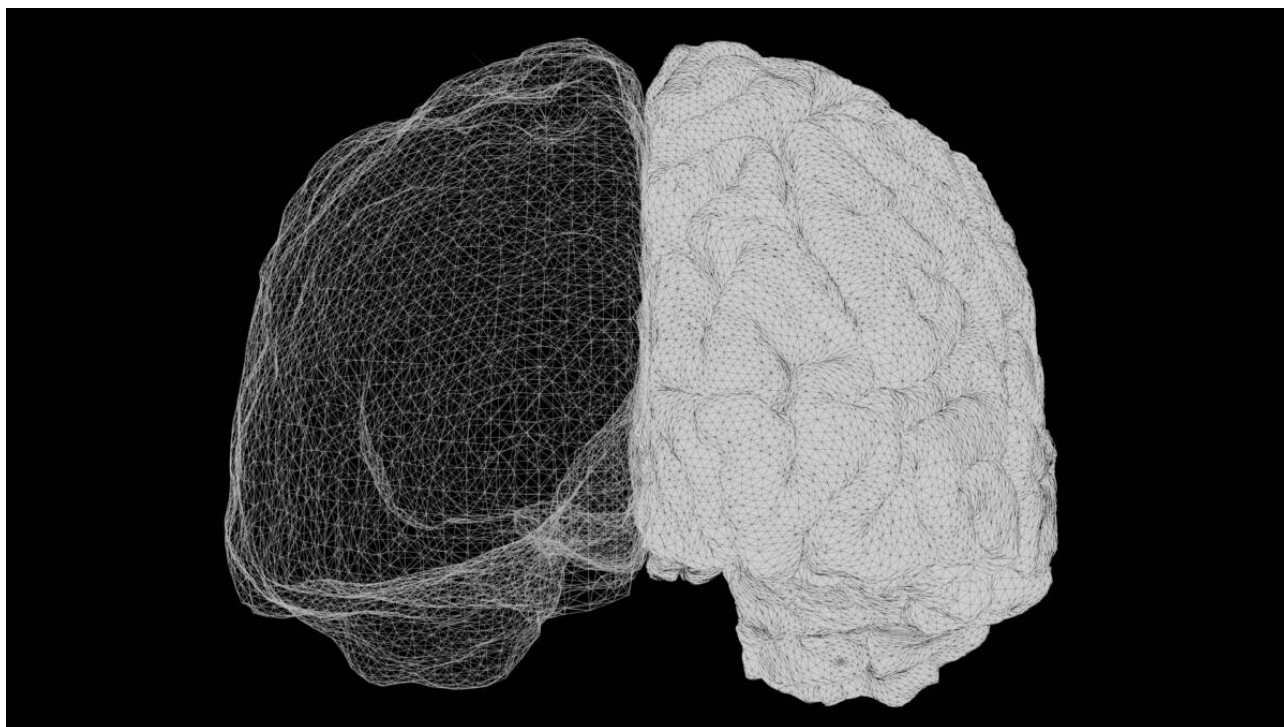


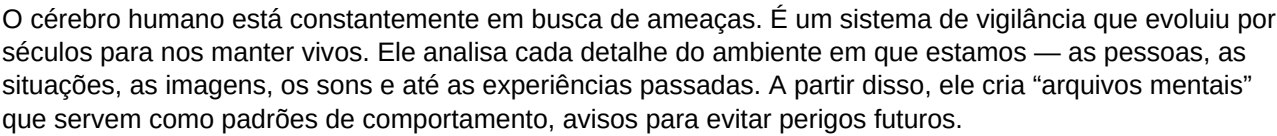
Autor: Bocchi

A Era do Medo: como nosso cérebro molda o Brasil de hoje



Seu cérebro é uma máquina de sobrevivência, sempre em busca de perigos. Esse instinto primitivo, que nos protegia de predadores, hoje se manifesta de novas e complexas formas. Neste artigo, exploramos como esse mecanismo neural, estudado pela neurociência, é explorado por estratégias de marketing, pelo uso das redes sociais e, de forma intensa, pela política brasileira. Mergulhamos no risco de a polarização se tornar um movimento violento, e propomos a educação como o caminho para reverter a escalada de medo e construir um futuro mais democrático e civilizado.

