

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas
Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e
Análise Existencial

Amanda Pereira Mendes

**A sociedade do cansaço e o adoecimento de jovens no contexto
contemporâneo**

Belo Horizonte
2025

Amanda Pereira Mendes

A sociedade do cansaço e o adoecimento de jovens no contexto contemporâneo

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial, das Faculdades Integradas de Filosofia e Ciências Humanas, a ser utilizada como requisito básico para obtenção do título de Especialista.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Madalena Magnabosco.

Belo Horizonte
2025

150	Mendes, Amanda Pereira.
M538s	A sociedade do cansaço e o adoecimento de jovens no contexto contemporâneo [recurso eletrônico] / Amanda Pereira Mendes. -
2025	2025.
	1 recurso online (40 f.): pdf.
	Orientadora: Maria Madalena Magnabosco.
	Coorientador: Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista.
	Monografia apresentada ao curso de Especialização em Psicologia Clínica com ênfase em Gestalt-terapia e Análise Existencial - Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas.
	Inclui bibliografia.
	1.Sociedade. 2.Depressão mental – Aspectos sociais. 3. Burnout (Psicologia). 4. Fenomenologia existencial. I. Magnabosco, Maria Madalena. II. Evangelista, Paulo Eduardo Rodrigues Alves. III.Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas. IV. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

Folha de Aprovação

A SOCIEDADE DO CANSAÇO E O ADOECIMENTO DE JOVENS NO CONTEXTO CONTEMPORANEO

AMANDA PEREIRA MENDES

monografia defendida e aprovada, no dia **sete de junho de 2025**, pela Banca Examinadora designada pelo Colegiado do CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL da Universidade Federal de Minas Gerais constituída pelos seguintes professores:

Maria Madalena Magnabosco - Orientadora

FAFICH/UFMG

Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista

FAFICH/UFMG

Belo Horizonte, 0 de julho de 2025.

Prof. Dr. Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista
Coordenador do Curso



Documento assinado eletronicamente por **Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista**,
Coordenador(a) de curso de pós-graduação, em 01/07/2025, às 09:45, conforme horário oficial de
Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site
https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **4339306** e o código CRC **21CA7075**.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer ao meu professor Paulo Evangelista que me incentivou a abordar esse tema em um contexto da adolescência, e contribuir para um contexto acadêmico com poucas pesquisas no que tange a adolescência;

Agradeço a minha professora e orientadora Maria Madalena Magnabosco, por estar comigo nessa caminhada;

Agradeço também ao meu maior incentivador, meu querido pai, por sempre me incentivar aos estudos e por não deixar faltar afeto e suporte;

E por fim, mas não menos importante, ao meu marido que no dia a dia, me deu força e me incentivou a entregar o meu melhor neste trabalho;

RESUMO

O presente estudo investiga a relação entre as dinâmicas da sociedade contemporânea e o adoecimento psíquico de jovens, com ênfase na síndrome de burnout na adolescência. O trabalho parte do ponto de que a cultura do desempenho, caracterizada pela exigência incessante de produtividade e performance, impacta negativamente a saúde mental e promove um adoecimento dos adolescentes. A pesquisa fundamenta-se em abordagens da psicologia clínica e do desenvolvimento, na filosofia contemporânea, em uma perspectiva fenomenológico-existencial. O estudo também se apoia em experiências da prática clínica, analisando como as pressões sociais e tecnológicas influenciam a construção da identidade e o bem-estar emocional dos adolescentes. A metodologia adotada baseia-se em revisão bibliográfica e análise qualitativa, buscando compreender os impactos do contexto sociocultural no surgimento de sintomas de cansaço extremo, dificuldade em construir a própria identidade e subjetividade, além da Síndrome de Burnout. O estudo discute, ainda, a relação entre tempo vivido e tempo produtivo, destacando a falta de espaço para descanso e reflexão como um fator determinante para o sofrimento psíquico dos adolescentes. Os resultados indicam que a síndrome de burnout pode não estar restrita ao contexto laboral, sendo também uma expressão do esgotamento emocional causado pela alta demanda de desempenho em diferentes âmbitos da vida do adolescente, como a esfera acadêmica, social e virtual. Conclui-se que é fundamental refletir as exigências contemporâneas e desenvolver estratégias de cuidado e possível prevenção voltadas para essa população, promovendo um olhar mais atento ao sofrimento psíquico juvenil.

Palavras-chave: adolescência; burnout; adoecimento psíquico; sociedade do desempenho; saúde mental.

ABSTRACT

This study investigates the relationship between the dynamics of contemporary society and the psychological distress of young people, with an emphasis on burnout syndrome in adolescence. The research starts from the premise that the culture of performance, characterized by the relentless demand for productivity and high achievement, negatively impacts the mental health of adolescents. The study is based on approaches from clinical and developmental psychology, contemporary philosophy, and a phenomenological-existential perspective. It also draws on experiences from clinical practice, analyzing how social and technological pressures influence identity formation and the emotional well-being of adolescents. The adopted methodology is based on a bibliographic review and qualitative analysis, aiming to understand the impacts of the sociocultural context on the emergence of symptoms such as extreme exhaustion, difficulties in constructing one's identity and subjectivity, and Burnout Syndrome. The study also discusses the relationship between lived time and productive time, highlighting the lack of space for rest and reflection as a key factor in the psychological suffering of young people. The results indicate that burnout syndrome may not be limited to the work environment but is also an expression of emotional exhaustion caused by the high demands for performance in different areas of adolescent life, such as academic, social, and virtual spheres. The study concludes that it is essential to reflect on contemporary demands and develop care strategies and possible preventive measures aimed at this population, fostering a more attentive approach to adolescent psychological distress.

Keywords: adolescence; burnout; psychological distress; performance society; Mental health.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ANAMT	Associação Nacional de Medicina do Trabalho
DSM	Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
ISMA	<i>International Stress Management Association</i>
OMS	Organização Mundial da Saúde
OPAS	Organização Pan-Americana da Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	SOCIEDADE DO CANSAÇO E DESEMPENHO NA CONTEMPORANEIDADE	13
	2.1 A Síndrome de Burnout.....	16
3	ADOLESCÊNCIA E OS MODOS DE SER	21
4	ADOLESCÊNCIA COMO ONTOLOGICAMENTE PROPÍCIA AO SOFRER	30
	4.1 Adoecimento Psíquico na adolescência e os desafios da contemporaneidade	31
	4.2 A Escuta Clínica Fenomenológico-Existencial como caminho para a compreensão do sofrimento adolescente.....	34
5	CONCLUSÕES	36
	REFERÊNCIAS	38

1 INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea é marcada por profundas transformações nos modos de vida e nas relações humanas. Com a ascensão da tecnologia e a intensa valorização do desempenho, a subjetividade dos indivíduos tem sido atravessada por um ideal de produtividade incessante, que impacta diretamente sua saúde mental e emocional.

Nesse sentido, complementa Giovanetti (2019) acerca do modo de vida na contemporaneidade:

Viver na contemporaneidade é estar bombardeado de informações a todo instante e em qualquer lugar que se esteja. Com o desenvolvimento da internet, não conseguimos encontrar momentos de descanso. Não se vive sem um celular conectado à rede. Dormimos com o celular ligado no nosso criado mudo. Parece que até dormindo temos que responder aos apelos dos outros. A consequência imediata desse fato é que não conseguimos encontrar o nosso eixo existencial, pois estamos sempre respondendo às demandas do ambiente em que vivemos. Dessa forma, o referencial da nossa vida está fora de nós e, o mais grave, em contínua mudança, própria da sociedade atual. A direção que deveria nortear a nossa vida encontra-se confusa, o homem perde a direção da vida. O sentido é o aspecto da vida responsável pela direção da existência. O que se verifica é que o homem não encontra tempo para qualificar essa direção (Giovanetti, 2019, p. 59).

Nesse contexto, observa-se um fenômeno preocupante: o crescente adoecimento psíquico de jovens, que se veem submetidos a exigências cada vez mais elevadas em diferentes esferas da vida, como a acadêmica, profissional e social (ITForum, 2023).

De acordo com a pesquisa realizada pelo *Project Management Institute América Latina* (PMI), 48% dos indivíduos com menos de 30 anos correm maior risco de burnout, em comparação com 40% daqueles com 30 anos ou mais. Esses números se devem porque os jovens e adolescentes se veem mais conectados e imersos em um contexto que exige desempenho e produtividade, aliadas com o mergulho e completa imersão nas redes sociais (ITForum, 2023).

Nesse sentido, o adoecimento é um sintoma de como levamos a vida, como se organiza o viver em sociedade. O viver contemporâneo contempla os excessos ditos anteriormente, em relação a bombardeamento de informações, performance e desempenho (Giovanetti, 2019). Assim, a presente monografia tem como objetivo analisar de que maneira o contexto sociocultural contemporâneo, caracterizado pela

lógica da performance e do excesso, contribui para o desenvolvimento de novas psicopatologias, com ênfase na síndrome de burnout em adolescentes.

Para isso, adota-se uma abordagem fundamentada nos conceitos desenvolvidos por Byung-Chul Han (2024), em "Sociedade do Cansaço", em estudos da psicologia do desenvolvimento e da construção da identidade na adolescência. Além disso, também foram utilizadas reflexões a partir de uma abordagem fenomenológica-existencial e vivências através da prática clínica como psicoterapeuta da autora deste trabalho. Ao longo deste trabalho, busca-se compreender como as dinâmicas impostas pela sociedade do cansaço e da performance impactam a construção da identidade dos adolescentes e contribuem para um adoecimento psíquico e existencial, bem como uma reflexão associada a um burnout juvenil.

