

que exigissem confiança. Também passei a não ser tão gentil, por uma questão de segurança e pelo medo de que interpretassem isso de outra forma”, relata.

A jovem afirma que essa mudança de percepção veio acompanhada de sentimentos como ansiedade e vulnerabilidade. “Tenho dificuldade de relaxar, parece que estou sempre em alerta. Isso acaba gerando consequências físicas, como dores nas costas por causa da tensão e até bruxismo.”

Laynara Paiva explica que esses quadros podem surgir a partir de um processo de hipervigilância, em que o cérebro passa a responder não apenas a ameaças reais e presenciais, mas também à exposição constante a esses conteúdos. “A exposição repetida a conteúdos violentos também pode ativar os mesmos sistemas biológicos envolvidos na resposta ao perigo. Isso aumenta a produção de hormônios relacionados ao estresse, como cortisol e adrenalina”, detalha.

A profissional explica que, com o tempo, essa sobrecarga pode contribuir para sintomas semelhantes aos observados em quadros de ansiedade, como preocupação constante e dificuldade de relaxamento. Em alguns casos, o excesso de alerta pode favorecer crises de pânico, especialmente quando o organismo passa a

interpretar sinais corporais comuns como sinais de perigo.

Outra problemática destacada pela psicóloga é a chamada violência simbólica — presente em piadas, discursos de inferiorização e ataques on-line que comunicam repetidamente que a mulher vale menos, deve ocupar menos espaço ou merece menos respeito. “Quando essas mensagens são constantes, podem contribuir para sentimentos de vergonha, insegurança, baixa autoestima, ansiedade e sofrimento emocional.”

Na clínica, a especialista diz observar que pequenas agressões repetidas podem produzir efeitos cumulativos importantes. “Mulheres vão deixando de se perceber como um ser autônomo, perdem seu brilho pessoal. O sofrimento não depende apenas da intensidade de um evento isolado, mas também da frequência com que ele ocorre ao longo do tempo”, declara.

Medo de virar estatística

A psicóloga destaca que, quando discursos violentos se tornam frequentes, eles podem passar a ser percebidos como socialmente aceitáveis. Segundo ela, a presença de perfis com grande alcance nas redes sociais que propagam ideias sobre como mulheres “devem” ou

“não devem” agir contribui para a sensação de que a hostilidade contra mulheres está mais presente na sociedade, ultrapassando o ambiente on-line.

Em março deste ano, a Polícia Federal (PF) abriu um inquérito para investigar a disseminação, nas redes sociais, da trend “Caso ela diga não”, apontada como um conteúdo que incentivaria a violência contra mulheres. Os vídeos, que viralizaram no TikTok, simulavam situações de rejeição feminina — como a recusa de um pedido de namoro — e apresentavam jovens sugerindo supostas formas de “reagir” a esse tipo de situação. Em algumas gravações, eles apareciam desferindo socos e chutes contra manequins que representariam mulheres.

Segundo a PF, foi solicitada a remoção dos conteúdos à plataforma, que informou que os vídeos violavam suas diretrizes e foram retirados após serem identificados.

Do ponto de vista psicológico, Laynara explica que esse cenário enfraquece a percepção de proteção coletiva. “Muitas mulheres passam a sentir que precisam estar constantemente alertas, porque não sabem quem compartilha dessas crenças fora do ambiente virtual. Esse processo contribui para sentimentos de insegurança, vulnerabilidade e isolamento”, afirma.

Pela 1ª vez em Brasília, a dupla que une a Música com Humor e diverte milhões em todo o Brasil! 16+

EDU KRIEGER NATALIA VOSS

Versos e Versões
A vida em paródias

26 SET
SÁB. 21h

27 SET
DOM. 20h

VENDAS:

Ingressos: R\$60 a R\$80

www.ingressosvirtual.com.br

☎ 61 98144-1514

**TEATRO DOS
BANCÁRIOS**
BRASÍLIA-DF

PRODUÇÃO

HAJALUME
PRODUÇÕES

Midia
GRÁFICA & OUTDOOR
61 99225-6817



APOIO CULTURAL

**CORREIO
BRAZILIENSE**



**via
saté
lit**
Sindicato dos Bancários
Eq. 314/15 - Asa Sul

REALIZAÇÃO

KIRO
ARTES

