



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS

BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIAS HUMANAS

**TRABALHO DESCANSO E SENTIDO: UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE AS GERAÇÕES
MILLENNIAL E Z NA CONTEMPORANEIDADE**

WANESSA CRISTINA DE OLIVEIRA GONÇALVES

**Juiz de Fora - MG
2026**

WANEISSA CRISTINA DE OLIVEIRA GONÇALVES

**TRABALHO DESCANSO E SENTIDO: UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE AS GERAÇÕES
MILLENNIAL E Z NA CONTEMPORANEIDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas do Instituto de Ciências Humanas (ICH) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharela em Ciências Humanas.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Clarice Cassab Torres

Avaliadora: Prof.^a Dra.^a Célia da Graça Arribas Juiz de Fora - MG
2026

**Juiz de Fora - MG
2026**

DECLARAÇÃO DE AUTORIA PRÓPRIA E

AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO

Eu, WANEISSA CRISTINA DE OLIVEIRA GONÇALVES, acadêmico do Curso de Graduação Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, regularmente matriculado sob o número 202272133A, declaro que sou autor do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado TRABALHO DESCANSO E SENTIDO: UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE AS GERAÇÕES MILLENNIAL E Z NA CONTEMPORANEIDADE, desenvolvido durante o período de 12/04/2026 a 15/07/2026 sob a orientação de CLARICE CASSAB TORRES, ora entregue à UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF) como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel, e que o mesmo foi por mim elaborado e integralmente redigido, não tendo sido copiado ou extraído, seja parcial ou integralmente, de forma ilícita de nenhuma fonte além daquelas públicas consultadas e corretamente referenciadas ao longo do trabalho ou daquelas cujos dados resultaram de investigações empíricas por mim realizadas para fins de produção deste trabalho.

Assim, firmo a presente declaração, demonstrando minha plena consciência dos seus efeitos civis, penais e administrativos, e assumindo total responsabilidade caso se configure o crime de plágio ou violação aos direitos autorais.

Desta forma, na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Juiz de Fora a publicar, durante tempo indeterminado, o texto integral da obra acima citada, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação do curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas e ou da produção científica brasileira, a partir desta data.

Por ser verdade, firmo a presente.

Juiz de Fora, ____ de _____ de ____.

WANEISSA CRISTINA DE OLIVEIRA GONÇALVES

Marcar abaixo, caso se aplique:

Solicito aguardar o período de () 1 ano, ou () 6 meses, a partir da data da entrega deste TCC, antes de publicar este TCC.

SUMÁRIO

1. RESUMO.....	5
2. INTRODUÇÃO.....	6
3. DISCIPLINA AO DESEMPENHO: A LENTE DE BYUNG-CHUL HAN.....	7
4. TRABALHO, PRECARIZAÇÃO E AUTOEXPLORAÇÃO.....	8
5. ESGOTAMENTO GERACIONAL E PRODUÇÃO DE SUBJETIVIDADES.....	10
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	12
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	14

1. RESUMO

Este presente Trabalho de Conclusão de Curso, consiste em uma revisão bibliográfica e conceitual com o objetivo de analisar as transformações recentes no mundo do trabalho e seus impactos na subjetividade e saúde mental das pessoas. A questão central desta pesquisa explora de que maneira os critérios de produtividade na sociedade do desempenho estão ligados aos processos de precarização e plataformização de trabalho, influenciando o desgaste psicológico e alterando as percepções de vida entre as gerações Y (Millennials) e Z.

O principal objetivo é investigar os fundamentos teóricos que sustentam a autoexploração e o adoecimento psíquico, analisando de que forma a lógica do desempenho influencia a formação de narrativas autônomas que não se alinham aos critérios de lucratividade do mercado. No aspecto metodológico, a pesquisa estabelece um diálogo interdisciplinar nas Ciências Humanas, baseando-se no pensamento filosófico de Byung-Chul Han sobre a transição da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho. Essa análise é complementada pela teoria sociológica das gerações de Karl Mannheim e pelo conceito de infoproletariado de Ricardo Antunes. As orientações sugerem que a flexibilização das jornadas, como a escala 6x1 e a uberização, operam sob a ilusão de uma autonomia comercializada, o que, na realidade, intensifica a autoexploração. Além disso, há um sofrimento psicossocial que afeta diferentes gerações: os Millennials lidam com o luto simbólico pela perda da estabilidade que acreditavam vir da meritocracia, enquanto a Geração Z demonstra um ceticismo precoce quanto às promessas feitas pelas empresas.