Assim, Byung-Chul Han (2024) descreve a sociedade atual como uma sociedade do desempenho, onde os indivíduos são autoexplorados pelo desejo de maximização de seu potencial. Essa cultura do "Yes, we can" produz sujeitos que, em nome da produtividade, negligenciam seus limites, resultando em estados de exaustão extrema, ansiedade e depressão, podendo acarretar também na Síndrome De *Burnout* (Han, 2024). Sendo a adolescência, um período de intensas transformações psíquicas, existenciais e corporais, torna-se um momento particularmente sensível para o impacto dessas exigências, levando a adolescência como ontologicamente propícia a sofrer pelo desempenho da nossa cultura.

A escolha dessa temática se justifica por ser uma experiência frequente em minha prática clínica como psicoterapeuta. Foi possível observar o crescimento de jovens, com idades entre 14 e 22 anos, que chegavam com a demanda de um cansaço extremo, uma desorganização da rotina (por necessitarem dar conta de muitas atividades), aliada a uma sensação constante de fracasso, como se estivessem falhando ao não conseguir lidar com todas as exigências. Eles apresentavam sofrimento, com sintomas que surgiam de diversas formas, seja por meio de manifestações corporais ou psíquicas, que afetavam profundamente suas existências. O que me alertou para a relevância desse estudo foi perceber que, na maioria dos casos, essas queixas eram trazidas por adolescentes e jovens.

Historicamente, a Síndrome de Burnout foi descrita como um fenômeno relacionado diretamente ao contexto laboral, sendo conceituada por Christina Maslach como uma resposta ao estresse crônico no ambiente de trabalho, caracterizada por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da

realização pessoal (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001). O DSM-5-TR, embora não reconheça o burnout como um transtorno mental formal, o descreve como um fenômeno ocupacional, associado ao estresse crônico no trabalho, diferenciado de transtornos depressivos e de ansiedade, mas frequentemente relacionado a eles em termos de sintomas e consequências clínicas.

Contudo, observa-se na prática clínica contemporânea que os critérios associados ao burnout vêm se manifestando também em populações fora do contexto laboral, especialmente entre adolescentes. Esse grupo tem sido fortemente impactado por sobrecargas que emergem do ambiente escolar, das atividades extracurriculares, das redes sociais e das múltiplas exigências de performance impostas pela sociedade atual. A pressão por um desempenho impecável, somada à necessidade constante de atender às expectativas externas — acadêmicas, sociais e familiares —, gera uma sobrecarga emocional que favorece o surgimento de quadros psicopatológicos (Han, 2024).

Ainda que não formalmente enquadrado como burnout no DSM, a literatura recente vem discutindo a expansão desse conceito para além do espaço laboral, reconhecendo sinais análogos em adolescentes e jovens submetidos a um modelo social centrado na produtividade, na eficiência e na autoexposição constante (Han, 2024; Maslach; Leiter, 2001).

Outro aspecto relevante dessa análise é a relação entre o tempo vivido e o tempo produtivo. O filósofo sul-coreano Byung-Chul Han (2024) argumenta que, na contemporaneidade, o tempo foi reduzido a uma ferramenta de produção, eliminando espaços para descanso e reflexão. Esse fenômeno se reflete na vida dos adolescentes, que frequentemente se veem imersos em rotinas exaustivas de estudos, atividades e interações sociais mediadas pelas tecnologias digitais, especialmente pelas redes sociais. Esse ritmo intenso impede a vivência de experiências subjetivas mais profundas, essenciais para a construção da identidade e do sentido da vida (Han, 2024).

Neste trabalho, adota-se uma abordagem qualitativa, de caráter teórico-bibliográfico, fundamentada na perspectiva fenomenológico-existencial. A pesquisa qualitativa busca compreender os fenômenos em sua complexidade, valorizando os significados, as subjetividades e os contextos nos quais eles se manifestam (Minayoet *al.*, 2007). Este estudo se apoia na análise de obras da psicologia, da filosofia contemporânea e de produções científicas que tratam do adoecimento psíquico na

adolescência, visando compreender, de forma aprofundada, as relações entre as exigências da sociedade contemporânea, o paradigma do desempenho e os impactos sobre a saúde mental dos adolescentes, especialmente no que se refere à síndrome de burnout e à depressão.

Para o desenvolvimento desta reflexão, a monografia está estruturada em quatro capítulos. O primeiro capítulo aborda a sociedade contemporânea, marcada pela lógica do desempenho, do cansaço e da hiper exigência, articulando conceitos de filósofos e estudiosos desse fenômeno, bem como a compreensão da Síndrome de Burnout nesse contexto. O segundo capítulo discute a adolescência enquanto etapa do desenvolvimento humano, destacando seus modos de ser, seus desafios ontológicos e as especificidades do processo de construção da subjetividade. O terceiro capítulo analisa a adolescência como ontologicamente propícia ao sofrer, refletindo sobre os desafios contemporâneos e os impactos sobre o adoecimento psíquico dos jovens. Por fim, o quarto capítulo apresenta a escuta clínica fenomenológico-existencial como um caminho possível para a compreensão e o acolhimento do sofrimento na adolescência.

Compreender as dinâmicas da sociedade contemporânea e seus impactos nos jovens é essencial para propor intervenções clínicas e sociais mais eficazes, que favoreçam o bem-estar emocional e a construção de uma identidade menos fragmentada e sujeita a um desempenho social. Assim, esta pesquisa se insere em um campo de reflexão urgente e necessário, buscando dar voz a um problema que, cada vez mais, afeta a nova geração.

2 SOCIEDADE DO CANSAÇO E DESEMPENHO NA CONTEMPORANEIDADE

O homem enquanto um sujeito do seu tempo adquire diversas formas de ser-no-mundo que se relacionam com o vivenciado socialmente e culturalmente. Atualmente, vive-se a era da contemporaneidade, ou idade contemporânea, onde se distingue de maneira geral, pela consolidação do capitalismo. Byung-Chul Han (2024) descreve que o ocidente está se tornando uma sociedade do cansaço, e os sujeitos, sujeitos do desempenho.

Byung-Chul Han (2024), em sua obra *Sociedade do Cansaço*, traz uma reflexão filosófica contundente sobre como a sociedade ocidental atual tem se transformado. Segundo o autor, saímos de um modelo disciplinar — característico de séculos marcados por guerras, repressões, proibições e obediência — e entramos em uma era marcada pelo excesso de positividade, na qual imperam a autoexploração, a hiperprodutividade e a falsa ideia de liberdade. Nesta nova configuração social, os sujeitos deixam de ser definidos como sujeitos da obediência e passam a ser sujeitos do desempenho.

O autor cita que, a partir de uma perspectiva patológica, o começo do século XXI é definido como neuronal:

Doenças neuronais como a depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), transtorno de personalidade limítrofe (TPL) ou a síndrome de *burnout* (SB) determinam a paisagem patológica do começo do século XXI. Não são infecções, mas infartos, provocados não pela negatividade de algo imunologicamente diverso, mas pelo excesso de positividade. Assim, eles escapam a qualquer técnica imunológica, que tem a função de afastar a negatividade daquilo que é estranho (Han, 2024, p.7).

Essa análise é profundamente simbólica quando o autor relaciona o conceito de imunidade, cuja origem etimológica vem do latim *immunitas*, significando "isenção" ou "livre de obrigação". Na sociedade moderna, a defesa contra aquilo que é considerado "outro" ou "estranho" — típica da lógica imunológica — se torna obsoleta, pois não há mais um inimigo externo, uma negatividade clara. O que adocece os sujeitos contemporâneos não vem de fora, mas sim de dentro, do excesso de si mesmos.

De acordo com o Dicionário de Etimologia (2025), a palavra "imunidade" tem origem no latim "*immunitas*", que significa "liberação" ou "isenção". Esse termo derivou de "*immunis*", que pode ser traduzido como "livre" ou "dispensado". "*Immunis*" é

composto por dois elementos: o prefixo "in", que transmite a ideia de negação, e "múnus", que significa "cargo" ou "ofício". Portanto, o significado literal de "*immunis*" seria "sem cargo" ou "sem ofício".

Trazendo uma relação entre a etimologia da palavra com o que defende, Byung-Chul Han (2024), em sua obra, cita que a imunologia serviria para nos defender da alteridade. Porém, a alteridade, nos dias atuais, é marcada pela diferença e não provoca nenhuma reação imunológica que tenha como objetivo nos defender de algo, pois, através do excesso de positividade, não se visualiza qualquer negatividade que impulse a defesa pelo "perigo".

Sobre isso, o autor reflete:

A violência da positividade que resulta da superprodução, superdesempenho ou supercomunicação já não é mais "viral". A imunologia não assegura mais nenhum acesso a ela. A rejeição frente ao excesso de positividade não apresenta nenhuma defesa imunológica, mas uma ab-reação neuronal-digestiva, uma rejeição. Tampouco o esgotamento frente a demasia são reações imunológicas (Han, 2024, p.16).

