



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAEMA – UNIFAEMA**

**MONIQUE VIANA**

**A CULTURA DA ACELERAÇÃO E DA ALTA PERFORMANCE E SEUS  
IMPACTOS NA BUSCA DE SENTIDO NA VIDA CONTEMPORÂNEA**

**ARIQUEMES - RO  
2025**

**MONIQUE VIANA**

**A CULTURA DA ACELERAÇÃO E DA ALTA PERFORMANCE E SEUS  
IMPACTOS NA BUSCA DE SENTIDO NA VIDA CONTEMPORÂNEA**

Artigo científico apresentado ao Centro Universitário  
FAEMA (UNIFAEMA), como requisito parcial para  
a obtenção do título de Bacharel(a) em Psicologia.

Orientador(a): Prof. Ma. Katiuscia Carvalho de  
Santana.

**ARIQUEMES - RO  
2025**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Centro Universitário Faema - UNIFAEMA  
Gerada mediante informações fornecidas pelo(a) Autor(a)

---

V614c

VIANA, Monique

A cultura da aceleração e da alta performance e seus impactos na busca de sentido na vida contemporânea/ Monique Viana. Ariquemes: UNIFAEMA, 2025.

30 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) -  
Centro Universitário Faema - UNIFAEMA.

Orientador (a): Profª. Ma. Katiuscia Carvalho de Santana

1. Aceleração. 2. Alta performance. 3. Burnout. 4. Neuropsicologia. 5. Sentido na vida. I. Santana, Katiuscia Carvalho de. II. Título.

CDD:150

**MONIQUE VIANA**

**A CULTURA DA ACELERAÇÃO E DA ALTA PERFORMANCE E SEUS  
IMPACTOS NA BUSCA DE SENTIDO NA VIDA CONTEMPORÂNEA**

Artigo científico apresentado ao Centro Universitário  
FAEMA (UNIFAEMA), como requisito parcial para  
a obtenção do título de Bacharel(a) em Psicologia.

Orientador(a): Prof. Ma. Katiuscia Carvalho de  
Santana.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Ma. Katiuscia Carvalho de Santana (orientador(a))  
Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA

---

Prof. Dr<sup>a</sup>. Luciane de Andrade Melo (examinador)  
Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA

---

Prof. Esp. Erica Fernandes da Silva (examinador)  
Centro Universitário FAEMA - UNIFAEMA

**ARIQUEMES - RO  
2025**

*Dedico este trabalho a todos que em  
algum momento já se sentiram como  
crianças perdidas.*

## AGRADECIMENTOS

À Santíssima Trindade, Pai, Filho e Espírito Santo, agradeço, primeiramente, por me conduzir à melhor parte, esta que não me será tirada, e por me sustentar em todo esse percurso, tornando possível a realização deste Trabalho de Conclusão de Curso. Agradeço àqueles que silenciosamente me conduzem ao Caminho, à Verdade e à Vida, que deram sentido a este trabalho, em especial a Teresa de Lisieux, amiga do coração.

Agradeço com todo o meu amor à minha família, pelo apoio e amor incondicional, pelas orações e por acreditarem em mim em cada etapa desta jornada, à minha mãe, Fátima, aos meus irmãos Cristobal, Jerry e Monica e aos meus cunhados Ellem e Pedro, por cada gesto de amor e incentivo; e em especial aos meus sobrinhos Adryan, Antoni e Pietro, sendo este último quem me despertou o olhar para a Psicologia.

Ao SIX, que estive comigo nesses cinco anos, compartilhando cada passo, cada momento e cada história de vida, meu agradecimento é por cada instante da presença de vocês, cada uma continua viva em mim, no meu dia a dia e no meu coração. E ao KRM, por sempre me acolherem com tanto carinho, por cada conversa e incentivos ao longo dessa trajetória.

Agradeço à minha orientadora, Katiuscia Carvalho de Santana, por sua escuta sensível, pelas orientações claras, pelo zelo com o conhecimento e por cada *maravilhosa* partilha que guardo com carinho em meu coração. Agradeço à Professora Luciane de Andrade Melo e à Professora Yesica Nunez Pumariega em aceitar o convite para integrar a Banca de Defesa deste trabalho, pelos ensinamentos, pela dedicação e pelo cuidado com que acompanharam minha trajetória acadêmica, oferecendo contribuições que ultrapassam as páginas deste estudo.

Estendo minha gratidão a todo o corpo docente que fez parte da minha trajetória acadêmica, em especial a Natalí Máximo dos Reis e Pedro Octávio Gonzaga Rodrigues, cujos ensinamentos e exemplos marcaram profundamente minha formação e, de modo sutil, também inspiraram este Trabalho de Conclusão de Curso. Registro ainda minha gratidão à Erica Fernandes da Silva, pela atenção e dedicação sempre presentes.

Por fim, agradeço a todos que contribuíram, ainda que de forma indireta, para a realização deste trabalho.

*Marta, Marta! Tu te preocupas e andas agitada por muitas coisas.  
No entanto, uma só coisa é necessária. Maria escolheu a melhor parte,  
e esta não lhe será tirada.*

*(Lc 10,41-42)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 A CULTURA DA ACELERAÇÃO E DA ALTA PERFORMANCE.....</b>	<b>11</b>
2.1 ACELERAÇÃO SOCIAL DO TEMPO.....	11
2.2 ALTA PERFORMANCE E O CANSAÇO.....	12
2.3 CONSEQUÊNCIAS SOCIAIS E INDIVIDUAIS: COMPETIÇÃO, VAZIO E ESGOTAMENTO.....	14
<b>3 A BUSCA DE SENTIDO NA VIDA CONTEMPORÂNEA.....</b>	<b>15</b>
3.1 CONTRIBUIÇÕES DE VIKTOR FRANKL SOBRE O SENTIDO DA VIDA.....	15
3.2 O VAZIO EXISTENCIAL NA CONTEMPORANEIDADE.....	17
3.3 O SENTIDO DA VIDA NO COTIDIANO.....	18
<b>4 IMPACTOS NEUROPSICOLÓGICOS DA ACELERAÇÃO DO TEMPO E DA ALTA PERFORMANCE.....</b>	<b>20</b>
4.1 O CÉREBRO SOB PRESSÃO.....	20
4.2 ATENÇÃO FRAGMENTADA, DOPAMINA, MULTITAREFA.....	21
4.3 FADIGA, BURNOUT E ESTRESSE AGUDO.....	22
<b>5 DIÁLOGO ENTRE OS CAMPOS.....</b>	<b>23</b>
5.1 PRODUZIMOS MAIS, MAS VIVEMOS MENOS? .....	23
<b>6 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>24</b>
<b>7 ANÁLISE DOS RESULTADOS.....</b>	<b>25</b>
<b>8 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>26</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>29</b>
<b>ANEXO A - DECLARAÇÃO DE APROVAÇÃO DE PLÁGIO.....</b>	<b>32</b>



# **A CULTURA DA ACELERAÇÃO E DA ALTA PERFORMANCE E SEUS IMPACTOS NA BUSCA DE SENTIDO NA VIDA CONTEMPORÂNEA**

## ***THE CULTURE OF ACCELERATION AND HIGH PERFORMANCE AND ITS IMPACTS ON THE SEARCH FOR MEANING IN CONTEMPORARY LIFE***

**Monique Viana<sup>1</sup>**

**Katiuscia Carvalho de Santana<sup>2</sup>**

### **RESUMO**

Este artigo volta-se à curiosa veneração contemporânea do desempenho, perguntando, com a sobriedade de quem já suspeita da resposta, como a cultura da aceleração e da alta performance impacta a busca de sentido na vida. A hipótese é simples, embora incômoda: na ânsia de produzir mais, o sujeito acaba por existir menos. O fazer torna-se métrica de valor, a atenção converte-se em recurso escasso e o descanso, quando ocorre, frequentemente é acompanhado por sensação de culpa. Analisa-se, nesse contexto, a tensão entre rendimento e significado, observando que a sociedade que mais mediu resultados é também a que mais se declarou cansada, vazia e distraída. Para compreender tal paradoxo, o estudo articula uma revisão crítica da teoria da aceleração e das reflexões sobre a sociedade do desempenho com a psicologia existencial de Viktor Frankl, conhecido por lembrar que quem perde o “porquê” sucumbe a quase qualquer “como”. Soma-se a isso as contribuições da neuropsicologia, que, menos simbólica e mais acelerada, demonstra o efeito da urgência crônica sobre atenção, regulação afetiva e fadiga. O fundamental objetivo é identificar de que maneira a lógica da produção pode contaminar a experiência contemporânea de sentido, deslocando o reconhecimento do ser para o fazer. Como objetivos específicos, investiga-se a noção de vazio existencial à luz das exigências da performance e examinam-se os impactos cognitivos e emocionais da aceleração segundo evidências neuropsicológicas. De caráter bibliográfico e interdisciplinar, a pesquisa busca oferecer não apenas diagnóstico, mas subsídios analíticos para práticas de cuidado de si, políticas de saúde mental e alternativas comunitárias de ressonância, palavra elegante para aquilo que antes se chamava simplesmente presença. Ao integrar sociologia, filosofia, psicologia e neurociência, o trabalho busca não salvar o século XXI, mas ao menos contrapor-se à sua pressa com maior lucidez.

