente os indivíduos sem ser visto, criando assim um ambiente de autocontrole e disciplina.

No contexto da sociedade da vigília, esse modelo panóptico de vigilância foi amplamente adotado por instituições como as fábricas, escolas, hospitais e prisões, que buscavam controlar e disciplinar os corpos e as condutas dos indivíduos. Através da vigilância constante, as instituições podiam exercer um poder disciplinar sobre os trabalhadores, alunos, pacientes e prisioneiros, moldando seus comportamentos e suas subjetividades de acordo com as normas e valores dominantes.

“Desde então nos tornamos uma sociedade singularmente confessada. A confissão difundiu amplamente seus efeitos: na justiça, na medicina, na pedagogia, nas relações familiares, nas relações amorosas, na esfera mais cotidiana e nos ritos mais solenes; confessam-se os crimes, os pecados, os pensamentos e os desejos, confessam-se passado e sonhos, confessa-se a infância; confessam-se as próprias doenças e misérias; emprega-se a maior exatidão para dizer o mais difícil de ser dito; confessa-se em público, em particular, aos pais, aos educadores, ao médico, àqueles a quem se ama; fazem-se a si próprios, no prazer e na dor, confissões impossíveis de confiar a outrem, com o que se produzem livros. Confessa-se – ou se é forçado a confessar. Quando a confissão não é espontânea ou

imposta por algum motivo interior, é extorquida; desencavam-na na alma ou arrancam-na ao corpo. A partir da Idade Média, a tortura a acompanha como uma sombra, e a sustenta quando ela se esquivava.” (FOUCAULT, 2001, p. 59).

Além da vigilância panóptica, Foucault também explorou outras formas de controle social que surgiram no contexto da sociedade da vigília do século XIX e início do século XX. As tecnologias de vigilância, como as câmeras de segurança, os sistemas de monitoramento e os dispositivos de rastreamento, tornaram-se cada vez mais presentes nas estruturas sociais, ampliando assim a capacidade de controle e vigilância sobre os corpos e as condutas dos indivíduos.

No entanto, Foucault também destacou que a vigilância e o controle social não são exercidos de maneira unidirecional, mas são resultado de um jogo complexo de poder e resistência. As práticas de vigilância e disciplina podem ser contestadas e subvertidas pelos próprios sujeitos que estão sujeitos a elas, através de estratégias de resistência, subversão e desobediência. A sociedade foi marcada por importantes mecanismos de poder, em especial no que diz respeito à política e aos discursos de controle. Neste contexto, o controle social e político se tornou uma ferramenta fundamental para a manutenção da ordem e da hierarquia vigentes na época.

“Quando se define os efeitos do poder pela repressão, tem-se uma concepção puramente jurídica deste mesmo poder; identifica-se o poder a uma lei que diz não. O fundamental seria a força da proibição. Ora, creio ser esta uma noção negativa, estreita e esquelética do poder que curiosamente todo mundo aceitou. Se o poder fosse somente repressivo, se não fizesse outra coisa a não ser dizer não você acredita que seria obedecido? O que faz com que o poder se mantenha e que seja aceito é simplesmente que ele não pesa só como uma força que diz não, mas que de fato ele permeia, produz coisas, induz ao prazer, forma saber, produz discursos.” (FOUCAULT, 1979, p. 8).

Na esfera política, observamos o surgimento de diferentes formas de governo e de organização social que visavam consolidar o poder de determinadas classes e grupos sociais. O absolutismo monárquico, por exemplo, caracterizado pela concentração total do poder nas mãos do monarca. Este modelo de governo conferia ao soberano um poder absoluto sobre seus súditos, controlando suas vidas, suas propriedades e suas liberdades individuais.

A partir do século XIX, observamos a consolidação de outros modelos políticos, como o liberalismo e o socialismo, que propunham diferentes formas de organização social e de distribuição de poder. O liberalismo, por exemplo, defendia a limitação do poder do Estado em favor da liberdade individual e do livre mercado, enquanto o socialismo buscava a igualdade social e a justiça econômica através da intervenção estatal.

