

DIVULGAÇÃO

ARTIGO

Fadiga digital: quando a vida online exige mais do que consegue devolver » 2



CULTURA

Sonhos, natureza e espiritualidade na arte de Fernanda Moraes » 4



PEDRO VENÂNCIO

Quando o luto e a despedida também podem salvar vidas

História de família que autorizou doação de órgãos mostra a importância de falar sobre o tema; 2,8 mil aguardam na fila de transplante no Espírito Santo » 3

ILUSTRAÇÃO/ESHOJE



MARIA AUGUSTA RIBEIRO

O que a Netnografia revela sobre a fadiga digital

A Netnografia revela que a fadiga digital já deixou de ser queixa isolada e virou padrão recorrente. Nas conversas online, as pessoas relatam cansaço profundo ao usar a internet para comprar, se informar e se relacionar. Não é só excesso de tela. É a sensação de saturação. O mal-estar aparece como esgotamento emocional, dificuldade de se desconectar e a impressão de que o digital exige mais do que devolve.

A Netnografia é uma metodologia de pesquisa que adapta os princípios da etnografia para o ambiente digital. Ela observa, de forma sistemática e contextualizada, as conversas, interações e práticas que acontecem em redes sociais, fóruns, grupos e outras plataformas. Seu objetivo principal é compreender comportamentos, significados e culturas que se formam online, a partir do que as pessoas realmente dizem e fazem nesses espaços.

Essa abordagem existe há cerca de trinta anos. Foi desenvolvida a partir de meados da década de 1990 e se consolidou como método rigoroso para estudar o consumo, as relações e os sentidos construídos na internet. Diferente de pesquisas que apenas contam cliques ou medem engajamento, a Netnografia busca entender o que está por trás das experiências digi-

tais: o que as pessoas sentem, reclamam, valorizam e evitam.

O que essa escuta tem captado com frequência é o discurso da exaustão. Reclamações sobre compras online saturadas de opções e anúncios, sobre o cansaço de consumir informação em ritmo acelerado e sobre o peso da sociabilidade mediada se repetem em diferentes grupos e contextos. Em outras palavras, a linguagem do esgotamento “não aguento mais”, “preciso desconectar”, “já cansei” — aparece de forma consistente. #netnografia revela que a fadiga digital

Além disso, pesquisas científicas em revistas internacionais corroboram esse padrão. Um estudo qualitativo publicado no “Information Systems Journal” por Salo, Pirkkalainen e Koskelainen (2019) investigou o tecnostresse gerado por redes sociais e serviços de networking. Por meio

de entrevistas narrativas, os autores identificaram quatro tipos de desgaste relacionados ao bem-estar: problemas de concentração, de sono, de identidade e de relações sociais. O trabalho mostra como características das plataformas e estressores específicos produzem mal-estar concreto na vida das pessoas.

Meta-análises posteriores, como a publicada em “Computers in Human Behavior” (2023), reforçam que sobrecarga de informação, sobrecarga social e ansiedade associada às redes estão entre os principais motores da fadiga em mídias sociais, com efeitos sobre a intenção de reduzir ou interromper o uso. Portanto, a vigilância online, a sensação de precisar estar disponível e atento o tempo todo também aparece associada à fadiga mental em estudos recentes.

No consumo, dados apontam

que grande parte dos consumidores se sente esgotada com a quantidade de anúncios, produtos e estímulos. A sobrecarga de informação e de escolhas gera cansaço decisório.

Nas conversas sobre compras, o mal-estar aparece como frustração com a falta de clareza, o excesso de opções e a sensação de ser perseguido por ofertas. No consumo de informação, surge a queixa de não saber mais o que é relevante, de viver em estado permanente de alerta e de sentir que a atenção foi sequestrada. Na sociabilidade, o cansaço se manifesta na obrigação de responder, na comparação constante e na dificuldade de se desconectar sem culpa.

Dessa forma, o que a Netnografia ajuda a enxergar é que essa fadiga não é um problema isolado. Ela é resultado de um ambiente desenhado para maximizar

tempo de tela, engajamento e reatividade.