**Palavras-chave:** aceleração; alta performance; burnout; neuropsicologia; sentido da vida.

### **ABSTRACT**

This article turns to the curious contemporary veneration of performance, asking, with the sobriety of one who already suspects the answer, how the culture of acceleration and high achievement impacts the search for meaning in life. The working hypothesis is straightforward, though hardly comforting: in the rush to produce more, individuals end up living less. Action becomes a metric of worth, attention turns into a scarce commodity, and rest, when experienced,

---

<sup>1</sup>Acadêmica de Psicologia no Centro Universitária FAEMA - UNIFAEMA, Monique.44565@unifaema.edu.br

<sup>2</sup>Mestre em Dimensões do Cuidado e Práticas Sociais pela Faculdade EST, Psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Docente do Centro Universitário FAEMA - UNIFAEMA, katiuscia.carvalho@unifaema.edu.br

is frequently accompanied by a sense of guilt. Within this framework, the study examines the tension between efficiency and significance, observing that the society most obsessed with metrics is also the one most deeply afflicted by exhaustion, emptiness, and distraction. To explore this paradox, the research offers a critical synthesis of acceleration theory and performance society studies, bringing them into dialogue with Viktor Frankl's existential psychology, particularly his warning that when one loses the "why," any "how" becomes intolerable. Neuropsychological contributions are also considered, less symbolic yet more accelerated, to illustrate how chronic urgency disrupts attention, emotional regulation, and cognitive resilience. The general objective is to uncover how the productivity imperative reshapes contemporary experiences of meaning, shifting recognition from being to doing. Specifically, the study investigates the notion of existential emptiness under the demands of performance culture and examines the cognitive and emotional impacts of acceleration through neuropsychological evidence. As a bibliographic and interdisciplinary investigation, it seeks to offer not merely diagnosis but analytical resources for practices of self-care, mental health policies, and communal forms of resonance, an elegant term for what used to be called presence. Integrating sociological, philosophical, existential, and neuropsychological perspectives, the work does not claim to rescue the twenty-first century, but it does attempt to counter its haste with greater lucidity.

**Keywords:** acceleration; high performance; burnout; neuropsychology; meaning in life.

## 1 INTRODUÇÃO

Como lembrava Teresa de Lisieux, "A vida é um instante entre duas eternidades." Essa perspectiva ressalta a brevidade da existência e a necessidade de compreender o tempo não apenas como recurso, mas como experiência carregada de sentido. Aqui reside um problema, em nosso tempo, até o instante foi posto sob cronômetro. O tempo, antes vivido como experiência, passou a ser mensurado e instrumentalizado. A lógica da aceleração e da alta performance ocupa e comprime a rotina, reduzindo a percepção subjetiva de vitalidade. Eis, então, a pergunta que move este estudo: Como a cultura da aceleração e da alta performance impacta a busca de sentido na vida contemporânea?

Para enfrentá-la, recorre-se a uma revisão crítica das dinâmicas temporais e institucionais que comprimem o presente e colonizam a experiência subjetiva. Dialogam-se, nesse percurso, as teorias sociológicas e filosóficas da aceleração, a crítica da sociedade do desempenho de Byung-Chul Han, a psicologia existencial de Viktor Frankl com sua provocação sobre o vazio que emerge quando o "porquê" se perde, e as evidências neuropsicológicas que mostram o que o frenesi constante faz com a atenção, a motivação e a capacidade de sentir.

A relevância da investigação não demanda justificativas extensas: nunca se falou tanto de produtividade, e nunca se dormiu tão cansado, nunca se mediu tanto desempenho, e nunca

se sentiu tão pouco sentido. Como pode uma sociedade obcecada por resultados produzir indivíduos exauridos de propósito? O crescimento dos quadros de burnout, dos transtornos afetivos e da sensação difusa de insuficiência demanda uma compreensão integrada das dimensões socioculturais, existenciais e neurobiológicas envolvidas.

O fundamental objetivo é analisar a cultura da aceleração e da alta performance na contemporaneidade, evidenciando seus efeitos sociais e subjetivos, especialmente o esgotamento e a lógica da produtividade como forma de reconhecimento.

Como desdobramentos específicos, busca-se investigar à luz do pensamento de Viktor Frankl as descobertas sobre o sentido da vida, relacionando o vazio existencial aos desafios impostos pela sociedade da performance e examinar as contribuições da neuropsicologia para compreender como a aceleração interfere no funcionamento cognitivo e emocional, afetando a capacidade de encontrar, ou reencontrar, significado na própria existência.

## **2 A CULTURA DA ACELERAÇÃO E DA ALTA PERFORMANCE**

### **2.1 ACELERAÇÃO SOCIAL DO TEMPO**

A contemporaneidade talvez se resuma, não sem custo, a uma crença inabalável na produtividade, crê-se que fazer sobrepõe o ser. Os sujeitos, pressionados por múltiplas demandas simultâneas, acabam priorizando a performance em detrimento da presença. As metáforas talvez não resolvam, mas aliviam um pouco o peso da análise: Saramago já dizia que “Fisicamente, habitamos um espaço, mas, sentimentalmente somos habitados por uma memória” (Saramago, 2009). Adélia Prado atesta que “O que a memória ama fica eterno” (Prado, 1976) e Quintana observa que “O passado não reconhece o seu lugar: está sempre presente” (Quintana, 2006). Juntando estas vozes, não há mistério: o tempo cronológico corre, mas o inconsciente opera de forma atemporal (Pimenta, 2014), mantendo vivas, no presente, as experiências de outrora.

Com base nessa compreensão, decorre uma conclusão simples: os sentimentos constituem memórias que se perpetuam para além do tempo objetivo, tornando-se inesgotáveis em sua dimensão psíquica. O que a memória ama persiste, e o passado, impregnado de afeto, recoloca-se no agora. Mas aqui Silveira (2021), mostra surgir a contradição moderna: na era da hiperconectividade essa permanência afetiva é muitas vezes soterrada pelo excesso de estímulos.

O bombardeio contínuo de informações fragmenta as experiências, mantendo os indivíduos em estado de constante tensão, acompanhados por cansaço e culpa e as pessoas, sob

tal compressão, deixam de ser indivíduos para reduzirem-se a perfis, histórias substituídas por algoritmos (Silveira, 2021).

O tempo, por sua natureza, resiste a definições únicas, ele é objeto de indagação em Psicologia, Física, Teologia, História, Filosofia e Sociologia, o que já diz bastante sobre sua complexidade. Ora, essa pluralidade aponta para uma ambiguidade essencial: sendo, ao mesmo tempo, fenômeno natural e mensurável, também se faz construção social e psicossomática (Aquino, 2003). Vive-se o tempo, não apenas se conta, ele ganha vida na memória e no afeto, e tais vivências parecem ter sido agravadas pela contemporaneidade.

Historicamente, o tempo apresentou-se com revestimentos concretos, as estações, por exemplo, tornavam sensíveis às transformações naturais. De modo semelhante, os calendários, irmãos domésticos da rotina, organizaram tradições, hábitos e identidades coletivas, foram e continuam a ser moldes simbólicos que estruturam subjetividades. Assim, os marcos temporais forjados ao longo da história não são meras datas, são matrizes que influenciam modos de ser e de agir (Aderaldo; Aquino; Severiano, 2020).

Mas a modernidade trouxe outro traço, talvez o mais perturbador: a sensação de aceleração. Esta sensação comprime o presente, reduz as margens de estabilidade necessárias à construção de sentido e instala um sentimento generalizado de atraso. Quando se exige de cada sujeito a multiplicidade de atos no mesmo tempo, a vida quotidiana perde consistência, os estilos de viver encurtam-se em lapsos sucessivos, e a impressão de “não ter tempo” torna-se quase uma sentença. (Rosa, 2003).

