




**COMO
TRAVAR O
CANSAÇO
QUE NOS
CONSOME**





O que alimenta os nossos bancos de energia está ainda envolto em incógnitas. A fadiga é um sintoma, ora de doenças ora de uma vida cheia de solicitações. Nesta sociedade obcecada pela produtividade, que nos reprime com horários e infinitas tarefas, são muitos os que se sentem “cilindrados”. Como se combate, afinal, um mal que tantas vezes foge ao nosso controlo? Numa cultura, a nossa, que aprendeu a desprezar o ócio

— POR JOANA LOUREIRO E ROSA RUELA

D

Define-se como uma “workaholic em recuperação”. “Às vezes, não é fácil manter as regras que defini em relação ao repouso”, confessa à VISÃO Jen Fisher, 48 anos, diretora de Sustentabilidade Humana da Deloitte, na sua passagem pelo Porto. Em 2015, tornou-se a primeira *chief well-being officer* da multinacional de auditoria, uma espécie de provedora do bem-estar, um conceito “sobre o qual não se falava dentro das empresas e parecia que tinha apenas que ver com aquilo que fazias fora do trabalho”. No início, reconhece, “abordávamos a importância do exercício físico, de uma alimentação saudável, ou do sono”. Foi apenas durante e após a pandemia que sentiu ter existido uma real consciencialização do impacto do trabalho na saúde dos trabalhadores. Às dificuldades do confinamento acrescentaram as exigências laborais intermináveis, que encaminharam muitos até à exaustão. “Vivemos num mundo digital híbrido, onde as pessoas estão hiperconectadas, 24 horas por dia, e sentem-se sobrecarregadas, incapazes de acompanhar o ritmo... na verdade, não deveriam ter de o fazer”, admite.

Um dos factos mais tocantes no testemunho de Jen Fisher – uma das oradoras do Happiness Camp, conferência sobre felicidade corporativa que decorreu em meados de setembro no Porto – é a constatação de que, para esta doente oncológica recupe-



“As pessoas também complicam a sua própria vida, quando dedicam demasiadas horas aos ecrãs e não valorizam o repouso”

FILIPE PALAVRA, NEUROLOGISTA

Os perigos da fadiga constante e como dar-lhe a volta

Os distúrbios do sono, a má nutrição e a falta de exercício físico podem provocar um cansaço extremo e persistente. Saiba se está em risco e o que deve fazer

UM SONO SEM QUALIDADE PODE TER EFEITOS SEMELHANTES AOS DO ÁLCOOL



FONTE Inquérito da Sociedade Portuguesa de Pneumologia; Organização Mundial de Saúde; National Sleep Foundation; Fundação Francisco Manuel dos Santos; Cresta Fatigue Clinic

SINAIS

- Cansaço
- Sonolência, incluindo adormecer contra a sua vontade
- Irritabilidade
- Depressão
- Tonturas
- Perda de apetite
- Problemas digestivos
- Maior suscetibilidade a doenças

30% da população na Europa e nos EUA sofre de apneia do sono e **10%** sofre de insónia crónica

46% dos portugueses com idade igual ou superior a 25 anos dormem menos de **6 horas por dia**

32% Consideram ter um **mau sono**

40% Reportam **dificuldade em manter-se acordados** durante a condução e outras atividades diárias

EFEITOS

- Diminuição da capacidade de decisão
- Diminuição da atenção
- Aumento da taxa de acidentes
- Aumento dos erros de julgamento
- Redução da produtividade/desempenho
- Redução do tempo de reação (em termos de velocidade e de pensamento)
- Perda de memória
- Incapacidade de se manter acordado
- Aumento do esquecimento



Recomenda-se que um adulto (dos 18 e os 65 anos) **durma entre 7 e 9 horas por dia**

3 MANEIRAS DE A COMBATER

Eis algumas causas possíveis para o seu cansaço extremo e o que pode fazer

DIETA

Uma alimentação errada pode roubar-nos a energia ao longo do dia. Algumas dicas para melhorar:



Privilegie as frutas, os legumes integrais e as proteínas magras



Opte por alimentos com polifenóis (frutos vermelhos, alho, cebola, café, chá verde, brócolos, tomate, açafrão, entre outros), que ajudam na função cognitiva



