

**PODCAST COMO ESPAÇO DE REFLEXÃO SOBRE A
SOCIEDADE DO CANSAÇO E O BEM-ESTAR DOCENTE NO
ENSINO SUPERIOR**

Rubia de Pina Luchetti^{1*}
Daniel Gonçalves Mendes da Costa^{2*}
Pollyana dos Reis Pereira Fanstone^{3*}
Hugo de Andrade Silvestre^{4*}
Márcio Dourado Rocha^{5*}
Leonardo Rodrigues de Souza^{6*}
Gheysa Mariela Espindola^{7*}

RESUMO

Nas últimas décadas, o trabalho docente no ensino superior tem sido marcado pela intensificação das demandas profissionais, ampliação das responsabilidades acadêmicas e crescente pressão por produtividade científica, fatores que podem impactar diretamente o bem-estar e a saúde mental dos professores. Nesse contexto, reflexões sobre o adoecimento docente têm sido frequentemente analisadas à luz do conceito de “sociedade do cansaço”, proposto por Byung-Chul Han, que descreve uma sociedade orientada pela lógica do desempenho, da produtividade e da auto exploração. Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo refletir sobre o bem-estar docente no ensino superior a partir da experiência de produção de um podcast inspirado na obra Sociedade do Cansaço. Trata-se de um relato de experiência de natureza qualitativa e descritiva, desenvolvido a partir da gravação e divulgação de um podcast estruturado como uma conversa interdisciplinar entre docentes de diferentes áreas do conhecimento. Durante o episódio, foram discutidos temas como intensificação do trabalho acadêmico, hiper conectividade, exaustão emocional e estratégias de autocuidado no exercício da docência. Após a divulgação do podcast, foram considerados os relatos espontâneos de docentes que tiveram acesso ao conteúdo e compartilharam percepções sobre as discussões apresentadas. Os resultados indicaram forte identificação dos ouvintes com os temas abordados, especialmente em relação à intensificação das demandas acadêmicas e ao desgaste emocional vivenciado no cotidiano acadêmico. Alguns docentes relataram interesse em aprofundar a temática por meio da leitura da obra discutida e refletir sobre práticas de cuidado com a própria saúde mental. Conclui-se que iniciativas como podcasts e espaços de diálogo podem contribuir para ampliar a reflexão sobre o bem-estar docente e estimular práticas de autocuidado no contexto do ensino superior.

PALAVRAS-CHAVE:

Bem-estar docente. Ensino superior. Sociedade do cansaço. Saúde mental. Podcast.

¹ Doutora, UniEVANGÉLICA, e-mail: rubia.luchetti@unievangelica.edu.br

² Mestre, UniEVANGÉLICA, e-mail: daniel.costa@unievangelica.edu.br

³ Mestre, UniEVANGÉLICA, e-mail: pollyana.reis@unievangelica.edu.br

⁴ Mestre, UniEVANGÉLICA, e-mail: hugo.silvestre@unievangelica.edu.br

⁵ Mestre, UniEVANGÉLICA, e-mail: marcio.dourado@unievangelica.edu.br

⁶ Doutor, UniEVANGÉLICA, e-mail: leonardo.rodrigues@unievangelica.edu.br

⁷ Mestre, UniEVANGÉLICA, e-mail: gheysa.espindola@unievangelica.edu.br

INTRODUÇÃO

A compreensão das condições contemporâneas de trabalho tem sido ampliada por abordagens teóricas que analisam os impactos da lógica de desempenho na vida dos indivíduos. Nesse contexto, o filósofo Byung-Chul Han, em sua obra *Sociedade do Cansaço*, propõe uma leitura crítica da sociedade atual, caracterizada pela valorização constante da produtividade, da eficiência e da superação de limites. Segundo o autor, os sujeitos deixam de ser apenas submetidos a pressões externas e passam a se auto exigir continuamente. Nesse processo, assumem múltiplas responsabilidades e intensificam seus próprios ritmos de trabalho. Como consequência, podem vivenciar esgotamento físico e emocional (HAN, 2015).

Essa perspectiva tem sido amplamente utilizada para compreender transformações no campo educacional, especialmente no que se refere ao trabalho docente no ensino superior. Inseridos em um contexto marcado por exigências institucionais crescentes, os professores vivenciam um cenário de intensificação das demandas acadêmicas. Essas demandas ultrapassam as atividades tradicionais de ensino e incluem pesquisa, extensão, orientação, produção científica e participação em processos administrativos. Esse conjunto de atribuições contribui para a reconfiguração do fazer docente, tornando-o cada vez mais complexo e exigente.

