

# Comunicações

## da Faculdade Batista Pioneira

*A Importância da Arqueologia na Pesquisa Acadêmica*

batistapioneira.edu.br

III Seminário Internacional de Comunicações

doi.org/10.58855/2966-165X.2025.v3.019



Comunicações está licenciada com uma Licença Creative Commons  
Atribuição - Não Comercial - Sem Derivações - 4.0 Internacional

## O TEMPO DE PARAR: A RELEVÂNCIA DO DESCANSO NA SOCIEDADE ACELERADA

Time to stop: the relevance of rest in a fast-paced society

Vitória Batista Oláh<sup>1</sup>

### RESUMO

A autora aborda neste presente artigo a temática do descanso em Deus, destacando inicialmente o cansaço que afeta a geração atual, relacionado à hiper estimulação do cotidiano. Mesmo nos momentos livres, ansiedade e procrastinação tomam o lugar do descanso genuíno. Com o tempo, até tarefas simples tornam-se motivo de sobrecarga. A resposta mais comum ao cansaço é dormir ou recorrer ao lazer, geralmente por meio de telas e estímulos rápidos. No entanto, isso resulta em um “falso descanso”, pois a mente permanece agitada, contribuindo para insônia, esgotamento e sensação contínua de cansaço. Nesse cenário, cresce a discussão sobre síndromes como burnout e ansiedade. Diante disso, surge a pergunta: como descansar verdadeiramente? A resposta está nas Escrituras. O conceito de descanso em Deus é explorado à luz da Bíblia, com ênfase no Salmo 23, que mostra o cuidado constante do Senhor. Embora o sono seja necessário, o descanso verdadeiro vem da contemplação e da intimidade com Deus. Esse princípio se expressa também no sábado bíblico, um tempo de pausa e confiança no Criador.

**Palavras-chave:** Descanso. Cansaço. Contemplação. Intimidade com Deus.

### ABSTRACT

In this article, the author addresses the thematic of the rest in God, pointing out, initially, the tiredness that affect the actual generation, related to the everyday life hyper stimulation. Even in free time, anxiety and procrastination takes the place of actual genuine rest. Passing time, still the most simple tasks turn themselves motive of overload. The

<sup>1</sup> Estudante do Bacharel em Teologia da Faculdade Batista Pioneira. E-mail: [batistaolahvitoria@gmail.com](mailto:batistaolahvitoria@gmail.com).

most common response to tiredness is recurring to leisure, generally through screens and easy stimulus. However, this results in a “false rest”, cause the mind remains restlessness, contributing to insomnia, exhaustion and continue sensation of fatigue. In this case, the discussion around syndromes like burnout and anxiety grows. And in front of this situation, surges the question: How to take a true rest? The answer is on the Word of God. The concept of resting in God is explored in the light of the Bible, emphasizing the Psalm 23, which shows the constant care of the Lord. Although sleep is needed, the true rest comes from the contemplation and intimacy with God. This principle also express itself on the biblical Saturday, a time of pause and trust in the Creator.

**Keywords:** Rest. Tiredness. Contemplation. Intimacy with God.

## INTRODUÇÃO

O cansaço é um fenômeno cada vez mais comum na sociedade moderna, presente pelas pressões da vida moderna, pela busca incessante de produtividade e pela sobrecarga tecnológica. O contexto atual é o de um mundo pós-pandêmico em que, além dos desafios à saúde física e mental, surgiram novas formas de burnout devido às redes sociais e à constante estimulação digital. A necessidade de descanso é cada vez mais reconhecida, mas as atividades de lazer modernas muitas vezes não proporcionam um verdadeiro relaxamento. Neste artigo examinar-se-á a questão da fadiga e a importância do verdadeiro descanso, especialmente o descanso espiritual, conforme exemplificado por Davi no Salmo 23, na Bíblia. Por meio de uma análise crítica, propõe-se refletir sobre o verdadeiro significado do descanso, que não é uma fuga da realidade, mas uma oportunidade de se conectar com Deus e encontrar a paz interior que é essencial para a saúde mental e espiritual.

