



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Giulie Almeida dos Santos

A DÁDIVA DE NÃO FAZER NADA NO SÉCULO XXI.

Rio de Janeiro

2022

Giulie Almeida dos Santos

A DÁDIVA DE NÃO FAZER NADA NO SÉCULO XXI.

Monografia apresentado à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico em Biotecnologia.

Orientador(a): Marcus Vinicius Monteiro Machado Pedroza

Rio de Janeiro

2022

Giulie Almeida dos Santos

A DÁDIVA DE NÃO FAZER NADA NO SÉCULO XXI

Projeto de Monografia apresentado como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico em Biotecnologia.

Aprovado em __/__/__.

BANCA EXAMINADORA

Marcus Vinicius Monteiro Machado Pedroza
FIOCRUZ/EPJSV

Renata Rufino Amaro
FIOCRUZ/EPJSV

Marcello de Moura Coutinho
FIOCRUZ/EPJSV

*Dedico esse trabalho a todo o esforço que eu
acompanhei da minha mãe, se esforçando ao máximo para que eu e meus irmãos tivéssemos uma
educação de qualidade tanto dentro quanto fora de casa. Obrigada, mãe. Você é meu exemplo de
resistência e persistência.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) pelo apoio institucional...

Agradeço ao meu orientador, Pedroza, que não me deixou enlouquecer esse tempo todo e precisou de muita paciência para lidar comigo; de fato, um mestre.

Agradeço a minha família e amigos, principalmente Marina, Maria, Raiane, Yan, Vitória, Letícia e Sophia que participaram dessa loucura junto comigo, cada um com suas próprias loucuras.

“Uma estranha loucura se apossou das classes operárias das nações onde reina a civilização capitalista. Esta loucura arrasta consigo misérias individuais e sociais que há dois séculos torturam a triste humanidade. Esta loucura é o amor ao trabalho, a paixão moribunda do trabalho, levado até ao esgotamento das forças vitais do indivíduo e da sua progenitora.” LAFARGUE (2005)

RESUMO

Este projeto tem como objetivo incentivar o rompimento do pensamento de que o trabalho alienado é essencial e existe a necessidade de se estar trabalhando o tempo inteiro. Na verdade, incentiva o pensamento de que um tempo fora do trabalho alienado é extremamente necessário para enfraquecer o sistema capitalista tão latente e desconstruir essa ideia de que é necessário sempre estar produzindo lucro.

Palavras-chave: trabalho alienado, capitalismo, tempo sem experiência, monotonia.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	08
OBJETIVOS	11
METODOLOGIA	12
CAPÍTULO 1	13
CAPÍTULO 2	19
CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	25

INTRODUÇÃO

“A modernidade é produzida pelo capitalismo contemporâneo e dominada pelo princípio do desempenho, sua temporalidade não é a da experiência, do conhecimento, da felicidade; ela é institucionalmente organizada e este é “o atributo mais eminente da dominação” (MATOS, 2007) Uma vez que ser e ter se tornam sinônimos na atualidade, tudo se resume aos bens materiais possuídos, e isso gera na população a necessidade urgente de se manter produzindo. O amor desenfreado pelo trabalho e a valorização do esforço sem medidas movimenta uma onda de produtividade completamente prejudicial à classe trabalhadora, porque passa a ser exigida uma constante resposta a todo esse esforço; um retorno urgente de toda essa produção. Essa busca desenfreada por um resultado a curto prazo produz, então, um ciclo de atividade sem trégua, sem um tempo de repouso de qualidade, então o indivíduo inserido nessa cadeia de superprodução, que acaba gerando lucro apenas para quem já possui lucro, uma vez que este é gerado através da exploração do trabalhador, é levado à intensificação dessa atividade até os últimos limites físicos e biológicos.

A partir disso conseguimos compreender com mais facilidade a relação entre produção e consumo, resultado de um sistema capitalista implantado com o intuito de favorecer apenas os capitalistas, dado que os fatores contribuintes para esse tipo de modo de vida emergem da classe dominante. E sendo um modo de vida que funciona apenas para a classe alta, a classe média não tem recursos para reproduzi-lo de uma forma menos prejudicial, e é isso que causa um colapso no modo de vida de quem vive na base da pirâmide. Visto que a classe média tem um padrão de vida mecânico; girando em um ciclo nada produtivo, e não digo isso me baseando no conceito de produtividade reconhecida através da geração de algum lucro monetário, mas sim tendo em mente que essa corrida para alcançar a tal superprodução gera um desgaste não só mental como também físico, porque a classe dos operários tende a possuir cada vez menos tempo para questões pessoais como passatempos, lazer, ou até mesmo um estudo ou uma reflexão para libertação dessa classe da exploração causada pelo excesso do trabalho. Para a classe baixa, viver se resume a trabalhar, pagar contas, usar o resto para a aquisição de um bem material e nada além disso.

Nem em seu trabalho, nem em sua consciência dispõem de si mesmas com real liberdade. Até mesmo aquelas sociologias conciliadoras que utilizam o conceito de papéis como chave reconhecem isso, enquanto, como o sugere esse conceito de papéis tomado do teatro, a existência que a sociedade

impõe às pessoas não se identifica com o que as pessoas são ou poderiam ser em si mesmas.
(ADORNO, 1995)

As pessoas buscam de forma desenfreada encontrar suas identidades naquilo que elas possuem, porque são induzidas a isso mesmo fora do horário de trabalho.