A partir das reflexões sobre o excesso da positividade, defende-se a ideia de uma sociedade marcada pelo desempenho, na qual os sujeitos são marcados pela produção. Como destaca Byung-Chul Han (2024, p.21): "também seus habitantes não se chamam mais de sujeitos da obediência, mas sujeitos do desempenho e produção. São empresários de si mesmos."

Essa mudança social, é marcada por alta produtividade e um comportamento voltado para um poder de que somos capazes de fazer e produzir o que quisermos, visto que somos seres de produtividade. Dessa maneira, o filósofo coreano defende que nossa sociedade tem se desvinculado cada vez mais da negatividade, do "não poder fazer determinada coisa", da proibição (Han, 2024).

No lugar das proibições e das leis que marcavam sociedades anteriores, surgem os discursos motivacionais e as promessas de liberdade ilimitada, expressas na famosa máxima contemporânea "*Yes, we can*" (Han, 2024, p. 22). Porém, essa aparente liberdade esconde uma armadilha: o sujeito não é mais explorado por um outro, mas por ele mesmo, na busca incessante por alta performance.

Pode-se argumentar que, sob a lógica do 'super' desempenho, é uma consequência previsível que nos tornemos também sujeitos do cansaço. Isto ocorre por meio de uma falsa sensação de liberdade, da ideia de que somos capazes de

fazer tudo, do 'Yes we can' (Han, 2024). No entanto, tanto o corpo biológico quanto a psique, é nos lembrado de que não somos máquinas, embora, muitas vezes, funcionemos como se fôssemos. Em vez de liberdade, bebemos da fonte da ilusão, pois não estamos livres, mas sim sujeitos a um imperativo de poder diferente.

Dessa forma, na sociedade do cansaço e do desempenho, é refletido sobre como o excesso de positividade também se manifesta como um excesso de estímulos, informações e impulsos. Nesse contexto, a consequência é uma alteração na estrutura e na economia da atenção. Atualmente, a técnica de 'multitarefa' ou '*multitasking*' tem se tornado cada vez mais conhecida, contudo, sob a ótica das reflexões de Byung-Chul Han (2024), essa prática não representa um avanço da civilização, mas sim um retrocesso.

Han (2024, p. 29) cita que "a multitarefa, por sua vez, está disseminada em animais e ambientes da vida selvagem, onde, de fato, é uma técnica indispensável para a sobrevivência". Essa nova forma de atenção tem gerado também consequências significativas. Se pensarmos sob a ótica de que nossa atenção está cada vez mais dispersa, o que sobraria para outros espaços, como a contemplação e o tédio? É impossível falar sobre a atenção sem mencionar o avanço das tecnologias e das redes sociais que, a cada dia, tomam mais espaço em nossas vidas e na maneira como usufruímos do nosso tempo e da nossa atenção.

Nesse sentido, a partir da reflexão sobre os modos de funcionamento da sociedade e do sujeito adentramos, então, nas psicopatologias decorrentes dessas transformações. Destacam-se, nesse contexto, duas principais psicopatologias da contemporaneidade: a Síndrome de Burnout e a Depressão.

De acordo com a Classificação Internacional de Doenças (2025), especificada através do código QD85, o esgotamento ("*burnout*") é uma síndrome conceituada como resultante de estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi bem manejado. É caracterizada por três dimensões: 1) sensação de falta de energia ou exaustão; 2) aumento da distância mental em relação ao próprio trabalho, ou sentimentos negativos ou cínicos relacionados ao próprio trabalho; e 3) uma sensação de ineficácia e falta de realização.

O esgotamento se refere especificamente a fenômenos no contexto de trabalho e não deve ser utilizado na descrição de experiências em outras áreas da vida. Já a Organização Mundial da Saúde (OMS), classificou esse fenômeno como doença ocupacional somente em 2022 (Felix, 2025).

2.1 A Síndrome de Burnout

A partir do ensaio realizado pela pesquisadora e médica psiquiatra Isabela Vieira, intitulado “Conceito(s) de Burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica”, apresentamos, a seguir, as principais diversidades teóricas abordadas pela autora sobre o fenômeno do burnout, suas conceituações e as relações com a clínica.

O *burnout* é definido como uma reação negativa ao estresse crônico no contexto laboral. Os sintomas dessa condição incluem fadiga persistente, falta de energia, distanciamento afetivo, insensibilidade, indiferença ou irritabilidade em relação ao trabalho, além de sentimentos de ineficiência e baixa realização pessoal (Vieira, 2010).

Essa condição é majoritariamente determinada por fatores relacionados à organização do trabalho, tais como sobrecarga de atividades, falta de autonomia e a ausência de suporte social para o desempenho das tarefas (Vieira, 2010). A partir do estudo de Isabela Vieira (2010), é possível compreender que o conceito de *burnout* ainda está em processo de construção, com divergências entre os principais pesquisadores sobre certos pontos.

O intuito do trabalho de Vieira (2010), é apresentar as contribuições mais relevantes para a compreensão do fenômeno - principalmente na sociedade contemporânea, tal como apresentado anteriormente. No que tange à conceituação do burnout, a psicóloga social Christina Maslache seus colaboradores (2001 *apud* Vieira, 2010), realizaram pesquisas com trabalhadores dos setores de serviços e cuidados (*humanservices*), propondo que o *burnout* seja compreendido como uma “síndrome psicológica em reação a estressores interpessoais crônicos no trabalho”.

A partir dessa definição, foram identificados três componentes principais, segundo Maslach *et al.* (2001 *apud* Vieira, 2010):

- **Exaustão Emocional:** caracteriza-se por um cansaço extremo e pela sensação de esgotamento, com a percepção de não haver energia suficiente para enfrentar o dia de trabalho;
- **Despersonalização:** envolve a adoção de uma atitude de insensibilidade ou hostilidade em relação às pessoas que devem ser atendidas ou cuidadas;

- **Perda da Realização Pessoal:** é marcada por sentimentos de incompetência e frustração tanto no âmbito pessoal quanto profissional.

A criação do “*Maslach Burnout Inventory*” (MBI), um instrumento de aferição, possibilitou o aprofundamento do estudo do *burnout*, tornando-se o conceito mais amplamente utilizado na área. Embora inicialmente os estudos e o MBI de Maslach *et al.* (1996) e colaboradores tenham sido voltados para trabalhadores dos setores de serviços e cuidados, esse instrumento logo foi adotado por outros pesquisadores em estudos realizados em diferentes contextos profissionais (Vieira, 2010).

Também, Vieira (2010) cita, em seu trabalho, que outros pesquisadores como Pines e Aronson, Shirom e Melamed, Demerouti, Kritensen e colegas, irão propor novas definições para o burnout, com o objetivo de aprimorar o conceito. Pines e Aronson (1981, s.p. *apud* Vieira, 2010) definiram *burnout* como “um esgotamento de exaustão física, emocional e mental, causado por um envolvimento de longo prazo em situações de alta demanda”.

Pires e Aronson (1981) e Shirom (2003) ainda destacam que o *burnout* não restringem ao campo ocupacional do trabalho, visto que esse poderia ocorrer, também, na vida conjugal. Consistiria em sentimentos de desamparo, desesperança, de estar preso numa armadilha, pouco entusiasmo, irritabilidade, além do cansaço físico e emocional e de baixa autoestima (Vieira, 2010).

Ademais, torna-se importante destacar que, segundo Vieira (2010), o trabalho desses pesquisadores, vem da perspectiva existencial. Segundo Pires e Keinan (2005 *apud* Vieira, 2010), de acordo com essa visão, a raiz do problema estaria na necessidade das pessoas de atribuir um significado para suas vidas como uma forma de diminuir a angústia provocada pela consciência da morte; assim, elas atribuem também, ao trabalho, um sentido especial, levando à sua idealização. Então, quando percebem que seu trabalho não é mais capaz de preencher tais expectativas, advém sentimentos de fracasso, tristeza e, eventualmente, o *burnout*.

Podemos compreender que o trabalho ocupa um espaço significativo na vida contemporânea, e a falta de sentido nessa esfera pode levar o indivíduo a um profundo vazio existencial. Byung-Chul Han (2024) complementa essa reflexão em *Sociedade do Cansaço*, ao argumentar que, na modernidade, os sujeitos tornaram-se simultaneamente senhores e escravos do próprio trabalho. O autor estabelece uma relação entre essa dinâmica e os sintomas da Síndrome de Burnout, afirmando:

"pessoas que sofrem com a depressão, com o TPL ou a SB desenvolvem sintomas iguais aos que apresentavam também aqueles muçulmanos nos campos de concentração" (Han, 2024, p. 45).

Ainda segundo Han (2024), a Síndrome de Burnout é uma queima do eu, por superaquecimento, sendo uma conseqüência patológica de uma autoexploração. Paralelo a isso, através de um estudo realizado pela *International Stress Management Association* (ISMA), o Brasil ocupa o segundo lugar mundial em diagnósticos de *burnout*, e o Japão o primeiro, onde segundo o estudo, 70% da população é afetada. Já a Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT), revelou que 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com a Síndrome de Burnout (Nader, 2024).

A correlação entre *burnout* e depressão tem se tornado cada vez mais evidente, especialmente devido à semelhança de alguns sintomas. Além disso, a incidência desses transtornos cresce significativamente na sociedade contemporânea. De acordo com uma reportagem da BBC News, realizada por Rone Carvalho (2023), analisou dados de institutos e organizações, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) estima que 300 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão. Na América Latina, o Brasil se destaca como o país com a maior prevalência desse transtorno, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Corroborando essa realidade, um estudo epidemiológico do Ministério da Saúde revelou que 15,5% da população brasileira pode desenvolver depressão ao menos uma vez ao longo da vida (Carvalho, 2023).

No Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014), a depressão é classificada em diferentes categorias, incluindo transtorno disruptivo da desregulação do humor, transtorno depressivo maior (incluindo episódio depressivo maior), transtorno depressivo persistente (distímia), transtorno disfórico pré-menstrual, transtorno depressivo induzido por substância/medicamento, transtorno depressivo devido a outra condição médica, além de outros transtornos depressivos especificados e não especificados (DSM-5, 2014). De maneira geral, seus principais sintomas envolvem um estado de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que comprometem significativamente a capacidade funcional do indivíduo (DSM-5, 2014).

Além dos autores já citados, outros estudiosos, como Seligman (2011), também oferecem uma contribuição relevante para a compreensão do esgotamento psíquico, especialmente na perspectiva da psicologia positiva. Segundo Seligman (2011), a

ausência de bem-estar, associada à perda de sentido e de engajamento, pode contribuir não apenas para quadros de depressão, mas também para estados de esgotamento mental, nos quais o burnout se insere.

Após a exposição dos autores anteriores e seus estudos sobre burnout e depressão, retornamos ao objetivo maior desse estudo, o qual visa analisar a relação entre a síndrome de burnout e a juventude, com ênfase na adolescência. Este período da vida é caracterizado por intensas transformações, tanto no âmbito físico quanto emocional e social. Além disso, é uma fase marcada por incertezas e inseguranças quanto ao futuro, o que, em uma sociedade de alta performance e exigências, resulta em uma sobrecarga de atividades, estudos, papéis sociais e outros desafios.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a Síndrome de Burnout como uma doença ocupacional. No entanto, o objetivo deste estudo é compreender essa síndrome além do contexto estritamente laboral, considerando também o ambiente de pressão e exigência que afeta os jovens, mesmo que não envolva necessariamente um trabalho profissional convencional.

Ademais, a Síndrome de *Burnout* tem afetado de forma mais significativa as gerações mais jovens, especialmente os novos líderes. Para 45% desses líderes, pertencentes à Geração Z (nascidos entre 1995 e 2010), o trabalho remoto e/ou híbrido provocou um aumento da Síndrome de *Burnout* e piorou a saúde mental. Esse número é de 42% entre os *millennials* (Geração Y), nascidos entre 1983 e 1999; 35% entre os da Geração X (1961 a 1982); e 27% entre os *baby boomers* (1945 a 1960). (Cavallini, 2023).

No contexto contemporâneo, os adolescentes estão imersos em diversas atividades que podem ser classificadas como "extracurriculares", tais como a prática de atividades físicas, aulas de línguas estrangeiras, cursos preparatórios para vestibulares e a preparação para o ingresso no ensino superior, entre outras. Essas obrigações, cada vez mais frequentes e muitas vezes consideradas obrigatórias, fazem parte da formação dos jovens na sociedade atual.

Além disso, a influência das redes sociais e da cultura da hipere Exposição também agrava o cenário, uma vez que esses jovens estão constantemente submetidos à pressão da comparação, da necessidade de performance e do alcance de padrões inalcançáveis de sucesso e felicidade. Segundo Bauman (2001), na sociedade líquida, as relações e os próprios indivíduos tornaram-se mais frágeis e

ansiosos, buscando incessantemente validação externa, o que também contribui para o desenvolvimento de transtornos emocionais como o burnout.

É fundamental considerar a perspectiva socioeconômica, pois jovens em situação de maior vulnerabilidade social tendem a estar ainda mais suscetíveis aos impactos do *burnout*. Além da necessidade de ingressar precocemente no mercado de trabalho, seja no setor formal ou informal, esses indivíduos também precisam conciliar suas responsabilidades laborais com as exigências escolares. Essa sobrecarga pode intensificar a pressão sobre seu bem-estar e saúde mental, aumentando os riscos de exaustão emocional e comprometendo seu desenvolvimento pessoal e acadêmico.

Dito isso, no próximo capítulo, será descrito sobre o período da adolescência para uma melhor compreensão da relação entre esse período de desenvolvimento e as patologias apresentadas.

3 ADOLESCÊNCIA E OS MODOS DE SER

Com base nos conceitos da psicologia do desenvolvimento e em estudos de diversos autores, este capítulo tem como objetivo compreender a adolescência e os processos de construção da identidade individual. Um dos principais teóricos dessa área, o psicólogo alemão Erik Erikson, contribuiu significativamente para a psicologia do desenvolvimento ao estabelecer uma abordagem abrangente sobre as etapas do ciclo de vida. Neste contexto, destacaremos as reflexões mais relevantes de sua obra *Identidade, Juventude e Crise*, publicada em 1968, que aprofunda a compreensão dos desafios e transformações desse período.

Segundo Erikson (1987), a adolescência passou a ser um modo de vida entre a infância e a vida adulta, e segundo o autor:

À medida que os progressos tecnológicos ampliam cada vez mais o intervalo de tempo entre o começo da vida escolar e o acesso final do jovem ao trabalho especializado, a fase da adolescência torna-se um período ainda mais acentuado e consciente (Erikson, 1987, p.128).

Conforme afirmado por Erikson (1987), a adolescência constitui um período caracterizado por duas transições significativas: a transição da infância e a antecipação da vida adulta. Este estágio é profundamente marcado por transformações físicas, corporais, genitais e emocionais, o que ressalta a relevância de validar e compreender os processos e desafios vivenciados por esses indivíduos. Nesse sentido, Erikson (1987, p. 128-129) complementa:

Nos últimos anos de escolaridade, os jovens, assediados pela revolução fisiológica de sua maturação genital e a incerteza dos papéis adultos à sua frente, parecem muito preocupados com as tentativas mais ou menos excêntricas de estabelecimentos de uma subcultura adolescente e com o que parece ser mais uma final do que uma transitória ou, de fato, inicial formação de identidade. Eles se mostram morbidamente, por vezes curiosamente, quase sempre, preocupados com o que possam parecer aos olhos dos outros, em comparação com o que eles próprios julgam ser [...].

Assim, diante da relevância atribuída pelos jovens ao olhar do outro, torna-se fundamental refletir sobre esse "outro" ou sobre quem são esses indivíduos que exercem tamanha importância para os adolescentes. Dando continuidade à análise da sociedade contemporânea e da sociedade do cansaço através da obra de Byung-Chul Han (2024), pode-se argumentar que a contemporaneidade intensificou ainda

mais uma fase que, por si só, já é profundamente marcada por diversos atravessamentos. Erikson (1987, p. 119) ainda contribui:

Eles precisam, sobretudo, de uma moratória para a integração dos elementos de identidade atribuídos nas páginas procedentes às fases da infância; só que, agora, uma unidade mais vasta, indefinida em seus contornos, e, no entanto, imediata em suas exigências, substitui o meio infantil: a "sociedade". Uma recapitulação desses elementos é também uma lista de problemas adolescentes. Se a fase mais antiga legou a crise de identidade uma importante necessidade de confiança em si e nos outros, então, claramente, o adolescente procura mais fervorosamente homens e idéias em que possa ter fé.

Como consequência dessa sociedade que impõe exigências imediatas, compreende-se que o jovem se encontra imerso em uma possível sobrecarga emocional e ocupacional, caracterizada por diversas incertezas e múltiplas possibilidades. É relevante destacar que, na contemporaneidade, é possível uma compreensão mais aprofundada dos "contornos" que Erikson (1987) destaca sobre a sociedade, levando em consideração que sua obra foi elaborada em um contexto social e cultural distinto. O conhecimento atual sobre a contemporaneidade contribui para a realização de estudos mais concretos acerca das consequências e dos atravessamentos vivenciados na adolescência.

Além da influência do contexto social e cultural, a adolescência é uma fase marcada por grupos, por sociabilidade alta e por uma tentativa de pertencer. Sobre isso, cita-se o autor:

Os adolescentes não só se ajudam uns aos outros, temporariamente, no decorrer desse conturbado período, formando turmas e estereotipando a si próprios, aos seus ideais e aos seus inimigos, mas também testam, insistentemente, as capacidades mútuas para lealdades constantes, no meio de inevitáveis conflitos de valores (Erikson, 1987, p.133).

Prosseguindo com a análise, avançaremos para reflexões a partir de uma perspectiva ontológica da adolescência, com base em uma videoaula intitulada "Ontologias do Existir", ministrada pelo psicólogo Gilberto Safra em 2006. Segundo Safra (2006), os temas centrais da adolescência envolvem a sexualidade e as mudanças corporais, sendo a tarefa fundamental relacionada à questão do futuro. Para o adolescente, o medo de permanecer estagnado é profundo; ele necessita do futuro como necessita de ar, e sua grande dúvida reside em como projetar esse futuro.

Safra (2006) também argumenta que, durante a adolescência, as figuras admiradas, idealizadas e tomadas como referência são aquelas nas quais o indivíduo projeta seu futuro. O autor complementa uma ideia previamente discutida sobre os grupos, afirmando que o projeto de futuro só se torna viável quando o adolescente constrói um pertencimento a um grupo, o que lhe permite visualizar um futuro possível.