### 1. CANSAÇO: A REALIDADE HUMANA

A população enfrenta um cenário marcado pelas transformações aceleradas que ocorreram nos últimos anos, especialmente após a pandemia. Nesse contexto, surgiram novas dinâmicas de comportamento e desafios que afetam diretamente a saúde mental, os hábitos de vida e a forma como as pessoas se relacionam com o trabalho, com a tecnologia e consigo mesmas. Esses fatores, combinados, ajudam a compreender a complexidade das mudanças sociais recentes e preparam o terreno para a análise mais aprofundada desses impactos.

Além de que o pensamento popular é que o cansaço é físico, após um longo dia de trabalho você ficará cansado chega em casa e descansa, percebe-se que ao longo da história pode se vir a mudança do cansaço, igual a mudança do trabalho. Antigamente se trabalhava de forma rural, em que era muito usado o trabalho braçal e manual, já atualmente, após o êxodo rural, o trabalho é feito em grandes fábricas com maquinário, em escritórios, e até mesmo na internet. O trabalho atual demanda menos esforço físico, e mesmo assim o cansaço tem aumentado, porém agora o cansaço não é somente físico, mas principalmente o esgotamento mental, e isso não se deve somente ao trabalho extremo igual cansaço físico.

### 1.1 Motivos de muito cansaço

A sociedade vive em um mundo pós-pandêmico, na qual pode-se ver diversos efeitos colaterais como na aprendizagem, memória e foco, e com a nova geração tendo problemas de atenção significativos.<sup>2</sup> Durante a quarentena foi perceptível o aumento do uso de telas, e da produção de diversas inovações tecnológicas, mas também um vício constante nas telas, em busca de dopamina rápida de forma desenfreada. Em um feed infinito e estimulante, se encontra diversos estilos de vida, com perfis mostrando e influenciando tendências, criando o sentimento de comparação, no estilo de vida, no corpo ideal, espiritualidade, além de vendas de produtos com efeitos “milagrosos”.

Outro parâmetro hoje são as pessoas que estão viciadas em seus trabalhos e por isso precisam procurar um alívio desse estresse. Cada vez mais se tornando uma sociedade de produtividade baseada no capitalismo, produzindo e cada vez mais se cobrando de produzir. Esquecendo que sempre haverá mais demanda de trabalho, e se não o fizer, outra pessoa estará disposta a trabalhar mais para assim receber reconhecimento. A cada dia percebe-se um aumento na utilização dos termos como: ansiedade, depressão, burnout e procrastinação, mostrando que as pessoas estão adoecendo cada vez mais pela fadiga mental.

Nos tempos modernos, observa-se a prevalência da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), caracterizada pela constante atividade mental, em que se pensa sobre tudo ao mesmo tempo. Esta sobrecarga cognitiva gera um esgotamento mental significativo, resultado de um estado permanente de urgência e da sensação de que há sempre algo por fazer.<sup>3</sup> Este fenômeno deve-se, em grande parte, à correria do dia a dia. O simples barulho do trânsito já representa uma fonte de stress, independentemente da idade. As crianças são expostas desde cedo a rotinas cheias e exigentes, com múltiplos afazeres. Já os jovens e adultos enfrentam uma pressão ainda maior, marcada por exigências constantes, prazos apertados e responsabilidades acumuladas.<sup>4</sup>

### 1.2 Hiper estimulação nos dias atuais

O ser humano constantemente segue em busca de algo, não necessariamente sabendo exatamente o quê. Procura preencher um vazio, seja na vida acadêmica, profissional, através do consumo de produtos, de conteúdos ou até de relações, amorosas ou físicas. Há sempre uma procura por mais, uma insatisfação constante com o que já se tem. Este comportamento foi intensificado com a popularização das redes sociais que induzem o consumismo de todas as formas.

---

<sup>2</sup> ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Pós-COVID na Atenção Primária à Saúde e ambulatorial especializada:** Reunindo evidências para o Sistema Único de Saúde (SUS) e à Plataforma Clínica Global da OMS. Brasília, 2024, p. 48.

<sup>3</sup> CURY, Augusto. **Ansiedade 2:** autocontrole – como controlar o estresse e manter o equilíbrio. São Paulo: Benvirá, 2016, p. 47.

