

“Sociedade do cansaço”, morfologias do trabalho e autoexploração. Um roteiro de leitura crítica

Carolina Jardim

Centro de Investigação em Educação (CIEd),
Universidade do Minho, Braga.

Ana Paula Marques

Centro de Estudos em Comunicação e Sociedade (CECS),
Universidade do Minho, Braga.

Artigo recebido a 19/11/2025.

Aceite para publicação a 24/07/2026.

Resumo

Partindo da obra de Byung-Chul Han, com particular destaque para *A Sociedade do Cansaço* (2014), este artigo explora a sua articulação com os processos de precarização e subjetivação das relações de trabalho no capitalismo neoliberal. Pretende-se, assim, reatualizar a discussão sobre o trabalho enquanto dimensão central da (re)produção social, num contexto em que o seu lugar e valor são crescentemente tensionados por dinâmicas de flexibilização laboral, precarização, *uberização* e usurpação de tarefas. Nesta leitura ensaística, estruturada a partir de eixos analíticos inspirados na tese de Han, sustenta-se um ideário do trabalho a favor da dignificação do trabalho e da vida.

Palavras-chave: Trabalho; Sociedade do cansaço; Autoexploração consentida.

"The Burnout Society," Morphologies of Work, and Self-Exploitation: A Guide to Critical Reading

Abstract

Drawing on the work of Byung-Chul Han, particularly *The Burnout Society* (2014), this article examines how this concept relates to the processes of precarization and subjectivation of

labour relations under neoliberal capitalism. The aim is thus to revitalise the discussion on labour as a central dimension of social (re)production, in a context where its place and value are increasingly under strain from the dynamics of labour flexibilisation, precarisation, ‘uberisation’ and the usurpation of tasks. In this essay-style analysis, structured around analytical axes inspired by Han’s thesis, a vision of work is presented that advocates for the dignification of both work and life.

Keywords: Work; Burnout society; Consented self-exploitation.

«La société de la fatigue», morphologies du travail et auto-exploitation: un guide de lecture critique

Résumé

S'appuyant sur l'œuvre de Byung-Chul Han, et plus particulièrement sur *La société de la fatigue* (2014), cet article explore son lien avec les processus de précarisation et de subjectivation des relations de travail dans le capitalisme néolibéral. L'objectif est ainsi de relancer le débat sur le travail en tant que dimension centrale de la (re)production sociale, dans un contexte où sa place et sa valeur sont de plus en plus remises en cause par les dynamiques de flexibilisation du travail, de précarisation, d'ubérisation et d'usurpation des tâches. Dans cette réflexion sous forme d'essai, structurée autour d'axes analytiques inspirés de la thèse de Han, est défendue une conception du travail en faveur de la dignité du travail et de la vie.

Mots-clés: Travail; Société de la fatigue; Auto-exploitation consentie.

«La sociedad del cansancio», Morfologías del trabajo y la autoexplotación: Una guía de lectura crítica

Resumen

Partiendo de la obra de Byung-Chul Han, con especial atención a *La sociedad del cansancio* (2014), este artículo explora su relación con los procesos de precarización y subjetivación de las relaciones laborales en el capitalismo neoliberal. Se pretende, así, reactivar el debate sobre el trabajo como dimensión central de la (re)producción social, en un contexto en el que su lugar y su valor se ven cada vez más amenazados por dinámicas de flexibilización laboral, precarización, «uberización» y usurpación de tareas. En esta lectura ensayística, estructurada a partir de ejes analíticos inspirados en la tesis de Han, se defiende una visión del trabajo que aboga por la dignificación del trabajo y de la vida.

Palabras clave: Trabajo; Sociedad de la fatiga; Autoexplotación consentida.

Introdução

Desde o início do século XXI, os avanços na automação e robótica, na Internet das “coisas” e realidade virtual, na inteligência artificial e *big data*, entre outras manifestações, representam um enorme desafio para a economia pela sua aceleração, complexidade e imprevisibilidade. Esta quarta revolução industrial é, segundo Schwab (2018), marcada pela convergência de tecnologias físicas, digitais e biológicas, e que transformará a forma como vivemos, nos relacionamos e trabalhamos. As alterações dos ciclos de vida, cada vez mais curtos, de inovação nos processos e produtos não afetam todos os grupos sociais da mesma forma, mas reconfiguram de modo transversal as condições de produção e de trabalho.

Este capitalismo, assente na economia digital e de plataformas (Srnicek, 2017; Antunes, 2018, 2024; Festi, 2023; Marques *et al.*, 2022), representa um enorme desafio dada a sua complexidade, imprevisibilidade e desmaterialização de processos, produtos, bens e serviços. Mais do que a intensificação da lógica de concorrência financeira, a uma escala global, e de produção flexível, introduzem-se profundas alterações nos processos organizacionais, redesenham-se conteúdos, qualificações e competências associadas a perfis de trabalho e emprego – uns existentes, outros em processo de recomposição e antecipação –, contribuindo para uma crescente heterogeneidade e fragmentação das condições e estatutos dos atores sociais, suas relações de precarização e subjetivação perante o trabalho.

Esta tensão entre humanos e “máquinas inteligentes” ganha cada vez mais reputação na lógica produtivista e de acumulação de mais-valia por parte dos seus detentores. A literatura sobre o mundo do trabalho permite identificar duas leituras principais: uma leitura mais otimista e tecnocrata, que sublinha o potencial de crescimento do trabalho qualificado associado à inovação tecnológica e à libertação de tempo de “lazer” (Schwab, 2018; Susskind, 2020); e uma leitura crítica, que destaca a segmentação e polarização da economia real, o crescimento de burocracias digitais, a hiper-tecnologização organizacional e o controlo algorítmico (Srnicek, 2017; Antunes, 2018, 2020, 2024; Filgueiras & Antunes, 2020; Marques *et al.*, 2022).

Por sua vez, estas modalidades de organização e trabalho têm vindo a combinar estratégias de fragmentação e externalização da produção de bens e serviços (por exemplo, *lean production*, *outsourcing*, *uberização*), com trabalhadores em regimes remotos e híbridos – muitas vezes apelidados de nómadas digitais –, mas também trabalhadores informais, vulneráveis e, em parte, por migrantes, expostos a redes de tráfico humano e a trabalho forçado.

Tendo como pano de fundo esta reflexão, importa convocar neste debate as consequências daquela lógica predadora e de derrame, como se uma “mancha de óleo” se tratasse, que a todos e todas atinge, no que diz respeito à intensificação do ritmo de trabalho, à agudização das desigualdades sociais da mão de obra, à supressão de um conjunto de garantias sociais e, no limite, à degradação da qualidade de vida e bem-estar mental e subjetivo dos trabalhadores. Como tal, são desiguais os seus impactos tanto nas dimensões objetivas como subjetivas das relações de trabalho, com reflexos na precarização da força de trabalho e, no limite, na invenção de “descartáveis” humanos pela sua (potencial) exclusão económica e social. Na verdade, estamos perante homens e mulheres *reais* que trabalham, todavia num mundo de trabalho mais instável, alienado, precário e fragmentado, ao qual não é indiferente as recentes transformações das relações de poder geopolítico a uma escala global.

O presente artigo, de natureza ensaística, tem como objetivo discutir de que modo a leitura de Byung-Chul Han permite interpretar a precarização, a subjetivação das relações de trabalho e os processos de autoexploração consentida inscritos na divisão social do trabalho contemporânea. A questão de partida que orienta a reflexão é a seguinte: em que medida a “sociedade do cansaço” ajuda a compreender os descentramentos atuais do trabalho, num contexto marcado pela flexibilização laboral, pela precarização, pela *uberização* e pela usurpação de tarefas? Em termos metodológicos, privilegiámos a análise de conteúdo de natureza categorial.

