

*(Crônica)mente
Online*

Caderno de crônicas

Expediente

(Crônica)mente Online

Universidade Federal do Amazonas – UFAM
Faculdade de Informação e Comunicação – FIC
Curso de Relações Públicas

Disciplina: Fundamentos do Jornalismo

Professora: Profa. Dra. Célia Carvalho

Organização editorial

Miguel Guilherme Ferreira dos Santos

Revisão

Profa. Dra. Célia Carvalho

Projeto gráfico e diagramação

Ágatha Lopes Monteiro

Fátima Stephane Madeiro Marques

Letícia França Tavares

Rebecca Chagas Bellora

Autores

Ágatha Lopes Monteiro

Ana Clara Amoêdo

Ana Júlia Cavalcante

Andréa Lydia Sena

Carla Vitória Lima Espara

Fátima Stephane Madeiro Marques

Isabela de Andrade Corrêa

Izabel Viana Rossetti

Izabelle Queiroga

João Victor Sousa Gusmão

Katrine Carlota Gama

Laura da Silva Nunes Pereira

Letícia França Tavares

Marcos Ernani Pereira Costa

Maria Clara Santiago

Maria Eduarda Carvalho

Maria Luísa Reis Amed

Mariana Araújo Pereira

Rafaela Luiza Marques Machado

Rebecca Chagas Bellora

Thiago Maduro Macedo da Silva

Manaus – AM

2026

Textos sobre
existir em tempos
de feed infinito

Apresentação /

*S*omos todos da mesma geração: Geração Gente!

Pensar em nomear gerações e dizer que essa é melhor que a outra não é de bom tom. Cada uma passa por mudanças estruturais, econômicas, políticas, sociais e culturais da sociedade, que a impacta e a conduz a agir dessa ou de outra forma. Essas gerações recebem nomes pejorativos, tais como Millennials (preguiçosos) e Geração Z (mimizentos), que têm a intenção de reduzir a vida e a história de alguém em um enquadramento vicioso e tóxico, não fazendo bem a ninguém.

Nesta quarta edição do Caderno de Crônicas, a Turma da disciplina Fundamentos do Jornalismo, do 3º. período do curso de Relações Públicas, demonstra um posicionamento crítico sobre questões que rodeiam a geração atual, como o excesso de uso das redes sociais, o celular como parceiro inseparável, a nomeação de geração mimi, e outros assuntos que a afeta, de forma positiva ou negativa.

Deixe-se se levar, caro(a) leitor (a), para o mundo desses jovens e, assim, entender e compreender sobre o que pensam, como se posicionam, quais são seus ideais. Que acreditam em um mundo melhor, e que não precisam de ninguém para tachá-los de isso ou aquilo. A vida segue...

Uma ótima leitura para todos!

Professora Célia Carvalho

Apresentação 2

*t*oda geração encontra novas palavras para narrar aquilo que, no fundo, sempre foi humano.

Em Cronicamente, os estudantes do 3º período da disciplina Fundamentos do Jornalismo, do curso de Relações Públicas, transformam em crônica experiências que atravessam a juventude contemporânea. Entre afetos, inseguranças, sonhos, relações, trabalho, identidade e os desafios de viver em um mundo permanentemente conectado, este caderno de crônicas reúne narrativas que nascem de vivências particulares, mas encontram no outro a possibilidade do reconhecimento.

Mais do que retratar uma geração, estas páginas revelam como ela interpreta o mundo. Muitas dessas experiências não surgiram agora; o que muda é a forma de percebê-las, nomeá-las e compartilhá-las. Se antes algumas histórias eram guardadas em cartas ou diários, hoje elas também habitam telas, memes, notificações e feeds. As linguagens se transformam, mas a necessidade de pertencer, sentir, questionar e existir continua a mesma.

Que a leitura destas crônicas seja também um convite à conversa. Que as reflexões iniciadas aqui encontrem espaço nas mesas de uma cafeteria, depois de uma sessão de cinema, durante um passeio despretensioso, nos corredores da universidade, em encontros entre amigos ou em qualquer outro lugar onde ainda exista disposição para ouvir, compartilhar e compreender o outro. Afinal, toda boa crônica nasce do cotidiano e só se completa quando encontra alguém disposto a reconhecê-la na própria história.

Uma ótima leitura! ;)

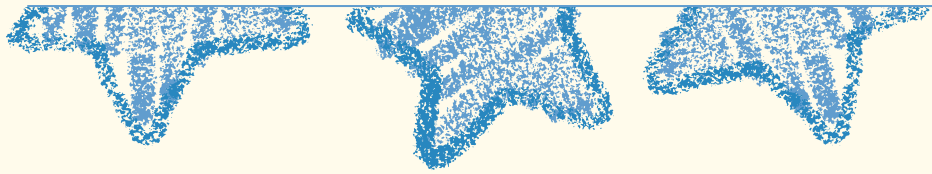
Miguel Guilherme Ferreira dos Santos

Sumário



- 5 - Meme, meu idioma materno
- 7 - Al escreveu meu TCC (não, eu escrevi)
- 8 - Saudade do analógico
- 10 - O amor que permanece
- 12 - O dia em que fui deixado no vácuo
- 13 - Minha família não me entende — e tá tudo bem
- 14 - O que é ser mulher hoje?
- 16 - Ser quem eu sou (sem pedir licença)
- 18 - Like não paga boleto, mas cura solidão?
- 21 - O feed me engoliu
- 23 - Espelho, espelho meu
- 24 - Crises de identidade e performance em si mesmo
- 26 - A solidão mais barulhenta do mundo
- 28 - Meu cérebro às três da manhã
- 30 - Todo mundo parece estar na frente
- 32 - Burnout universitário e a cultura do desempenho
- 34 - O futuro me apavora
- 36 - Trabalhar pra quê, se pagam mal?
- 38 - Sonho que virou plano B
- 39 - Meu celular sabe mais de mim do que eu
- 42 - Conectados no mundo, ausentes de nós

Meme é meu idioma materno



Por João Victor Sousa Gusmão

*t*em um momento específico em que você percebe que a sua geração desenvolveu um idioma próprio. O meu foi num almoço de domingo, quando minha avó avisou que a comida estava pronta e eu, sem pensar, gritei lá da sala: "Meu povo, o cuscuz tá pronto." Silêncio total. Meus tios me olhando, meu pai e meus irmãos me encarando como se eu tivesse falado em mandarim. Em que, alguns momentos depois, minha avó respondeu: "Mas é lasanha, menino, não cuscuz". Tive que sentar, respirar fundo e explicar que aquilo era um meme, que existia um vídeo, que tinha contexto, que era engraçado, juro. Não funcionou. Ri sozinho enquanto me servia.

É que meme virou vocabulário. Com os amigos da faculdade, e nas conversas com os amigos de fora também, tem um fluxo de referências que atravessa cada troca de mensagem, cada risada no corredor, cada silêncio que a gente quebra com uma frase torta tirada de algum vídeo de dez segundos. Todo dia pelo menos uma referência nova entra em circulação, e todo mundo cai na gargalhada ao mesmo tempo, sem precisar explicar nada. É uma linguagem que somente faz sentido para quem tá ali, todo dia, ou para quem tem pelo menos umas dez horas de tela diárias. Quem fica de fora não perdeu uma piada, perdeu um vocabulário inteiro.

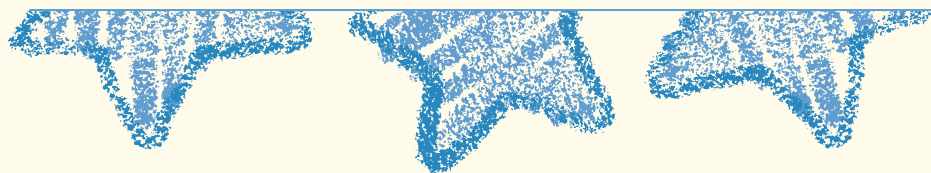
E o mais curioso é que esse idioma não serve só apenas para rir. A gente usa meme para dizer que está cansado, que está com medo, que gosta de alguém, que está bem ou que não está. É uma forma de comunicar coisas sérias com uma embalagem leve, por que, às vezes, é mais fácil mandar um formato do que montar uma frase do zero.

