

Como fugir dos excessos da sociedade do cansaço

12/09/2025



A sociedade contemporânea está doente. Ela não foi acometida por nenhuma infecção, mas depressão, ansiedade e *burnout* contaminam um número cada vez maior de pessoas. O professor de Filosofia da **Universidade Estadual de Maringá**, José Antônio Martins, explica o que significa a sociedade do cansaço e como chegamos a ela. Ele destaca que além de todos os excessos de todas as demandas que nos cercam, há ainda o imperativo da felicidade, que também gera transtornos de performance nos indivíduos.

Leia também – Síndrome de Burnout: sintomas mais frequentes

Confira a entrevista completa no **Youtube** e no **Spotify**!

Dicas para driblar o cansaço

- A pandemia da Covid-19 nos deixou hiperconectados. É saudável **diminuir os excessos** do uso das tecnologias;
- Coloque **momentos de lazer e ócio na sua rotina**. Isso também precisa ser feito de forma gradual para não gerar mais estresse;
- **Refleta sobre seus desejos e ambições** e questione tudo que lhe cerca. Será que tudo é tão urgente, de fato?