Desvendando os bastidores da mente



Já parou para pensar que essa “intuição” é, na verdade, seu cérebro trabalhando para proteger você?

2 / 6

um sistema de alarme. Ela processa rapidamente as informações sensoriais e, com base em memórias e experiências passadas, decide se uma situação representa perigo. Muitas vezes, essa resposta é tão rápida que acontece antes mesmo que a informação chegue ao nosso córtex pré-frontal, a área responsável pelo pensamento consciente e racional. É por isso que você pode sentir um medo repentino ou uma aversão sem entender exatamente o motivo — seu “sexto sentido” é, na verdade, um reflexo neural.

Esse instinto ancestral, que nos protegia de predadores e tribos inimigas, se manifesta de novas formas hoje. O cérebro continua atento, mas agora aos perigos modernos. Ele reage ao alarme do celular no meio da noite, ao barulho de uma notificação de mensagem, à ansiedade gerada por prazos de trabalho ou ao estresse causado por notícias negativas. É um sistema de alerta que se adaptou, e hoje os “perigos” nem sempre têm dentes afiados, mas ainda podem deixar uma marca profunda em nossa mente.

O medo como ferramenta de persuasão

Dentro dessa nova lógica do medo, o marketing chegou na frente e, ciente desse mecanismo primitivo, explorou e ainda explora com maestria esse medo para vender produtos e serviços. Campanhas publicitárias frequentemente usam a tática da “escassez” (só restam poucas unidades!), do “medo de ficar de fora” (o famoso FOMO – *Fear of Missing Out*)^[1] ou de cenários que prometem segurança e proteção (seguros de vida, alarmes residenciais). Essa abordagem não vende apenas o produto, mas a solução para uma potencial ameaça. Ao ativar a amígdala e os instintos de proteção, o marketing consegue uma resposta emocional e mais rápida do consumidor, contornando a análise racional e acelerando a decisão de compra.

Mas não é apenas o marketing que descobriu a fórmula de “captação” da mente humana através do medo, as redes sociais chegaram e com maestria se aproveitaram dessa condição humana para atrair seguidores, ganhar likes e formar comunidades diversas.

As redes sociais se tornaram o novo campo de batalha para esse instinto de vigilância. Seu cérebro, adaptado para escanear o ambiente físico em busca de perigos e oportunidades sociais, agora faz o mesmo no mundo digital. Ele compara sua vida com a dos outros, avalia o que é “normal” e busca aprovação através de curtidas e comentários. Essa comparação incessante pode gerar a sensação de que você está “ficando para trás”, alimentando o FOMO e a ansiedade. As plataformas exploram essa vulnerabilidade, criando um ciclo vicioso: você busca validação social e, ao mesmo tempo, se sente mais inseguro. Sua mente, sempre atenta, agora se preocupa com a própria imagem e com o seu lugar em um mundo digital que muda a cada segundo.

Nós contra eles: a ciência por trás da divisão nacional



O medo, quando explorado, nos leva a buscar refúgio em comunidades que compartilham as mesmas preocupações. Assim, criamos “bolhas” sociais e de informação, onde narrativas próprias se fortalecem, muitas vezes ativando nossos mecanismos cerebrais mais primitivos de defesa. É nesse contexto que o cenário político brasileiro se encaixa: a polarização se intensifica, e os grupos se fecham em suas próprias verdades, vendo o outro lado não como um adversário de ideias, mas como uma ameaça existencial a ser combatida. Esse é o tribalismo moderno, um movimento de segregação alimentado pelo medo, que transforma a disputa política em uma luta pela sobrevivência.

No Brasil de hoje, a disputa entre direita e esquerda não se resume a debates racionais, mas sim à criação e disseminação de “narrativas” que ativam nossos instintos mais profundos. De um lado, discursos focados na segurança, ordem, tradição e na defesa contra “ameaças” externas ou internas. De outro, narrativas que enfatizam a necessidade de proteção social, a luta contra a injustiça e a defesa de direitos ameaçados. Ambos os lados buscam engajar seguidores por meio de gatilhos emocionais, como o medo, a indignação e a busca por pertencimento. As mensagens, muitas vezes simplificadas e repetidas à exaustão nas redes sociais, não visam apenas informar, mas sim reforçar a sensação de que o grupo a que você pertence está certo e seguro, enquanto o outro representa um perigo a ser combatido.