E o mais curioso é que esse idioma não serve só apenas para rir. A gente usa meme para dizer que está cansado, que está com medo, que gosta de alguém, que está bem ou que não está. É uma forma de comunicar coisas sérias com uma embalagem leve, por que, às vezes, é mais fácil mandar um formato do que montar uma frase do zero.



No fim das contas, o meme não é uma modinha passageira e nem um sinal de que a comunicação está se perdendo. É somente o jeito que a nossa geração encontrou de falar, e faz sentido que tenha sido assim: a gente cresceu com internet no bolso, com conteúdo novo a cada scroll, com uma cultura visual que muda mais rápido do que qualquer dicionário consegue acompanhar. A linguagem sempre acompanhou o tempo em que as pessoas vivem, e a nossa época é essa. Então, talvez, o que precise mudar não seja o meme em si, mas o estranhamento de quem ainda acha que ele não diz nada.

A ia escreveu meu tcc (Não, eu escrevi)



Por Thiago Maduro

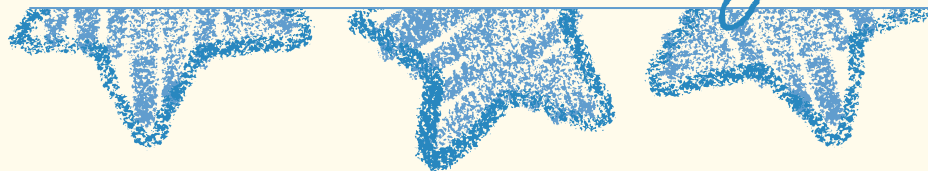
O momento mais emocionante da defesa do meu TCC não foi quando a banca elogiou a pesquisa. Também não foi quando eu consegui responder uma pergunta que nem eu sabia que sabia responder. O ponto alto aconteceu quando um professor, olhando para o trabalho impresso, perguntou:

— Você usou inteligência artificial?

Achei curioso. Foram meses lendo artigos, apagando páginas inteiras, mudando objetivos, refazendo capítulos e duvidando da minha própria capacidade intelectual, pelo menos um trilhão de vezes por semana. Mas bastou o texto ficar, razoavelmente, organizado para surgir a suspeita de que uma máquina tinha feito tudo.

Mas é óbvio que eu usei IA! ela revisou alguns trechos, sugeriu títulos melhores que os meus e, provavelmente, evitou que eu entregasse algumas atrocidades gramaticais. Mas, naquele momento, não tive mais vontade de defender meu TCC, mas, sim, a autoria do meu próprio sofrimento. Afinal, a inteligência artificial não passou madrugadas encarando um documento em branco. Não entrou em crise porque uma referência sumiu. Não precisou reescrever a mesma introdução setenta e duas vezes. Essa parte continuou sendo exclusivamente MINHA! Eu termino todos os dias exausto porque, apesar da IA, ainda reviso, altero, válido e reescrevo tudo o que vai ser entregue. E porque, sinceramente, não quero que meu cérebro atrofie antes da formatura. Afinal, se um dia a inteligência artificial realmente fizer todo o trabalho por mim, alguém ainda vai precisar se preocupar com o prazo.

Saudade do analógico



Por Ana Clara Amoêdo da Silva

Esses dias fui ao cinema assistir o novo filme da Disney, "Toy Story 5", filme em que os brinquedos ganham vida e fazem de tudo pelo bem da sua criança. Assistindo ao desenho animado com alguns amigos, pensamos na nossa infância, em que ainda pequenos, assistimos os bonecos falantes e aventureiros, e quanta coisa já mudou desde então. Hoje as crianças já nascem conectadas por uma tela, a televisão aberta já é considerada coisa do passado e os desenhos são acelerados e não precisa mais esperar o outro dia para ter a continuação; o brincar nas ruas, tornou-se o não seguro.

Lembro-me na minha infância do peso real que as coisas tinham. Não falo de um peso dramático, mas da matéria física de que a vida era feita. Os brinquedos não sumiam quando a bateria acabava. Eles continuavam ali, jogados no chão da sala, exigindo a nossa própria energia para ganhar movimento. Cada brinquedo, cada CD, tinha uma experiência única, um tempo de criatividade solta, uma música que recorda de bons tempos.

Coisa boa era chegar da escola e já ligar a tv para o melhor encontro com o aquele desenho marcado. Era disputar com minhas primas quem seria a personagem da novela ou a princesa da história. Montar a cabana da turma da Mônica e dormir no friozinho da sala, ou pegar os melhores brinquedos no McDonald's dos nossos desenhos favoritos.

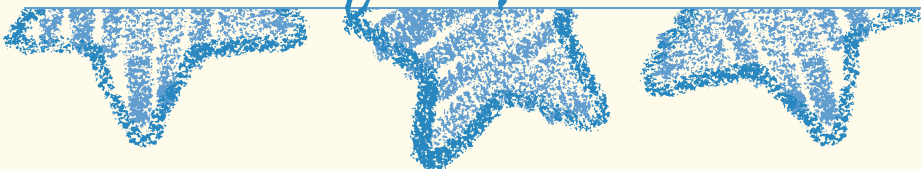
Tempo que tudo tinha cor, alegria e efeito. Até as paredes não conseguiam delimitar o espaço e eram ultrapassadas pela nossa imaginação, em que um simples papel podia se transformar em um brincadeira de criança.

Acontece que, hoje em dia, não podemos dizer que as crianças não sabem o lado bom das coisas, como era brincar de verdade. Apenas podemos dizer que os tempos são outros, novas percepções e, principalmente, que o tempo é diferente.



É claro, vamos sentir falta do que um dia nos fez felizes e cresceu conosco. Mas o que não podemos é querer que tudo volte, pois tudo que já vivemos ficou para trás e hoje, se carrega nas boas lembranças de uma infância feliz.

O amor que permanece



Por Stephane Madeiro

Dias atrás, conversando com uma amiga, ela comentou que não havia apagado o destaque com as fotos da primeira pessoa com quem se relacionou, e que apenas o arquivou. Aquilo me fez pensar que, estando em uma época em que tudo parece tão passageiro e substituível, guardar aqueles registros, mesmo longe dos olhos de quem visita seu perfil em uma rede social, é uma forma silenciosa de preservar uma parte da história que tiveram ou da própria história dela.

O que me fez refletir ainda sobre como os primeiros amores sobrevivem ao tempo. Antes, eram cartas guardadas em caixas, fotografias mantidas em gavetas ou flores secas entre as páginas de um livro. Hoje, as recordações, se assim pode-se dizer, são capturas de tela, playlists compartilhadas e destaques arquivados. Os meios mudaram, mas a necessidade de guardar certas lembranças continua a mesma.

Ela afirmou ainda que, se eles não tivessem acontecido, ela não seria a pessoa que é hoje em dia, refletindo a importância que carrega um primeiro relacionamento. Talvez, seja por isso que os términos doam tanto.

Mas afinal, o fim é mesmo o vilão?

Um término juvenil carrega consigo uma infinidade de sentimentos e perguntas. Perguntamo-nos por que deu errado, ou até, por que não deu certo, são relembradas mensagens, atitudes e silêncios.

Procuramos culpados, mesmo quando sabemos que eles não existem. Tentamos entender ainda quando tudo mudou e como alguém se tornou tão distante. E essas perguntas são tantas, que a mente e o corpo se cansam. Por dias, ou até semanas, deixamos de fazer o que gostamos, evitamos sair de casa e, em muitos momentos, nos afastamos dos nossos amigos mais próximos.