Consequentemente, há uma confusão entre tempo livre e tempo ocioso os quais se resumem a um tempo sem preocupação, um período que pode ser aproveitado para evolução individual, algo intrínseco e indispensável que mesmo que ocupado por coisas aparentemente banais (que não movimentam os bolsos), são coisas que gerariam um prazer momentâneo mas necessário durante uma pausa de todo o esforço causado pela urgência do trabalho, porque o bem-estar de fazer algo que nos agrada também acaba se tornando um tempo de qualidade com nós mesmos; e o segundo um tempo que pode ser tanto livre quanto recheado de outras ocupações, mas que como Olgária Matos vai chamar de *tempo sem experiência*, um tempo vazio, porque mesmo que ocupe seu foco, é completamente mecânico. Com essa onda de produtividade, fica cada vez mais difícil a inserção do tempo livre no meio de tanto trabalho e quem santifica todo esse esforço sem pausa são os economistas e moralistas, segundo Paul Lafargue em seu livro *O Direito à Preguiça*:

Esta loucura é o amor ao trabalho, a paixão moribunda do trabalho, levado até ao esgotamento das forças vitais do indivíduo e da sua progenitora. Em vez de reagir contra esta aberração mental, os padres, os economistas, os moralistas sacrossantificaram o trabalho. (LAFARGUE, 1999)

Consequentemente a classe baixa não tem o que fazer senão ceder a essa pressão imposta pelo sistema capitalista, tão ardilosa que é facilmente passada do topo para a base da pirâmide social, convertendo o cidadão trabalhador como um mero batedor de metas. E sendo um mero batedor de metas, metas essas pré-estabelecidas por seus superiores, o trabalhador perde o direito de priorizar seus desejos próprios, porque tudo se torna um fator motivador e resultante para trabalhar mais: trabalhar para conseguir tal coisa (sendo essa um cargo executivo ou bem material), e possuindo tal coisa, vem a necessidade de trabalhar mais para mantê-la.

Existe, então, a urgência do enfrentamento político desse sistema, que a classe operária se mobilize em prol de uma pausa nesse *modus operandi* que movimenta a nossa sociedade dentro desse sistema capitalista, porque cada vez mais as pessoas têm se tornado simples objetos de empresas, fábricas e escritórios, tão focadas em ascender hierarquicamente tanto em seu ambiente

de trabalho como diante da sociedade, porque como dito anteriormente, ser e ter são sinônimos na atualidade. Essas posições e cargos, no entanto, vêm acompanhadas do pensamento equivocado de que para alcançar seus objetivos basta um esforço desenfreado e ausência de pausas que seriam necessárias para o crescimento não material do indivíduo. Como na Grécia Antiga, na qual os filósofos e pensadores não se gabavam por trabalhar e não ter tempo para nada. Existia, na verdade, a valorização do tempo ócio. “[...] antes se dizia ócio, e este era um privilégio de uma vida folgada e, portanto, algo qualitativamente distinto e muito mais grato [...]” (ADORNO, 1995). Visto que as pessoas que trabalhavam eram escravos, burgueses e guerreiros. E com a contemporaneidade estruturada pelo capitalismo violento, foi-se perdendo essa valorização do tempo livre e sendo substituída pela superestimação do trabalho. O intuito da pesquisa é defender a necessidade do tempo livre e problematizar a cada vez maior normalização do trabalho sem pausa.

OBJETIVOS

O objetivo geral é problematizar a onda exagerada de produtividade causada pelo capitalismo contemporâneo e a superestimação do trabalho como algo necessário e digno de glória na atualidade.

Os objetivos específicos são:

- 1) Descrever os impactos causados pela santificação do trabalho e do esforço na base da pirâmide social.

- 2) Compreender a importância de um tempo livre no meio desse trabalho desenfreado.

METODOLOGIA

O projeto estará baseado no método qualitativo. Usará como estratégias de pesquisa a revisão de literatura por meio da busca nas bases de dados Google School e Scielo, tendo como referência os descritores capitalismo contemporâneo, tempo livre, produtividade.

A monografia será composta por três capítulos, sendo o primeiro referente à santificação do trabalho na sociedade estruturada pelo capitalismo, o segundo à onda de produtividade causada pelo capitalismo contemporâneo e a normalização do trabalho sem interrupção, e o terceiro referente à importância de uma pausa, de um momento de *não produtividade*.

1º Capítulo: o trabalho na sociedade antes e depois do capitalismo, tendo em mente que o tempo ócio era muito mais valorizado do que o tempo mecânico, ocupado pelo trabalho sem experiência.

2º Capítulo: a falsa onda de produtividade causada pelo capitalismo desenfreado que insere os trabalhadores em um ciclo vicioso de trabalho sem pausa, forçando-os a produzir lucro a todo custo.

3º Capítulo: a importância dessa pausa no trabalho, da necessidade de um tempo longe do trabalho, um tempo pessoal que é direito de todos, e que na verdade não é problemático como o sistema capitalista faz parecer.

CAPÍTULO 1

Desde pequenos somos influenciados pela sociedade a exercemos um trabalho que consuma bastante de nossos esforços com a premissa de que há uma relação diretamente proporcional entre esforço e lucro, quando sabemos que no mundo capitalista, as coisas não funcionam desse modo. A lógica impetrada pelo trabalho capitalista nos doutrina a acreditar no discurso meritocrático que afirma que o único meio de conquistar as coisas é através do próprio esforço.

