

ENTRE O TRABALHO E A LIBERDADE: A VIDA SIMPLES COMO CRÍTICA AO CONSUMISMO CONTEMPORÂNEO

Amanda Cecília Gosmann[1] (Unisecal)
Kriztiaw Marciniszek Santana[2] (Unisecal)

Resumo: O presente trabalho analisa brevemente as reflexões de Henry David Thoreau feitas em sua obra *Walden* ou A Vida nos Bosques, acerca das relações entre trabalho, consumo, tempo e liberdade. Por meio de pesquisa bibliográfica, examina-se a crítica do autor ao trabalho excessivo, à acumulação de bens materiais e à criação de necessidades socialmente construídas, destacando sua compreensão de que o verdadeiro custo de um bem corresponde à quantidade de vida empregada para obtê-lo ou mantê-lo. A partir dessa perspectiva, busca-se relacionar suas ideias às formas contemporâneas de consumo, produtividade e organização do tempo. Conclui-se que a proposta de vida simples defendida por Thoreau não representa a rejeição ao trabalho ou à vida em sociedade, mas a busca por maior autonomia na definição das necessidades, no uso do tempo e nas escolhas individuais, questionando padrões de consumo que podem restringir a liberdade.
Palavras-chave: Trabalho. Consumismo. Liberdade.

BETWEEN WORK AND FREEDOM: SIMPLE LIVING AS A CRITIQUE OF CONTEMPORARY CONSUMERISM

Abstract: This paper briefly analyzes the reflections of Henry David Thoreau presented in his work Walden, or, Life in the Woods concerning the relationships between work, consumption, time, and freedom. Through a bibliographic research approach, the study examines the author's criticism of excessive work, the accumulation of material possessions, and the creation of socially constructed needs, emphasizing his understanding that the true cost of a good corresponds to the amount of life devoted to obtaining or maintaining it. From this perspective, the paper seeks to relate his ideas to contemporary forms of consumption, productivity, and the organization of time. It concludes that the simple life advocated by Thoreau does not represent a rejection of work or social life, but rather a pursuit of greater autonomy in defining one's needs, using time, and making individual choices, while questioning patterns of consumption that may restrict freedom.
Keywords: Work. Consumerism. Freedom

1 INTRODUÇÃO

Henry David Thoreau foi um ensaísta, filósofo, poeta e naturalista norte-americano, nascido em Concord, Massachusetts, em 1817. Sendo filho de John Thoreau, um fabricante de lápis, Thoreau cresceu em uma família de condições financeiras modestas[3], mas que lhe proporcionou acesso à educação formal. Thoreau graduou-se pela Universidade de Harvard no ano de 1837, onde desenvolveu seus interesses literários e filosóficos.

Sua trajetória profissional foi variada, lecionou em escolas públicas por um curto período, fundou uma escola ao lado de seu irmão John Thoreau após discordar dos métodos de ensino da

[1] Acadêmica do 3º período do curso de Direito da Unisecal - ceciliagosmann@gmail.com
[2] Pós-graduando em Legal Operations e Gestão Jurídica Estratégica. Professor das disciplinas de Direito Tributário, Direito Civil e Monografia Jurídica II no curso de Direito da Unisecal. e-mail: kriztiawmarciniszek@gmail.com.
[3] THOREAU SOCIETY, 2026; HARVARD GAZETTE, 2017.



época, trabalhou na fábrica de lápis de sua família e exerceu a profissão de topógrafo, atividade que lhe permitiu passar longos períodos em áreas isoladas, estudando e observando a natureza.

No âmbito político da época, enfrentavam-se grandes conflitos por territórios com o México e pelas mudanças do sistema escravagista, ambos fatos criticados pelo autor. Em 1846, período em que já estava no lago, foi preso por se recusar a pagar o imposto instituído na época com o intuito de arrecadação de verbas chamado "*poll tax*", pois afirmava que não financiaria um Estado que apoiasse a guerra e a escravidão. Desse tempo mantido em prisão, nasceu seu influente ensaio "Desobediência Civil", também parte de grande destaque em sua trajetória.

Os Estados Unidos vivenciavam uma forte transformação com o avanço da Revolução Industrial, que favoreceu a evolução das ferrovias e um grande interesse pela progressão tecnológica e comercial. Ao tomar a decisão de mudar-se para o lago Walden, inconformado com o pensamento e modo de vida da sociedade de sua época, Thoreau decidiu não mais contribuir com uma sociedade que, em sua visão, sustentava a exploração do trabalho, a escravidão e, posteriormente, a Guerra Mexicano-Americana.

Com o objetivo de experimentar uma vida simples em meio à natureza, construiu uma cabana de seis metros quadrados, com o uso das próprias mãos, em um terreno que pertencia a um amigo, situado a pouco mais de 2,5 quilômetros ao sul de Concord.

A cidade, na época, possuía pouco mais do que dois mil habitantes e sua economia era baseada na agricultura e no comércio, porém já notavam-se os impactos e mudanças do processo de industrialização que ocorria.

