

“Sociedade do Cansaço”: uma análise da representação contemporânea do esgotamento a partir dos Memes de Internet¹

Christiano Fontes Blota²
Universidade Metodista de São Paulo

RESUMO

Analizamos aqui a produção de memes sob a luz da obra “Sociedade do Cansaço”, do filósofo Byung-Chul Han. Para isso, conceituamos o meme e apresentamos sua evolução até desembocar no contexto de mercado monetizado. Em seguida, apresentamos dados epidemiológicos sobre esgotamento mental. A próxima etapa foi estabelecer uma intersecção entre as reflexões de Han, caracterizadas pela excessiva positividade e ausência de resistência, aos memes de internet que tratam do cansaço. Constatamos, assim, que esse tipo de conteúdo se tornou uma expressão coletiva das tensões psicológicas e emocionais geradas pelo ritmo acelerado da vida contemporânea.

PALAVRAS-CHAVE: Memes; Internet; Sociedade do Cansaço; Byung-Chul Han; Humor.

INTRODUÇÃO

A internet tem sido responsável por inovações e modificações que permeiam incontáveis aspectos da nossa vida privada e em sociedade: desde questões relativas à economia, mercado de trabalho, bens e consumo, passando pela educação, convívio familiar, comportamento individual e coletivo, até posição ideológica ou tendência religiosa.

No que se refere à comunicação, o universo *on-line* possibilitou – dentre tantas transformações e invenções – o surgimento dos memes. Já faz parte do cotidiano rolar o *feed* do *Instagram*, do *Facebook* ou do *X* (antigo *Twitter*) e se deparar com imagens divertidas ou irônicas. Em alguns casos, se o internauta reparar bem, vai perceber que as chamadas ou as artes publicadas por diferentes usuários e páginas são, em grande parte, replicações de conteúdo. E isso não é à toa.

¹ Trabalho apresentado no Grupo de Trabalho Comunicação e trabalho, evento integrante da programação do 28º Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sudeste, realizado de 15 a 17 de maio de 2025.

² Doutorando em Comunicação pela Universidade Metodista de São Paulo. Jornalista e mestre em Comunicação pela Faculdade Cásper Líbero. E-mail: christianoblota@uol.com.br.

No contexto das redes sociais, a expressão “meme” tem sido utilizada, de forma geral, para descrever alguma imagem, vídeo ou áudio jocoso que se espalha pela *internet*. Torres (2016) explica que o conceito de meme no ambiente *on-line* surgiu em 1990, com a criação da página *Memepool* (“piscina de memes”, em tradução livre).

No final dos anos 2000, Jonah Peretti, um dos fundadores do portal Huffington Post, gerenciava com alguns amigos a página Contagious Media (algo como mídia contagiante), onde realizava ‘experimentos’ com conteúdos publicados na web. Essas iniciativas culminaram em um ‘festival de virais’ (TORRES, 2016, p. 60).

Embora amplamente difundido entre os usuários das redes sociais, o termo meme foi originalmente cunhado em 1976 pelo biólogo evolutivo Richard Dawkins, no livro *Gene Egoísta*. Segundo Dawkins, um meme é qualquer comportamento que se transmite por imitação ou herança cultural.

Da mesma forma como os genes se propagam no ‘fundo’ pulando de corpo para corpo através dos espermatozoides ou dos óvulos, da mesma maneira os memes propagam-se no ‘fundo’ de memes pulando de cérebro para cérebro por meio de um processo que pode ser chamado, no sentido amplo, de imitação. Se um cientista ouve ou lê uma ideia boa ele a transmite a seus colegas e alunos. Ele a menciona em seus artigos e conferências. Se a ideia pegar, pode-se dizer que ela se propaga, si própria, espalhando-se de cérebro a cérebro (DAWKINS, 1976, p. 122).

Nesse sentido, Coelho (2014) acredita que os memes de *internet* são assim chamados tendo em vista a ideia de repetição de Dawkins, “afinal eles se multiplicam muito rapidamente, e são extremamente numerosos, tanto em repetições como permutações de tipos conhecidos”.

