

#TODOSPELAVIDA

Por que estamos tão

**CANSADOS**



E o que realmente pode nos

**RESTAURAR**



Edição  
Especial



# Por que estamos **tão CANSADOS** — e o que realmente pode **nos RESTAURAR**

**V**ocê acorda antes do nascer do sol. E já liga a tela do celular. Não é por curiosidade. É por medo. A tela traz avisos que não esperam: mudança de escala, meta do dia, cliente irritado... um boleto vencendo, uma mensagem no grupo. Em alguns trabalhos, a cobrança chega pela voz de um chefe. Em outros, vem por um aplicativo. E, para muitos, chega pelos dois.

**Supervisão geral:** Elson Wittmann Agoeiro

**Gerente financeiro:** Alex Konrath

**Produção textual, preparação, revisão e gerente de redação:** Dorval Fagundes

**Diagramação:** Emerson Freire

**Apoio:** Edições Vida Plena, Comissão Doutrinária e o Departamento de Evangelismo das Uniões Brasileiras.

**Revisão de layout:** Comissão Executiva das Edições Vida Plena, Emerson Freire, Britney Dias Vieira

Marcelo vive assim há algum tempo. Ele poderia ser você, alguém da sua casa, um amigo da faculdade ou um colega de serviço. Empregado com carteira assinada, ele tem um salário que entra todo mês, benefícios contados e obrigações que não cabem no relógio. É o tipo de trabalhador que “está melhor do que muita gente”, mas vive com um medo que quase ninguém nota.

Do mesmo jeito que Marcelo, você entra no modo automático antes mesmo de lavar o rosto. Faz o corpo “pegar no tranco”, organiza o que dá, engole o que não dá e segue. De fora, parece normal. Por dentro, parece uma luta diária contra a sensação de que há sempre alguém pronto para ocupar a sua vaga.

No caminho para o trabalho, Marcelo aprendeu a economizar até a calma. Nos dias em que vai de ônibus, encara o aperto, o empurra-empurra e o atraso. Nos dias em que usa o carro, encara o trânsito, o preço do combustível e o medo de chegar um minuto depois da hora. Em qualquer dos casos, a cena se repete: ele decide que hoje vai aguentar firme. Só que o corpo não entende esse acordo. O coração acelera “do nada”. A cabeça não desliga. E a paciência encurta. O estômago

pede qualquer coisa rápida para “enganar a fome”. A mente faz contas no meio da conversa.

Em outro cenário, quem gerencia pessoas também desbloqueia o celular cedo. Só muda o tipo de pressão. Um gerente precisa bater meta e conter conflitos. Um dono de negócio precisa pagar aluguel, imposto, folha, fornecedor e ainda lidar com clientes que exigem velocidade e desconto. Uma pessoa que lidera equipe carrega uma angústia particular: tem gente dependendo de suas decisões, mas também sente que alguém pode substituí-la se o desempenho cair.

A rotina varia, mas a sensação se repete: você não tem medo apenas de fracassar. O medo real é de ser descartado. Marcelo sente isso quando recebe um e-mail frio depois de semanas de esforço. Você sente isso quando ouve falar em corte de pessoal, em reestruturação, em “otimização”. Nesse clima, uma pergunta começa a incomodar, mesmo quando ninguém a faz em voz alta:

***“Se o modelo de vida atual exige desempenho constante, quando é que o ser humano consegue, de fato, parar e respirar?”***



Essa pergunta não fala apenas de fazer uma pausa rápida, como quem toma um ar no corredor e volta correndo para a mesa. Ela fala de conseguir um espaço em que o corpo, a mente e a alma tenham fôlego outra vez; em que você possa descansar de verdade, recuperar forças e lembrar que não foi criado para viver no limite o tempo todo.



## A ILUSÃO DA AUTONOMIA

Essa pergunta não surge por acaso. Ela nasce de uma experiência que tem se repetido na vida de muita gente. Aos poucos, o que antes parecia apenas uma rotina exigente começa a revelar um padrão mais profundo.