Fábulas infantis como a A Cigarra e a Formiga, que glorifica todo o esforço da formiga durante o verão, sempre trabalhando e estocando comida para seu próprio sustento durante o inverno — outro ponto problemático, porque nos é ensinado a estocar bens como solução do problema, quando sabemos que dentro do capitalismo, rico não é quem guarda dinheiro e sim quem mantém capital girando — enquanto a cigarra, passava seu verão cantando, apreciando a vida e observando de perto o trabalho da formiga sem se predispor a trabalhar junto com ela. Como lição de moral, a cigarra passa o inverno com frio e com fome, porque não trabalhou o suficiente para se sustentar durante o verão e pede ajuda à formiga, para que não venha desfalecer durante a estação e a formiga, mesmo que contrariada, lhe oferece abrigo e alimento ao final da fábula. A cigarra então, aprende a valiosa lição de que não conseguiria sobreviver sem trabalhar.

Outra fábula curiosa é a dos Três Porquinhos, que deixa explícito que quanto mais você se esforça, mais bem sucedido você é. Para começar, temos o porquinho mais novo, que falha ao tentar se proteger do lobo com sua casa de palha, fruto de um trabalho “preguiçoso”, bem rápido e que não lhe custa muito esforço; o do meio também falha com sua casa de madeira que foi construída em pouco tempo; já o mais velho é o único que consegue se proteger em sua casa de tijolo, que lhe custou bastante tempo dedicado, e ainda oferece proteção aos outros irmãos. É muito claro o discurso meritocrático de que é necessário esforçar-se sem medidas para ter uma vida acima da média, e que com esforço o bastante, você consegue manter você e a sua família.

É uma lógica muito utilizada por chefes de família, tanto homens quanto mulheres, que sacrificam todo o seu tempo trabalhando arduamente em troca de condições favoráveis para seus filhos. Normalmente em trabalhos insalubres, com condições precárias, com um salário medíocre, que mal dura para pagar as contas básicas, mas que é descrito como glorioso, honesto, honrável por consumir até os últimos fios de energia em troca do conforto de seus filhos. De fato, é honrável sacrificar-se em prol do conforto dos seus próximos, sejam eles filhos, netos, etc, mas esse

sacrifício só é necessário por causa da santificação do trabalho passada de cima para baixo na pirâmide da sociedade estruturada pelo capitalismo.

Essa indução ao trabalho desenfreado só acontece porque dentro da sociedade capitalista, é necessário que existam pessoas esgotando suas reservas mentais e físicas em trabalho para que os poucos que já estão no topo, permaneçam no topo sem muito esforço. Existe essa necessidade de um trabalho exagerado e de uma superprodução para manter a engrenagem que move a sociedade capitalista girando.

Cria-se, então, um falso raciocínio que é disseminado na classe trabalhadora que reforça a ideia de que quanto mais você produz, mais você recebe; Quando, na realidade, quem tem a posse do que é produzido é o proletário. O simples trabalhador não tem esse acesso e essa relação diretamente proporcional entre produção x lucro é exclusiva do capitalista.

O trabalhador não domina os meios de produção e não domina o que é produzido, ele é um mero instrumento durante a produção e para ele, a relação que acontece entre produção x lucro pode ser até mesmo, em algum dos casos, inversamente proporcional. Existem casos de pessoas que conforme foram subindo de cargo em algumas empresas, com o passar dos anos, tiveram seu salário reduzido e essa é uma prova de que não é sobre trabalhar mais, é sobre ter o domínio dos meios de produção e do que é produzido.

Alimentar esse raciocínio falho é dar margem ao discurso muito utilizado pela direita brasileira — que não chega a ser capitalista de fato, e sim assalariados — de que é necessário trabalhar arduamente para conquistar seus objetivos. E é um discurso geralmente preconceituoso porque critica as pessoas que, literalmente, vivem à margem da sociedade e não têm as mesmas chances e oportunidades do que um assalariado emergente; alguém da classe média, por exemplo.

Outro ponto a ser ressaltado é que não existe um discernimento entre ser capitalista e ser assalariado. Essa confusão gera no assalariado de classe média a falsa sensação de elite, assim ele acaba aderindo ao discurso meritocrático de que é necessário sempre trabalhar mais. Outro efeito disso é a criminalização da parte baixa, porque quem não tem as mesmas oportunidades e mal consegue se manter — graças ao sistema capitalista —, é taxado de preguiçoso, vagabundo, etc; visto como alguém sem responsabilidades e sem visão para com o futuro.

E dentro desse espectro, também temos os casos isolados de pessoas que conseguiram ascender economicamente começando do zero e, apesar de serem casos bem isolados se comparados com a maioria, servem de justificativa para o incentivo do trabalho duro. Discursos como “mude sua

rotina para ter uma vida produtiva” ou “seja produtivo e cresça na vida” são vendidos junto com cursos online que ensinam a “mudar” a postura e “agir como um vencedor” como se esses fossem os únicos fatores necessários para mudar de vida.

É impressionante que para a classe alta e a classe média é necessário apenas uma mudança de pensamento e de rotina para se viver melhor, desconsiderando totalmente o papel não só do Estado mas também do governo como influências principais no modo de vida da população. Principalmente com um modelo econômico que funciona em cima da desigualdade social e da exploração do pobre. Extinguir a responsabilidade do Estado para com a população é direcionar essa responsabilidade para a própria população principalmente no que diz respeito à economia.

