Vivemos numa era em que o descanso se tornou um ato político e a pausa, uma forma de resistência. O fenómeno conhecido como *bed rotting*, expressão que descreve o comportamento de permanecer longos períodos na cama sem objetivo produtivo, é talvez um dos espelhos mais inquietantes do nosso tempo. Longe de ser apenas uma moda digital popularizada nas redes sociais, representa um sintoma coletivo de exaustão e um grito silencioso contra a cultura da performance que governa o quotidiano moderno.

"Descansar também é um ato de coragem", poderia sintetizar o espírito deste comportamento que mistura apatia e consciência, fuga e autocuidado. Como descreve Byung-Chul Han (2015) na sua *Sociedade do Cansaço*, o indivíduo contemporâneo vive sob uma pressão invisível: a obrigação constante de produzir, melhorar e mostrar resultados. Somos exploradores e explorados de nós próprios, prisioneiros de uma hiperprodutividade que se traveste de liberdade. O *bed rotting*, neste contexto, surge como uma recusa subtil, o "não" silencioso de quem já não suporta o ruído do mundo.

A psicologia tem vindo a observar este fenómeno com interesse crescente. A American Psychological Association (2024) reconhece que comportamentos de isolamento passivo, como permanecer longos períodos deitado sem dormir, podem representar tanto um mecanismo de coping adaptativo como um sinal de disfunção emocional. Quando o *bed rotting* é episódico, pode traduzir-se numa pausa restauradora, permitindo ao corpo e à mente reequilibrar-se. Contudo, quando se torna padrão, está frequentemente associado a sintomas depressivos, baixa autoestima e distúrbios do sono, como demonstram Nguyen, Chen e Ortiz (2025).

O paradoxo é que as mesmas redes sociais que popularizam o *bed rotting*, nomeadamente o TikTok, são também as que alimentam a cultura do cansaço e da comparação constante. Vivemos, como observam Sadowski e Thompson (2024), numa economia da atenção, onde cada gesto e cada clique são convertidos em capital. Neste contexto, até o ato de "não fazer nada" é observado, reproduzido e monetizado. O descanso deixa de ser íntimo e torna-se performativo, um "não fazer" que se exibe.

Mas há, no *bed rotting*, um gesto de rebeldia silenciosa. Fisher (2024) interpreta este comportamento como uma forma de protesto existencial contra a economia da fadiga. Permanecer na cama, desligado do fluxo produtivo, é recusar participar na lógica do desempenho. É o corpo a dizer "basta" quando a mente já não consegue sustentar o ritmo

imposto pela sociedade digital. Em última instância, é uma tentativa de reconciliação com o tempo interior, uma reivindicação do direito de existir sem ser avaliado.

Do ponto de vista da gestão da saúde e das organizações, este fenómeno acende alertas. A Organização Mundial da Saúde (2024) indica que 77 % dos jovens trabalhadores relatam sintomas de esgotamento relacionados com o trabalho digital contínuo. As empresas enfrentam um duplo desafio: o aumento do absentismo e a queda do envolvimento emocional. Silva e Costa (2024) defendem que é urgente repensar os modelos de produtividade, integrando políticas que valorizem o descanso consciente e o bem-estar mental. A cultura do "trabalhar até cair" já não é sustentável, nem humana, nem economicamente.

O *bed rotting* pode, assim, ser interpretado como um espelho do que o sociólogo Zygmunt Bauman (2013) chamou "modernidade líquida": um tempo em que tudo flui, inclusive o sentido da vida. A cama torna-se, neste contexto, o último território estável, um refúgio que simboliza tanto o nascimento como o declínio, tanto o abrigo como o abismo. É ali que o indivíduo se refugia, procurando um silêncio que o mundo lhe nega.

No entanto, há uma linha ténue entre o descanso e a deriva. A romantização do *bed rotting* pode conduzir à inércia e ao isolamento social, travestidos de autocuidado. A diferença entre uma pausa regeneradora e uma fuga patológica reside na intenção e na consciência. Seligman (2024), ao falar sobre psicologia positiva, recorda que o bem-estar não nasce da ausência de dor, mas da presença de sentido. O descanso, para ser curativo, deve ser ativo na sua essência — um espaço de reconexão com o propósito, não de evasão.

A sociedade, no entanto, continua a punir o descanso. A lógica meritocrática associa valor à produtividade, reduzindo o ser humano ao seu desempenho. A cama, neste cenário, torna-se símbolo de culpa. É o palco da inércia num mundo que glorifica o movimento. Ao mesmo tempo, é também o único espaço onde a pessoa pode suspender as exigências e recuperar o controlo sobre o próprio tempo. O *bed rotting* revela, por isso, uma contradição fundamental: a busca pelo autocuidado num ambiente que o considera fraqueza.