A adolescência, portanto, é uma fase de decisões, frequentemente marcada pelo temor de tomar escolhas e exercer autonomia. Segundo Safra (2006), esse período pode se estender até os 27 anos, sendo plenamente produtivo apenas se o jovem for capaz de sonhar e de possuir um projeto de futuro, o que viabiliza a tomada de decisões. Safra (2006, s.p) ainda cita que "decidir sem futuro é vivido como morte de possibilidades. É morte do si mesmo, a qual gera uma paralisia na vida da pessoa".

De acordo com Safra (2006), o adolescente demonstra fragilidade na dimensão da esperança, o que intensifica a ansiedade característica dessa fase. Quanto maior a intensidade dessa ansiedade, maior a perda de foco, de intenção e da direção a ser seguida. O autor conclui que, em um ambiente que não favorece a continuidade, é impossível criar um sentimento de pertencimento. Safra (2006) também faz contribuições significativas à compreensão ontológica da adolescência, caracterizando essa fase como complexa, marcada por um "excesso de futuro", mas também repleta de obstáculos e dificuldades na construção desse futuro.

A seguir, será proposta uma reflexão a partir da obra *Descobrimo a Si Mesmo* (1995), de Miguel Perosa, psicólogo, psicoterapeuta e professor universitário. Nesse trabalho, Perosa (1995) apresenta uma abordagem da adolescência por meio de onze crônicas, nas quais compartilha experiências vivenciadas com adolescentes. Assim, o propósito do estudo desta obra é oferecer uma representação mais lúdica e ilustrativa desse período marcante, utilizando trechos de falas dos personagens descritos nas crônicas. Ao final, será realizado um apanhado das reflexões proporcionadas pelas crônicas, complementadas por outras contribuições do autor.

Em sua primeira crônica, "Ana e a bilha", Perosa (1995) busca ilustrar o começo da compreensão do final da infância para a personagem, ao mesmo tempo em que foca na importância de certas situações para experiências vivenciais e emocionais. Na fala a seguir, a personagem Ana, conta um pouco da experiência do sentir, e da solidão de não mais se sentir compreendida ao compartilhar situações com pessoas do seu convívio, e precisar encontrar conforto em si mesma. Disse Ana:

Quem nos ouve contá-los, não imagina o quanto sintetizam, o quanto aprendemos com eles; pensam que falamos de um acontecimento corriqueiro. Chegam a estranhar a ênfase que damos a esses detalhes, o entusiasmo com que nos apegamos a eles. Mas em geral nada comentam. Por educação. Aos poucos, percebemos que eles têm valor apenas para nós, pelo que representam nos acontecimentos da vida, e acabamos por achar normal que as pessoas não se apercebam da sua importância. E guardamos dentro de nós essa riqueza toda. Não a trocamos por encontrar um lugar dentro da gente onde essa riqueza pode habitar (Perosa, 1995, p.12).

Ana tinha 13 anos quando testemunhou uma briga violenta entre seus pais. Para ela, aquele momento foi marcante, pois a separou da infância e a transportou para uma realidade em que passou a entender as coisas como realmente eram. Ela compreendia o que acontecia em sua casa, e seus pais já não eram mais as únicas referências que ela procurava; agora, ela sentia a necessidade de buscar mais. Esse relato revela um marco na construção da sua identidade, simbolizando a separação dos pais e o início de sua individualidade. Após presenciar a briga, Ana complementa:

Era assim meu coração. Assim era eu. Eu era formada pelas partes da minha família, pela unidade pai e mãe. Eu pertencia a eles, era deles. Meus pais compunham minhas partes, unidos em mim. Vivíamos um mundo comum, eu era desse mundo, era desse mundo, misturada no afeto familiar. Acabou. Tudo isso se acabou. Não sou mais ninguém (Perosa, 1995, p.17).

Mais à frente, Ana ressalta: “em algum daqueles dias iria me defrontar com a diferença entre mim e os outros. Em algum daqueles dias iria reconhecer que a minha vida era única. E que teria de me acostumar comigo mesma” (Perosa, 1995, p. 22).

A crônica a seguir, chamada “O Ídolo”, retrata a história de um rapaz, com idade não especificada, que traz do sonho que teve com o artista Lobão, e como ele era um ídolo para ele. O rapaz leva esse assunto para a sua terapia e, ao longo da sessão, chega na seguinte conclusão:

Ele mais uma vez tinha me sacado. É verdade, meu sonho mostra essa vontade de ter alguém para me dizer por onde seguir, qual o rumo certo. Será que é preguiça? Que eu não quero pensar na vida e traçar meu rumo? Cada vez que faço isso, fico me sentindo tão sozinho. Eu não sei se dou conta de decidir tudo na minha vida sozinha. É muito pesado, meu (Perosa, 1995, p. 27).

No decorrer da sessão de terapia, ainda na crônica “O Ídolo”, o tema de seu irmão mais velho, apelidado de Tochão, é abordado. Tochão havia sido seu ídolo na infância, mas ao vê-lo fumando maconha escondido na garagem de casa, seu mundo desabou. O irmão, que sempre fora conhecido por sua rebeldia e por defender suas

escolhas, estava agora fazendo algo às escondidas, algo que ele mesmo criticava nos outros. Sentindo-se perdido e desconfortável em sua própria casa, o rapaz então completo, dizendo:

Eu tinha virado meio que um bicho-do-mato. Comecei a ficar isolado, voltado para dentro. Nunca até então, minha cabeça se ocupou tanto de mim mesmo. Eu que sempre pensava as coisas, olhava para os outros, ouvia os barulhos da rua, eu que era superatento ao que se passava na minha volta, virei aqueles três macaquinhos: não via, não falava, não escutava nada a não ser o meu coração pulsando desordenado quando ficava sozinho. Gozado, deixei de ser criança por causa de uma decepção (Perosa, 1995, p.34).

Dito isso, as duas crônicas a serem apresentadas a seguir narram a trajetória de duas personagens que vivenciam experiências de insegurança, transformações e a construção de novas representações. Ana, a personagem da primeira crônica, que é chamada de “A vivência de não ser”, após passar por uma experiência traumática, onde ficou perdida em uma trilha, se encontra pensando em tudo e com medo de tudo, sente-se insegura perante a vida. Encontra-se perdida em pesadelos e pensamentos catastróficos, e se perde em si mesma. Percebe-se sentindo confusões até então não vividas. Ela diz:

Ana simplesmente não sabe o ponto final. Tem sido difícil falar de uma insegurança apenas sentida, que se expressa em tantas situações. Ainda mais porque são manifestações de acontecimentos internos e muito sutis. Às vezes, aparecem como pensamento que se intromete na cabeça; outras vezes, aparecem como um disparar do coração diante de uma cena cotidiana e habitual; ou como arrepio; como tristeza momentânea e casual. É difícil nomear toda essa imensidão de sensações, de sentimentos! Olhar para dentro de si é uma aventura nova (Perosa, 1995, p. 39).

É importante destacar a maneira curiosa como a personagem Ana começa a acessar suas próprias emoções, buscando compreender e atribuir algum sentido a elas.

A última crônica a ser apresentada, intitulada "Ana e suas Bonecas", narra a experiência de uma personagem que faz a transição do mundo infantil — repleto de brincadeiras, imaginação, bonecas e cenários lúdicos — para a realidade do mundo adulto e das pessoas reais. Ana seguia uma rotina diária: chegava da escola, almoçava, escovava os dentes e ia para o seu quarto, onde se entregava ao seu universo de brincadeiras com suas bonecas favoritas. Contudo, em um belo dia,

quando Ana chega para brincar, percebe que suas bonecas não falam mais, não respondem às suas perguntas e não interagem com ela como antes.

Ana fica triste com a situação, e, a partir disso, seu quarto, que antes era um espaço repleto de imaginação e outros mundos, se torna um local de tristeza. Com o tempo, sua mãe percebe a mudança no humor de Ana e começa a convidar suas amiguinhas para passarem tempo juntas em sua casa. É nesse momento que Ana começa a perceber a alegria tomando forma novamente, e então ela compreende: "(...) descobriu o prazer de estar com as amigas, de entender a maneira de ser de cada uma, como fazia antes com as bonecas" (Perosa, 1995, p. 54).

A partir das crônicas apresentadas, torna-se mais evidente a experiência vivida na adolescência. A busca por identidade, marcada por questionamentos como "quem sou eu?", "o que gosto?", "a quem e onde pertencço?", configura-se como um processo complexo. Esse processo é desafiador, pois envolve sofrimento, um profundo engajamento consigo mesmo e um mergulho interior necessário para compreender as múltiplas transformações que caracterizam essa fase. Perosa (1995) contribui significativamente para a reflexão sobre algumas falas recorrentes que minimizam a adolescência como uma simples fase passageira, afirmando que "ela acaba". Nesse contexto, o autor observa que:

A referência está no passado e no futuro. Tal maneira de olhar esse período da vida decorre de uma idéia arraigada em nossa cultura: a de que a adolescência acaba, e que é só passagem. Essa ideia é muito estranha e muito diferente da realidade. Não há substituição de etapas na vida de uma pessoa. Há, sim, a incorporação de novos hábitos, valores, habilidades; novos padrões de comportamento são adquiridos, e apenas alguns poucos são substituídos(...) A ideia de substituição, no entanto, subsiste. E, se permanece assim por tanto tempo, merece nossa atenção (Perosa, 1995, p.9).

