

Estado da publicação: O preprint não foi publicado em outro meio.

BURNOUT CÍVICO: efeitos emocionais e afetivos da polarização e da radicalização política no Brasil

Lilian Sendretti

<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.13526>

Submetido em: 2025-09-29

Postado em: 2025-10-07 (versão 1)

(AAAA-MM-DD)

A moderação deste preprint recebeu o(s) endosso(s) de:

- Adrian Gurza Lavalle (ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8998-9833>)

BURNOUT CÍVICO: efeitos emocionais e afetivos da polarização e da radicalização política no Brasil¹

Lilian Sendretti

Universidade de São Paulo (USP), Programa de Pós-Graduação em Ciência Política
Centro Brasileiro de Análise e Planejamento (CEBRAP), São Paulo, Brasil

<https://orcid.org/0000-0001-9926-4468>

liliansendretti@gmail.com

Resumo: Este artigo analisa os efeitos emocionais e afetivos da polarização política no Brasil e apresenta o conceito de burnout cívico como contribuição original ao debate. O burnout cívico é definido aqui como um afastamento estratégico do debate público motivado pela sobrecarga emocional diante de um ambiente político percebido como desgastante no nível interpessoal e, sobretudo, como tóxico no nível pessoal. Diferente da apatia política, ele expressa cansaço, exaustão e evitamento por medo de conflitos, e não indiferença à política, funcionando como uma forma de autopreservação diante da intensificação dos conflitos políticos nos espaços de sociabilidade cotidiana – entre amigos, famílias, ambientes profissionais e religiosos. A partir de 70 minigrupos focais com 210 eleitores de todas as regiões do país – incluindo eleitores de Bolsonaro (2018 e 2022), de Haddad e Lula (2018 e 2022)) e ainda eleitores arrependidos que migraram do voto em Bolsonaro (2018) para Lula (2022) – observa-se que, para muitos, a política tornou-se uma experiência de desgaste emocional contínuo. Entende-se o burnout cívico como um fenômeno relacional, que se manifesta quando parte do eleitorado percebe o “outro lado” como radicalizado. Os resultados mostram que radicalização e burnout cívico compartilham causas estruturais e revelam impactos subjetivos centrais da polarização sobre a democracia brasileira.

Palavras-chave: Polarização; Radicalização; Violência Política; Burnout Cívico; Grupos Focais.

CIVIC BURNOUT: Emotional and Affective Effects of Political Polarization and Radicalization in Brazil

Abstract: This article analyzes the emotional and affective effects of political polarization in Brazil and introduces the concept of civic burnout as an original contribution to the debate. Civic burnout is defined here as a strategic withdrawal from public debate motivated by emotional overload in the face of a political environment perceived as toxic at both interpersonal and personal levels. Unlike political apathy, it conveys fatigue, exhaustion, and avoidance out of fear of conflict, functioning as a form of self-preservation in response to the intensification of disputes in everyday spaces of sociability. Based on 70 mini-focus groups with 210 voters from all regions of the country – including Bolsonaro voters (2018 and 2022), Haddad and Lula voters (2018 and 2022), and voters who switched from Bolsonaro (2018) to Lula (2022) – the findings indicate that, for many, politics has become a continuous experience of emotional strain. Civic burnout is understood as a relational phenomenon that manifests when part of the electorate perceives the “other side” as radicalized. The results show that radicalization and civic burnout share structural causes and reveal key subjective impacts of polarization on Brazilian democracy.

Keywords: Polarization; Radicalization; Political Violence; Civic Burnout; Focus Groups.

¹ Essa pesquisa foi financiada por bolsa de doutorado do CNPq e a pesquisa de campo foi financiada pela Fundação Tide Setúbal e está vinculada ao projeto “Geopolítica e desenvolvimento desigual no Brasil: Voto, Território e Classe” do Laboratório Espaço e Política (LEP) da Universidade de Pernambuco (UFPE) coordenada pela professora Cristina Pereira de Araújo, a quem agradeço a oportunidade e confiança. Agradeço a leitura e comentários de Adrian Gurza Lavalle e de Sergio Simoni Junior. Também agradeço os comentários de Julian Borba recebidos no 8º Workshop de Comportamento Político. Todas as contribuições foram importantes para o aprimoramento deste trabalho e as eventuais limitações são de minha responsabilidade.

1. INTRODUÇÃO

“Hoje em dia a gente se abdica de dar a nossa opinião [política] pelo fato de que não vai ser válido, a gente só vai perder o nosso tempo e se estressar ali, dando a nossa opinião, porque a outra pessoa não está nem escutando”.

Homem, 28, pardo, morador de Curitiba, eleitor de Bolsonaro em 2018 e Lula em 2022.

“O meu marido brigou com a minha família por causa de política. Nunca mais teve churrasco lá em casa. Nunca mais. Então acho que prefiro evitar falar de política.”

Mulher, 52, parda, moradora de Brasília, eleitora Bolsonaro, em 2018 e 2022.