Para Thoreau, a maioria dos homens viviam em um "calado desespero" visto que estavam sobrecarregados por dívidas e pelo esforço interminável de manter propriedades materiais e bens que, sob sua visão naturalista, eram em sua maioria, desnecessários e limitam a liberdade individual. (THOREAU, 2010, p. 21).

Suas ações não consistiam em fugir da sociedade, mas experimentar e comprovar a possibilidade de seguir uma rotina mais acessível, livre da dependência constante do trabalho exaustivo e do consumo desenfreado.

Sob sua perspectiva, seria possível viver utilizando apenas os recursos indispensáveis à existência, sem a necessidade de luxos ou do acúmulo de bens materiais. Thoreau entendia que uma vida baseada na redução das necessidades materiais poderia afastar o indivíduo do trabalho excessivo e dos encargos decorrentes da manutenção de propriedades, que, muitas vezes,



deixavam de representar uma fonte de sustento para se tornar um peso ao longo da vida. (THOREAU, 2010, p. 19-20).

Como também apontou, entre os jovens de sua cidade, muitos herdaram propriedades e instrumentos necessários à atividade agrícola, mas, esses bens poderiam se transformar em verdadeiros encargos ao longo da vida:

> Vejo rapazes de minha cidade cujo infortúnio foi ter herdado sítios, casas, celeiros, gado e implementos agrícolas; pois é mais fácil comprar essas coisas do que se desfazer delas. Melhor se tivessem nascido no pasto ao ar livre e fossem amamentados por uma loba, pois então poderiam enxergar com visão mais clara o campo que foram chamados a trabalhar. Quem fez deles servos do solo? Por que teriam de comer seus sessenta acres, se o homem está condenado a comer apenas seu quinhão de terra? Por que teriam de começar a cavar o próprio túmulo desde que nascem? (THOREAU, 2010, p. 18-19).

A passagem evidencia a crítica do autor à propriedade quando esta deixa de representar um meio de subsistência e passa a impor ao indivíduo novas obrigações e responsabilidades, exigindo-lhe trabalho contínuo para sua manutenção.

O autor também tece fortes críticas ao aluguel, pois este criaria encargos ao indivíduo sem jamais proporcionar a aquisição definitiva do bem pelo qual se paga. Para ele, o verdadeiro custo de algo estava diretamente relacionado ao tempo de vida dedicado ao trabalho necessário para obtê-lo ou mantê-lo, como demonstra ao afirmar:

> Quando afirmam que a civilização é um verdadeiro avanço na condição do homem – e penso que é, embora só os sábios aproveitem suas vantagens –, precisam demonstrar que ela criou moradias melhores sem serem mais caras; e o custo de uma coisa é a quantidade do que chamo de vida que é preciso dar em troca, à vista ou a prazo. (THOREAU, 2010, p. 42).

Além disso, o autor aborda outras formas de consumo, direcionando também sua crítica à vestimenta. Para Thoreau, a roupa deveria cumprir apenas a função essencial de proteção do corpo, especialmente a manutenção do calor vital, enquanto a preocupação excessiva com sua aparência estaria relacionada à novidade e à opinião alheia, como afirma o autor:

> Quanto à Roupa, para chegar logo à parte prática da questão, talvez sejamos movidos, na hora de providenciá-la, mais pelo amor à novidade e pela preocupação com a opinião dos outros do que por uma verdadeira utilidade. Lembre-se quem precisa trabalhar que o objetivo de usar roupas é, em primeiro lugar, manter o calor vital, e em segundo lugar, no atual estado da sociedade, encobrir a nudez. (THOREAU, 2010, p. 33).

A crítica evidencia que o consumo de vestimentas pode ultrapassar sua finalidade prática quando passa a ser orientado pela preocupação com a aparência e pelo reconhecimento social.

Nesse contexto nascem as reflexões retratadas na obra Walden, na qual Thoreau apresenta suas críticas à organização econômica e social de seu tempo e defende que o homem exista na simplicidade, reduzindo suas necessidades materiais. A partir dessas reflexões, passa-se a analisar algumas de suas críticas, especialmente aquelas relacionadas ao trabalho e ao consumo, buscando compreender de que modo suas ideias podem ser relacionadas às formas de consumo presentes na sociedade contemporânea.

2 DESENVOLVIMENTO

Conforme mencionado anteriormente, Thoreau define os termos de custo econômico não pelo valor monetário, mas sim pela "quantidade do que chamo de vida que é preciso dar em troca, à vista ou a prazo" (THOREAU, 2010, p. 31), nas análises financeiras que realiza ao longo de sua obra, observa diversos fatores, como moradia, alimentação, serviços braçais e etc.

Neste sentido, observa que uma casa média em sua cidade, Concord, custava cerca de US$800,00 (oitocentos dólares), exigindo cerca de dez a quinze anos de um operário que recebesse um salário diário de cerca de US$1,00. (THOREAU 2010, p.42).

Trazendo esses dados para uma perspectiva atual, o valor de US$1,00 por dia utilizado em seu cálculo corresponderia, pela atualização do poder de compra do dólar entre 1846 e 2026, considerando a cotação aproximada de R$ 5,14 por dólar[4], a aproximadamente R$223,60 por dia.