O que ocorre com os memes de *internet* é a replicação do conteúdo sucessivas vezes na rede, em contextos distintos. Como não costuma haver autoria definida, esse tipo de comunicação digital pode ser criado, adaptado e difundido por diferentes internautas.

Neste trabalho, investigamos como os memes retratam o esgotamento contemporâneo, tanto como crítica quanto como meio de normalização da lógica produtivista, a partir da obra “Sociedade do Cansaço”, do filósofo Byung-Chul Han. Procuramos entender de que forma os memes atuam como expressões culturais a partir da percepção do cansaço na atualidade. Tendo em vista que esses conteúdos viralizam entre diferentes públicos, debruçamo-nos sobre a maneira como os memes dialogam com as dinâmicas da “sociedade do desempenho”.

METODOLOGIA

Com abordagem qualitativa e interdisciplinar, a metodologia deste trabalho envolve, primordialmente, ampla pesquisa bibliográfica, além de uso de dados epidemiológicos e pesquisas sobre impacto dos conteúdos das redes sociais na saúde mental dos usuários. Houve ainda coleta de dados em grandes páginas de veiculação de memes no país nos canais digitais *Instagram*, *Facebook*, *X* (antigo *Twitter*) e *WhatsApp*.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), um bilhão de pessoas vivem com transtornos mentais no mundo. Em um cenário de identificação e reconhecimento dos sofrimentos mentais, a obra “Sociedade do Cansaço”, do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, segue desvendando essas camadas complexas da sociedade.

A análise de Han sobre a transformação da sociedade, de uma estrutura disciplinar para uma “Sociedade do Desempenho”, revela um panorama em que o excesso de positividade e a compulsão pelo desempenho se convertem em fontes de exaustão tanto coletiva quanto individual. Han sugere que, em contraste com as sociedades disciplinares descritas por Michel Foucault, onde o poder é exercido de forma visível e direta, a Sociedade do Desempenho opera de maneira mais insidiosa, com os indivíduos internalizando as demandas de produtividade e sucesso, transformando-se em seus próprios opressores.

Ele argumenta que vivemos em um mundo que se tornou carente de negatividade, onde a constante busca por positividade e alto desempenho resulta em uma exaustão psíquica. Além disso, Han destaca como a digitalização altera a natureza do trabalho e da comunicação. A rapidez das interações digitais, a constante disponibilidade e a demanda por respostas imediatas contribuem para um ritmo acelerado que pode levar ao cansaço neuronal. A instantaneidade das comunicações digitais também contribui para a dissolução do tempo e espaço, criando uma sensação de urgência constante.

Abjaude et al., em artigo publicado na SMAD - Revista Eletrônica Saúde Mental, Álcool e Drogas, reforçam que os conteúdos veiculados nas redes sociais impactam a saúde mental dos usuários.

ANÁLISE

Abro o *Instagram* em uma manhã qualquer, e me deparo com o seguinte conteúdo, publicado pela página @artesdepressao.



Imagem 1 – @artesdepressao no Instagram

Poucos dias depois, vejo que um amigo compartilhou o meme a seguir no Facebook.



Imagem 2 – retirada de um grupo no Facebook

Percebo, aos poucos, que memes sobre cansaço surgem aos montes todos os dias na internet. E não circulam apenas na minha rede – tendo em vista que sou pesquisador desse tipo de conteúdo –, mas até nas redes dos meus filhos, como nas imagens abaixo.



Imagem 3 – @jpcolmedia no Instagram. Imagem 4 – retirada de um grupo no WhatsApp.

Han argumenta que a sociedade atual impõe exigências tão altas sobre o indivíduo em termos de desempenho e eficácia, que as pessoas acabam sendo levadas a um estado de cansaço crônico. Esse estado não é apenas físico, mas também mental e emocional, muitas vezes resultando em doenças relacionadas ao estresse, como depressão e burnout.

