

## A IMPORTÂNCIA DO ÓCIO PARA O CUIDADO DE SI E A GARANTIA DOS DIREITOS HUMANOS

Fernanda Maria Cordeiro Santos<sup>1</sup>  
Suenya Talita de Almeida<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente artigo busca explorar as maneiras como o ócio pode estar incrustado na sociedade, apontando para a saúde mental e para a possibilidade da denúncia de injustiças sociais como as principais vantagens advindas de sua garantia e contrabalanceando-as com as desvantagens de sua ausência. Isso é realizado a partir de uma grande crítica ao sistema capitalista contemporâneo e suas nuances no âmbito do trabalho e na perspectiva canônica de sua dignificação. Assim, problematiza-se o estilo de vida comum da população mundial, que afasta gradativamente os sujeitos de uma relação ideal consigo mesmos e com os outros, o que visibiliza a precariedade latente dos direitos humanos. Nesse sentido, expõe-se reflexões sobre esse cuidado, apresentando a ociosidade como um método fundamental para a qualidade de vida e a conexão do sujeito com seu íntimo.

**Palavras-chave:** Ócio. Poder. Trabalho. Saúde mental. Injustiça social. Subjetividade.

**ABSTRACT:** This article seeks to explore the ways in which leisure can be embedded in society, pointing to mental health and the possibility of denouncing social injustices as the main advantages arising from its guarantee and balancing them with the disadvantages of its absence. This is carried out through a major critique against the contemporary capitalist system and its nuances in the scope of work and the canonical perspective of its dignification. Thus, the common lifestyle of the world population is problematized, which gradually distances individuals from an ideal relationship with themselves and others, which makes visible the latent precariousness of human rights. In this sense, reflections on this care are presented, presenting idleness as a fundamental method for quality of life and the subject's connection with their intimate selves.

**Keywords:** Idleness. Power. Work. Mental health. Social injustice. Subjectivity.

**RESUMEN:** Este artículo busca explorar las formas en que el ocio puede integrarse en la sociedad, señalando la salud mental y la posibilidad de denunciar las injusticias sociales como las principales ventajas derivadas de su garantía y equilibrándolas con las desventajas de su ausencia. Esto se lleva a cabo a través de una gran crítica al sistema capitalista contemporáneo y sus matices en el ámbito del trabajo y la perspectiva canónica de su dignificación. Se problematiza así el estilo de vida común de la población mundial, lo que aleja paulatinamente a los individuos de una relación ideal consigo mismos y con los demás, lo que visibiliza la precariedad latente de los derechos humanos. En este sentido, se presentan reflexiones sobre este cuidado, presentando el ocio como método fundamental para la calidad de vida y la conexión del sujeto con su yo íntimo.

**Palabras clave:** Ociosidad. Fuerza. Trabajar. Salud mental. Injusticia social. Subjetividad.

<sup>1</sup>Mestranda em Ciências Jurídicas, Veni Creator Christian University.

<sup>2</sup>Orientadora do curso de Ciências Jurídicas, Veni Creator Christian University. Mestrado e Doutorado em Direito pela UFPE. Graduação em Direito pela UNICAP.

## I INTRODUÇÃO

Michel Foucault, autor da obra “Tecnologias do eu”, nasceu no ano de 1926 na França, e em sua trajetória como escritor e historiador, abordou como funcionam e o que acarretam os poderes que regem a sociedade, além de suas variadas formas de controle e vigilância e consequentes movimentos sociais de resistência. Com isso, expôs ao seu público assimetrias incrustadas no modo de vida e senso moral comuns à sociedade, que reverberam implicitamente a naturalização da ausência de autonomia individual e a perda de identidade em prol de um sistema socioeconômico de ideais capitalistas e sua preservação, desconstituindo as pessoas de atitudes próprias sobre seus corpos e mentes, o que muitas vezes custa o alcance de uma real autossatisfação.

O desenvolvimento desse estilo de vida, segundo Foucault, daria-se devido à existência de subcategorias de poder altamente eficientes, mas geralmente invisíveis. Esses poderes seriam entendidos não como maneiras de dominação maniqueísta (ou seja, de um indivíduo sobre outro), mas como “micropoderes” exercidos minuciosamente no dia-a-dia social. Esses poderes são uma consequência complexa das diversas desigualdades existentes dentro de um grupo populacional, e passam a moldar seus comportamentos em determinados contextos imperceptivelmente. (Foucault, 1999, p. 89).

