

**A EXAUSTÃO DA MODERNIDADE: UMA PERSPECTIVA A ABORDAGEM NA PESSOA SOBRE O CANSAÇO DA ROTINA E O USO DE CELULAR.**

Natália Rodrigues da Silva, André Marcos Spiecker Gasparin

Resumo

A rotina exaustiva é uma realidade para muitos, descrita por longas jornadas de trabalho, responsabilidades familiares incessantes e a constante sensação de falta de tempo para si mesmo. Na era da conectividade constante e das demandas incessantes, muitos se veem presos a uma rotina exaustiva que é ainda mais intensificada pelo uso excessivo de dispositivos móveis. Este resumo busca analisar como o cansaço cotidiano e o uso de celulares estão interligados, explorando as causas, consequências e possíveis soluções para esse problema contemporâneo. As demandas identificadas na prática clínica no serviço Clínica-Escola de Psicologia, da Universidade do Oeste de Santa Catarina/SMO. Assim, este resumo busca compreender a perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa em relação às experiências.

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida por Carl Rogers, enfatiza a importância de compreender o indivíduo de maneira holística e empática, sem rotulá-lo patologicamente. Rogers (1951) defende que cada pessoa possui uma tendência inata à autoatualização e que, ao proporcionar um ambiente de liberdade e empatia, é possível promover o bem-estar e a resolução de conflitos. A rotina exaustiva enfrentada por muitos indivíduos inclui longas jornadas de trabalho, responsabilidades familiares e a necessidade constante de estar conectado digitalmente. Estudos recentes

indicam que o uso excessivo de smartphones e outros dispositivos móveis está diretamente relacionado ao aumento dos níveis de estresse e à diminuição da qualidade do sono (Twenge et al., 2018). A pressão para responder disponibiliza mensagens e e-mails, combinada com a exposição constante a informações e estímulos digitais, contribui para uma sensação contínua de cansaço e sobrecarga mental.

Explorando essas questões, durante os atendimentos realizados na clínica escola de psicologia no oeste de Santa Catarina, com a paciente G.L., 21 anos, ajudou o paciente a reconhecer e validar seus próprios sentimentos, enfatizando a importância de respeitar seus limites pessoais. Durante uma sessão o paciente apresenta sinais de exaustão, dentro da abordagem centrada na pessoa (ACP), o atendimento iniciou-se proporcionando um ambiente de segurança e acolhimento, essencial para o estabelecimento de uma relação terapêutica de confiança. O paciente, visivelmente desgastado, relatou uma sensação contínua de cansaço físico e mental, descrevendo dificuldades em suas atividades diárias e uma perda de interesse por hobbies e relações interpessoais. Esta atitude permitiu que o paciente se sentisse realmente ouvido e compreendido, sem qualquer julgamento. Ao refletir sobre os relatos do paciente, identificando padrões de comportamento e eventos estressantes que contribuíam para a exaustão, como um ambiente de trabalho altamente demandante e a falta de apoio social adequado.

Durante os atendimentos foram discutido maneiras de lidar com esse cansaço, como fazer pausas regulares no trabalho, praticar atividades relaxantes e buscar mais apoio de amigos e familiares. A estagiária também destacou a importância de o paciente ser gentil consigo mesmo, entendendo que sentir-se exausto não é um sinal de fraqueza, mas um alerta de que algo precisa mudar.

Ao final da sessão, o paciente, que inicialmente havia chegado visivelmente cansado e desanimado, mostrou uma mudança significativa em sua atitude. Ele se sentiu mais esperançoso e motivado a aplicar as estratégias discutidas durante o encontro. Esse novo sentimento de esperança e determinação não

veio apenas das soluções práticas identificadas mas também de um vínculo terapêutico criado durante os atendimentos.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.

Twenge, J. M., Krizan, Z., & Hisler, G. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780.

nrodriguesdasilva57@gmail.com

andre.m@unoesc.edu.br