Naquele momento, o término parece realmente o fim do mundo, mas, com ele, surge também um amadurecimento. Depois de algum tempo, percebemos que os primeiros amores não ficaram apenas nas fotos arquivadas ou nas playlists esquecidas, eles permanecem, em parte, em quem nos tornamos.

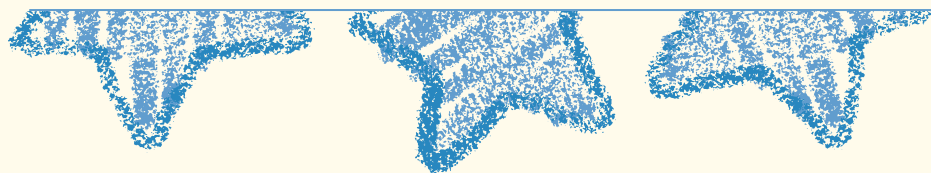


A conversa seguiu com comentários sobre a dificuldade de se relacionar na atualidade, tendo em vista muitos procurarem por envolvimento sem responsabilidade, resultando nas “relações sem nome”. São as relações traduzidas como rasas, com jogos de desinteresse, ignorações, entre outros. Onde a preferência está em manter essas relações ansiando o bônus delas, mas não a responsabilidade afetiva que as envolvem.

Percebemos, então, que o oposto do amor não é o término, mas, sim, o desinteresse dessas relações sem nome que tentam cultivar hoje. Indiferenças modernas que nos esvaziam.

E enquanto alguns escolhem a segurança do raso, o destaque arquivado no celular da minha amiga continua ali, como um lembrete silencioso de que fomos feitos para transbordar o que nos faz sentir, ainda que não tenha sido o final que imaginamos.

O dia em que fui deixado no vácuo



Por Rafaela Machado

Hoje em dia, alguns relacionamentos começam no mundo digital. Curtidas, respostas, gracinhas, encaminhamentos de posts, piadas. Horas e horas se passam e as mensagens não param.

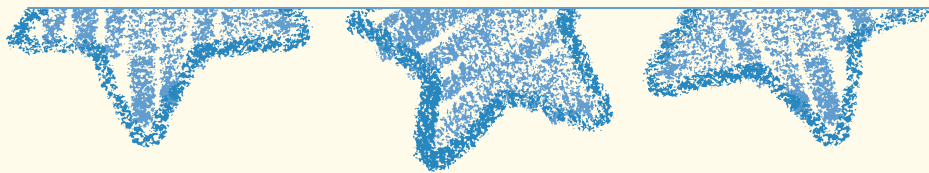
Até que um dia, os dois vistos nunca se tornam azuis, as graças que lhe foram enviadas nunca receberam as risadas merecidas. Tudo o que fica são sentimentos e uma rotina de mensagens cortadas, sem nenhum aviso prévio, com o sentimento de: "O que eu fiz pra essa pessoa sumir da minha vida?"

Nos próximos dias, o telefone é desbloqueado várias vezes, em busca de uma notificação que nunca chegará. Mas fica aquele sentimento de querer olhar, em busca do "e se?". Dia após dia. Nada. Nunca foi tão fácil conversar com alguém; o telefone e as redes sociais agilizam muito a comunicação das pessoas. Mas nunca foi tão fácil desaparecer. Levar um vácuo.

Para quem dá o ghosting é fácil, parece algo sem importância, porque, talvez, para pessoa nem seja algo tão importante assim. Mas para quem leva o ghosting, esse sim, fica com a pior parte. Os questionamentos, a insegurança e o silêncio que ficam dói. E MUITO! A tecnologia pode até aproximar pessoas, mas não substitui algo essencial em qualquer relacionamento: a consideração pelo outro.

Com o tempo, você aprende que, às vezes, a ausência da resposta também é uma resposta.

Minha família não me entende – e tudo bem



Por Maria Eduarda Carvalho

*t*oda vez que assisto a Lady Bird, sinto um nó familiar na garganta. Quando vejo aquela garota teimando contra tudo para deixar Sacramento e estudar em outra cidade, eu me vejo ali. Eu sou ela. A urgência de partir, o desejo de provar para si mesma que o mundo é maior do que as paredes de casa e, principalmente, a dolorosa falta de apoio daqueles que deveriam segurar a nossa mão na hora do salto.

Há uma solidão muito específica em ter um sonho que não cabe na mesa de jantar da sua família. É o peso de sentir que caminhar em direção ao seu futuro significa, de alguma forma, dar os primeiros passos completamente sozinha. É entender que o mapa que os seus pais desenharam para você não serve para os lugares onde você quer chegar.

Por muito tempo, a gente gasta energia tentando convencer, implorando por um "vai dar certo" que valide a nossa rota. Mas a maturidade nos ensina uma lição libertadora: o sonho é seu, não deles. E tudo bem que eles não entendam o tamanho da sua fome de mundo. Eles medem o futuro com a régua deles, mas a nossa régua é outra.

No final do filme, quando Lady Bird finalmente chega onde queria, ela liga para casa sem rancor ou cobrança. Há apenas a aceitação de que ela precisava ir. Minha família não me entende, não compreende a minha pressa e não consegue ler os meus mapas. E tudo bem. Eu escolhi voar mesmo sem a bênção do ninho, porque os pés que caminham em direção ao meu destino são unicamente os meus. E eles sabem exatamente para onde ir.

O que é ser mulher hoje?

Por Izabelle Queiroga

Acho que se Simone de Beauvoir estivesse viva hoje, sentiria um desgosto e uma inconformidade em relação ao patriarcado consideravelmente maiores. Isso porque, mesmo com tantas conquistas e avanços na causa feminina, hoje, nomenclaturas como "esposa troféu" são reais na internet, e são motivo de orgulho. E não, não é aquele tipo de problema que acaba se você simplesmente desligar o roteador do Wi-Fi.

Essa semana, vi-me passando pelo vídeo de uma moça em que ela dizia: "Sou feliz porque meu marido provedor me permite vivenciar minha feminilidade. Esta sou eu fazendo bolo para a minha família, às 15h de uma segunda-feira". Ok, admito que o fato de a massa do bolo não estar homogênea quase tomou toda a minha atenção, mas o fato de uma mulher se gabar, colocar-se num lugar de subserviência quase que gratuitamente e promover esse tipo de ideia como um "ideal de feminilidade" é absurdo. Aquilo me irritou muito.

A questão não é criticar mulheres que escolhem ficar em casa para se dedicarem ao marido, aos filhos e aos bolos. O poder de escolha é uma conquista, e os objetivos pessoais das mulheres, por mais diferentes que sejam, são louváveis e resultado de muita luta. Mas a partir do momento em que você vai à internet se gabar de que seu marido provém tudo e de que pode fazer bolo para as suas crianças catarrentas como se fosse melhor que as outras pessoas... Bem, pelo menos faça questão de que ele provenha utensílios de cozinha melhores, para que o pote de misturar a massa não seja um de sorvete; e ingredientes superiores, como frutas vermelhas e buttercream, para que o bolo não seja de pacote.

Pelo visto, para muitas pessoas, ser "mulher de verdade", hoje em dia, resume-se a atingir o ápice da emancipação feminina batendo massa de pacote de bolo, de tarde, enquanto jura de pés juntos que a sua maior ambição da Terra é ser bancada pelo seu primeiro namorado, por quem você se guardou a vida inteira e teve cinco filhos homens do jeito que ele sempre quis, mas tem ouvido muito desaforo por ter tido uma menina da última vez. Mas enfim... se a ideia é retroceder cinquenta anos em nome da estética, que pelo menos comprem uma batedeira.



Bom, já que (por enquanto) a nossa liberdade ainda nos permite escolher o que vai ao forno, aqui vai uma receita de bolo sem sabor:

- Ingredientes:

3 ovos

2 colheres (sopa) de manteiga (em temperatura ambiente)

1 xícara e meia de açúcar

2 xícaras de farinha de trigo (peneirada, para não empelotar!)

