

Busca por produtividade extrema pode levar a transtornos mentais; entenda

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Alice Ketllen | 11 de setembro de 2026



A necessidade de otimizar cada minuto do dia e a sensação de estar em dívida com a própria rotina são características cada vez mais comuns para a população. A exaustão decorrente dessa busca pela produtividade extrema pode ser uma porta de entrada para transtornos mentais e condições como o estresse crônico e o burnout.

Em entrevista à CNN Brasil, o psicólogo do trabalho Lucas Freire, autor do livro *Exaustos*, alertou que a sociedade contemporânea tem transformado a lógica do esforço em algo sutil e cotidiano.

Ele explica que há uma diferença entre o esforço e a exaustão. O esforço, por si só, pode reenergizar as pessoas, mas o esforço excessivo e a sobrecarga roubam o tempo e o lazer de forma contínua.

“Nós estamos a serviço de uma esteira contínua de produtividade e desvaziamento da experiência. Isso se tornou um elemento cultural de uma era. Hoje em dia, tudo o que não aparenta ter uma função produtiva é rechaçado,” disse Lucas Freire, psicólogo do trabalho.

A “metrificação” da vida

O psicólogo elenca como um dos principais motivos do esgotamento o que ele chama de “metrificação da vida”. O fenômeno se baseia na aplicação de metas, números e indicadores para medir tanto o trabalho quanto momentos que deveriam servir como lazer e relaxamento.

Enquanto realiza atividades que seriam simples e divertidas, o cérebro continua trabalhando sob pressão. O especialista usa como exemplos o ato de fotografar obrigatoriamente todas as refeições, ou até a necessidade de praticar esportes, como corrida, sempre utilizando um relógio para medir o desempenho.

Aos poucos, de acordo com Lucas, os indicadores colocados empobrecem a experiência genuína, classificando o fenômeno como um “cativeiro neurológico”.

Estresse crônico e transtornos mentais

Quando constante, esse estado de alerta compromete a capacidade fisiológica do organismo de se recuperar. O estresse, que seria uma resposta natural e necessária para a população, torna-se um problema crônico.

“O estresse é uma reação natural e necessária, não existe vida sem ele. O que acontece é que a sobrecarga de estresse é a porta de entrada para os transtornos de ansiedade. E aí a gente vai ter as fobias, a depressão e a ansiedade generalizada”, diz o psicólogo.

A constante pressão de rotinas produtivas também gera o que ele chama de “stresslaxing”, a incapacidade de relaxar sem sentir um pico de ansiedade pela culpa de não fazer algo “útil”.

Além disso, se tornam comuns sintomas físicos decorrentes de inflamações corporais, como problemas gastrointestinais e queda de cabelo (alopécia).

Resgate de hábitos e a força do lúdico

Lucas afirma que a sociedade vive uma atrofia lúdica. “O lúdico tem um papel crucial no desenvolvimento humano, na descompressão, na regeneração, no desenvolvimento de habilidades de resiliência, na nossa capacidade de elaboração emocional.”

Ele defende a necessidade de reintroduzir na rotina adulta o conceito que ele denomina de “play” — verbo no inglês que engloba algumas ações lúdicas, como jogar, brincar, tocar ou interpretar.

O ato de brincar, explorar a arte, praticar esporte ativamente e sem métricas, cria espaços onde o estresse pode ter outro significado, sem a exigência de retorno financeiro, alta performance ou resultados.

“Hoje, muita gente fala: ‘trabalhe com o que você ama’. Eu discordo totalmente. Digo: trabalhe com o que você ama e muito em breve você vai deixar de amar, pela maneira como nós estamos vivendo. A gente precisa voltar a ser amador, tirar a carga de necessariamente ser bom nas coisas. Vá fazer alguma coisa em que você possa ser ruim, não tem problema, faz parte da vida” afirma o psicólogo.

Fonte: CNN BRASIL e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
11/09/2026/17:57:36

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser

assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a receber as notícias do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*