Por fim, a análise crítica aponta que o cansaço atual e problemas como a síndrome de burnout são sintomas políticos gerados pelo excesso de positividade e pela perda da capacidade de contemplação na vida. Isso destaca a urgente necessidade de recuperarmos o direito ao descanso e ao tempo livre.

Palavras-chave: Sociedade do Desempenho. Precarização do Trabalho. Conflito Geracional. Saúde Mental. Autoexploração.

2. INTRODUÇÃO

Nas primeiras décadas do século XXI, as transformações no mundo do trabalho modificaram não só as estruturas macroeconômicas e jurídicas de produção, mas também os modos de subjetivação e as formas de adoecimento dos indivíduos. A transição de um modelo industrial analógico para uma economia altamente digital e flexível, transformou os métodos clássicos de controle social e deu origem a novas dinâmicas laborais. Essas dinâmicas, por sua vez, são marcadas pela perda de garantias contratuais e pela fusão das fronteiras entre tempo de trabalho e tempo de descanso.

A interação entre a tecnologia digital e a reorganização das forças produtivas não apenas transforma a esfera econômica, mas também influencia profundamente o tecido psicossocial dos indivíduos. O capitalismo contemporâneo expande sua presença para ocupar espaços temporais que anteriormente eram reservados à reprodução da vida, ao lazer e ao descanso, sob o pretexto de uma conectividade permanente e uma suposta otimização das rotinas diárias.

Nesse contexto, o aparelho celular, agora essencial no trabalho, anula as barreiras tradicionais entre o espaço público da profissão e o espaço privado do lar. Como resultado, o trabalhador se vê inserido em uma dinâmica de especialização com disponibilidade constante, onde a desconexão é frequentemente interpretada pelo mercado como sinal de descompromisso ou de insuficiência profissional. Isso gera um estado permanente de alerta e preocupações que afetam diretamente a qualidade de vida.

Diante desse cenário, ganha destaque o fenômeno como a jornada exaustiva na escala 6x1 e a uberização. Essas formas de organização do trabalho se traduzem em rotinas prolongadas, instabilidade financeira e dificuldades no planejamento de longo prazo. Como resultado, observa-se um impacto direto na saúde mental e nas expectativas de futuro de diferentes gerações de trabalhadores.

A sociologia e a filosofia do trabalho carecem de novos referenciais críticos que permitam compreender o sofrimento social para além das perspectivas econômicas e utilitaristas centradas no mercado. É fundamental analisar de que forma os critérios de produtividade são incorporados pelos trabalhadores em sua rotina diária. Nesse cenário, as reflexões do filósofo Byung-Chul Han apresentam uma base teórica sólida para compreender os mecanismos de manipulação psicológica que sustentam a economia contemporânea.

Ao propor a transição do modelo disciplinar, analisado por Foucault, para o que denomina “sociedade do desempenho”, o autor evidencia que a exploração atual se manifesta sobretudo por meio de imperativos internos de rendimento, onde o próprio indivíduo impõe cobranças e se esgota sob a ilusão de exercer uma autonomia total.

O problema central que orienta esta revisão bibliográfica e conceitual parte da seguinte questão: de que maneira as exigências de produtividade na sociedade do desempenho, conforme formulada por Byung-Chul Han, se articulam com os processos de precarização e da plataformização do trabalho, contribuindo para o desgaste psicológico e para transformações nas percepções de vida entre as gerações Y (Millennials) e Z?

