

REFLEXÕES SOBRE A “SOCIEDADE DO CANSAÇO” NAS CARREIRAS JURÍDICAS

REFLECTIONS ON THE "SOCIETY OF EXHAUSTION" IN LEGAL CARRERS

Juliana Melissa Lucas Vilela E Melo¹

Resumo

O presente artigo tem como objetivo refletir sobre o conceito de "Sociedade do Cansaço" e discutir os desafios enfrentados pela advocacia nesse contexto. Primeiramente, será analisada a era da exaustão generalizada e seus impactos na sociedade contemporânea. Em seguida, serão abordados os efeitos desse fenômeno nas carreiras jurídicas, tanto na advocacia pública quanto na privada. Por fim, serão discutidos os principais desafios enfrentados pelos advogados e apresentadas possíveis soluções para mitigar os impactos do cansaço no exercício da profissão. A reflexão proposta busca compreender como a hiperprodutividade e a sobrecarga mental afetam a tomada de decisões e a qualidade da prestação dos serviços jurídicos. Além disso, pretende-se debater a necessidade de equilíbrio entre produtividade e bem-estar, garantindo maior eficiência e qualidade de vida aos profissionais do Direito.

Palavras-chave: Sociedade do Cansaço. Desafios profissionais. *Burnout*. Carreiras Jurídicas. Advocacia Pública e Privada. Soluções.

Abstract

This article aims to reflect on the concept of the "Society of Fatigue" and discuss the challenges faced by the legal profession in this context. First, it will analyze the era of widespread exhaustion and its impacts on contemporary society. Then, it will address the effects of this phenomenon on legal careers, both in public and private practice. Finally, the main challenges faced by lawyers will be discussed, along

¹Advogada com 19 anos de experiência, graduada pela PUC-MG, mestre em Gestão de Serviços de Saúde pela UFMG, com MBA em Licitações e Contratos e pós-graduações em Direito Público e Privado. Atua como advogada pública na Ebserh, tendo chefiado o Setor Jurídico do Hospital das Clínicas da UFMG, o Setor de Judicial Administrativo da Consultoria Jurídica da empresa, e atualmente ocupa o cargo de Chefe da Divisão Jurídica de Contencioso Judicial da Conjur.

with possible solutions to mitigate the impacts of fatigue on the practice of law. The proposed reflection seeks to understand how hyperproductivity and mental overload affect decision-making and the quality of legal services. Additionally, it aims to debate the need for balance between productivity and well-being, ensuring greater efficiency and quality of life for legal professionals.

Keywords: Society of Exhaustion. Professional Challenges. *Burnout*. Legal Careers. Public Advocacy. Private Advocacy. Solutions.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a sociedade contemporânea tem enfrentado um fenômeno global cada vez mais evidente: a era da grande exaustão. Esse estado é marcado por níveis alarmantes de cansaço físico, emocional e mental, que transcendem as experiências individuais e permeiam diversas esferas sociais, políticas e econômicas. A exaustão não se limita ao ambiente de trabalho ou às relações pessoais; afeta, de maneira preocupante, a própria estrutura dos sistemas que sustentam a vida cotidiana.

No contexto da advocacia, tanto pública quanto privada, esse fenômeno adquire contornos ainda mais críticos. Advogados frequentemente lidam com altas demandas, prazos apertados e a pressão por resultados. A carga emocional envolvida em questões que impactam a vida das pessoas, somada à sobrecarga de trabalho, gera um ambiente propício à exaustão.

Este artigo tem como objetivo analisar criticamente o fenômeno da exaustão generalizada, avaliando suas consequências para o futuro, com foco especial nas práticas da advocacia. Serão abordadas as especificidades do desgaste vivenciado por advogados públicos e privados, bem como as possíveis estratégias para promover o bem-estar e garantir a sustentabilidade da profissão.

2 A ERA DA GRANDE EXAUSTÃO E SEUS EFEITOS NA SOCIEDADE

O cansaço vem se tornando reclamação tão comum e generalizada que está sendo chamado de "a era da grande exaustão". Acompanhado do aumento alarmante em casos de *burnout*, o fenômeno

levanta questões sobre o porquê estarmos tão cansados e quais são as consequências disso.