Com essa doutrinação fica fácil controlar a população no que diz respeito à economia, porque as pessoas passam a serem, de fato, somente meios de produção. E, despreendendo-se das próprias ambições, se vendem ao sistema e ao novo conceito de produtividade, que de nada serve para a classe trabalhadora.

Mas essa doutrinação, que causa o chamado ascetismo, é o que muitas das vezes é usado como justificativa para a obtenção do lucro. A privação das próprias vontades e o trabalho árduo que só é compensado para pessoas que nasceram “predestinadas” a enriquecerem, segundo Max Weber em *A Ética Protestante e o Espírito do Capitalismo*, texto no qual ele explica o surgimento do capitalismo dentro dos fundamentos do protestantismo, visto que segundo os dogmas protestantes calvinistas, não era possível comprar a salvação, uma vez que tudo era predestinado. Então, assim como a salvação era considerada predestinada, e então só lhe restava trabalhar ainda mais, mas aceitar o que lhe havia sido reservado mesmo antes de seu nascimento.

O asceta, então, passava a viver rejeitando os próprios desejos e se entregando ao trabalho pesado que o fazia usufruir da Graça que ele estava predestinado a receber. Isso fazia dele um simples meio de produção, porque a partir do momento em que você desconsidera o seu eu e as suas necessidades básicas em prol da intensificação de qualquer trabalho, você se torna uma máquina.

Com o trabalho intensivo sendo visto como algo digno de vanglória, isso passa a ser praticado com muita frequência e então, torna-se moda se desprender de si mesmo para virar um simples meio de produção.

E esse pensamento é algo que surgiu juntamente com o capitalismo, uma vez que na Antiguidade o trabalho em si era visto como algo digno de punição. O ócio era muito mais

valorizado do que o trabalho, que era praticado apenas por camponeses, construtores, artesãos; pessoas que precisavam vender seu esforço em troca do básico para sua sobrevivência na Idade Média.

Essa necessidade de exercer um trabalho em troca da própria subsistência surge depois que o homem primitivo já tem acesso às ferramentas necessárias para sua sobrevivência e passa, então, a exercer o domínio individual do que é produzido, porque vivendo em sociedade, é natural que o ser humano dependa do seu próximo.

Mas essa dependência foi o que levou o homem a produzir mais do que o necessário, e tornar o mais desfavorecido seu empregado, explorando-o em trabalhos exaustivos como se não passasse de um submisso dependente que apenas servia para pagar o que devia ou precisava.

Então mesmo na Idade Média o trabalho era sinônimo de submissão e punição, sendo praticado por aqueles que não tinham poder aquisitivo suficiente para se manterem sem que fosse necessário um esforço extremamente desproporcional ao que era ganho por todo esse trabalho.

Com o ser humano descobrindo que era possível então subjugar seu próximo, intensificou essa relação de dependência até reduzir o próximo a um meio de produção. Quando se há o domínio dos recursos necessários para a sobrevivência do homem, torna-se fácil fazer com que ele abra mão das próprias necessidades básicas para conseguir o essencial para sua existência.

A pessoa que não precisava trabalhar era considerada culta, justamente por ter tempo suficiente para descansar, estudar, se divertir e desfrutar da vida sem o estresse de precisar trabalhar para se manter viva.

Hoje, a ideia de que o trabalho é algo indigno e vergonhoso foi completamente desconstruída, dando espaço ao pensamento de que o esforço em decorrência do trabalho é motivo de vanglória. Alguém que vive em prol do trabalho, hoje em dia, é reconhecido como alguém de respeito, como se trabalhar fosse um atributo à personalidade desse alguém.

Com o capitalismo contemporâneo a estrutura da sociedade sofreu alterações para que o as engrenagens desse modelo econômico continuassem a girar. Uma prova disso é a criação das crianças, usando como exemplos as Fábulas Infantis no início do capítulo que santificam o trabalho e incentivam o esforço.

Então, a criança de hoje não aprende sobre autoconhecimento, sobre a vida além do quesito econômico; a criança de hoje é ensinada a ser mais uma dentro do sistema capitalista, mais uma pessoa trabalhando arduamente em busca de um lucro que nunca vai ser dela. O sistema capitalista

prepara os jovens para investir todo o seu tempo em trabalho, e em trabalho árduo, um trabalho que vai consumir suas energias em troca de um salário que não compensa.

E a estratégia de fazer o ser humano, subjugo, desperdiçar todo o seu tempo em trabalho impede que ele conheça seus próprios direitos, e o principal: o direito ao ócio, ao tempo que não é ocupado pelo trabalho sem experiência — o trabalho imposto pelo capitalismo, no qual você faz a mesma coisa todos os dias e não evolui, o trabalho que te transforma numa máquina.

Assim, a liberdade, o direito à evolução e o direito ao ócio se tornaram privilégios da classe alta, enquanto a classe baixa não tem o direito de viver o ócio sem sofrer críticas tanto da classe alta, exercendo seu método de doutrinação, e da própria classe baixa, que passou a condenar o ócio e valorizar o trabalho sem experiência.

Com essa doutrinação concluída, é fácil de continuar manipulando a massa — classe baixa, base da pirâmide social — e fazer com que ela se mantenha adepta a esse estilo de vida que se resume a trabalhar incessantemente na intenção de se sentir completa, porque tirando o direito ao ócio e a educando apenas para ser mais um capital vivo dentro do sistema, você suprime a classe baixa de buscar independência identificatória; você apreende a liberdade de toda uma classe e a torna cativa do sistema.