Considerando uma jornada de cinco dias de trabalho por semana, esse valor representaria aproximadamente R$4.847,00 mensais, ressalta-se, contudo, que esse valor não corresponde necessariamente ao salário médio de um operário da época, mas ao parâmetro utilizado para atribuir um valor monetário aproximado a diária de trabalho.

[4] Cotação do dólar norte-americano consultada no Banco Central do Brasil (PTAX), em 18 de setembro de 2026. Disponível em: Banco Central do Brasil – PTAX. Acesso em: 20 set. 2026.



Da mesma forma, os US$ 800,00 correspondentes ao custo de uma casa média na região, equivaleriam, pela atualização dos valores, a aproximadamente US$ 34.803,00 em 2026, ou cerca de R$ 179.000,00, considerando a cotação aproximada de R$ 5,14 por dólar.

Assim, embora os valores monetários tenham se alterado significativamente ao longo do tempo, permanece relevante a relação estabelecida pelo autor entre o custo da moradia e a quantidade de tempo de vida necessária para obtê-la.

Ao fazer o cotejo dessas informações com a realidade brasileira atual (2026), observa-se que os financiamentos imobiliários podem alcançar prazos de até 35 anos, ou 420 meses[5], conforme as modalidades oferecidas pela Caixa Econômica Federal. Além disso, a instituição estabelece, em determinadas modalidades, que o financiamento pode comprometer até 30% da renda familiar bruta.

A renda média dos trabalhadores brasileiros foi estimada em torno de R$3.613,00 em dezembro de 2025, conforme estudos do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística[6]) . Isso demonstra que ao adquirir um imóvel, uma grande parte da população acaba por realizar um longo compromisso econômico.

Esse cenário permite estabelecer um paralelo com a reflexão apresentada por Thoreau em *Walden*, para quem o custo de uma coisa não deveria ser compreendido apenas em termos monetários, mas também pela quantidade de vida que o indivíduo precisa empregar para obtê-la. Assim, a crítica do autor à aquisição de bens que exigem longos períodos de trabalho para serem pagos permanece pertinente para a análise das relações contemporâneas entre trabalho, renda, propriedade e liberdade.

Além disso, a busca incessante por produtividade e acúmulo de capital e bens transforma os indivíduos em "instrumentos de seus instrumentos" (THOREAU, 2010, p. 47). Thoreau critica a futilidade do trabalho exaustivo, apontando que:

> Na verdade, quem trabalha não tem tempo livre para uma autêntica integridade dia a dia; não pode se permitir manter as relações mais viris com os homens; seu trabalho seria depreciado no mercado. Não tem tempo de ser nada além de uma máquina. Como

[5] CAIXA ECONÔMICA FEDERAL. *Como se organizar para comprar um imóvel em 2026*. CAIXA Notícias, 3 fev. 2026.
[6] INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). PNAD Contínua: taxa de desocupação é de 5,1% e taxa de subutilização é de 13,4% no trimestre encerrado em dezembro. Rio de Janeiro: IBGE, 30 jan. 2026.

> lembrará sua ignorância – o que é indispensável para crescer – quem precisa usar seu conhecimento com tanta frequência? (THOREAU, 2010, p. 20).

Esse cenário pode ser analisado também sob a perspectiva do autor Byung-Chul Han em sua obra "Sociedade do Cansaço" (2015), na qual aborda-se que o sujeito internaliza uma necessidade de evolução e construção de capital constantes, alienando-se de suas próprias vontades, ao apenas sucumbir e seguir esta cultura de mercado, traços que Thoreau classifica como "francos obstáculos à elevação da humanidade".

Thoreau fala sobre este assunto no segundo capítulo de sua obra, “Onde e para que vivi”, onde afirma sua mudança para a mata com o objetivo de “viver deliberadamente” e seguir apenas as necessidades essenciais da vida, tendo horror de se acaso descobrisse, ao fim da vida, que não havia vivido, pois “estar desperto é estar vivo”.

Ele também aponta que a sociedade deve “livrar-se do sono”, a letargia intelectual que a domina. Propõe-se então que as pessoas despertem-se interiormente, usando da simplicidade e da natureza, rompendo as correntes sociais que aprisionam os indivíduos em rotinas baseadas na ilusão e no hábito.

Tal crítica também pode ser comparada à concepção marxista de alienação do trabalho, no modelo de produção capitalista, o trabalhador fica alheio ao produto originário de seu trabalho, ao processo de produção que ele mesmo realiza para tal finalidade, além de estar internamente alheio às suas próprias necessidades, sua essência e suas relações sociais, visto que estas também estão terminantemente ligadas ao trabalho e ao poder aquisitivo, como afirma Marx, “o trabalhador só se sente, por conseguinte e em primeiro lugar, junto a si fora do trabalho e fora de si no trabalho". (MARX, 2004, p. 83).

Seguindo essa linha, o trabalho deixaria de ser um meio de realização humana e torna-se mecânico, no qual o indivíduo perde progressivamente sua autonomia, sua identidade e sua criticidade e julgamento pessoais.

Embora possuam características filosóficas distintas, Marx e Thoreau concordam ao analisar os efeitos de degradação decorrentes do momento em que o homem passa a servir apenas ao trabalho, quando isso deveria ser inverso.