Vivemos em uma época que valoriza a ideia de autonomia. Fala-se em liberdade para escolher horários, em flexibilidade para organizar o próprio dia, em oportunidades para crescer pelo próprio esforço. Em muitos aspectos, isso parece positivo. E, de fato, há ganhos reais nesse modelo. Mas, na prática, a experiência de pessoas como Marcelo mostra outro lado dessa realidade.

Mesmo com um emprego estável, ele sente que nunca pode relaxar completamente. Há sempre uma meta a cumprir, um

resultado a entregar, uma expectativa a corresponder. O dia termina, mas a mente continua ligada. O descanso chega, mas não se aprofunda.

Para quem trabalha por conta própria, a sensação pode ser ainda mais intensa. A liberdade de fazer o próprio horário vem acompanhada da necessidade constante de produzir. Se o ritmo diminui, a renda enfraquece. Se o corpo pede pausa, a preocupação aumenta. E, para quem lidera ou empreende, a pressão assume outra forma. Decidir, sustentar, responder por outros. Mesmo nos momentos de silêncio, há responsabilidades que continuam ativas por dentro.

A forma de trabalhar muda. O tipo de contrato muda. Mas algo permanece constante: a sensação de que é preciso estar sempre disponível, sempre produzindo, sempre demonstrando valor. Com o tempo, essa lógica se torna invisível. Ela deixa de ser percebida como um padrão externo e passa a ser tratada como uma exigência pessoal. A pessoa começa a acreditar que precisa dar conta de tudo, o tempo todo. E, quando não consegue, interpreta isso como falha individual.

Mas essa leitura pode estar incompleta.

O que muitas pessoas estão vivendo hoje não é apenas resultado



A forma de trabalhar **muda**. O tipo de contrato **muda**. Mas algo **permanece constante**: a sensação de que é preciso estar sempre **disponível**, sempre **produzindo**, sempre **demonstrando valor**.

de falta de organização ou de pouca força de vontade. Existe um ambiente que estimula esse ritmo contínuo — um modo de vida em que parar parece arriscado, e descansar se tornou quase um privilégio. E talvez seja por isso que tanta gente se sente cansada, mesmo quando aparentemente está “indo bem”.

## AFINAL, QUE FENÔMENO É ESSE?

Esse ambiente não surgiu de forma repentina. Ele foi se desenvolvendo aos poucos, à medida que a forma de trabalhar,

produzir e se relacionar com o tempo foi mudando. Hoje, muitas atividades funcionam sob uma lógica parecida: rapidez, disponibilidade e resultado constante. As demandas chegam com mais frequência, as respostas precisam ser mais rápidas, e a sensação de urgência se torna parte da rotina.

Em alguns contextos, isso aparece de forma visível, como no trabalho por aplicativos, em que cada tarefa depende de avaliação, tempo de resposta e desempenho contínuo. Em outros, essa lógica é menos clara, mas igualmente



real: metas cada vez mais exigentes, acúmulo de funções, necessidade de adaptação constante.

Mesmo em ambientes considerados estáveis, como o de Marcelo, essa pressão também se manifesta. Há sempre algo a melhorar, um indicador a alcançar, uma expectativa a superar. O espaço para simplesmente “manter o ritmo” parece cada vez menor.

Com o tempo, esse modo de funcionamento deixa de ser apenas uma característica do trabalho e passa a influenciar a forma como a pessoa enxerga a si mesma. O valor pessoal começa a se confundir com o desempenho. Produzir mais passa a significar valer mais como pessoa. Reduzir o ritmo pode ser interpretado como risco de fracasso.

Esse processo é tão gradual que, muitas vezes, a pessoa não o percebe na hora, mas sente apenas seus efeitos: cansaço frequente, dificuldade de “desligar”, sensação de estar sempre devendo algo. É como se a vida deixasse de ter pausas naturais e passasse a funcionar em modo contínuo. E, quando tudo funciona assim, o ato de parar deixa de ser apenas uma decisão prática e passa a ser também um desafio

emocional. Não se trata apenas de interromper atividades, mas de enfrentar a sensação de que algo importante pode ficar por fazer.