Sem autoconhecimento o suficiente para se libertar, e refém do trabalho sem experiência, essa dominação é mais do que efetiva. Reduzindo o ser humano a um mero subjugo, dependente do trabalho, de uma forma que sem o trabalho, ele já não consiga encontrar a própria identidade. É o que o sistema capitalista faz com a classe baixa.

Assim, não há risco de uma revolta por parte da população, tão absorta no trabalho e muitas vezes cansada e rendida demais ao sistema para se opor ao modo de vida que ceifa suas expectativas pessoais e, na maioria das vezes, a impede de se conhecer.

E essa dependência do ser humano para com o trabalho se manifesta não só na ocupação do tempo, que acaba sendo uma das consequências mais visíveis porque é fácil de perceber alguém cansado e esgotado do trabalho constante, mas essa dependência também é notável no que diz respeito ao interior do trabalhador, porque a valorização do trabalho gera no indivíduo a sensação de que ele só vai ser completo ao ocupar um cargo elevado numa empresa, ou ser bem sucedido o bastante para ostentar poder monetário.

Quando tudo gira em torno do dinheiro, o indivíduo da classe baixa não se sente parte da sociedade, porque percebe que, como a dominação vem da classe alta, quem tem reconhecimento

e identidade individual é quem tem poder suficiente para isso. Quem se destaca de forma individual na sociedade é quem tem poder monetário ou aquisitivo suficiente para isso — classe alta — , enquanto a classe baixa sempre é tratada como plural, sempre como uma massa composta por pessoas que recebem sempre o mesmo tratamento e identificadas da mesma forma.

Tirando a identidade do indivíduo e o integrando a uma massa, você faz despertar nele a necessidade de ascender financeiramente na busca do reconhecimento do valor próprio, algo que não o reduza apenas a um integrante da classe baixa, como mais um que é tratado com descaso e obrigado a trabalhar incessantemente para o próprio sustento.

Esse anseio por um crescimento financeiro é tão latente, que pode até mesmo gerar no indivíduo transtornos psicológicos como ansiedade e depressão, justamente por sentirem que o sentido da própria vida foi perdido junto com o emprego. Isso é causado pela pressão que a classe alta impõe na classe baixa através da mídia, seja pela internet, ou outros meios de comunicação.

O padrão de vida inalcançável para a classe baixa, porque não dispõe dos recursos financeiros que a classe alta possui, e mesmo assim, costuma agir como se tudo não passasse de uma corrida pelo sucesso econômico. O pobre vive apenas para produzir e engana-se ao pensar que tem as mesmas chances de um rico.

Existem, também, algumas falhas no sistema, como disse anteriormente no mesmo capítulo: pessoas da classe baixa que conseguem ascender financeiramente e usam isso como pretexto para incentivar o trabalho sem experiência com a justificativa de que força de vontade é o bastante para o alcançar, quando o sistema capitalista necessita que, na verdade, existam pessoas em situações de vida precárias, desesperadas para trabalhar em quaisquer condições para que as engrenagens desse modelo falho continuem girando.

CAPÍTULO 2

De acordo com Theodor Adorno, nós estamos presos mesmo sendo livres. Mesmo em tempo livre, o ser humano usa desse tempo para repor as energias para continuar trabalhando posteriormente. E apesar de existir atualmente essa separação entre trabalho e tempo livre, o homem não consegue se desvencilhar do seu trabalho mesmo não o exercendo.

Se se curasse responder à questão sem asserções ideológicas, tornar-se-ia imperiosa a suspeita de que o tempo livre tende em direção contrária à de seu próprio conceito, tornando-se paródia deste. Nele se prolonga a não-liberdade, tão desconhecida da maioria das pessoas não-livres como a sua não-liberdade em si mesma. (ADORNO, 1995)

Essa “não-liberdade” a qual Adorno se refere é o fato de que, apesar de estar em repouso, o ser humano continua buscando formas de se manter ligado ao trabalho — ainda que apenas de forma parcial — para manter saciada a necessidade incontrolável de permanecer em produção.

Principalmente com a onda doentia de produtividade que tem se espalhado nos últimos anos graças aos meios de comunicação; sobretudo, a internet. Somos bombardeados com uma quantidade de informação que nem sempre é absorvida da melhor forma pelo nosso cérebro. Independente do seu nicho, você é incentivado a consumir e a produzir, mantendo em movimento esse ciclo vicioso e arrastando consigo mais vítimas.

Um exemplo disso são as redes sociais, especialmente o Instagram e o TikTok. O Instagram, por sua vez, vende para a pessoa um modo de vida funcional apenas para quem o produz. Existe todo um discurso de “produtividade” disseminado pelos influenciadores famosos da plataforma — em sua maioria esmagadora, pessoas da classe alta —, que resumem produtividade à produção de lucro mesmo fora do horário de trabalho.

Essa ideia deturpada de produtividade é o que influencia os consumidores de conteúdo a adaptarem suas vidas para que, mesmo durante seu tempo livre, continuem buscando formas de trabalharem mais. E não é um incentivo à melhora na qualidade do trabalho, é um incentivo à intensificação do trabalho, porque quanto mais produção, maior o lucro, uma vez que quem trabalha não detém dos meios de produção e muito menos do que é produzido.