A era da grande exaustão está intimamente ligada à lógica de hiperprodutividade e à obsessão pelo desempenho, características que marcam o capitalismo tardio. O filósofo sul-coreano HAN, Byung-Chul (2017), em sua obra “Sociedade do Cansaço”, aponta que a sociedade moderna se transformou em uma “sociedade do desempenho”, onde os indivíduos são constantemente pressionados a otimizar suas capacidades. Nessa lógica, cada pessoa é vista como uma empresa de si mesma, na qual o sucesso é medido pela capacidade de trabalho incessante e pelo alcance de metas inatingíveis.

O principal desafio desse modelo é que ele tende a afastar o indivíduo de um estado de equilíbrio, promovendo uma busca contínua por autoaperfeiçoamento. Isso pode levar a um distanciamento do bem-estar emocional, físico e mental. Nessa dinâmica, a exaustão passa a ser um reflexo da constante busca por produtividade, onde o descanso e o ócio são frequentemente subestimados, sendo vistos como menos essenciais do que realmente são para o bem-estar humano.

Na área da saúde mental, a chamada “era da grande exaustão” se revela por meio de níveis preocupantes de ansiedade, depressão e *burnout*. Embora inicialmente associado ao ambiente profissional, o *burnout* evoluiu para uma condição psicológica que impacta diversas áreas da vida. O que antes era considerado uma síndrome exclusiva do trabalho, hoje é compreendido como um reflexo de uma sociedade que prioriza a produtividade em detrimento da saúde mental, sendo reconhecido como um fenômeno ocupacional.

Outrossim, a era digital, com suas redes sociais e a constante exposição à curadoria de vidas perfeitas, intensifica essa sensação de cansaço e inadequação. O medo de perder oportunidades e a pressão para manter-se relevante em um fluxo incessante de informações geram um estado de alerta contínuo, no qual o descanso é impossível. Essa vigilância constante, além de esgotar o indivíduo, cria uma sensação de desespero, em que o futuro parece incerto e as expectativas inatingíveis.

E a pandemia da COVID-19 exacerbou essa sensação de exaustão global. O isolamento social, a incerteza econômica e a sobrecarga digital trouxeram à tona um estado de esgotamento emocional decorrente das incertezas prolongadas e da necessidade de adaptação constante. Os limites entre a vida pessoal e a profissional tornaram-se indefinidos, fazendo com que muitas pessoas

permanecessem constantemente conectadas. Essa hiperconexão acabou provocando um esgotamento digital e dificultando a separação entre momentos de descanso e obrigações profissionais.

É importante observar que a chamada “sociedade do cansaço” não pode ser atribuída unicamente às empresas ou aos empregadores, ainda que o ambiente corporativo exerça influência significativa ao valorizar a produtividade e a eficiência em níveis muitas vezes excessivos. Os próprios trabalhadores também alimentam essa dinâmica ao internalizar padrões de alto desempenho, relacionando seu valor pessoal à quantidade de entregas e metas alcançadas. Frequentemente, assumem voluntariamente cargas de trabalho superiores ao saudável, impulsionados por uma busca constante de aprimoramento e reconhecimento. Essa pressão, portanto, não vem apenas de fora, mas também de uma autoexigência que associa sucesso — tanto profissional quanto pessoal — à ideia de estar sempre disponível e capaz de dar conta de tudo, mesmo em detrimento do próprio bem-estar.

E no campo jurídico, essa realidade da “sociedade do cansaço” não é diferente e igualmente se apresenta de forma preocupante, uma vez que advogados, juízes e demais profissionais do direito enfrentam uma combinação de sobrecarga de trabalho, pressões psicológicas e a responsabilidade de lidar com questões de extrema complexidade e relevância social, conforme será melhor abordado no tópico seguinte.

3 OS EFEITOS DA “ERA DO CANSAÇO” NAS CARREIRAS JURÍDICAS

Os advogados desempenham papel fundamental no sistema jurídico, sendo a representação legal muitas vezes decisiva, especialmente em casos complexos ou de alto risco. Assim, qualquer comprometimento na capacidade do advogado de defender seu cliente pode enfraquecer os princípios de justiça e equidade que sustentam o sistema. Nos últimos anos, entretanto, a exaustão e o esgotamento tornaram-se fenômenos recorrentes na área jurídica, colocando em risco o desempenho e a efetividade dessa profissão essencial para a sociedade.

A atuação na advocacia exige alto nível de comprometimento e foco constante, características que tornam a profissão particularmente exigente. Essa dedicação intensa, muitas vezes percebida como uma

verdadeira missão, leva o profissional a se envolver profundamente com sua função de defesa da justiça e dos direitos individuais. No entanto, essa imersão total pode gerar sobrecarga, especialmente diante da necessidade de administrar múltiplos processos simultaneamente, o que frequentemente ultrapassa os limites físicos e emocionais do advogado.