Diante disso, vale questionar as próprias regras de uso. Quanto tempo diário realmente faz sentido? Quais espaços digitais ainda agregam e quais apenas drenam? É possível separar momentos de conexão intencional de momentos de consumo automático?

Vale a pena dar espaço para as pequenas mudanças, definir horários, reduzir notificações, priorizar interações presenciais ou leituras mais longas. Já aviso: elas não resolvem o sistema, mas recuperam margem da nossa autonomia.

Por isso, a fadiga digital não é fraqueza. É um sinal. E os sinais, quando observados com atenção, mostram onde o uso da internet deixou de servir às pessoas e passou a exigir delas mais do que elas conseguem sustentar.

Vamos construir
juntos os próximos
capítulos dessa

HISTÓRIA?



História de família que autorizou doação mostra que conversar sobre o assunto faz diferença

GOVERNADOR
HELDER
SALOMÃO
na PROPOSTA
VALDIRENE

13

PRESIDENTE
LULA
VCE ALCKMIN

13

133

SENADOR **FABIANO**
CONTARATO
EVANI GARI • NEJO LÚCIO
FABIANO 7 VOTOS

Arte de Fernanda Moraes ocupa a orla de Camburi

Tatuadora e pintora cria ao vivo com dezenas de artistas em grande corredor cultural na orla

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
jornalismo@eshoje.com.br

A Praia de Camburi transformou-se em um corredor de criação ao ar livre durante o encontro que reuniu 60 artistas visuais na orla de Vitória. Aberto ao público, o evento valorizou diferentes perspectivas sobre o território capixaba. Entre os participantes, destacou-se a pintora e tatuadora Fernanda Moraes, que levou ao espaço urbano suas pesquisas focadas em padrões da natureza, geometria sagrada e manifestações espirituais.

Autodidata, Fernanda desenvolve produções inspiradas em sonhos, meditações e universos paralelos. Suas pinturas visionárias ganharam força a partir de 2020, motivadas pelo desejo de traduzir vivências internas para o suporte físico. Cada composição funciona como parte de um diário vivo, articulando arte e busca pessoal.

Além do trabalho de ateliê, a artista comanda a Cosmic, galeria integrativa que reúne estúdio de tatuagem e piercing, oficinas de pintura e práticas terapêuticas. No espaço, ela expande sua poética e promove o intercâmbio entre criação visual e autoconhecimento. Na entrevista a seguir, Fernanda aborda sua trajetória e os bastidores do projeto em Camburi.

ES Hoje: Como você conceitua a obra levada à Orla de Camburi?



PEDRO VENÂNCIO

“Minha obra retrata o diálogo contínuo entre o mundo visível e o invisível”



PEDRO VENÂNCIO

Pinturas como “Maria Sabina” foram expostas ao longo da orla da Praia de Camburi, em Vitória

Fernanda Moraes: Minha obra retrata o diálogo contínuo entre o mundo visível e o invisível. Busco integrar aquilo que os olhos captam aos fios sutis que tecem uma grande rede entre todas as mãos que participam e tornam esta história possível. Ao materializar e tornar perceptíveis essas conexões, meu objetivo é evidenciar a importância fundamental dessa teia, convidando o público a reconhecer e contemplar a natureza essencial das relações que conectam todas as coisas.

Como sonhos, natureza e espiritualidade aparecem em suas obras?