O que temos é um cansaço não apenas como condição física, mas algo que domina a existência da pessoa, um cansaço que é onnipresente e esmagador. O humor aqui serve como um mecanismo de enfrentamento, uma maneira de lidar com a realidade pesada da fadiga crônica e da sobrecarga mental, ao mesmo tempo que reflete um reconhecimento social dessa condição.

Han reflete sobre o paradoxo de vivermos em uma sociedade hiperconectada e, ao mesmo tempo, experimentarmos um isolamento profundo quando se trata de lidar com o cansaço e o esgotamento. Ao mesmo tempo, uma característica essencial do meme é o compartilhamento do conteúdo. Ou seja, para um meme existir, ele precisa ser repostado e adaptado em diferentes contextos. Cria-se, assim, uma comunidade engajada em fazer esse tipo de conteúdo circular.

CONCLUSÃO

Acreditamos que os memes não sejam apenas formas de entretenimento; eles são um fenômeno cultural que pode oferecer *insights* sobre o estado psicológico e emocional da sociedade em um dado momento. Eles são uma ferramenta poderosa para mapear o pulso coletivo e para entender as complexidades do comportamento humano na era digital.

Nesse contexto, a obra “Sociedade do cansaço”, de Byung-Chul Han, fornece um arcabouço teórico para compreender as dinâmicas sociais contemporâneas, enquanto os memes atuam como uma forma de subverter e comunicar essas experiências de maneira acessível e humorística.

A popularidade de memes relacionados ao cansaço parece sinalizar uma aceitação social desse estado como algo comum e até banalizado. Pode ser, inclusive, uma forma dos usuários de internet, em especial a juventude, lidarem com a pressão e a sobrecarga de uma maneira mais leve e descontraída.

Ao mesmo tempo, essa disseminação em massa de conteúdo relacionado ao cansaço pode servir como um chamado para a reflexão e, potencialmente, para a

mudança. Ao tornar visíveis esses sentimentos compartilhados, os memes podem motivar discussões sobre as causas subjacentes do cansaço na sociedade moderna e sobre como os indivíduos e as comunidades podem procurar soluções.

REFERÊNCIAS

ABJAUDE et al. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, vol. 16, nº. 1, Ribeirão Preto, jan./mar. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001.

Acesso em 16 mar. 2025.

COELHO, André Luís Portes Ferreira. **“Brace yourself, mems are coming”**: formação e divulgação de uma cultura de resistência através de imagens da internet. Dissertação (Mestrado em Divulgação Científica e Cultural) - IEL/UNICAMP, 2014. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/Acervo/Detalhe/938032>. Acesso em 13 mar. 2025.

COMSCORE BRASIL. Tendências de Social Media 2023. Disponível em: <https://static.poder360.com.br/2023/03/Tendencias-de-Social-Media-2023-1.pdf>. Acesso em 16 mar. 2025.

CORBANEZI, Elton Rogeio. Resenha do livro de Byung-Chul Han, Sociedade do cansaço. **Tempo Social**, vol. 30, pág. 335-342, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/0103-2070.ts.2018.141124>. Acesso em 16 mar. 2025.

DAWKINS, Richard. **O gene egoísta**. São Paulo, SP: Companhia das Letras, 2007.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**, 2ª edição ampliada. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2017.

KEMP, Simon. Digital 2022: Brazil. **Datareportal**, 9 fev. 2022. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-brazil>. Acesso em: 16 mar. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção, 17 jun. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em 16 mar. 2025.

PANTIC, Igor. Online Social Networking and Mental Health. **Cyberpsychol Behav Soc Netw**, vol. 17, out. 2014, pág. 652–657. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4183915/#>. Acesso em 16 mar. 2025.

TORRES, Ton. O fenômeno dos memes. **Revista Ciência e Cultura**, vol. 68, n. 3, São Paulo, 2016, pág. 60-61. Disponível em: <http://cienciaecultura.bvs.br/pdf/cic/v68n3/v68n3a18.pdf>. Acesso em 9 mar. 2025.