Os modelos atuais de consumo reforçam esse cenário ao exigir que os indivíduos permaneçam continuamente informados, produtivos e flexíveis diante das inúmeras demandas cotidianas. O tempo, transformado em sequência ininterrupta de tarefas, perde a espessura, a hiperconectividade, ao prometer rapidez e disponibilidade total, consolida a ilusão de presença contínua, espera-se que tudo esteja aqui e agora, em todos os lugares permeáveis e a qualquer momento (Aderaldo; Aquino; Severiano, 2020).

## 2.2 ALTA PERFORMANCE E O CANSAÇO

A aceleração do tempo não apenas reorganiza o ritmo cotidiano, mas também fomenta uma cultura de alta performance. Onde antes havia limites reconhecíveis, instala-se a exigência de ultrapassá-los. Torres e Martins (2021) nomeiam isso com precisão ao dizer que alta performance é desempenho máximo, não mero ideal, é a vontade de exceder limites já marcados. O gesto é simples e implacável, o desafio vira meio, superação vira medida de si.

Essa lógica não se restringe a atletas ou profissionais de elite, pelo contrário, ela se estende a artistas, empresários, pais, estudantes e trabalhadores em geral, que internalizam a necessidade de impor a si mesmos ritmo, disciplina e concentração cada vez mais rigorosos. O desempenho que supera o anterior converte-se em régua íntima de valor, a vigilância sobre si mesmo torna-se hábito e juízo (Torres; Martins, 2021). Fazendo da própria performance um critério de validação existencial.

Na visão de Torres e Martins (2021), a experiência de performar no limite pode produzir estados subjetivos de expansão do eu, caracterizados por sentimentos de integração, propósito e profundidade de significado. Tais vivências são frequentemente descritas como intensas e gratificantes, porém, quando prolongadas, tendem a gerar exaustão e desgaste.

A esse respeito, Proença Leite (2022) demonstra como a lógica da aceleração social intensifica os padrões de autovigilância e esforço constante, produzindo experiências urbanas marcadas pela efemeridade e pelo consumo exaustivo dos espaços. Segundo o autor, a busca incessante por maximização do desempenho nas cidades modernas culmina em um desgaste psicofísico generalizado.

Esse diagnóstico é corroborado por Dias (2021), ao revisitar os conceitos de Byung-Chul Han em relação à sociedade do desempenho. A autora observa que a atual estrutura social valoriza indivíduos inquietos e hiperativos, que acumulam tarefas e exibem múltiplas competências como prova de sucesso. Porém, por trás dessa aparência de vigor, emergem o cansaço e a autoexploração, pois o sujeito se vê compelido a produzir sempre mais e melhor, engrenado numa cadência incessante de autossuperação. Como destaca Han (2017), essa dinâmica foi intensificada durante a pandemia, que, longe de frear o ritmo, transformou-se em catalisador da mentalidade performativa, um espelho ainda mais nítido da sociedade do cansaço.

Nessa mesma direção, Rodrigues (2021) evidencia que a pressão por produtividade durante o período pandêmico ampliou a necessidade de adaptação às tecnologias e às demandas digitais, convertendo a alta performance em exigência cotidiana. Em sua revisão, a autora associa diretamente a busca incessante por desempenho ao burnout, compreendido como síndrome decorrente do excesso crônico de estresse ocupacional que leva ao esgotamento emocional e físico. Essa revisão aponta que a aceleração social do tempo e a cultura da alta performance ultrapassam o ambiente laboral, tornando-se fenômenos que repercutem nas esferas social e subjetiva, produzindo competição, vazio e exaustão.

Portanto, o diagnóstico dos autores aqui convocados é contundente: a cultura da alta performance não só estimula desenvolvimento, também adoece. Se a aceleração do tempo

impõe produtividade como condição de pertencimento, e a performance se torna critério de reconhecimento social, o resultado não é apenas dinamismo, mas também competição, sentimento de inadequação e esvaziamento da experiência subjetiva.

### 2.3 CONSEQUÊNCIAS SOCIAIS E INDIVIDUAIS: COMPETIÇÃO, VAZIO E ESGOTAMENTO

Com a intensificação da cultura da alta performance, os efeitos da aceleração social ultrapassam o campo do comportamento produtivo e alcançam dimensões emocionais e existenciais. Para compreender tais impactos, Hollstein e Rosa (2023) descrevem esse fenômeno com rigor, nas empresas, sobretudo sob o império tecnológico, a velocidade se torna norma, o cansaço uma constância, e o chamado tecnostress em sintoma legítimo de uma época que confunde exaustão com eficiência.

Os autores demonstram que, ao transformar o tempo em recurso escasso, o ambiente corporativo resulta em espaço de competição permanente, elevando os índices de burnout, absenteísmo e adoecimento psíquico. Percebe-se, assim, que a aceleração não atua apenas como engrenagem organizacional, mas como força que desgasta silenciosamente o sujeito, revelando o preço invisível da eficiência.

Hollstein e Rosa (2023), destacam que o ritmo acelerado do trabalho gera conflitos entre as esferas profissional e familiar, criando uma sensação contínua de insuficiência. A escassez simultânea de tempo e recursos contribui para estados de estresse persistente, insônia e ansiedade, sintomas associados à tentativa frustrada de acompanhar o compasso social imposto pelo desempenho. Essa constatação reforça a tese de que a aceleração do tempo, ao invés de ampliar a autonomia, produz exaustão e perda de sentido.

De modo complementar, López-Deflory et al. (2023) aplicam a teoria da aceleração de Hartmut Rosa ao contexto da saúde, demonstrando que os enfermeiros vivem em um regime temporal sobrecarregado por multitarefas e ritmos intensos. Essa análise contribui para a discussão pois evidencia que o esgotamento não se restringe ao ambiente empresarial, mas se estende a profissões historicamente associadas ao cuidado. Os autores concluem que o trabalho acelerado gera alienação e desgaste emocional, fragiliza vínculos sociais e esvazia o sentido atribuído ao próprio exercício profissional.

Além do campo corporativo e institucional, os impactos da aceleração também se revelam de forma visível no universo esportivo. No artigo analisado por Vasques (2022), o caso da ginasta olímpica Simone Biles, que interrompeu sua participação nos Jogos Olímpicos de 2021, torna-se um exemplo emblemático da tensão entre desempenho máximo e saúde mental.

O autor do artigo traduz o seguinte trecho da fala de Simone: "Eu tenho que fazer o que é certo para mim e focar na minha saúde mental e não colocar em risco minha saúde e bem-estar. Por isso resolvi dar um passo atrás. [...] Há mais na vida do que apenas ginástica". Ao declarar que precisava "focar na saúde mental" e reconhecer que "há mais na vida do que apenas ginástica", Biles rompe com a lógica do rendimento a qualquer custo.

A análise de Vasques mostra que seu esgotamento de Biles não foi apenas uma questão pessoal, mas resultado de uma configuração social que transforma o desempenho em marca de identidade. A aceleração, aqui, mostra seu alcance, revelando que nem mesmo a excelência protege do vácuo existencial. O episódio evidenciou um tipo de cansaço que vai além do corpo, tocando camadas profundas da exaustão emocional e psíquica. A soma da perda de controle, das pressões identitárias e do risco físico levou Biles a colocar a saúde mental acima da competição.

Essa decisão de Simone Biles surpreendeu a muitos, pois mostra um contraste com as exigências atuais, a combinação entre pressão midiática, medo constante de falhar e autocobrança intensificada revela que, quando o tempo interno do indivíduo perde sincronia com o tempo social, a performance deixa de gerar sentido, conforme também observado por Corbanezi (2018). O passo atrás dado pela atleta representa uma ruptura com a lógica produtivista e pode ser interpretada, à luz da ética do cuidado, como forma de resistência subjetiva.

Emerge com clareza que a aceleração social e a alta performance não resultam apenas em cansaço funcional, mas produzem competição, esgotamento e vazio existencial. Se o desempenho deixa de ser fonte de reconhecimento e passa a operar como mecanismo de desgaste, coloca-se uma questão central para esta investigação: onde o indivíduo buscará sentido quando a produtividade já não o oferece mais?

A reflexão de Viktor Frankl se mostra relevante nesse ponto, ao indicar caminhos para reencontrar significado indicam que, mesmo sob o peso da dor, da pressão incessante e do cansaço que corrói o corpo e a mente, é possível vislumbrar formas de reconstruir significado.