Marx detém seu foco no conceito de alienação como consequência do capitalismo, afirmando que o trabalhador se sente “em casa” apenas fora do ambiente de trabalho e que a liberdade não deve ser compreendida apenas como a obtenção das condições materiais de



existência. Para superar essa condição, é necessário que sejam transformadas as estruturas sociais e econômicas que sustentam essa exploração do trabalho. Thoreau direciona sua crítica à conduta do próprio indivíduo, principalmente no âmbito da escolha e criação de necessidades que o tornam dependente de tal trabalho para manter o acúmulo material.

Nesse sentido, realizando um breve comparativo, enquanto Marx concentra suas críticas no modo de estruturação que submete o trabalhador ao capital, Thoreau questiona as decisões do indivíduo que o levam a destinar sua existência a adquirir e manter bens que ele mesmo considera indispensáveis, mas que na realidade apenas servem para restringir sua autonomia.

Para o autor do livro, a liberdade está justamente em reduzir tais necessidades artificiais, pois quanto menos o indivíduo necessitar possuir, menos tempo de vida ele precisará entregar ao trabalho exaustivo sem uma aparente finalidade, que não a de possuir bens materiais. Essa compreensão decorre da própria concepção de custo apresentada, segundo a qual "o custo de uma coisa é a quantidade do que chamo de vida que é preciso dar em troca, à vista ou a prazo" (THOREAU, 2010, p. 42).

Assim, embora tenham focos de pensamento distintos, ambos os autores se aproximam e possibilitam compreender que a perda de liberdade não ocorre apenas por forças externas, mas se manifesta na incorporação da crença consumista de forma interna, quando o sujeito passa simplesmente a seguir e desejar aquilo que o sistema lhe apresenta como necessário todos os dias.

Essa perspectiva também pode ser aprofundada a partir da concepção de sociedade do desempenho desenvolvida por Byung-Chul Han, em sua obra Sociedade do Cansaço, para o autor, a sociedade contemporânea deslocou-se de um modelo marcado predominantemente pela obediência e pela proibição para outro orientado pelo desempenho, pela produção, pela iniciativa e pela motivação. Nesse contexto, os indivíduos passam a ser compreendidos como "empresários de si mesmos", submetendo-se voluntariamente a exigências cada vez maiores de produtividade e desempenho. (HAN, 2015, p. 20; 24).

A perda de liberdade, porém, não se manifesta apenas na exploração de teor econômico, mas também na incorporação de padrões de comportamento que orientam a conduta da sociedade, Michel Foucault analisa os mecanismos de poder disciplinar, demonstrando que o poder não atua exclusivamente por coerção, mas também por meio da criação de normas, hábitos e vigilância capazes de gerar indivíduos úteis, produtivos e, principalmente, obedientes.



Nesse contexto, surge o conceito de “corpos dóceis”, desenvolvido pelo mencionado autor em Vigiar e Punir, segundo o qual “é dócil um corpo que pode ser submetido, que pode ser utilizado, que pode ser transformado e aperfeiçoado” (FOUCAULT, 1987, p. 126), de acordo com as necessidades e exigências sociais, possibilitando a formação de indivíduos que internalizam os padrões e determinações sociais e passam a reproduzi-los naturalmente.

A análise de Foucault sobre os corpos dóceis pode ser analisada também a partir da perspectiva de Byung-Chul Han, que identifica uma transformação nas formas contemporâneas de poder e exploração. Segundo o autor:

> O corpo como força produtiva não é mais tão central como na sociedade disciplinar biopolítica. Em vez de superar resistências corporais, processos psíquicos e mentais são otimizados para o aumento da produtividade. O disciplinamento corporal dá lugar à otimização mental. Assim, o *neuro-enhancement* se diferencia fundamentalmente das técnicas psiquiátricas disciplinares. Hoje, o corpo é liberado do processo imediato de produção e se torna um objeto de otimização estética ou técnico-sanitária. Logo, a intervenção ortopédica dá lugar à estética. O ‘corpo dócil’ proposto por Foucault já não tem lugar no processo de produção. A ortopedia disciplinar é substituída pelas cirurgias plásticas e academias. Todavia, a otimização corporal significa muito mais do que mera prática estética. Os termos *sexy* e *fitness* tornam-se recursos econômicos que devem ser multiplicados, comercializados e explorados. (HAN, 2018, p. 40).

A partir dessa perspectiva, percebe-se que a sujeição do indivíduo não depende necessariamente de uma imposição externa e direta, pois o poder passa a atuar também sobre a dimensão psíquica, estimulando a busca contínua por produtividade, desempenho e aperfeiçoamento.

Nesse sentido, a reflexão de Han aproxima-se da crítica de Thoreau, na medida em que ambos permitem questionar uma forma de vida na qual o indivíduo passa a dedicar cada vez mais tempo e esforço à satisfação de exigências que ultrapassam suas necessidades essenciais.

Nesse sentido, Thoreau defende que a sociedade passa a organizar-se em torno da produtividade, do trabalho e da aquisição de bens, assumindo como naturais e indispensáveis necessidades que são socialmente construídas.