É aquela história... O Lula é ladrão, o outro é fascista, o outro é bolsominion, faz o “L”, você é não sei o quê... Cara, não sai disso. Aí você se cansa, sabe... pega até um desgosto de conversar [sobre política]”.

Homem, 35, branco, morador de Belém, eleitor de Haddad em 2018 e Lula em 2022.

Há um corolário conhecido no imaginário político brasileiro de que “futebol, religião e política não se discutem”. Mas o que exatamente significa esse silêncio? Em alguns casos, pode ser entendido como sinal de respeito às preferências legítimas de cada pessoa – afinal, “cada um tem sua opinião” e as diferenças seriam parte natural da convivência democrática. Em outros, porém, o silêncio revela algo diferente: medo de encrenca, receio de que a divergência de opiniões se transforme em briga ou ruptura nas relações. Essa diferença não é trivial. No primeiro caso, o silêncio nasce do reconhecimento da pluralidade. No segundo, nasce do temor de conflito intransigente.

Nos últimos anos, a política brasileira parece ser guiada pela segunda lógica. Segundo pesquisa Datafolha², realizada no contexto da acirrada disputa eleitoral de 2022, quase metade da população (49%) declarou ter deixado de falar sobre política para evitar discussões. O índice é ainda maior entre os eleitores de Lula (54%), em comparação aos apoiadores de Jair Bolsonaro (40%). Além disso, 15% afirmaram já ter sofrido ameaça verbal e 7% ameaça física em razão de suas posições políticas, enquanto 54% relataram situações de constrangimento. Ou seja, não se trata apenas de um “cada um na sua”, mas de uma retração social motivada pelo medo, pelo cansaço e pela violência que atravessam a arena política.

² <https://www1.folha.uol.com.br/poder/2022/07/datafolha-49-deixaram-de-falar-sobre-politica-para-evitar-discussoes.shtml>

É nesse contexto que emergem os dois fenômenos que estruturam este trabalho: a radicalização política e o burnout cívico. De um lado, a intensificação do engajamento, transformando divergências em trincheiras política-identitárias e levando alguns grupos a discursos e práticas cada vez mais intransigentes. De outro, o cansaço e a desistência, em que cidadãos se afastam da política como forma de autoproteção, exaustos pelo barulho e pelas brigas. Entre o barulho dos extremos e o silêncio dos exaustos, desenha-se um retrato político do Brasil – marcado por tensões, medos e desalentos que ultrapassaram o período eleitoral e modificam a dinâmica da vida social cotidiana de brasileiros.

Ao longo de 2024 e início de 2025 entrevistei diferentes perfis de eleitores brasileiros: aqueles que votaram em Bolsonaro tanto em 2018 quanto em 2022; aqueles que votaram em Haddad em 2018 e em Lula em 2022; e, ainda, um grupo de eleitores arrependidos, que apoiaram Bolsonaro em 2018, mas migraram para Lula em 2022. Durante as entrevistas, além das narrativas radicalizadas – cuja presença eu já antecipava – deparei-me com outro tipo de discurso que, à época da condução dos minigrupos focais, ainda carecia de uma nomeação ou de uma conceitualização capaz de oferecer um referencial interpretativo adequado. Trata-se de narrativas marcadas por sentimentos recorrentes de cansaço, exaustão, evitamento, medo e auto-silenciamento. Esses relatos vinham, em geral, de entrevistados que, embora tivessem posições políticas definidas, tinham receio de manifestá-las. Em vez disso, adotavam uma espécie de retraimento cívico quando se tratava de falar sobre política, um silenciamento deliberado como estratégia de proteção emocional diante do desgaste provocado pela radicalização política e pelo clima de constante conflito no debate público, seja com seus familiares, amigos e pessoas que compartilhavam seu cotidiano. Esse conjunto de experiências e práticas de retração discursiva revela um fenômeno que proponho conceituar como *burnout cívico*.

O burnout cívico consiste em um estado de esgotamento emocional diante da sobrecarga de demandas e tensões geradas pela participação – ainda que mínima – na esfera pública. Diferente de uma despolitização, apatia política ou de uma ausência de interesse, o burnout cívico manifesta-se em sujeitos que mantêm posições e preferências políticas, mas que diante do excesso de conflitos, da permanente sensação de tensão e hostilidade nos espaços de sociabilidade cotidiana, optam por se afastar como forma de autopreservação emocional e relacional. Trata-se, portanto, de um esgotamento que não implica indiferença, mas sim um cansaço emocional frente a uma arena política percebida como disfuncional, desgastante e tóxica. Se, por um lado, encontrei eleitores cuja experiência política se intensificou e se radicalizou, levando-os a adotar visões mais rígidas e a aceitar a justificação de formas mais combativas de ação e discurso, por outro lado, deparei-me também com

indivíduos profundamente cansados de discussões políticas, que descrevem sentimentos de desalento e afastamento em relação ao debate público.

