

O Elogio do Ócio e o Resgate da Alma Moída — Caderno de Vida (2026)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 08/05/2026

A tirania moderna de transformar cada minuto em lucro e métrica; o direito sagrado de sentar na calçada sem nenhum objetivo prático. Uma crônica sensível e profunda por Cristiano Ricardo sobre a ilusão da produtividade e a doença da pressa.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://dr.cristianoricardo.com/post/o-elogio-do-ocio-e-o-resgate-da-alma-moida-2026-05-08>

Crônicas sobre a Vida · A Ilusão da Produtividade e a Doença da Pressa · 2026

A tirania moderna de transformar cada minuto em lucro e métrica; o direito sagrado de sentar na calçada sem nenhum objetivo prático. Uma crônica sensível e profunda por Cristiano Ricardo sobre a ilusão da produtividade e a doença da pressa.

Crônicas sobre a Vida

A Ilusão da Produtividade e a Doença da Pr

Quem transforma toda a sua vida numa corrida sem linha de chegada termina o ...

Cristiano Ricardo · Escritor, Cronista & Pensador do Cotidiano

Transformamos o descanso em culpa. Se alguém passa uma tarde de sábado deitado na rede apenas olhando as copas dos ipês balançarem ao vento, logo é acometido por um comichão ansioso: 'eu deveria estar lendo aquele manual, adiantando aquele relatório ou fazendo um curso de aperfeiçoamento online'. Fomos colonizados pela ideologia tóxica da autoexploração sem trégua.

A tecnologia, que prometia nos libertar do trabalho pesado para desfrutarmos de mais tempo livre, fez exatamente o oposto: transformou o telefone num grilhão eletrônico de vinte e quatro horas por dia. O chefe manda mensagens no domingo à noite; os clientes esperam respostas em minutos no WhatsApp; e as redes sociais exigem que estejamos sempre produzindo, consumindo ou exibindo um sucesso fabricado.

O resultado dessa insanidade coletiva está nos consultórios médicos: uma epidemia de esgotamento precoce, crises de pânico no chuveiro e uma sensação asfíxica de que estamos sempre correndo atrás de um trem que nunca para na plataforma. Esquecemos que o cérebro humano precisa do vazio, do tédio fértil e do silêncio para elaborar a memória, cultivar a criatividade e manter a sanidade.

É preciso ter a coragem cívica de desligar o aparelho. Reivindicar o direito sagrado de tomar um café olhando para o nada, de conversar com um amigo sem olhar a tela a cada dois minutos e de proclamar, sem vergonha nenhuma: hoje eu não produzi nada para o mercado, mas

salvei a minha alma da engrenagem.

“Quem transforma toda a sua vida numa corrida sem linha de chegada termina o trajeto rico em métricas e miseravelmente vazio de sentido.”

— Cristiano Ricardo, em reflexão sobre a ilusão da produtividade e a doença da pressa

Olhar para trás e reconhecer cada curva dessa estrada não é um exercício de nostalgia vazia, mas um ato sagrado de reconciliação com a própria história. Que possamos atravessar os dias que ainda virão com o coração desarmado, prontos para lutar pelo que é justo, acolher os que sofrem e celebrar a graça imensa de estar vivos e lúcidos sob a claridade deste céu.

Cristiano Ricardo

Escritor, Cronista & Pensador do Cotidiano · Publicado em 08/05/2026 às 03:39

Rede CR · Ensaio & Literatura