

## SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA, ÓCIO, TÉDIO E TEMPO CONTEMPORARY SOCIETY, IDLENESS, BOREDOM AND TIME

Thalita Lacerda Nobre<sup>1</sup>

**RESUMO:** A pesquisa tem por objetivo discutir o empobrecimento do ócio e do tempo livre na sociedade contemporânea, explorando a relação entre a capacidade de estar só e a construção de um mundo interno, em contraste com o excesso de informações e demandas tecnológicas. A pesquisa se concentra nos impactos das tecnologias e redes sociais sobre o tempo ocioso, sem julgar a tecnologia, mas refletindo sobre as consequências de sua predominância. A metodologia utilizada foi uma revisão narrativa da literatura, baseando-se em autores clássicos da psicanálise, filosofia e sociologia para contextualizar o fenômeno na atualidade. Os resultados indicam que a valorização do trabalho e a hiperconexão digital têm reduzido o espaço para o ócio, impactando negativamente a subjetividade, criatividade e saúde mental, o que contribui para um aumento nos diagnósticos de depressão e ansiedade. Sugere, ainda a importância de valorizar o ócio na vida moderna, como forma de construção e ampliação do mundo interno.

**Palavras-chave:** Ócio; Tédio; Contemporaneidade; Psicanálise

**ABSTRACT:** The research aims to discuss the impoverishment of leisure and free time in contemporary society, exploring the relationship between the ability to be alone and the construction of an internal world, in contrast to the excess of information and technological demands. The research focuses on the impacts of technologies and social networks on idle time, without judging technology, but reflecting on the consequences of its predominance. The methodology used was a narrative review of the literature, based on classic authors of psychoanalysis, philosophy and sociology to contextualize the phenomenon today. The results indicate that the valorization of work and digital hyperconnection have reduced the space for leisure, negatively impacting subjectivity, creativity and mental health, which contributes to an increase in diagnoses of depression and anxiety. It also suggests the importance of valuing leisure in modern life, as a way of building and expanding the internal world.

**Keywords:** Leisure; Boredom; Contemporary; Psychoanalysis

### INTRODUÇÃO

Esta pesquisa tem por objetivo discutir sobre as demandas atuais da sociedade e o empobrecimento do ócio e tempo livre. Parte do pressuposto que a capacidade de estar só de um sujeito está ligada diretamente à capacidade de construir um mundo interno e subjetivo e isso somente seria possível nos momentos em que não se é preenchido com informações e demandas externas, como as obtidas com a utilização da internet, redes sociais e aplicativos de comunicação. A pesquisa não tem o intuito de realizar julgamento com relação à tecnologia, mas sim discutir sobre ganhos e perdas diante da escassez dos

---

<sup>1</sup> Doutora em Psicologia clínica. Docente da Graduação e Mestrado em Psicologia na Universidade Católica de Santos. E-mail: thalita.nobre@unisantos.br

momentos ociosos. A metodologia utilizada é a de revisão narrativa de literatura utilizando-se de autores clássicos da psicanálise, filosofia, sociologia e outros saberes das ciências humanas. E tem o intuito de problematizar e contextualizar o assunto diante da percepção de base clínica e teórica das transformações sociais da atualidade. Tal pesquisa se justifica pelo fenômeno amplo e atual da internet e das redes sociais digitais, bem como do excesso de demandas as quais os indivíduos têm sido expostos nos últimos tempos. Ao longo da pesquisa, serão discutidos aspectos como a correlação entre ócio, tédio, tempo livre, lazer, trabalho, mundo interno e subjetividade.

## **1. O SUJEITO E O TEMPO**

Freud, que pode ser considerado um naturalista, em “O futuro de uma ilusão” (1927/2014, p. 232), comenta “...quanto menos se sabe do passado e do presente, tanto incerto é o juízo acerca do futuro.” Isso porque, apesar de Freud partir da ideia realista de que as criações tecnológicas não tornariam a vida humana mais feliz e realizada, mas sim, traria outras modalidades de mal-estar, ressalta sobre a importância do conhecimento sobre o passado e do presente. Por um outro lado, esse exercício de conhecimento não garante, conforme adverte Freud (1927) a previsão do futuro, uma vez que a civilização pode caminhar para diversos lados e as desconstruir suas criações que julgar obsoletas. Nesse sentido, apesar da civilização não se estruturar em um percurso linear, está sempre presente o desejo por algo novo, uma criação que pareça, mesmo que temporariamente, aplacar a angústia do que não se sabe sobre o desejo. E dessa forma, as criações tecnológicas, independentemente em que área surjam e para que sirvam podem ser em maior ou menor grau abarcadas pela sociedade. A medida em que são incorporadas, tendem a modificar hábitos e, caso permaneçam e continuem, transformam tradições. Isso porque, há um movimento natural humano de produzir cultura, de buscar a imortalidade por meio da marca que deixa na sociedade que faz parte. Sobre isso, Arendt comenta que esse movimento de busca por deixar uma marca na cultura é o responsável pela construção da historiografia. Sendo assim:

Todas as coisas que devem sua existência aos homens, tais como obras, feitos e palavras, são perecíveis, por assim dizer, contaminadas com a mortalidade de seus autores. Contudo, se os mortais conseguissem dotar suas obras, feitos e palavras de alguma permanência, e impedir sua perecibilidade, então essas

coisas ao menos em certa medida entrariam no mundo da eternidade e aí estariam em casa, e os próprios mortais encontrariam seu lugar no cosmo, onde todas as coisas são imortais, exceto os homens (Arendt, 2013, p. 72).

Assim, a autora destaca sobre o componente paradoxal humano entre a busca pela imortalidade que pode ser obtida apenas no campo da produção, das ideias, objetos e artes que se materializam quando o grupo oferece sentido. É possível pensar, nesse bojo, que a ideia contemporânea de uma vida qualificada pode ser pautada na valorização daquilo que se pode produzir, bem como na “praticidade” e eficácia com que se realizam as tarefas. Sobre isso, Alcantara et al (2021) contextualizam:

Hoje temos à nossa disposição inúmeras máquinas que respondem a necessidades humanas sentidas e criadas ao longo da história de nossa civilização e cultura. Máquinas como o avião, o carro e o telefone, que nos ajudam a poupar o tempo, diminuindo os espaços. Máquinas como rádios, *video players* e *videogames*, que são utilizadas para “enriquecer” o tempo. Máquinas que servem para estocar o tempo, como computadores, *pendrives* e secretárias eletrônicas, substituindo nossa memória (...) máquinas de programar o tempo (...) E, mesmo assim, parece que continuamos em estado de alerta, esperando pela próxima informação e notícia, esperando sempre pela próxima urgência que surgirá instantaneamente em nossa tela (Alcantara et al, 2021, p. 224).

Os autores citados anteriormente, apresentam a complexidade com que são criadas as tecnologias que prometem oferecer uma experiência distinta com o tempo. A lógica se ancora na ideia de que as máquinas são capazes de realizar tarefas que o ser humano não precisa “perder tempo” realizando, facilitando a vida cotidiana para que se invista no que realmente precisa de tempo. Porém, o paradoxo dessa lógica é que os avanços tecnológicos não parecem ter propiciado uma vida mais contemplativa, muito menos que favoreça o encontro com a subjetividade e promova construção e ampliação de mundo interno. Pelo contrário. Han (2015) em “A sociedade do cansaço” escreve que na sociedade ocidental atual ocorreu uma mudança de paradigma disciplinar. O autor parte da ideia de Foucault de que a Era moderna é marcada pela construção e desenvolvimento das relações de poderes disciplinares. São criados modos de cooptação do sujeito e direcionamento das formas de satisfação pulsional. Conforme Han aponta, a sociedade disciplinar tem se apresentado sob o paradigma do desempenho. Em suas palavras, a fim de aumentar a produtividade,

...o paradigma da disciplina e substituído pelo paradigma do desempenho ou pelo esquema positivo do poder, pois a partir de um determinado nível de produtividade, a negatividade da proibição tem um efeito de bloqueio, impedindo um maior crescimento. A positividade do poder é bem mais eficiente que a negatividade do dever (HAN, 2015, p. 25).