Nesse sentido, a motivação para este estudo surge da necessidade de aprofundar o debate acadêmico sobre a saúde mental e esgotamento emocional, especialmente em manifestações como burnout e depressão. Além

disso, busca-se romper visões individualizantes que tendem a responsabilizar o trabalhador por supostas falhas de desempenho. Desse modo, propõe-se compreender a exaustão psíquica como um fenômeno estrutural, próprio de um regime de trabalho que reduz, de forma sistemática, os espaços de pausa e reflexão. A partir dessa perspectiva, o objetivo principal deste trabalho é analisar os fundamentos teóricos e conceituais que sustentam a autoexploração e o adoecimento psíquico entre diferentes gerações. Além disso, espera-se investigar como a lógica do desempenho interfere diretamente na capacidade dos indivíduos de construir narrativas de vida autônomas e significativas.

Para dar conta desses objetivos, o trabalho está organizado em quatro partes, além desta introdução. Em primeiro momento, são discutidas as bases conceituais da Sociedade do Desempenho e da Subjetividade Contemporânea, com foco na transição do paradigma do “dever” para o do “poder”, bem como na violência da positividade e na perda da dimensão contemplativa da vida. Em seguida, na seção intitulada Trabalho, Precarização e Autoexploração, cria-se um diálogo entre a teoria filosófica e as dinâmicas concretas do mundo do trabalho, abordando, por exemplo, a jornada 6x1 e os modelos flexibilizados associados à uberização, frequentemente apresentados sob o discurso do empreendedorismo.

Na terceira parte, dedicada ao Esgotamento Geracional e à Produção de Subjetividades, amplia-se a análise sociológica a partir do diálogo com Karl Mannheim e Ricardo Antunes. Nesse ponto, busca-se diferenciar as formas de sofrimento psíquico vivenciadas pelos Millennials, marcadas pela frustração de expectativas tradicionais de sucesso e pela Geração Z, cuja experiência está profundamente atravessada pela lógica da governança algorítmica.

Por fim, a última seção apresenta as considerações finais, retomando os principais argumentos desenvolvidos ao longo do trabalho e reafirmando a importância de um diagnóstico social crítico como forma de defesa da integridade psicológica e da autonomia temporal dos trabalhadores.

3. DA DISCIPLINA AO DESEMPENHO: A LENTE DE BYUNG-CHUL HAN

Compreender as novas estruturas do trabalho na contemporaneidade exige, antes de tudo, o abandono dos modelos tradicionais de controle. Nesse sentido, Byung-Chul Han argumenta que a sociedade disciplinar descrita por Michel Foucault marcada por instituições como hospitais, manicômios e fábricas foi gradativamente substituída, ao longo do século XXI, pela chamada sociedade do desempenho. A partir dessa transição, as barreiras físicas deixam de ocupar um papel central, cedendo espaço a objetivos que são progressivamente internalizados pelos próprios indivíduos, tornando-se fundamental que a pesquisa acadêmica passe a investigar com maior atenção o esgotamento profissional e os impactos psicológicos vivenciados por trabalhadores submetidos a regimes intensificados de sobrecarga.

Além disso, essa mudança de paradigma revela uma transformação profunda na própria gramática do poder. Se antes predominava a lógica da negatividade baseada na exclusão e na proibição, agora ela é substituída pela positividade do “poder ilimitado”. Como consequência, o indivíduo contemporâneo deixa de ser o “sujeito da obediência” e passa a se constituir como o “sujeito do desempenho”, descrito como um “empresário de si

mesmo”. Nessa perspectiva, Han sustenta que a positividade do “poder” se mostra estrategicamente mais eficiente do que a negatividade do “dever”, pois evita os bloqueios gerados pela repressão direta e, ao mesmo tempo, amplia a produtividade por meio da autoexploração.

É justamente sobre essa inversão das formas de controle que o autor afirma:

O sujeito de desempenho está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo. [...] A queda da instância dominadora não leva à liberdade. Ao contrário, faz com que liberdade e coação coincidam. Assim o sujeito do desempenho se entrega a liberdade coercitiva ou a livre coerção de maximizar o desempenho. (HAN, 2015, p. 29-30).