Na advocacia privada, a busca incessante por resultados e a pressão por produtividade resultam em jornadas exaustivas. A competição acirrada e o número crescente de processos judiciais aumentam a carga sobre os profissionais, que precisam conciliar múltiplos casos, prazos rigorosos e expectativas de clientes, muitas vezes, inalcançáveis. Esse cenário leva a um desgaste mental e físico, que afeta tanto a qualidade do trabalho prestado quanto a saúde dos advogados.

Em razão desses fatores a advocacia tem sido reconhecida como uma das profissões mais estressantes do mundo. Um estudo conduzido pelo Washington Post em janeiro de 2023 apontou a advocacia como a profissão mais estressante nos Estados Unidos. Além disso, a pesquisa realizada pela American Bar Association em 2016 revelou dados alarmantes sobre a saúde mental dos advogados: 28% sofrem de depressão, 23% apresentam sintomas de estresse, 21% fazem uso problemático de álcool e 19% sofrem de ansiedade.

No Brasil, a situação não é diferente. Um levantamento do Smartlab, do Ministério do Trabalho, mostrou que, entre 2012 e 2018, 30% dos afastamentos de advogados das suas atividades ocorreram por transtornos mentais. Em resposta a essa crise, a Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) implementou, em 2018, o Provimento 186, que criou o Plano Nacional de Prevenção das Doenças Ocupacionais e de Saúde Mental da Advocacia. Essa iniciativa foi seguida pela publicação da Cartilha da Saúde Mental da Advocacia, atualmente em sua terceira edição, lançada em setembro de 2021.

As taxas surpreendentes de depressão, abuso de substâncias e *burnout* entre os advogados, no entanto, não afetam apenas eles próprios, mas também ameaçam a integridade de todo o sistema jurídico, pois tornam os advogados menos capazes de realizar seus trabalhos e proteger os interesses de seus clientes adequadamente. Portanto, é de extrema importância compreender a magnitude do problema e suas consequências para os profissionais do direito e a comunidade.

O *burnout*, embora se manifeste em diversas áreas profissionais, sua incidência na advocacia tem sido particularmente alarmante, em razão das peculiaridades desta carreira. Alguns dos principais sinais de *burnout* na advocacia incluem: exaustão física e mental, com sensação constante de fadiga, falta de energia e dificuldade de concentração. Despersonalização: uma atitude negativa em relação ao trabalho e uma sensação de desconexão emocional em relação aos clientes e casos. Ineficiência e baixa produtividade: Aumento da procrastinação e diminuição da qualidade do trabalho, levando a erros e retrabalhos. Problemas de Saúde, como distúrbios do sono, doenças cardiovasculares e distúrbios gastrointestinais, sintomas de ansiedade, depressão e irritabilidade.

A chamada “era do cansaço” também se manifesta de forma alarmante na advocacia pública, marcada pelo acúmulo de tarefas, excesso de responsabilidades e constante pressão por resultados. A combinação entre carga de trabalho elevada e a falta de recursos humanos em muitas instituições públicas tem contribuído para um cenário de exaustão, comprometendo não apenas o bem-estar dos advogados públicos, mas também a qualidade dos serviços jurídicos oferecidos à sociedade.

A judicialização excessiva de demandas e a pressão por respostas rápidas e eficientes tornam o ambiente ainda mais desafiador. Além disso, a responsabilidade de defender o interesse público e garantir a aplicação correta da lei impõe uma carga emocional adicional aos advogados públicos, que precisam equilibrar demandas institucionais com o zelo pela justiça.

Os advogados públicos sejam eles procuradores, defensores ou membros da advocacia consultiva, lidam com uma imensa quantidade de processos e demandas. Essa sobrecarga, somada à complexidade das questões tratadas, que envolvem temas de grande repercussão social e econômica, gera um ambiente de trabalho marcado por estresse e exaustão. Advogados públicos enfrentam o desafio de elaborar pareceres, atuar em audiências e acompanhar ações de grande impacto, muitas vezes em condições de extrema pressão por prazos e resultados.