Beba muita água. Pense nela como o óleo do motor do seu corpo

EXERCÍCIO

Quanto menos atividade física regular, mais cansados nos sentimos. A OMS recomenda que todos os adultos (dos 18 aos 64 anos) pratiquem:



Pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física moderada a vigorosa



Atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam todos os principais grupos musculares em dois ou mais dias por semana



Limitar o tempo de comportamentos sedentários e substituir por atividade física de qualquer intensidade

SONO

A qualidade do sono é muitas vezes o nosso principal problema. Algumas dicas para uma noite bem dormida:



Evite as sestas durante o dia. Elas perturbam o ciclo normal do sono e podem impedi-lo de dormir normalmente à noite



Não tenha tecnologia no seu quarto: nada de telemóvel, computador ou televisão



Verifique se respira como deve ser. A apneia do sono é muitas vezes uma causa oculta de sono deficiente e pode ser perigosa



Adultos inativos
38% dos homens
49% das mulheres

Adolescentes inativos
78% dos rapazes
91% das raparigas

Se continuar sempre cansado, consulte o seu médico. A fadiga pode ser patológica, sintoma de uma doença

7 DOENÇAS EM QUE O CANSAÇO É UM SINAL DE ALERTA

A fadiga pode ser patológica, sintoma de que algo vai mal no nosso organismo



ANEMIA

Nas fases iniciais, a doença é muitas vezes confundida com fadiga. A falta de força generalizada, a palidez e a perda de apetite são alguns dos outros sintomas. A diminuição do número de glóbulos vermelhos no sangue ou do conteúdo de hemoglobina para valores inferiores aos normais pode ser verificada através de análises sanguíneas.



APNEIA DO SONO

Além da sonolência excessiva, quem sofre desta doença respiratória, caracterizada por episódios recorrentes de colapso da faringe durante o sono, queixa-se habitualmente de fadiga crónica. Faz sentido, uma vez que as constantes paragens respiratórias provocam uma diminuição da oxigenação do sangue e pequenos despertares não conscientes.



"BURNOUT"

A fadiga crónica é um dos sintomas físicos do esgotamento provocado

pelo stresse profissional prolongado ou crónico. Além de sintomas psicossomáticos, como coração acelerado, falta de ar, problemas de pele, queixas musculares e alterações gastrointestinais, o doente sente-se demasiado cansado para desempenhar as tarefas habituais.



DIABETES

Na diabetes, como a glicose do sangue não vai para as células na quantidade certa, o corpo não tem energia para funcionar adequadamente. A fadiga é, por isso, um sinal de alerta importante no diagnóstico desta doença. Além do cansaço extremo, a visão turva e a vontade de urinar com frequência podem indicar a presença de diabetes.



FIBROMIALGIA

A fadiga, moderada ou grave, é importante para se chegar ao diagnóstico desta doença, cujo sintoma principal é a dor generalizada, em diferentes partes do corpo, ao longo dos últimos três meses e não necessariamente ao mesmo tempo.

Só as ressonâncias magnéticas revelam que as áreas que modulam a dor estão hiperativas.



HIPOTIROIDISMO

Um dos principais sintomas de que os níveis hormonais produzidos pela tiroide são insuficientes para a normal funcionamento do organismo é a fadiga fácil e persistente. Outros sinais de alerta são um ligeiro aumento de peso (provocado pela retenção de líquidos), aumento da sensibilidade ao frio, depressão, dores musculares, obstipação, pele seca, queda de cabelo e sensação de formigamento.



INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

A fadiga constante é um sintoma comum desta doença. Quem sofre de insuficiência cardíaca sente-se habitualmente cansado porque chega menos sangue aos músculos e tecidos, por causa da redução da capacidade de bombeamento do coração. E também porque o organismo pode não estar a eliminar resíduos tão depressa como devia.



rada, "o cancro [diagnosticado quando tinha 40] não foi o meu maior desafio profissional. Foi mais difícil lidar com o burnout, uns anos antes". Isto porque "todos percebem a severidade de um cancro, por isso respeitam os teus limites, o teu descanso, e são muito compreensivos. Mas, como acontece com muitas outras lutas aparentemente invisíveis (fadiga, depressão, ansiedade...), durante o burnout muitas pessoas questionavam se o que estava a sentir era real. É mais difícil falar abertamente, ser vulnerável e pedir aquilo de que necessitamos se não temos um diagnóstico médico." Quando o conseguiu fazer, sente que também deu espaço a uma maior partilha, transparência e confiança dentro da sua equipa.