<sup>4</sup> PIRAGINE JR, Paschoal. **Doenças da família moderna.** Curitiba: ADSANTOS, 2008, p. 98.

O excesso de informações é um dos fatores que desgasta a mente humana.<sup>5</sup> Embora seja gratificante aceder a conteúdos de qualidade e estudar de forma mais prática, há algumas décadas uma simples pesquisa exigia o uso de diversos materiais físicos, muitas vezes de difícil acesso. Hoje, com a quantidade de dados disponíveis na internet, que não passa por qualquer tipo de filtragem, somos expostos a diversos conteúdos simultâneos. Essa sobrecarga de estímulos e impulsos acaba por roubar a nossa atenção.

De forma semelhante, a capacidade da realização de atividades multitarefa está presente nos animais de estado selvagem, sendo uma técnica de atenção indispensável para a sobrevivência.<sup>6</sup> No ser humano, porém, este estado de alerta constante, de fazer várias coisas ao mesmo tempo, tem gerado cansaço e dispersão, contribuindo para o esgotamento mental.

### 1.3 O falso descanso

Há também a ideia equivocada de que descanso e lazer são a mesma coisa, quando, na verdade, são diferentes. Quando alguém não compreende o verdadeiro sentido do descanso, acaba por procurar no lazer e no entretenimento uma forma de restauração que não acontece de fato.<sup>7</sup> A sociedade moldou-se segundo padrões que associam o lazer ao momento de repouso. Assim, quando surge o cansaço, é comum recorrer a atividades como ver um filme ou assistir a um jogo de futebol, buscando proporcionar ao cérebro uma dose de dopamina que simule uma sensação de descanso. Com a tecnologia sempre ao alcance das mãos, instalou-se a crença de que ver um “videozinho” nas redes sociais seria suficiente para recuperar a mente, quando se trata apenas de lazer. Não é por acaso que tantos relatos mostram que o uso excessivo de celular, em vez de proporcionar repouso, intensifica o cansaço mental. Como afirmou Ruppenthal Neto:

Em um mundo de opções quase ilimitadas, a escolha muitas vezes nos parece um peso, e o fim do livre arbítrio, a fim de sermos regidos por aquilo que nos agrada, torna-se uma verdadeira tentação. Ou seja, no fundo acabamos gostando que o feed do Facebook e Instagram seja recheado daquilo que prende a nossa atenção, nos desperta revolta e nos causa comoção, mesmo que isso custe a nossa privacidade.<sup>8</sup>

Esta reflexão evidencia como a busca constante por estímulos, colocada no lugar do descanso, contribui ainda mais para a fadiga e para a sensação de esgotamento.

---

<sup>5</sup> PIRAGINE JR, 2008, p. 101.

<sup>6</sup> HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2024, p. 30.

<sup>7</sup> MACDONALD, Gordon. **Ponha ordem no seu mundo interior**. Tradução de Myrian Talitha Lins. Belo Horizonte: Betânia, 2006, p. 211.

<sup>8</sup> RUPPENTHAL NETO, Willibaldo. **Igreja do cansaço: desafios do cristianismo no mundo atual**. Curitiba: Esperança, 2024, p. 92.

## 2. VERDADEIRO DESCANSO

Este ponto tem como propósito apresentar uma reflexão sobre o verdadeiro descanso na perspectiva bíblica, destacando a relevância desse conceito para a vida espiritual. Em muitas ocasiões, o descanso é compreendido apenas como uma pausa física, mas a Escritura aponta para uma dimensão mais profunda, que envolve confiança, direção e segurança em Deus. Por essa razão, os próximos subpontos irão explorar diferentes aspectos que compõem essa compreensão, buscando evidenciar como a Bíblia descreve o descanso como uma experiência que ultrapassa o simples alívio das tensões do cotidiano.

No meio de tantas angústias, Davi escreve diversos Salmos de socorro e amparo no Senhor, um salmo conhecido e que retrata como devemos descansar verdadeiramente em Deus é o Salmo 23. Ele retrata de forma poesia, ele é um dos inúmeros textos bíblicos que trata sobre o descanso.