Além dos mecanismos de poder estatais, também foi moldada por discursos de controle que visavam legitimar as desigualdades e as hierarquias sociais existentes. O discurso da "raça superior", por exemplo, foi amplamente difundido no contexto da colonização europeia, justificando a dominação de povos considerados inferiores com base em critérios biológicos e culturais.

Outro aspecto importante a se considerar é o papel da religião e da moral na manutenção do poder e do controle social. A igreja desempenhava um papel central na legitimação do poder monárquico e na imposição de normas e valores morais à sociedade, contribuindo para a manutenção da ordem estabelecida.

Durante o período que abrange os séculos XIX e início do século XX, a sexualidade emergiu como um tema central nas relações sociais, políticas e culturais da época. As noções sobre sexualidade foram moldadas e influenciadas pelos mecanismos de poder da sociedade, reforçando padrões normativos e hierárquicos que ditavam o que era considerado aceitável e legítimo no âmbito sexual.

“O que é próprio das sociedades modernas não é terem condenado o sexo a permanecer na obscuridade, mas sim o terem-se devotado a falar dele sempre, valorizando-o como o segredo. (FOUCAULT, 2001, p. 36).”

Os discursos de controle social se estenderam também para a esfera da sexualidade, com normas e valores sendo estabelecidos para regular a expressão do desejo e da intimidade. A sexualidade foi frequentemente enquadrada dentro de visões moralistas e conservadoras, que buscavam manter a ordem social e controlar as práticas sexuais consideradas desviantes ou transgressoras.

Além disso, a mídia e os meios de comunicação desempenharam um papel significativo na disseminação de representações e estereótipos sobre sexualidade, influenciando as percepções e as atitudes em relação ao sexo. A construção de narrativas que valorizavam determinados tipos de sexualidade, ao mesmo tempo em que deslegitimavam outras formas de expressão sexual, contribuiu para a reprodução de normas e padrões que limitavam a liberdade e autonomia das pessoas em relação à sua própria sexualidade.

Assim, a sexualidade, foi um campo de disputa e negociação, no qual diferentes atores sociais se confrontaram em torno de valores, crenças e práticas relacionadas ao desejo e à intimidade. A complexidade e diversidade da experiência sexual humana desafiam as normas e os padrões estabelecidos, convidando a uma reflexão crítica sobre as relações de poder e controle que permeiam as questões sexuais em nossa sociedade.

#### Sociedade da autocoerção

Na sociedade pós-disciplinar, não somos mais controlados por forças externas, mas somos obrigados a nos controlar e nos otimizar constantemente. Essa pressão para se auto explorar se origina de nossa cultura narcisista, que valoriza acima de tudo a aparência e o sucesso individual.

A sociedade atual, segundo Han, é caracterizada pela perda da negatividade, pois as emoções negativas como tristeza, raiva e tédio são reprimidas ou patologizadas. Essa perda de negatividade nos impede de nos envolvermos criticamente com o mundo e de resistir às demandas incessantes da sociedade. A sociedade do cansaço é também uma sociedade da aceleração, na qual o tempo parece estar se acelerando constantemente. Isso nos leva a um estado de ansiedade constante, pois sentimos que nunca temos tempo suficiente para fazer tudo o que precisamos ou queremos fazer.

“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, p.22

O neoliberalismo, uma ideologia política e econômica que enfatiza a individualidade, a desregulamentação e o livre mercado, tem sido apontado como um fator significativo que contribui para o aumento dos problemas de saúde mental. O neoliberalismo promove um ambiente altamente competitivo e voltado para o trabalho, no qual os indivíduos são constantemente pressionados a se autoexplorar e otimizar, muitas vezes às custas de seu bem-estar mental. O neoliberalismo valoriza acima de tudo o sucesso individual, criando uma pressão intensa sobre os indivíduos para que alcancem altos níveis de desempenho em todas as esferas da vida, incluindo trabalho, relacionamentos e atividades pessoais. Essa pressão pode levar a ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental.