Como tal, este artigo desenvolve-se em quatro secções principais, além desta introdução e das notas conclusivas. Na primeira secção, destacam-se as ideias principais da obra *A Sociedade do Cansaço* de Byung-Chul Han (2014). Seguimos a sua tese principal ao

argumentar que a sociedade de produção – típica das sociedades capitalistas contemporâneas – *produz* nos atores sociais dimensões objetivas e subjetivas de cansaço, se considerarmos tanto as profundas mudanças produtivas de todo o sistema que as corporiza, desde as infraestruturas organizacionais e tecnológicas, como as implicações ao nível da precarização da força de trabalho, qualidade de vida e alternativas futuras. Na segunda secção apresentamos uma breve perspectiva histórica sobre a centralidade do trabalho, para melhor explorar, na terceira secção, as tendências de descentramento do trabalho por força da flexibilização laboral, precarização, *uberização* do trabalho e a usurpação de tarefas patentes nas sociedades capitalistas contemporâneas. Na última secção, refletimos sobre a precarização e subjetivação das relações de trabalho ao se assistir à fragmentação de estatutos e posições dos trabalhadores, muitos deles acompanhados por indícios de autoexploração consentida.

1. Produzindo a “Sociedade do Cansaço”, segundo Byung-Chul Han

Byung-Chul Han, filósofo e ensaísta alemão de origem sul-coreana, é professor de Filosofia e Estudos Culturais na Universidade de Artes de Berlim. É autor de uma vasta obra centrada na interpretação da sociedade tecnológica e na forma como a sociedade de informação e a digitalização têm transformado a relação do ser humano com o mundo, as coisas e os outros. Simultaneamente, o autor tem refletido, de forma igualmente perspicaz, sobre a atual sociedade de trabalho, ou a “Sociedade do Cansaço”. É sobre esta obra que nos iremos debruçar.

Em *A Sociedade do Cansaço*, Byung Chul-Han (2014) analisa a forma como a sociedade atual e os imperativos e apelos do regime neoliberal influenciam negativamente a relação dos sujeitos com o trabalho e, consequentemente, o seu bem-estar pessoal e relacional. O livro, escrito de forma precisa e concisa, divide-se em sete textos que nos conduzem para essa argumentação umbilical da (re)produção dos sujeitos, a saber: “A Violência Neuronal”; “Para

Lá da Sociedade Disciplinar”; “O Tédio Profundo”; “Vita Activa”; “A Pedagogia da Visão”; “O Caso Bartleby”; e “A Sociedade do Cansaço”¹.

No primeiro texto, “A Violência Neuronal”, Han argumenta que vivemos numa época caracterizada por perturbações neurológicas – como a depressão, o transtorno por déficit de atenção e hiperatividade, a fadiga e o *burnout* –, sendo que estes estados patológicos são provocados por um “excesso de positividade” (Han, 2014: 9) e por um “excesso de idêntico” (ibidem, p. 14). Ou seja, vivemos numa época pobre em negatividade, visto que a sociedade de hoje tende a suprimir e a rejeitar a alteridade ou a negatividade do contrário, do diferente e do estranho. Ora, a violência da positividade que produz as doenças neuronais do século XXI é resultante da sobreprodução, do sobrerrendimento e da hipercomunicação, assim como do excesso de estímulos, informações e impulsos.

Han desenvolve esta ideia do excesso de positividade e de idêntico em obras posteriores². Em *No Enxame. Reflexões sobre o Digital*, Han (2016a) argumenta que o excesso de informação a que estamos hoje expostos provoca uma doença psíquica denominada “fadiga da informação” e prejudica quer a nossa capacidade analítica, quer a nossa faculdade de julgar. Em *A Expulsão do Outro*, Han (2018) afirma que o que faz adoecer o corpo social é “o excesso de comunicação e de consumo” (p. 9), o excesso e a proliferação do idêntico e a eliminação da negatividade do outro. Por exemplo, a comunicação digital serve para encontrarmos pessoas idênticas que pensam de maneira idêntica, empobrecendo assim o nosso horizonte de experiências. Hoje, a rede é como uma câmara de eco, que nos permite viver em bolhas de informação e interagir apenas com pessoas que pensam de maneira idêntica. Ora, a ausência de oposição, de desacordo ou discrepância, de algo que se nos contrapõe, assim como a proliferação do idêntico, provocam a expulsão e o desaparecimento do outro. Ou seja,

¹ Seguimos a exposição pela ordem dos textos desenvolvidos por Han nesta obra, de modo a não desvirtuar a sua leitura como um todo, ainda que nem todos sejam alvo de uma análise mais detalhada no âmbito deste artigo. Como veremos, os argumentos expostos serão retomados nas diversas secções a pretexto da análise das transformações em curso no mundo do trabalho e emprego na atualidade.

² São várias as obras de Han, em que o mesmo vai retomando os seus argumentos centrais, com derivadas variações. Iremos explorar intencionalmente ligações pontuais a certas obras, sempre que seja necessário reforçar as ideias centrais do autor. Com efeito, estamos cientes de que muitas das temáticas explanadas pelo autor na sua vasta bibliografia nos remetem para uma discussão mais aprofundada sobre a sociedade de consumo, o excesso de informação e a perda da nossa capacidade contemplativa.

Han argumenta que a expulsão e a ausência da negatividade do outro provocam um processo de autodestruição e autoalienação. No livro, *A Salvação do Belo*, Han (2016c) argumenta que vivemos numa sociedade positiva caracterizada por uma comunicação digital acelerada, polida, que não dói, não fere nem oferece resistência. Ou seja, o conteúdo da comunicação digital é constituído maioritariamente por coisas positivas, mostras de deferência e trocas de complacências, em que o idêntico reage ao idêntico. A partilha ou o assinalar com um *Gosto* ilustram este modo de comunicação.

No segundo texto da obra que estamos a tomar como base de reflexão, “Para Lá da Sociedade Disciplinar”, Han (2014: 19) defende a ideia de que a sociedade do século XXI é uma “sociedade de produção” e os seus habitantes são “sujeitos de produção” e “empresários de si próprios”. Han afirma que, ao contrário da sociedade disciplinar, dominada pela negatividade da proibição e da obrigatoriedade, a sociedade da produção é caracterizada pelo verbo positivo “poder”, pelo imperativo da produtividade e da superação pessoal, pressionando o ator social para um maior rendimento. “Nada é impossível” é a máxima da sociedade da produção. No entanto, embora o sujeito produtivo seja soberano de si mesmo, não estando sob o jugo de ninguém, em prol da maximização da produtividade e da procura de um maior rendimento, entrega-se ao excesso de trabalho e de produção, que conduz à autoexploração consentida, como veremos mais à frente. Ou seja, na sociedade de trabalho, “o próprio amo tornou-se escravo do trabalho” e “cada um de nós é, ao mesmo tempo, prisioneiro e capataz, vítima e carrasco” (Han, 2014: 35). Por conseguinte, Han argumenta que, na sociedade de produção, a procura contínua e excessiva de uma maior produtividade leva ao surgimento de doenças neuronais, tais como a depressão, o TDAH e o *burnout*. O sujeito produtivo depressivo está “cansado de fazer e de poder” (Han, 2014: 22).