Do ponto de vista da saúde mental, a pedagogia do descanso é ainda incipiente. O ensino e o trabalho não educam para o equilíbrio, mas para o excesso. Han (2015) adverte que vivemos numa era de hiperatividade sem direção, uma constante agitação sem profundidade. A cama, neste sentido, é um protesto mudo contra o imperativo do "fazer mais".

Na esfera da saúde pública, urge transformar o *bed rotting* de sintoma em oportunidade educativa. Como defendem Silva e Costa (2024), as instituições devem promover programas de literacia emocional e autocuidado digital. É preciso ensinar a desconectar sem colapsar. O descanso deve ser cultivado como competência, e não como falha moral.

A Enfermagem, a Psicologia e a Gestão têm aqui um papel estratégico. É necessário criar espaços institucionais de pausa, integrar a saúde mental nas métricas de produtividade e desenvolver políticas de equilíbrio que considerem o humano para além do profissional. O *bed rotting*, enquanto expressão extrema, evidencia a urgência de reformularmos o contrato entre o trabalho e o bem-estar.

Há também uma dimensão cultural profunda neste fenómeno. A geração Z e os jovens adultos cresceram num ambiente onde a vida mede-se em métricas digitais. A cama, lugar tradicional do repouso e da intimidade, converteu-se no novo palco da hiperconexão. O ecrã substitui o travesseiro; a notificação, o silêncio. Harper (2024) observou que o *bed rotting* não é ausência, mas excesso, excesso de estímulos, de informação, de comparações. O corpo deita-se, mas a mente continua em movimento.

Neste cenário, a cama é também fronteira entre o físico e o virtual, entre o descanso e a alienação. A reabilitação do descanso genuíno exige recuperar a dimensão humana do tempo, o tempo de não fazer nada com propósito, o tempo da contemplação. Como lembra Han (2015), a inatividade é condição essencial para o pensamento e para a criatividade. Só quem para pode escutar-se.

Em última análise, o *bed rotting* é uma metáfora da condição humana contemporânea: o esgotamento de quem corre sem saber para onde. Representa o conflito entre o dever de produzir e a necessidade de simplesmente ser. A sociedade que o julga é a mesma que o gera, uma sociedade exausta, emocionalmente desnutrida, que transformou o descanso em luxo e a lentidão em culpa.

O desafio do século XXI será aprender a descansar sem culpa. Promover uma cultura do descanso consciente é, paradoxalmente, uma estratégia de produtividade sustentável. A gestão da saúde mental e do bem-estar requer líderes capazes de compreender que o equilíbrio é a forma mais inteligente de eficiência. Como escreveu Han (2015), “o cansaço não é uma falha; é o testemunho de que ainda somos humanos”.

Talvez o *bed rotting* seja, afinal, a forma mais primitiva de resistência da alma, o corpo a recordar-nos que a vida não é um cronómetro, mas um compasso. Entre o descanso e a deriva, há um espaço onde reaprende-se a respirar. E é neste espaço que o futuro da saúde mental e da gestão humana precisa de começar.

Referências Bibliográficas

American Psychological Association. (2024). *Self-care and mental health in the digital era*. APA Publishing.

Bauman, Z. (2013). *Modernidade líquida*. Zahar.

Fisher, A. (2024). The art of doing nothing: Bed rotting as cultural rebellion. *Journal of Contemporary Sociology*, 51(2), 145–160.

Han, B.-C. (2015). *A sociedade do cansaço*. Relógio D'Água.

Harper, L. (2024, May 12). Why Gen Z is "rotting" in bed. *The Guardian*. https://www.theguardian.com

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2023). *Burnout: The cost of caring in a digital world*. Routledge.

Nguyen, P., Chen, L., & Ortiz, M. (2025). Bed rotting and digital fatigue: Behavioral correlates of passive rest. *Journal of Behavioral Health*, 14(1), 33–47.

Organização Mundial da Saúde. (2024). *Mental health and work in the post-pandemic generation*. WHO Press.

Sadowski, J., & Thompson, R. (2024). The economy of attention: Digital exhaustion and passive resistance. *New Media & Society*, 26(4), 812–829.

Seligman, M. (2024). *Positive psychology and the future of wellbeing*. Oxford University Press.

Silva, D., & Costa, P. (2024). Rest culture and occupational wellbeing: A management perspective. *European Journal of Health Management*, 19(3), 205–221.