Logo, essa lógica de produzir mais em nada beneficia o trabalhador, que apenas reestrutura sua rotina de uma forma em que ele tenha menos tempo para o lazer e tempo de sobra para se “dedicar” ao trabalho formal quase que de forma integral.

seja mais produtivo

5 DICAS PARA SER MAIS PRODUTIVO 8:24 LER PRA QUÊ? A produtividade está diretamente ligada ao planejamento, por isso se torna importante ...

TRATE DE ENGOLIR ESSE SAPO 6:29 João Francisco Pare de procrastinar e seja mais produtivo | Trate de engolir esse sapo (Eat that frog) 70 mil visualizações · há 4 anos Quando me deparei com um livro sensacional como Eat that frog, de Brian Tracy, que recomenda comer seu sapo logo de manhã, ...

20 APLICATIVOS para SER AQUELA GAROTA "that girl" | apps GRATUITOS - PRODUTIVIDADE, BELEZA, ESTUDO 523 mil visualizações · há 1 ano Aesthetic Girls Quer conhecer 20 aplicativos gratuitos para te ajudar a se tornar aquela garota? Neste vídeo, eu dou 20 sugestões de apps ...

Reprodução: (barra de pesquisa do Youtube)

Um outro exemplo disso são os famosos vídeos coachings — que são feitos por pseudo “treinadores” de mentes, os coachs —, que têm se tornado uma onda. Pessoas vendendo ideias e cursos sobre como acordar cinco horas da manhã vai fazer seu desempenho no trabalho render, ou como banhos frios vão te tornar uma pessoa com mais disciplina, na intenção de que isso mude seus hábitos ao ponto de você se beneficiar mais em seu local de trabalho.

Ou até mesmo vídeos como esses aqui:

Faça Do Seu Celular Uma Máquina de Produtividade (Seja Mais Produtivo) || Hábitos de Sucesso 10:06 Hábitos de Sucesso 1 mil visualizações · há 1 ano Cansado de ser improdutivo? Aprenda neste vídeo a transformar seu celular numa máquina de produtividade. Você, certamente ...

Transforme seu celular em uma máquina de produtividade 4:55 Vida de Titã 69 mil visualizações · há 1 ano Já pensou se seu celular fosse uma máquina de produtividade ao invés de uma máquina de procrastinação? Então o vídeo de ...

Que incentivam o uso de aparelhos celulares e, algumas vezes, computadores ou tablets, para a produção de uma renda extra, reforçando o pensamento de que *para ser produtivo, você precisa estar ganhando dinheiro o tempo todo, necessariamente*. É um pensamento bem alimentado pelo topo da pirâmide social; a classe alta.

Outro fator que enfatiza a importância do uso do tempo para trabalho é um ditado popular, geralmente usado por grandes empresários: *tempo é dinheiro*. Então, seguindo essa lógica, você precisa estar utilizando seu tempo para produzir a qualquer custo.

E é coerente que esses métodos de “produtividade” sejam impostos pela classe alta, pelas pessoas que não precisam, de fato, acordar antes do Sol nascer e pegar qualquer tipo de transporte

público para chegar ao trabalho. Justamente as pessoas que não têm um trabalho exaustivo e desgastante, de fato, possuem o costume de o impor como louvável e digno. Essa é a produtividade de acordo com os padrões capitalistas da classe alta.

Para que as engrenagens do sistema capitalista continuem girando é necessário que a classe baixa continue se matando de trabalhar e isso é o que vai nos trazer o *tempo sem experiência*, que é justamente esse tempo ocupado por coisas vãs, coisas que não nos agregam enquanto seres individuais; que não agregam à nossa existência individual, apenas à existência coletiva, enquanto parte de uma sociedade e parte de uma classe dentro dessa sociedade.

O *tempo sem experiência*, segundo Olgária Matos em sua palestra “Tempo Sem Experiência” (vídeo disponível no Youtube pelo endereço: https://www.youtube.com/watch?v=pVXI6c_MiAM), esse tempo sem experiência nada mais é do que um tempo acelerado e é causado pela correria do dia a dia que traz a sensação de que não existe tempo para nada. Então, mesmo com todos os acontecimentos constantes dentro de uma rotina, a classe alta, que estabelece os critérios de produtividade no atual século, dissemina o discurso de que é necessário aproveitar o tempo livre de forma mais produtiva, expandindo então as barreiras do tempo sem experiência.

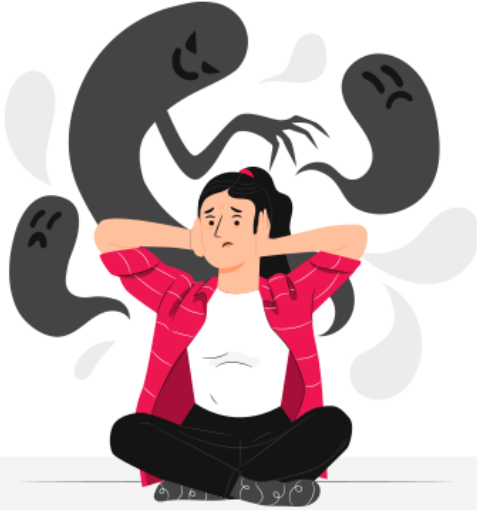
Nessa mesma palestra, Olgária explica o conceito de “monotonia”, que se resume ao tempo ocupado por fatores externos, um tempo regrado pela heteronomia. É um tempo vazio que dissipa os motivos por trás da nossa existência. E se torna importante perceber que o tempo sem experiência é constituído pela monotonia, isso é o que faz crescer a sensação de que nos falta tempo quando, na realidade, apenas somos incentivados a ocupar nosso tempo com o que mais nos prejudica do que favorece.

