



Liz Macedo
acumula 8
milhões de
seguidores no
TikTok

O que se pode fazer?

É possível reequilibrar essa relação com a dopamina e o núcleo accumbens. Incentivar os jovens a praticar atividades que estimulem a paciência, como meditação, leitura ou esportes, pode ajudar a fortalecer o córtex pré-frontal e aumentar a tolerância ao esforço prolongado. Além disso, é fundamental promover um uso consciente do TikTok, com limites de tempo e pausas programadas, para evitar a sobrecarga do sistema de recompensa. A chave está no equilíbrio. Reconhecer como o TikTok explora os mecanismos cerebrais é o primeiro passo para ajudar os jovens a utilizar a tecnologia de forma saudável.

Fonte: Vanessa Bulcão, psicóloga e especialista em neuropsicologia

Um novo fenômeno!

Em um passado recente, a grande plataforma para jovens consumirem vídeos era o YouTube. Whindersson Nunes, Felipe Castanhari, Júlio Cocielo foram alguns dos nomes responsáveis por levar entretenimento, leveza e risada aos usuários. Hoje, com o momento do TikTok, existe uma personalidade que é quase unanimidade entre os perfis ativos na rede. A adolescente Liz Macedo (@lizx.macedo), 15 anos, tem conquistado o público infantojuvenil com os populares “daily vlogs”, mostrando sua rotina.

Desde os 11 anos, a familiaridade com a câmera veio de forma natural. Mas o sucesso nasceu, de verdade, em 2022, ao participar da trend Get ready with me, em que o criador de conteúdo aparece se arrumando para algum evento ou ocasião especial. No caso de Liz, era o aniversário do pai, Fernando Macedo. “Depois disso, continuei postando, mas não teve um crescimento imediato, era bem normal, de pouco em pouco”, relembra. Em 2024, veio o grande boom na vida de Liz. Hoje, ela já acumula 8 milhões de seguidores e mais de 1 bilhão de curtidas no TikTok.

E, não se engane, apesar das inúmeras interações, os vídeos gravados por Liz são, em sua maioria, bem simples. “Sei que o meu conteúdo é bem simplificado, não tem muita edição. Eu, basicamente, ligo a câmera e começo a falar. Sempre foi assim até viralizar. Falo da minha rotina de uma maneira mais habitual”, descreve a influencer. Na companhia dos pais, de amigos, sozinha ou com o namorado, ela mostra o dia a dia e aproxima os fãs que lhe acompanham da sua realidade, como se fizessem, também, parte das atividades diárias de Liz.

A grande reviravolta veio quando ela completou 15 anos e fez uma festa que, sem hipérbole, parou a internet. No X (antigo Twitter), ela entrou nos trending topics e virou um dos assuntos mais falados da rede. Nesse mesmo dia, o streamer e jornalista Camiseiro Miguel, mais conhecido como Cazé, estava nas suas habituais lives na Twitch e decidiu reagir aos conteúdos de Liz no TikTok. “Logo após os vídeos do Cazé, furou a

bolha total. Veio muita gente me conhecer através dele”, complementa.

Consciência e equilíbrio

A pouca idade, talvez, não denuncie o quanto Liz já possui consciência da posição que ocupa atualmente. Ela, na verdade, sabe que se tornou, em pouco tempo, um grande fenômeno no TikTok. Contudo, diz permanecer a mesma de sempre, e que o equilíbrio entre as responsabilidades é a chave para permanecer bem consigo mesma. “Não mudou muita coisa, mas, ao mesmo tempo, me tornei uma pessoa mais compromissada, com mais responsabilidades, sobretudo quando necessito conciliar a escola com os vídeos e outras tarefas.”

E ainda que a intimidade com as câmeras seja nítida, é com a cara nos livros a versão de si que Liz mais gosta. Entre estudar e gravar? Estudar mil vezes, especialmente se for história, sua matéria preferida. Além disso, a estante é cheia de livros e prefere os suspenses, uma forma de fugir um pouco dessa rotina acelerada e da quantidade de informações que absorve com tanta tecnologia. Para o pai, Fernando, é imprescindível achar o meio-termo em meio a esses universos.

“A gente sabe o quanto a internet influencia a vida das pessoas. Uma virtude que precisamos transmitir aos nossos filhos, enquanto pais, é o uso consciente e responsável dessa ferramenta. Como eles estão recebendo o produto e consumindo. É importante que usemos esse mundo digital a nosso favor. Hoje, já temos a sincronização parental, limite de tempo e podemos cuidar melhor do que estão vendo”, destaca Fernando.

Segundo Liz, desligar-se também é importante, viver a vida fora das telas e preservar os momentos ao lado dos amigos e familiares. “Eu preciso ficar off de vez em quando. Isso, justamente, porque também sou muito ansiosa. É muita coisa o tempo inteiro, informação a toda hora. À noite, eu preciso ler meu livro, pelo menos umas 10 páginas, antes de dormir”, conta. Mais que isso, gosta de estar sempre bem inteirada nos assuntos escolares e diz se cobrar muito para ser uma boa aluna.

Enfim, sobre o futuro, Liz deixa o barco levar, e afirma não estar preocupada com o que virá. Ser atriz? É uma possibilidade, talvez. Ser cantora? Nem tanto, já que a voz não é a das melhores, como brinca a jovem. No mais, uma linha de roupas, cosméticos, ainda há muito o que pensar. Por ora, aproveitar a boa fase e a juventude, o que também é uma mensagem que ela transmite para aqueles que a seguem.