Vivemos numa “sociedade do rendimento” caracterizada pelo imperativo do rendimento neoliberal que “totaliza o tempo de trabalho”, isto é, transforma o tempo em tempo de trabalho (Han, 2016a: 45). Neste contexto neoliberal, ao competir para aumentar o desempenho, é o próprio indivíduo que se explora a si mesmo voluntariamente, convencido de que está a realizar-se. Perseguindo o desejo de um maior rendimento, “o sujeito do rendimento explora-se a si próprio até soçobrar” (Han, 2016a: 61). É esta lógica que conduz

ao *burnout*, à exaustão e ao esgotamento, sendo que a alienação de si mesmo produz-se no decurso dos processos de auto-otimização e de autorrealização (Han, 2018). Simultaneamente, o “imperativo da autenticidade” do regime neoliberal força o *eu* a produzir-se a si mesmo para se distinguir dos outros e sobressair, formando o “eu como empresário de si mesmo” que “produz-se, representa-se e oferece-se como mercadoria” (Han, 2018: 29). Nesta linha de argumentação, a sociedade capitalista faz do sujeito um explorador de si mesmo, nunca satisfeito com a sua produção contínua e exponencial (Mora-Fandos, 2017).

No quarto texto, *Vita Activa*, Han (2014) argumenta que a ausência de crenças e convicções da era moderna, que conferiu à vida humana e ao mundo um carácter efémero, despojado de garantias de estabilidade, contribuiu para a formação do “*animal laborans*” “hiperativo” e “hiperneurótico” dos dias de hoje (p. 34). O ser humano reage a esta ausência de “ser” com inquietação e com “a histeria do trabalho e da produção” (p. 35). Simultaneamente, Han argumenta que o processo económico do regime neoliberal expõe os indivíduos a uma concorrência brutal, transformando a vida numa competição para aumentar o desempenho e numa luta pela sobrevivência, o que afasta e isola os indivíduos uns dos outros, contribuindo para uma “falta de ser” (Han, 2023). Neste sentido, tal como Daniel Susskind (2020), economista de Oxford, argumenta, o trabalho é “o novo ópio”, visto que pode “intoxicar” e “desorientar” (p. 235), distraindo-nos da procura do propósito para a vida. Simultaneamente, o trabalho é uma fonte de sentido e satisfação na vida, que possibilita a obtenção de estatuto social e reconhecimento.

Por fim, destaca-se o último texto, denominado *A Sociedade do Cansaço*, que defende a ideia de que a sociedade de produção caminha em direção a uma sociedade de *doping*, que permite potenciar ainda mais o rendimento dos indivíduos (Han, 2014). Paralelamente, o ser humano tende a converter-se numa máquina de produção “que tem de funcionar sem falhas e interrupções e que deve maximizar a sua produção” (ibidem, p. 52). Han argumenta que a sociedade de produção, dominada pelo excesso de positividade, produz um cansaço e esgotamento excessivos. É um cansaço individual, “mudo e alienante” (Han, 2014: 53), que separa e isola os indivíduos, aniquila qualquer proximidade e torna o sujeito incapaz de agir.

Han opõe este tipo de cansaço ao “cansaço inspirador” do não-fazer, elogiando a importância do intervalo enquanto tempo sem trabalho e tempo de brincadeira, que nos permite entregar à “utilidade do inútil” (ibidem, p. 56), ou à ação livre de finalidade ou preocupação.

Em contraponto à sociedade do cansaço, o *renascimento da vita contemplativa* constitui a resposta aos problemas da sociedade de produção e rendimento. Tanto no terceiro texto, *O Tédio Profundo*, como no quinto texto, *A Pedagogia da Visão*, Han (2014) sublinha a ideia de que, na nossa época de seres ativos e inquietos, é necessário revitalizar a vida contemplativa da humanidade. Han (2014) afirma que, no tempo presente, o excesso de estímulos, informações e impulsos, assim como a crescente sobrecarga de trabalho e o *multitasking*, produzem uma modificação na estrutura da atenção, prejudicando a “concentração contemplativa” dos indivíduos (p. 26). Ou seja, a atenção profunda e a capacidade contemplativa têm vindo a ser cada vez mais suplantadas por uma atenção “dispersa ou distraída” caracterizada “pela mudança brusca do foco da questão, pela alternância constante de tarefas, fontes de informação e processos” (ibidem, p. 26).

Igualmente, no quinto texto, *A Pedagogia da Visão*, Han (2014) volta a aprofundar a ideia da necessidade de revitalizar a *vita contemplativa*. Esta ideia é, aliás, desenvolvida posteriormente nos livros *O aroma do tempo. Um ensaio filosófico sobre a arte da demora* (Han, 2016b), *Vita Contemplativa* (2023) e *A Crise da Narração* (2024)³. Na sua perspetiva, a *vita contemplativa* pressupõe o desenvolvimento de uma “atenção profunda e contemplativa” para desenvolver “uma visão lenta e morosa” (Han, 2014: 39). Simultaneamente, a *vita contemplativa* implica oferecer resistência aos impulsos e estímulos que nos invadem e sufocam, ao invés de seguir todo e qualquer estímulo. Como tal, precisamos aprender a desenvolver uma visão lenta e morosa, aproximarmo-nos lentamente das coisas, não reagir de imediato a um impulso. Han (2014) sublinha a ideia de que o nosso mundo acelerado é pobre em interrupções e em intervalos, sendo necessário e importante a “negatividade do parar, do deter-se” (p. 40), do “não fazer”, ou da suspensão da atividade livre de qualquer finalidade. Este “não fazer” é, aliás, um traço essencial da contemplação.

³ Como já referido, as obras referenciadas de Han convocam temáticas diversas que extravasam os propósitos dos objetivos do presente ensaio.

Ou seja, segundo Hans, não temos tempo para pensar, para refletir, sendo que esta falta de reflexão leva ao esquecimento do ser, que, por sua vez, transforma o ser humano num *animal laborans*. Posto isto, Han defende a ideia de que o futuro da humanidade depende do “renascimento da capacidade contemplativa”, ou seja, da “capacidade de não atuar” (p. 87). Han afirma que a ausência da *vita contemplativa* na sociedade de produção degenera em hiperatividade e pode terminar em *burnout*.

A partir do olhar de Byung-Chul Han e da produção literária da sociedade do cansaço, é possível registar práticas e sentidos heterogêneos e ambivalentes associados ao lugar do trabalho na atualidade.

2. Trabalho, dimensão central e estruturante das relações (re)produtivas

A literatura tem realçado que o trabalho e as relações que se constroem a partir dele são centrais para se compreender a sociedade, seus processos de transformação e reflexividade balizados face aos parâmetros socio-históricos de cada época. Parte-se de uma posição relativamente consensual no que diz respeito ao facto de o trabalho se constituir num traço específico da espécie humana, numa dimensão estruturante e modal da vida social. Assim, com base nas ideologias dominantes sobre o trabalho ao longo da história até aos nossos dias, seguimos de perto certos autores (cf. Marques, 2023b; Susskind, 2020; Antunes, 2013; Grint, 2005; Méda, 1999; Gamst, 1995).

Atendendo à origem etimológica da palavra ‘trabalhar’, que deriva do latim, esta significa precisamente *tripaliare*, que pressupunha torturar com o *tripaliu*, que resulta da palavra *tripalis*, derivada de tres+palus, ou seja, um instrumento de tortura constituído por três paus. Esse foi o sentido atribuído a todos os escravos que, destituídos da sua condição de cidadão livre, viviam apenas na condição de desempenharem tarefas, em regra, forçadas e sob uma regulação de subserviência total. Como tal, a perceção do trabalho como pena e punição, fruto de uma maldição para o homem, passou a estar associada, nas antigas sociedades clássicas, à escravatura e às classes mais baixas (cf. Gamst, 1995; Grint, 2005; Marques, 2023b).