### 2.1 Sobrecarga e ansiedade de Davi

Ao meio de tantas angústias, Davi escreve diversos Salmos de socorro e amparo no Senhor. Davi, conhecido como “o homem segundo o coração de Deus”<sup>9</sup>, passou por diversas dificuldades, enfrentando perseguições, perigos e intensas lutas internas. Mesmo diante de tais circunstâncias, ele demonstrou profunda confiança no Senhor. Autor de grande parte dos Salmos, Davi se expressa mostrando tanto a dor provocada por seus inimigos quanto o peso de sua consciência diante do pecado. Mesmo em meio à aflição, ele exalta a Deus, reconhecendo Sua soberania, misericórdia e fidelidade. É notável como, mesmo fugindo de seus perseguidores, Davi declara encontrar descanso no Senhor.<sup>10</sup>

Essa confiança inabalável não significa ausência de sofrimento, mas sim a convicção de que Deus permanece presente e fiel, independentemente das circunstâncias. A espiritualidade de Davi se revela justamente em sua capacidade de buscar a Deus em tempos de angústia, transformando suas crises em oração e louvor. Sua vida ensina como descansar em Deus.

### 2.2 Começando pela confiança

Muitos têm mais dificuldade em confiar em Deus, o Criador, do que nas próprias pessoas. É fundamental saber primeiramente em quem descansar. O autor do Salmo 23 começa dizendo: “O Senhor é o meu pastor”.<sup>11</sup> Esse título de *pastor* era muito bem compreendido na época. O pastor é alguém que cuida constantemente das ovelhas, não desvia o olhar delas, sabe o nome de cada uma e conhece-as bem. Deus é comparado a esse pastor que nunca

---

<sup>9</sup> THOMAS NELSON BRASIL. *Sua Bíblia*: Nova Versão Internacional. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2017, p. 245.

<sup>10</sup> THOMAS NELSON BRASIL, 2017, p. 475.

<sup>11</sup> THOMAS NELSON BRASIL, 2017, p. 481.

deixa sozinho.<sup>12</sup> As ovelhas descansam junto ao seu pastor porque sabem que ele cuidará delas. Assim também Deus cuida do seu rebanho, por isso o versículo do Salmo termina com: “de nada terei falta”<sup>13</sup>, evidenciando a plena confiança de Davi no seu Pastor.

Com a mesma confiança, Davi diz ao Senhor as palavras do versículo quatro “Mesmo quando eu andar por um vale de trevas e morte, não temerei perigo algum, pois tu estás comigo”.<sup>14</sup> É preciso ter coragem para declarar isso com fé, pois muitos ainda acreditam que descansar em Deus é viver sem lutas ou aflições. Esquecem-se de que a paz que vem de Deus é diferente, ela excede todo entendimento.<sup>15</sup> Essa paz não significa ausência de problemas ou conflitos; pelo contrário, é em meio ao caos, às trevas e às incertezas da vida, que experimentamos a verdadeira paz de Deus, que guarda o nosso coração e a nossa mente em Cristo Jesus. A vida é difícil, os vales sombrios existem, mas não é necessário temer, porque Deus está presente em todos eles. Sua presença é a segurança, e é nela que o descanso verdadeiro é encontrado.

### 3. O CONVITE DE DEUS PARA O DESCANSO

Deus convida a humanidade a experimentar, ainda nesta vida terrena, uma pequena parte da eternidade. Esse convite se manifesta, entre outras formas, por meio do descanso. Quando o Senhor criou os céus e a terra, também instituiu o descanso como parte essencial da criação.<sup>16</sup> O descanso de um espaço de comunhão com o Criador. Trata-se de uma oportunidade para contemplar a bondade de Deus, reconhecer Sua santidade, divindade e soberania sobre todas as coisas. É um convite a desacelerar, a sair do ritmo frenético do mundo e a voltar os olhos para o eterno, para aquilo que é importante.