5584

A partir dessa concepção, compreende-se a relação conflituosa entre as tecnologias do eu e as tecnologias do poder, ambos conceitos criados pelo mesmo autor. As tecnologias do eu dizem respeito à forma como um indivíduo governa a si mesmo segundo o que lhe convém, normalmente baseando-se em valores que naturaliza de acordo com sua idiossincrasia e instituições e grupos nos quais se insere. Já as tecnologias do poder são os diversos métodos utilizados para exercer formas de poder na sociedade; para controlar e regular o comportamento humano. (Kovaleski; Oliveira, 2012). Desde os primórdios da humanidade vive-se uma sociedade política, andando essas tecnologias obrigatoriamente de mãos dadas, visto que as formas de poder que a permeiam estão sempre influenciando o modo como o sujeito interpreta o mundo e a si mesmo, e logo as suas atitudes para consigo mesmo. Ademais, embora os esses conceitos foucaultianos tivessem surgido apenas no século XX, com a anterior e gritante ascensão do sistema capitalista já surgiam famosos estudos a respeito da relação entre as tecnologias, denunciando diversas de suas consequentes problemáticas ao bem-estar social.

O sistema capitalista foi revolucionário para a humanidade, mas trouxe consigo afrontas à preservação dos direitos humanos em diversos níveis sociais. Naturalizou-se a robotização e o direcionamento do corpo para o trabalho; a colocação do propósito de vida na produtividade laboral (na maioria das vezes fatigante) a fim de uma obtenção de lucro desbalanceada. Hoje, na sociedade globalizada, representar-se pela sua ocupação é um cânone. A profissão passou a desempenhar um papel social exercido pelo sujeito para manutenção da socioeconomia vigente, possuindo importância grande e “oculta” no imaginário popular, que reproduz todos os dias falas que reforçam tal estilo de vida numa espécie de ciclo vicioso. Uma dentre tantas falas traz, por exemplo, a execração dos momentos de lazer e principalmente da ociosidade, importante para a qualidade de vida de qualquer ser humano, e disso nascem epidemias de enfermidades como a ansiedade generalizada e a Síndrome de Burnout.

A ociosidade exerce um papel fundamental no “cuidado de si”, outro conceito foucaultiano. Este, sendo a forma como o indivíduo emprega práticas para melhoria interna e reforçamento de suas subjetividades, tem sido cada vez menos priorizado na sociedade, transformando-a para pior no campo da saúde mental e da reflexão sobre seu propósito. Na Grécia, por exemplo, esse cuidado se manifestava na ascese; na reflexão e meditação diárias para o autoconhecimento e preparo para possíveis momentos de adversidades. Isso transformava a vida das pessoas, dando-lhe mais leveza, sentido e autonomia sobre o corpo e suas atitudes, enquanto que hoje parece-se viver no automatismo e alienação; na subjugação irracional a biopoderes, ou seja, a normas que garantem as relações de produção, além do desejo de aumentar gradativamente os lucros. (Kovaleski; Oliveira, 2012).

Nesse sentido, o esquecimento das práticas ascéticas no cotidiano torna-se crítico para a sociedade capitalista contemporânea, que imersa na cultura do trabalho intenso acaba negligenciando-o e conseqüentemente o cuidado de si. Assim, constrói-se uma rede de pessoas sem perspectiva sobre si mesmas e que investem seu tempo em atividades infrutíferas como o uso desenfreado de redes sociais e aparelhos eletrônicos, tirando sua atenção do momento presente e de sua própria mente. Isso afeta a saúde mental e o comportamento humano, e, portanto, a disposição do sujeito para o trabalho, agindo retroativamente.

## 2 O ÓCIO NA SAÚDE MENTAL

Diferentes culturas trataram o ócio como um possível momento ascético na história da humanidade, e de extrema relevância para a construção de um sentido. Uma das heranças culturais advinda desses valores foi a doutrina budista, a qual baseia-se num distanciamento da vida comum com o fim de aprofundamento em questões internas do sujeito. Esse afastamento reflexivo levaria a iluminação e sabedoria tamanhas a ponto de retirar seu praticante do sofrimento a partir do valoroso autoconhecimento.

