



Magnific

e busca constante por validação nas redes sociais. Em vez de servirem como espaços de descanso e prazer, esses passatempos passam a obedecer à mesma lógica aplicada ao trabalho: é preciso evoluir rapidamente, alcançar bons resultados, investir em equipamentos, produzir conteúdo e receber reconhecimento.

Para romper esse ciclo, o especialista defende estratégias que vão além de recomendações genéricas para “relaxar”. Entre elas estão o isolamento estratégico, com a redução proposital do uso de telas e estímulos, e uma mudança de perspectiva sobre o tempo livre, que deve ser encarado como uma manutenção indispensável para a saúde mental e para a criatividade.

Realidade de quem vive esse ciclo

Na prática, esse conflito é vivido por muitas pessoas. A assistente de check-in de apoio Jennefer Santos, 18 anos, conta que sente culpa mesmo quando todas as tarefas do dia foram concluídas. Ainda assim, permanece com a impressão de que sempre existe alguma obrigação pendente. Ela relata que descansar, frequentemente, provoca a sensação de estar desperdiçando o dia.

“Mesmo que eu chegue em casa e esteja tudo arrumado, com comida feita, sinto uma perturbação de que está faltando alguma coisa para eu fazer”, afirma. A jovem

também diz que chegou a procurar um hobby simplesmente porque ficar parada a fazia se sentir preguiçosa.

A farmacêutica Larissa Dourado, 28, viveu uma experiência semelhante. Durante um período da vida, comparava sua rotina à de amigas e colegas de faculdade e se sentia incapaz por não conseguir acompanhar o mesmo ritmo. “Eu me perguntava por que todo mundo estava conseguindo e eu não. Era uma sensação que me destruí por dentro”, lembra.

Larissa afirma que, durante muito tempo, também deixou de aproveitar os momentos de descanso porque acreditava que precisava estar estudando ou trabalhando para mudar a própria realidade. Embora as redes sociais não tenham sido o principal motivo dessa cobrança, ela recorda que o desgaste vivido após a faculdade e durante a elaboração do trabalho de conclusão de curso (TCC) desencadeou um bloqueio emocional, dificultando a relação com os estudos e reforçando a sensação de estagnação.

Para os especialistas, reconhecer os próprios limites e compreender o descanso como parte essencial da rotina, e não como uma recompensa depois do esforço, é um passo importante para romper com a cultura da produtividade constante. Mais do que produzir sem parar, preservar a saúde mental é condição para manter o equilíbrio, a criatividade e a qualidade de vida.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**



apresenta

GALENO

O MISTÉRIO DO SIMPLES

curadoria
Paulo Herkenhoff

**16 de junho a
4 de outubro de 2026**

Entrada franca
Terça a domingo
9h às 21h

CAIXA Cultural Brasília
SBS quadra 4 lotes 3/4
Asa Sul, Brasília-DF
(61) 3206-9448

@caixaculturalbrasil
www.caixacultural.gov.br

AL

Realização

REFERÊNCIA
GALERIA DE ARTE

Apoio

CORREIO
BRAZILIENSE

artefacto

FGV ARTE

Patrocínio

CAIXA