Assim, ao se cultivarem momentos de descanso espiritual, adoração e contemplação, promove-se não apenas um cuidado necessário, mas também uma resposta a um chamado divino. Trata-se de um ensaio da eternidade.<sup>17</sup>

#### 3.1 Porque descansar no Senhor

Deus foi o criador do descanso, em Gênesis 2, observa-se como foi instituído o dia de descanso<sup>18</sup>, um dia separado para o Senhor. No hebraico, a palavra usada para “santificar” é *qadash* (קָדַשׁ)<sup>19</sup>, que também significa “separar”. Esse descanso é conhecido como o sábado (*shabbat*), um dia criado por Deus para ser distinto dos demais.

---

<sup>12</sup> ROPER, David. **Salmo 23**: esperança e descanso vindos do pastor. Curitiba: RBC, 2015, p. 37.

<sup>13</sup> THOMAS NELSON BRASIL, 2017, p. 481.

<sup>14</sup> THOMAS NELSON BRASIL, 2017, p. 481.

<sup>15</sup> THOMAS NELSON BRASIL, 2017, p. 1042.

<sup>16</sup> THOMAS NELSON BRASIL, 2017, p. 3.

<sup>17</sup> SCAZZERO, Peter. **O líder emocionalmente saudável**: como a transformação de sua vida interior transformará sua igreja sua equipe e o mundo. Tradução de Onofre Muniz. São Paulo: Hagnos, 2016, p. 147.

<sup>18</sup> THOMAS NELSON BRASIL, 2017, p. 3.

<sup>19</sup> **Bíblia Interlinear**. Texto em Hebraico - (HSB) Hebrew Study Bible.

Naquela época, o trabalho era braçal, dias intensos debaixo do sol. O sétimo dia, porém, era reservado para adoração a Deus, um descanso físico e espiritual. Durante o tempo de Jesus, os fariseus distorceram esse princípio, transformando o sábado num conjunto de regras e rituais religiosos: não se podia cozinhar, ler ou trabalhar. Esse não foi o propósito original de Deus ao instituir o descanso.<sup>20</sup>

O Senhor criou o homem e o trabalho, não como um fardo, mas como uma bênção. Da mesma forma, criou o sábado como um presente, um dia para descansar, e assim, voltar ao trabalho com alegria. O sábado não é apenas um dia de lazer, mas um tempo separado para Deus. O ser humano precisa deste momento para reorganizar o seu interior, um dia para fazer algo diferente dos outros, igual o domingo, em que é dia de ir até a casa do Senhor adorá-lo.<sup>21</sup>

Atualmente, muitos cristãos não seguem a doutrina do sábado como dia santificado, conforme era praticado no Antigo Testamento. No entanto, o princípio do descanso permanece válido e necessário. Descansar no Senhor é uma disciplina espiritual que precisa intencional. Não se trata apenas de parar fisicamente, mas de usar esse momento para glorificar a Deus.<sup>22</sup> Quando se segue esse caminho, encontra-se um descanso que vai além do físico, um descanso para a alma.

### 3.2 Descansar significa confiar

Nos dias atuais, nota-se que a percepção de Deus está fortemente atrelada à religiosidade. Essa visão transforma Deus em alguém a temer, ou então leva ao extremo oposto, de que Deus é apenas amor, sem considerar a Sua plenitude. No entanto, ao ler a Bíblia, reconhece-se que Ele é um Deus confiável, presente e pronto para ouvir todas as preocupações.<sup>23</sup>

Sendo os seres humanos emocionais, é natural que, diante do cansaço e das frustrações da vida, precisem de alguém confiável. Para manter uma boa saúde mental, é essencial ter um confidente. O cristão tem o privilégio de contar com Deus, a quem pode recorrer nos momentos de necessidade. Ele é confiável, não apenas para ouvir, mas também para ajudar.

Um dos primeiros passos para alcançar descanso verdadeiro é confiar em Deus, compartilhar com Ele todas as aflições, sem esconder nada. Mesmo quando tudo parece impossível, Ele é capaz de agir. Lucado, no seu livro *O Fim da Ansiedade: O Segredo Bíblico para Livrar-se das Preocupações*, destaca a importância de acrescentar sempre as palavras “mas Deus” em declarações do cotidiano.<sup>24</sup> Por exemplo: “Não tenho dinheiro, mas Deus é quem me sustenta.” Assim fortalecendo a confiança na soberania Dele.