Todos querem ser vistos como bons trabalhadores, que vestem a camisola da empresa e dão o seu melhor para atingir os objetivos. Mas Jen

▼ **Exercício** O personal trainer Luís Cerca e a sua cliente Ana Costa fizeram uma capa da VISÃO de maio. Ana percebeu que precisava de mudar rotinas quando começou a isolar-se, a sentir-se cansada com tarefas simples e a perder o bom humor



Fisher questiona: “Trata-se de trabalhar no duro ou trabalhar bem?” O autocuidado é essencial, defende, assim como estabelecer, respeitar e comunicar os nossos limites. “Quando comecei a falar neste tema na Deloitte, adotei o exemplo dos atletas profissionais, que sabem o quanto precisam de descansar e de recuperar para conseguir obter performances de alta qualidade – são muito diligentes com o sono e não treinam em excesso, porque sabem que isso conduz a lesões. Conosco acontece o mesmo: se não nos dermos tempo e espaço para descansar, vamos atingir o burnout”, aponta. Dizer não e estabelecer limites não é fácil. “Mas pense nisto como dizer sim a si mesmo ou dizer sim a algo que é mais importante, para que, mais tarde, possa estar no seu melhor.”

No best-seller *Trabalhar Melhor em Conjunto*, assim como nas suas palestras, Fisher espera incentivar mudanças nas lideranças. “Há um reconhecimento da importância do bem-estar das equipas, mas ainda não sabem muito bem o que precisam de



“ Há uma naturalização do sofrimento no trabalho, como se fosse um mal menor ”

LILIANA CUNHA, PSICÓLOGA

fazer. Dar aulas de ioga ou colocar mesas de pingue-pongue não vai resolver o problema. Estão sedentos de soluções e não há soluções fáceis. Para problemas sistémicos, são necessárias respostas sistémicas”, conclui.

O CANSAÇO ARRASADOR

Mas, afinal, o que é a fadiga? “Não se trata de uma patologia ou de uma classificação diagnóstica. É um sintoma que, dependendo das circunstâncias, pode manifestar-se em pessoas saudáveis ou em pessoas doentes, com doenças de diversas ordens [ver caixa 7 *Doenças em que o Cansaço É um Sinal de Alerta*]”, descreve Gustavo Jesus. “Normalmente, refere-se a um cansaço que não passa, que pode ter manifestações físicas e psíquicas (ou ambas), e a uma necessidade de descansar mais do que o habitual para recuperar”, diz o psiquiatra e autor do livro *300 Mil Anos de Ansiedade*. Numa sociedade que leva as pessoas ao limite e que valoriza quem dê 110% no trabalho (como se isso fosse possível), é natural que o stresse resulte em fadiga.

E qual é o mecanismo da fadiga? “Não sabemos, a evidência científica é muito débil”, admite o neurologista Filipe Palavra. “É muito mais do que um sintoma neurológico ou cerebral.” Nem tampouco se consegue explicar por que razão algumas pessoas são mais suscetíveis à fadiga. “É uma sensação subjetiva, um bocadinho como a dor... não temos maneira de a graduar e até é difícil de definir, porque manifesta-se de formas diferentes”, acrescenta.

Assim sendo, também não há receitas universais para a combater. Mas há fatores reconhecidos de risco aos quais devemos estar atentos, como o sedentarismo, a sobrecarga de trabalho e de informação, a má alimentação ou os problemas de sono. Sem ser adepto de panaceias, Filipe Palavra recomenda: “Temos de manter o melhor possível a nossa saúde cerebral e, para isso, precisamos de controlar os riscos vasculares: não consumir açúcares ou gorduras saturadas em excesso, praticar exercício físico regular, ter um ritmo de sono adequado à nossa fisiologia (nem todos têm a necessidade de dormir o mesmo número de horas), e ter a oportunidade de, na loucura do dia a dia, encontrar momentos para carregar baterias.”