Perosa (1995) chama a atenção para a fase da adolescência ao questionar ideias equivocadas a respeito desse período e enfatizar que se trata de um processo crucial na vida, que merece ser estudado e reconhecido na sua devida importância, considerando as experiências vividas pelos adolescentes. É fundamental compreender o significado dessas vivências, para que não sejam negligenciadas ou esquecidas. Ao atribuir significado a essas experiências, torna-se possível compreendê-las de maneira mais profunda, dando-lhes nome e forma, conferindo-lhes sentido e relevância. Perosa (1995) ainda descreve como seria a inauguração da adolescência:

Descobrir-se adolescente é inaugurar uma série de possibilidades na vida. A nível do pensamento, significa ter acesso ao mais alto grau de elaboração: a conquista do pensamento lógico formal, que permite a compreensão de conceitos abstratos. A nível emocional, significa abrir-se para a descoberta de um mundo interno, para a descoberta da individualidade. Inaugura-se, pela primeira vez, o passado: a infância. Ou seja, modifica-se a noção de tempo até então presente. Essas mudanças permanecerão para o resto da vida. Inaugurar a adolescência é conquistar a própria subjetividade, o que equivale a dizer: conquistar a plenitude da dimensão humana. Daí a sua importância (Perosa, 1995, p. 10).

São aspectos importantes que ele destaca, principalmente sobre as mudanças de percepção dos adolescentes em relação ao tempo. Tanto o *burnout* quanto a depressão trazem essa alteração do tempo, que deixa de ser vivido e se reduz ao mero cronológico, onde o princípio é produzir e não perder tempo. O tempo vivido nos conecta conosco e é imprescindível para a construção de nossa subjetividade e sentido de vida. Sem ele, ficamos apenas na produção incansável do sem sentido, do não sabermos de nós mesmos. Isso nos torna apenas mais uma peça do jogo contemporâneo.

Ao discutir o jogo contemporâneo, é imprescindível refletir sobre alguns aspectos atuais que a contemporaneidade impôs, como as redes sociais, os serviços de *streaming*, o consumismo e, conforme salientado por Byung-Chul Han (2024) em *Sociedade do Cansaço*, o excesso de liberdade, o qual também impacta os adolescentes.

As plataformas de *streaming*, serviços que possibilitam o acesso a filmes, séries, documentários, entre outros conteúdos, desempenham um papel relevante na sociedade contemporânea, reforçando novamente o consumismo exacerbado, dado o excesso de ofertas de conteúdo disponibilizado. A grande quantidade de opções torna, muitas vezes, difícil a escolha por parte do indivíduo. Além disso, essas plataformas também se configuram como canais de comunicação e identificação para os jovens, ao propiciarem produções audiovisuais que abordam questões relevantes para essa faixa etária, como questões sociais, emocionais e culturais, frequentemente retratadas em filmes e séries.

Sobre isso, Freddy Gonçalves da Silva (2021), em sua obra *Nostalgia do Vazio*, traz reflexões significativas sobre este tema, como por exemplo:

Os jovens, principais alvos do consumismo, estabelecem então seu complexo aparato de construção como indivíduos. Eles precisam fazer parte da

tendência, embora, em seu olhar egocêntrico, acreditem estar nadando contra a corrente. Somado a isso, o algoritmo do Google e das redes sociais, escolhe e propõe as recomendações para os usuários da internet de acordo com seus gostos. Este é um potencial perigo para a ampliação do âmbito de conhecimento nos adolescentes, que tendem a se conformar com as recomendações mais imediatas de sua *timeline* ou caem no perigoso jogo dos falsos saberes por meio das *fake news* (Silva, 2021, p. 82).

Silva (2021, p.45-46) complementa a análise sobre este fenômeno, afirmando:

O mercado das séries, agora em plena expansão, oferece um catálogo imparável que propõe um encontro com o consumismo indigesto de horas em *streaming*, mais do que proporciona uma profunda análise cultural. Os noticiários têm impacto de espetáculo e contam o mundo de forma anedótica. Os espaços esportivos e os *reality shows* ou programas de formato semelhante, estes que falam em primeira pessoa e incluem um membro da sociedade, continuam sendo de maior interesse na atualidade. E isso sem se aprofundar no efeito das redes sociais como criadoras de histórias nem no imediatismo das comunicações ou da Internet, um reservatório de tantas ficções a serem descobertas. Estamos diante da cultura do "like", do efeito imediato, da dúvida resolvida.

Com a vasta gama de conteúdos disponíveis, que atravessa a experiência de mundo desses adolescentes, destaca-se o excesso de liberdade proporcionado pela contemporaneidade. A atualidade traz uma facilidade sem precedentes no acesso ao conhecimento, ao cinema, ao audiovisual e à internet. No passado, para assistir a um filme ou série, o indivíduo precisava deslocar-se até uma locadora, estabelecimento especializado no aluguel de fitas de vídeos, enquanto, nos dias de hoje, os jovens podem acessar esses conteúdos com total liberdade, encontrando-os e assistindo-os com extrema facilidade e conveniência.

Freddy Gonçalves da Silva (2021, p.134) contribui para essa discussão ao dizer:

A geração atual de crianças e jovens enfrenta contínuos debates morais. O bombardeio midiático é claro: não há fato consumado que tenha uma justificativa lógica. Essa geração não tem acesso à violência do que em outras épocas da história, mas tem um excesso aparente de liberdade. O que os torna cada vez mais carentes de ferramentas para enfrentar um mundo tão hostil.

O "mundo hostil" mencionado por Silva (2021) carrega consigo exigências desmedidas para os adolescentes na contemporaneidade, impondo-lhes diversos excessos que não deixam espaço ou tempo para a reflexão ou a elaboração de

vivências mais saudáveis. Nesse contexto, como já destacado anteriormente, é imprescindível aprender a utilizar ferramentas que permitam transcender o tempo cronológico, caracterizado pelo imediatismo e pela constante produtividade, para vivenciar o tempo experiencial, necessário à construção da subjetividade e do sentido da vida.

Dessa forma, a partir das reflexões acerca das vivências na adolescência, propomos, a seguir, considerações que contribuirão para a concepção de que a adolescência, sob uma perspectiva ontológica, é uma fase particularmente propensa ao sofrimento, em razão das exigências culturais impostas pela sociedade contemporânea. Considerando as discussões previamente abordadas sobre o contexto social da adolescência, é relevante introduzir essa nova ótica, a fim de complementar e aprofundar o estudo em questão.

4 ADOLESCÊNCIA COMO ONTOLOGICAMENTE PROPÍCIA AO SOFRER

No contexto contemporâneo, como mostrado nos capítulos anteriores, os adolescentes enfrentam um cenário de intensas demandas externas. A sociedade atual, com sua ênfase na produtividade, no consumo e na alta performance, tem criado obstáculos significativos para que os jovens consigam vivenciar plenamente as questões existenciais dessa fase da vida.

O presente capítulo busca refletir, a partir dos autores anteriormente discutidos, sobre essas obstruções e como elas se relacionam com processos de adoecimento psíquico, com especial ênfase no burnout. Este se apresenta, na atualidade, como uma expressão significativa do esvaziamento do tempo vivido, da desconexão de si mesmo e da perda de sentido existencial.

Considerando esse panorama, serão abordadas também as contribuições da prática clínica fundamentada na abordagem fenomenológico-existencial. Essa perspectiva se mostra essencial na escuta do sofrimento do adolescente, especialmente por compreender esse período da vida como ontologicamente propício ao sofrer, dada a sua abertura às questões sobre quem se é e quem se pode vir a ser.

A partir da experiência clínica, proponho uma reflexão que articula os desafios existenciais próprios da adolescência com a possibilidade de construção de sentidos e resignificação do sofrimento. Nesse percurso, será apresentada uma análise sobre como a escuta fenomenológica pode favorecer o adolescente na apropriação de sua própria experiência, permitindo que ele se compreenda não apenas a partir dos determinismos externos, mas também de suas possibilidades existenciais mais autênticas.

Pode-se dizer, portanto, que a adolescência é uma fase marcada por intensas transformações psíquicas, corporais e emocionais, na qual os jovens buscam afirmar sua identidade, lidar com questões existenciais e sociais — como o sentido da vida, a autonomia e o lugar no mundo. Nesse sentido, refletir sobre o sofrimento adolescente implica não apenas compreender os impactos do mundo contemporâneo, mas também pensar caminhos terapêuticos que possibilitem ao jovem construir um ser-no-mundo pautado em sentido e autenticidade.

4.1 Adoecimento Psíquico na adolescência e os desafios da contemporaneidade

A busca incessante por desempenho e eficiência, impulsionada pela lógica do consumo e pelas imagens idealizadas nas redes sociais, faz com que o adolescente se torne cada vez mais dependente de referências externas, impedindo-o de entrar em contato com suas próprias necessidades e desejos. É certo que o adolescente precisa de referências, alguém ou pessoas que o ajudem a projetar algum futuro, a construir identificação. Porém, é necessário refletir quem são essas referências, e como isso está sendo levado e os atravessamentos para esses jovens.