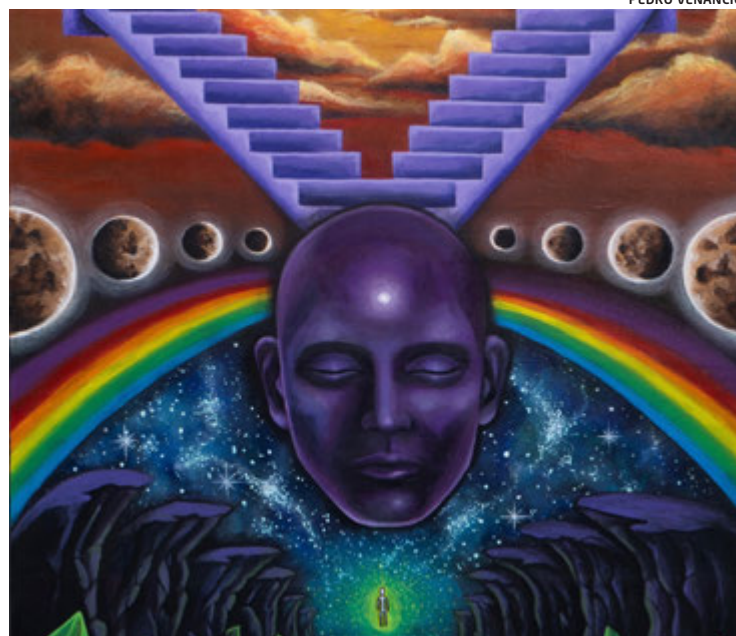
Sonhos, natureza e espiritualidade constituem os pilares de inspiração e investigação no meu processo de criação. Os sonhos emergem como um território fecundo de imagens, símbolos e sensações que transcendem a lógica do cotidiano. A natureza se manifesta tanto como referência estética quanto como chave para compreender os ciclos, padrões e fluxos que atravessam a existência. Por sua vez, a espiritualidade permeia toda

a produção como uma busca pelo invisível, alcançando diferentes camadas de significado. Nas minhas pinturas, esses elementos convergem para construir paisagens e narrativas que transitam entre a realidade concreta e a dimensão simbólica, entre o tangível e o que apenas

podemos sentir ou intuir.

Quais são as suas referências?

Gosto de citar Salvador Dalí como uma referência perfeita para facilitar a compreensão coletiva sobre tornar visível o território dos sonhos. Outro grande artista que trago com enorme admi-



PEDRO VENÂNCIO

Fernanda diz ter como inspirações Salvador Dalí e Alex Grey

ração é Alex Grey, uma das maiores referências mundiais da Arte Visionária. A pesquisa e a linguagem visual de ambos colaboram profundamente para a construção da minha própria trajetória artística. Aos que nunca tiveram contato com a Arte Visionária, esta é uma forma de expressão artística que, em sua essência, busca tornar visíveis os estados ampliados de consciência, traduzindo em formas e cores aquilo que transcende a percepção ordinária. Trata-se de um movimento que conecta misticismo, psicologia e estética para retratar o mundo sutil e as experiências espirituais. Ao integrar essa linguagem ao meu trabalho, busco construir uma ponte entre o mistério, a mente humana e a realidade tangível.

Por que você considera suas pinturas um diário vivo?

Em cada obra, elaboro narrativas visuais a partir de vivências, percepções, sonhos e transformações internas. São registros pessoais que se traduzem em símbolos e imagens, capturando não apenas fatos ocorridos, mas a profundidade das emoções e intuições de cada momento. Por isso, defendo minhas pinturas como um “diário vivo”: elas acompanham dinamicamente minha evolução pessoal e artística, revelando visualmente os marcos e reflexões de toda a minha trajetória.

Como a Cosmic integra arte, tatuagem e práticas terapêuticas?

Muito além de reunir diferentes linguagens e atividades, a Cosmic nasce com o propósito claro de criar experiências que aproximem as pessoas de sua essência. A partir desse eixo central, cada vertente da Cosmic encontra seu canal próprio de expressão: a arte possibilita a investigação e a manifestação do mundo interno; a tatuagem transfere essa linguagem para o corpo, tornando símbolos e significados parte integrante da história individual de cada pessoa; e as práticas terapêuticas oferecem espaços fundamentais de pausa, presença e acolhimento. A título de curiosidade, essa visão fundamenta a própria origem do nome “Cosmic”: uma referência ao que é cósmico, universal e pertencente a esse ecossistema que buscamos compartilhar. Um espaço onde arte, corpo, autoconhecimento e conexões genuínas coexistem em perfeita harmonia.