“A sobriedade não é renúncia — é libertação”, Viktor Frankl (adaptado). Vivemos num tempo marcado pelo excesso. Excesso de informação, de ruído, de estímulos, de consumo, de expectativas e, paradoxalmente, de vazio. A sociedade contemporânea tornou-se especialista em acumular: objetos, aplicações, compromissos, distrações. Porém, quanto mais acumulamos, mais nos afastamos do que importa. É neste contexto que o conceito de viver sóbrio ressurge como um movimento de lucidez, equilíbrio e saúde,não apenas física, mas emocional, social e ambiental.

A sobriedade, enquanto escolha consciente, não se restringe ao abandono de substâncias ou comportamentos de risco. Representa um modo de viver alinhado com valores, propósito e bem-estar profundo. É, no fundo, uma forma de regresso ao essencial.

Viver sóbrio é, sobretudo, viver atento. É perceber que não precisamos de preencher todos os vazios com consumo, entretenimento ou impulsos automáticos. É assumir a responsabilidade pela própria vida, tal como defende Kabat-Zinn (2024), cuja investigação sobre mindfulness reforça a importância de viver com presença plena num mundo que tenta dispersar-nos. Nesta perspetiva, a sobriedade não é abstinência, é clareza. É a capacidade de olhar para dentro e distinguir desejo de necessidade, impulso de intenção, ruído de sentido. Ao contrário do que muitos acreditam, viver sóbrio não empobrece a existência; enriquece-a, porque devolve ao indivíduo o controlo sobre si mesmo.

Num tempo marcado por ansiedade, depressão, stress crónico e dependências, a sobriedade emerge como um pilar de autocuidado e saúde mental. Estudos recentes publicados em *The Lancet Psychiatry* (2024) mostram que práticas de sobriedade, como a redução do consumo de álcool, o uso consciente de tecnologia e a regulação emocional, contribuem para menor risco de depressão, maior capacidade de concentração, melhoria da qualidade do sono e melhor autorregulação emocional. A Organização Mundial da Saúde (2025) reforça que a sobriedade digital, isto é, o uso intencional e moderado de dispositivos, tornou-se tão importante quanto a sobriedade alcoólica ou toxicológica, especialmente entre jovens e adultos com elevada exposição a redes sociais. Viver sóbrio é, neste contexto, também um ato de saúde pública.

A sobriedade não é apenas física. Existe igualmente a sobriedade emocional, definida por Brown (2023) como a capacidade de sentir intensamente, sem se perder nos próprios sentimentos. Trata-se de maturidade afetiva, que não implica frieza, mas sim coerência

interna: saber amar sem se anular, discordar sem ferir, frustrar-se sem destruir, e celebrar com presença, sem euforias artificiais. É, em última instância, uma competência relacional e psicológica que reduz comportamentos impulsivos e promove vínculos saudáveis.

No plano ecológico, a sobriedade ganha também dimensão estrutural. Num planeta saturado de produção e resíduos, o viver sóbrio implica práticas de consumo responsável e alinhadas com limites planetários. A autora britânica Kate Raworth (2024), na proposta da *Economia Donut*, defende que uma sociedade sustentável só é possível se os indivíduos e as organizações operarem dentro de fronteiras ecológicas e sociais seguras. O consumo essencial, a preferência por produtos duráveis e locais, e a redução do desperdício transformam a sobriedade num imperativo ético-ambiental. Ao trocar quantidade por qualidade, o indivíduo transforma-se num agente ecológico ativo.

Viver sóbrio implica também libertar-se das expectativas sociais de desempenho e disponibilidade constantes. A sociedade atual glorifica o excesso, mais trabalho, mais eventos, mais redes sociais, mais consumo. A sobriedade, neste sentido, é um ato de resistência. Newport (2024), ao defender uma produtividade lenta e consciente, propõe que dizer “não” a distrações e solicitações inúteis é essencial para preservar foco, energia e saúde mental. A sobriedade social traduz-se assim na coragem de criar fronteiras saudáveis, proteger o tempo pessoal e resgatar o valor do silêncio e da contemplação.

Neste contexto, a sobriedade digital revela-se um dos desafios mais urgentes do século XXI. A constante conexão a ecrãs, notificações e redes esgota os recursos atencionais e prejudica o bem-estar emocional. Segundo o relatório da European Digital Wellness Foundation (2024), períodos regulares de desintoxicação digital estão associados à redução dos níveis de ansiedade, aumento de produtividade e melhoria das relações interpessoais. A sobriedade digital inclui práticas como evitar o uso do telemóvel ao acordar, limitar o tempo em redes sociais, criar rotinas sem ecrãs e instituir momentos de silêncio digital. Trata-se, sobretudo, de recuperar o controlo sobre a atenção, o recurso mais valioso do presente.

A dimensão comunitária da sobriedade é igualmente relevante. Embora seja uma escolha individual, a sobriedade ganha força quando partilhada. Em países como a Noruega, Finlândia e Canadá, têm sido implementadas iniciativas de *sober living communities*, comunidades terapêuticas que promovem estilos de vida sóbrios através da partilha, do apoio mútuo e da corresponsabilidade (WHO, 2025). Estas abordagens têm mostrado efeitos

positivos na reintegração social, redução de recaídas em dependências e aumento do bem-estar coletivo. Em Portugal, também se têm desenvolvido programas comunitários e autárquicos que estimulam o apoio emocional e a prevenção de comportamentos aditivos.

Finalmente, a sobriedade relaciona-se profundamente com a espiritualidade. Não necessariamente no sentido religioso, mas no sentido existencial. Viktor Frankl (2024) recorda-nos que o ser humano precisa de propósito para suportar a dor e encontrar sentido na vida. Muitos indivíduos relatam que a escolha por uma vida sóbria é, na verdade, uma jornada de reencontro com o essencial: com a interioridade, com o significado, com a presença. A espiritualidade oferece uma lente mais ampla, que integra autoconsciência, valores, compaixão e ligação com algo maior do que o ego. Viver sóbrio é, neste contexto, também viver com sentido.

Em conclusão, num mundo que incentiva o exagero, a sobriedade surge como uma ética do essencial. Não é limitação, mas expansão. Não é empobrecimento, mas libertação. É a arte de viver com clareza num tempo de ruído. É a capacidade de recusar o excesso para poder escolher o que realmente importa. Viver sóbrio é, acima de tudo, um gesto de coragem radical, coragem de recuperar o tempo, o corpo, a mente, as relações e o planeta. Não é viver menos. É viver inteiro.

Referências Bibliográficas

Brown, B. (2023). *Atlas of the heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience*. Random House.

European Digital Wellness Foundation. (2024). *Digital balance and mental health report 2024*. EDWF Publications.

Frankl, V. E. (2024). *Man's search for meaning* (Rev. ed.). Beacon Press.

Kabat-Zinn, J. (2024). *Mindfulness for the overloaded mind: Finding stillness in a noisy world*. Hachette Books.

Newport, C. (2024). *Slow productivity: The art of doing less, but better*. Portfolio/Penguin.

Organização Mundial da Saúde. (2025). *Global report on mental health and addictive behaviors*. Geneva: World Health Organization.

Raworth, K. (2024). *Doughnut economics: Seven ways to think like a 21st-century economist* (Updated ed.). Chelsea Green Publishing.

The Lancet Psychiatry. (2024). Sobriety, mental health and behavioural regulation: A global overview. *The Lancet Psychiatry*, *11*(2), 98–107.