

Fotos: Arquivo pessoal

Porém, para muitos usuários, a funcionalidade descamba para a vigilância. “Quantificar não é necessariamente um problema. O problema aparece quando a métrica deixa de ser uma informação e passa a ser um instrumento de cobrança e validação”, alerta a psicóloga Juliana Gebrim. Esse hábito de quantificar o cotidiano altera a própria percepção do tempo e das memórias. “Em vez de lembrar do que viveu, a pessoa começa a lembrar do que registrou e contabilizou”, ressalta Juliana. O resultado é um sentimento constante de insuficiência, no qual a experiência perde espaço para o indicador.

Desaprendendo a performance

A designer de moda Luiza Dantas, 23, reconhece o impacto dessa busca por validação externa ao escolher o que consumir. “O que você fala, ouve e lê também reflete muito a forma como você



Luiza Dantas tem tentado não se cobrar tanto nas redes sociais

quer que as pessoas lhe enxerguem. Por isso, muitas vezes, você pensa 10 vezes antes de postar alguma coisa, porque acaba se preocupando com a imagem que aquilo vai transmitir sobre você”, relata. Atualmente, ela tenta se desprender dessa perspectiva presa ao digital.

“Não acredito que exista uma quantidade certa de cultura, informação ou hábitos que alguém precise consumir para se sentir integrado. Cada pessoa tem seus próprios interesses e ritmos. Muitas vezes, essa necessidade de provar que estamos lendo, assistindo ou fazendo determinadas coisas vem mais da comparação com os outros do que de uma vontade verdadeira”, ressalta.

Assim, Luiza conta que, agora, tenta se afastar um pouco dessa necessidade de registrar tudo. No começo, parece estranho. Isso, de acordo com a jovem, porque parece que aquilo não “contou” se ninguém viu ou se não ficou registrado. “Mas, depois, a sensação é de liberdade.

Fazer alguma coisa simplesmente porque gosto, sem precisar transformar aquilo em uma meta ou publicação, torna a experiência muito mais leve e verdadeira”, completa. A fronteira entre o desenvolvimento pessoal saudável e a chamada “produtividade tóxica” reside justamente na capacidade de parar sem sentir culpa.

Segundo Juliana Gebrim, no cultivo saudável de um interesse existe flexibilidade e prazer genuíno. Na produtividade tóxica, contudo, impera o controle. “Até quando a pessoa diz que está descansando, existe uma meta por trás: descansar para produzir melhor depois, ler para melhorar o desempenho, treinar para atingir determinado corpo. O descanso deixa de ter valor em si.” Com isso, mesmo que difícil, resgatar o sentido original dos hobbies exige um esforço deliberado de desconexão e mudança de hábitos. Entretanto, a recompensa é poder viver da maneira mais genuína e íntegra consigo mesmo.

CAIXA
CULTURAL

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