Será com o pensamento cristão do século XIII que emerge a ideia positiva e digna do trabalho. São Tomás de Aquino considerou o trabalho um ato moral digno de honra e respeito (Antunes, 2013)⁴. Mais tarde, no século XVI, a doutrina calvinista protestante representou o trabalho como um meio heróico de santificação pessoal, sendo visto como um sinal de ser favorecido por Deus (Marques, 2023b). Segundo a ética de trabalho puritana, o trabalho constituía um imperativo ético ditado por Deus, que garantia autoestima e estatuto social. Susskind (2020) refere que, para os protestantes, o trabalho era uma vocação, uma tarefa dada por Deus que oferecia às pessoas um propósito mais alto, sendo que o empenho no trabalho era uma forma de devoção religiosa. O trabalho incansável era visto como o meio de tentar provar que as suas almas eram dignas de ser salvas. Já os humanistas do Renascimento consideravam que os indivíduos se constroem e constituem pelo trabalho, assumindo este um carácter simultaneamente identitário e estruturante (Almeida, 2005).

A partir do séc. XIX, o trabalho apresenta-se como “a essência do homem” (Méda, 1999: 95), o meio privilegiado de expressão da sociedade e o meio de realização de si e do laço social. A produção de bens e serviços era considerada a maneira mais elevada de civilizar o mundo. No século XX, o trabalho, agora entendido como emprego, é o trabalho assalariado, sendo este um meio para a nação aumentar as riquezas produzidas, para o indivíduo adquirir um rendimento e para a classe capitalista fazer lucros. Por sua vez, o salário era visto como “o canal de acesso dos assalariados à formação, à segurança, aos bens sociais” (Méda, 1999: 14). Por conseguinte, o trabalho começa a ser visto como um direito, como algo que dignifica as pessoas e lhes permite adquirir um estatuto e um reconhecimento social, além de proporcionar uma fonte de rendimento (Marques, 2023b). Tal conceção projeta o trabalho como emprego que resulta da crescente dependência contratual do trabalhador e da sua família. A evolução da intervenção social no mercado de trabalho vai atribuindo ao emprego um valor em si mesmo, assumindo-se crescentemente como um objetivo e um direito. Como tal, o trabalho e o emprego, entendidos como equivalentes, permitiram que grande parte das

⁴ Importa, ainda assim, acautelar que esta primeira ideia positiva do trabalho se aplicava em especial para os que participavam de algum modo no sacro religioso ou sacro estatal, escapando assim a essa tortura do trabalho (por exemplo, sacerdotes, curandeiros, astrólogos e outros funcionários dedicados a reverenciar a divindade ou divindades, como também os governantes, escribas, juristas, guerreiros e todos os que contribuíam para a gestão do sacro Estado).

sociedades ocidentais fundassem o seu Estado Social a partir do reconhecimento de um conjunto de direitos sociais e laborais, no quadro do qual aquela atividade económica e remunerada se exerce.

Na verdade, o trabalho, ao se apresentar como constrangimento de tempo e de autonomia, pode permitir, igualmente, a integração social, concedendo um estatuto, poder e identidade. Portanto, a complexidade e a ambivalência encontram-se intrinsecamente associadas ao trabalho. Nesse sentido, qualquer abordagem, tal como alguns teóricos avançam (cf. p.e, Gorz, 1998; Méda, 1999), ao sustentarem uma “dimensão negativa do trabalho – o trabalho alienado – negam a função integradora e identitária do trabalho” (Kovács, 2002: 1). Ou seja, ainda que se assuma que o trabalho se encontre submetido a uma racionalidade salarial e seja considerado um instrumento na obtenção de subsistência económica submetido a uma lógica de rotinização e perda de autonomia, há que considerar que também este poderá ser uma experiência motivante e de satisfação pessoal, conferindo aos seus executores sentimentos de utilidade social, de prestígio e status, de identidade e integração socioprofissional. É certo que na sustentação da argumentação daqueles autores está patente apenas a possibilidade de autorrealização e autonomia fora da esfera do trabalho, ou seja, nas atividades de tempo livre, sem que estas padeçam de constrangimentos de ordem económica.

No século XXI, o trabalho continua a exercer um papel importante na vida das sociedades e dos indivíduos a nível material e a nível subjetivo e relacional, podendo constituir-se como uma forma de realização, de desenvolvimento da identidade e integração (Carmo *et al.*, 2021). Por outras palavras, o trabalho continua a ser um traço estrutural e estruturante das relações produtivas e reprodutivas, assumindo também um carácter normativo, integrador e de socialização (Honneth, 2008; Marques, 2025). Nesta linha, o “local” de trabalho físico e/ou virtual, em particular, permanece como a arena central de expressão e desenvolvimento de subjetividades individuais (Honneth, 2008). Nas palavras de Marques (2025: 71), “o trabalho define tanto as posições e os estatutos possíveis – e imputáveis – aos atores sociais no interior da organização produtiva, como constitui uma fonte de normas de (re)distribuição de

recompensas materiais (subsistência, segurança, utilidade, etc.) e imateriais (autorrealização, prestígio e reconhecimento) na dimensão reprodutiva”.

Tendo em consideração os argumentos atrás expostos, a dimensão central e estruturante do trabalho remete-nos para um olhar sobre os fenómenos do mundo de trabalho a partir de três eixos: i) dos contextos sociais de produção, definidos por uma arquitetura técnico-organizacional, tais como equipamentos produtivos, modalidades de organização dos espaços e tempos dos trabalhadores, dos produtos, dos clientes, dos fornecedores, dos saberes e normas de funcionamento, entre outros aspetos; ii) das relações sociais de produção e reprodução dos trabalhadores adstritos aos diferentes contextos de trabalho, o que pressupõe alguma durabilidade das interações que, constituindo uma dimensão relacional no tempo e no espaço, permite, pela sua consistência ou não, a produção de determinados efeitos. Por exemplo, se fisicamente não existirem espaços propícios ao convívio laboral, não se pode dizer que existem relações de trabalho num espaço formal, podendo estas estar confinadas a um espaço informal (como, por exemplo, casas-de-banho, salas de convívio). Esta é uma questão premente na atualidade face ao fenómeno da *uberização*; iii) e da produção de sentidos e orientações valorativas, incluindo todos os significados e símbolos produzidos pelos atores intervenientes, em contextos de trabalho, pelo que importa contemplar a subjetividade implícita nas práticas (e.g. valores, orientações ideológicas, visões do mundo) e incorporada em disposições diversas (como, por exemplo, corporais, classistas, profissionais, estilos de vida).

No entanto, apesar da centralidade do trabalho, tende-se a assistir, desde os finais do séc. XX, a um enfraquecimento do trabalho enquanto fator de integração social, sobretudo em situações marcadas pela instabilidade da vida profissional (Kovács, 2002). Por exemplo, os grupos pouco ou nada qualificados e os trabalhadores com empregos precários estão mais expostos à exclusão social. O mundo do trabalho e da empresa é dominado não só pela intensificação da concorrência e pelas exigências de competitividade e de desempenhos cada vez maiores (Lipovetsky, 2020), mas também pelo aumento da precarização do emprego e do desemprego em massa, que tem provocado a acentuação de sentimentos de vulnerabilidade e uma forte insegurança profissional e material.