Então todo esse tempo sem experiência acaba trazendo consigo um cansaço inesperado porque viver se torna desgastante quando se está inserido dentro de uma rotina ocupada somente pelo trabalho, seja ele formal ou informal. E a romantização deste trabalho prejudica o indivíduo da classe baixa que, desesperado para se tornar alguém dentro desse sistema, acaba aderindo aos métodos de produtividade na intenção de se tornar alguém; na intenção de possuir sua identidade individual e deixar de ser visto apenas como parte de uma massa.

Esse esforço desenfreado tem acarretado desastres dentro da sociedade no que diz respeito à saúde mental. Não é à toa que transtornos psicológicos como ansiedade e depressão têm se tornado cada vez mais comuns, uma vez que cria-se uma dependência emocional no trabalhador que o faz sentir que seu propósito de vida é trabalhar o bastante para ser reconhecido diante da sociedade com poder monetário para possuir o que lhe dará esse destaque dentro da sociedade.

Um desses transtornos é a Síndrome de Burnout, causada pelo esforço profissional excessivo, bem comum em pessoas que exercem um trabalho que exige bastante desempenho individual e social, como professores, policiais, assistentes sociais, etc. E entre os sintomas da Síndrome de Burnout, encontram-se os dois transtornos mencionados anteriormente: ansiedade e depressão. A Síndrome de Burnout, apesar de ser um transtorno mental, também afeta o físico e esse ponto precisa ser enfatizado porque não é algo que afeta só a saúde física do indivíduo, ou só a saúde mental, ambas estão interligadas.

EMOCIONAIS



- Cansaço mental
- Isolamento
- Alterações repentinas de humor
 - Sentimento de derrota
 - Desesperança
- Sentimento de incapacidade
- Sentimento de frustração
 - Negatividade

FÍSICOS



- Dor de barriga
- Cansaço extremo
- Dor de cabeça
- Redução do apetite
 - Pressão alta
 - Fadiga
- Dores musculares
- Alterações dos batimentos cardíacos

(Reprodução: Google Imagens)

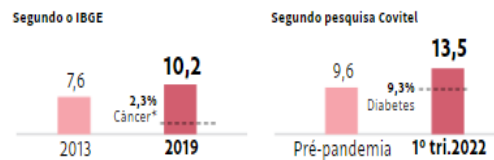
Síndrome de Burnout, depressão, ansiedade... Todos esses transtornos causados pelo excesso de trabalho e a necessidade constante de um sentido para a vida através do tempo sem experiência são os pilares para a construção de uma base para a pirâmide social totalmente vulnerável à dominação, visto que isso constrói indivíduos com baixa autoestima, mudanças bruscas de humor, isolamento, pessimismo, todos sintomas em comum entre as três doenças mentais. Não é difícil continuar exercendo domínio em pessoas que já desistiram de lutar e se renderam ao sistema, e ao modo que o sistema funciona.

Principalmente num mundo pós-pandêmico, onde a porcentagem de pessoas com depressão, por exemplo, aumentou de 9,6% para 13,5% depois da pandemia, segundo IBGE.

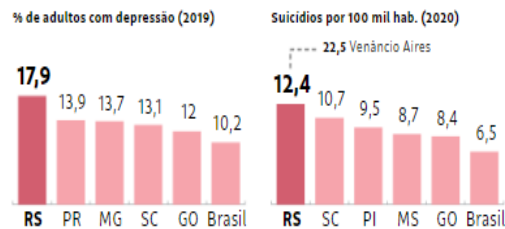
A [última pesquisa mais abrangente](#), da Vital Strategies e da Universidade Federal de Pelotas, mostrou que os que dizem ter sido diagnosticados com depressão subiram de 9,6% antes da [pandemia](#) para 13,5% em 2022. A Associação Brasileira de Psiquiatria cita que um quarto da população tem, teve ou terá depressão ao longo da vida.

Depressão já vinha crescendo no Brasil, mas piorou na pandemia

% de adultos diagnosticados



Rio Grande do Sul tem as piores taxas



*Não inclui câncer de pele
Fontes: PNS (IBGE), pesquisa Covitel (Vital Strategies e UFPe) e SIM (Datasus)

(fonte: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibriosaude/2022/07/brasil-vive-2a-pandemia-na-saude-mental-com-multidao-de-deprimidos-e-ansiosos.shtml>)

Com a degradação psicológica dos indivíduos da classe baixa, é inegável que se torna praticamente impossível reagir aos meios de opressão, visto que essa degradação psicológica também afeta ao físico, e é assim que o incentivo à produtividade contemporânea se torna cada vez mais pesado e, infelizmente, implantado com sucesso mesmo naqueles que acabaram de se inserir no mercado de trabalho, desesperados por um resultado a curto prazo que não chegará.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

E aqui se inicia a conscientização sobre a necessidade de existir um tempo fora do trabalho, focado no desenvolvimento pessoal e não coletivo, como o lazer. Não que seja necessário se reestruturar em relação à rotina, adicionando nos intervalos entre o trabalho um período específico e curto para o lazer, que se encaixaria o tempo livre — aquele ocupado por coisas que nos distanciam do trabalho de todos os jeitos possíveis —, mas criar o hábito de respeitar às próprias limitações físicas e psicológicas e dar um tempo do trabalho quando preciso.