Nesse contexto, o indivíduo acredita estar livre de qualquer instância externa de dominação; no entanto, torna-se simultaneamente vítima e agente de si mesmo. Diferentemente das formas históricas de violência, que operavam por meio de agentes externos dentro de uma lógica imunológica baseada na distinção entre amigo e inimigo, a violência característica da sociedade do desempenho assume um caráter interno, de natureza neural. Trata-se da chamada “violência da positividade”, que não se expressa pela exclusão ou pela negação, mas pela saturação e pelo esgotamento provocados pelo excesso de estímulos.

É nesse cenário que surge o que Han denomina de infarto psíquico, um colapso que ocorre quando o sujeito “não pode mais poder”. Tal condição resulta em patologias como a síndrome de burnout e a depressão, entendidas como consequências diretas do excesso sistêmico de positividade. Além disso, a hiperatividade traz um traço marcante dessa dinâmica pois compromete a capacidade de concentração profunda e contemplativa, convertendo a experiência da vida em um estado permanente de atenção dispersa e superficial. Esse excesso também se manifesta na valorização da multitarefa, que, longe de representar eficiência, revela a incapacidade de sustentar o “tédio profundo”, metaforicamente descrito como o “pássaro dos sonhos que quebra o ovo da experiência”. Privado desse tempo de pausa e elaboração, o indivíduo perde a possibilidade de criação genuína, limitando-se a reproduzir e acelerar processos já estabelecidos. Como consequência, instala-se um desgaste solitário que aprisiona o sujeito em sua própria exaustão, reduzindo sua existência a uma dimensão meramente biológica, orientada exclusivamente pelo desempenho e pela manutenção contínua de sua própria atividade.

4. TRABALHO, PRECARIZAÇÃO E AUTOEXPLORAÇÃO

A proposta teórica de Byung-Chul Han se torna evidente ao analisarmos as atuais dinâmicas laborais, marcadas pela reconfiguração dos regimes de trabalho contemporâneos. A transição do controle disciplinar para o imperativo do desempenho não ocorre de forma isolada; ao contrário, ela se materializa na flexibilização das jornadas e no enfraquecimento das proteções legais que, anteriormente, estruturavam o emprego formal. É nesse ponto que se entrelaçam a violência neural descrita por Han e os processos de desregulamentação macroeconômica, manifestando-se, por exemplo, na consolidação da jornada 6x1 e na expansão do trabalho mediado por plataformas digitais.

A jornada de trabalho de 6x1, ao estabelecer seis dias de trabalho para apenas um descanso reduz o ser humano à condição de animais laborantes, cuja vida gira em torno do processo produtivo. Com isso, o trabalho deixa de fazer parte da trajetória pessoal e torna-se em uma atividade desprovida de sentido, focada essencialmente na sobrevivência imediata e na manutenção da força de trabalho. Quando a carga de trabalho elimina os períodos de descanso e as pausas, a vida perde sua dimensão narrativa e se divide em uma série de tarefas rotineiras que impedem o sujeito de construir um significado mais abrangente fora do ambiente de trabalho.

A uberização e os modelos de trabalho flexíveis representam o ápice dessa lógica ao disfarçar as formas de coerção sob o disfarce da autonomia. Han denomina esse aspecto como “liberdade coercitiva”, onde a ausência de um domínio externo não se traduz em libertação, mas sim em uma tensão entre liberdade e imposição. Acerca dessa relação, o autor declara:

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. (HAN, 2015, p. 30).

Essa suposta autonomia, opera como uma ilusão que desloca os riscos do empreendimento para o próprio trabalhador, legitimando a precarização sob o discurso do empreendedorismo. Nesse contexto, o impacto psicológico dessa dinâmica torna-se particularmente intenso, uma vez que a exigência de aprimoramento contínuo produz um sentimento persistente de culpa individual diante de um esgotamento que, na realidade, possui origem estrutural.

Dentro do contexto da sociedade do desempenho, a gestão de pessoas no ambiente corporativo administração contemporâneo, opera por meios de tecnologias psicológicas de controle altamente sofisticadas, que agravam os problemas de saúde mental. O tradicional papel do supervisor de produção é substituído por metas individualizadas, indicadores de desempenho e sistemas de avaliação fundamentados na competição entre indivíduos.

