“Não é o trabalho que mata o homem, mas a preocupação, a pressa e a ansiedade.”
Epicteto (século I d.C.)

A era digital consagrou uma nova forma de vaidade social: o “busy bragging”, ou a ostentação da sobrecarga. Trata-se da tendência para exibir o cansaço como sinal de relevância, e o esgotamento como medalha de mérito. Em redes sociais, reuniões académicas e ambientes corporativos, o discurso da produtividade incessante substituiu o da realização pessoal. A frase “não tenho tempo para nada” deixou de ser uma queixa e passou a ser um símbolo de status — um modo de demonstrar que se é importante, solicitado e indispensável. Este artigo analisa o fenómeno do *busy bragging* numa perspetiva sociológica e psicológica, explorando as suas implicações na saúde mental, nas relações profissionais e no tecido académico contemporâneo.

No contexto universitário, onde o conhecimento deveria ser um exercício de profundidade e pausa reflexiva, o *busy bragging* tornou-se um comportamento subtilmente recompensado. Professores, investigadores e estudantes competem pela visibilidade da produtividade, transformando a investigação em espetáculo de performance e a docência em corrida contra o tempo. De acordo com Rosa (2023), vivemos numa “sociedade da aceleração”, em que o valor do indivíduo é medido pela capacidade de fazer mais em menos tempo. O trabalho académico, que deveria ser espaço de pensamento lento, sofre o impacto desta lógica mercantil: o número de publicações substitui a qualidade das ideias, e o tempo de reflexão é substituído pela urgência do cumprimento de métricas.

O *busy bragging* é uma manifestação daquilo que Byung-Chul Han (2022) denomina “sociedade do cansaço” — um sistema onde a exploração já não é imposta por outros, mas autoinfligida. O sujeito pós-moderno tornou-se o seu próprio patrão e carrasco: exige-se, controla-se e culpa-se por não ser suficientemente produtivo. No plano psicológico, este comportamento está relacionado com o narcisismo social descrito por Lasch (2018), que se alimenta do olhar do outro e da validação pública. Assim, o cansaço deixa de ser sinal de excesso e transforma-se em moeda de prestígio: quem está ocupado é valorizado; quem descansa, suspeito.

Do ponto de vista comunicacional, o *busy bragging* traduz-se num padrão discursivo característico: o elogio indireto disfarçado de lamento. Frases como “mal tenho tempo para dormir com tanto trabalho” ou “não sei como consigo dar conta de tudo” são expressões de

autopromoção mascaradas de humildade. Segundo Sezer, Gino e Norton (2018), esta forma de *humblebragging* é paradoxal: pretende gerar empatia, mas frequentemente causa o efeito oposto — perceção de artificialidade e menor autenticidade. No ambiente académico, onde a reputação intelectual depende também da credibilidade pessoal, o *busy bragging* corrói a confiança e substitui a colaboração por competição.

A cultura do "estar sempre ocupado" é, por isso, simultaneamente sintoma e causa da precarização emocional do trabalho intelectual. Como observam Deresiewicz (2024) e Sennett (2023), a universidade e as empresas estão a reproduzir um ethos empresarial de produtividade que valoriza a visibilidade constante e a disponibilidade total. O académico exemplar já não é o sábio contemplativo, mas o "pesquisador multitarefa", sempre disponível para e-mails, conferências e projetos simultâneos. O problema, porém, é que esta hiperatividade raramente se traduz em inovação. Pelo contrário, conduz à fadiga cognitiva, ao burnout e à erosão da criatividade — problemas que a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2025) já reconhece como epidemia silenciosa nas profissões intelectuais.

No campo da psicologia organizacional, o *busy bragging* é interpretado como uma forma de gestão da impressão (impression management). Segundo Goffman (2022), todos os indivíduos constroem uma "fachada social" para gerir a perceção dos outros; no contexto contemporâneo, a fachada da produtividade tornou-se o principal palco de valorização social. As redes digitais amplificam essa dinâmica, permitindo que a sobrecarga se torne um espetáculo coletivo. Publicar uma fotografia de um computador aberto às três da manhã ou partilhar a agenda cheia deixou de ser apenas partilha de rotina — é um ato performativo que comunica poder, dedicação e sucesso.

Contudo, por trás do orgulho do cansaço esconde-se uma forma sofisticada de alienação. O sociólogo Richard Sennett (2023) argumenta que a cultura do trabalho flexível criou um novo tipo de servidão voluntária: indivíduos que se exploram a si mesmos em nome da paixão e da vocação. No caso dos académicos, esta autoexploração é mascarada por um discurso de mérito e amor à ciência. O investigador que diz "trabalho porque amo o que faço" pode estar, inconscientemente, a justificar uma sobrecarga estrutural e uma pressão sistémica. Assim, o *busy bragging* não é apenas uma vaidade pessoal — é um sintoma institucional.