A sociedade atual, marcada pela intensidade e pressão constantes da vida moderna, apresenta uma ampla gama de sintomas decorrentes da chamada "síndrome da sociedade do cansaço". Essa condição reflete a sobrecarga física, mental e emocional imposta pelos padrões exagerados de produtividade, competitividade e sucesso que permeiam o cotidiano das pessoas. Os sintomas desencadeados por essa realidade incluem desde a fadiga crônica e o esgotamento físico até a ansiedade, o estresse e a depressão. A sensação de estar sempre sob pressão, de lidar com múltiplas demandas simultaneamente e de nunca ter tempo suficiente para descanso e lazer contribui para a exaustão física, a falta de energia e a dificuldade em manter o foco e a concentração.

“Nesta sociedade de compulsão, todo mundo carrega em si um campo de trabalho. Este campo de trabalho é definido pelo fato de que somos simultaneamente prisioneiros e guardas, vítimas e agressores. Exploramos a nós mesmos. Isso significa que a exploração é possível mesmo sem dominação.”  
(HAN,2017)

A constante comparação com os outros, a busca incessante por validação social e a necessidade de se destacar em um mundo cada vez mais competitivo geram um sentimento de inadequação, insegurança e insatisfação pessoal, resultando em distúrbios de ansiedade e baixa autoestima. A sobrecarga de informações provocada pela era digital, a constante exposição às redes sociais e a dificuldade em desconectar-se do trabalho também contribuem para a sensação de sobrecarga mental, dificuldade em relaxar e distúrbios do sono. A falta de tempo para cuidar de si mesmo, alimentar-se adequadamente, praticar atividades físicas e desfrutar de momentos de descontração e prazer leva a um desequilíbrio no bem-estar físico e emocional, resultando em problemas de saúde como obesidade, hipertensão, dores musculares, entre outros. A sociedade do cansaço também afeta as relações interpessoais, promovendo um distanciamento emocional, a superficialidade nas interações sociais e a fragmentação das redes de apoio e suporte mútuo. A variedade de sintomas decorrentes da sociedade do cansaço reflete não apenas uma questão individual, mas também um problema social e estrutural que requer uma reflexão profunda sobre os valores e prioridades que norteiam a vida contemporânea.

## As Consequências da Sociedade do Cansaço

A sociedade contemporânea tem sido amplamente caracterizada como uma sociedade da positividade, da alta proatividade, na qual a constante pressão por produtividade, sucesso e realização pessoal tem levado a consequências significativas para a saúde física, mental e emocional dos indivíduos. O advento da era digital e da globalização trouxe consigo uma cultura de trabalho, na qual a fronteira entre vida pessoal e profissional se tornou cada vez mais tênue, levando a um aumento exponencial no número de horas trabalhadas e na intensidade do trabalho. A necessidade de estar sempre conectado, responder rapidamente a e-mails e mensagens, participar de reuniões fora do horário de expediente e cumprir prazos apertados contribui para a sensação de sobrecarga e exaustão constante experimentada por muitos indivíduos.

“A sociedade disciplinar está dominada pelo ‘não’. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados.” (Han, 2017)

Além disso, a pressão por manter uma imagem de sucesso e realização nas redes sociais e na sociedade em geral tem levado a um aumento nos níveis de ansiedade, estresse e depressão. A falta de tempo para descanso, lazer e autocuidado tem sido associada a um aumento nas taxas de burnout, esgotamento profissional e doenças relacionadas ao estresse, tais como doenças cardíacas, distúrbios do sono e distúrbios gastrointestinais. A sociedade do cansaço também tem impactos negativos na esfera social, contribuindo para um aumento na polarização política, na fragmentação das relações sociais e na falta de senso de comunidade.