---

<sup>20</sup> DOWNING, C. David **O que você sabe pode não estar certo**: 180 explicações de passagens bíblicas mal interpretadas. Flórida: Vida, 1987, p. 100.

<sup>21</sup> SILVADO, Luiz Roberto. **A ética cristã nos dez mandamentos**. Curitiba: ADSantos, 2017, p. 55.

<sup>22</sup> SILVADO, 2017, p. 58.

<sup>23</sup> LUCADO, Max. **O fim da ansiedade**: o segredo bíblico para livrar-se das preocupações. Tradução de Valéria L. D. Fernandes. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2017, p. 61.

<sup>24</sup> LUCADO, 2017, p. 51.

### 3.3 Descansar significa ter tempo devocional

O devocional diário pode ser comparado a uma academia espiritual, na qual, dia após dia, se constrói e fortalece a fé. Por isso, é essencial reservar um tempo diário para estar com o Senhor, e nada substitui essa comunhão com Ele através da Palavra. Como Cordeiro disse em seu livro “passar um tempo sozinho e sem pressa com Deus e sua palavra libera uma fonte de refrigério do íntimo do seu ser”.<sup>25</sup> Para confiar em Deus, é necessário passar tempo com Ele.

Deus fala com a humanidade através da Sua Palavra: a Bíblia. É na leitura, na meditação das Escrituras e na intimidade com o Senhor que a confiança é construída. Assim como em qualquer relacionamento, a confiança só cresce com proximidade, escuta e presença constante. Deve-se buscar a Deus não apenas quando tudo vai bem, mas também nos momentos de ansiedade, cansaço, frustração, e até quando não se sente nada. A disciplina espiritual de estar com Deus traz descanso verdadeiro, mesmo sendo difícil de manter. Mas é neste compromisso diário que se encontra refrigério e paz para a alma.<sup>26</sup>

### 3.4 Descansar significa permanecer em silêncio e contemplar

Em dias muito agitados, separar um momento para ir a um lugar tranquilo e permanecer em silêncio com Deus é descanso para a alma. Isso também é adoração e refúgio a contemplação é o momento de respirar com calma, como Campanhã escreveu:

Descanso serve não apenas para recuperar o corpo, as energias, as emoções e o intelecto, mas também para celebrar com calma tudo o que foi conquistado. É interessante observar que, além de um dia para Descanso, ao final de cada tarde dos outros seis dias da criação Deus olhava para tudo o que havia feito e dizia: ‘ficou muito bom’.<sup>27</sup>

O silêncio faz parte da vida cotidiana, assim como as pausas entre as músicas, sem essas pausas, não seria possível distinguir qual música está a tocar. O silêncio é um momento necessário para compreender o que Deus quer.<sup>28</sup> Da mesma forma, se as pessoas estiverem constantemente rodeadas de barulhos, sejam músicas, filmes ou conversas, por mais agradáveis que sejam, a ausência de silêncio constantemente pode gerar ansiedade.<sup>29</sup>

É essencial reconhecer que os momentos de silêncio também devem ser apreciados, e mais do que isso, devem ser dedicados a Deus. Reservar um tempo do dia para parar e contemplar o Senhor, a sua criação, a chuva, o sol, as árvores, a sua grandeza e bondade, é

---

<sup>25</sup> CORDEIRO, Wayne. **Mentores segundo o coração de Deus**: preserve sua alma, estabeleça seu legado e mantenha viva a palavra de Deus dentro de você. Tradução de Andrea Filatro. São Paulo: Vida, 2008, p. 58.

<sup>26</sup> FERNANDES, Elke Oliveira. **Sonda-me**: como lidar com os conflitos da alma à luz da palavra de Deus. Curitiba: Esperança, 2016, p. 72.

<sup>27</sup> CAMPANHÃ, Josué. **Simplemente líder**: princípios e práticas milenares de liderança. São Paulo: Vida, 2017, p. 184.

<sup>28</sup> BAHIA, Juracy. **A boa parte**. Petrópolis: AAMP, 2020, p. 58.