Dessa forma, a dominação não precisa aparentar ser uma imposição evidente, mas uma ideia reproduzida voluntariamente pelo homem, que trabalha para conquistar bens desnecessários, e que continuará trabalhando exaustivamente para mantê-los, conquistar outros e, posteriormente, substituí-los pelo mais novo, mais atualizado, mais recente, criando assim um



ciclo vicioso e inconsciente que definirá sua vida como um hábito de consumismo recorrente, o que fica claro em uma das passagens de sua obra, na qual o autor analisa o impacto das concepções internalizadas nos indivíduos:

> Vejam como se encolhe e se esgueira, como passa o dia todo vagamente assustado, não por ser imortal ou divino, e sim escravo e prisioneiro de sua opinião sobre si mesmo, uma fama que lhe vem pelos próprios atos. A opinião pública é um fraco tirano comparada à nossa opinião sobre nós mesmos. O que um homem pensa de si, é isso o que determina ou, melhor, indica seu destino. (THOREAU, 2010, p. 21).

A partir disso, a crítica de Thoreau a essa acumulação material não se limita à defesa de uma vida simples, mas evidencia a necessidade de questionar os mecanismos sociais que levam o indivíduo a acreditar que aquilo que controla sua liberdade está, na verdade, realizando-a e edificando-a.

Esse comportamento habitual do indivíduo pode ser compreendido a partir da concepção de servidão voluntária de Étienne de La Boétie, ao questionar por que os homens, mesmo possuindo a possibilidade de resistir ou discordar, submetem-se à autoridade que os domina, o autor evidencia que a obediência pode tornar-se um hábito, reproduzido e transmitido entre gerações, até que passe a ser percebido como natural e realizado sem que haja uma reflexão consciente sobre a própria submissão. (LA BOÉTIE, 2009, p. 43).

Assim, o indivíduo acostuma-se a determinadas condições de existência, passa a defendê-las e dedica-se à sua manutenção, mesmo quando são justamente essas condições que restringem sua liberdade.

Em *Walden*, essa submissão manifesta-se na aceitação de uma rotina preenchida pelo trabalho excessivo e pela criação contínua de novas necessidades. O indivíduo, ao acreditar que precisa possuir cada vez mais para alcançar uma vida melhor, entrega seu tempo e sua própria existência ao trabalho, negligenciando, por vezes, necessidades básicas enquanto direciona sua energia à satisfação de desejos supérfluos.

Sob essa perspectiva, recuperar a liberdade exigiria não apenas afastar-se de uma autoridade externa, mas reconhecer o próprio estado de servidão e compreender de que maneira desejos e hábitos foram naturalizados e incorporados como se fossem próprios.

Essa naturalização dos desejos e hábitos também pode ser observada na dinâmica do consumo, Pierre Bourdieu demonstra que os bens materiais não possuem apenas uma finalidade



prática, podendo também funcionar como instrumentos de distinção social e de produção de capital simbólico, uma vez que certas escolhas de consumo permitem ao indivíduo demonstrar sua posição e pertencimento dentro de determinado grupo social. (BOURDIEU, 2007, p. 164-165).

Jean Baudrillard, por sua vez, aborda o consumo para além da mera utilidade dos objetos, mostrando que estes adquirem significados e valores simbólicos que ultrapassam sua dimensão prática, como afirma o autor:

> Nunca se consome o objeto em si (no seu valor de uso) - os objetos (no sentido lato) manipulam-se sempre como signos que distinguem um indivíduo, quer filiando-o no próprio grupo tomado como referência ideal, quer demarcando-o do respectivo grupo por referência a um grupo de estatuto superior. (BAUDRILLARD, 2005, p. 60).

Essa lógica aproxima-se da crítica formulada em *Walden*, especialmente quando o autor questiona a necessidade de acumulação de casas, roupas, móveis e outras quinquilharias que ultrapassam sua finalidade essencial.

Como exemplo, podem-se citar suas reflexões acerca das vestimentas:

> Quanto à Roupa, para chegar logo à parte prática da questão, talvez sejamos movidos, na hora de providenciá-la, mais pelo amor à novidade e pela preocupação com a opinião dos outros do que por uma verdadeira utilidade. Lembre-se quem precisa trabalhar que o objetivo de usar roupas é, em primeiro lugar, manter o calor vital, e em segundo lugar, no atual estado da sociedade, encobrir a nudez. [...] Jamais homem algum decaiu em minha estima por usar uma roupa remendada; no entanto, tenho certeza de que os homens geralmente se preocupam mais em ter roupas elegantes, ou pelo menos asseadas e sem remendos, do que em ter uma consciência limpa. (THOREAU, 2010, p. 33).

Tal crítica evidencia, portanto, que a aquisição de certos bens deixa de estar relacionada à sua utilidade e passa a atrelar-se à necessidade de reconhecimento social, fazendo com que o indivíduo dedique boa parte de seu tempo e de seu trabalho à manutenção de uma aparência que pouco contribui para sua liberdade, uma vez que tais bens seguem critérios variáveis como tendências e estética, criadas para dar vida a esse ciclo de consumo.