A demanda das empresas por criatividade, inovação e proatividade serve como um mecanismo que capta o desejo e a subjetividade dos funcionários, fazendo com que tomem as metas da organização como seus próprios objetivos pessoais.

Essa dinâmica resulta em ambientes de trabalho prejudiciais à saúde mental, caracterizados pelo assédio moral e pela normalização do excesso de trabalho. A pressão para alcançar resultados em prazos cada vez menores impede pausas revigorantes durante a jornada.

Temendo ser descartado em um mercado de trabalho caracterizado por alta flexibilização e desregulamentação, o trabalhador acaba sacrificando seu tempo de descanso, estendendo suas atividades para além do horário comercial.

Além disso, o impacto desse modelo de gestão se manifesta diretamente no aumento alarmante dos casos de transtorno de ansiedade generalizada, crises de pânico e depressão grave. Na chamada sociedade do

cansaço, o adoecimento não decorre de uma falha biológica do indivíduo, mas sim de uma resposta sistêmica do corpo a um regime de exploração que desconsidera a importância da contemplação e do descanso. Quando a pessoa cede à pressão das próprias demandas, o sistema econômico tende a abordar o problema de forma individualizada, propondo soluções superficiais que enfatizam a autorresponsabilidade, como palestras motivacionais corporativas e cursos voltados para o desenvolvimento da superação.

Essa abordagem higienista acaba neutralizando o sofrimento social ao ignorar que a crise atual de saúde mental é, em sua essência, resultado direto das condições de trabalho marcadas pela precarização e pela negação do direito ao tempo livre de forma plena e autônoma.

Dessa forma, estabelece-se uma cultura empresarial que valoriza o desgaste físico e mental, considerando a exaustão como um símbolo de resiliência e evidência de dedicação profissional. Esse processo encobre a violência estrutural do capital, convertendo o desgaste físico e mental em um reforço simbólico da devoção ao trabalho.

Essa transformação torna o ambiente de trabalho um espaço de rivalidade contínua, onde os colegas deixam de ser aliados e se tornam adversários a serem superados.

Conforme aponta Han, a demanda por produtividade impõe que o trabalhador se mantenha em um estado de alerta permanente. Assim, a precarização não se limita a comprometer a segurança material; ela desencadeia também um colapso interno. Consumido pela busca incessante por produtividade, o indivíduo passa a vivenciar uma exaustão solitária que fragiliza sua capacidade de organizar e sustentar uma narrativa de vida autônoma, tornando-se progressivamente incapaz de atribuir sentido às próprias experiências para além das exigências do desempenho.

5. ESGOTAMENTO GERACIONAL E PRODUÇÃO DE SUBJETIVIDADES

A materialização do desempenho social não ocorre de forma homogênea no tecido social. Pelo contrário, ela é profundamente influenciada por trajetórias históricas, tecnológicas e laborais que variam entre diferentes faixas etárias. Nesse sentido, como aponta Karl Mannheim (1952) em sua teoria sociológica das gerações, a posição ocupada por um grupo em determinado contexto histórico molda sua forma de consciência e suas experiências da realidade. Quando o imperativo da performance, discutido por Byung-Chul Han, se cruza com a economia das plataformas, esse encontro intensifica o choque entre gerações, revelando heranças culturais distintas e vulnerabilidades específicas. Como consequência, emergem novas formas de sofrimento psíquico, além de diferentes percepções sobre o futuro do trabalho.

Dentro desse cenário, a Geração Y, também conhecida como Millennials, ocupa uma posição particularmente delicada, pois vivenciou a transição entre a infraestrutura analógica e a consolidação da economia digital. Inicialmente, sua inserção no mercado de trabalho foi marcada pela chamada “cultura do esforço”, baseada na promessa de estabilidade, crescimento profissional contínuo e segurança previdenciária vinculada ao emprego formal. No entanto, à medida que suas trajetórias profissionais avançaram, esses indivíduos passaram a

enfrentar um mercado cada vez mais flexível, o que gerou uma evidente desconexão entre expectativas e realidade.