1 xícara de leite

1 colher (sopa) de fermento em pó

- Modo de Preparo:

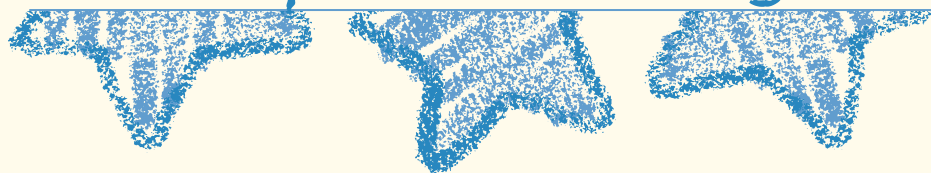
Em uma tigela (pode ser no pote de sorvete reutilizado, desde que esteja bem limpo), bata os ovos, o açúcar e a manteiga até virar um creme claro.

Adicione a farinha de trigo peneirada e o leite aos poucos, alternando os dois, e leve à batedeira para misturar até a massa ficar completamente lisa e homogênea (essencial para não passar vergonha na internet).

Por último, adicione o fermento e misture levemente só para incorporar.

Despeje em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 a 40 minutos (ou até passar no teste do palito).

Ser quem eu sou (sem pedir licença)



Por Carla Vitória Espara

*t*em gente que nasce e já recebe um roteiro. Nome, jeito de andar, time de futebol, quem vai amar, o que vai sentir. Eu recebi o meu também. Só que, em algum momento, percebi que aquele roteiro não tinha sido escrito por mim, e resolvi rasgar a página.

Não foi um estalar de dedos. Foi devagar, tipo maré subindo. Primeiro veio a pergunta incômoda na cabeça, depois o silêncio em volta da mesa quando eu tentava dizer alguma coisa diferente, depois a coragem de repetir essa coisa diferente até ela parar de tremer na minha boca.

Descobri que sexualidade não é vitrine, é território. Identidade de gênero não é moda passageira, é casa. E liberdade...ah, liberdade é a palavra que todo mundo usa, mas poucos entregam de verdade. Porque ser livre incomoda. Incomoda quem prefere você quieto, previsível, dentro da caixinha que cabe na conversa de família, no comentário de corredor, em perguntas como: "Mas por que você precisa falar sobre isso?". Eu preciso falar sobre isso porque existir em silêncio também é uma forma de desaparecer.

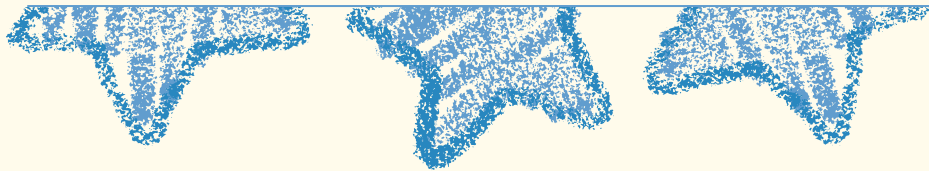
A gente, geração que cresceu vendo o mundo se redesenhar em tempo real (pronome no bio, bandeira no perfil, coletivos se organizando em grupo de WhatsApp), sabe bem o peso e o alívio dessa virada. Peso porque ainda tem gente que acha isso "exagero". Alívio porque, pela primeira vez, tem espaço para dizer: é assim que eu sou, e não vou pedir desculpa por isso.

Não é sobre provar nada para ninguém. Não é sobre explicar minha existência numa frase de efeito para caber no feed. É sobre acordar de manhã e poder escolher minha própria roupa, meu próprio nome, meu próprio jeito de amar, sem checar antes se alguém autorizou.



Pedir licença é coisa de quem acha que está ocupando um espaço que não é seu. E o meu espaço, esse aqui, dentro do meu corpo, da minha história, é meu por direito de nascença. Não preciso de permissão para ser inteira.

Like não paga boleto, mas cura solidão?



Por Maria Amed

U ma trend no Tiktok viralizou e me fez acordar para a vida. Com o uso da inteligência artificial, as pessoas simulavam quantos seguidores, mais ou menos, elas possuíam, criando um cenário em que o usuário está no meio, e à medida em que a quantidade iria aumentando, uma multidão se formaria do em volta da pessoa.

Eu nunca tive problemas com a necessidade de validação nas redes sociais, mas me incomodo tanto com quem passa por isso. Acorda para a vida, amiga! Se as 100 pessoas que te seguem estivessem reunidas em um lugar, elas lotariam um salão de festas. Tem mais seguidores? Ok. Sabia que as 700 pessoas que te seguem praticamente lotariam o auditório Eulálio Chaves? Ou, se você as quisesse reunir em um local mais sofisticado, elas lotariam o Teatro Amazonas!

Vamos aumentar. Se você tem 1000 seguidores, e todos pudessem te ver ao vivo, eles lotariam o Teatro Manauara. Mas você tem 10 mil seguidores, tranquilo. Você lota o Mirante Lúcia Almeida.

“Ah mas a minha meta de seguidores é de 25 mil pessoas”, perfeito! Viage até A Ilha da Magia e crie um festival com essa galera toda, por que essas 25 mil pessoas lotam o Bumbódromo de Parintins!

Você não se satisfaz com esse tanto de números? Beleza, enche a Arena da Amazônia, então, com os teus 44 mil seguidores. É o que a arena comporta. Já parou para pensar nisso? Te aquieta, te acalma. Se te colocassem diante de 100 pessoas para palestrar, para te ouvir, para que você finalmente pudesse

gritar para se expressar para um lugar cheio, qual seria o seu sentimento? Se a sua resposta foi algo como “medo” ou “nervosismo”, me diz para quê você quer likes e follows de tanta gente, se nem para a sua turma de cerca de 30 pessoas você consegue apresentar um seminário direito?

Para de se cobrar, para de querer ultrapassar seus limites, para de querer atropelar o processo, para de querer travar na Arena da Amazônia se sua zona de conforto ainda é somente o seu ciclo de 5 pessoas. Quer ser performático? Faz as coisas aos poucos. Seu reels rendeu somente 100 likes? Cara, são 100 likes! A perfeição só está nas telas, só está nos filmes, só está nas publis depois da edição.

Não se compare com os milhões de seguidores da influencer loira com lipo e rinoplastia. Não se compare com o marido perfeito que sustenta a esposa de forma ilegal. Não se compare com o filho que sempre teve tudo de mão beijada se você é quem sempre teve que ir sozinho correr atrás do básico por si.



Sua vida, quem constrói é você. É muita leseira querer se moldar em um padrão de vida falso que uma pessoa posta e 1 milhão de pessoas curtem, e não valorizar a tua vida real, onde tem 50 pessoas verdadeiramente torcendo por ti.

Agora pensa por outro lado: Tu fez um post sobre uma conquista tua no instagram e teve 10 curtidas. “Poxa, só 10 pessoas curtiram, só 10 pessoas aprovaram”. Mana, se toca. Se 10 pessoas depois que você fez um bom trabalho chegassem diretamente em ti e te elogiassem, não seria a melhor sensação do mundo?

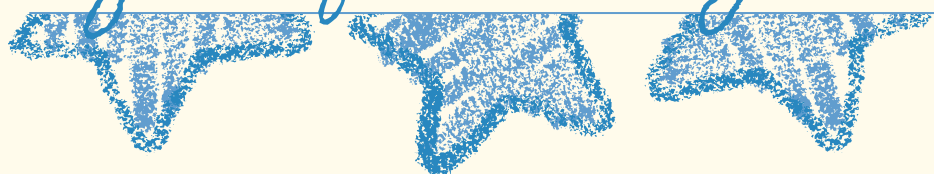
O ao vivo importa, e não o digital. Quem te enxerga na vida real importa, e não quem te vê por trás de uma tela. Quem torce por ti de verdade importa, e não quem só te acompanha para falar mal.