Ainda assim, reconhecer esse padrão é um passo fundamental. Não para apontar culpados, mas para compreender melhor o que está acontecendo — e, a partir disso, começar a buscar formas mais saudáveis de viver dentro dessa realidade.



## O QUE SEU CORPO E SUA MENTE ESTÃO TENTANDO DIZER?

Marcelo não consegue identificar quando tudo isso começou. Não houve um dia específico em que tudo mudou. Aos poucos, porém, passou a notar que algo dentro dele já não funcionava da mesma forma. O cansaço, por exemplo, deixou de ser apenas físico. Mesmo depois de uma noite de sono, ele acorda como se não tivesse descansado. O corpo se levanta, mas o sentimento de recuperação não é completo. É como se a mente tivesse passado a noite inteira em atividade.

Durante o dia, pequenos sinais vão aparecendo. A cabeça não desacelera com facilidade. Pensamentos se acumulam, mesmo em momentos simples. Uma tarefa

puxa outra, uma preocupação chama outra, e o silêncio interior vai ficando cada vez mais raro. Em alguns momentos, o corpo reage antes mesmo de qualquer situação concreta. O coração acelera sem motivo aparente. A respiração fica mais curta. A tensão se instala nos ombros, no pescoço, no maxilar. Não é sempre intenso, mas a frequência é suficiente para incomodar.

Na rotina, isso se traduz em hábitos que parecem inofensivos, mas revelam um padrão. Marcelo come rápido, quase sempre sem perceber o que está comendo. Adia pausas. Respon-

de mensagens fora do horário. Leva preocupações para casa e tenta resolvê-las mentalmente, como se isso pudesse evitar problemas no dia seguinte.

À noite, quando finalmente vai para a cama, o corpo até pede descanso, mas a mente ainda está ligada. Ele relembra conversas, refaz decisões, antecipa cenários. Dorme, mas não desliga completamente. E, aos poucos, surge uma sensação difícil de explicar: a de estar sempre em débito com a própria vida. Como se algo estivesse ficando para trás o tempo todo.

À **noite**, quando finalmente vai para a cama, o corpo até **pede descanso**, mas a mente ainda **está ligada**.





Esse tipo de experiência tem se tornado cada vez mais comum. Não é um sinal de fraqueza, nem de falta de esforço. Em muitos casos, é a resposta natural de um corpo e de uma mente que vêm sendo expostos a um ritmo contínuo, com pouco espaço para recuperação real. O corpo não está falhando. Ele está reagindo.

E, quando esses sinais começam a aparecer com frequência, talvez não sejam apenas um incômodo passageiro. Podem ser um convite — ainda que silencioso — para repensar o ritmo em que a vida está sendo conduzida.



## **POR QUE, MESMO DESCANSANDO, MUITAS PESSOAS CONTINUAM ESGOTADAS?**

Repensar o ritmo da vida parece, à primeira vista, uma questão simples. Muitas pessoas tentam fazer isso ajustando a rotina: dormir mais cedo, tirar um tempo de descanso, separar momentos de lazer. Em teoria, essas mudanças deveriam trazer alívio. No entanto, para muita gente, mesmo com esses ajustes, a sensação de esgotamento continua presente.

Marcelo, por exemplo, já tentou desacelerar em alguns mo-

mentos. Em certos dias, conseguiu chegar mais cedo em casa. Em outros, decidiu não abrir o e-mail depois do expediente. Houve ocasiões em que tentou simplesmente “parar um pouco”. Ainda assim, mesmo nesses momentos, a sensação de descanso não vinha por completo. O corpo até diminuía o ritmo, mas a mente continuava ativa. Pensamentos voltavam, preocupações reapareciam, decisões eram revisitadas. O tempo de pausa existia, mas o descanso não se aprofundava.

Essa experiência tem se tornando cada vez mais comum. As pessoas conseguem parar por alguns minutos, por algumas horas, às vezes até por um dia inteiro. Mas, ao retomar a rotina, percebem que a sensação de esgotamento continua ali — como se o descanso tivesse sido superficial.