3. Descentramentos do trabalho: flexibilização, precarização, *uberização* e usurpação de tarefas

Hoje confrontamo-nos com um quadro laboral de crescente precariedade e instabilidade de direitos laborais e sociais, fruto da intensificação da competitividade do mercado global, do crescimento da flexibilização dos mercados, das empresas e do trabalho, do crescimento de formas de trabalho atípicas e da crescente tendência de precarização e *uberização* do trabalho. Simultaneamente, o mundo de trabalho testemunha uma crescente “usurpação de tarefas” (Susskind, 2020), bem como o crescente protagonismo e uso da Inteligência Artificial (IA) e da gestão algorítmica.

O atual contexto de globalização da economia é marcado por uma crescente internacionalização e por uma intensa competitividade e concorrência global do mercado (Carmo *et al.*, 2021). A partir da década de 1980 do séc. XX, num contexto dominado pelas políticas neoliberais, assiste-se à subida em força de um “modelo económico e social assente na concorrência desenfreada do mercado e dos imperativos de rentabilidade imediata” (Lipovetsky & Juvin, 2011: 63). Por conseguinte, a ideia de eficácia ou de maximização dos resultados, com menos recursos e a um melhor custo, assumiu uma crescente importância.

Quanto ao crescimento da flexibilização do mercado, das empresas e do trabalho, a transição da produção em série ou em massa para a produção flexível potenciou um primeiro (des)centramento da relação do trabalho pela difusão de formas de trabalho flexíveis. Entre as principais formas contratuais das formas flexíveis de emprego crescentemente usadas estão: a) os contratos de trabalho de duração determinada (a termo certo e incerto); b) os contratos de trabalho temporário; c) os contratos de trabalho a tempo parcial, que se caracterizam, muitas vezes, pela prática de salários baixos, por conteúdos pobres em termos de competências e aprendizagens e, por uma grande instabilidade dos horários praticados; d) o trabalho independente ou autoemprego; e e) o teletrabalho (Marques, 2023b). Estas modalidades não são homogéneas: em alguns casos podem associar-se a maior autonomia e qualificação, como sucede em segmentos de nómadas digitais; noutros, quando ligadas a

empregos desqualificados e mal pagos, carecem de formas de segurança, proteção e perspectivas profissionais (Kovács, 2002; Marques *et al.*, 2022).

Como tal, em primeiro lugar, a difusão de modalidades flexíveis de emprego e de práticas de flexibilização laboral contribuem para a crescente vulnerabilidade, instabilidade e precariedade das relações de trabalho com a proliferação de figuras contratuais diversificadas, tais como o trabalhador precário, o trabalhador independente, o estagiário, o bolsheiro de investigação, entre outros. A flexibilidade do mercado de trabalho traduziu-se quer na diminuição do modelo de emprego assalariado, estável e a tempo integral, que vigorou no período fordista (Carmo *et al.*, 2021; Marques, 2013, 2023b), quer no declínio das carreiras profissionais que se desenrolam numa única instituição para toda a vida, dificultando a planificação estratégica do futuro (Sennett, 2001). Simultaneamente, o mercado de trabalho tornou-se cada vez mais flexível, associado ao enfraquecimento da regulamentação laboral, por parte das empresas, que visam reduzir os custos com a mão de obra (Marques, 2023b).

Em segundo lugar, hoje vivemos num contexto marcado pelo crescimento da precariedade laboral. As pessoas encontram cada vez mais situações instáveis, precárias, quando não inexistentes, de trabalho. A precariedade insere-se numa tendência geral de progressão de lógicas e ações políticas neoliberais “que visam a desregulação dos direitos laborais e a crescente desproteção dos trabalhadores” (Carmo & Matias, 2019: 163). Nas palavras de Carmo *et al.* (2021: 62), “a condição laboral precária tende a ser cada vez mais comum e prolongada no tempo, em resultado da rotação por vários tipos de emprego e atividades, sucessão de contratos de trabalho a termo e a prazo, mal remunerados e, muitas vezes, sem proteção social associada”.

Ora, o crescimento acentuado do trabalho precarizado à escala mundial é decorrente da expansão de formas de trabalho parcial, temporário, subcontratado, terceirizado, intermitente, ocasional e flexível (Antunes, 2000, 2013, 2020). Esta precarização contribui para a ampliação dos níveis de desigualdade social e diversos níveis de descentramento face ao trabalho, atendendo às condições sociais de produção, interações e posições de produção

de sentidos e orientações valorativas, por parte de diversos grupos de trabalhadores heterogêneos e fragmentados. Com efeito, as múltiplas formas precárias de emprego que proliferam são pautadas por um ambiente de incerteza, insegurança e instabilidade vivido no quotidiano (Carmo *et al.*, 2021). A instabilidade decorre de percursos marcados por constantes quebras contratuais, empregos intermitentes e temporários em atividades pouco qualificadas e de baixa remuneração, que podem obrigar os indivíduos a mudar de trabalho e de residência várias vezes. A incerteza refere-se sobretudo “à dificuldade de organizar o tempo quotidiano e de projetar planos de futuro” (Carmo *et al.*, 2021: 200). Como tal, a precariedade cria dificuldades em definir objetivos de curto e longo prazo, seja projetar o que fazer depois do contrato expirar, planejar grandes decisões pessoais ou definir planos de vida. Neste sentido, os indivíduos sentem-se cada vez mais incapazes de controlar e manobrar o tempo. O futuro é uma incógnita e parece que se encontra a prazo.

Igualmente, testemunha-se, na atualidade, um crescimento do trabalho *uberizado*, vigente nas plataformas digitais, que utiliza cada vez mais a informalidade, a flexibilidade e a precarização (Antunes, 2020), pelo que urge considerar esta terceira dimensão de descentramentos possíveis na relação com o trabalho. Sabe-se que as plataformas digitais, ao expressarem diferentes posições e relações de poder dos trabalhadores nos contextos de interação e nas organizações, reforçam as persistentes desigualdades económicas, políticas, sociais e simbólicas (Marques, 2025). A maioria dos trabalhadores que têm um trabalho mediado por plataformas digitais encontra-se fora da norma padrão, pela profusão de vínculos contratuais atípicos e informais que podem assumir. Estes podem incluir os nómadas digitais a trabalharem por conta própria, trabalhadores contratados diretamente pelas empresas e que desempenham a sua atividade profissional numa relação de dependência contratual, ainda que em modalidades de teletrabalho e/ou híbridas (Marques, 2025). A *uberização* do trabalho é um processo em que as relações de trabalho são individualizadas e invisibilizadas de modo a assumir a aparência de prestação de serviços, “obliterando as relações de assalariamento” (Antunes, 2020: 12). Por conseguinte, há uma exclusão da legislação social protetora do trabalho. Filgueiras e Antunes (2020) referem que, no trabalho em empresas-plataforma, há uma precarização das condições de trabalho e uma

inviabilização da proteção dos trabalhadores, visto que os trabalhadores não têm um salário garantido, são remunerados por tarefa, sem qualquer garantia de jornada, e são responsáveis pelas próprias despesas e gastos de manutenção. Paralelamente, estas empresas-plataforma negam a natureza assalariada da relação entre empresa e trabalhadores, classificando os trabalhadores como clientes em vez de empregados.