Sendo você mesma, você pode chegar a lugares que nem mesmo o nosso maior estádio pode comportar a quantidade de pessoas que estarão ali na torcida por ti.

Se um ambiente não te serve mais, sai. Se seu objetivo vale mais do que likes, corre atrás dele. Se seu trabalho se movimenta conforme seu engajamento, fortaleça a comunidade que já está contigo e vai multiplicar sua visibilidade, não espere por views de quem vai somente passar seu conteúdo adiante.

Para de querer validação de quem nem sabe quem tu é. Você não está só, mas aprenda a priorizar quem te prioriza e valorizar quem te dá valor.

O feed que me engoliu



Por Mariana Araújo

Olho para a minha irmã e suas amigas na sala e, por uns instantes, me pego imaginando o que a geração de hoje em dia vai se tornar. Elas não têm mais de treze anos. No entanto, o guarda-roupa, a forma que agem e a maquiagem impecável dizem outra coisa. Parecem prontas para ir em uma balada qualquer e se divertirem do jeito que quiserem, ou talvez para impressionar alguém que elas acompanham na internet mas que nunca vão ver na vida cotidiana. A infância delas não foi roubada por ninguém, foi voluntariamente entregue a um algoritmo faminto.

Ser jovem hoje é viver sob a ditadura do scroll infinito. O feed não é apenas uma distração de fim de tarde, é o espelho que dita quem você deve ser antes mesmo de você descobrir quem realmente é. Minha irmã e a geração dela sofrem de uma pressa artificial e desnecessária, mas se eu abrir a boca vou acabar sendo dita como “estranha”. Elas assistem a vídeos de meninas ligeiramente mais velhas, imitam seus trejeitos, compram os mesmos produtos de skin care caríssimos e adotam um visual padronizado. O topo da estética atual é a homogeneidade, todo mundo é igual até no que come.



Há uma ironia cruel nisso tudo. A internet nasceu com a promessa de nos libertar, de abrir espaço para todas as esquisitices e individualidades do mundo. Mas o que vejo na sala de casa é o oposto: um medo paralisante do erro. Ninguém quer ser autêntico, sempre mudando a própria estética o tempo todo, a tendência sempre muda. Ser jovem virou um exercício exaustivo de comparação social, onde o valor de alguém é medido pela capacidade de se encaixar perfeitamente em uma forma que já está saindo das telas.

Como irmã mais velha, sinto uma preocupação inquietante. Lembro-me de uma adolescência um pouco mais boba, mais desajeitada, cheia de erros de moda e cabelos desalinhados, coloridos, mas que tinha espaço para a espontaneidade. Hoje, os mais novos se vestem de adultos, feed as engoliu, mastigou o que os tornava únicos e cuspiu clones estéticos que esqueceram como é ser feliz sem precisar postar.

Espelho, espelho meu



Por Marcos Ernani

Olhar no espelho já foi um hábito comum. Hoje, às vezes, parece um desafio. Sempre tem alguma coisa para criticar: a pele, o cabelo, o corpo. E, quase sem perceber, a gente começa a acreditar que nunca é suficiente.

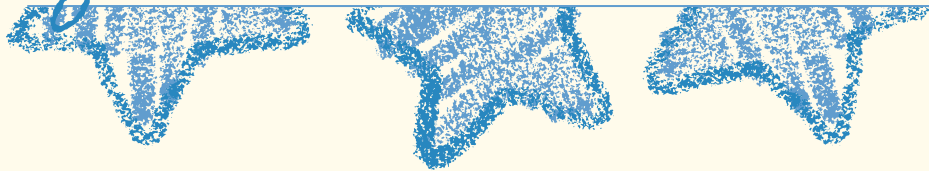
O problema é que essa cobrança não vem só do espelho. Ela vem das redes sociais, dos filtros, dos padrões de beleza e da comparação constante. É como se existisse uma regra dizendo que precisamos ser perfeitos o tempo todo. Só que essa perfeição nem existe.

Quanto mais tentamos alcançar esse padrão, mais defeitos encontramos em nós mesmos. A autoestima vai diminuindo, enquanto a necessidade de agradar os outros aumenta. No fim, deixamos de enxergar quem realmente somos para correr atrás de uma versão criada pela internet.

O espelho nunca mostrou o caráter de ninguém, nem a inteligência, nem a bondade. Ele só reflete a aparência, como a pintura "narciso", de Caravaggio. Quem transformou isso na parte mais importante, fomos nós.

Talvez esteja na hora de mudar a pergunta. Em vez de perguntar: "espelho, espelho meu, quem é o mais bonito?" Seria melhor pergunta: por que a gente ainda mede o próprio valor pela imagem que vê no reflexo.

Crise de identidade e performance em si mesmo



Por Katrine Gama

Crescemos ouvindo que poderíamos ser tudo, pois temos diante de nós uma infinidade de possibilidades e versões de quem poderíamos nos tornar. À primeira vista, isso parece libertador. Mas existe um lado menos comentado dessa liberdade: o medo de escolher.

No livro “A Redoma de Vidro”, de Sylvia Plath, a autora utiliza a metáfora de vários figos para representar diferentes vidas possíveis: uma carreira brilhante, uma família feliz, uma trajetória artística, uma vida acadêmica ou viagens pelo mundo. O problema é que a personagem, ao tentar escolher todos, termina não escolhendo nenhum. Fica paralisada, observando os frutos apodrecerem enquanto o tempo passa.

E, muitas vezes, nesse medo de abrir mão de alguns “figos”, como a personagem da Plath, ficamos paralisados, enquanto o tempo continua seguindo seu curso. A sensação constante de atraso faz parecer que estamos sempre devendo algo a nós mesmos ou a alguém. Pensamos que, talvez, pudéssemos estar produzindo mais, conquistando mais, sendo mais. Surge, assim, outra questão a ser pensada: a performance.

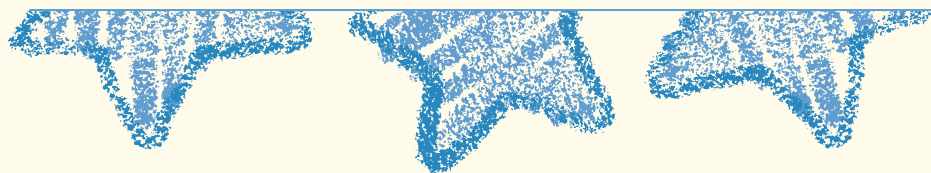
Talvez, exista uma confusão entre performance e autenticidade. Afinal, toda expressão humana é, de certa forma, uma performance. Escolhemos como nos vestir, como falar, o que compartilhar e como ocupar os espaços. Isso não significa falsidade. Muitas vezes, significa apenas coragem de existir.



O problema não está em performar. O problema está em performar para atender expectativas que não são nossas. Somos uma geração que gosta de livros, filmes sofisticados, cafés, arte, música alternativa, debates profundos. Mas, no fundo, às vezes, nos perguntamos se esses interesses nasceram de nós ou da necessidade de construir uma identidade admirável.

Talvez a crise de identidade esteja justamente aí. Não na falta de possibilidades, mas no excesso delas. Não na ausência de liberdade, mas no peso que a liberdade pode carregar. Talvez a grande descoberta seja entender que não precisamos nos tornar alguém. Já somos alguém. E que, muitas vezes, passamos tanto tempo tentando construir uma identidade que esquecemos de reconhecer aquela que sempre esteve ali.

A solidão mais barulhenta do mundo



Por Isabela de Andrade

O bipe de uma nova notificação na tela bloqueada quebra o silêncio do quarto antes mesmo de eu conseguir terminar um pensamento. É automático: estico o braço, desbloqueio com a digital e, em menos de três segundos, estou mergulhado em um mar de rostos, dancinhas, memes e desabafos de pessoas que eu mal conheço, mas que parecem estar desesperadamente tentando me provar que a vida delas é incrível. Há um barulho ensurdecedor acontecendo agora mesmo na palma da minha mão. São centenas de vozes virtuais gritando por atenção, curtidas e visualizações, criando a ilusão perfeita de que o mundo inteiro está reunido bem aqui, na minha frente, me retirar convidando – me para a festa.