Não são só as solicitações laborais



que nos sugam as energias. “As pessoas também complicam a sua própria vida, quando dedicam demasiadas horas aos ecrãs e não valorizam o repouso”, sugere o neurologista.

É do equilíbrio entre os nossos desafios e os nossos recursos que resulta a energia que temos. “Há pessoas com trabalhos muito exigentes e, às vezes, parece que a resposta imediata para a sua fadiga é fazer menos tarefas. Mas, ao falarmos com elas, percebemos que nunca aprenderam a fazer pausas. Quando tentamos imaginar momentos que signifiquem repouso, a certa altura começam a ver aquilo como mais uma atividade a colocar na *checklist*”, exemplifica Isabel Lage, psicóloga.

Aprender a desligar é prioritário. “O repouso tem um poder regenerativo. Como qualquer ser vivo, precisamos de momentos de reparação e é quando não nos oferecemos essa oportunidade que o corpo começa a queixar-se e manifestam-se as doenças, tanto do foro emocional como físico”, indica Isabel Lage. Tem igualmente um poder de planificação, porque “o nosso cérebro, inconscientemente, está a pensar em formas de resolver os problemas que ficaram pendentes”, acrescenta o psiquiatra Gustavo Jesus.

Na sua prática clínica, Filipe Palavra tem conhecido muitas pessoas (cada vez mais jovens) com dificuldade em conciliar a vida profissional com a vida privada, incapazes de manter este ritmo aceleradíssimo. “Na Neurologia lidamos com muitas queixas físicas que se relacionam com isto: as cefaleias são extremamente frequentes, as alterações nos ritmos do sono, e até mesmo a deterioração cognitiva ou as queixas de memória.”

Mudar o estilo de vida não é fácil. “A maior parte das pessoas, quanto mais velhas são, mais estão fixadas às suas rotinas. Mas é muito importante perceberem que, às vezes, se essas rotinas não forem modificadas, as sensações de mal-estar e de sofrimento não vão desaparecer, antes pelo contrário, vão agravar-se, porque a resiliência física e biológica do próprio cérebro é menor”, contribui Gustavo Jesus.

UM PROBLEMA SOCIAL

A fadiga que nos consome, seja pela intensificação do trabalho seja também pela multiplicação de formas

Power nap: sim ou não?

Há quem sugira as sestas como uma maneira fácil de relaxar e de reduzir a fadiga mental

As opiniões dividem-se. Os defensores da *power nap*, uma sesta de cerca de 15-20 minutos, enumeram as vantagens: repõe o estado de alerta, restaura a vigília, promove a aprendizagem, reforça a memória, melhora o desempenho físico e cognitivo, e reduz o stresse e as perturbações de uma noite mal dormida. Para o psiquiatra Gustavo Jesus, “as *power naps* não substituem o sono noturno. Na idade adulta, devemos dormir profundamente sete ou oito horas, de noite, com as luzes apagadas”. Isto porque, “para que o sono seja reparador, tem de atingir todas as quatro fases, cada uma com a sua função”. Acrescentar sestas não é recomendável. “O cérebro produz substâncias durante o dia, nomeadamente a adenosina, que nos dizem ao final do dia que temos de descansar. Se dormimos uma sesta, diminuímos essas substâncias, e tiramos qualidade ao sono noturno”, conclui.

de pressão no dia a dia – a falta de cultura do ócio, a ligação constante a ecrãs, as cidades que nos engolem –, precisa de uma resposta a montante. “Quando a intervenção se faz já sobre os sintomas, estamos a individualizar e a externalizar este tipo de riscos, como se fosse da responsabilidade de cada um conquistar tempo para si”, afirma Liliana Cunha, professora da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP). “Este é um problema coletivo, há que atuar ao nível dos contextos e da organização do trabalho, reconhecendo que esta intensificação do trabalho é um fator psicossocial de risco... se não nos for dado o tempo consignado para o repouso, não permitindo a recuperação para outra jornada, obviamente a doença começa a ganhar expressão”, salienta a psicóloga.