A dimensão ética do fenómeno é particularmente relevante para a academia. O ideal de comunidade científica baseia-se na partilha, no tempo da revisão e na maturação das ideias.

Contudo, a lógica contemporânea de “publicar ou perecer” (*publish or perish*) transforma o investigador num operário da produção simbólica. A exaustão torna-se critério de pertença: quem não está esgotado, parece não estar a contribuir. Este padrão de desempenho contínuo é o que Han (2022) denomina “autocoerção meritocrática” — a obrigação de ser excecional a todo o instante, mesmo que isso destrua o equilíbrio humano. O resultado é uma erosão dos laços colaborativos e uma epidemia de burnout académico.

Do ponto de vista social, o *busy bragging* reforça desigualdades e exclusões. Nem todos têm as mesmas condições de resistir à sobrecarga. Mulheres, cuidadores, docentes precários e investigadores sem financiamento são particularmente vulneráveis à pressão de provar constante produtividade. Como observa Ahmed (2024), a cultura do cansaço é também uma cultura de privilégio: quem pode escolher desacelerar é quem já conquistou poder suficiente para não precisar justificar o descanso. Assim, a ostentação da exaustão torna-se uma forma de distinção social, ecoando a análise clássica de Bourdieu (2024) sobre o capital simbólico — o prestígio invisível que diferencia os que “podem tudo” dos que “devem tudo”.

O *busy bragging* é, portanto, uma patologia cultural que reflete a crise de sentido do trabalho contemporâneo. Quando a produtividade se transforma em identidade e o descanso em culpa, a sociedade perde o seu equilíbrio ético. O filósofo sul-coreano Han (2022) propõe o resgate da “vita contemplativa” — o tempo da reflexão, da pausa e da escuta interior — como antídoto ao produtivismo frenético. Do mesmo modo, Rosa (2023) defende a criação de “espaços de ressonância”, onde o tempo seja vivido em profundidade e não em aceleração. Na academia, isso significaria recuperar o valor do silêncio, da leitura e da investigação desinteressada, libertando o pensamento do cronómetro.

A superação do *busy bragging* não exige apenas mudanças individuais, mas uma reconfiguração institucional. É necessário redefinir o sucesso académico e profissional em termos de impacto humano, não apenas quantitativo. Universidades e organizações devem repensar indicadores de produtividade, valorizando a qualidade da reflexão e o equilíbrio emocional dos seus membros. A ética do cuidado — tão presente na saúde e na educação — deve ser também aplicada à gestão do tempo e do conhecimento. Uma academia sustentável não é a que produz mais, mas a que pensa melhor.

Em última análise, o *busy bragging* é o espelho de uma sociedade que confunde movimento com progresso. O verdadeiro mérito não está em estar sempre ocupado, mas em saber

quando parar. Como recorda Epicteto, há mais sabedoria no silêncio e na moderação do que na pressa e na exaustão. A paciência intelectual é, afinal, a forma mais elevada de inteligência. Reconhecer o valor do tempo livre, do descanso e da serenidade não é fraqueza — é resistência. Porque pensar, ensinar e investigar exigem algo que o *busy bragging* não compreende: tempo humano.

Referências Bibliográficas

Ahmed, S. (2024). *The Cultural Politics of Fatigue: Feminism, Time and Work*. London: Bloomsbury Academic.

Bourdieu, P. (2024). *A Distinção: Crítica Social do Julgamento*. Lisboa: Edições 70.

Byung-Chul Han. (2022). *A Sociedade do Cansaço*. Lisboa: Relógio D'Água.

Deresiewicz, W. (2024). *The End of Solitude: Essays on Culture and Society*. New York: Henry Holt.

Goffman, E. (2022). *The Presentation of Self in Everyday Life*. London: Penguin Books.

Lasch, C. (2018). *A Cultura do Narcisismo*. São Paulo: Paz e Terra.

Organização Mundial da Saúde (OMS). (2025). *Relatório Global sobre Saúde Mental e Trabalho*. Genebra: OMS.

Rosa, H. (2023). *Aceleração e Alienação: Para uma Crítica da Velocidade na Modernidade*. Lisboa: Edições 70.

Sezer, O., Gino, F., & Norton, M. I. (2018). *Humblebragging: A Distinct—and Ineffective—Self-Presentation Strategy*. *Journal of Personality and Social Psychology, 114*(1), 52–74.

Sennett, R. (2023). *A Corrosão do Caráter: As Consequências Pessoais do Trabalho no Novo Capitalismo*. Lisboa: Relógio D'Água.