Mas basta eu erguer os olhos da tela para a parede vazia e o elenco inteiro da internet simplesmente some, deixando para trás um eco estranho. É aí que a conta não fecha. Como é possível se sentir tão terrivelmente sozinho cercado por tanta gente? A verdade é que a gente se acostumou a colecionar conexões de mentira para preencher vazios de verdade. Sabemos o que o influenciador do outro lado do país comeu no café da manhã, mas não fazemos ideia do porquê o nosso amigo do peito andava meio cabisbaixo na semana passada. Estamos todos juntos em salas de bate-papo lotadas, mas cada um trancado no seu próprio quadrado; isolado.

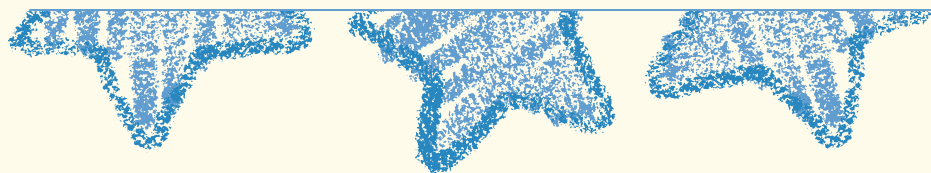
Essa hiperconectividade nos vendeu a promessa de que nunca mais precisaríamos estar sós. Mas o tiro saiu pela culatra. A pressa de postar substituiu o prazer de simplesmente viver o momento. A gente não olha mais nos olhos com tanta frequência, não aguenta dois minutos de silêncio em uma

mesa de bar sem puxar o celular e parece ter desaprendido a arte de conversar sem uma tela intermediando o afeto. É uma solidão paradoxal: estamos exaustos de tanto interagir, mas famintos de presença real.



No fim das contas, a vida de verdade está acontecendo bem longe das notificações e dos filtros de perfeição. Dá um certo medo encarar o tédio e o silêncio da vida real, eu sei. Mas, talvez, o primeiro passo para curar essa solidão barulhenta seja justamente ter a coragem de apertar o botão de desligar, olhar pela janela e lembrar como é que se respira no mundo de fora.

Meu cérebro às 3 da manhã



Por Rebecca Bellora

*t*êm dias em que nossa cabeça não desliga, né? Talvez, pelos estímulos do dia, ou, talvez, por sentimentos que estão sufocados há tempo demais. Na correria do dia, é muito difícil pararmos para refletir sobre o que realmente estamos sentindo no momento. E, durante a noite, quando os carros na rua param de passar, quando a casa está quieta e, às vezes, até os ventos lá fora se calam, é nesse momento que algumas sombras crescem e nossos sentimentos nos atropelam.

A enxurrada de lembranças, de ações, de conversas e de coisas não resolvidas nos atinge tudo de uma vez. Essas sensações se enrolam e se embolam por nossa mente inquieta, que, até alguns momentos antes, estava tentando sufocar tudo aquilo. Tudo isso, de uma vez, dá lugar a uma dor no peito que, talvez, possa ser chamada de angústia, mas, como disse Clarice Lispector uma vez: “A angústia faz parte: o que é vivo, por ser vivo, se contrai.”



Acho esse um bom lembrete, pois, com isso, podemos recordar que toda essa ansiedade faz parte do que é sentir e que não devemos ignorá-la. Sinto que essas sensações durante a madrugada nunca nos deixarão, pois é nesse momento de solidão que nossas barreiras caem e percebemos coisas que nem imaginávamos. Mas cabe a nós não deixar que esses momentos nos definam. Somos seres que sentem, entendem e têm uma capacidade incrível de evoluir. Então, da mesma maneira que podemos decidir estudar francês, começar a academia e procurar um intercâmbio, tudo ao mesmo tempo, às 3 da manhã — acontece frequentemente também —, podemos nos acalmar depois da tormenta e lembrar que temos muito para viver. É assustador que nosso futuro dependa de nós mesmos, mas esses pensamentos noturnos, uma hora ou outra, irão nos ajudar a seguir em frente.

todo mundo parece estar na frente



Por Letícia França

Quando eu estava na escola, houve um momento em que parecia que todo mundo vivia “romances”, menos eu. Eu sabia que não era algo que queria viver de verdade naquela época, mas, mesmo assim, eu sentia uma necessidade urgente de experimentar isso também, pois não queria parecer atrasada. Essa cobrança, que pode parecer “boba”, acabou me colocando em situações que viraram arrependimento. E essa sensação de ficar para trás de todo mundo sempre esteve dentro de mim e ainda perdura.

Ela apareceu quando eu tinha acabado de concluir o ensino médio, e sentia que minhas aprovações no vestibular não eram suficientes. Enquanto meus colegas de classe estavam acumulando aprovações nos cursos mais concorridos, parecia que, mesmo eu estando em primeiro lugar nas listas de chamada, sempre tinha alguém me superando.

E ela surge novamente, dessa vez na universidade, onde me fazem perguntas aparentemente simples: “O que você vai fazer depois da faculdade?”, “Já conseguiu estágio?”, “Seu projeto de pesquisa foi aprovado?”. Elas são quase sempre ditas sem intenção de ferir, mas carregam um peso enorme. Só percebi o quanto esse peso era grande quando me vi tentando conciliar inúmeros trabalhos e provas, os quais eu exijo, a mim mesma, obter a melhor nota possível, com um projeto de iniciação científica e um estágio.

Além disso, há os encontros sociais e a manutenção da imagem de uma vida “impecável” na internet. Manter um relacionamento ideal com meu namorado e com a minha família, sair com grupos de amigos diferentes e sempre ter uma

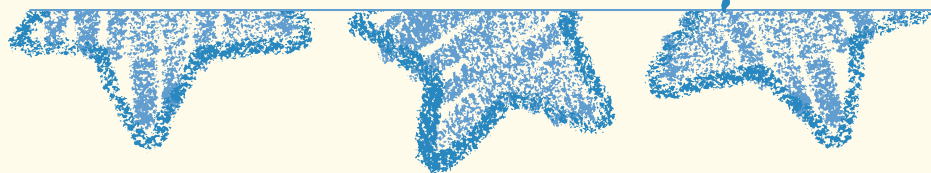
boa notícia para contar, fazer viagens de dar inveja, tirar as fotos mais bonitas, e aparentar tudo isso nas redes sociais, sem revelar tanto sobre mim.



No fim, a sensação é sempre a mesma, de que todo mundo está alguns passos à frente, mesmo quando ninguém parece saber exatamente para onde está indo. Há sempre alguém viajando mais, produzindo mais, conquistando mais, vivendo algo que parece maior do que a nossa própria rotina. E, na tentativa de não ficar para trás, a gente se coloca em lugares onde não queria estar, aceita compromissos que não cabem no dia e tenta sustentar expectativas que pesam mais do que deveriam.

A cobrança passa a contaminar o corpo: o sono diminui, a cabeça não descansa, o cansaço se torna parte da rotina. Tentamos dar conta de tudo e mais um pouco, e parecer bem enquanto fazemos tudo isso. Mas existe um limite. Nem sempre conseguimos acompanhar todos os ritmos, viver todas as experiências ou provar constantemente que somos suficientes. Talvez, a verdadeira urgência não seja chegar antes dos outros, mas perceber, antes de se perder, até onde conseguimos ir.