### **3 A BUSCA DE SENTIDO NA VIDA CONTEMPORÂNEA**

#### **3.1 CONTRIBUIÇÕES DE VIKTOR FRANKL SOBRE O SENTIDO DA VIDA**

Na contramão da lógica contemporânea que associa valor humano ao desempenho, Viktor Frankl propõe que a força motivadora do ser humano não se finaliza no sucesso, mas no sentido. Sua própria trajetória, como médico psiquiatra e sobrevivente dos campos de

concentração nazistas, sustenta essa afirmação. Frankl observou que, mesmo diante das condições mais desumanas, aqueles que conseguiam encontrar um demonstravam maior resiliência física e emocional (Bushkin; Van Niekerk; Stroud, 2021). Essa constatação é importante para esta reflexão pois revela que o indivíduo não adoece apenas por exaustão física, mas sobretudo quando perde o motivo pelo qual suporta a dor.

As experiências extremas vividas por Frankl o levaram a defender que o seres humanos são capazes de suportar quase qualquer sofrimento quando consegue atribuir-lhe significado, compreendendo-se em sua totalidade e reconhecendo-se como agente capaz de realizar valores mesmo em meio à adversidade (Farias; Souza; Corrêa, 2024). Nessa perspectiva, a vida não precisa ser isenta de dor para ser plena, ela precisa ser significativa. Essa visão é essencial neste estudo, pois indica que o esgotamento contemporâneo não deriva apenas da sobrecarga de tarefas, mas da não existência de um sentido que torne tal esforço justificável.

A relevância dessa teoria para o contexto atual é confirmada por pesquisas recentes. Wolfram (2023), ao aplicar hipóteses baseadas na logoterapia em 891 participantes no Reino Unido, demonstrou que possuir um propósito claro está fortemente associado à satisfação com a vida, mesmo quando fatores emocionais variáveis são controlados. O estudo mostra ainda que elementos cotidianos como família, amizades, justiça, lazer ou estabilidade financeira funcionam como fontes de sentido, mesmo quando não são nomeados como tal. Ou seja, o sentido nem sempre é pensado, mas sempre é vivido, ele orienta decisões, organiza prioridades e confere relevância às ações diárias.

Além disso, Wolfram (2023) mostra que o sentido funciona como um amortecedor, capaz de reduzir o impacto do estresse quando os papéis exercidos pelo indivíduo, no trabalho, na família ou em outros âmbitos, são percebidos como valiosos. Isso reforça a premissa central de Frankl, não é a carga que adoece, mas a sensação de que se carrega algo que não vale a pena.

Para explicar essa dinâmica, Frankl utiliza o conceito de noética, dimensão do ser humano ligada à capacidade de transcendência e liberdade interior. É nessa esfera que o indivíduo encontra caminhos para realizar valores, seja por meio do trabalho, dos relacionamentos ou da forma como enfrenta suas dores. Cada pessoa, afirma Frankl, possui uma vocação única, um chamado para responder à vida de forma singular. Quando esse chamado é ignorado ou reprimido, emerge aquilo que ele denominou de “vácuo existencial”, um vazio interior que provoca sensação de inutilidade, desânimo e perda de direção (Burgese; Ceron-Litvoc, 2015).

Como dito por Burgese e Ceron-Litvoc (2015), esse conceito é fundamental para compreender a realidade contemporânea, marcada por abundância de estímulos e escassez de



significado. Se o mundo atual oferece múltiplas possibilidades de escolha, mas não oferece razões para escolhê-las, instala-se um estado de paralisia ou de agitação crônica, no qual o indivíduo está sempre ocupado, mas raramente realizado.

### 3.2 O VAZIO EXISTENCIAL NA CONTEMPORANEIDADE

Na sociedade contemporânea, atravessada pela aceleração tecnológica e pela lógica da produtividade imediata, o tempo deixou de ser vivido e passou a ser consumido. A rapidez das redes sociais e das interações virtuais estimula o descarte constante de experiências e vínculos, alimentando uma busca que nunca se satisfaz. Esse ritmo frenético desidrata os laços humanos e rouba o espaço da introspecção, fazendo com que os indivíduos tratem a si mesmos e aos outros como meios para obter gratificações momentâneas.

Assim, a aceleração social acaba funcionando como uma fuga, um modo de encobrir o vazio que permanece mesmo em meio ao movimento. Frankl descreve esse vazio como vácuo existencial, a ausência de propósito que gera angústia e desorientação (Kıralp, 2025). Ele não surge simplesmente da falta de atividades, mas da falta de significado nas atividades realizadas. Ou seja, não é o excesso de fazeres que adoece o indivíduo moderno, e sim a suspeita de que nada do que faz realmente importa.

Nesse sentido, Machado e de Andrade (2024) contribuem ao demonstrar que a alta performance, analisada anteriormente como ideal contemporâneo de excelência, pode ser, paradoxalmente, uma das principais causas desse vazio. Quando o valor pessoal é medido exclusivamente por resultados e conquistas, abre-se espaço para uma vida orientada por reconhecimento externo e não por convicções internas. Assim, mesmo aqueles que alcançam grandes feitos podem sentir-se insatisfeitos, pois sucesso sem sentido não gera plenitude.

O caso de Simone Biles, analisado anteriormente, ilustra essa dinâmica com clareza. Ao afirmar que “há mais na vida do que ginástica”, ela rompeu com a lógica da performance permanente e reivindicou o direito de reconhecer o cansaço. Sua decisão revela que a verdadeira saúde não se limita ao corpo produtivo, mas envolve preservação da dignidade e coerência com o próprio “porquê” de viver. Frankl diria que, nesse gesto, Biles reafirmou a primazia do sentido sobre o rendimento, com propósito, suportamos quase qualquer coisa, sem ele, até o sucesso se torna insatisfatório (Machado; de Andrade, 2024).

Frankl observa que o vazio existencial frequentemente se manifesta como desespero, ansiedade ou apatia. A cura para esse estado não está na distração nem no acúmulo de experiências, está na construção consciente de valores. Ele defende que o sentido pode ser

reencontrado por meio de três caminhos: trabalho significativo, relações autênticas e atitudes que gerem sentido diante do sofrimento inevitável (Machado; de Andrade, 2024). Preencher o vazio, portanto, não é um ideal distante ou abstrato, mas uma tarefa prática, que se realiza todos os dias.

Complementando essa visão, Edith Stein aprofunda a dimensão relacional do sentido. Para ela, a formação interior depende de uma postura de presença e abertura ao outro, desenvolvida através da empatia e da transcendência (Borges; Goto, 2023). Sua proposta converge com o conceito de ressonância, de Hartmut Rosa, segundo o qual o indivíduo só encontra sentido quando estabelece relações que respondem de volta, seja com pessoas, com o trabalho ou com o mundo. Essa ideia foi retomada ao analisarmos a atitude de Simone Biles de que “quando o tempo individual não caminha junto com o tempo social, a busca por excelência nas performances, deixa de gerar sentido” (Corbanezi, 2018). Assim, diante de uma sociedade que oferece estímulos em abundância, mas sentido em escassez, emerge uma necessidade urgente, a reaprender a viver com presença, coerência e sentido.

### 3.3 O SENTIDO DA VIDA NO COTIDIANO

O ritmo acelerado da sociedade atual impacta diretamente a capacidade do indivíduo de atribuir sentido às suas ações diárias. Ferrari e Mussi (2024) observam que, impulsionados por demandas tecnológicas, acadêmicas e profissionais, vivemos em uma rotina tão veloz que “o tempo se aligeira”. Essa aceleração impede não apenas a execução plena das atividades, mas também o necessário repouso da alma, que, segundo os autores, é essencial para restaurar forças e elaborar significado. Nesse contexto, a sensação recorrente de “falta de tempo” torna-se mais do que um incômodo, converte-se em um obstáculo existencial que embaraça a construção de significado na vida diária.

A percepção dessa corrida desenfreada ganha contornos poéticos em Paganelli (2025), que observa: “o tempo não passa, Alice. Quem passa é você”. A busca incessante por metas externas tende a gerar apenas uma satisfação momentânea, que rapidamente cede lugar a um sentimento de vazio. Tal vazio impulsiona o indivíduo a engajar-se em novas conquistas, perpetuando um ciclo contínuo que carece de sentido último. É justamente essa dinâmica que a autora expressa com clareza em seu livro, ao descrever:

Você percebe, não é, Alice? - Continuou o vento. - Todos estão correndo. Eles acordam, vão ao trabalho, se desgastam, se tornam apenas peças de uma máquina que nunca desliga. A busca incessante por uma meta, uma linha de chegada que nunca chega. Quando eles alcançam algo, algo que pensavam ser importante, eles se sentem vazios. E o que fazem? Correm novamente, mais rápido, mais longe, buscando algo que nem sabem o que é.