Diante disso, o sofrimento psíquico dessa geração pode ser compreendido como uma espécie de luto simbólico pela estabilidade que lhes foi prometida. Sob a ótica de Han, o Millennial se configura como um sujeito de desempenho atravessado pelo sentimento constante de insuficiência, internalizando a exigência de qualificação contínua como um dever pessoal inquestionável. Assim, o esgotamento se instala quando, mesmo atuando como um “empreendedor de si” e sacrificando momentos de descanso, o indivíduo percebe que os resultados materiais desejados permanecem distantes. Isso ocorre não por falha individual, mas devido às limitações estruturais do próprio mercado. Consequentemente, a crise do sucesso tradicional se manifesta em forma de frustração persistente, frequentemente acompanhada por um sentimento de culpa relacionado à produtividade.

Por outro lado, a Geração Z inicia sua trajetória profissional em um contexto já totalmente atravessado pela plataformização. Diferentemente dos Millennials, esses jovens não vivenciam a instabilidade como uma ruptura, mas como uma condição natural. A ausência de vínculos formais e a mediação algorítmica do trabalho fazem parte de sua socialização desde o início. Esse cenário dialoga diretamente com o conceito de “infoproletariado”, formulado por Ricardo Antunes (2020), que descreve uma classe trabalhadora gerida por dispositivos digitais de maneira muitas vezes invisível. Além disso, as plataformas desempenham um papel central na construção da subjetividade desses indivíduos, promovendo ideais de autonomia e flexibilidade que, na prática, ocultam formas sofisticadas de controle. Como alerta Han, trata-se de uma liberdade coercitiva, na qual o próprio sujeito se torna agente de sua exploração.

Nesse sentido, a Geração Z passa a lidar com um ambiente marcado pela insegurança socioespacial, onde os riscos do trabalho são transferidos diretamente para o indivíduo. A ausência de regulamentação adequada intensifica a pressão por desempenho, impulsionada por metas constantes e pela lógica algorítmica de captura da atenção. Como resultado, a autoexploração se acelera. No entanto, ao contrário da geração anterior, a resposta desse grupo não está na busca por uma estabilidade que nunca experimentaram, mas na politização da saúde mental e na recusa em naturalizar o esgotamento. Assim, os sinais de sofrimento deixam de ser interpretados como fragilidades individuais e passam a ser compreendidos como manifestações coletivas de resistência diante das exigências do sistema.

Um aspecto fundamental que diferencia as duas gerações, diz respeito à forma como a percepção do tempo é percebida na estrutura da rotina diária. Para a Geração Y, o tempo conserva uma relação linear herdada, baseada na expectativa de que o investimento temporal presente (direcionado aos estudos e à qualificação) garantiria um retorno certo na trajetória profissional futura. A Crise dessa previsão cronológica resulta no que a sociologia contemporânea define como uma crise de historicidade pessoal: o millennial se vê preso em um presente excessivamente agitado, onde o planejamento de longo prazo como adquirir uma casa própria ou alcançar estabilidade na carreira torna-se inalcançável. O desgaste dessa geração se manifesta como uma exaustão decorrente da tentativa de atingir um objetivo que se distancia constantemente, operando sob uma lógica de prosperidade que não resulta em vitória nem em recompensa.

Em contrapartida, a Geração Z percebe o tempo de acordo com uma lógica de total fragmentação, influenciada pela economia e pela mediação das plataformas digitais. Para a Geração Z, o sofrimento mental decorre da dificuldade de experimentar o "aqui e agora" sem os indicadores de desempenho e engajamento. A socialização desse grupo, que é fortemente afetada por redes sociais profissionais e de entretenimento, exige uma dinâmica de disponibilidade constante, na qual o indivíduo deve estar sempre conectado e pronto para responder. Essa intersecção entre esfera pública digital e privacidade pessoal resulta na supressão de momentos genuínos de desconexão em relação à própria trajetória.