Segundo Marques *et al.* (2022), as subcontratações, o tráfico ilegal de mão de obra e as formas flexíveis de trabalho temporário estão cada vez mais associadas à expansão das plataformas digitais e da “uberização”, que replicam a ausência de mecanismos de regulação da força de trabalho. Com efeito, “a ausência de regulação e, em certas circunstâncias, de legislação – resultante da implementação e rápido avanço de novas formas de realização do trabalho assentes em plataformas digitais – constitui uma das marcas mais evidentes dos mecanismos de desvalor e proletarização da contemporaneidade” (Marques *et al.*, 2022: 80). A multiplicação de vínculos laborais frágeis e de ocupações desreguladas e sem direitos levou ao crescimento de “um exército de espoliados, segmentos vulneráveis da força de trabalho” que “parecem aceitar sem resposta a sua condição precária e servil” (*idem*, p. 79). Segundo Abílio (2020), esta tendência global de *uberização* do trabalho consolida a redução do trabalhador a um trabalhador *just-in-time*, que arca com os riscos e custos de sua própria produção e trabalha de acordo com as demandas do mercado. Todos estes elementos intensificam o processo de “escravidão digital” e ampliam formas de exploração do trabalho (Antunes, 2020: 20).

Por último, no século XXI, a usurpação de tarefas (*task encroachment*) é uma tendência global no mundo do trabalho, muitas vezes associada a um futuro de trabalho que exclui grupos sociais mais alargados e volumosos⁵. Este termo, proposto por Susskind (2020)⁶, significa que

⁵ Já em 2002, Kóvacs (2002) elaborou uma previsão sobre o futuro do trabalho, afirmando que a crescente utilização de robôs, computadores e inteligência artificial substituiria uma grande massa de trabalhadores, sendo que apenas uma pequena elite de trabalhadores do conhecimento teria emprego seguro e bem pago. Na sua análise, a autora dá nota de que “a crescente difusão das TIC leva à redução drástica do emprego e à formação de uma elite profissional, lançando a maioria da população no desemprego e/ou na situação de emprego precário” (Kóvacs, 2002, p. 27).

⁶ Na obra “Um mundo sem trabalho. Como responder ao avanço da tecnologia” (2020), Susskind argumenta de forma convincente que os avanços tecnológicos, nomeadamente o aumento da automatização e da inteligência

hoje as máquinas assumem cada vez mais tarefas e funções que anteriormente eram executadas por pessoas. O autor defende que, com o passar do tempo, à medida que as máquinas ficam cada vez mais capazes, usurpando para si tarefas e funções que outrora cabiam aos seres humanos, as máquinas irão executar cada vez mais tarefas, e “os trabalhadores perderão os seus empregos num leque de atividades mais vasto do que nunca” (Susskind, 2020: 121).

Com efeito, os trabalhadores serão deslocados de um leque de atividades cada vez mais vasto e as capacidades humanas tornar-se-ão irrelevantes para um número cada vez maior de tarefas. Porém, apesar dos avanços tecnológicos, Susskind afirma que existem vastas áreas da atividade humana que ainda não podem ser automatizadas, colocando limites à usurpação de funções. Considerando que o que determina a vulnerabilidade à automatização é se o trabalho é de rotina, porque as máquinas fazem coisas repetitivas baseadas em regras bem definidas, as atividades que são mais repetitivas correm um risco maior de automatização. Neste sentido, os empregos de baixos salários que envolvem rotinas de trabalho simples que podem ser facilmente automatizadas serão os mais afetados pelo desenvolvimento da Indústria 4.0. Já as atividades intelectualmente mais exigentes e complexas, que exigem a criatividade humana e processos não-rotineiros, não correm risco de desaparecer.

Hoje, o impacto da automatização e da inteligência artificial estende-se a várias áreas, desde a agricultura (onde há tratores que conduzem sozinhos, *drones* pastores de gado, robôs que apanham maçãs, podam videiras e colhem cachos), à tecnologia (com robôs terrestres a trabalhar em armazéns), à indústria automóvel (onde há empresas que pretendem lançar carros que conduzem sozinhos), à medicina (com programas capazes de fazer diagnósticos médicos), ao jornalismo (onde os algoritmos são usados para redigir notícias) (Susskind, 2020).

Neste sentido, as máquinas e os progressos da IA afetam inevitavelmente o emprego dos seres humanos. O sector do fabrico de automóveis, a indústria da construção e o setor da

artificial, conduzirão a um desemprego significativo, isto é, no futuro haverá um mundo com menos trabalho remunerado para as pessoas.

agricultura são exemplos de setores onde a usurpação de tarefas se verifica. Com efeito, nos últimos anos, o setor da agricultura, que tradicionalmente recorria à realização de trabalhos manuais, tem vindo a ser cada vez mais automatizado. Já no setor automóvel, a automatização de tarefas permite criar carros e camiões sem condutor. Por exemplo, é expectável que os *softwares* de navegação por satélite acabem por conduzir os automóveis de forma mais eficiente e segura do que os seres humanos. Igualmente, é provável que não só se reforce a força de substituição, como também desgaste a força de complemento, que alia o trabalho humano com o trabalho das máquinas/IA. Como tal, à medida que a usurpação de tarefas continua, torna-se cada vez mais provável que a procura crescente de bens possa significar um aumento da procura de máquinas, e não um aumento na procura do trabalho dos seres humanos.

Susskind (2020) afirma que, no futuro, podemos estar sob a ameaça de um “desemprego tecnológico friccional” (p. 107), isto é, nem todos os trabalhadores conseguirão alcançar ou estarão preparados para o trabalho disponível. Esta ameaça pode privar as pessoas não só de rendimentos, mas também de sentido de propósito da vida. Susskind argumenta que haverá uma disparidade de qualificação ou competências, de identidade e de localização no emprego. Porém, mais do que perspetivar um “futuro” com menos trabalho⁷, impõe-se falar de um *presente* do trabalho caracterizado pela precarização e autoexploração consentida dos homens e mulheres *reais* que trabalham. Iremos, de seguida, explorar esse tópico.

4. Trabalho no presente, precarização e autoexploração

A atual tendência de desregulação, privatização, individualização e flexibilização das relações de trabalho contribui, é certo, para um progressivo “desmantelamento” do Estado Social, como têm salientado estudos recentes sobre precarização, plataformas digitais e transformação das relações laborais (Filgueiras & Antunes, 2020; Marques *et al.*, 2022; Choonara *et al.*, 2022; Marques, 2025). A expulsão, marginalização e precarização de um

⁷ A temática sobre o futuro do trabalho tem sido acompanhada por diversas controvérsias teóricas, políticas ou até de “estados de alma”. Ainda assim, é consensual admitir-se as profundas metamorfoses do mundo do trabalho e a urgência de um maior conhecimento e regulação do mesmo.

conjunto cada vez mais diversificado de grupos sociais contribuem para a erosão dos quotidianos de trabalho entendidos como espaços-tempo de uma aprendizagem coletiva, ao mesmo tempo biográfica e relacional, de aquisição de saberes e competências, de normas e modelos culturais, de valores e orientações ideológicas de identificação e, simultaneamente, de distinção de uns em relação aos outros. Estão aqui em causa transformações das condições materiais e relações de sentido do trabalho, tanto nas suas dimensões objetivas como subjetivas, intensificadas pela regressão e fragilização de direitos e níveis de proteção social dos vínculos de trabalho (Paugam, 2000).

É indiscutível que estas transformações do “presente” do trabalho se intensificam com a expansão do campo digital. Para Marques *et al.* (2022: 80), “a ausência de regulação e, em certas circunstâncias, de legislação – resultante da implementação e rápido avanço de novas formas de trabalho assentes em plataformas digitais – constitui uma das marcas mais evidentes dos mecanismos de desvalor e proletarização da contemporaneidade”. Como tal, subscrevemos a tese de que a precariedade se apoia nas plataformas digitais que aceleram e replicam a ausência de mecanismos de regulação da força de trabalho (Antunes, 2000).