Eles acham que estão indo para algum lugar, mas não estão. Eles estão apenas correndo para o infinito. Como eu. Como você. (Paganelli, 2025, p.91).

Fonseca *et al* (2024), reforçam essa crítica ao afirmar que vivemos em um ritmo acelerado, ao qual a pessoa "corre a um ritmo de vida que não o proporciona tempo para reflexão nem para olhar para si e compreender o que se passa em seu mundo interno".. Essa ausência de espaço temporal dificulta o autoconhecimento e intensifica o sentimento de vazio. A reflexão dos autores converge diretamente com Viktor Frankl afirma que só conseguimos preencher esse vazio ao encontrar um propósito único e pessoal para a vida, mas para isso é preciso olhar para dentro de si, e a aceleração do tempo fragmenta esse tempo pessoal, tornando mais difícil encontrar sentido diário.

Há uma frase do livro “O Pequeno Príncipe” de Saint-Exupéry (2021/1943), que diz o seguinte: “Foi o tempo que você dedicou à sua rosa que fez dela tão importante”, essa frase pressupõe que o valor das coisas e das pessoas não estão nelas em si, mas no amor e no cuidado que lhes são dedicados. Frankl (2019/1946) compartilha da mesma visão ao afirmar que o amor é a forma mais alta e plena de encontrar sentido, porque permite enxergar o outro em sua essência, não apenas em suas circunstâncias (Frankl, 2019/1946). Edith Stein (1964), por sua vez, complementa essa perspectiva ao destacar que a empatia exige tempo, abertura e disponibilidade, ou seja, o sentido emerge não da pressa, mas do encontro.

Agostinho de Hipona (1997) aprofunda essa lógica ao dizer “Tarde te amei, ó beleza tão antiga e tão nova! [...] Eis que habitavas dentro de mim e eu te procurava do lado de fora!”. Como destaca Da Silva (2023), esse poema aponta que nenhum vínculo verdadeiro pode ser construído externamente se não houver, antes, uma interioridade habitada. O amor dedicado “à rosa” não nasce de um vazio, mas de uma presença consigo mesmo. Assim, tanto Saint-Exupéry quanto Frankl, Stein e Agostinho convergem na afirmação de que o sentido não está nas excelências externas, mas na profundidade com que se vive aquilo que se ama.

Contudo, Firmo e Belmino (2024) alertam que a cultura de alta performance, analisada anteriormente, contraria essa lógica ao fragmentar o cotidiano em metas, métricas e resultados. A promessa de autorrealização contínua transforma a vida em uma sequência de tarefas e não em uma experiência significativa. O cotidiano, que deveria ser espaço de encontro e construção de sentido, converte-se em terreno de esgotamento.

## **4 IMPACTOS NEUROPSICOLÓGICOS DA ACELERAÇÃO DO TEMPO E DA ALTA PERFORMANCE**

### **4.1 O CÉREBRO SOB PRESSÃO**

O estresse constitui uma parte cada vez mais dominante na vida diária da sociedade, e maiores exigências de desempenho no trabalho ou consigo mesmo influenciam a reação fisiológica do corpo. Níveis elevados de estresse podem ser identificados de forma confiável por meio de eletroencefalograma (EEG) e medições de frequência cardíaca (FC). (Wriessnegger; Leitner; Kostoglou 2024).

O estresse tornou-se um componente predominante da vida cotidiana contemporânea e, à medida que aumentam as exigências de desempenho, seja no trabalho ou nas metas pessoais, o corpo responde com reações fisiológicas mensuráveis. Wriessnegger, Leitner e Kostoglou (2024) demonstram que níveis elevados de estresse podem ser identificados com precisão por meio de eletroencefalograma (EEG) e medições de frequência cardíaca (FC), evidenciando que o cansaço mental não é apenas subjetivo, mas possui marcadores neuropsicológicos concretos.

Para investigar essa relação entre pressão e atividade neural, os autores aplicaram uma tarefa aritmética indutora de estresse em 31 participantes saudáveis (15 mulheres e 16 homens, entre 20 e 37 anos). Sob rigorosa pressão de tempo, os indivíduos realizaram cálculos rápidos e preencheram questionários de estresse antes e depois da atividade. Os resultados indicaram que o aumento da complexidade das tarefas e da taxa de erros estava diretamente associado a alterações nas faixas alfa e teta do EEG, sugerindo que o estresse cognitivo intensifica o estado de alerta cerebral (Wriessnegger; Leitner; Kostoglou, 2024). Esse achado confirma que ambientes de alta pressão ativam circuitos neurais vinculados à atenção, esforço e autocorreção, reforçando que a aceleração do desempenho tem impactos reais sobre o cérebro.

Efeitos semelhantes foram observados em contextos profissionais. Zehra *et al.* (2025) constataram que, entre trabalhadores da saúde submetidos à execução simultânea de tarefas complexas, houve aumento expressivo da carga mental, acompanhado de queda no desempenho de funções executivas como memória e tomada de decisão. A multitarefa constante, longe de representar eficiência, resultou em maior incidência de erros e incremento do estresse ocupacional.

Wei *et al.* (2025) corroboram essa conclusão ao estudarem profissionais da área de TI, segundo os autores, “a multitarefa divide a atenção, causa sobrecarga cognitiva e drena energia”, produzindo desgaste psicológico e comprometendo a saúde mental. Em conjunto, essas pesquisas evidenciam que a aceleração e a alta performance não apenas exigem mais do

corpo, mas desorganizam os processos mentais responsáveis pela concentração e estabilidade emocional.

#### 4.2 ATENÇÃO FRAGMENTADA, DOPAMINA, MULTITAREFA

A multitarefa consiste em gerenciar duas ou mais atividades cognitivas ou de processamento de informações simultaneamente, sendo frequentemente comparada aos modelos de “dupla tarefa”, nos quais diferentes estímulos competem pelo mesmo canal de atenção. Entretanto, o cérebro humano funciona como um processador de núcleo único, o que significa que não é capaz de realizar tarefas verdadeiramente ao mesmo tempo. Na prática, ele alterna rapidamente entre uma atividade e outra por meio de um mecanismo denominado “cognição encadeada”, em que os recursos cognitivos são redirecionados de forma sequencial e não simultânea (Wei et al., 2025).

Uma revisão recente (De Menezes; De Castilho e De Souza, 2025), examinou 97 estudos publicados entre 2000 e 2025 e concluiu que o uso prolongado de dispositivos e multitarefa não apenas divide o foco, mas também desencadeia um estado de sobrecarga cognitiva, afetando a atenção sustentada, a memória de trabalho e a consolidação da memória de longo prazo. Os autores observam ainda que a alternância constante entre tarefas digitais, agora presente em rotinas cotidianas, reduz o desempenho cognitivo e intensifica sintomas como ansiedade, fadiga mental e o chamado “brain rot” digital (declínio cognitivo associado ao consumo excessivo de conteúdos triviais).

Ainda de acordo com Wei *et al.* (2025), a multitarefa exige a distribuição de recursos cognitivos limitados entre diferentes demandas, o que fragmenta a memória e torna o desempenho dependente da complexidade das tarefas envolvidas. No ambiente de trabalho, ela surge frequentemente da necessidade de gerenciar múltiplas subtarefas em prazos restritos, sendo comum que atividades sejam interrompidas e retomadas mais tarde devido à pressão temporal e aos limites cognitivos, o que torna a alternância uma estratégia mais reativa do que eficiente.

Segundo os mesmos autores citados acima, a multitarefa tende a ser eficaz apenas em tarefas baseadas em regras já automatizadas, enquanto se torna prejudicial quando duas atividades exigem processamento consciente ou aprendizado ativo. Nessas condições, ocorre competição direta pelos mesmos recursos de atenção e memória, aumentando a incidência de erros, atrasos e estresse, especialmente em setores de alta complexidade, como o de TI.

De acordo com Wei *et al.* (2025), pesquisas indicam que até 25% das tarefas interrompidas não são retomadas no mesmo dia e, quando são, levam em média mais de 25 minutos para serem reiniciadas. A alternância incessante reduz significativamente a capacidade de manter o foco, com ciclos de atenção que duram cerca de 3 minutos. Assim, embora frequentemente associada à produtividade, a multitarefa em contextos complexos resulta em queda de desempenho, sobrecarga mental e maior percepção de pressão temporal, com respostas fisiológicas como aumento da frequência cardíaca e intensificação do estresse.