Burnout universitário e cultura do desempenho



Por Izabel Viana

*t*odo estudante um dia já foi ou, então, será questionado por uma pessoa aleatória, um desconhecido ou até mesmo por algum familiar com a seguinte pergunta: “Tá cansado de quê? Só estuda”. Essa simples frase nos afeta de uma tal maneira, que começamos a pensar que nosso esforço nunca poderá ser digno de louvores: por que não fizemos mais que nossa obrigação.

Ao entrar na faculdade ainda possuímos aquele brilho no olhar de quem mal sabe o que nos aguarda. Queremos dar o melhor de si em todas as matérias, agradar todos os professores, se inscrever em todos os projetos; nos permitimos ser consumidos pelos devaneios de uma mente sonhadora, mas com o tempo o que antes era novo e divertido se torna frustrante. São tantas atividades em grupo, prazos a cumprir, conteúdos a se estudar que, na maioria das vezes, também precisamos conciliar com as aflições da juventude como a necessidade de aprender a lidar com os sentimentos a flor da pele, a pressão familiar de decidir o que fazer pelo resto da sua vida ou problemas de identidade que fazem a gente se sentir completamente perdido no mundo.



A nossa vida que antes era tão cheia de certezas, onde sabíamos o que fazer e onde ir de repente se torna um grande enevoado de dúvidas, um abismo que não sabemos como sair e que ao sair não sabemos o que vamos encontrar. Somos chamados de GenZ, a geração que faz suas próprias regras e não aceita imposição de hierarquias porém na prática é diferente, na vida real precisamos aceitar que nosso esforço será frequentemente visto como o mínimo, que muitas vezes nos adaptar para encaixar nos espaços que queremos pertencer pois no fim todos nós precisamos atingir um determinado "score" para ser considerado bem sucedido, deixamos de ser indivíduos com personalidades para sermos apenas uma máquina com o objetivo de ser produtivo 24h por dia ou caso contrário, de nada vale a nossa existência se ela não for útil

No fim ser jovem é passar por todas essas experiências e se redescobrir diariamente compreendendo que tá tudo bem falhar porque a vida não é uma competição, que nós não estamos atrasados aos 20 anos de idade por ainda não termos casa, carro, filhos e um pet. Se permitir só existir, ter tempo de lazer ou ser espontâneo também é necessário para que a nossa evolução possa ocorrer.

O futuro me apavora

Por Maria Clara Santiago

Outro dia, uma senhora me perguntou o que eu pretendia fazer daqui a alguns anos. Sorri, respondi qualquer coisa que parecesse organizada e educada, e a conversa seguiu seu rumo. Mas a pergunta ficou. Ela me acompanhou no ônibus, na fila do supermercado e até no silêncio do meu quarto. Daqui a alguns anos. Como se eu soubesse.

A verdade é que existe uma expectativa estranha sobre a juventude. As pessoas acreditam que estamos construindo o futuro, mas esquecem de mencionar que fazemos isso sem ter a planta da obra. Recebemos tijolos, ferramentas e um terreno vazio. Depois, esperam que saibamos exatamente o que estamos edificando.

Às vezes, sinto que minha geração vive correndo atrás de algo que ninguém explicou direito o que é. Um diploma, um emprego, uma estabilidade, um sonho. Tudo parece urgente. Tudo parece importante. E, no meio dessa corrida, surge uma pergunta inconveniente:

“E se eu não quiser o mesmo caminho que todo mundo?”

É aí que o futuro me apavora.

Não pelo que ele é, mas pelo que ele exige. Exige escolhas. Exige despedidas. Exige abrir mão de possibilidades para seguir apenas uma direção. E escolher nunca foi simples. Quando eu era criança, imaginava que crescer significava encontrar respostas. Hoje percebo que crescer é aprender a conviver com perguntas.

Perguntas sobre carreira, sobre relacionamentos, sobre dinheiro, sobre quem eu sou e quem quero ser. Perguntas que chegam sem aviso e se acomodam nos cantos da mente.

Mas existe algo curioso nas incertezas: elas também carregam possibilidades.

Se eu não sei exatamente o que vai acontecer, então nem tudo está definido. Os erros que temo podem não acontecer. Os fracassos que imagino podem nunca existir. E algumas das melhores coisas da minha vida, talvez, estejam escondidas justamente nos caminhos que ainda não consigo enxergar.



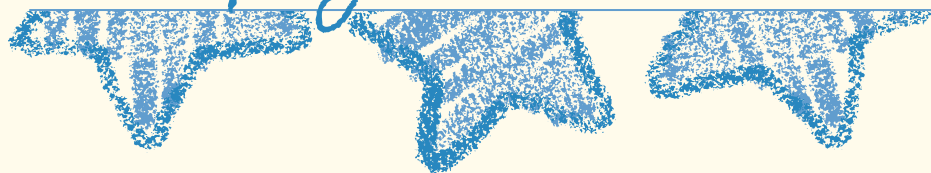
Talvez, o futuro assuste porque ele é grande demais para caber nos nossos planos.

E, talvez, a juventude seja isso: caminhar com medo, fazer escolhas imperfeitas e seguir adiante mesmo sem garantias.

Não porque saibamos onde vamos chegar.

Mas porque, de algum jeito, continuamos acreditando que vale a pena descobrir.

trabalhar pra quê se pagam mal?



Por Laura Pereira

Outro dia, enquanto rolava as vagas de emprego na internet, me deparei com uma oportunidade que parecia piada. Exigia experiência, cursos, disponibilidade total de horário e uma lista interminável de habilidades. O salário? Quase não cobria o valor das passagens e da alimentação. Fiquei pensando: trabalhar pra quê, se no fim das contas o retorno parece tão pequeno?

Muitos jovens da minha geração cresceram ouvindo que estudar era o caminho para conquistar estabilidade e qualidade de vida. A promessa parecia simples: dedicação hoje, recompensa amanhã. Mas, na prática, a realidade tem sido bem diferente. Cada vez mais encontramos empregos temporários, salários baixos e jornadas cansativas. Em muitos casos, a sensação é de correr sem sair do lugar.

O mais frustrante é perceber que o esforço nem sempre é reconhecido. Há jovens que conciliam faculdade, estágio, cursos e, ainda, precisam trabalhar para ajudar em casa. Mesmo assim, continuam enfrentando dificuldades para conquistar independência financeira. Comprar uma casa, um carro ou até mesmo planejar o futuro parece um sonho cada vez mais distante.

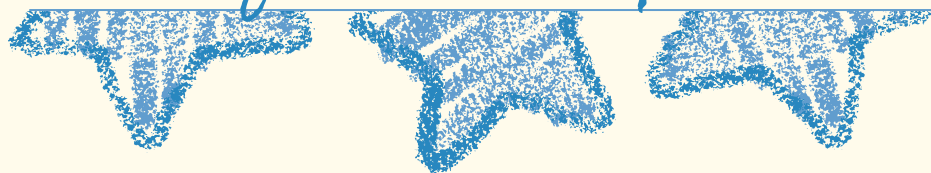
Nas redes sociais, vemos pessoas exibindo sucesso, viagens e conquistas. Enquanto isso, muitos jovens estão tentando sobreviver com salários que mal acompanham o aumento dos preços. Essa comparação constante aumenta a sensação de fracasso, mesmo quando estamos nos esforçando ao máximo.

Mas, talvez, a pergunta não seja apenas "trabalhar pra quê se mal pagam?". Talvez, a questão seja por que o trabalho, algo tão essencial para a sociedade, tem sido valorizado de forma tão desigual. Afinal, não falta vontade de trabalhar. O que falta, muitas vezes, são oportunidades dignas, remuneração justa e perspectivas reais de crescimento.



Ser jovem hoje é lidar com sonhos grandes e incertezas ainda maiores. É tentar acreditar no futuro mesmo quando o presente parece desanimador. E, apesar de todas as dificuldades, seguimos estudando, trabalhando e buscando nosso espaço. Não porque seja fácil, mas porque desistir nunca foi uma opção.