Desse modo, o paradigma do desempenho se instala porque confere um caráter de novidade, uma vez que se instala na subjetividade do sujeito a necessidade individual de produzir, uma vez que confere um espaço de poder e um lugar de reconhecimento social. Nas sociedades contemporâneas, como a brasileira, por exemplo, as medições de desempenho são constantes, em qualquer área que o sujeito possa se encontrar. E, nesse sentido, a relação do sujeito com o tempo se transforma, pois o indivíduo vai, pouco a pouco, prescindindo da utilização desse tempo como tempo de vida. Nos tempos atuais, a valorização extrema do trabalho e da produtividade parece ter suprimido a importância do ócio e do tempo livre. A cultura contemporânea, marcada por um estilo de vida multitarefa e um foco constante em realizações, tem marginalizado o ócio como sinônimo de inatividade improdutiva. Assim, se de um lado tem-se a demanda social por produtividade e verificação constante da performance, por outro, tem-se o próprio indivíduo buscando preencher seu tempo com aquilo que confira prazer imediato. Sobre isso, Simonetti (2023, p. 30) sobre a subjetividade contemporânea mediada pelos aparatos virtuais comenta que “a dificuldade atual é separar o que é relevante e produtivo do que é acessório e apenas ruído no mundo da comunicação instantânea”. A questão se complexifica porque não apenas reside no campo da produtividade imposta e controlável das sociedades disciplinares, mas a tecnologia da informação e comunicação se instauram como objetos necessários para socialização, entretenimento e busca pelo prazer. Um exemplo disso são as pessoas que moram sozinhas, estão sozinhas em casa ou desejam se distanciar dos outros moradores da casa e acessam séries, filmes, podcasts ou aplicativos de música para se distraírem.

## 2. ÓCIO E TÉDIO

Histórica e socialmente, é possível considerar que o ócio surgiu como uma conceituação de conotação positiva, especialmente na Roma Antiga. Notari (2016) cita que ócio vem do latim *Otium*, que significa descanso. Na expressão *Otium cum dignitate*, citada por Cícero (56 a.C.), traz a ideia romana de que as pessoas que se dedicaram a vida pública,

incluir-se aí os letrados, os que serviram à *res publica* ou contribuíram em situação de guerra, após uma vida dedicada ao trabalho, poderiam se recolher ao “descanso merecido” para se dedicarem aos livros, para obterem uma oportunidade para o crescimento intelectual e a reflexão filosófica. Nos dias atuais, a expressão que mais se aproximaria desse estado de privilégio obtido pode ser a “estar com a vida ganha”. Observa-se que o conceito apresentado na Antiguidade carrega uma relação com o trabalho, à vida digna a partir da servidão ao bem público. Na atualidade, também pode ser entendido com relação ao trabalho, uma vez que no dicionário Michaelis é definido como: “tempo de descanso. Antônimo de trabalho” [Michaelis (online), 2024, s/n].

Na idade média, o filósofo Montaigne (1533-1592) descreve em seus “Ensaaios” a atividade ociosa como fazendo parte de contemplação e não produção, por isso associado a valores negativos e carregados de malefícios para alma humana. Em um trecho de sua obra escreve, por exemplo: “Nas terras ociosas, embora ricas e férteis, pululam as ervas selvagens e daninhas, e para aproveitá-las cumpre trabalhá-las e semeá-las a fim de que nos sejam úteis. Assim igualmente os espíritos: se não os ocupamos com certos assuntos que os absorvam e disciplinem, enveredam ao léu, sem peias, pelo campo da imaginação” (Montaigne, 1580/1996, p.53). Observa-se, com isso, que o tempo ocioso precisaria ser preenchido com aspectos objetivos e da realidade, evitando assim o avanço do mundo imaginário, do mundo interno. É possível considerar que nos dias de hoje há um *locus* privilegiado para aquele que pode obter tempo de descanso, porque o tempo na “Sociedade do cansaço” tornou-se um bem valioso, portanto, carregado de privilégio. Não à toa, na cultura brasileira há uma grande valorização à ostentação de bens materiais e patrimônio com o mínimo de esforço para obtenção de tais privilégios, inclusive uma grande valorização do tempo ocioso. As novelas de grande repercussão para a população apresentam, por exemplo, não raramente em suas temáticas personagens ricos de tempo, dinheiro e patrimônios que quase sempre estão aproveitando de seus bens e poder.

Isso porque, desde a idade média até a Revolução Industrial e o subsequente avanço do capitalismo, o trabalho passou a ser visto como o centro da vida moderna. O tempo livre foi redefinido como improdutivo, e o valor de uma pessoa passou a ser medido pela quantidade de trabalho realizado. Essa reestruturação cultural do ócio impacta diretamente o bem-estar dos indivíduos, tornando-se uma fonte de ansiedade quando o tempo não é

“preenchido” com obrigações ou atividades planejadas. Ao longo das transformações sociais e culturais, o conceito foi se transformando, sendo hoje associado à perda de tempo, ignorando os efeitos benéficos que ele pode ter sobre a criatividade, a saúde mental e a qualidade de vida. Martins (2018, p. 40) define que a sociedade atual, hiperconectada exclui o ócio e reduz o ser humano a um constante “...fazer e parecer fazer, não ser e parecer ser”. Isso corresponde a ideia de que há uma imagem constante a ser perseguida e sustentada pelo sujeito para fins de reconhecimento: a do sujeito produtivo que se integra ao grupo, que “faz a diferença”. Porém, uma vez que esse lugar é difícil de ocupar bem como de se manter, o sujeito produz em si sofrimento psíquico.