Outra função simbólica que pode ser atribuída a esse momento de parada seria o indivíduo, por meio de atividades lúdicas, poder identificar-se socialmente, o que favorece a saúde e ocasiona um sentimento de maior pertencimento. A ociosidade pode ser aproveitada de diversas maneiras para a preservação do bem-estar individual, seja por festas, atividades criativas e culturais, de turismo, exercícios físicos, e mesmo para autodesenvolvimento. Apesar disso, a ociosidade é encarada pelo senso comum com desprezo e as pessoas, em sua maioria, atribuem-lhe uma ideia de improdutividade, como é percebido ao observar-se o valor econômico dado ao tempo em contraposição a seu valor ideal para o cuidado de si. (Aquino; Martins, 2007).

Com a comercialização do tempo, a qual se amplia gradativamente devido a avanços tecnológicos e seu intuito de apressar atividades laborais e lucros, os trabalhadores passam a se dividir entre necessidades econômicas e existenciais. O sofrimento psicológico devido à pressão exercida no cidadão para este investir seu tempo no trabalho remunerado é naturalizado e visto como incompetência. Logo, confunde-se e superestima-se o poder do capital, a ponto deste ser considerado fundamental à realização pessoal. As pessoas começam a atribuir-lhe um papel de moeda absoluta, capaz de comprar inclusive sua autossatisfação; um pensamento que traz conforto no conformismo a tal estilo de vida, mas é ilusório, pois endeusar o lucro significa negligenciar suas subjetividades. Além disso, o ócio passa a ser menos aproveitado devido ao aumento de ansiedade quanto ao futuro mesmo nos momentos destinados ao lazer e ao descanso.

Essa ansiedade se apresenta mesmo na juventude, com a revitalização de sistemas educativos pautados na hiperestimulação do estudante. Famílias precisam sujeitar suas crianças e jovens a cargas horárias de estudos extenuantes para que estes possam obter um futuro promissor no mercado de trabalho. Assim, faz-se com que cresçam ideais de desvalorização do tempo ocioso em detrimento do tempo investido desumanamente em

atividades tanto laborais como acadêmicas desde a menoridade, sendo o problema enraizado na cultura do mundo globalizado numa estrutura rígida e retroativa.

Em diversas sociedades o direito ao ócio é teoricamente assegurado ao trabalhador por suas formas de governo. No Brasil, o direito ao lazer surgiu na CF/88, art. 6º, caput, art. 7º, IV, artigo 217, § 3º, e art. 227 como uma liberdade necessária ao indivíduo. Esse está inserido no capítulo dos Direitos Sociais, que, por sua vez, consta no Título dos Direitos Fundamentais. O art. 227 vigora um dos princípios mais importantes inseridos no Título I da Constituição, o da DIGNIDADE DA PESSOA HUMANA. No entanto, é perceptível que políticas públicas não garantem um tempo ideal ao ócio e ao lazer, visto que diversos problemas anulam essa possibilidade. Além da falta de verba para a diminuição da jornada de trabalho, problemáticas de concentração de renda fazem com que, muitas vezes, o momento que deveria ser ocioso seja utilizado pelos empregados para maior obtenção de lucro, e a concorrência quanto à permanência em vagas de emprego sujeita trabalhadores a esforços além do que é oficialmente demandado para sua estabilidade financeira. Capital e saúde mental, atualmente, estão intrinsecamente relacionados.

Essa relação também se reflete na forma como se aproveita o tempo destinado ao ócio quando o sujeito humilde não apresenta necessidades gritantes de ampliação dos recursos. A cultura do capitalismo trouxe consigo o consumismo alavancado pela hiperestimulação proveniente da propaganda, levando o sujeito ao consumo vicioso e desnecessário. Isso desvirtua seu tempo do sentido lógico da palavra ócio, no qual o indivíduo poderia elucidar sobre sua vida pessoal e social a si próprio em diferentes níveis, o que configuraria o tempo livre não como produtivo à realização pessoal e ao cuidado de si, mas como vago; alienado. (Aquino; Martins, 2007).