O mais importante é desconstruir a ideia de que *tempo é dinheiro* e passar a pensar no tempo como um investimento pessoal, como parte essencial na construção de uma identidade individual, principalmente o tempo livre porque é nele que há maior potencial para a descoberta para as razões da própria existência.

E um tempo fora do trabalho, em mente e em corpo, precisa ser aproveitado de todas as formas possíveis, e não necessariamente da forma que nos é imposta pela classe alta — retornando ao tópico do segundo capítulo, porque tudo sempre é regrado pela classe dominante — de nos preparar para mais uma rodada de trabalho exaustivo.

Uma dessas formas são férias repentinas com viagens que não cabem dentro do orçamento de um simples trabalhador da classe baixa. E exibir esse tipo de privilégio como um padrão para o aproveitamento do tempo livre é injusto e ajuda a reforçar a necessidade do pobre de estar sempre trabalhando para conquistar algo que está fora do seu alcance e das suas capacidades naturais — e isso mesmo que hajam as falhas dentro do sistema capitalista mencionadas no primeiro capítulo desta monografia.

Existem soluções individuais para o trabalho excessivo e isso precisa ser considerado principalmente quando se faz necessária a construção de identidades individuais dentro de uma classe; é necessário respeitar as singularidades de cada pessoa inserida nessa classe. Deixar de generalizar ou impor comportamentos ou hábitos que não se encaixam dentro da rotina do trabalhador da classe baixa.

A principal solução é não fazer dessa pausa do trabalho um privilégio, ou não demonizá-la o bastante para torná-la passível de repreensão diante da sociedade. E quando digo repreensão dentro da sociedade, me refiro exclusivamente à repreensão que a classe baixa recebe ao não exercer um trabalho formal, porque é exigido dela — e somente dela — que continue trabalhando até o esgotamento físico e mental.

Abrindo a mente da classe baixa para isso, se torna mais fácil o desenvolvimento de mentes pensantes e não mais dominadas pela classe alta, mentes pensantes de indivíduos que conseguirão encontrar seu próprio espaço no mundo e entender a própria existência longe do que os aprisiona; o trabalho capitalista.

Esse é o despertar e reação que nós, classe baixa, precisamos no mundo de hoje, a conscientização de que a vida não se resume ao trabalho e é necessário se desprender dos conceitos de produtividade que nos são impostos com a única intenção de nos manter dominados e em ação para a classe dominante.

REFERÊNCIAS

- ADORNO, W. Theodore. **Tempo livre**, 1995, Petrópolis, disponível em <[Microsoft Word - Documento2 \(wordpress.com\)](#)> Acesso: 16 mar. 2022.
- CHAUI, Marilena. **Conformismo e Resistência: Aspectos da cultura popular no Brasil**, 1986, São Paulo, Editora Brasiliense S.A.
- CHAUI, Marilena. **Espaço, tempo, mundo virtual**. 21 de fevereiro de 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4Qj_M6bnE-Y> Acessado em: 04 de março de 2022.
- KOGA, Gustavo. **Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica, 2015, Rio de Janeiro**. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cadsc/a/Nnf4Rp6zfpzYLVhdw7Xmch/?format=pdf&lang=pt>> Acessado em: 30 de novembro de 2022.
- LAFARGUE, Paul. **O Direito à Preguiça**, 1999, França.
- MATOS, Olgária. **O mal-estar na contemporaneidade: performance e tempo**. Disponível em: <[a08.pdf \(scielo.br\)](#)> Acesso: 16 mar. 2022.
- MATOS, Olgária. **A Escola de Frankfurt: luzes e sombras do Iluminismo**, 2012, São Paulo, editora Moderna, 2012.
- MATOS, Olgária. **Tempo Sem Experiência**, 26 de agosto de 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pVXl6c_MiAM€> Acessado em: 4 de março de 2022.
- MATOS, Olgária. **O amor como consumo**, 14 de novembro de 2019. Disponível em: <<https://youtu.be/404u9GcPQZU>> Acesso em: 13 de junho de 2022.
- O TEMPO - Maioria dos desempregados relata ansiedade e depressão. Publicado em 24 de julho de 2019 | 03h00 - Atualizado em 25 de julho de 2019 | 06h55. Disponível em: <<https://www.otempo.com.br/economia/maioria-dos-desempregados-relata-ansiedade-e-depressao-1.2213376>> Acessado em: 30 de novembro de 2022.
- PORTO EDITORA – **ética protestante na Infopédia** [em linha]. Porto: Porto Editora. [consult. 2022-12-03 17:13:40]. Disponível em [https://www.infopedia.pt/\\$etica-protestante](https://www.infopedia.pt/$etica-protestante)
- RODRIGUES, Mário. **Origens do Direito do Trabalho**. 2017 . Disponível em: <<https://mandersonrodrigues.jusbrasil.com.br/artigos/482815291/origens-do-direito-do-trabalho>> Acesso em: 23 de setembro de 2022.

ROLNIK, Suely. **ESFERAS DA INSURREIÇÃO: notas para uma vida não cafetinada**, 2018, n-1 edições 2018.

ROLNIK, Suely. **Subjetividade Contemporânea: Crise da Identidade Moderna**. 27 de maio de 2017. Disponível em: <<https://youtu.be/QRXkFWtL2s>> Acesso em: 9 de março de 2022.

SAFATLE, Vladimir. **Maneiras de transformar mundos: Lacan, política e emancipação**, 2020, Belo Horizonte, editora Autêntica, 2020.