

Férias e *skholé* – nota sobre a valorização do *otium*

Enio Starosky¹

Na grande tradição do pensamento ocidental, o ócio (em grego, σχολή, *skholé*) não é visto como algo negativo, mas como uma postura **interior** (que não se confunde com o mero e circunstancial “tempo livre”) essencial para a realização do humano: a atitude de festa da alma, que se abre receptivamente para o desinteressado conhecimento e – segundo Aristóteles – até para a amorosa busca da sabedoria. Não por acaso, “escola” deriva diretamente de *skholé*!

Do mesmo modo, o *otium* latino é – até no léxico – positivo: sua negação é a agitação do *neg-otium*, negócio. Só pela pressão moderna do totalitarismo do “mundo do trabalho”, o *Arbeitswelt* (Josef Pieper), o ócio foi emasculado e rebaixado à desprezível preguiça. Nosso tempo, tão desorientado nesse campo, necessita restabelecer a dignidade do lazer, em seu mais nobre sentido de *skholé*.

Em recente entrevista, perguntaram a Sam Altman, CEO da OpenAI, o que faria com tanto tempo livre a seu dispor, caso uma máquina pudesse realizar suas tarefas corporativas. Ele respondeu que teria *interesse em muitas atividades*, pois a IA nos liberta para esse “*tempo em branco*”, o tempo da ociosidade. Curiosamente, porém, ele – como para a maioria de nós – costuma preencher esse tempo em branco com... ainda mais atividades.

Em uma sociedade que glorifica a produtividade e o desempenho contínuo, falar sobre férias como uma necessidade vital pode soar quase subversivo. No entanto, é justamente essa pausa – esse tempo de descanso, que nos ajuda a restabelecer a *skholé* – que sustenta a saúde física, mental, emocional e espiritual de qualquer pessoa.

No ambiente escolar, por exemplo, as férias são fundamentais para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes. Elas não apenas interrompem o fatigante ciclo de provas e tarefas, mas também oferecem espaço para a convivência familiar, para o ócio criativo – aquele que estimula a imaginação e a autonomia. É nesse tempo não programado que crianças e jovens aprendem a lidar com o silêncio, com a espera, com a liberdade de escolher o que fazer com o próprio tempo.

No mundo do trabalho, as férias são um antídoto para o esgotamento. Em um cenário de metas agressivas, jornadas estendidas e hiperconectividade, o descanso se torna uma forma de resistência.

O *burnout*, cada vez mais comum, é um sinal de que ultrapassamos os limites do corpo e da mente. E não se trata apenas de parar por alguns dias: trata-se de

¹. Mestre em Educação e Doutor em Ciências da Religião pela Umesp. Diretor do Colégio Luterano São Paulo.

desconectar-se de verdade, de permitir-se não ser útil, de recuperar o prazer de existir sem pressa.

Não por acaso, recentemente a FIA Business School reconheceu o Hospital A. C. Camargo, em São Paulo, como um dos *“Lugares mais incríveis para trabalhar”*. O motivo? A oferta de um amplo leque de iniciativas em favor do bem-estar e à criação de espaços de descanso.

O ócio, que frequentemente confundimos – de forma equivocada – com preguiça, é na verdade um terreno fértil para a criatividade, a introspecção e o bem-estar. É no ócio que surgem ideias novas, que se fortalecem vínculos afetivos e que se redescobre o prazer das pequenas coisas — um café demorado, uma boa leitura, uma caminhada sem destino, uma conversa com um amigo sem hora para acabar.

O ócio nos devolve a leveza que o cotidiano insiste em roubar.

Além disso, as férias cumprem um papel social importante. Elas promovem equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e reforçam a ideia de que o ser humano não deve ser definido apenas por sua função produtiva. Valorizar as férias é valorizar a vida em sua plenitude — com seus ritmos, pausas e respiros.

Portanto, defender as férias e o ócio não é apenas uma questão de bem-estar individual — é um posicionamento político, ético, cultural e espiritual. É afirmar que a vida vale mais do que a produtividade. Que o descanso é sagrado. E, não por acaso, é mandamento divino.

A igreja sabiamente insistiu no dever de seguir o ritmo da criação recordando a necessidade de descanso. Ainda que continue verdadeira a sentença divina de que *“do suor do teu rosto comerás o teu pão”*, a igreja lembra dos sérios riscos das práticas que sobrecarregam (*überarbeit*) as pessoas no trabalho. Podemos observar em toda parte as graves consequências para a saúde humana decorrentes da falta de descanso e de férias. Em tempos de crise econômica, é frequente a tentação de sacrificar o tempo de convivência familiar para fazer “bicos” e reforçar o orçamento doméstico — uma escolha que, porém, costuma trazer grande desgaste nas relações pessoais, além de prejuízos psicológicos, emocionais e espirituais.

Por isso, há que se buscar o equilíbrio entre as exigências dos *neg-ócios* e o dever do descanso. Esse equilíbrio está justamente naquela realidade que todos nós, existencialmente, buscamos: a plenitude do humano.

Que saibamos parar. Respirar. Desacelerar. Porque só quem descansa pode seguir em frente com alegria e disposição, leveza e sentido.

Recebido para publicação em 13-05-26; aceito em 23-06-26