Essa obsessão da sociedade por novidades é duramente criticada por Thoreau, que toma tais vícios em jornais e correios como um mero “mexerico”. Ele ironiza que, se lermos sobre um homem roubado ou um navio naufragado, não precisamos ouvir sobre outros casos, uma vez que



o princípio será sempre o mesmo, porém, a sociedade insiste em matar o tempo com tais futilidades do que observar o momento presente.

Esse tipo de hábito antecipa fenômenos comportamentais atuais como o FOMO (Fear of Missing Out) (OLIVEIRA; GUNDLACH; CORSO, 2025) e o doom scrolling (SATICI et al., 2023), baseados na busca incessante por atualizações irrelevantes, o que gera pressa e desassossego constantes e um desperdício de vida que Thoreau chama de *"dança de São Vito",* expressão utilizada historicamente associada à chamada "mania da dança", fenômeno caracterizado por episódios de movimentação e dança aparentemente involuntárias e incontroláveis, que levavam os indivíduos à exaustão.

Ao utilizar essa expressão para representar a agitação e a incapacidade de permanecer com a mente tranquila, levando ao desperdício do próprio tempo e da própria vida. Ao afirmar que "não conseguimos ficar com a cabeça parada", Thoreau critica uma sociedade permanentemente ocupada, na qual a necessidade de acompanhar acontecimentos e novidades impede o indivíduo de simplesmente interromper suas atividades e dedicar-se à própria existência. (THOREAU, 2010, p. 98).

Nesse sentido, a crítica do autor permanece pertinente diante de comportamentos contemporâneos marcados pela necessidade constante de atualização e conexão e que ele mesmo tentava evitar para si.

Já sob o ponto de vista jurídico, as afirmações de Thoreau estão amparadas no princípio fundamental da dignidade da pessoa humana (Art. 1º, III da CF/88), quando o trabalho escravizante e o consumo desequilibrado invertem as prioridades humanas em prol do mercado. A Constituição brasileira garante o direito à liberdade e ao trabalho digno, garantias violadas quando a estrutura econômica propõe uma subsistência objetivada apenas em viver aos finais de semana ao "compensar-se" o esgotamento produtivo.

Essa reflexão tem correspondência na discussão atual acerca da organização do horário de trabalho. A Consolidação das Leis do Trabalho determina a duração máxima do horário de trabalho e garante horários para o descanso do trabalhador, considerando que o tempo de trabalho não deve ocupar toda a sua vida.



Nesse contexto, o artigo 58 da CLT[7] prevê a jornada normal de trabalho em até oito horas por dia, enquanto o artigo 66[8] garante um período mínimo de onze horas consecutivas de descanso entre duas jornadas e o artigo 67[9] garante, em geral, um descanso semanal de vinte e quatro horas consecutivas. Essas disposições indicam que a defesa legal do trabalhador também inclui a proteção dos horários de descanso e de recuperação, possibilitando traçar uma relação com a crítica de Thoreau à organização da vida em torno do trabalho.

Portanto, a filosofia abordada defende que o verdadeiro progresso não encontra-se na expansão comercial, tecnológica ou financeira, mas sim na capacidade individual de manter a integridade e autonomia em contrapartida ao consumismo e a alienação de suas próprias vontades.

Diante de tais traços apresentados pela sociedade, a ideia trazida por Thoreau não se limita a simplesmente rejeitar e criticar o trabalho, o progresso ou até mesmo a vida em sociedade, mas trata-se de uma proposta de reconstruir a relação do indivíduo com o tempo de que dispõe e com suas próprias necessidades.

Em *Walden*, o autor usa sua experiência para demonstrar como mudar o rumo de sua existência, distanciando-se de distrações e exigências artificiais que tanto ocupam a vida cotidiana.

Sua decisão de construir a cabana e reduzir suas necessidades materiais não representava um isolamento da sociedade, mas sim um experimento filosófico para a compreensão do que seria verdadeiramente indispensável ao ser humano para que este obtenha uma vida plena.

Thoreau entendia a natureza como um espaço para o autoconhecimento e para a recuperação da autonomia, que permite ao homem livrar-se das imposições sociais que o levavam ao trabalho contínuo para o sustento de desejos que nem lhe pertencem verdadeiramente. A busca por essa autonomia individual se manifesta de forma clara no capítulo "Onde vivi e para que vivi", no qual afirma ter migrado para os bosques a fim de "viver deliberadamente", vivenciando

[7] Art. 58 - A duração normal do trabalho, para os empregados em qualquer atividade privada, não excederá de 8 (oito) horas diárias, desde que não seja fixado expressamente outro limite.
[8] Art. 66 - Entre 2 (duas) jornadas de trabalho haverá um período mínimo de 11 (onze) horas consecutivas para descanso.
[9] Art. 67 - Será assegurado a todo empregado um descanso semanal de 24 (vinte e quatro) horas consecutivas, o qual, salvo motivo de conveniência pública ou necessidade imperiosa do serviço, deverá coincidir com o domingo, no todo ou em parte.



apenas os fatos essenciais da vida e evitando descobrir, ao final de sua existência, que não havia verdadeiramente vivido.