Nesse cenário, estudos na área da saúde ocupacional têm evidenciado que o exercício da docência pode estar associado a diferentes formas de desgaste físico e emocional. A síndrome de burnout, por exemplo, tem sido frequentemente identificada entre professores, sendo caracterizada pelo esgotamento decorrente de estresse crônico relacionado ao trabalho. Entre os fatores associados a esse quadro, destacam-se as exigências institucionais, a necessidade constante de atualização profissional, o elevado envolvimento emocional com a prática pedagógica e a percepção de baixa valorização da carreira (DIAS; SILVA, 2020).

Além disso, a consolidação do produtivismo acadêmico tem contribuído para intensificar as exigências relacionadas ao desempenho profissional nas instituições de ensino superior. A valorização de indicadores quantitativos, como número de publicações e cumprimento de metas institucionais, tende a reforçar a competitividade e a ampliar a pressão sobre os docentes, impactando diretamente suas condições de trabalho e seu bem-estar (MOURA et al., 2025).

É importante considerar, ainda, que a docência envolve dimensões que vão além das exigências técnicas e institucionais, incluindo aspectos relacionados à vocação, ao sentido do trabalho e ao compromisso com a formação humana. Nesse sentido, refletir sobre o bem-estar docente implica

também compreender como essas dimensões podem ser afetadas em contextos marcados por intensificação das demandas e desgaste emocional.

Diante desse contexto, torna-se fundamental ampliar os espaços de diálogo e reflexão sobre a saúde mental e o bem-estar docente no ensino superior. Estratégias que favoreçam a escuta e a troca de experiências são fundamentais nesse processo. Além disso, a problematização das condições de trabalho pode contribuir para a construção de ambientes acadêmicos mais saudáveis e sustentáveis.

Além das questões relacionadas ao bem-estar, é importante considerar que a docência também é atravessada por dimensões vocacionais, que envolvem sentido, propósito e compromisso com o processo educativo. Nesse contexto, refletir sobre a saúde mental dos professores implica discutir as condições que permitem sustentar essa vocação de forma saudável, evitando que o desgaste profissional comprometa o significado atribuído ao exercício de ensinar.

Nesse sentido, o presente artigo tem como objetivo refletir sobre o bem-estar docente no ensino superior a partir da experiência de produção de um podcast inspirado na obra *Sociedade do Cansaço*, de Byung-Chul Han. A proposta consistiu na criação de um espaço de diálogo interdisciplinar entre docentes. Nesse espaço, foram abordadas questões relacionadas às exigências institucionais, à saúde mental e aos desafios contemporâneos da docência.

A SOCIEDADE DO CANSAÇO E O TRABALHO DOCENTE

As transformações sociais e tecnológicas ocorridas nas últimas décadas têm provocado mudanças significativas nas formas de organização do trabalho, especialmente nas profissões que exigem elevado envolvimento intelectual e emocional, como é o caso da docência. No ensino superior, essas mudanças têm se manifestado por meio da intensificação das atividades acadêmicas, do aumento das exigências institucionais e da ampliação das responsabilidades atribuídas aos professores. Nesse contexto, os docentes passam a desempenhar múltiplos papéis que incluem atividades de ensino, pesquisa, extensão, orientação acadêmica, participação em comissões e produção científica, o que contribui para a intensificação das demandas e para o desgaste profissional (MOURA et al., 2025).

A intensificação do trabalho docente também está associada ao fenômeno do produtivismo acadêmico, caracterizado pela valorização de indicadores quantitativos de desempenho, como publicações científicas, participação em eventos e captação de recursos para pesquisa. Essa lógica, fortemente presente nas universidades contemporâneas, tende a reforçar a competitividade entre os

profissionais e a ampliar a exigências institucionais relacionadas ao desempenho acadêmico, impactando diretamente as condições de trabalho e o bem-estar dos docentes (MOURA et al., 2025).

Nesse cenário, diversos estudos têm apontado o aumento de quadros de estresse, ansiedade e exaustão emocional entre professores. A síndrome de burnout, por exemplo, tem sido frequentemente identificada entre profissionais da educação, sendo caracterizada por esgotamento físico e emocional decorrente de estresse crônico relacionado ao trabalho. Entre os principais fatores associados ao desenvolvimento dessa síndrome estão a carga excessiva de trabalho, a baixa valorização profissional, os conflitos interpessoais e a necessidade constante de adaptação às mudanças no ambiente educacional (DIAS; SILVA, 2020).