Aquino e Martins (2007) escrevem que na época contemporânea haveria uma certa obscuridade com relação ao que se entende por ócio, dado os diversos sentidos, abordagens e interesses intrínsecos que o tema pode carregar. Entretanto, um dos principais aspectos do conceito é o fato de ser considerado como equivalente a outros como “tempo livre” e “lazer”, sobretudo na cultura brasileira. De acordo com os autores: “...os fenômenos lazer e ócio necessitam de um tempo liberado ou livre e resguardam relação com liberdade” (Aquino e Martins, 2007, p. 484). De acordo com os autores, apesar de haver uma distorção no conceito ao aproximá-lo e não o diferenciar de outros, o ponto de intersecção com a liberdade torna importante de ser observado. Nesse sentido, a liberdade permite a experiência individual, singular, e promove autonomia e criatividade. E nesse bojo, Alcantara et al (2021, p. 226) consideram que:

...o ócio configura-se como um desafio e uma forma de resistência em nossos tempos de tecnicismos e acelerações, em que, por exemplo, a própria experiência temporal de um processo analítico é atacada por terapias que prometem como resultado o aumento de produtividade e podem ser facilmente acessadas pela internet.

Deste modo, o tempo utilizado para construção de subjetividade, de mundo interno e de possibilidades para construção de si e da cultura se esvai nas sociedades atuais e um exemplo claro pode ser o trazido pelos autores na citação anterior ao ressaltarem as demandas terapêuticas que fragmentam e rotulam o indivíduo, além de fornecerem uma falsa solução superficial sobre suas demandas. Se, culturalmente, o ócio estaria associado a “nada para fazer”, facilmente pode se ligar ao sentimento de “tédio”, ao enfado. Han (2015) observa que na natureza, os animais selvagens necessitam de atenção múltipla para as

tarefas e cita como exemplo um cavalo selvagem que precisa oferecer cuidados à prole ao mesmo tempo em que está atento para evitar possíveis ataques. Sendo assim, não há aprofundamento da experiência ou criatividade nos animais. O autor complementa escrevendo que o humano da contemporaneidade estaria se aproximando de um referencial selvagem uma vez que se afasta de sua capacidade contemplativa. Em suas palavras:

Os desempenhos culturais da humanidade, dos quais faz parte também a filosofia, devem-se a uma atenção profunda, contemplativa. A cultura pressupõe um ambiente onde seja possível uma atenção profunda. Essa atenção profunda é cada vez mais deslocada por uma forma de atenção bem distinta, a hiperatenção (*hyperattention*). Essa atenção dispersa se caracteriza por uma rápida mudança de foco entre diversas atividades, fontes informativas e processos. E visto que ele tem uma tolerância bem pequena para o tédio, também não admite aquele tédio profundo que não deixa de ser importante para um processo criativo (Han, 2015, p. 33).

Desse modo, o sentimento de tédio, necessário para a criação não é vivenciado, colocando em risco a possibilidade de construção de um processo criativo.

### **3. ÓCIO, TÉDIO E CRIATIVIDADE: UMA RELAÇÃO COMPLEXA**

O conceito de tédio, frequentemente visto como uma condição indesejável, é parte integrante da experiência humana. Peter Toohey, pesquisador canadense, em “Tédio: uma breve história” traz o estudo de que o tédio ocorre quando há ausência de interesse. O sentimento de tédio é acessado quando o estímulo não surpreende mais. Porém, em seu estudo com pessoas submetidas a situações entediadas, observou que após isso, a capacidade de criatividade aumentou. Assim, de certa forma o enfado levaria o indivíduo a utilizar mais a criatividade. Isso porque, diante de situações tediosas, os sujeitos são forçados a buscar soluções inovadoras para estimular seus psiquismos e manterem em movimento. O sentimento de tédio é incômodo e muito associado à experiência de angústia, por isso, é muito provável que antes de buscar a criatividade, o indivíduo buscará tarefas que evitem o encontro com tédio. Além disso, conforme Han (2015, p. 36) postula, a sociedade moderna, raramente permite que o tédio evolua para a criatividade porque antes disso deve haver o acesso ao ócio, à contemplação, que segundo o autor, “no estado contemplativo, de