<sup>29</sup> BAHIA, 2020, p. 109.

uma forma de adoração. Quando se reflete em silêncio, aprende-se a apreciar e a descansar de forma certa no Senhor.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desta análise foi refletir sobre o esgotamento na contemporaneidade e mostrar que a verdadeira recuperação vai além das horas de lazer habituais. Foi proposto evidenciar porque tantas pessoas se sentem exaustas mesmo quando não estão envolvidas em atividades físicas. Com o avanço das pesquisas, ficou claro que, na era moderna, a fadiga é principalmente mental e emocional.

Percebeu-se que as redes sociais, o desejo de ser produtivo e o ritmo acelerado da vida contribuem para esse cansaço, e que muitas pessoas confundem descanso com conforto, quando somente o descanso em Deus pode proporcionar o verdadeiro descanso espiritual. A vida do rei Davi é um exemplo de um homem que foi capaz de confiar no Senhor e encontrar conforto espiritual em meio às dificuldades.

Deste modo torna-se claro que descansar em Deus significa confiar Nele, reservar tempo para isso e aprender a se aquietar. Essas atitudes trazem descanso, equilíbrio e renovação para a mente e o corpo. Seria interessante estudar como as práticas espirituais podem ajudar no combate ao estresse, à ansiedade e ao burnout, tão comuns nos dias de hoje.

## REFERÊNCIAS

BAHIA, Juracy. **A boa parte**: o melhor dia da sua vida ainda vai acontecer. Petropolis: AAMP, 2020.

**BÍBLIA**. Interlinear Hebraico (HSB) Hebrew Study Bible. Disponível em: <https://search.nepebrasil.org/interlinear/?chapter=2&livro=1&verse=3#strongH6942>. Acesso em: 02 de Jun. 2025.

CAMPANHÃ, Josué. **Simplemente líder**: princípios e práticas milenares de liderança. São Paulo: Vida, 2017.

CORDEIRO, Wayne. **Mentores segundo o coração de Deus**: preserve sua alma, estabeleça seu legado e mantenha viva a palavra de Deus dentro de você. Tradução de Andrea Filatro. São Paulo: Vida, 2008.

CURY, Augusto. **Ansiedade 2**: autocontrole - Como controlar o estresse e manter o equilíbrio. São Paulo: Benvirá, 2016.

DOWNING, C. David. **O que você sabe pode não estar certo**: 180 explicações de passagens bíblicas mal interpretadas. Traduzido por João B. Batista. Flórida: Vida, 1987.

FERNANDES, Elke Oliveira. **Sonda-me**: como lidar com os conflitos da alma à luz da palavra de Deus. Curitiba: Esperança, 2016.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. 3.ed. Petrópolis: Vozes, 2024.

LUCADO, Max. **O fim da ansiedade**: o segredo bíblico para livrar-se das preocupações. Tradução de Valéria L. D. Fernandes. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2017.

MACDONALD, Gordon. **Ponha ordem no seu mundo interior**. Tradução de Myrian Talitha Lins. 3.ed. Belo Horizonte: Betânia, 2023.

RUPPENTHAL NETO, Willibaldo. **Igreja do cansaço**: desafios do cristianismo no mundo atual. Curitiba: Esperança, 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Pós-COVID na Atenção Primária à Saúde e ambulatorial especializada**: Reunindo evidências para o Sistema Único de Saúde (SUS) e à Plataforma Clínica Global da OMS. Brasília, 2024. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/59245>. Acesso em: 01 jun. 2025.

PIRAGINE JR, Paschoal. **Doenças da família moderna**: a saúde da sua família depende de você! Curitiba: ADSantos, 2010.

ROPER, David. **Salmo 23**: esperança e descanso vindos do pastor. Traduzido por Fernando J. Korndorfer e Tania M. Korndorfer. Curitiba: RBC, 2015.

SILVADO, Luiz Roberto. **A ética cristã nos dez mandamentos**. Curitiba: ADSantos, 2017.

THOMAS NELSON BRASIL. **Sua Bíblia**: Nova Versão Internacional. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2017.