Para o autor do livro, a maior das ameaças à liberdade humana não está apenas na pobreza material ou na exploração econômica, mas na incapacidade de notar que hábitos, rotinas e preocupações supérfluas consomem silenciosamente a vida. Nesse sentido, a crítica dirige-se ao homem que vive permanentemente ocupado, mas dificilmente consciente de sua própria existência.

Ao afirmar que "estar desperto é estar vivo", propõe-se que se rompa essa passividade, alienação e aceitação automática dos valores sociais predeterminados. Defende-se que o indivíduo desenvolva uma postura de reflexão diante de suas escolhas e de seus desejos, administrando por si só o tempo que lhe foi concedido.

A reflexão proposta por Thoreau também envolve uma nova compreensão acerca do tempo, enquanto a sociedade contemporânea tende a organizar a existência dos indivíduos em torno de horários, produtividade constante, compromissos e metas cada vez mais numerosas, o autor questiona se essa ocupação permanente do tempo corresponde, de fato, a uma vida mais satisfatória e significativa.

Nesse aspecto, sua crítica aproxima-se das reflexões desenvolvidas por Norbert Elias acerca da construção social do tempo, segundo as quais os indivíduos passam a orientar suas vidas por mecanismos temporais cada vez mais padronizados, automáticos e rígidos. (ELIAS, 1998).

Em *Walden*, procura-se romper com essa lógica ao privilegiar a observação da natureza, de seus ciclos e a experiência direta do tempo presente. Sua preocupação não estava em produzir mais ou acelerar a rotina, mas em evitar que a vida fosse consumida pela expectativa constante do futuro.

Assim, a liberdade não consistiria em projetar continuamente a existência para aquilo que virá, mas em viver o presente de forma consciente, administrando o próprio tempo e os próprios desejos em busca de uma vida equilibrada.

Tal anseio de despertar a própria consciência também aparece nas reflexões feitas acerca da educação e do desenvolvimento intelectual individual, onde é criticada aqueles que dedicam o centro de suas vidas ao trabalho e à conquista de bens materiais, mas negligenciam a formação de seu próprio pensamento crítico acerca de si mesmos e do mundo que os cerca.



Distingue-se o simples acúmulo de informações e o verdadeiro cultivo do espírito, defendendo que o homem deve buscar o aperfeiçoamento intelectual e moral permanentemente. Sob essa visão, a ignorância não decorre unicamente da falta de instrução ou conhecimento, mas principalmente da incapacidade de questionar hábitos, desejos e necessidades preestabelecidas pela sociedade.

O indivíduo que vive apenas para produzir e consumir acaba privado da reflexão indispensável para compreender sua própria condição, tornando-se incapaz de perceber os mecanismos que limitam sua liberdade individual.

As críticas que são construídas em *Walden* são feitas com um zelo imenso à maneira como a sociedade contemporânea organiza a vida do homem. O trabalho excessivo, a acumulação de bens fúteis, a busca incessante por prestígio social e a submissão aos hábitos herdados sem o devido questionamento crítico são elementos que afastam o ser humano de sua autonomia e verdadeiro desenvolvimento.

Embora muitas vezes esses comportamentos sejam justificados pela busca de progresso e sucesso econômico, o autor se pergunta se isso realmente resulta em uma vida mais livre e significativa. Em sua visão, ao invés de abrir novos horizontes de experiências humanas, esses costumes limitam o ser humano a rotinas repetitivas, onde se torna dependente do que é material e distancia-se das próprias necessidades básicas, que deveriam ser o principal orientador das escolhas humanas.

Ao reduzir suas necessidades apenas àquilo puramente essencial, o autor procura demonstrar que a liberdade depende da capacidade de questionar os valores socialmente estabelecidos e de recuperar o controle sobre o próprio tempo, trabalho e desejos.

A reflexão proposta por ele permanece atual ao demonstrar que o progresso e o desenvolvimento material, quando buscados sem o uso e domínio da autonomia individual e pensamento crítico, podem converter-se em uma nova forma de servidão, contrariando justamente aquilo que buscava-se inicialmente.

Assim, a obra convida o leitor a reconsiderar as prioridades que vem elencando em sua vida e refletir sobre o verdadeiro significado da liberdade na sociedade moderna.



3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho propôs-se a analisar brevemente as ideias filosóficas, políticas e econômicas discutidas por Henry David Thoreau em Walden ou A Vida nos Bosques, especialmente em relação ao trabalho, ao consumo e à liberdade.

A análise da obra em questão, aliada aos termos e ideias de diversos autores da filosofia e da ciência social, possibilitou observar que as críticas elaboradas pelo autor vão além de seu tempo e ainda são pertinentes para a compreensão das relações sociais contemporâneas.

Embora escritas no século XIX, essas reflexões continuam a ser instrumentos valiosos para questionar as maneiras como a vida humana é organizada, seu tempo e suas prioridades.

Ao longo do processo de pesquisa e do referencial teórico, observou-se que a crítica de Thoreau não se limita ao trabalho ou à produção econômica, mas se estende, principalmente, à maneira pela qual o indivíduo passa a estruturar sua vida em torno de necessidades supérfluas e pré estabelecidas socialmente.