certo modo, saímos de nós mesmos, mergulhando nas coisas”. Quanto mais aparatos tecnológicos são inventados, menos acesso ao tempo contemplativo e os indivíduos vão dedicando cada vez menos tempo ao conhecimento de si e do outro, deformando seus próprios narcisismos e incentivando a criação de bolhas sociais. Como exemplo a isso, podemos citar as práticas dos horários que não se trabalha e se incluem no cotidiano como mais obrigações, a academia, a maratona de séries, os jogos no computador ou videogame. Podem essas ser práticas que parecem desconectar do trabalho, mas não instigam o contato nem a criação ou manutenção de um mundo interno, muito menos possibilitam a capacidade de criatividade.

#### **4. O IMPACTO DO ÓCIO NA SAÚDE MENTAL**

A psicanalista Maria Rita Kehl argumenta que a sociedade contemporânea está vivendo um "tempo tirano", no qual as exigências de produtividade e ocupação contínua eliminam o espaço para o ócio criativo e a introspecção. Em *O Tempo e o Cão* (2009), ela sugere que a falta de espaço para o tédio e a reflexão estaria diretamente associada ao aumento dos diagnósticos de depressão. O excesso de estímulos e a pressão para se manter sempre ativo criam uma desconexão com o mundo interior, resultando em um esgotamento emocional e mental. Observa-se na clínica psicanalítica que há uma grande valorização social à multitarefa e à realização de diversas demandas, como se várias telas se abrissem ao mesmo tempo em um computador. Dar conta de todas as telas ao mesmo tempo é impossível, enquanto uma toma a dianteira outras ficam em segundo plano. Diante disso, ao notar as demandas de todas as telas abertas, o sujeito pode ser levado a um profundo sentimento de ansiedade que o levaria à lançar mão de defesas psíquicas e, à medida em que a ansiedade não passa, o sujeito se cansa e tende a voltar para si o fracasso de suas estratégias defensivas. A depressão pode ser resultante do fracasso das defesas, conforme propõe Kehl (2009).

Ainda de acordo com a psicanalista, para dificultar o cenário, a época em que vivemos não tolera a depressão, a liberdade e as opções de entretenimento e estímulos convidam o sujeito ao prazer constante. Uma vez que não é possível obter prazer a todo tempo, o sujeito pode lançar mão de uma “subjetividade virtual” por meio da medicação psiquiátrica,

conforme propõe o psicanalista e psiquiatra Alfredo Simonetti. Simonetti (2023, p. 34) define a correlação que há entre ansiedade e depressão do seguinte modo, “Ansiedade é aceleração psíquica, excesso de futuro e ampliação existencial. Já depressão é lentificação psíquica, excesso de passado e estreitamento existencial”. E complementa escrevendo que a maioria dos pacientes diagnosticados com depressão foram, por muitos anos, pacientes portadores de transtorno de ansiedade. Uma hipótese para esse fenômeno pode ser pela estratégia defensiva que se esgota. O ansioso pode encontrar melhor adaptação ao ambiente altamente exigente, porém a um custo altíssimo. A psicanalista Silvia Alonso postula que o tempo é um fenômeno valioso ao ser humano e em situações mais intensas da vida, ele se mostra presente e com maior intensidade. A percepção da temporalidade é algo que escapa ao ser humano, porém, conforme a autora comenta: “são os objetos que passam e, às vezes, agarrar-se a eles nos protege do reconhecimento da própria finitude. Porém, a guerra e a sua destruição exigem o luto e nos confrontam com a transitoriedade da vida, o que permite reconhecer a passagem do tempo” (Alonso, 2011, p. 22). Nesse sentido, de acordo com a psicanalista, a recusa ao percurso rumo ao mundo interior pode encontrar ancoragem na evitação do sofrimento. Uma vez confrontado com a transitoriedade, com suas falhas, pequenez e dificuldades, a experiência leva ao encontro com a castração. Sendo assim, ao não se ligar aos objetos, não se aprofundar nos vínculos e nem na tarefa de assumir o desejo, o sujeito tem a fantasia de não se confrontar com a transitoriedade do tempo.