Este tem sido um dos enfoques privilegiados de precarização objetiva (Choonara *et al.* 2022) que, tal como atrás referido, assenta na difusão de práticas de vulnerabilização dos contextos de trabalho, seja por via de jornadas de trabalho irregulares ou a tempo parcial, pagamento à hora, contratos temporários ou de curto prazo, contratos de prestação de serviço (entre outras), seja por via da desregulação e perda de direitos sociais e laborais. Como tal, estão em causa contextos de trabalho caracterizados, em regra, por empregos mal pagos e com más condições de trabalho. Todavia, atendendo aos processos de interação e de significação social, também se contempla a precarização subjetiva das relações de trabalho (Armano *et al.* 2017; Bourdieu, 1998), ao se destacar fenómenos de desqualificação, exploração, *burnout*, desânimo, incapacidade e desconfiança (inter)pessoal no futuro, remetendo para uma reflexão mais profunda de reconversão sociocultural na contemporaneidade (Marques, 2025, 2023a, 2010). O enfraquecimento e corrosão dos laços sociais e proteção laboral, a par da incerteza na projeção de futuros profissionais e, no limite, da responsabilização individual da “sorte ou azar” do ator social, contribui para um *ethos* precário na linha de Bourdieu (1998).

É a partir desta perspetivação multidimensional da precarização que nos é possível atender às dimensões objetiva e subjetiva das relações de trabalho, assente em diagnósticos de relações laborais fragmentadas em termos estatutários (por exemplo, precários, *uberizados*, empresários de si próprios, *freelancers*, nómadas digitais) e com posicionamentos sociovalorativos próximos da autoexploração consentida no sentido apontado por Han (2014), ou de “novas servidões voluntárias” (Estanque, 2023: 62). Estes posicionamentos não são apenas respostas aos imperativos económico-políticos e recomposições técnico-organizacionais da “sociedade de produção”, como tendem a ser assumidos como formas legítimas e consentidas de expectativas normativas na atual divisão social do trabalho (Marques, 2025), reforçando as segmentações já existentes de género, classe, idade e etnia (Marques, 2023a; Festi, 2023).

Com efeito, as profundas metamorfoses do trabalho provocam consequências objetivas e subjetivas desiguais na divisão social na contemporaneidade. A este propósito, Marques (2025, 2023a), num estudo sobre o regresso ao trabalho após a pandemia de Covid-19, destacou a valorização das dimensões de autorrealização e convivialidade intrínsecas ao trabalho dos que executam o seu trabalho de forma presencial. Por sua vez, os trabalhadores que se encontram em teletrabalho em exclusividade ou em forma híbrida (alternada com o regime presencial) declaram valorizar sobretudo os benefícios desta modalidade, por permitir uma flexibilidade positiva, maior foco no trabalho, ser mais produtivo, aumento da motivação e da qualidade de vida. Porém, ao mesmo tempo, surgem indícios de erosão da vida privada e da menor qualidade do emprego e bem-estar associadas a essas novas modalidades “à distância”, ao experimentarem situações de isolamento, desamparo, stress e ansiedade, menor saúde mental, bem como dificuldades de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal ligados à indefinição de fronteiras entre trabalho e vida privada. Ora, ainda que se trate de um estudo que não vise a generalização, estes resultados podem ser interpretados como

“consentimento tácito ou de autossubjugação dos teletrabalhadores envolvidos nestas modalidades de teletrabalho e/ou híbrida que, ao serem transformados numa extensão da tecnologia, tendem a se desligar da sua condição social e humana, e interiorizam a inexorável tendência de precarização objetiva e subjetiva” (Marques, 2025: 85).

Como tal, as consequências desta precarização e subjetivação das relações de trabalho remetem-nos para o âmago da tese central de Han (2014), como atrás referido, ao destacar três processos articulados: primeiro, a tendência social para viver a vida como um projeto cada vez mais individualizado, em que cada sujeito é chamado a ser autor da própria carreira em contexto de incerteza económica e social, potenciado pelo capitalismo de plataforma; segundo, a rutura de modelos de interação e de relações duráveis que definem “culturas de trabalho”, até então fonte de referentes identitários pela socialização com o trabalho; terceiro, a associação crescente entre a “violência neuronal” e os fenómenos de sofrimento psíquico (e.g. síndrome de *burnout*, transtorno de défice de atenção e hiperatividade e depressão), que fazem perigar o bem-estar e a saúde mental dos trabalhadores

Tal como Bourdieu (1998), que afirmava que “*précarité est aujourd’hui partout*”, também subscrevemos o argumento de que a “precarização da vida, profissional e privada, remete-nos para fenómenos de intensificação e ampliação das desigualdades sociais no quadro de sucessivas crises, e em curso, contribuindo para interações sociais profundamente contaminadas pela incerteza, angústia e impotência, individual e coletivamente” (Marques, 2025: 86).

Notas finais

No roteiro de leitura crítica, a pretexto da obra *Sociedade do Cansaço* (2014), a reflexão teórica de Byung-Chul Han, articulada com a realidade concreta das transformações contemporâneas do trabalho, deverá ser aprofundada. Com efeito, a precarização, a flexibilização e a *uberização* surgem não como fenómenos isolados, mas como expressões estruturais de um modelo produtivo que desloca os limites entre autonomia e exploração, promovendo, muitas vezes, formas de autoexploração consentida. Ao iluminar a passagem do sujeito disciplinado para o sujeito de rendimento, Han ajuda a compreender por que razão a liberdade prometida pelo neoliberalismo pode converter-se em autossubjugação, intensificação do desempenho e sofrimento psíquico. A tensão entre centralidade e

descentramento do trabalho, evidenciada ao longo do texto, remete para a urgência de reconfigurar não apenas as políticas laborais, mas também as narrativas sociais que sustentam a dignidade do trabalho.

Se é verdade que a desqualificação do valor do trabalho e a sua mercadorização configuram profundas metamorfoses das sociedades neoliberais, as mesmas tendem a assumir contornos de “produção” de autoexploração e consentimento no quadro das relações de trabalho, muito em especial junto de vastos grupos sociais com vínculos frágeis e precários de proteção laboral e social e com impacto na qualidade de vida e do trabalho.

Além da crítica contundente às tendências históricas de empobrecimento e mercadorização do trabalho, na senda de uma racionalização taylorista-fordista, este repto conduz-nos à atualidade frente à destruição de trabalho vivo por força de plataformas digitais, de uma “não consciência” do poder dos algoritmos, do empobrecimento e degradação das expectativas dos atores sociais, de um *ethos* assente na performance individualizada refratária de direitos sociais e laborais. Além disso, tal como sugerido por Han, pensar em alternativas de trabalho implica resgatar o valor do “tempo não produtivo”, revitalizar a vida contemplativa e defender condições laborais que preservem a saúde física e mental, evitando que a promessa de liberdade se converta em nova servidão. Esta é uma das pistas que se impõe trabalhar em futuras investigações.

Referências bibliográficas

ABÍLIO, Ludmila (2020), “Uberização: gerenciamento e controle do trabalhador just-in-time”, In R. Antunes (Org.), *Uberização, trabalho digital e indústria 4.0*, São Paulo, Boitempo, pp. 111-124.

ALMEIDA, Paulo Pereira (2005), *Trabalho, Serviço e Serviços. Contributos para a Sociologia do Trabalho*, Porto, Afrontamento.

ANTUNES, Ricardo (2000), *Adeus ao Trabalho? Ensaio sobre as Metamorfoses e a centralidade do Mundo do Trabalho*, São Paulo, Cortez Editora.