O consumo, a procura constante por bens e o trabalho excessivo contribuem fundamentalmente na formação de indivíduos afastados de sua autonomia. Em um cenário como este, a liberdade é perdida não apenas através de imposições externas, mas também pela adoção interna de valores que fazem com que o indivíduo reproduza comportamentos que restringem seu desenvolvimento pessoal e sua capacidade de pensamento crítico.

Em contrapartida, Thoreau propõe uma reavaliação profunda das prioridades que orientam a vida humana. Sua experiência vivida no lago Walden demonstra que a liberdade não depende necessariamente da constante aquisição de bens materiais ou da busca contínua por produtividade, mas sim da capacidade de diferenciar claramente aquilo que é essencial daquilo que foi transformado em necessidade pela sociedade.

Ao defender uma vida mais simples em sua essência, consciente e livre, o autor não idealiza o abandono da convivência em sociedade, mas a construção de uma relação mais equilibrada com trabalho, o consumo, o tempo e os desejos individuais. Sob essa perspectiva, viver livremente equivale a exercer a autonomia necessária para decidir quais valores merecem orientar sua existência.

De tal modo, conclui-se que *Walden* permanece sendo uma obra significativa na atualidade ao questionar problemas e questões sociais como o consumismo, a aceleração do cotidiano e a dificuldade da administração do tempo.



Além do que seria apresentar respostas definitivas, Thoreau convida o leitor de sua obra a refletir sobre o verdadeiro custo de suas escolhas e da parcela de tempo que está disposto a sacrificar em troca de determinados bens, hábitos e expectativas sociais.

Nesse sentido, sua filosofia continua relevante por reafirmar que a liberdade não se define apenas na ausência de restrições do meio externo, mas também na capacidade de reconhecer, questionar e afastar-se das formas de servidão que diversas vezes são acatadas de forma natural no cotidiano, transformando a vida do indivíduo num eterno ciclo de esforço, produção, acúmulo e desejo por aquilo que não possui.

REFERÊNCIAS

BANCO CENTRAL DO BRASIL. PTAX: cotações de moedas. Brasília, DF: Banco Central do Brasil, 2026. Disponível em: https://www.bcb.gov.br/estabilidadefinanceira/fechamentoptax. Acesso em: 20 set. 2026.

BAUDRILLARD, Jean. A sociedade de consumo. Lisboa: Edições 70, 2005.

BOURDIEU, Pierre. A distinção: crítica social do julgamento. Tradução de Daniela Kern e Guilherme J. F. Teixeira. São Paulo: Edusp; Porto Alegre: Zouk, 2007.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, 1988.

BRASIL. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. Rio de Janeiro, 1943.

CAIXA ECONÔMICA FEDERAL. Como se organizar para comprar um imóvel em 2026. **CAIXA Notícias**, 3 fev. 2026. Disponível em: https://caixanoticias.caixa.gov.br/Paginas/Not%C3%ADcias/2026/02-FEVEREIRO/Como-se-organizar-para-comprar-um-im%C3%B3vel-em-2026.aspx. Acesso em: 22 set. 2026.

ELIAS, Norbert. Sobre o tempo. Tradução de Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

FOUCAULT, Michel. Vigiar e punir: nascimento da prisão. Tradução de Lígia M. Pondé Vassalo. Petrópolis: Vozes, 1987.

HAN, Byung-Chul. Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder. Tradução de Mauricio Liesen. Belo Horizonte: Âyiné, 2018.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

HARVARD GAZETTE. The Harvard in Thoreau. Cambridge, 29 jun. 2017. Disponível em: https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/06/near-the-bicentennial-of-thoreaus-birth-a-look-at-his-harvard-years/. Acesso em: 10 jul. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). PNAD Contínua: taxa de desocupação é de 5,1% e taxa de subutilização é de 13,4% no trimestre encerrado em dezembro. Rio de Janeiro: IBGE, 30 jan. 2026. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa.html. Acesso em: 20 set. 2026.

LA BOÉTIE, Étienne de. Discurso da servidão voluntária. Tradução de Casemiro Linarth. São Paulo: Martin Claret, 2009.

MARX, Karl. Manuscritos econômico-filosóficos. Tradução, apresentação e notas de Jesus Ranieri. São Paulo: Boitempo, 2004.

OLIVEIRA, Larissa Gusmão; GUNDLACH, Gabriela Noetzold; CORSO, Kathiane Benedetti. Além do chimarrão: a influência da FOMO (medo de ficar de fora) no consumo conspícuo dos gaúchos. **Revista de Administração da UFSM**, Santa Maria, v. 18, n. 1, e5, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.5902/1983465988851 . Acesso em: 14 set. 2026.

SATICI, Seydi Ahmet; GOCET TEKIN, Emine; DENIZ, M. Engin; SATICI, Begum. Doomscrolling scale: its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. **Applied Research in Quality of Life**, v. 18, n. 2, p. 833-847, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7. Acesso em: 27 set. 2026.

THOREAU, Henry David. Walden: ou A vida nos bosques. Tradução de Denise Bottmann. Porto Alegre: L&PM, 2010.

THOREAU SOCIETY. Thoreau's life. Concord, 2026. Disponível em: https://thoreausociety.org/life-legacy/. Acesso em: 27 set. 2026.