Diversos filósofos, entre eles Sêneca — cuja obra data de mais de dois mil anos atrás —, já destacavam a importância de manejar tanto a ação quanto a contemplação para uma vida em conformidade consigo mesmo e com suas demandas internas e subjetivas. É fundamental a existência de momentos em que o ser humano pondere sobre todas as suas aquisições, sobre o que realmente é desejado para si mesmo e o que está destoante de sua natureza. A alienação sobre sua própria individualidade perde o indivíduo do verdadeiro propósito e torna-o ineficiente em diversas áreas da vida, além de doente, sendo a saúde mental uma das mais visivelmente afetadas com casos como os de depressão e ansiedade, que parecem se alastrar cada vez mais na vida social.

### 3 O ÓCIO NA DENÚNCIA DE INJUSTIÇAS SOCIAIS

Ademais, uma sociedade que não exercita práticas meditativas e reflexivas em seu cotidiano submete-se facilmente a normas sociais injustas, as quais podem ser consciente ou inconscientemente aderidas ao imaginário coletivo, como pode-se compreender com a ideia de poder foucaultiana anteriormente citada. O poder, tendo um caráter onipresente, atua em todos os contextos sociais, estando inclusive incrustado em toda relação de um determinado povo, que o reverbera involuntariamente.

Sob essa perspectiva, é possível explorar diferentes autores que apontam para o momento ocioso como uma vantagem para o reconhecimento da insensatez ética comum a uma sociedade, entre eles o renomado La Boétie, com a obra “Discurso Sobre a Servidão Voluntária”. Apesar desse não ser o tema central de sua obra, o pensador trata sobre como a parada e o momento de reflexão permitem que determinados membros da sociedade despertem para a realidade vivida, enquanto sua maior parte permite ser submissa. Essa submissão, para o autor, daria-se por meio de formas de governo injustas, nas quais o sofrimento de seu povo poderia ser utilizado a partir de uma moldação ardilosa de sua moral e de seus costumes.

Além de La Boétie, Platão também abordou a temática do ócio. O filósofo afirmou que a busca pela verdade requer ociosidade, através da liberdade despreziosa e sem pressão de tempo, para que o sujeito exerça sua racionalidade e liberte-se de sua ignorância — o que pode se relacionar também ao desvencilhamento de estruturas sociais indignas. Em contrapartida, percebe-se a atual tendência coletiva ao ideal dignificante de trabalho, que inviabiliza completamente a ideia platônica utópica de uma liberdade sem empecilhos. Como foi explicitado anteriormente, mesmo a ideia de liberdade contemporânea implica ínfima preocupação com o trabalho e atua no psicológico da sociedade, enviesando substancialmente a concepção original de ócio. Dessa forma, enquanto o trabalho impossibilita que o homem desfrute da ociosidade, também nega a possibilidade de que esse se rebelde contra sistemas injustos e hegemônicos.

Por fim, faz sentido também tratar sobre como os discursos decoloniais podem reforçar a relevância do ócio para a superação de problemáticas sociais. A temática antirracista, por exemplo, para a intensificação da resistência contra uma cultura hegemônica de preconceitos raciais, pauta-se mormente na reafirmação das culturas subalternas e de suas subjetividades. Partindo desse princípio, María Lugones, em seu artigo

“Rumo a um Feminismo Descolonial”, reforça essa visão ao apresentar a resistência dentro das instâncias “ser-sendo” e “estar-sendo em relação”:

Em nossas existências colonizadas, racialmente gendradas e oprimidas, somos também diferentes daquilo que o hegemônico nos torna. Esta é uma vitória infrapolítica (2014).

Ou seja, o ócio, ao estar relacionado com a reafirmação de subjetividades; com a reconexão do indivíduo consigo mesmo e com suas próprias peculiaridades, abre espaço para a iniciativa na resistência contra irregularidades sociais.

## CONCLUSÃO

Em sua obra, o autor Michel Foucault abordou as ideias de tecnologias do eu e do poder, relacionando-as intensamente e problematizando então o cuidado de si na contemporaneidade ao relacioná-las, neste período, com a gradativa perda de autonomia individual que vem ocorrendo, junto à invisibilidade das necessidades íntimas do sujeito. Com isso, aponta-se a necessidade dos momentos de ócio, principalmente durante esse período histórico, pois sua presença no cotidiano tem se tornado irrisória, prejudicando os direitos humanos fundamentais.