Em muitos casos, o que chamamos de descanso acaba sendo apenas uma troca de estímulos. Sai o trabalho, entram as telas. Sai a cobrança externa, entra a distração constante. O corpo para, mas a mente continua ocupada. E, com o tempo, isso gera uma frustração silenciosa. A pessoa começa a pensar **que não sabe descansar**. Que **precisa se esforçar mais para relaxar**. Que talvez **esteja fazendo algo errado**. Mas essa

conclusão nem sempre é justa, porque o problema pode não estar apenas na falta de pausas, mas na forma como as pessoas entendem o significado de descanso.

***Nem todo descanso restaura.  
Nem toda pausa recupera.***

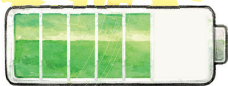
Há um tipo de cansaço que não desaparece apenas com algumas horas livres. Ele está ligado ao ritmo contínuo em que a vida vem sendo conduzida — um ritmo que não oferece espaços reais de recuperação, apenas intervalos curtos antes de recomeçar tudo outra vez. Por isso, repensar o ritmo não significa apenas desacelerar por um momento. Pode significar algo mais profundo: rever a maneira como a vida está organizada, os limites que se perderam e o lugar que o descanso ocupa no meio de tudo isso. E talvez seja justamente aí que esteja a questão mais importante.

***Se parar não tem sido suficiente, de que tipo de descanso o ser humano realmente precisa?***

Se existe um tipo de cansaço que não se resolve apenas com pausas ou mudanças na rotina, então a pergunta sobre o descanso se torna ainda mais profunda. Não se trata apenas



Esse **repouso** começa com um **convite** — mas **não termina** nele.



de recuperar energia para continuar fazendo as mesmas coisas. Trata-se de encontrar um tipo de alívio que alcance aquilo que está por dentro — onde as preocupações se acumulam, onde a mente não desacelera e onde o peso da vida se torna difícil de carregar.

É interessante perceber que essa necessidade não é nova. Muito antes das pressões do mundo moderno, já havia pessoas vivendo sobrecarregadas, cansadas e sem saber onde encontrar descanso verdadeiro. Foi para esse tipo de realidade que um convite foi feito:

***“Venham a Mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e Eu darei descanso a vocês” (Mateus 11:28).***

Essas palavras não falam apenas de uma pausa momentânea. Elas apontam para um tipo de descanso que não depende apenas das circunstâncias externas, mas que começa no interior da pessoa. É um repouso que não exige desempenho para ser alcançado, não depende de metas cumpridas nem está condicionado ao quanto alguém produziu ou conseguiu resolver. É um descanso que começa quando a pessoa deixa de carregar sozinha o peso que a oprime.

**Ele me faz **repousar**  
em pastos verdejantes.**

*Salmos 23:2*



Esse repouso começa com um convite — mas não termina nele. Ao longo das Escrituras, esse princípio aparece não apenas como uma pausa física, mas como uma experiência profunda de confiança. O salmista descreve isso de forma simples e, ao mesmo tempo, poderosa:

***“Ele me faz repousar em pastos verdejantes. Leva-me para junto das águas de descanso; refrigera-me a alma” (Salmos 23:2 e 3).***

Aqui, o descanso não está apenas na ausência de atividades, mas na



presença de cuidado. É Deus quem conduz, quem sustenta, quem oferece segurança. Por isso, o descanso verdadeiro não depende apenas de circunstâncias favoráveis. Ele nasce de uma relação de confiança. Essa mesma ideia aparece em outro momento, quando lemos:

***“Em paz me deitarei e dormirei, pois somente Tu, Senhor, me guardas em segurança” (Salmos 4:8).***

Perceba que o descanso aqui não é apenas físico. É possível se deitar e, ainda assim, não descansar. Mas quando a mente encontra

segurança, o corpo acompanha. O profeta Isaías resume esse princípio de forma direta:

***“No arrependimento e no descanso está a salvação de vocês; na quietude e na confiança está o seu vigor” (Isaías 30:15).***

Isso ajuda a entender por que, para muitas pessoas hoje, parar não tem sido suficiente. Porque o descanso não é apenas uma questão de tempo — é uma questão de confiança. Mas a Bíblia não apresenta o descanso apenas como uma experiência interior. Ela



também mostra que Deus estabeleceu um ciclo de funcionamento para a vida humana. Desde o princípio, esse ciclo foi estabelecido de forma clara:

***“Lembra-te do dia de sábado, para santificá-lo. Trabalharás seis dias e neles farás todos os teus trabalhos, mas o sétimo dia é o sábado dedicado ao Senhor teu Deus” (Êxodo 20:8–10).***

Aqui, o descanso deixa de ser apenas uma tentativa individual e **passa a ser um princípio de vida**. Não depende apenas de disciplina pessoal, mas de uma orientação divina. Trabalhar seis dias, como orienta a Escritura, e separar o sétimo dia — o sábado do Senhor — para interromper o ciclo de produção, desacelerar o corpo, aquietar a mente e fortalecer a comunhão com Deus não é uma perda de tempo. Pelo contrário: o próprio Senhor deixou essa prática como um sinal entre Deus e aqueles que escolhem segui-Lo. ***“Santifiquem os Meus sábados, para que eles sejam um sinal entre nós. Então vocês saberão que Eu sou o Senhor, o seu Deus” (Ezequiel 20:20).***

Nessa passagem, Deus implementa esse descanso semanal nesse dia específico como uma condição para conhecê-Lo melhor. É como se Ele dissesse: “Se

vocês fizerem isso, ***‘então vocês saberão que Eu sou o Senhor’***”. É um cuidado intencional com a própria vida e com a comunhão pessoal com Deus. É uma forma de proteger a mente, o corpo e o espírito de um ciclo contínuo de desgaste. Essa ideia aparece novamente quando lemos:

***“Portanto, resta ainda um repouso para o povo de Deus” (Hebreus 4:9).***

Ou seja, o descanso vai muito além daquilo que as pessoas buscam — é algo que Deus oferece e convida a viver. Até mesmo nos momentos de maior atividade, Jesus costumava lembrar os discípulos desse princípio. Em certa ocasião de intenso trabalho, o Mestre disse:

***“Venham comigo para um lugar deserto, e descansem um pouco” (Marcos 6:31).***

Esse convite mostra que o descanso não é perda de tempo, mas uma parte essencial da vida. E talvez seja isto que esteja faltando para muita gente hoje: não é apenas tempo para parar, mas liberdade para descansar e garantia de paz nesse descanso. Não apenas silêncio externo, mas confiança interior. Não apenas pausas ocasionais, mas um ritmo de vida que inclua descanso de forma intencional. E se você separar o dia que

Deus estabeleceu como período de descanso — o sábado —, então esse repouso passa a se tornar uma experiência real.