Assim, Silva (2021, p.107) contribui para essa reflexão ao dizer:

Hoje a sociedade brinca de politicamente correto. O exercício da aparência, na verdade, não permite que as bases do indivíduo sejam bem-vistas. Por exemplo, o discurso da imagem compartilhada nas redes sociais, em sua maioria vazio, reforça a posição que o adolescente ocupa no mundo. Muitas vezes, o sujeito atual, não apenas os jovens, cria uma seqüência infinita de fotografias as quais busca validar seu modo de vida, seja ele qual for, a fim de ser aceito pela sociedade. Inventa um personagem ou uma ficção de bem-estar.

A contemporaneidade, com base na minha prática clínica, tem promovido uma cultura de exibicionismo, intensificada pela presença das redes sociais e pela constante exibição performática de estilos de vida, "personas" e um falso bem-estar. Esse falso bem-estar está relacionado a um positivismo tóxico, por qual os indivíduos encenam uma produtividade incessante, mantendo rostos e comportamentos que sugerem felicidade constante, como é citado por Soares *et al.* (2023).

Para as autoras, as imagens de sucesso e perfeição impõem o estigma de que é necessário estar sempre "bem-sucedido", criando um ciclo de pressão contínua, o que pode prejudicar o desenvolvimento saudável da identidade:

A exibição enquanto atividade-fim transforma os sujeitos em exibicionistas, manipulando compulsivamente a própria vida em prol do olhar do outro, que não é um olhar neutro nem compassivo. As subjetividades midiáticas, portanto, são marcadas por uma inclinação à insatisfação – uma vez que o catálogo de pessoas e coisas para se comparar é infinito. Surge a ansiedade por não poder permanecer onde se está, pela busca constante de alcançar algo que está sempre distante, a depressão por não conseguir, a desconfiança de si e do outro, pois, apesar da transparência compulsória, todos terão que lidar com a opacidade do real (Soares *et al.*, 2023, p.54).

As redes sociais, por meio de seus algoritmos, desempenham um papel crucial na manutenção desse ciclo de comparação. Para os adolescentes, a exposição constante a imagens de vidas aparentemente perfeitas intensifica a sensação de

inadequação, o que pode levar a um esgotamento emocional e dificultar a construção de uma identidade própria. Além disso, as redes sociais incentivam uma lógica de validação externa, na qual o valor pessoal passa a ser medido por curtidas, comentários e compartilhamentos. Quanto mais "*likes*" e interações, mais validação se recebe, reforçando a pressão por um desempenho constante. Como resultado, vejo muitos jovens entrando em um ciclo de autoexploração, tentando se adequar a padrões impossíveis, sacrificando seu bem-estar emocional no processo.

Embora o *burnout* compartilhe algumas semelhanças com transtornos como a depressão e a ansiedade, ele possui características únicas que o tornam um fenômeno típico da contemporaneidade. Ao contrário da depressão, que pode se manifestar como uma perda generalizada de interesse pela vida, o *burnout* surge da sobrecarga de exigências e da autoexploração excessiva, conforme discutido por Byung-Chul Han (2024). Enquanto na depressão o indivíduo pode se sentir paralisado e vazio de sentido, no *burnout* ele se vê forçado a continuar produzindo, mesmo quando já ultrapassou seus limites físicos e emocionais. Muitas vezes, é difícil identificar esses limites, dado a falta de tempo para reflexão e descanso.

Além disso, a ansiedade está normalmente mais associada a uma vivência antecipada do futuro, enquanto o *burnout* está diretamente relacionado à exaustão extrema gerada pela hiperprodutividade, conforme observado por Byung-Chul Han (2024). Nos adolescentes, isso pode se manifestar como pressão acadêmica, a necessidade de manter uma presença ativa e bem-sucedida nas redes sociais e o sentimento de que nunca estão fazendo o suficiente. O *burnout* no adolescente pode não ser apenas um cansaço físico, mas um esgotamento existencial, no qual o jovem perde o sentido do que está fazendo, sentindo-se desconectado de si mesmo e dos próprios desejos.

A obra Han (2024) discutiu como a cultura contemporânea, marcada pela busca incessante por produtividade e pelo culto à performance, gera um desgaste profundo no indivíduo. Esse cenário de hiperatividade, em que a vida se transforma em uma corrida constante em direção ao sucesso, leva ao esvaziamento da experiência do tempo vivido. Para os adolescentes, esse desgaste pode se manifestar de maneira silenciosa, muitas vezes confundido com desinteresse, preguiça ou rebeldia. No entanto, a partir da minha observação clínica, esses sinais podem esconder um adoecimento, alimentado pela incapacidade do adolescente de entrar em contato

consigo mesmo, refletir sobre suas escolhas e seu lugar no mundo. O *burnout*, nesse contexto, se apresenta como um distanciamento de sua própria identidade.

Como citado anteriormente, para Han (2024), o *burnout* é a "queima do eu", causada pelo superaquecimento, sendo uma consequência patológica de uma autoexploração. Essa autoexploração, que vimos no primeiro capítulo, é um dos principais fatores responsáveis pelo adoecimento desses adolescentes.

Agora, retomemos as crônicas produzidas por Perosa (1995), nas quais os personagens vivenciam as diferentes fases da vida: a infância, a adolescência e o vislumbamento da vida adulta. Pode-se refletir sobre como, para uma boa vivência dessas etapas, é fundamental que o adolescente construa uma base sólida, com o apoio de sua família, o que consome por meio de livros e filmes, a educação escolar e os seus ídolos.

Pensemos nos "ídolos" da sociedade contemporânea: um sujeito que acorda cedo, produz incansavelmente e, ao final do dia, ainda passa tempo com as pessoas que ama e pratica atividades físicas. Compreende-se que esse estilo de vida não remete à humanidade; ou, possivelmente, a humanidade está mudando, afastando-se cada vez mais do que antes era considerado humano e saudável.

O conceito de "obstruções" remete ao bloqueio das vias que possibilitam o desenvolvimento psíquico e existencial do adolescente. Na sociedade contemporânea, essas obstruções são alimentadas pela falta de tempo reflexivo, essencial para que o jovem possa processar suas experiências e tomar decisões autênticas sobre sua vida, a partir do que constrói sobre si mesmo.

As constantes pressões de desempenho, de comparação com os outros e de busca por aprovação externa fazem com que o adolescente se veja cada vez mais distante de suas próprias questões existenciais. O "tornar-se algo ou alguém" se torna superficial, vazio de sentido. Além disso, o pertencimento não se torna algo fácil, mas sim bastante complicado. Silva (2021) complementa, afirmando que, ao não se sentir seguro como membro da sociedade, muitos adolescentes encontram espaços em distopias. O autor diz: "eles não pertencem, existem" (Silva, 2021, p. 150).

A interdição do acesso a um tempo de escolha e reflexão também está relacionada à ausência de recursos simbólicos na cultura contemporânea. A rapidez da vida moderna, com seu ritmo frenético e suas promessas de gratificação imediata, impede que o adolescente tenha o espaço necessário para a introspecção, fundamental para lidar com as incertezas e dilemas próprios da idade. Como

resultado, muitos jovens buscam respostas fora de si mesmos, em uma tentativa frustrada de encontrar sentido e satisfação.

4.2 A Escuta Clínica Fenomenológico-Existencial como caminho para a compreensão do sofrimento adolescente

Considerando a abordagem fenomenológico-existencial adotada neste estudo, torna-se essencial explicitar suas contribuições para a compreensão do adoecimento psíquico na contemporaneidade. A fenomenologia se constitui como um campo reflexivo que busca desenvolver sentidos e propósitos para a existência, permitindo ao sujeito ressignificar sua vivência e, conseqüentemente, superar quadros como a depressão e a síndrome de *burnout*. Por meio da construção de significados, o indivíduo pode desenvolver uma vida autêntica, orientada por um projeto existencial mais satisfatório.

Enquanto prática clínica, o movimento fenomenológico visa acompanhar o sujeito na compreensão de sua experiência vivida, sendo os chamados fenômenos aquilo que emerge em sua narrativa. Esses fenômenos, quando acessados por meio de uma escuta reflexiva, possibilitam a construção de um sentido de mundo, favorecendo uma maior integração subjetiva. Nesse sentido, Sá e Barreto (2011, p.36) destacam:

Colocar-se numa perspectiva fenomenológica é suspender essa suposição "natural" de uma realidade "em si", realizar uma *epoché*, retornando para as coisas apenas enquanto dadas à experiência; é envolver-se em um modo de atenção em que experienciamos com toda evidência que o mais "concreto" não é essa suposta "realidade-em-si" do mundo, o mais "concreto" é sempre o próprio acontecimento imanente da "experiência" enquanto dinâmica constitutiva de sujeito e objeto.

Além disso, a abordagem fenomenológico-existencial, por meio de um movimento de atenção ao conteúdo trazido pelo paciente, pode contribuir para a construção de um ser-no-mundo pautado em possibilidades. Esse processo auxilia o indivíduo na compreensão de sua própria existência, promovendo reflexões sobre quem ele é e quem pode vir a ser.

Os autores complementam:

Pode-se entender a atitude clínica como possibilidade do cuidado do psicólogo implicado no movimento de atenção ao cliente como existência, acompanhando-o na tarefa de apropriar-se daquilo que sabe pré-ontologicamente, possibilitando, na sua situação concreta e totalmente singular, que se compreenda e assuma o que ele é, em seu estar-lançado, e o que pode ser. É mediante essa apropriação narrativa da sua conjuntura e das suas maneiras de sentir-se e de responder praticamente a ela, que o cliente chegará a compreender-se como aquele cujo ser está sempre em jogo no conjunto das circunstâncias existenciais que lhe são tematicamente abertas na interlocução clínica. Dessa forma, pode compreender-se e aceitar-se, sejam quais forem os seus sofrimentos, como responsável, no sentido de responder e apropriar-se das solicitações concretas da vida. Segundo Barreto (2006), longe de uma culpabilização paralisante, essa responsabilidade é uma ampliação da liberdade (Sá; Barreto, 2011, p.39).