Sonho que virou plano B



Por Ana Julia

Quando somos crianças, acreditamos que o mundo inteiro cabe dentro dos nossos sonhos. Queremos ser astronautas, médicos, cantores, e falamos isso com uma certeza que os adultos, às vezes, invejam.

Eu também cresci carregando um sonho assim. Por muito tempo, ele foi a resposta mais honesta que eu tinha. Eu acreditava nele de verdade. Apenas não sabia ainda que crescer também é aprender que nem tudo que a gente quer, a gente consegue, e que isso não é necessariamente uma derrota.

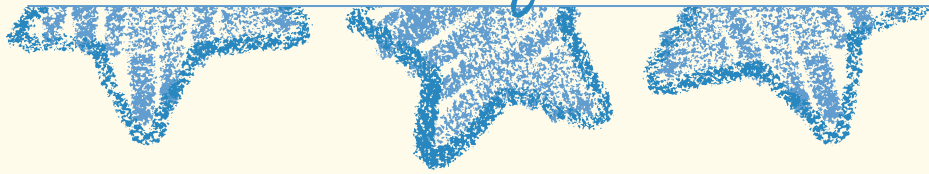


O tempo foi passando, e eu fui me tornando outras versões de mim mesma.

Novos desejos foram chegando; alguns sem avisar. E aquele sonho, que antes ocupava o centro, foi se deslocando. Não porque perdeu valor, mas porque eu comecei a entender que a vida tem mais de um caminho possível, e que seguir um deles não apaga os outros.

Hoje, ele, talvez, seja mais um sonho do que um plano e, ainda, olho para ele com carinho, como quem guarda uma parte da criança que um dia fui, ou seja, aquela que acreditava que tudo era possível e que, talvez, ainda tenha razão.

Meu celular sabe mais de mim do que eu



Por Ágatha Monteiro

Outro dia, o Instagram me desejou bom-dia antes da minha mãe.

Não exatamente com essas palavras, claro. Mas assim que acordei, ainda deitada, o celular já estava ali me esperando. Mostrou as mensagens da madrugada, os vídeos, que eu provavelmente gostaria de assistir, e até a lembrança de uma foto, tirada há três anos, com amigos com quem eu não falo mais. Antes mesmo de eu decidir o que fazer naquele dia, a tela já tinha preparado um roteiro para mim.

Enquanto tomava café, apareceu um anúncio de microfones para captações de áudio.

Pensei: "Que coincidência".

Mas não era. Na semana anterior, eu tinha pesquisado preços de microfones, assistido reviews e curtido publicações de lojas eletrônicas. O celular não estava adivinhando meus planos. Ele apenas "prestava atenção". Mais atenção do que eu mesma.

Sinceramente, eu não saberia dizer quantas vezes desbloqueei o aparelho naquele dia. Não saberia dizer quantas horas passei olhando para a tela, nem quantos vídeos assisti sem realmente lembrar do conteúdo. O celular sabe. Eu não.

Ele sabe onde estive na semana passada.

Sabe o caminho que faço para a universidade.

Sabe quanto tempo fico em cada lugar.

Sabe os dias em que costumo dormir tarde demais.

Sabe quando estou entediada, porque é nesse momento que passo mais tempo rolando vídeos curtos.

Sabe até quando estou ansiosa.

Enquanto isso, eu continuo dizendo que tenho controle sobre as minhas atitudes.

Talvez seja a maior mentira da nossa geração.

Dizemos que usamos o celular para ganhar tempo, mas nunca tivemos tão pouco tempo livre. Pegamos o aparelho para responder uma mensagem e, quarenta minutos depois, estamos assistindo a alguém ensinando uma receita que nunca vamos fazer ou vendo vídeos de pessoas que, provavelmente, nunca conheceremos.

É um vício estranho!

Diferente do cigarro ou da bebida, ele não chega com aparência de problema. Pelo contrário. Ele vem disfarçado de produtividade, de informação, de conexão. Afinal, estamos estudando, trabalhando, conversando ou nos divertindo. Estamos sempre fazendo alguma coisa, mas também estamos sempre sendo observados.

Cada curtida, cada pesquisa ou cada segundo que passamos olhando para uma publicação vira informação. Não é preciso que alguém leia nossas mensagens ou escute nossas conversas para nos conhecer. Nossos hábitos falam por nós.

E falam muito.

Às vezes, imagino um tribunal do futuro. De um lado, eu tentando explicar quem sou.

Do outro, meu celular apresentando provas. Ele mostraria os lugares que frequento, as pessoas com quem mais converso, os assuntos que me interessam, os horários em que fico acordada e até os momentos em que finjo estar estudando, enquanto passo horas nas redes sociais. Provavelmente, ele venceria a discussão.

O mais assustador não é que empresas colem nossos dados. O mais assustador é perceber que elas, talvez, consigam nos entender melhor do que nós mesmos. Conhecem nossos desejos antes das compras, nossos gostos antes das escolhas e nossas rotinas antes mesmo de prestarmos atenção nelas. E nós ajudamos nisso todos os dias.

Entregamos informações em troca de conveniência. Entregamos privacidade em troca de entretenimento. Entregamos tempo em troca de alguns segundos de distração.

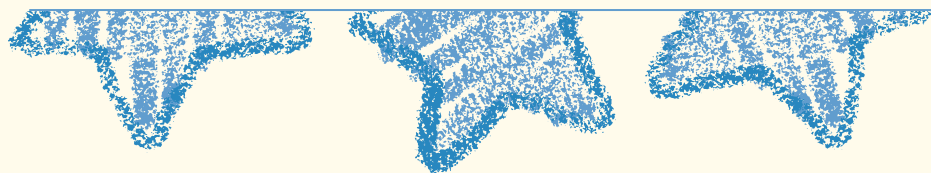
No final da noite, quando a bateria chega perto do fim, conecto o carregador e deixo o celular na mesinha ao lado da cama. Ele passa algumas horas desligado da minha atenção. Mas continua cheio de informações sobre mim.



Talvez, o verdadeiro problema não seja o celular saber tanto.

Talvez, seja eu saber tão pouco sobre a pessoa que me tornei enquanto passava o dedo pela tela.

Conectados no mundo, ausentes de nós



Por Andréa Sousa

*U*m dia desse, eu estava no ônibus voltando para casa, e o fim de tarde estava muito bonito, sendo esse é um dos meus horários favoritos do dia. Estava parecendo uma pintura que faria qualquer um ficar admirando pela janela. Mas o ônibus seguia por outro caminho.

Olhei ao redor e percebi que tudo isso estava acontecendo sozinho. Todo mundo estava de cabeça baixa, com o rosto anestesiado pelo brilho das telas.

Eu olhei para o lado e vi um senhor, já de cabelos brancos, concentrado em um jogo de apostas, aquele colorido e barulhento, que tem um tigrinho. Naquele momento, eu me senti uma figurante de um filme distópico. Uma daquelas histórias em que a humanidade cedeu os olhos e a mente para as máquinas, esquecendo que existe carne, osso e mundo lá fora.

Ninguém estava ali.

Os corpos ocupavam os assentos, balançavam nas curvas do asfalto, mas as mentes habitavam outra dimensão.

Eu sei que o transporte público no fim do dia não é o cenário ideal para ninguém praticar a "atenção plena". O cansaço pesa, a rotina esmaga e a tentação de fugir para dentro do celular é quase irresistível.

Só que essa fuga da realidade está virando um caminho perigoso.

Quando transformamos qualquer minuto de tédio ou cansaço em rolagem de feed, desaprendemos a lidar com o vazio.

O desconforto, a espera e até o tédio de uma viagem de ônibus fazem parte da vida.

Criamos uma intolerância ao momento presente.



E a verdade é que, ao fugir obsessivamente de qualquer instante desconfortável, a gente acaba fugindo da própria vida, e deixando a beleza da vida, ou do pôr do Sol ficar pra trás, sem ninguém para ver.