Na Eurofound, a Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho, no mais recente inquérito (publicado em junho, com dados de 2023), referia que cerca de um terço dos trabalhadores está sobrecarregado – 38% afirmavam trabalhar a alta velocidade ou com prazos apertados –, o que implica danos para a saúde e para o bem-estar acumulados ao longo do tempo.

Apesar do reconhecimento geral, a nível europeu, do direito a desligar no final do trabalho (igualmente consagrado na legislação portuguesa, desde 2022, embora só tenham sido abertas, desde então, duas contraordenações pela Autoridade para as Condições do Trabalho), 80% dos inquiridos declaravam receber regularmente contactos fora do horário do expediente. Mas também reconheciam que o efeito negativo dos fatores de stresse podia ser reduzido através de medidas positivas e enriquecedoras, como a confiança na gestão e o apoio dos colegas, a consulta sobre os objetivos e a organização do trabalho e maiores oportunidades de carreira.

“Há uma naturalização do sofrimento no trabalho, como se fosse um mal menor”, acusa Liliana Cunha. Para a psicóloga, era essencial fazermos “uma monitorização e avaliação dos fatores de risco, continuada no tempo, e não nos ficarmos pelo diagnóstico, mas intervirmos no contexto, com ações concretas, como a criação de espaços de discussão sobre a organização do trabalho.” Um espaço onde

38%

DOS TRABALHADORES

Afirmam trabalhar a alta velocidade ou com prazos apertados

80%

DOS TRABALHADORES

Declararam receber regularmente contactos fora do horário do expediente laboral

Dados: Inquérito da Eurofound, a Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho

▼ **Dupla jornada** Trabalho sem horas, misturado com o tempo em família, e excesso de ecrãs – receita explosiva



fosse possível verbalizar “um esforço de compromisso comum, entre líderes e trabalhadores”.

“Acredito que as pessoas se debatem se vale a pena e se não vão ser responsabilizadas por não se adaptarem ao ritmo do mundo atual. Quando temos alguém a fazer uma queixa, era importante assumir que é um sintoma-sentinela, provavelmente há outros trabalhadores na mesma situação.” Como comprovam, infelizmente, os inquéritos.

O exemplo da Google, que pagava a quem encontrasse e reportasse problemas no seu software, é citado pelo psiquiatra Gustavo Jesus. “A cultura da represália e da crítica ao erro é negativa. O erro é uma forma de aprender, gera discussão e novas soluções. Gera criatividade, fundamental para a resolução dos problemas. Se houver segurança psicológica nas empresas, se as pessoas se sentirem confortáveis para dizerem o que não está bem, há uma maior produtividade e melhores resultados financeiros”, sublinha. Esta sensibilidade das lideranças para o bem-estar está a aumentar, reconhecem os especialistas. Contudo, as mudanças organizacionais demoram o seu tempo.

Projetos-piloto como o da semana dos quatro dias tiveram bons resultados e eco na esfera pública portuguesa. **“Pode haver setores em que não se consegue aplicar, mas naqueles em que a aplicação é mais fácil,**



“ Vivemos numa época de aversão ao vazio. Estamos constantemente à procura de um resultado, de consumir um projeto, de realizar qualquer coisa, mesmo em períodos de lazer ”

ANDRÉ BARATA, FILÓSOFO

porque não ampliar?”, questiona a socióloga Lígia Ferro.

A esperança talvez esteja na Geração Z (nascidos nos finais da década de 1990 até ao início da década 2010), considerada a mais educada, mais experiente digitalmente, mais global e mais inconformista. “Nas gerações mais jovens há esta valorização do tempo do lazer, do ócio, e também sabemos como há dificuldade de recrutamento e de manutenção de pessoas em determinados postos de trabalho que também se relaciona com esta nova forma de olhar para a qualidade de vida”, aponta a professora do departamento de Sociologia da Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Veremos como serão acolhidos pelo mercado de trabalho.