Quando estamos sob pressão intensa, há a liberação de catecolaminas, como a dopamina, que, em grandes quantidades, “desliga” o córtex pré-frontal, responsável pelas funções executivas. Em níveis moderados, a dopamina favorece a motivação e a concentração; porém, sob estresse agudo, torna-se prejudicial, comprometendo o controle cognitivo e favorecendo respostas automáticas ou impulsivas. Desse modo, o alto desempenho sustentado por pressão intensa pode momentaneamente suprimir a autorregulação consciente, prejudicando a estabilidade atencional e intensificando comportamentos reativos (Adeniran, 2025).

#### 4.3 FADIGA, BURNOUT E ESTRESSE AGUDO

O burnout (CID-11: QD85 “Síndrome de esgotamento ocupacional”) caracteriza-se por exaustão emocional persistente ligada ao contexto laboral, sentimento de redução da realização pessoal e despersonalização perante às demandas profissionais. Nelson *et al.* (2025) conduziram entrevistas com indivíduos recuperados de períodos de exaustão e identificaram que, embora tenha havido melhora geral na cognição, sintomas remanescentes persistem, especialmente em funções executivas e atenção sustentada. Esses relatos reforçam que ambientes acelerados, marcados pela constante busca por alta performance, podem gerar sequelas neuropsicológicas duradouras, exigindo estratégias individualizadas para reabilitação cognitiva.

Além do burnout, a síndrome de fadiga crônica/encefalomielite miálgica (CID-11: 8E49) envolve um cansaço incapacitante que não melhora com repouso e compromete atividades do dia a dia. É importante atentar para seus efeitos sobre memória, atenção e planejamento, especialmente em contextos de sobrecarga constante. Ding *et al.* (2023) destacam que ambientes digitais altamente estimulantes, como jogos e redes sociais, alteram a estrutura e o funcionamento cerebral em crianças e adolescentes, prejudicando o córtex pré-frontal, o controle inibitório e os circuitos de dopamina. Esses estímulos prolongados e

exigências cognitivas contínuas afetam o desempenho executivo tanto no cérebro em desenvolvimento quanto na vida adulta.

O estresse agudo (CID-11: QE84 “Reação aguda ao estresse”) refere-se a uma resposta fisiológica intensa e transitória diante de demandas externas ou situações desafiadoras. Revisões sobre esgotamento profissional indicam que, quando repetitivo ou associado a alta carga de trabalho, esse tipo de estresse provoca fadiga extrema e alterações cognitivas, como dificuldades de concentração, lapsos de memória e lentidão na tomada de decisões (Chmiel; Kurpas, 2025). Estudos de neuroimagem mostram hiperatividade compensatória do córtex pré-frontal e fragmentação das redes neurais (rich-club networks), sugerindo que o cérebro tenta manter o desempenho mesmo diante de estresse agudo prolongado, um fator que eleva o risco de burnout.

A exposição contínua a conteúdos digitais excessivos, popularmente conhecida como “brain rot”, amplifica o impacto do estresse agudo, provocando dessensibilização emocional, desgaste mental e comprometimento das funções executivas, como tomada de decisão, memória e planejamento (Yousef *et al.*, 2025). Esses efeitos são reforçados por ciclos dopaminérgicos viciantes, nos quais a hiperconectividade e a pressão por produtividade intensificam a fragmentação da atenção e a sobrecarga neurológica, demonstrando que a cultura da alta performance atua diretamente sobre processos neuroquímicos do cérebro.

Ding *et al.* (2023) e Yousef *et al.* (2025) evidenciam que ambientes estimulantes e acelerados, mesmo fora do trabalho formal, podem impactar negativamente o desempenho cognitivo, aumentando vulnerabilidade à fadiga e ao esgotamento. A aceleração do tempo contemporâneo, aliada às exigências de alta performance, cria uma sobreposição de estímulos que favorece o surgimento de alterações neuropsicológicas consistentes com os quadros clínicos definidos pelo CID-11, reforçando a importância de estratégias de gestão de tempo, pausas deliberadas e equilíbrio entre exigências externas e bem-estar pessoal.

## 5 DIÁLOGO ENTRE OS CAMPOS

### 5.1 PRODUZIMOS MAIS, MAS VIVEMOS MENOS?

A aceleração social prioriza a eficiência em vez da profundidade existencial, estabelecendo um ritmo intenso e expectativas elevadas que tocam diretamente a saúde mental. Pesquisadores alertam que as exigências acumuladas sobre os indivíduos, combinadas a estilos de vida pouco saudáveis, comprometem o bem-estar diário, gerando episódios recorrentes de estresse agudo prolongado e aumentando o risco de transtornos emocionais (Rodrigues, 2021).

A neurociência evidencia o desgaste cognitivo enquanto a psicologia aponta para a perda de sentido. O estresse agudo prolongado modifica estruturas cerebrais essenciais para a regulação emocional e manutenção das funções cognitivas. Reis e Ortega (2024) mostram que a exposição repetida ao estresse provoca mudanças significativas no hipocampo, reduzindo a plasticidade sináptica e comprometendo a neurogênese, elementos importantes para a consolidação da memória. Nessas condições, regiões como a amígdala tendem a permanecer hiperativadas, mantendo a mente em constante estado de alerta e dificultando a recuperação emocional.

A autoexploração emerge como um novo paradigma do sofrimento, somando-se à frustração gerada pela ausência de sentido. Para Machado e de Andrade (2024), encontrar propósito não é uma reflexão abstrata, mas um exercício prático de alinhamento entre ação e significado. De forma convergente, Borges e Goto (2023) defendem que a experiência de sentido só se consolida quando o indivíduo desacelera internamente e cultiva presença, abertura e transcendência.

Nesse cenário, a produção cresce, mas a experiência de vida se esvazia. As músicas *Amygdala* e *Black Swan* capturam esse sentimento coletivo com imagens sensoriais e emocionais. *Amygdala* evoca uma mente presa entre traumas e exigências de perfeição, enquanto *Black Swan* simboliza a perda de propósito e a sensação de. A frase atribuída à dançarina Martha Graham (1991) “Um dançarino morre duas vezes, uma quando para de dançar, e essa primeira morte é a mais dolorosa” ressoa como metáfora para uma geração que, ao perseguir desempenho contínuo, frequentemente se vê desconectada de sua própria vitalidade. As duas composições traduzem aquilo que muitas narrativas silenciam: produzimos mais, mas muitas vezes sentimos que vivemos menos. E ainda que não ofereçam respostas, revelam a necessidade de pausar para que aquilo que foi reprimido encontre espaço para ser nomeado.

## 6 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esse estudo abraça uma abordagem qualitativa interpretativa, utilizando dados quantitativos secundários apenas de forma pontual, como reforço argumentativo. Essa escolha reflete a complexidade do fenômeno investigado, a aceleração social e a cultura da alta performance, que exige mais do que simples mensurações estatísticas, demandando a compreensão de sentidos e experiências subjetivas. Quanto à finalidade, a pesquisa é



predominantemente exploratória e descritiva, incorporando elementos explicativos ao interpretar as consequências da lógica produtivista sobre a busca de sentido.

A investigação baseia-se em uma revisão integrativa da literatura, conduzida em bases nacionais e internacionais (Scopus, Web of Science, PsycINFO, SciELO, PubMed e Google Scholar), contendo um total de 45 artigos selecionados. Utilizaram-se descritores combinados em português, inglês e espanhol relacionados à aceleração, produtividade, estresse, esgotamento e sentido existencial. O recorte principal da pesquisa concentra-se nas publicações entre 2000 e 2025 por refletirem mais diretamente os efeitos da aceleração digital e da cultura da performance hiperconectada. Contudo, autores clássicos anteriores a esse período foram mantidos sempre que necessários para fundamentar historicamente o fenômeno.

O corpus final foi organizado em fichas de leitura com informações sobre autor, ano, objetivo, método e principais resultados. A análise ocorreu em duas etapas, primeiro, leitura crítica e comparativa dos referenciais teóricos e empíricos e segundo, análise temática, identificando convergências e tensões entre filosofia, sociologia, psicologia e neurociência. Dados quantitativos encontrados nas pesquisas revisadas foram utilizados apenas de forma descritiva, como apoio à argumentação central.