A partir das reflexões apresentadas, compreende-se que o campo da fenomenologia existencial é fundamental para a construção de sentidos, significados e um projeto de vida autêntico. Em uma sociedade contemporânea marcada pelo cansaço, consumo, alta performance e pelo imediatismo — onde tudo está rapidamente ao alcance das mãos —, torna-se crucial trilhar um caminho reflexivo que amplie a consciência dos indivíduos. Isso contribui para a construção de uma sociedade mais rica em sentido e menos vazia de propósito.

5 CONCLUSÕES

Quanto à questão central desta pesquisa, que busca compreender de que forma o contexto atual e as dinâmicas da sociedade contemporânea contribuem para o surgimento de novas formas de adoecimento psíquico entre adolescentes, constata-se que o modelo social vigente tem criado condições propícias ao sofrimento emocional e existencial. A cultura da alta performance, a pressão constante por resultados e o avanço desenfreado das tecnologias digitais e das redes sociais têm gerado um ambiente no qual o tempo para o ócio, para a reflexão e para a vivência subjetiva é cada vez mais escasso. Essa lógica de produtividade permanente tem afetado diretamente os processos de desenvolvimento e construção da identidade na adolescência.

Reconhece-se, contudo, que este estudo não esgota a complexidade do tema, mas oferece uma contribuição inicial ao debate sobre o burnout juvenil, ampliando a discussão para além dos limites do contexto laboral tradicional. O levantamento teórico, associado à experiência clínica da autora, evidenciou que os sintomas observados nos adolescentes não são isolados ou meramente individuais, mas refletem um adoecimento estrutural, vinculado a um modelo social que valoriza a eficiência em detrimento da saúde emocional e do bem-estar.

A partir da análise realizada, percebe-se que a ausência de espaços para experiências autênticas e a falta de um tempo vivido com significado contribuem para um estado constante de exaustão. Os adolescentes, inseridos em rotinas que priorizam a produtividade, acabam por internalizar uma lógica de autossuperação que desconsidera seus limites psíquicos e emocionais.

Os dados apresentados e as reflexões aqui construídas apontam para a necessidade urgente de repensar os modos de vida impostos pela sociedade contemporânea, reconhecendo que o burnout, mesmo fora do ambiente de trabalho, é um fenômeno que demanda atenção, cuidado e intervenções adequadas, principalmente no que se refere à saúde mental de jovens em processo de formação identitária.

É fundamental que psicoterapeutas, pais, professores e outros cuidadores valorizem o conteúdo compartilhado pelos adolescentes. Muitas vezes, tende-se a associar o adolescente a uma figura difícil, complicada e até excessivamente dramática. Embora a adolescência seja desafiadora, ela também precisa ser um

momento de validação e acolhimento. A falta desse acolhimento decorre da precariedade das relações humanas, uma vez que, em tempos de excessiva produção, o ouvir, o diálogo e a reciprocidade são negligenciados. A ausência dessas vivências prejudica a compaixão necessária para a compreensão das nossas fragilidades humanas. Quanto maior a exigência de produção, menor a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro.

Dessa forma, ao retomar a questão central que guiou esta pesquisa, verifica-se que os capítulos desenvolvidos permitiram compreender que o modelo atual de sociedade, centrado no desempenho, na produtividade e na constante exposição ao julgamento alheio, tem impactado profundamente o modo como os adolescentes vivenciam sua subjetividade.

As reflexões construídas ao longo do trabalho demonstraram que o sofrimento psíquico juvenil, expresso em sintomas como a exaustão emocional e o burnout, está fortemente ligado às exigências sociais que operam desde cedo sobre os jovens. Não se trata, portanto, de uma fragilidade individual, mas de uma manifestação de um sofrimento coletivo, marcado por uma ausência de espaços de escuta, acolhimento e autenticidade. Com isso, evidencia-se que, mais do que indicar uma solução única como a psicoterapia, este estudo propõe uma escuta ativa e sensível às vivências adolescentes como um caminho fundamental para compreender e intervir nesse sofrimento, reconhecendo o papel crucial dos vínculos, do cuidado e da construção de sentido na saúde mental juvenil.

Assim, em um contexto naturalmente adoecedor, a maior intervenção que podemos promover é a diminuição das cobranças, com mais acolhimento e escuta das demandas dos adolescentes. Devemos ser capazes de olhar para esse sujeito com a mesma empatia com que olhamos para um adulto que chega ao consultório em busca de ajuda e suporte para lidar com as questões da vida. Afinal, as questões da adolescência são também questões da vida.

REFERÊNCIAS

48% DOS JOVENS COM MENOS DE 30 ANOS PODEM TER BURNOUT. ItForum [online]. Publicado em 22 nov. 2023. Disponível em: <https://itforum.com.br/noticias/jovens-menos-de-30-anos-burnout/>. Acesso em: 28 mar. 2025.

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

CLASSIFICAÇÃO INTERNACIONAL DE DOENÇAS. CID-11 Para Estatísticas de Mortalidade e de Morbidade. **QD85 Esgotamento**. 2025. Disponível em: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/pt#129180281>. Acesso em: 31 mar. 2025.

CARVALHO, Rone. Por que o Brasil tem a população mais depressiva da América Latina. **BBC News Brasil** [online]. Publicado em 5 nov. 2023. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/czkekyymm55o>. Acesso em: 29 mar. 2025.

CAVALLINI, Marta. Geração Z é a que se sente mais exausta no ambiente de trabalho, aponta pesquisa. **G1** [online]. Publicado em 12 fev. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2023/02/12/geracao-z-e-a-que-se-sente-mais-exausta-no-ambiente-de-trabalho-aponta-pesquisa.ghtml>. Acesso em: 31 mar. 2025.

DICIONÁRIO ETIMOLÓGICO. **Origem da palavra imunidade**. 2025. Disponível em: <https://www.dicionarioetimologico.com.br/imunidade/>. Acesso em: 30 mar. 2025.

ERIKSON, Erik Homburger. **Identidade, juventude e crise**. 2ª ed. Editora Guanabara, 1987.

FELIX, Paula. Burnout: no a classificação da OMS entra em vigor no Brasil. **Veja** [online]. Publicado em 6 jan. 2025. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/burnout-nova-classificacao-da-oms-entra-em-vigor-no-brasil>. Acesso em: 30 mar. 2025.

GIOVANETTI, José Paulo. O adoecimento existencial no século XXI. 2019, p.47. In: CARDOSO, Claudia Lins (Org.). **Sofrimento humano e cuida do terapêutico**. Belo Horizonte: Artesã Editora, 2019.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. 2ª ed. Editora Vorazes, 2024.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS. **DSM-5**. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; DESLANDES, Suely Ferreira; NETO, Otavio Cruz; GOMES, Romeu. **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 26 ed. Editora Vozes: Petrópolis, 2007.

NADER, Danielle. Buscas por Burnout no Google aumenta: Brasil já é o segundo país com mais casos no mundo. **Contábeis** [online]. Publicado em 25 mai. 2024. Disponível em: <https://www.contabeis.com.br/noticias/65391/burnout-brasil-e-o-segundo-pais-com-mais-casos-no-mundo/>. Acesso em: 28 mar. 2025.

PEROSA, Miguel. **Descobrimo a si mesmo: a passagem para a adolescência**. São Paulo: Moderna, 1995.

SÁ, Roberto Novaes; BARRETO, Carmem Lúcia Brito. A noção fenomenológica da existência e as práticas psicológicas clínicas. **Estudos da Psicologia**, Campinas, v. 28, n. 3, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/YxnvbDMYQnRZLQTNFBVVRBf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 mar. 2025.

SAFRA, Gilberto. **Tarefas ontológicas da maturidade: em busca do eixo axial**. São Paulo: PUC-SP, 2006.

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011. Disponível em: <https://unisalesiano.com.br/lins/wp-content/uploads/2021/05/FLORESCER-hoje-convertido.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2025.

SILVA, Freddy Gonçalves da. **A nostalgia do vazio: a leitura com o espaço de pertencimento dos adolescentes**. 1ª ed. São Paulo: Solisluna Editora, 2021.

SOARES, Laura Cristina Eiras Coelho; LIMA, Nádia Laguárdia de; EVANGELISTA, Paulo Eduardo Rodrigues Alves (org.). **Aproximações da psicologia com o pensamento de Byung-Chul Han: abordagens fenomenológicas, sociais e psicanalíticas**. 1. ed. Rio de Janeiro: Via Verita, 2023. Disponível em: <https://www.fafich.ufmg.br/cepc/wp-content/uploads/2023/10/Aproximacoes-da-psicologia-com-o-pensamento-de-Byung-Chul-2023.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2025.

VIEIRA, Isabela. Conceito (s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. **Revista brasileira de Saúde ocupacional**, v. 35, p. 269-276, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/KTtx79ktPdtVSxwrVrkkNyD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 mar. 2025.