PENSAR A MOBILIDADE

Ao falarmos do ritmo desenfreado entre a casa e o trabalho, temos de ter em conta que a própria forma como as cidades estão (ou não estão) pensadas, sobretudo as grandes áreas metropolitanas, contribui sobremaneira para o cansaço generalizado das populações. “Temos alguns exemplos da tentativa de transformação dos espaços urbanos, nomeadamente o modelo da cidade dos 15 minutos, em que poderiam estar todos os serviços, trabalho, e tudo o mais, acessíveis a 15 minutos da nossa residência, mas vemos que é um modelo que é implementado essencialmente em áreas mais centrais e privilegiadas”, aponta Lígia Ferro.

Contudo, “o problema da mobilidade coloca-se essencialmente para as pessoas das classes médias e baixas que vivem nas periferias urbanas, e que gastam uma, duas, três horas por dia para se deslocarem para trabalhar, para levarem os filhos à escola... Isto é um grande desafio”, considera a socióloga.

Essencial seria olhar para as cidades de uma forma integrada. “Temos de mobilizar equipas interdisciplinares para conceber planos de gestão urbana, com sociólogos, urbanistas, arquitetos, geógrafos, etc., que trabalhem em conjunto e apliquem o seu conhecimento para transformar as cidades em espaços mais sustentáveis”, defende Lígia Ferro.

“Muitas das transformações urbanas que temos visto no Porto ou em Lisboa surgem de uma pressão económica tremenda do setor de tu-

▼ **Cidades** Faltam pequenos centros fora do grande centro, para que os serviços se tornem mais próximos das populações

rismo. Mas temos de propor projetos que façam sentido para as pessoas que vivem nas cidades, por exemplo, a criação de espaços verdes, de fruição livre, que interferem de forma positiva na qualidade de vida”, acrescenta.

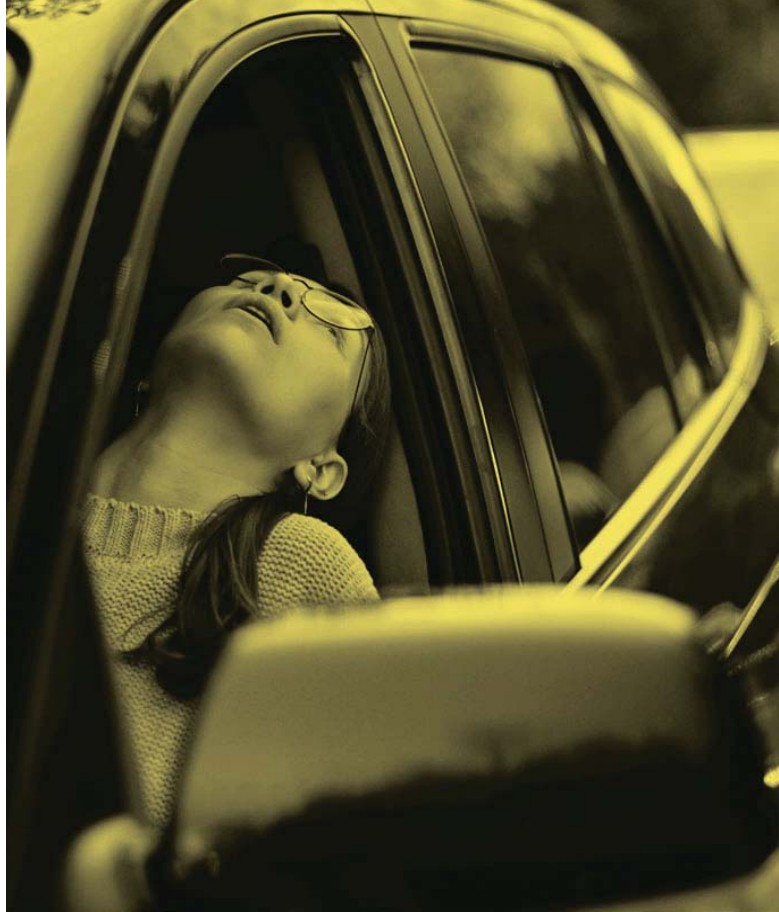
PARAR OS PONTEIROS

Vivemos a correr atrás do tempo, assoberbados com solicitações de todos os lados. A promessa que a tecnologia nos iria devolver algum desse tempo esteve longe de se cumprir. Agarramo-nos a dispositivos, como se fossem extensões do nosso corpo, indispensáveis à nossa sobrevivência. “A Inteligência Artificial não precisa de descansar, não se aborrece, não tira férias. A questão é que nós também acabamos por entrar em competição com a tecnologia e esquecemo-nos de curtir, de aproveitar a vida, que é algo que também nos enriquece”, refere Vania Baldi, sociólogo italiano, professor no ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa.