Reconhecem-se como limitações o possível viés de publicação e a heterogeneidade das abordagens analisadas. Tais fatores foram mitigados pela definição clara de critérios de inclusão e exclusão das fontes. Foram incluídos estudos teóricos e empíricos que abordassem diretamente a relação entre aceleração social, cultura da alta performance e busca de sentido, bem como pesquisas que tratassem de fenômenos correlatos, como esgotamento e produtividade, desde que apresentassem coerência metodológica e relevância conceitual para o tema. Excluíram-se publicações duplicadas, estudos sem acesso ao texto completo, revisões não sistematizadas e trabalhos cuja temática principal se distanciasse do eixo de investigação. Além disso, buscou-se equilibrar perspectivas contrastantes e garantir a consistência metodológica por meio de leitura crítica e avaliação criteriosa das fontes consultadas.

## **7 ANÁLISE DOS RESULTADOS**

A revisão integrativa realizada revela que a cultura da aceleração e da alta performance impacta de forma simultânea três dimensões da experiência humana: comportamental, subjetiva e neuropsicológica. A maioria dos estudos consultados aponta que, embora o discurso da alta performance prometa autonomia e progresso, seus efeitos práticos ao longo do tempo se voltam para a competição, esgotamento e adoecimento psicossomático (Hollstein; Rosa, 2023; Torres;

Martins, 2021), ainda que alguns autores ressaltam ganhos pontuais de motivação e foco quando a alta performance é vivida de forma circunstancial e não permanente.

No domínio comportamental, diversos estudos descrevem a formação de um regime de autovigilância contínua, no qual o desempenho deixa de ser métrica externa e passa a constituir identidade (Torres; Martins, 2021). Pesquisas como as de Proença Leite (2022) e Dias (2021) mostram que o entusiasmo inicial se torna, com o tempo, em pressão e culpa, exceto em contextos onde há sentido compartilhado ou reconhecimento simbólico. Assim, a alta performance revela caráter ambíguo, pode gerar engajamento, mas tende ao desgaste quando se torna norma existencial.

Na dimensão subjetiva, emergem sentimentos de insuficiência e ruptura interior. O caso de Simone Biles, analisado por Vasques (2022), evidencia a dissonância entre o tempo social e o tempo interno, reforçando a tese de Frankl de que não é a carga de tarefas que adoece, mas a ausência de significado que as sustenta, ideia corroborada empiricamente por Wolfram (2023), que identifica maior resiliência em indivíduos com propósito definido.

Sob a perspectiva neuropsicológica, estudos recentes comprovam que a aceleração não é apenas fenômeno cultural, mas também biológico. Pesquisas como as de Wriessnegger, Leitner e Kostoglou (2024) e Zehra *et al.* (2025) registram alterações eletrofisiológicas e estados persistentes de alerta em ambientes de pressão, evidenciando que aquilo que se inicia como exigência social se transforma em sobrecarga neural.

Diante desses achados, conclui-se que a aceleração contemporânea pode gerar mais produtividade, mas ao se delongar, frequentemente compromete a experiência existencial. A sensação de estar sempre aquém de si impede presença e continuidade interior (Aderaldo; Aquino; Severiano, 2020). Com base na literatura revisada, compreende-se que saúde, em qualquer dimensão, não se mede apenas pela capacidade de realizar, mas pela possibilidade de agir em consonância com o sentido da própria vida, resgatando, em cada gesto, uma coerência que transcende o simples fazer.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A questão central deste trabalho: “Como a cultura da aceleração e da alta performance impacta a busca de sentido na vida contemporânea?” mostrou-se, desde o início, ambiciosa o bastante para convocar filosofia, sociologia, psicologia e até a neurociência para o debate. Das contribuições reunidas, depreende-se que a aceleração social do tempo, ao converter o cotidiano em corrida permanente por desempenho, não apenas intensifica o ritmo, mas produz

esgotamento físico e, em distintos contextos analisados, associa-se a relatos de vazio existencial, perda de ressonância e fragmentação interior (Hollstein; Rosa, 2023). Tal diagnóstico inicial, ainda que incômodo, alicerça a hipótese interpretativa que conduz este estudo.

A cultura da alta performance, define-se aqui como a conversão do desempenho em critério de valor pessoal e identitário, revelando que a produtividade, outrora meio, tornou-se agora juízo final sobre a existência (Torres; Martins, 2021). Em consonância com Hollstein e Rosa, Torres e Martins demonstram como o ritmo social, antes exterior, converte-se em medida íntima de valor.

Evidências neuropsicológicas, zelosas em precisão, confirmam essa curiosa aliança entre o social e o somático: estudos que registram alterações eletrofisiológicas e cardíacas em tarefas sob pressão atestam que a sobrecarga cognitiva não se contenta em ser ideia, ela se escreve no corpo (Wriessnegger; Leitner; Kostoglou, 2024). A sociologia da aceleração e os achados neurobiológicos, cada qual à sua maneira, convergem ao exhibir o itinerário pelo qual uma norma cultural se converte em estado fisiológico de alerta e desgaste.

A dimensão clínica e fenomenológica, mais afeita às histórias singulares que às estatísticas, oferece exemplos comoventes, O caso de Simone Biles (Vasques, 2022), ao recusar o desempenho máximo em favor da própria integridade psíquica, evidencia o instante em que o corpo e a alma se insurgem contra o tempo social. Nesse horizonte, a logoterapia de Viktor Frankl (Farias; Souza; Corrêa, 2024) aponta o sentido como amortecedor do sofrimento, enquanto Edith Stein (Borges; Goto, 2023), com finura metafísica, destaca a dimensão relacional do existir. Wolfram (2023), atento ao mosaico, reúne tais elementos como estratégias de reconstrução do sentido em contextos acelerados.

Do conjunto das fontes emergem, com sobriedade estratégica, três eixos de enfrentamento: primeiro, a ressignificação do tempo, com o imperativo de reduzir a fragmentação e instaurar pausas deliberadas para reflexão e significado (Corbanezi, 2018); segundo, o cuidado subjetivo, com práticas institucionais e pessoais que priorizem a saúde mental e a moderação das demandas (Nelson *et al.*, 2025; Chmiel; Kurpas, 2025); terceiro, o reencontro com o sentido por meio de trabalho significativo, relações autênticas e atitudes amadurecidas diante do sofrimento (Wolfram, 2023). Conjugadas, tais vias sugerem que as intervenções não podem depender apenas do indivíduo nem somente das estruturas: requisitam, antes, um pacto entre o sujeito, a sociedade e a cultura.

Por fim, alegamos correr por falta de tempo, como se os ponteiros fossem tiranos impiedosos, contudo, suspeita-se que a verdadeira tirania resida não no relógio, mas no silêncio

que evitamos a todo custo. A pressa, essa senhora tão respeitada nos tempos modernos, talvez não passe de criada astuta: finge servir à produtividade enquanto, sorrateira, nos poupa do incômodo de olhar para dentro. E assim seguimos, apressados, não porque temos muito a fazer, mas porque temos muito a sentir.

## REFERÊNCIAS

ADERALDO, Carlos Victor Leal; AQUINO, Cassio Adriano Braz de; SEVERIANO, Maria de Fátima Vieira. **Aceleração, tempo social e cultura do consumo: notas sobre as (im) possibilidades no campo das experiências humanas.** Cadernos EBAPE. BR, v. 18, n. 2, p. 365-376, 2020.

ADENIRAN, Oluwasemilore. **Role of Executive Function in Decision-Making Under Pressure**, 2025.

AGOSTINHO, Santo. **Confissões.** Tradução de J. Oliveira Santos e A. Ambrósio de Pina. São Paulo: Paulus, 1997. Livro X, cap. 27, §38.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR.** 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

AQUINO, C. B. **Tiempo y Trabajo: un análisis de la temporalidad laboral en el sector de ocio - hostelería y turismo - y sus efectos en la composición de los cuadros temporales de los trabajadores.** 2003. 459 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social) - Universidad Complutense de Madrid, Espanha, 2003.

BORGES, Mak Alisson; GOTO, Tommy Akira. **A psicologia fenomenológica de Edith Stein: contribuições para a ciência psicológica.** Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 75, n. 1, p. e007-e007, 2023.

BURGESE, Daniel Fortunato; CERON-LITVOC, Daniela. **Contribuições de Viktor Frankl ao sentido da vida e na temporalidade contemporânea.** Revista Psicopatologia Fenomenológica Contemporânea, v. 4, n. 2, p. 36-57, 2015.

BUSHKIN, Hanan; VAN NIEKERK, Roelf; STROUD, Louise. **Searching for meaning in chaos: Viktor Frankl's story.** Europe's Journal of Psychology, v. 17, n. 3, p. 233, 2021.