Para compreender esse fenômeno em uma perspectiva mais ampla, o filósofo Byung-Chul Han propõe o conceito de “sociedade do cansaço”, no qual analisa as transformações nas formas de subjetividade e nas relações de trabalho na contemporaneidade. Segundo o autor, a sociedade atual não é mais marcada predominantemente por relações de disciplina e controle externo, mas por uma lógica de desempenho em que os indivíduos se tornam responsáveis por sua própria produtividade. Nesse contexto, o sujeito passa a se auto explorar em busca de eficiência e sucesso, assumindo múltiplas tarefas e responsabilidades que frequentemente ultrapassam seus limites físicos e emocionais (HAN, 2015).

A partir dessa perspectiva, o cansaço contemporâneo não está apenas relacionado ao esforço físico, mas também à pressão constante por desempenho e produtividade. Essa lógica se manifesta de forma evidente no campo educacional, especialmente entre docentes universitários, que frequentemente se veem inseridos em um ambiente institucional orientado por metas, avaliações e indicadores de desempenho. Como consequência, o trabalho docente passa a ser marcado por uma sensação permanente de insuficiência e por um ritmo acelerado de atividades, que pode contribuir para o desgaste emocional e para o adoecimento psíquico (ISSILER et al., 2017).

Além disso, as transformações nas relações contemporâneas com o tempo também impactam diretamente a prática docente. Estudos recentes apontam que os professores convivem com uma espécie de “tempo empilhado”, caracterizado pela sobreposição constante de tarefas, prazos e responsabilidades acadêmicas. Essa dinâmica contribui para a sensação de aceleração permanente e para a dificuldade de estabelecer limites entre o trabalho e a vida pessoal, intensificando o processo de adoecimento docente (MONTOITO; DALCIN, 2025).

Dessa forma, a análise do trabalho docente à luz do conceito de sociedade do cansaço permite compreender de maneira mais ampla os desafios enfrentados pelos professores no contexto contemporâneo. Ao evidenciar as relações entre produtivismo, intensificação das demandas acadêmicas e saúde mental, essa perspectiva contribui para ampliar o debate sobre a necessidade de promover condições de trabalho mais equilibradas e sustentáveis no ensino superior, bem como de incentivar iniciativas institucionais voltadas ao cuidado e ao bem-estar dos docentes.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como um relato de experiência de natureza qualitativa e descritiva, desenvolvido a partir da produção e divulgação de um podcast voltado à reflexão sobre o bem-estar docente no ensino superior. A iniciativa teve como base as discussões propostas na obra *Sociedade do Cansaço*, de Byung-Chul Han, e buscou promover um espaço de diálogo interdisciplinar sobre os desafios contemporâneos relacionados à saúde mental e à sobrecarga no trabalho docente.

O podcast foi estruturado em formato de conversa reflexiva, contando com a participação de um professor psicólogo e de uma professora enfermeira, convidados para discutir as implicações da lógica contemporânea de produtividade e desempenho na vida profissional e pessoal dos docentes. Durante o episódio, foram abordados temas como hiper conectividade, intensificação do trabalho acadêmico, exaustão emocional e estratégias de autocuidado no exercício da docência.

Após a divulgação do episódio, foram considerados como parte da análise os relatos espontâneos de docentes que tiveram acesso ao conteúdo e compartilharam percepções sobre o impacto das discussões apresentadas. Esses retornos foram analisados de forma descritiva, buscando identificar elementos relacionados à identificação com as experiências relatadas, ao interesse em aprofundar a temática e à reflexão sobre práticas de cuidado com a saúde mental no contexto da docência universitária.

Para fins de análise, os relatos foram organizados por aproximação temática, permitindo a identificação de padrões de percepção entre os participantes. As manifestações foram analisadas de forma interpretativa, considerando aspectos como identificação com o conteúdo, reflexão sobre a prática docente e interesse em aprofundamento da temática. Embora não tenha havido delimitação prévia do número de participantes, os dados foram constituídos a partir de interações espontâneas de docentes que tiveram acesso ao podcast.

RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

A análise dos relatos permitiu a organização dos resultados em três categorias temáticas principais: (1) identificação com o desgaste emocional e a intensificação das demandas docentes; (2) ampliação da reflexão crítica sobre o trabalho acadêmico; e (3) interesse em estratégias de autocuidado e aprofundamento teórico sobre a temática.

