



Bem-estar | Uma reflexão sobre o cansaço e o descanso

Bem-estar / 11 de abril de 2024

Produtividade | Para viver numa sociedade que nos exige tanto é preciso estar atento e incluir atividades voltadas para si mesmo no cotidiano

*Por Stéfani Almeida Schneider

*Foto: Keira Burton/Pexels

Estamos todos cansados e correndo o tempo todo, é isso que a sociedade atual quer de nós. Se você não está cansado ou correndo no dia-a-dia, você não entendeu nada sobre como viver – pelo menos é o que dizem. Segundo o filósofo Byung-Chul Han, em seu livro *Sociedade do Cansaço*, estamos vivendo no tempo do sucesso a todo o custo, desempenhando mais e mais, sendo exigidos como empreendedores de nós mesmos, sem importar o cansaço, a saúde física e mental.

O mundo acelerado, as exigências de produtividade e resultados rápidos são o normal atualmente. Na era da informação, o que importa é a velocidade. Com a internet na palma da mão, temos acesso a mais informações hoje do que nossos avós ou bisavós tiveram em anos. A produção de informação também está mais rápida, sendo a forma como a sociedade cresce economicamente. Nas redes sociais, nós somos a informação. Porém, nossa constituição biológica não está adaptada a viver com essa velocidade e, mesmo assim, tentamos correr dia após dia, hora após hora.

Para sair do labirinto da correria desenfreada, Han nos dá pistas sobre desacelerar, como repensar nossa relação com o trabalho, encontrar formas de descansar e aprender a dizer não (inclusive para si mesmo). Tudo isso porque não é possível fazer tudo ao mesmo tempo e dar conta das expectativas que a sociedade tem conosco. Tentar fazer tudo nos gera frustração, ansiedade e autocrança pelas atividades acumuladas, o que nos leva ao esgotamento.

Uma das formas de desacelerar e organizar a correria é separar um tempo para o seu planejamento pessoal. Mesmo que pareça um contrassenso falar sobre isso, enquanto alguns nos dizem que “se você acordar às 5h da manhã todos os dias, você consegue realizar tudo antes que os outros acordem”. Na verdade, o planejamento pessoal é sobre dizer não, fazer escolhas e colocar foco no que é mais importante para você neste momento da sua vida.

Saiba quais são os seus objetivos profissionais e pessoais e quais são os seus sonhos. Eles devem guiar o seu planejamento e dar pistas sobre as suas prioridades. Esses objetivos devem ser factíveis e devem poder ser realizados passo a passo, em pequenas ações periódicas. O que não se alinhar com os seus objetivos, reflita sobre a possibilidade de deixar para algum dia, talvez.

Claro que existem momentos em nossas vidas em que não é possível fazer escolhas, são momentos que têm características de sobrecarga por si só. Por exemplo: grandes mudanças de vida, de trabalho, de carreira, iniciar ou concluir um curso na faculdade, épocas de provas, final de ano ou datas comemorativas. Lembre-se que esses momentos também vão passar.

E mesmo assim, você precisará fazer escolhas, não conseguirá equilibrar todos os pratinhos – como no número em que um equilibrista mantém pratos rodando sobre varetas. Deixe alguns cair. Aos poucos, você recupera o equilíbrio e cada um dos pratinhos novamente para a sua vida. Não esqueça, que você sempre pode pedir ajuda de amigos, de familiares e de profissionais de saúde da sua confiança.

Para dar conta do que é importante para você, tenha uma agenda – digital ou no papel, conforme preferir. Coloque nela os seus compromissos essenciais, ou seja, aqueles com hora marcada e que você não pode faltar. Não esqueça de colocar os compromissos que você tem consigo mesmo, como os seus horários de sono, de descanso e das suas refeições. Enquanto você planeja os seus dias, aprenda a colocar limites no que é possível, sabendo que sempre pode recalcular a rota e dizer alguns “nãos”, inclusive para você mesmo.

Lembre-se que, para realizar todo o planejado, você precisa cuidar de si mesmo primeiro. Muitas pessoas chegam nos consultórios de profissionais da saúde pedindo medicamentos e suplementos alimentares porque se sentem cansados o tempo todo. Na verdade, é um reflexo da sociedade do cansaço e da agenda lotada, que não separam tempo para o descanso e para comer. Claro que algumas dessas pessoas realmente precisam desse cuidado em saúde, porém muitos são aqueles que se sentiriam melhor e mais produtivos se cumprissem com o horário diário de sono.

A sociedade atual exige que todos sejam como computadores, que precisam ser exigidos ao extremo para desempenharem mais. Saiba que você não é um, você é um humano que precisa de descanso para criar, estudar e trabalhar.

Após ciclos de trabalho, nosso cérebro precisa de uma pausa, já que é nesse momento de parada que criamos e temos insights. Por acaso, você nunca teve uma grande ideia após uma noite de sono? Ou a solução de um problema na hora do banho? Por tudo isso, não esqueça: para dar conta das exigências da sociedade do cansaço, é preciso descansar.

Stéfani Almeida Schneider é nutricionista e mestra em Ensino na Saúde. Trabalha na DPS/Sugesp.

Quinzenalmente, profissionais de diversas áreas ligados à UFRGS escrevem sobre nutrição, saúde, cotidiano e outros temas ligados a bem-estar. A seção tem curadoria de Fabiana Tanabe e Stéfani Schneider.

:: Posts relacionados



Acalanto, muito além da preparação para o sono



Qualidade de sono também é saúde



Consequências dos distúrbios do sono na saúde

Pandemia engasgada

INSTAGRAM

REALIZAÇÃO

CONTATO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS
SECOM

UFRGS

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8.andar | Câmpus Centro |
Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:
90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br