ANTUNES, Ricardo (2013), *Os Sentidos do Trabalho: Ensaio sobre a Afirmação e a Negação do Trabalho*, São Paulo, Boitempo.

ANTUNES, Ricardo (2018), *O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital*, Boitempo.

ANTUNES, Ricardo (2020), “Trabalho intermitente e uberização do trabalho no limiar da Indústria 4.0”, In R. Antunes (Org.), *Uberização, trabalho digital e indústria 4.0*, São Paulo, Boitempo, pp. 11-22.

ANTUNES, Ricardo (Coord.) (2024), *Trabalho em plataformas: regulamentação ou desregulamentação? O exemplo da Europa*, São Paulo, Boitempo.

ARMANO, Emiliana; BOVE, Arianna; & MURGIA, Annalisa (eds.) (2017), *Mapping Precariousness, Labour Insecurity and Uncertain Livelihoods: Subjectivities and Resistance*, London, Routledge.

BOURDIEU, Pierre (1998), “La précarité est aujourd’hui partout”, In P. Bourdieu, *Contre-feux*, Paris, Liber-Raison d’agir, pp. 95– 101.

CARMO, Renato Miguel do; & MATIAS, Ana Rita (2019), *Retratos da precariedade. Quotidianos e aspirações dos trabalhadores jovens*, Lisboa, Edições Tinta-da-china.

CARMO, Renato Miguel do; CALEIRAS, Jorge.; ROQUE, Isabel; & ASSIS, Rodrigo Vieira (2021), *Trabalho aqui e agora. Crises, percursos e vulnerabilidades*, Lisboa, Edições Tinta-da-China.

CHOONARA, Joseph; MURGIA, Annalisa; & CARMO, Renato Miguel (2022), *Faces of Precarity. Critical Approaches to Precarity: Work, Subjectivities and Movements*, Bristol, Bristol University Press.

ESTANQUE, Elísio (2023), *Ressonâncias e Sociologia Pública. Ensaio sociológico sobre a sociedade portuguesa*, Porto, Vida Económica.

FESTI, Ricardo (Org.) (2023), *A tragédia de Sísifo: Trabalho, capital e suas crises no século XXI*, Brasília, Paco Editorial.

FILGUEIRAS, Vitor; & ANTUNES, Ricardo (2020), “Plataformas digitais, uberização do trabalho e regulação no capitalismo contemporâneo”, In R. Antunes (Org.), *Uberização, trabalho digital e indústria 4.0*, São Paulo, Boitempo, pp. 59-78.

GAMST, Frederick (1995), *Meanings of Work: Considerations for the Twenty-First Century*, State University of New York Press.

GORZ, André (1998), *Métamorphoses du travail. Quête du sens: Critique de la raison économique*, Galilé.

GRINT, Keith (2005), “Problems, problems, problems: The social construction of ‘leadership’”, *Human Relations*, 58 (11), pp. 1467-1494.

HAN, Byung-Chul (2014), *A sociedade do cansaço*, Lisboa, Relógio de Água.

HAN, Byung-Chul (2016a), *No Enxame. Reflexões sobre o digital*, Lisboa, Relógio de Água.

HAN, Byung-Chul (2016b), *O aroma do tempo. Um ensaio filosófico sobre a arte da demora*, Lisboa, Relógio de Água.

HAN, Byung-Chul (2016c), *A Salvação do Belo*, Lisboa, Relógio de Água.

HAN, Byung-Chul (2018), *A expulsão do outro*, Lisboa, Relógio de Água.

HAN, Byung-Chul (2023), *Vita Contemplativa*, Lisboa, Relógio de Água.

HAN, Byung-Chul (2024), *A Crise da Narração*, Lisboa, Relógio de Água.

HONNETH, Alex (2008), “Trabalho e reconhecimento: tentativa de uma redefinição” (E. Sobottka & G. Saavedra, Trad.), *Civitas*, 8(1), 46–67. <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2008.1.4321>

KOVÁCS, Ilona (2002), *As Metamorfoses do Emprego. Ilusões e Problemas da Sociedade de Informação*, Oeiras, Celta Editora.

LIPOVETSKY, Gilles; & JUVIN, Hervé (2011), *O ocidente mundializado. Controvérsia sobre a cultura planetária*, Lisboa, Edições 70.

LIPOVETSKY, Gilles (2020), *Da Leveza. Para uma civilização do ligeiro*, Lisboa, Edições 70.

MARQUES, Ana Paula (2010), ““Sacralização” do mercado de trabalho. Jovens diplomados sob o signo da precariedade”, *Configurações*, 7, pp. 65-89. 10.4000/configuracoes.183.

MARQUES, Ana Paula (2013), “Reestruturação produtiva e recomposições do trabalho e emprego. Um périplo pelas “novas” formas de desigualdade social”, *Ciência & Saúde Coletiva*, 18 (6), pp. 1545-1554. 10.1590/S1413-81232013001400007

MARQUES, Ana Paula; ESTANQUE, Elísio; SILVA, Esser; & FESTI, Ricardo (2022), “Trabalho e nomadismo digital: práticas, sentidos e regulações. Uma introdução”, *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 129, pp. 77-84. <https://doi.org/10.4000/rccs.13942>

MARQUES, Ana Paula (2023a), “Contexto de pandemia e (dis)posições dos trabalhadores no “regresso” ao trabalho em Portugal”, In R. Festi (Org.), *A tragédia de Sísifo: Trabalho, capital e suas crises no século XXI*, Brasília, Paco Editorial, pp. 239-264.

MARQUES, Ana Paula (2023b), *Contributos para uma Sociologia do Trabalho*, Braga, CECS. COP.

MARQUES, Ana Paula (2025), “Divisão social do trabalho, disposições e consentimento: um itinerário crítico à intersubjetividade normativa”, *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 136, pp. 69-92. <https://doi.org/10.4000/146cj>

MÉDA, Dominique (1999), *O Trabalho. Um Valor em Vias de Extinção*, Lisboa, Fim de Século Edições.

MORA-FANDOS, José Manuel (2017), “Interpreting our cultural and personal malaises”, *Church, Communication and Culture*, 2(3), pp. 344-346. 10.1080/23753234.2017.1394794

PAUGAM, Serge (2000), *Le salarié de la précarité*, Paris, PUF.

SCHWAB, Klaus (2018), *A Quarta Revolução Industrial*, Levoir.

SENNETT, Richard (2001), *A Corrosão do Carácter. As Consequências Pessoais do Trabalho no Novo Capitalismo*, Lisboa, Terramar.

SRNICEK, Nick (2017), *Platform Capitalism*, Cambridge, UK: Polity Press.

SUSSKIND, Daniel (2020), *Um mundo sem trabalho. Como responder ao avanço da tecnologia*, Porto, Ideias de ler.

Financiamento

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do financiamento UID/00736/2025: Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade

Carolina Jardim (autora para correspondência).

Roles: Concetualização, Curadoria dos dados, Análise formal, Investigação, Metodologia, Administração do projeto, Recursos, Supervisão, Validação, Visualização, Redação – rascunho original.

Centro de Investigação em Educação (CIEd), Universidade do Minho, Braga, Portugal. Campus de Gualtar, 4710 – 057, Braga, Portugal. ORCID ID: 0000-0003-1216-665X

E-mail: carolina0jardim@gmail.com

Ana Paula Marques.

Roles: Concetualização, Redação – revisão e edição.

Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade (CECS), Universidade do Minho, Braga,
Portugal. Campus de Gualtar, 4710-057, Braga, Portugal. ORCID ID: 0000-0002-9458-2915
E-mail: amarques@ics.uminho.pt