CHMIEL, James; KURPAS, Donata. **Burnout and the Brain. A Mechanistic Review of Magnetic Resonance Imaging (MRI) Studies.** International Journal of Molecular Sciences, v. 26, n. 17, p. 8379, 2025.

CORBANEZI, Elton. **Sociedade do cansaço.** 2018.

DA SILVA, Gustavo Augusto. **Reflexões sobre a natureza humana e a visio Dei em Agostinho de Hipona.** Interações, v. 18, n. 1, p. 1-15, 2023.

DA SILVA MACHADO, Igor; DE ANDRADE, Ana Maria Mattos. **O sentido da vida, o sofrimento e a espiritualidade na perspectiva de Viktor Frankl.** Cadernos de Psicologia, v. 6, n. 10, 2024.

DE ABREU RODRIGUES, Fabiano. **Alta produtividade e a relação com a síndrome de burnout.** RECISATEC - Revista Científica Saúde e Tecnologia, v. 1, n. 4, p. e1439-e1439, 2021.

DE MENEZES, Wladimir Jatobá; DE CASTILHO, Goiara Mendonça; DE SOUZA, Wânia Cristina. **Tecnologia, multitarefas e tecnoestresse: entre a hiperconectividade e os limites da atenção, memória de trabalho e saúde mental digital.** Caderno Pedagógico, v. 22, n. 8, p. e17627-e17627, 2025.

DIAS, Érika. **A educação, a pandemia e a sociedade do cansaço.** Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação, v. 29, n. 112, p. 565-573, 2021.

DING, Keya et al. **The effects of digital addiction on brain function and structure of children and adolescents: a scoping review.** In: Healthcare. MDPI, 2023. p. 15.

E ZEHRRA, Syeda Rida et al. **The cognitive cost of multitasking in high-stress professions: implications for mental efficiency, error rates, and long-term cognitive health.** The Critical Review of Social Sciences Studies, v. 3, n. 2, p. 2469-2487, 2025.

FARIAS, Abigail Alessandra Ribeiro; SOUZA, Airle Miranda de; CORRÊA, Victor Augusto Cavaleiro. **Ocupações, liberdade e valores: um estudo de caso em uma Unidade de Terapia Intensiva Coronariana.** Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 32, p. e3679, 2024.

FERRARI, Poliana; MUSSI, Anita Oliveira. **A concepção do tempo e o sentido da vida na contemporaneidade.** Revista Psicologia & Saberes, v. 13, n. 1, 2024.

FONSECA, Efigenia Vaz De Medeiros *et al.* **As faces do vazio existencial na modernidade líquida: uma aproximação conceitual.** Registro doi, 2024.

FRANKL, Viktor. **Em busca de sentido.** 64. ed. São Leopoldo: Sinodal, 2019. p. 157.

GRAHAM, Martha. **Blood Memory: an autobiography.** New York: Doubleday, 1991.

HOLLSTEIN, Bettina; ROSA, Hartmut. **Social acceleration: a challenge for companies? Insights for business ethics from resonance theory.** Journal of Business Ethics, v. 188, n. 4, p. 709-723, 2023.

KIRALP, Şevki. **The relevance of Frankl's logotherapy for today and the future: religion and "Man's Search for Meaning".** Religions, v. 16, n. 4, p. 490, 2025.

LEITE, Rogerio Proença. **Vida acelerada e esgotamento: ensaio sobre a mera-vida urbana contemporânea.** Caderno CRH, v. 35, p. e022039, 2022.

LÓPEZ-DEFLORY, Camelia; PERRON, Amélie; MIRÓ-BONET, Margalida. **Social acceleration, alienation, and resonance: Hartmut Rosa's writings applied to nursing.** Nursing Inquiry, v. 30, n. 2, p. e12528, 2023.

NELSON, Andreas et al. **The experienced route to cognitive health: cognitive recovery in persons with prior stress-related exhaustion disorder.** BMC Psychiatry, v. 25, n. 1, p. 375, 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – 11ª Revisão (CID-11).** Genebra: OMS, 2019.

PAGANELLI, Juliana. **Alice, lembra!** [E-book]. São Paulo: Amazon Serviços de Varejo do Brasil Ltda, 2025.

- PIMENTA, Arlindo Carlos. **O tempo em Freud**. Estudos de Psicanálise, n. 41, p. 59-66, 2014.
- PRADO, Adélia. **Para o Zé**. In: PRADO, Adélia. **Bagagem**. São Paulo: Imprensa Oficial, 1976.
- QUINTANA, Mário. **Intrusão**. In: **Poesia completa**. Org. Tânia Franco Carvalhal. Rio de Janeiro: Nova Aguilar, 2006.
- REIS, Ramon; ORTEGA, Francisco. **Cérebro, estresse e defesa: elementos para uma teoria neurocientífica do trauma psicológico**. Psicologia USP, v. 35, p. e220033, 2024.
- ROSA, H. **Social acceleration: ethical and political consequences of a desynchronized high-speed society**. Constellations, v. 10, n. 1, p. 3-33, 2003.
- SAINT-EXUPÉRY, Antoine de. **O pequeno príncipe**. Tradução de Ângela das Neves. São Paulo: Principis, 2021.
- SARAMAGO, José. **O caderno**. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.
- SILVEIRA, Pedro Telles da. **Lembrar e esquecer na internet: memória, mídias digitais e a temporalidade do perdão na esfera pública contemporânea**. Varia Historia, v. 37, n. 73, p. 287-321, 2021.
- STEIN, E. **On the problem of empathy**. Netherlands: Springer, 1964.
- TERESA DE LISIEUX, Santa. **História de uma alma**. Tradução de A. M. Martins. 3. ed. São Paulo: Paulus, 2015.
- TORRES, Luis Fernando; MARTINS, Maria do Carmo Fernandes. **High Performance no Brasil: uma revisão sistemática**. Revista Administração em Diálogo - RAD, v. 23, n. 2, p. 57-77, 2021.
- VASQUES, Daniel Giordani et al. **O "passo atrás" de Simone Biles: saúde mental e rendimento no processo civilizador**. Movimento, v. 28, p. e28078, 2022.
- WEI, Zheng et al. **Multitasking and workplace well-being: the roles of job stress and job autonomy**. Frontiers in Psychology, v. 16, p. 1611876, 2025.
- WOLFRAM, Hans-Joachim. **Meaning in life, life role importance, life strain, and life satisfaction**. Current Psychology, v. 42, n. 34, p. 29905-29917, 2023.
- WRIESSNEGGER, S. C.; LEITNER, M.; KOSTOGLU, K. **The brain under pressure: exploring neurophysiological responses to cognitive stress**. Brain and Cognition, v. 182, p. 106239, 2024.
- YOUSEF, Ahmed Mohamed Fahmy et al. **Demystifying the new dilemma of brain rot in the digital era: a review**. Brain Sciences, v. 15, n. 3, p. 283, 2025.

## ANEXO A - DECLARAÇÃO DE APROVAÇÃO DE PLÁGIO



**DISCENTE:** Monique Viana

**CURSO:** Psicologia

**DATA DE ANÁLISE:** 07.10.2025

### RESULTADO DA ANÁLISE

#### Estatísticas

Suspeitas na Internet: **1,51%**

Percentual do texto com expressões localizadas na internet [△](#)

Suspeitas confirmadas: **1,18%**

Confirmada existência dos trechos suspeitos nos endereços encontrados [△](#)

Texto analisado: **94,59%**

*Percentual do texto efetivamente analisado (frases curtas, caracteres especiais, texto quebrado não são analisados).*

Sucesso da análise: **100%**

*Percentual das pesquisas com sucesso, indica a qualidade da análise, quanto maior, melhor.*

Analisado por Plagius - Detector de Plágio 2.9.6  
terça-feira, 07 de outubro de 2025

### PARECER FINAL

Declaro para devidos fins, que o trabalho da discente MONIQUE VIANA n. de matrícula **44565**, do curso de Psicologia, foi aprovado na verificação de plágio, com porcentagem conferida em 1,51%. Devendo a aluna realizar as correções necessárias.

Assinado digitalmente por: ISABELLE DA SILVA SOUZA  
Razão: Responsável pelo documento  
Localização: UNIFAEMA - Ariqueme/RO  
O tempo: 07-10-2025 16:45:33

**ISABELLE DA SILVA SOUZA**  
**Bibliotecária CRB 11/1148**  
Biblioteca Central Júlio Bordinon  
Centro Universitário Faema – UNIFAEMA