## O melhor caminho para um novo ritmo de vida

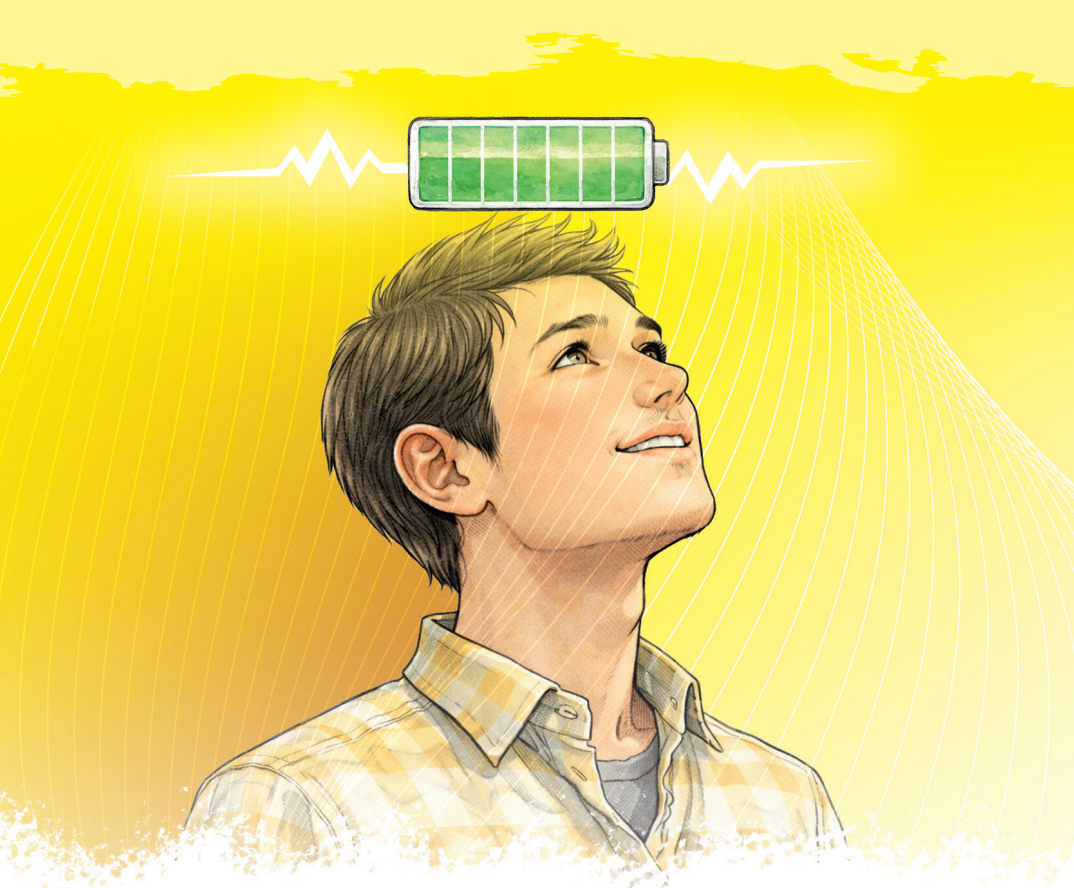
Diante de tudo isso, talvez a pergunta mais importante não seja apenas *como descansar mais*, mas *como viver de uma forma que o descanso faça sentido*. Porque o problema não está apenas na falta de pausas. Está na forma como a vida vem sendo conduzida. Um ritmo contínuo, sem limites claros, sem espaços reais de recuperação — e, muitas vezes, sem confiança suficiente para entregar nas mãos de Deus aquilo que não conseguimos controlar.

Por isso, o convite que as Escrituras apresentam não é apenas *para uma pausa*. É um convite *para reorganizar a vida a partir de outro centro*.

Quando Jesus diz: “*Venham a Mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e Eu darei descanso a vocês*” (Mateus 11:28), Ele não está oferecendo apenas alívio



**Descanso não é perda de tempo, mas uma parte essencial da vida.**



momentâneo, mas **um novo ponto de partida**.

Esse descanso começa quando a pessoa aprende a não carregar tudo sozinha. Quando reconhece que nem tudo depende do esforço próprio, da sua produtividade ou da sua capacidade de dar conta de todas as demandas. Quando começa a confiar que existe um cuidado maior sustentando a vida, mesmo em meio às pressões do dia a dia. Na prática, isso envolve escolhas simples, mas profundas. Significa, por exemplo, *aprender a desacelerar de forma intencional*. Criar momentos reais de pausa, em que a mente também possa

descansar. Reduzir o excesso de estímulos que mantêm o pensamento sempre acelerado. Evitar aquilo que prolonga o estado de alerta de forma artificial, sobretudo nos momentos em que ela precisa se preparar para o descanso. Exemplo: não consumir cafeína, que mantém o corpo em estado de alerta por mais tempo.