“Há um romantismo associado ao ócio, como se fosse só para os poetas e para os artistas. Na realidade, se tens trabalhadores que gostam de desligar, de estar com a família, de passear pelos bosques ou de assistir a um concerto, eles serão pessoas mais ponderadas na tomada de decisões, na forma de se relacionarem com os outros e com o trabalho”, sugere o autor do livro *Otimizados e Desencontrados – Ética e Crítica na Era da Inconsciência Artificial*. “Se estamos sempre em competição, a medir quantitativamente as coisas, tenderemos a sentir-nos frustrados, porque não somos tão eficientes como as máquinas”, acrescenta.

No seu livro, fala de uma convergência ideológica e operacional estratégica entre o capitalismo moderno e a tecnologia digital. “A ideia de sermos valorizados e reconhecidos passa muito por esta existência pelos ecrãs, acabamos por nos avaliar e refletir sobre nós próprios com base em critérios que geralmente são utilizados para avaliar prestações económicas”, entende o sociólogo. “Temos de desautomatizar as nossas práticas diárias mediadas por tecnologias, que nos impingem constantemente uma reação, e desaprender a sermos tão reativos, senão afogamos”, considera Baldi.

A construção pouco natural do tempo, na atualidade, também tem



“O problema da mobilidade coloca-se essencialmente para as pessoas das classes médias e baixas que vivem nas periferias urbanas, e que gastam uma, duas, três horas por dia para se deslocarem”

LÍGIA FERRO, SOCIÓLOGA

sido um dos temas abordados pelo filósofo André Barata, nomeadamente no livro *E se Parássemos de Sobreviver? Pequeno livro para pensar e agir contra a ditadura do tempo*. “Vivemos numa época em que temos uma aversão ao vazio e a estarmos desocupados. Estamos constantemente à procura de um resultado, de consumir um projeto, de realizar qualquer coisa, mesmo em períodos de lazer. No fundo, é como se em todos os âmbitos da nossa existência adotássemos uma fórmula que tem que ver com o mercado ou com a produção industrial”, explica à VISÃO.

Uma lógica que acelera e ocupa permanentemente o tempo, e conduz, inevitavelmente, à fadiga. “Mesmo quem está muito bem na sociedade, de um ponto de vista laboral, está sujeito a esta pressão, a esta cultura de extrair o máximo de si próprio... e é a isso que chamamos de estarmos sempre a sobreviver.”

Neste extremar de forças, André Barata defende que a atitude mais revolucionária é conseguir parar. “Façamos greve a este tempo, deixemos os relógios em casa, restauremos um tempo sem medida, sem indústria, sem valor de mercado. Um tempo de viver.” Onde há lugar ao ócio, à contemplação e até ao tédio, essencial para a criação. loureiro@visao.pt

A NEWSMAGAZINE MAIS LIDA DO PAÍS

WWW.VISAO.PT

N.º 1647 · 26/9 A 2/10/2024 · CONT. E ILHAS: €4, SEMANAL

CASTRO ALMEIDA
O “BOMBEIRO”
DISCRETO DE
MONTENEGRO
QUE OS
ADVERSÁRIOS
RESPEITAM

Se7e
20 NOVOS
RESTAURANTES
EM LISBOA
E NO PORTO

VISÃO

FADIGA

COMO COMBATER O PESADELO SILENCIOSO

*O grande desafio de conseguir recuperar
o bem-estar numa sociedade obcecada
pela produtividade e em que
a tecnologia baralhou os horários*



REGRESSO ÀS AULAS ALERTA DE “BURNOUT” PARA OS PAIS