A sociedade do cansaço também é evidente entre juízes e promotores, que enfrentam alta pressão devido às rigorosas metas de produtividade, ao volume crescente de processos e à complexidade das decisões. Juízes lidam não só com prazos apertados e atualização constante em legislação, mas também com o isolamento inerente à

imparcialidade exigida, o que contribui para o desgaste emocional. Promotores, por sua vez, enfrentam a responsabilidade de representar o interesse público em casos de grande impacto social, como crimes graves, sofrendo desgaste emocional agravado pela cobrança por resultados rápidos e pelas dificuldades estruturais do sistema judiciário.

O impacto dessa "sociedade do cansaço" na área jurídica não é apenas uma questão de saúde ocupacional, mas também de eficiência e justiça. Profissionais exaustos podem cometer erros, perder a capacidade de empatia e se distanciar dos ideais que fundamentam a profissão. Em um ambiente jurídico sobrecarregado, as consequências são decisões judiciais comprometidas, atrasos processuais e uma percepção pública de ineficiência. Portanto, o enfrentamento da "sociedade do cansaço" nas carreiras jurídicas é essencial não apenas para a saúde dos profissionais, mas para a qualidade da Justiça como um todo.

4 DESAFIOS E POSSÍVEIS SOLUÇÕES

O enfrentamento dos desafios impostos pela "sociedade do cansaço" no campo jurídico exige a adoção de medidas abrangentes e eficazes para proteger o bem-estar dos advogados e demais profissionais do direito, tanto no setor público quanto no privado. É imprescindível que essas soluções se baseiem em mudanças estruturais e culturais, capazes de abordar as causas subjacentes da exaustão e, ao mesmo tempo, promover um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável.

A criação de programas de apoio psicológico e saúde mental é fundamental para enfrentar o esgotamento crescente nas carreiras jurídicas. Instituições jurídicas, públicas e privadas, devem disponibilizar serviços permanentes de acompanhamento psicológico, bem como promover palestras e workshops sobre saúde mental e técnicas de gerenciamento do estresse.

Além disso, oferecer consultas regulares com profissionais especializados pode ajudar a identificar sinais precoces de *burnout* e impedir o agravamento de problemas de saúde mental. Reconhecer a exaustão como um problema a ser tratado com seriedade é o primeiro passo para manter a nobreza da profissão sem comprometer a integridade física e mental dos advogados.

Paralelamente, é necessário cultivar uma cultura organizacional que valorize o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A implementação de políticas que flexibilizem as jornadas de trabalho, além de programas de capacitação focados em temas como gestão do tempo e técnicas de redução de estresse, são essenciais para proporcionar um ambiente de trabalho mais equilibrado e humanizado. Assegurar que os profissionais possam desfrutar de uma vida saudável, com boa alimentação, sono de qualidade e atividades físicas regulares, também é crucial, pois a saúde mental está intimamente ligada ao bem-estar físico.

Além disso, a tecnologia surge como uma aliada importante na mitigação do estresse e na promoção de maior eficiência no trabalho jurídico. Ferramentas de automação, inteligência artificial aplicada à análise de documentos e softwares de gestão de processos podem reduzir significativamente o tempo dedicado a atividades repetitivas e administrativas, permitindo que os advogados foquem em questões mais estratégicas e complexas. Essa redução da carga de trabalho mecânico diminui o desgaste e aumenta a produtividade dos profissionais.

No âmbito da advocacia pública, a situação demanda uma reavaliação profunda das práticas institucionais. A ampliação do quadro de profissionais, por exemplo, é essencial para equilibrar a carga de trabalho e evitar o esgotamento causado pelo número excessivo de processos sob responsabilidade de poucos profissionais. Também é crucial fornecer recursos adequados, como equipes de apoio técnico e jurídico, e reavaliar processos de judicialização desnecessária que contribuem para o acúmulo de trabalho.

Investir na qualidade de vida dos profissionais das carreiras jurídicas não é apenas uma questão de saúde ocupacional, mas também uma medida estratégica para garantir a eficiência do sistema de justiça. A "sociedade do cansaço" impõe desafios significativos, mas existem soluções viáveis que, se implementadas de maneira coordenada, podem transformar o ambiente de trabalho na área jurídica.