Mas vai além disso. Significa também cultivar uma relação com Deus que permita entregar preocupações, reorganizar prioridades e encontrar segurança fora das circunstâncias imediatas. Significa um tempo diário de silêncio, reflexão e oração, o que pode se

tornar um ponto de equilíbrio em meio à correria. E, de maneira especial, envolve redescobrir o valor de um princípio muitas vezes esquecido: o ritmo de vida estabelecido pelo próprio Criador. Separar o dia que Deus escolheu para interromper o ciclo de produção, desacelerar o corpo, aquietar a mente e fortalecer a comunhão com o Senhor *não é uma perda de tempo. É um cuidado intencional com a própria vida.*

É nesse espaço que o ser humano aprende, na prática, que não precisa viver no limite o tempo todo. Que existe um tempo para trabalhar, mas também um tempo de pausa. Um tempo para produzir, mas também um tempo para restaurar. Esse ritmo não elimina as responsabilidades, mas impede que elas se tornem o centro da existência. E, aos poucos, algo começa a mudar. A mente encontra mais clareza. O corpo responde melhor. A ansiedade perde força. A vida ganha um novo equilíbrio.

Se você percebe que o cansaço tem sido constante, que o descanso não tem sido suficiente e que a rotina tem se tornado pesada demais, talvez este seja um momento importante para repensar o caminho que você está trilhando. Contudo, não veja isso como cobrança, mas como convite. Um convite para parar, para confiar,

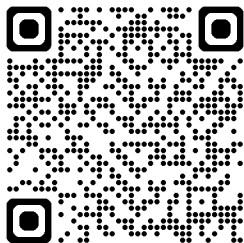
para reorganizar o ritmo, para experimentar um tipo de descanso que não depende apenas das circunstâncias, mas de uma relação viva com Deus.

**E você não precisa fazer isso sozinho.**

Se desejar apoio, orientação ou simplesmente um espaço para conversar e aprender mais sobre esse caminho, procure uma comunidade cristã da **Igreja Adventista do Sétimo Dia — Movimento de Reforma** mais próxima de você. Ali, é possível encontrar pessoas dispostas a caminhar junto com você, estudar a Bíblia e compartilhar experiências de fé. No QR Code a seguir, você encontrará o endereço *web* com todas as centenas de pontos de apoio que temos por todo o país.

No final das contas, o descanso verdadeiro não é apenas uma pausa no caminho. É aprender a caminhar... de outra maneira. ■

**Acesse:**





#### ESTAMOS NO SPOTIFY

Compartilhe com seus amigos.  
Você pode salvar uma vida.



#### AINDA TEM ALGUMA DÚVIDA?

Fale conosco que iremos ajudar  
você a encontrar o melhor caminho.



#### PARTICIPE DO NOSSO EVENTO ESPECIAL

Iremos ajudar você a cuidar da saúde  
mental e das pessoas próximas  
(amigos, familiares etc.)



#### GOSTARIA DE UM CURSO BÍBLICO?

Mande-nos uma mensagem,  
pois queremos ajudar você a  
entender a Bíblia.



Acesse o QR Code e obtenha  
todas as informações; ou,  
se quiser, entre neste site:

[www.impactovitoria.com/ncsajuda](http://www.impactovitoria.com/ncsajuda)



## Descubra o plano de Deus para sua vida!

Os cursos “Conectando-se com a Verdade” e “Daniel e Apocalipse” explicam as grandes doutrinas e profecias bíblicas com clareza, profundidade e linguagem simples. Entenda o presente, enxergue o futuro e fortaleça sua fé agora mesmo. Dois cursos bíblicos transformadores estão à sua espera. Peça hoje e comece!

**QUEREMOS CONHECER VOCÊ. FAÇA-NOS UMA VISITA!**



ADVENTISTAS DO SÉTIMO DIA  
MOVIMENTO DE REFORMA

BRASIL



ESTA É UMA CAMPANHA NACIONAL DO PROJETO  
"IMPACTO VITÓRIA" EM APOIO À SAÚDE MENTAL

ACESSE PARA SABER MAIS: [WWW.IMPACTOVITORIA.COM](http://WWW.IMPACTOVITORIA.COM)