A competição acirrada por empregos, promoções e reconhecimento tem levado a um individualismo exacerbado, no qual as relações interpessoais são muitas vezes superficiais e instrumentalizadas. O culto à produtividade e à eficiência tem levado à valorização do trabalho em detrimento do tempo livre, do convívio social e do desenvolvimento pessoal, gerando uma sociedade onde o sucesso é medido em termos de realizações profissionais e materiais, em detrimento da qualidade de vida e do bem-estar individual e coletivo. Em última análise, a sociedade do cansaço representa um desafio para a saúde pública e para a qualidade de vida das gerações presentes e futuras, exigindo uma reavaliação dos valores e das prioridades que regem a organização social e econômica contemporânea.

No mundo moderno, a sociedade se encontra imersa em um ritmo acelerado, marcado pelo constante estresse, pressão e exigências que muitas vezes levam ao esgotamento. A cultura do cansaço, caracterizada pela busca incessante por produtividade, sucesso e realização pessoal, tem impactos significativos na saúde mental e bem-estar dos indivíduos. As consequências desse estilo de vida frenético e exaustivo são diversas e podem se manifestar de diferentes formas, afetando não apenas o indivíduo, mas também a sociedade como um todo.

A primeira e mais evidente consequência da sociedade do cansaço na saúde mental é o aumento dos níveis de estresse e ansiedade. O excesso de responsabilidades, a pressão por resultados e a cobrança por desempenho levam muitas pessoas a um estado de constante tensão, que pode resultar em problemas de ansiedade generalizada, ataques de pânico e síndrome do pânico. O estresse crônico também está relacionado a uma série de doenças físicas, como hipertensão, doenças cardíacas e distúrbios gastrointestinais, que acabam impactando ainda mais a saúde mental do indivíduo.

Além do estresse e da ansiedade, a sociedade do cansaço também está associada ao aumento dos casos de depressão. A pressão por ser bem-sucedido, a competição constante e a sensação de não ser capaz de acompanhar o ritmo imposto pela sociedade podem levar muitas pessoas a um estado de desânimo e desesperança. A depressão é uma doença séria que afeta milhões de pessoas em todo o mundo e pode ter consequências devastadoras para a saúde mental e emocional do indivíduo, podendo levar até mesmo ao suicídio em casos mais extremos.

Outro impacto significativo da sociedade do cansaço na saúde mental é o aumento dos casos de burnout. O burnout é um tipo de esgotamento emocional e físico causado pelo excesso de trabalho, pela falta de controle sobre a própria vida e pela sensação de exaustão constante. Muitos profissionais que estão constantemente sobrecarregados e pressionados a atingir metas cada vez mais ambiciosas acabam desenvolvendo essa síndrome, que pode resultar em sintomas como irritabilidade, isolamento social, falta de concentração e exaustão crônica. O burnout pode afetar não apenas o desempenho no trabalho, mas também a qualidade de vida e o bem-estar geral do indivíduo.

Além das doenças mentais mais comuns, como estresse, ansiedade, depressão e burnout, a sociedade do cansaço também está relacionada ao aumento dos casos de transtornos alimentares, distúrbios do sono e vícios em substâncias como álcool e drogas. A busca incessante por produtividade e sucesso muitas vezes leva as pessoas a adotarem comportamentos prejudiciais à saúde, como dietas extremas, consumo excessivo de estimulantes e sedativos e automedicação para lidar com os sintomas do estresse e da ansiedade. Esses padrões de comportamento podem ter graves consequências para a saúde física e mental do indivíduo e requerem intervenção profissional para prevenir danos mais graves.

