



Coluna Saber

por Ana Machado



Ana Machado é mestra em educação pela Universidade Stanford, especialista em psicossociologia da juventude e políticas públicas pela Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FEPS) e bacharel em marketing pela Universidade de São Paulo (USP)

# Quiet quitting: a tendência das novas gerações em fazer apenas o esperado

Entenda mais sobre a nova postura profissional que vai na contramão do *workaholic*

Em maio deste ano, abordamos na Coluna Saber o fenômeno internacional das demissões em massa, ocasionado principalmente por uma busca por equilíbrio de vida e saúde, que surgiu como uma ressaca coletiva pós pandemia de covid-19. Nas últimas semanas, um novo termo relacionado à postura profissional das novas gerações no mercado de trabalho surgiu, o *quiet quitting*, que em uma tradução livre do inglês significa demissão silenciosa.

Diferentemente dos pedidos de demissão voluntários e formalizados, essa nova tendência leva os profissionais (principalmente os mais jovens) a fazerem exatamente aquilo que é esperado de sua função, mesmo que isso signifique estar mais suscetível a ser substituído ou despedido do emprego. Indo na contramão dos *workaholics*, que são os profissionais que trabalham demasiadamente, os *quiet quitting* não engajam em longas jornadas de trabalho, funções extra ou acúmulo de responsabilidades para além daquilo que foram diretamente contratados.

As motivações para o comportamento dos *quiet quitting* podem ser em parte explicadas por uma tendência geracional em valorizar um maior equilíbrio entre vida pessoal e profissional, mas existem condições do próprio mercado de trabalho atual que também influenciam diretamente o surgimento desse novo movimento.

No livro *Não aguento mais não aguentar mais: Como os millennials se tornaram a geração do Burnout*, a jornalista norte-americana Anne Helen Petersen faz uma análise histórica recente focada em aspectos da economia e política internacional que mudaram drasticamente as condições de trabalho nas últimas décadas. Apesar da narrativa do livro ser focada no contexto dos EUA, as forças que modificaram o mercado de trabalho estadunidense foram as mesmas que agiram ao redor do mundo: a globalização, o aumento da informalidade, a flexibilização da legislação trabalhista e a diminuição do poder



dos sindicatos contribuíram para que as condições de trabalho se tornassem mais precárias, sobrecarregando colaboradores ao redor do mundo.

Os *millennials*, geração nascida entre 1981 e 1995, cresceram em lares nos quais os pais tinham ou buscavam empregos estáveis, passando anos (décadas até) em uma mesma organização, que os fornecia estabilidade, segurança e a possibilidade de se comprometerem com planos financeiros e pessoais de médio a longo prazo, como comprar uma casa, sustentar os filhos e poupar para a aposentadoria.

A promessa para os *millennials* era a de que se eles se dedicassem e estudassem, teriam um futuro promissor pela frente, com possibilidade de realizar sonhos materiais e construir uma carreira significativa. Mas o cenário profissional da atualidade é incerto, competitivo e globalizado. O que os *millennials* encontraram ao chegar no mercado de trabalho, no entanto, são ocupações que demandam muito mais dedicação e esforço do que entregam uma estabilidade e ganhos que os façam realizar seus sonhos e aspirações. Esses são os elementos que explicam o motivo pelo qual essa geração desenvolveu Burnout, que é um esgotamento físico, psicológico e emocional por excesso de trabalho durante um longo período de tempo.

As gerações que estão entrando no mercado de trabalho depois dos *millennials*, ao observar os fracassos do sonho de carreira da geração anterior, já chegam com uma postura mais cética e fronteiras claras sobre o seu escopo de atuação. Se trabalhar em excesso não surtiu bons efeitos (pessoais, financeiros e profissionais) para a geração anterior, por que repetir um padrão que leva ao esgotamento e não traz os resultados desejáveis?

Me escrevam compartilhando as suas reflexões sobre essa tendência e como ela se aplica à sua realidade profissional atual.