A experiência relatada neste trabalho surgiu a partir da iniciativa de promover um espaço de reflexão sobre a saúde mental e o bem-estar docente no ensino superior, tomando como referência as discussões apresentadas na obra *Sociedade do Cansaço*, do filósofo Byung-Chul Han. Considerando os desafios contemporâneos relacionados à intensificação do trabalho docente, à hiper conectividade e às exigências de produtividade acadêmica, optou-se pela produção de um podcast como estratégia de diálogo e sensibilização sobre a temática.

O episódio foi estruturado como uma conversa reflexiva e interdisciplinar, contando com a participação de um professor psicólogo e de uma professora enfermeira. A proposta foi discutir, a partir de diferentes perspectivas profissionais, como a lógica da sociedade contemporânea, marcada pela valorização constante do desempenho e da produtividade, impacta a vida pessoal e profissional dos docentes. Durante a gravação, foram abordados temas como intensificação das demandas acadêmicas, autocobrança, hiper conectividade, exaustão emocional, dificuldade de estabelecer limites entre vida profissional e pessoal e a importância do autocuidado no exercício da docência.

Ao longo da conversa, os participantes destacaram que o trabalho docente no ensino superior tem se tornado cada vez mais complexo e multifacetado. Além das atividades de ensino, os professores frequentemente acumulam responsabilidades relacionadas à pesquisa, extensão, orientação acadêmica, produção científica e participação em atividades administrativas. Essa diversidade de atribuições, associada ao uso intensivo de tecnologias digitais e à expectativa de disponibilidade constante, tende a ampliar a sensação de aceleração do tempo e de esgotamento profissional.

Após a divulgação do podcast, alguns docentes entraram em contato espontaneamente para compartilhar suas percepções sobre o conteúdo apresentado. Entre os relatos recebidos, destacou-se a forte identificação com as reflexões discutidas durante o episódio, especialmente no que se refere à sensação de sobrecarga e ao desgaste emocional vivenciado no cotidiano da docência. Muitos professores relataram reconhecer nas discussões aspectos presentes em sua própria realidade profissional, evidenciando que os temas abordados refletem desafios amplamente compartilhados no ambiente acadêmico.

Além da identificação com as experiências relatadas no podcast, alguns docentes mencionaram que o episódio despertou o interesse em aprofundar a reflexão sobre o tema. Em particular, alguns professores relataram que pretendiam ler a obra *Sociedade do Cansaço* após ouvirem a discussão, motivados pelo desejo de compreender melhor os processos sociais e culturais que contribuem para o esgotamento na contemporaneidade. Esses relatos também foram acompanhados de reflexões sobre a necessidade de repensar práticas cotidianas relacionadas ao trabalho e de buscar formas mais conscientes de cuidado com a própria saúde mental.

Outro aspecto relevante observado foi que o próprio processo de produção do podcast também representou um momento significativo de reflexão para os participantes envolvidos na gravação. O diálogo interdisciplinar possibilitou compartilhar experiências, reconhecer desafios comuns e discutir estratégias de enfrentamento relacionadas à sobrecarga profissional. Dessa forma, o podcast não apenas promoveu reflexão entre os ouvintes, mas também constituiu um espaço de escuta e troca entre os próprios participantes.

De modo geral, os resultados dessa experiência indicam que iniciativas como podcasts, rodas de conversa e outros espaços de diálogo podem desempenhar um papel importante na promoção da reflexão crítica sobre as condições de trabalho docente. Ao possibilitar a circulação de experiências e a problematização de temas relacionados à saúde mental, essas estratégias contribuem para ampliar a consciência sobre o impacto da sobrecarga profissional e estimular processos de autocuidado entre docentes.

Assim, a experiência relatada demonstra que a criação de espaços de escuta e reflexão no ambiente acadêmico pode favorecer a construção de uma cultura institucional mais sensível às questões relacionadas ao bem-estar docente. Ao reconhecer os desafios enfrentados pelos professores e incentivar o debate sobre saúde mental e equilíbrio entre vida profissional e pessoal, iniciativas como essa podem contribuir para fortalecer redes de apoio e promover práticas mais sustentáveis no exercício da docência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo refletir sobre o bem-estar docente no ensino superior a partir da experiência de produção de um podcast inspirado na obra *Sociedade do Cansaço*, de Byung-Chul Han. A iniciativa buscou promover um espaço de diálogo interdisciplinar sobre os desafios contemporâneos da docência, especialmente aqueles relacionados à sensação de intensificação das

demandas, à intensificação das atividades acadêmicas e aos impactos dessas condições na saúde mental dos professores.