É fundamental que escritórios, órgãos públicos e associações profissionais trabalhem juntos para criar um ecossistema jurídico mais equilibrado, saudável e eficiente. Somente assim será possível assegurar que os profissionais possam desempenhar suas funções com excelência, sem sacrificar sua saúde e qualidade de vida, e que o sistema

de justiça continue a operar de forma eficaz, justa e alinhada aos princípios democráticos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O fenômeno denominado “sociedade do cansaço” nas carreiras jurídicas é uma realidade que requer atenção urgente. A exaustão mental e emocional não afeta apenas o profissional individualmente, mas também a qualidade dos serviços prestados e a saúde do ambiente de trabalho como um todo. Reconhecer os sinais de *burnout* e implementar estratégias de prevenção e tratamento é fundamental para garantir que os profissionais das carreiras jurídicas possam continuar a desempenhar suas funções de forma eficaz e saudável. Somente por meio de um esforço coletivo para abordar essa questão, será possível promover uma cultura mais equilibrada e sustentável dentro da advocacia, beneficiando tanto os profissionais quanto os clientes que dependem de seus serviços.

Para enfrentar os impactos dessa realidade, é fundamental que escritórios de advocacia e instituições públicas adotem uma abordagem integrada, promovendo uma cultura organizacional que priorize o bem-estar dos profissionais. A implementação de políticas voltadas à saúde mental, o uso inteligente de tecnologias para reduzir a sobrecarga e a distribuição mais equilibrada das demandas são medidas essenciais para preservar a saúde física e emocional dos advogados. Mais do que uma preocupação com a saúde ocupacional, essas ações são indispensáveis para assegurar a eficiência e a qualidade do sistema de justiça.

Ao tratar esse fenômeno como um problema estrutural, e não apenas individual, a advocacia pode evoluir para um ambiente mais sustentável e produtivo. Isso permitirá que os profissionais desempenhem suas funções com excelência, sem que suas vidas pessoais e sua saúde sejam sacrificadas. Assim, o sistema jurídico continuará a cumprir seu papel de promover a justiça e proteger o interesse público, com advogados mais saudáveis e bem preparados para enfrentar os desafios da profissão.

REFERÊNCIAS

ALEXY, Robert. Teoria dos direitos fundamentais. 2. ed. São Paulo: Malheiros, 2014.

BARROSO, Luís Roberto. O novo constitucionalismo: singularidade, racionalidade e legitimidade. São Paulo: Saraiva, 2018.

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 5 out. 1988. Acesso em: 18 out. 2024.

CAVALIERI FILHO, Sérgio. Programa de responsabilidade civil. 13. ed. São Paulo: Atlas, 2018.

COCO, Vivian. A prevalência do estresse e da angústia na advocacia. 22 set. 2022. Acesso em: 18 out. 2024.

DIDIER JR., Fredie. O exercício da advocacia e seus desafios. Salvador: JusPodivm, 2015.

GOMES, Joaquim Leonel. Advocacia e tecnologia: o impacto da inovação no mercado jurídico. São Paulo: FGV Direito SP, 2019.

GOMES, Luiz Flávio. A ética na advocacia. São Paulo: Revista dos Tribunais, 2013.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Petrópolis: Vozes, 2017.

HELOANI, Roberto. Assédio moral: o trabalho entre o medo e a resistência. São Paulo: Editora Contexto, 2003.

KRILL, Patrick R.; JOHNSON, Ryan; ALBERT, Linda. The prevalence of substance use and other mental health concerns among American attorneys. *Journal of Addiction Medicine*, fev. 2016. Acesso em: 18 out. 2024.

LÔBO, Paulo. O advogado e a advocacia. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2012.

MARASCIULO, Marília. A era dos exaustos: por que estamos cada vez mais cansados. Galileu, 22 set. 2024. Acesso em: 23 maio 2025.

OLIVON, Beatriz. Transtorno mental é principal causa de afastamento do trabalho. 28 out. 2019. Acesso em: 18 out. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Constitution of the World Health Organization. 1946. Acesso em: 17 out. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório sobre a saúde no mundo 2001: saúde mental: nova concepção, nova esperança. Genebra: OMS, 2001.

SAÚDE mental da advocacia: por que é preciso falar sobre o assunto? 4 abr. 2024. Acesso em: 18 out. 2024.

SÍNDROME de Burnout é reconhecida como fenômeno ocupacional pela OMS. Acesso em: 23 maio 2025.

SOCIEDADE do cansaço: como enfrentar os sintomas de uma enfermidade psicossocial? Acesso em: 23 maio 2025.

THE WASHINGTON POST. The happiest jobs on earth. 6 jan. 2023. Acesso em: 18 out. 2024.

TRANSTORNO mental é principal causa de afastamento do trabalho. Acesso em: 23 maio 2025.