## **RESULTADOS**

Consideramos que a sociedade atual está fortemente baseada na alta produtividade e nos imperativos sociais de sucesso, desempenho e status. Essa cultura de produtividade constante e pressão por sucesso tem contribuído para o aumento do número de casos de problemas mentais, como estresse, ansiedade e depressão. Os imperativos sociais da sociedade moderna muitas vezes colocam os indivíduos em situações de grande pressão e competitividade, o que pode ter sérias consequências para a saúde mental. Isso destaca a necessidade de abordar essas questões sociais e promover um ambiente mais saudável e equilibrado para a manutenção do bem-estar mental da população. A análise crítica dos imperativos sociais atuais revela os impactos negativos na saúde mental, como o aumento da ansiedade, do estresse e da depressão, decorrentes da pressão por desempenho, sucesso e conformidade. Além disso, são discutidas as estratégias de auto-coerção internalizadas pelos sujeitos, que resultam em um estado de vigilância constante sobre si mesmos e na busca incessante por validação externa. Diante desse cenário, o artigo propõe reflexões sobre a importância da autonomia, da autenticidade e do autocuidado como formas de resistência aos imperativos sociais opressivos, visando promover a saúde mental e o bem-estar emocional na sociedade contemporânea.

## **Considerações finais**

Após termos explorado a relação complexa entre a sociedade atual do cansaço e da autocorção, e os consequentes problemas de saúde mental enfrentados pelos indivíduos, chegamos às considerações finais. A constante busca por produtividade, sucesso e autossuperação tem levado muitas pessoas a se submeterem a jornadas exaustivas, sacrificando o equilíbrio emocional e negligenciando suas necessidades básicas. Esse imperativo social de autocorção, baseado em ideais inatingíveis e na cultura do individualismo, tem contribuído para o aumento dos casos de ansiedade, depressão, burnout e outros transtornos mentais na sociedade contemporânea.

A pressão pela busca incessante de reconhecimento externo, pela busca de padrões de perfeição e pela constante comparação com os outros, coloca os indivíduos em um ciclo de autocorção e autocritica constante. A cultura da urgência, da competição acirrada e da valorização do sucesso a qualquer custo muitas vezes desconsidera a importância do autocuidado, do descanso e do equilíbrio emocional como componentes essenciais para a saúde mental e o bem-estar.

Diante desse cenário, torna-se evidente a necessidade de repensar os valores e práticas disseminados pela sociedade atual. Urge promover uma cultura que valorize o equilíbrio e o autocuidado, destacando a importância da saúde mental, qualidade de vida e bem-estar como prioridades fundamentais. Isso requer o estabelecimento de limites saudáveis, a capacidade de dizer não quando necessário, a busca por apoio emocional, e a promoção do autocuidado como uma prática cotidiana e não um luxo.

Além disso, é crucial que as empresas e organizações desempenhem um papel ativo na promoção da saúde mental de seus colaboradores. A criação de ambientes de trabalho saudáveis, que incentivem o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, ofereçam programas de prevenção ao estresse, e valorizem a saúde mental dos funcionários como componente essencial para o sucesso organizacional é imprescindível. Investir em políticas e práticas que fomentem a saúde mental no ambiente de trabalho não beneficia somente os colaboradores, mas também contribui para o desempenho e a produtividade das organizações como um todo.

Portanto, a sociedade atual demanda uma reavaliação de nossos conceitos de sucesso, realização e bem-estar. É vital questionar as narrativas dominantes de produtividade e autossuperação, e redefinir o sucesso de forma mais equilibrada e humanizada. Resignificar o conceito de sucesso, promover a autoaceitação, empatia e respeito mútuo, e valorizar a singularidade de cada indivíduo.

.

REFERÊNCIAS



Bertolote, José Manoel. **Suicídio e sua prevenção**. São Paulo, SP: Editora Unesp, 2012.

CASSORLA, R.M.S. **Estudos sobre suicídio**. São Paulo: Blucher, 2021.

FOUCAULT, Michel. **História da Sexualidade I: A Vontade de Saber**; tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque e J. A. Guilhon Albuquerque. 14.ed. – Rio de Janeiro: Edições Graal, 2001.

\_\_\_\_\_. **Microfísica do Poder**; organização e tradução de Roberto Machado. 3.ed. – Rio de Janeiro: Edições Graal, 1979.

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