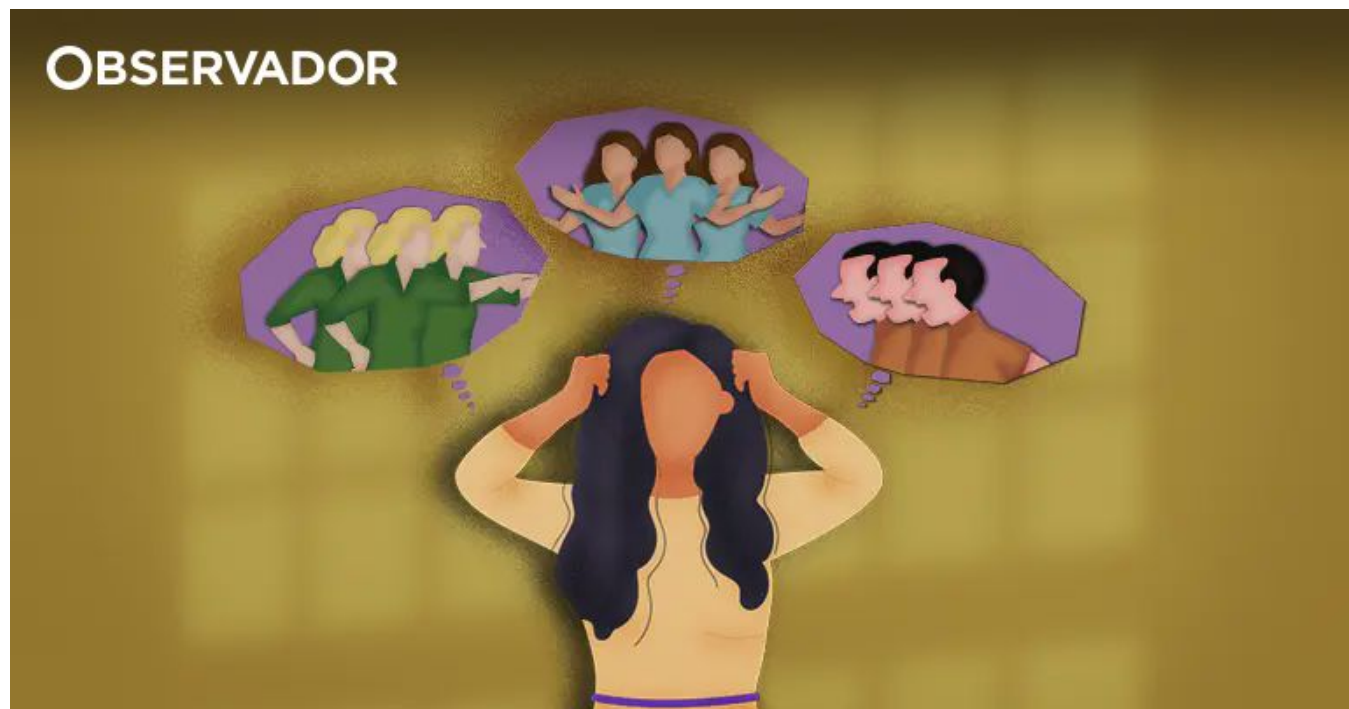


Porque ficamos magoados com comentários de desconhecidos?

observador.pt/especiais/porque-ficamos-magoados-com-comentarios-de-pessoas-que-mal-conhecemos

Sofia Teixeira, Inês Correia

January 19, 2026



Há qualquer coisa de desconcertante em perceber que uma frase dita por alguém quase irrelevante — como um desconhecido nas redes sociais ou uma pessoa com quem nos cruzamos apenas ocasionalmente no café — pode doer mais do que gostaríamos de admitir.

Uma das razões pelas quais nos custa ouvir críticas ou comentários maldosos feitos por pessoas com as quais temos pouca ou nenhuma relação explica-se através do funcionamento do cérebro social. “O ser humano está biologicamente preparado para monitorizar permanentemente pistas sociais de aceitação ou de exclusão”, diz Alda Portugal, professora no Departamento de Psicologia da Universidade da Madeira e investigadora do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra. “Embora hoje essa rejeição já não coloque a sobrevivência em risco, o cérebro continua a reagir como se uma crítica fosse uma ameaça. É por isso que a dor física e a dor associada à rejeição ativam circuitos cerebrais semelhantes.”

A forma como cada um lida com a crítica é individual, mas existem tendências universais. Uma delas é o enviesamento pela negatividade, uma tendência universal para dar mais peso às emoções e experiências negativas do que às positivas. “Na prática, isto significa que uma crítica, mesmo que subtil, capta muito mais a nossa atenção do que um elogio”, diz a investigadora. “Uma crítica pode mobilizar comportamentos corretivos ou defensivos: por exemplo, se criticarem o nosso desempenho profissional, vamos provavelmente ficar mais atentos aos aspetos a melhorar; se nos elogiarem, não há um sinal claro de alerta que exija ação.”

“A validação externa continua a ser importante mesmo quando vem de estranhos, porque a identidade é construída socialmente. Assim, críticas ou comentários depreciativos, mesmo de pessoas que mal conhecemos, podem ativar dúvidas sobre o nosso valor e a forma como somos vistos socialmente.”

Alda Portugal, professora no Departamento de Psicologia da Universidade da Madeira

Assim, a reatividade às críticas, mesmo vindas de desconhecidos, tem uma função de vigilância e proteção — e, por isso, não é surpreendente que críticas, mesmo que aparentemente inofensivas, possam ter um impacto desproporcional no nosso bem-estar. É uma tendência que faz sentido, mas tem custos, sobretudo emocionais. “As emoções negativas tendem a ser mais duradouras e os episódios embaraçosos ou comentários depreciativos podem marcar-nos durante muito tempo.”

Por outro lado, todos temos necessidade de ser estimados, valorizados e apreciados, tanto pelos que nos são mais próximos como pelos que não são. O olhar dos outros funciona como um espelho onde nos vemos. “A validação externa continua a ser importante mesmo quando vem de estranhos, porque a identidade é construída socialmente. Assim, críticas ou comentários depreciativos, mesmo de pessoas que mal conhecemos, podem ativar dúvidas sobre o nosso valor e a forma como somos vistos socialmente.”

A nossa vulnerabilidade a comentários de estranhos é ampliada ainda mais pelas redes sociais, desde logo porque, tendencialmente, as pessoas são mais agressivas nos comentários que fazem online, muitas vezes anonimamente. “O uso massificado destas plataformas contribuiu para que muitos utilizadores comentem abertamente — e por vezes sem filtro — aspetos da vida de outras pessoas. Esta facilidade em expressar críticas de forma pública pode gerar ansiedade, insegurança e mal-estar em quem as recebe ou lê.”

Seja online ou offline, o objetivo nunca poderá ser eliminar por completo o impacto das críticas negativas. Isso, além de impossível, seria indesejável, já que elas nos ajudam a perceber como podemos melhorar. “O essencial é conseguir integrá-las sem que coloquem em causa as nossas características pessoais ou o modo como nos percebemos”, diz a psicóloga.

Mental é uma secção do Observador dedicada exclusivamente a temas relacionados com a Saúde Mental. Resulta de uma parceria com o Hospital da Luz e com a Johnson & Johnson Innovative Medicine e tem a colaboração do Colégio de Psiquiatria da Ordem dos Médicos e da Ordem dos Psicólogos Portugueses. É um conteúdo editorial completamente independente.