

Geração Z larga escritórios durante expediente para dormir e chorar

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 30 de julho de 2026



A busca por um refúgio durante o expediente virou tendência nas redes sociais. Pressionados pela rotina corporativa, jovens da Geração Z têm aproveitado a hora do almoço para fugir do escritório e usar locais inusitados – como salas de cinema, estações de metrô e provadores de roupas – para cochilar ou chorar.

O comportamento, que viralizou no TikTok, reflete um cenário alarmante de desgaste profissional. Em um dos vídeos mais acessados, o britânico Ben Sanderson relatou ter pago um ingresso de cinema apenas para dormir por 90 minutos longe do chefe.

Em outro conteúdo, uma usuária listou os melhores pontos de Nova York para “chorar em paz”, incluindo os provadores da Zara.

Por trás do tom bem-humorado das postagens, os dados preocupam. Uma pesquisa do jornal britânico The Standard revela que quase metade dos trabalhadores de escritório da Gen Z já chorou devido ao estresse no emprego.

Além disso, levantamentos no Reino Unido apontam que cerca de 40% dos recém-contratados consideraram pedir demissão logo no

primeiro ano.

Especialistas indicam que o descontentamento vem da combinação entre jornadas exaustivas, baixo poder de compra e um ambiente de trabalho cada vez mais hostil.

Especialistas indicam que o descontentamento vem da combinação entre jornadas exaustivas, baixo poder de compra e um ambiente de trabalho cada vez mais hostil. Um relatório sobre o mercado norte-americano estimou mais de 208 milhões de episódios diários de conflitos em escritórios no início do ano passado, intensificados pelo retorno ao modelo presencial.

Diante do esgotamento e da insegurança em relação ao avanço da Inteligência Artificial, muitos jovens tentam migrar para o trabalho autônomo. Para a maioria que depende do salário fixo, resta recorrer a pequenas pausas de fuga para aguentar a pressão diária.

Fonte: dol e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
30/07/2026/08:48:54

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*