Quando a polarização política atinge esse nível de confronto emocional, alimentado pela percepção de ameaça, o risco de violência se torna real. O cérebro, em seu estado de alerta máximo, pode interpretar o “outro lado” não apenas como um adversário ideológico, mas como um inimigo a ser neutralizado. As narrativas de “nós contra eles” e a desumanização do opositor, comuns nesse ambiente, reduzem a empatia e justificam comportamentos agressivos. No Brasil, onde as tensões sociais e econômicas já são latentes, essa escalada de ânimos pode facilmente se converter em conflitos físicos, ataques pessoais e, no limite, em uma ruptura da coesão social. A cada postagem de ódio, a cada discurso inflamado, a cada notícia falsa compartilhada, a amígdala é ativada, e a linha entre a disputa de ideias e a violência concreta se torna cada vez mais tênue e perigosa.

As consequências da polarização no Brasil

A polarização política no Brasil, intensificada por narrativas de medo e tribalismo, traz consequências profundas e perigosas. A principal delas é a **deterioração do diálogo e da civilidade**. A pesquisa “Edelman Trust Barometer^[2]” revelou que a maioria dos brasileiros acredita que o país está mais dividido e que a falta de respeito mútuo cresceu. Quando o debate político é substituído pelo confronto emocional, a capacidade de se ouvir e de construir consensos desaparece.

Esse ambiente de intolerância se manifesta de diversas formas, desde o rompimento de laços familiares e de amizade até o aumento da **violência política**. Discursos de ódio e a desumanização do opositor, facilmente propagados nas redes sociais, não ficam restritos ao mundo digital. Eles se convertem em ataques pessoais, perseguições e, em casos extremos, em agressões físicas e até mesmo assassinatos.

O resultado é um cenário onde a democracia é enfraquecida. Ao invés de buscar soluções para problemas como corrupção, criminalidade e desigualdade, a energia da sociedade é consumida por um conflito constante. O foco se desvia das políticas públicas e dos problemas reais, e a lealdade ideológica se torna mais importante que a capacidade de gestão. Dessa forma, a própria democracia se torna refém de um sistema que explora o medo em vez de promover o debate e a cooperação.

A Educação como antídoto para a polarização

Diante de um cenário tão complexo, a saída para essa espiral de medo e conflito não está em discursos polarizadores, mas sim em um processo fundamental: a educação. Reverter essa situação exige um esforço coletivo para fortalecer as bases do pensamento crítico. Isso passa pelo incentivo à leitura, que expõe o indivíduo a diferentes visões de mundo e o capacita a questionar narrativas simplistas. O diálogo entre diferentes opiniões, seja nas escolas, nas famílias ou nos espaços públicos, é o principal antídoto para a tribalização, pois reconstrói pontes e desativa a percepção de “inimigo” no outro.

É urgente revalorizar o exercício da cidadania plena, que não se resume ao voto, mas envolve a

participação ativa e informada nos rumos do país. O papel da política, neste contexto, deve ser o de construir um projeto democrático de sociedade — um plano que promova a cooperação, o respeito às diferenças e a busca por soluções reais, em vez de um eterno conflito de ideologias. A verdadeira defesa da democracia, afinal, é um ato de coragem que se opõe ao medo, e se constrói na capacidade de conviver com o diferente, em prol de um futuro comum.

Diante desse panorama, a questão que se impõe é: **estamos dispostos a desarmar nossos instintos de medo para construir pontes, ou continuaremos reféns de uma polarização que ameaça a própria base da nossa sociedade?**

[1] Saiba mais em:

https://www.tjsc.jus.br/web/servidor/dicas-de-saude/-/asset_publisher/0rjJEBzj2Oes/content/voce-tem-f-o-m-o-fear-of-missing-out-#:~:text=Fear%20of%20missing%20out%20ou.se%20conectada%20%C3%A0s%20redes%20sociais.

[2] Disponível em: <https://www.edelman.com.br/edelman-trust-barometer-2025> – Acesso em 05/08/2025.

Data de Publicação: 08-08-2025