A experiência demonstrou que estratégias de diálogo, como podcasts e espaços de conversa entre docentes, podem contribuir de maneira significativa para ampliar a reflexão sobre as condições de trabalho no ensino superior. Entre os pontos positivos observados, destaca-se a identificação de diversos professores com as discussões apresentadas no podcast, bem como o interesse demonstrado por alguns docentes em aprofundar o tema por meio da leitura da obra discutida e da adoção de práticas de maior cuidado com a própria saúde mental. Esses retornos evidenciam o potencial de iniciativas como essa para estimular processos de conscientização e reflexão sobre o equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

Por outro lado, é importante reconhecer algumas limitações da experiência relatada. O alcance da iniciativa ocorreu de maneira informal, a partir da divulgação do podcast e de relatos espontâneos de docentes que tiveram acesso ao conteúdo, não sendo possível mensurar de forma sistemática o impacto da ação entre um número maior de participantes. Ainda assim, os relatos recebidos indicam que a temática abordada é pertinente e necessária no contexto contemporâneo da docência.

Diante disso, recomenda-se que futuras iniciativas possam ampliar espaços institucionais de diálogo sobre saúde mental e bem-estar docente, utilizando diferentes estratégias de formação e sensibilização, como rodas de conversa, grupos de reflexão, atividades formativas e produções audiovisuais. Além disso, novos estudos podem investigar de forma mais sistemática os impactos de ações voltadas ao cuidado com o professor, contribuindo para a construção de ambientes acadêmicos mais saudáveis e sustentáveis.

Assim, reforça-se a importância de reconhecer que o cuidado com quem ensina é um elemento fundamental para a qualidade da educação superior, sendo necessário promover práticas institucionais que valorizem não apenas a produtividade acadêmica, mas também o bem-estar integral dos docentes.

REFERÊNCIAS

DIAS, Bruno Vilas Boas; SILVA, Priscila Soares de Souza da. Síndrome de Burnout em docentes: revisão integrativa sobre as causas. **Cuidarte Enfermagem**, v. 14, n. 1, p. 95–100, jan./jun. 2020. Disponível em: <https://www.webfipa.net/facfipa/ner/sumarios/cuidarte/2020v1/95.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2026.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2015.

ISSILER, Marcio; CASAGRANDE, Ieda Maria Kleinert; PERES, Katiucia de Oliveira; ESTRADA, Adrian Alvarez; SANTOS, José Carlos dos. Reflexões sobre o trabalho docente: o mal-estar da performatividade na sociedade do cansaço. **Temas & Matizes**, Cascavel, v. 11, n. 21, p. 85–95, jul./dez. 2017. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/temasematizes/article/view/16770>. Acesso em: 10 mar. 2026.

MONTOITO, Rafael; DALCIN, Andreia. Apontamentos iniciais sobre o “tempo empilhado”: ações do(c)entes na sociedade do cansaço. **Revista Pesquisa Qualitativa**, São Paulo, v. 13, n. 37, p. 332–356, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.33361/RPQ.2025.v.13.n.37.1392>.

MOURA, Giovanna Barroca de; BAPTISTA, Marias das Graças de Almeida; GOUVEIA, Rebeca Leitão; DINIZ, Ercules Laurentino. Pressão e a exaustão: produtivismo e precarização do trabalho docente no ensino superior. **SciELO Preprints**, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.12912>. Acesso em: 10 mar. 2026.

OZELAME, Ana Caroline Longhi; PESSOTTO, Ana Paula; COSTA, Carlos. Exaustão, engajamento e bem-estar: um perfil do professor nas diferentes redes de ensino da educação básica. **Trabalho & Educação**, v. 34, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.35699/2238-037X.2025.56976>. Acesso em: 10 mar. 2026.

SANTOS, Antonio Nacílio Sousa dos et al. Entre o peso do cuidado e a exaustão invisível: o desgaste biopsicossocial dos profissionais da educação e saúde a partir da “Sociedade do Cansaço” de Byung-Chul Han. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 13, p. 1–24, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/cuadv16n13-101>. Acesso em: 10 mar. 2026.