Dessa forma, o confronto entre Millennials e Geração Z revela questões centrais sobre o sentido da vida e os caminhos do futuro. Enquanto a Geração Y ainda se orienta, em grande medida, pelos ideais meritocráticos tradicionais, investindo em rotinas intensas na tentativa de acumular capital simbólico e material, a Geração Z opera em uma lógica marcada pela fragmentação e pela ausência de garantias. Apesar dessas diferenças, ambas compartilham um elemento comum: a perda da vida contemplativa. Esse fenômeno resulta em um cansaço profundo e solitário, que fragiliza os vínculos sociais e dificulta a construção de trajetórias pessoais significativas.

Por fim, a ruptura entre essas gerações se manifesta tanto na forma como avaliam valores quanto nas suas projeções de futuro. Os Millennials tendem a experimentar um ciclo contínuo de autocobrança, fruto do choque entre expectativas herdadas e exigências contemporâneas. Já a Geração Z adota uma postura mais cética em relação às promessas corporativas, reconhecendo a meritocracia como um possível mecanismo de controle. Ainda assim, ambas convergem na experiência do adoecimento psíquico, evidenciando que o modelo atual de trabalho, marcado pela precarização, limita a possibilidade de uma vida plena. Nessa condição, o cotidiano passa a ser orientado por uma lógica produtiva que prioriza a manutenção do fluxo de capital, muitas vezes em detrimento do bem-estar individual.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise conceitual desenvolvida neste estudo sobre a precarização e o esgotamento geracional, evidencia que as transformações nas dinâmicas de trabalho contemporâneas vão muito além de uma simples reestruturação econômica. Na prática, elas se configuram como um processo profundo de colonização das subjetividades. Nesse sentido, a passagem da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho, proposta por Byung-Chul Han, torna-se visível na disseminação do modelo de jornada 6x1 e nas implicações da uberização. Mais do que uma modernização logística, essas dinâmicas revelam mecanismos de autoexploração que conectam o trabalhador a exigências internas de produtividade, sustentadas por uma ideia de autonomia que, na realidade, é mercantilizada.

Além disso, a análise teórica aponta para uma mudança significativa nos valores que orientam a relação entre gerações e mercado de trabalho. O ideal de sucesso, antes associado ao acúmulo de bens materiais e à estabilidade em instituições tradicionais, passa a dar lugar a uma preocupação crescente com a preservação da vida e da saúde mental. Ao considerar os fatores estruturais que impactam tanto a Geração Y quanto a

Geração Z , resultando em quadros de burnout, depressão e colapso psíquico, torna-se possível compreender que o esgotamento não decorre da falta de oportunidades. Pelo contrário, ele surge de um excesso sistêmico de positividade e de uma lógica algorítmica que compromete a capacidade humana de pausar, refletir e experimentar a contemplação.

Por fim, a contribuição teórica de Byung-Chul Han, articulada às discussões sobre as geografias da plataforma, assume um papel político e pedagógico fundamental como ferramenta de diagnóstico social crítico. Ao se afastar de perspectivas utilitaristas centradas exclusivamente na produtividade ou em interesses empresariais, este trabalho evidencia as fissuras psíquicas associadas ao subemprego contemporâneo. Fica evidente que a luta pelo direito ao descanso, pela retomada dos intervalos de tédio profundo e pela limitação da exploração algorítmica ultrapassa as reivindicações tradicionais do mundo do trabalho. Esses elementos, na verdade, configuram verdadeiras trincheiras civilizatórias, essenciais para que o trabalhador possa recuperar o controle sobre seu tempo e preservar o direito fundamental de construir uma trajetória de vida digna e autônoma.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, Ricardo. **O privilégio da servidão : o novo proletariado de serviços na era digital**. 2. ed. São Paulo: Boitempo, 2020.

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

MANNHEIM, Karl. **O problema das gerações**. In: GERTH, H.; MILLS, CW (organizador). Karl Mannheim: Sociologia . Tradução de Waltensir Dutra. Rio de Janeiro: Zahar, 1982. p. 67-101.