5589

Passou-se a confundir o papel do trabalho na vida do indivíduo como sua principal designação, colocando-se todas as outras instâncias humanas em segundo plano, inclusive a da saúde mental e aperfeiçoamento interno e a da capacidade de pleno raciocínio sobre os sistemas sociopolíticos em que esse se encontra. O descanso, a ludicidade e a contemplação dão propósito de vida e melhoram a qualidade de vida do ser humano. Ainda assim, esses são completamente precarizados em diversas sociedades e insuficientemente garantidos mesmo no Brasil, sendo necessárias mudanças legítimas na política nacional.

Infelizmente, com o advento do capitalismo, o lucro adquiriu um emblema de moeda universal, fazendo com o que o movimento comercial admitisse uma importância maior em relação a todas os fatores que promovem o bem-estar, embora isso não seja verdade — o que é comprovado quando se observa a onda de diagnósticos de problemas de ansiedade e depressão hodiernos nessa mesma sociedade que endeusa o dinheiro. A perspectiva da monetização agora está inconscientemente relacionada a tudo o que se deve ter para se realizar na vida.

Sendo assim, pessoas se afogam ainda mais nas atividades laborais, permitem-se ser escravizadas por sistemas sociopolíticos e econômicos injustos e aceitam ideais coloniais;

permanecem num lugar de conforto devido a extremo cansaço e intensas estimulações. O ócio aparece aqui como uma enorme força contrária, de extrema importância para uma mudança grande e positiva na sociedade.

Precisamos lutar pelo nosso direito de desvencilhar-nos da ideia de que somos o que fazemos no ambiente laboral. Cada ser humano é constituído de diversas nuances e peculiaridades, vivências específicas e diferentes redes relacionais. Cada um possui uma história para contar e deve ser respeitado como tal. Não se deve ser diminuído ao ponto de colocar-se em moldes para ser aprovado socialmente. Ainda há muito pelo que lutar na sociedade, e o ócio é um importante fator a ser defendido para fortalecer nossa resistência, vivificando-nos e tornando-nos mais conscientes sobre nós mesmos e nosso lugar no mundo.

## REFERÊNCIAS

AQUINO, Cássio Adriano Braz; MARTINS, José Clerton de Oliveira. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Rev. Mal-Estar Subj**, Fortaleza, v. 7, 2007. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482007000200013](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482007000200013). Acesso em: 24 out. 2023.

BOÉTIE, Étienne de la. **Discurso sobre a servidão voluntária**. [S. l.]: Edipro, 2017.

BORGES, Anselmo. O trabalho e o ócio. In: **Diário de notícias**. [S. l.], 7 ago. 2010. Disponível em: <https://www.dn.pt/opiniao/opiniao-dn/anselmo-borges/o-trabalho-e-o-ocio-1635926.html>. Acesso em: 15 nov. 2023.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 28 jun. 2023.

ESCOLA, Brasil. "Budismo"; **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/religiao/budismo.htm>. Acesso em: 24 out. 2023.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade I: a vontade de saber**. Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque e José Augusto Guilhaon Albuquerque. 13a. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1999. 152p.

KOVALESKI, Douglas Francisco; OLIVEIRA, Walter Ferreira de. "Tecnologias do eu" e cuidado de si: embates e perspectivas no contexto do capitalismo global. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis, 22 mar. 2012. DOI <https://doi.org/10.5007/cbsm.v3i6.68505>. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/68505>. Acesso em: 24 out. 2023.

LUGONES, María. Rumo a um feminismo descolonial. **Estudos feministas**, 22(3), 935-952. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ref/a/QtnBjL64Xvssn9F6FHJqnzb>. Acesso em: 11 nov. 2023.

SANTOS, Robson de Oliveira. Artigo: Sobre a brevidade da vida e sobre o ócio. In: **Editora Vozes**. [S. l.], 2021. Disponível em: <http://vozes.com.br/artigo-sobre-a-brevidade-da-vida-e-sobre-o-ocio/>. Acesso em: 24 out. 2023.