

Viver fora de tempo | 0 erro de ritmo

written by Raven Santos | 8 de Fevereiro, 2026



Acordo cansado antes de o dia começar. Trata-se de um cansaço comum, sem drama nem heroísmo. Um peso baixo, persistente, parecido com ruído de fundo no corpo. Dormi horas suficientes, fiz o habitual no dia anterior. Ainda assim, levanto-me já atrasado em relação a algo difícil de nomear. O corpo segue, a cabeça tenta acompanhar, e o dia começa nesse pequeno desfasamento. Às vezes pergunto-me se isto já é hábito ou distração minha.

Durante a manhã, o padrão repete-se. Mensagens pedem resposta imediata, plataformas prometem rapidez e entregam espera, decisões exigem velocidade sobre assuntos que pediriam tempo. Tudo isto parece banal. Talvez seja precisamente por isso que custa falar desta experiência sem soar a queixa pessoal ou falta de jeito para a vida prática.

A explicação dominante aponta para dentro. Falta de resiliência, gestão deficiente do tempo, ansiedade mal digerida. O problema surgiria como defeito individual, quase uma falha de carácter. Esta leitura torna-se estranha quando o mal-estar aparece de forma distribuída, previsível, semelhante entre pessoas que nunca se cruzaram. Quando a sensação deixa de ser fracasso e passa a fricção. Aqui confundo-me às vezes, porque parece simples demais e ao mesmo tempo escapa.

Talvez o que se sente hoje seja menos um problema íntimo e mais um desalinhamento estrutural. O corpo humano funciona em ritmos lentos. Precisa de repetição, pausa, continuidade. As relações sociais exigem tempo para ganhar espessura e silêncio para deixarem de ser apenas transação funcional. Já os sistemas económicos e institucionais operam noutra escala. Otimizam para velocidade, resposta imediata, crescimento contínuo, avaliação permanente. Agem assim por desenho, por eficiência interna, por lógica própria.

Quando estas camadas se sobrepõem, algo cede. O elemento que cede costuma ser o humano, por ser o único elemento vivo no sistema. Muitas pessoas que hoje se sentem deslocadas, lentas ou inadequadas talvez funcionem como sensores. Corpos e mentes a sinalizar erro de calibração geral, mais do que falha localizada. Digo isto e sinto que tropeço na palavra sensores, mas sigo.

A resposta mais frequente passa por ajustar quem sente. Ajudar a adaptar-se melhor, a acelerar com menos dano, a gerir sobrecarga de forma mais eficiente. Questionar o ritmo do sistema surge como tarefa menos prática, menos imediata, quase inconveniente. Ainda assim, é nesse ponto que a pergunta ganha densidade cívica.

Que tipo de sociedade se constrói quando a experiência comum é viver sempre em falta de tempo, mesmo com tecnologias que prometem poupança constante? O que acontece à participação, ao cuidado e à decisão coletiva quando parar se torna exceção?

Estas perguntas escapam ao campo do bem-estar individual. Tocam desenho, prioridade, limite e responsabilidade partilhada.

Aqui evito fechar o texto. Fica apenas a possibilidade de ler o mal-estar com menos culpa e mais atenção. Talvez sentir estranheza neste ritmo indique lucidez mínima, em vez de inadequação pessoal. A pergunta regressa ao leitor, onde sempre estive. Em que tipo de tempo vivemos e quem o desenhou assim?