

A REALIDADE OCULTA DAS ROTINAS PERFEITAS VENDIDAS POR INFLUENCIADORES E AS CONSEQUÊNCIAS DA COMPARAÇÃO

Desmistificando o brilho das redes sociais

Emanuela Vieira Souza de Oliveira

*Curso de Engenharia
Centro Universitário FEI*

Palavras-chave: redes sociais; influenciadores; saúde mental

Desde os tempos mais antigos, as pessoas tendem a admirar e se inspirar em alguma figura pública ou celebridade, sendo influenciadas pela imagem, postura, fala e estilo de vida dessa pessoa. No passado, tais figuras geralmente eram pessoas da realeza, filósofos, atletas ou atores de teatro, pois eram elas que sempre estavam expostas aos olhos da população: um exemplo é a famosa Maria Antonieta. Nos tempos de hoje, com a globalização e o avanço da tecnologia, o alcance dessas influências se tornou muito maior.

Imagem 1: Maria Antonieta representada em série da BBC



Fonte: metropoles.com

As redes sociais agora dominam o cotidiano de todos, tornando-se um palco de exibição para quem deseja se destacar (conhecidos como

influenciadores) e um mar de conteúdo para quem deseja acompanhar um assunto ou estilo de vida. Influenciadores digitais, com milhões de seguidores, criam conteúdos que idealizam o dia a dia, promovendo uma imagem de sucesso e bem-estar que, à primeira vista, parece inatingível para muitos, gerando admiração, mas também criando pressão e favorecendo a baixa estima de seus seguidores, por não serem como eles. Todavia, por trás dessas imagens cuidadosamente montadas, existe uma realidade oculta que revela a verdadeira vida dessas *webs* celebridades, que não é tão glamourosa como mostra as telas.

Por trás das câmeras

Em meados de 2015, uma influenciadora australiana chamada Belle Gibson foi processada pelo governo de seu país por enganar pessoas a respeito de doações supostamente feitas a instituições de caridade. Esse escândalo abriu margem para sua vida de mentira ser exposta: Belle dizia ser uma pessoa que venceu o câncer por manter uma alimentação saudável, mas era tudo uma cruel falsidade. Ela alcançou milhares de pessoas que a seguiam fielmente e acompanhavam todos os seus passos, inspirando-se na sua vida perfeita e de puro bem-estar. Belle é um caso famoso que viralizou no mundo todo, abrindo os olhos de muitas pessoas e levando a reflexão de como não devemos acreditar em tudo que há na internet (PRICE, 2021).

Podemos citar casos em que a pressão por ter uma imagem perfeita pode afetar a vida pessoal, um exemplo é a youtuber e blogueira NikkieTutorials (Nikkie de Jager). A influenciadora de maquiagem revelou em 2020 que estava escondendo parte de sua identidade ao não compartilhar publicamente que era transgênero. A pressão para manter uma imagem "perfeita", aos olhos do pensamento normativo, o medo das opiniões de seus seguidores e o receio de perder sua carreira afetaram a vida pessoal da blogueira. A revelação de sua identidade também trouxe uma reflexão sobre a necessidade de manter um padrão de vida perfeito e irreal para alcançar a expectativa das pessoas (WASHINGTON POST, s/d.).

David Shields, em "Fome de Realidade: Um Manifesto" (2011), explora a ideia de que a busca por autenticidade e conexão é frequentemente frustrada em um mundo saturado de imagens editadas e narrativas distorcidas. Infelizmente, a realidade perfeita vendida nas redes sociais por influenciadores contribui para a criação de pessoas ansiosas pela busca dessa vida e frustradas em alcançar o corpo, a rotina, a disciplina, a felicidade e um relacionamento perfeito. Shields propõe que, em vez de buscar a perfeição, deveríamos abraçar nossas imperfeições e a realidade de nossas vidas. A busca incessante pela perfeição nas redes sociais não só

desconsidera as nuances da vida real, mas também distancia as pessoas de suas próprias experiências, criando uma “fome de realidade” que se torna cada vez mais difícil de satisfazer.

Imagem 2: A youtuber e blogueira NikkieTutorials



Fonte: Goss.ie

Os efeitos da comparação

Influenciadores frequentemente compartilham apenas os melhores momentos de suas rotinas: cafés da manhã elaborados, treinos intensos, viagens luxuosas e conquistas pessoais. Enquanto isso, muitas pessoas vivem uma rotina ordinária, monótona e sem muitos feitos. Essa disparidade entre a realidade mostrada *online* e a vivência cotidiana pode gerar um impacto profundo na autoestima e na saúde mental dos indivíduos.

A autora deste texto, aluna de Engenharia Elétrica no Centro Universitário FEI, enfrentou esses sentimentos de inadequação ao se comparar com influenciadores que exibiam rotinas de estudo impecáveis. Na época do ensino médio, quando todos estavam preocupados com os vestibulares, ela via postagens de influenciadores que pareciam ter tudo sob controle, desde a organização do estudo até um estilo de vida equilibrado, e isso a fez sentir que nunca conseguiria alcançar o mesmo nível de disciplina e sucesso. Essa comparação incessante a levou a desenvolver uma baixa autoestima, fazendo com que se sentisse incapaz de progredir em seus estudos. Com muito esforço, ela pôde vencer esses desafios com apoio familiar e distanciamento das redes sociais, pois dessa forma foi possível se desvencilhar desses sentimentos negativos.

Além desse exemplo, muitas pessoas relatam que, após consumir esse tipo de conteúdo, sentem uma pressão constante para melhorar suas vidas

de acordo com os padrões idealizados que veem nas redes sociais. A busca por uma vida “perfeita” pode resultar em estresse, ansiedade e, em alguns casos, até depressão. A frustração por não conseguir atingir esses padrões pode ser paralisante, levando a uma espiral de comparação negativa.

Refletir

Embora a influência de figuras públicas tenha existido desde tempos remotos, a ampliação desse fenômeno nas redes sociais contemporâneas traz consequências diretas para a autoestima e saúde mental daqueles que os acompanham. Casos como o de Belle Gibson e a luta de Nikkie Tutorials para manter sua identidade refletem os desafios impostos pela pressão de se encaixar em padrões irreais.

Por conseguinte, é crucial reconhecer a insustentabilidade dessa busca pela perfeição. O chamado de David Shields para abraçar nossas imperfeições ecoa a necessidade de uma reflexão mais profunda sobre o que realmente valorizamos em nossas vidas. Ao distanciar-se das pressões externas e valorizar suas próprias experiências, cada um pode encontrar um caminho mais saudável e autêntico, livre das armadilhas da comparação digital. A autenticidade, longe da perfeição, é o que verdadeiramente enriquece nossas vidas e nos conecta uns aos outros.

Referências

LANIER, Jaron. **10 argumentos para deletar suas redes sociais agora mesmo**. Trad. de Fernando de Almeida. São Paulo: Intrínseca, 2019.

PRICE, Hannah. O escândalo da influencer que enganou o mundo com falso câncer. **BBC News Brasil**, 02 jul. 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-57690415>. Acesso em: 17 out. 2024.

SHIELDS, David. **Fome de realidade: um manifesto**. Trad. de Heloísa Jahn. Rio de Janeiro: Rocco, 2011.

WASHINGTON POST. **YouTube Star NikkieTutorials Comes Out as Transgender**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=oFElwzV-oWE>. Acesso em: 17 out. 2024.