## **5. DADOS ATUAIS SOBRE SAÚDE MENTAL E O USO DE TECNOLOGIAS DIGITAIS**

Estudos recentes apontam para uma correlação entre o uso excessivo de redes sociais e o aumento da depressão e da ansiedade, especialmente entre os jovens adultos. Um relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), publicado em 2023, indica que aproximadamente 300 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão, com taxas crescentes entre adolescentes e jovens adultos. A cultura da hiperconexão e da multitarefa estaria contribuindo para essa crise de saúde mental, exacerbada pela incapacidade de muitos em desfrutarem de momentos de ócio sem recorrer a distrações digitais. Além disso, é possível considerar que a pandemia de COVID-19 intensificou o uso de dispositivos

eletrônicos, com o tempo de tela diário aumentando significativamente. Embora as tecnologias digitais tenham desempenhado um papel importante na conexão durante o isolamento social, o uso prolongado de mídias sociais tem sido associado a um aumento do cansaço mental e diminuição da capacidade de concentração.

A partir dos dados e análises apresentados, é evidente que o ócio desempenha um papel crucial na manutenção da saúde mental e no desenvolvimento da criatividade. No entanto, a cultura contemporânea, que promove a produtividade constante e a ocupação de cada momento livre, tem servido como fator inibidor da capacidade das pessoas em experimentar o ócio de forma positiva. Para o enfrentamento dessa tendência, é essencial que se crie uma apreciação pelo tempo livre, não como uma falha de caráter ou de produtividade, mas como uma necessidade vital para o equilíbrio mental. O uso consciente de tecnologias e a promoção de atividades que incentivem a introspecção e o autoconhecimento podem ser ferramentas eficazes para restaurar o valor do ócio na vida cotidiana. Sugere-se que o movimento possa iniciar com os sujeitos em formação, pela orientação dos pais às crianças e professores aos alunos, principalmente crianças e adolescentes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O ócio, embora frequentemente desvalorizado na sociedade moderna, tem um papel fundamental na saúde mental e na criatividade. A cultura da hiperatividade e do entretenimento instantâneo, associada à idealização das redes sociais, está contribuindo para uma crise de saúde mental global, marcada pelo aumento da depressão e da ansiedade. Este artigo defende a importância de resgatar o ócio como um momento legítimo de descanso, reflexão e regeneração, propondo que a sociedade contemporânea considere o tempo livre como um direito humano essencial, favorecendo a construção e ampliação de uma vida interior.

## REFERÊNCIAS

**ALCÂNTARA, S., Martins, J. C. D. O., BARBOSA JUNIOR, F. W. D. S., & LIMA, M. C. P.** Notas sobre o mal-estar na cibercultura em tempos de hiperaceleração digital. *Tempo psicanalítico*, 53(1), 221-248. 2021

**ALONSO, S. E.** O tempo, a escuta, o feminino. São Paulo. Casa do Psicólogo. 2011

**AQUINO, C. A. B. & MARTINS, J. C. O.** Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. *Revista Subjetividades*, 7 (2), 479–500. 2007.

**ARENDT, H.** Entre o passado e o futuro. São Paulo. Perspectiva. 2013.

**FREUD, S.** O futuro de uma ilusão. In Freud, S. [Autor], *Obras completas*, v. 17: inibição, sintoma e angústia, o futuro de uma ilusão e outros textos (1926-1929). São Paulo. Companhia das Letras. (Original publicado em 1927) . 2014.

**HAN, B.-C.** Sociedade do cansaço. Petrópolis: Vozes. 2015.

**KEHL, M. R. O TEMPO E O CÃO:** a atualidade das depressões. São Paulo: Boitempo Editorial. 2009.

**TOOHEY, P. BOREDOM:** A Lively History. Yale University Press. 2012.

**ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE.** Relatório sobre saúde mental mundial. Genebra: OMS, 2023.

**MARTINS, J. C.** Ócio na contemporaneidade cansada. *Revista do Centro de Pesquisa e Formação*, 35-44. 2018.

**MICHAELIS.** Dicionário online. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/>. Acesso em 10/08/2024.

**MONTAIGNE, M.** Ensaaios (Vol. 1, Coleção Os Pensadores). São Paulo: Nova Cultural. (1580/1996).

**NOTARI, T. CUM DIGNITATE OTIUM:** Remarks on Cicero's speech in defence of Sestius. *Fundamina*, 22(2), 273-289. 2016.

**SIMONETTI, A.** Pílulas e Palavras: O paciente contemporâneo e a cultura da felicidade na pós-modernidade. Editora Novo Século. 2023.