A observação simultânea desses dois processos – radicalização e burnout cívico – sugere que eles são, em alguma medida, respostas distintas ao mesmo ambiente político de uma sociedade na qual a polarização política vai ao encontro da radicalização. Ao falar em radicalização, refiro-me ao processo pelo qual crenças políticas se tornam progressivamente mais rígidas, absolutas e impermeáveis ao diálogo, abrindo espaço para justificação de formas de ação mais confrontativas e, em alguns casos, até violentas. Entre os entrevistados, esse fenômeno se manifestou não apenas em termos de conteúdo ideológico – por exemplo, na adesão a narrativas antissistêmicas e do “nós” contra “eles” –, mas também em termos de disposição comportamental, como na defesa de protestos disruptivos ou mesmo na relativização de atos de violência política. Já o burnout cívico, por outro lado, diz respeito a um esgotamento emocional diante da arena pública. Muitos dos entrevistados relataram sentir que a política “rouba energia”, “tira nossa saúde”, “gera estresse”, “só gera briga” ou que “a política hoje é muito desgastante”. Esse cansaço não implica a negação da importância da democracia, nem desinteresse, mas traduz um distanciamento prático: menor participação e retraimento cívico como uma forma de sobrevivência cotidiana em meio a um ambiente considerado politicamente desgastante.

Neste artigo, buscarei apresentar e discutir esses dois fenômenos a partir da análise das entrevistas com pessoas comuns, eleitores de Bolsonaro e de Lula, bem como aqueles que mudaram de voto. Após esta introdução, segue-se a seção onde, inicialmente, apresento uma discussão que fundamenta o meu conceito de burnout cívico, principalmente contrastando-o com conceitos como “apatia política” (Almond e Verba, 1963), “fadiga democrática” (García-Rivero, 2023) e “ansiedade democrática” (Albertson e Gadarian, 2015). Em seguida, desenvolvo a seção metodológica, apresentando a técnica utilizada na pesquisa: os minigrupos focais. Ainda na seção metodológica, apresento os parâmetros de análise das entrevistas oriundas desses minigrupos focais: a análise qualitativa de conteúdo a partir do QCAmap. A terceira seção, apresenta os resultados empíricos da pesquisa qualitativa, onde analiso as narrativas dos eleitores com traços de burnout cívico, sejam de Bolsonaro ou de Lula, evidenciando como estes percebem o fenômeno da radicalização política – frequentemente caracterizada por eles como “fanatismo, sectarismo ou extremismo” – e como justificam seu afastamento emocional de discussões sobre política em seus espaços de sociabilidade cotidiana, como família, grupos de amigos e ambiente de trabalho. Por fim, segue as considerações finais.

2. ENTRE A RADICALIZAÇÃO E O BURNOUT CÍVICO:

Nos últimos anos, o conceito de polarização política tem sido amplamente mobilizado para compreender o acirramento das disputas políticas no Brasil. Especificamente, parte da literatura brasileira tem demonstrado que o que se intensificou, sobretudo desde 2018, é uma polarização afetiva (Fucks e Ribeiro, 2020; Fucks e Marques, 2022; Truman e Nunes, 2023; Borba, Ribeiro e Fucks, 2024) – um fenômeno em que as identidades políticas se tornam marcadores emocionais de pertencimento e rejeição, levando à intensificação da animosidade entre grupos adversários. Do ponto de vista teórico, Liliana Mason, em *Uncivil Agreement: How Politics Became Our Identity* (2018), argumenta que este tipo de polarização política não é baseado fundamentalmente em posições ideológicas, mas em identidades sociais alinhadas à política, que estruturam o afeto e o julgamento moral dos indivíduos. Assim, com a sobreposição entre identidade política e outras dimensões da vida social (como religião, classe, raça, dentre outras), a política passa a ser vivida como um campo de disputas existenciais – entre “nós” e “eles” – onde o outro é percebido não como um adversário legítimo, mas como uma ameaça moral e civilizatória.

Argumento que o ambiente político brasileiro recente gera duas respostas político-comportamentais distintas entre os cidadãos: de um lado, a radicalização política, que endurece crenças e comportamentos; e, de outro, o burnout cívico, um estado de esgotamento emocional que leva indivíduos a se afastarem da esfera pública, não por desinteresse, mas como forma de autopreservação diante do clima político percebido como tóxico.

2.1 CONCEITUALIZANDO O BURNOUT CÍVICO:

É importante distinguir o *burnout* cívico de conceitos adjacentes, como a *fadiga democrática* e a *apatia política* com os quais guarda afinidades, mas também diferenças fundamentais. A *fadiga democrática* refere-se ao desencanto com as instituições democráticas e com os princípios que regem a participação cívica, geralmente associada à frustração com a incapacidade da democracia de oferecer respostas efetivas às demandas sociais. Nesse caso, o foco está na perda de confiança no sistema democrático que não teria sido capaz de cumprir suas promessas políticas – fenômeno este mais associado às sociedades que passaram por transições recentes do autoritarismo para democracia. Já a *apatia política* é caracterizada por uma indiferença mais profunda em relação à política, marcada por desinteresse, desinformação e ausência de engajamento – muitas vezes ancorada em processos de socialização despolitizante ou em condições estruturais de exclusão.

O burnout cívico, por sua vez, ocorre entre indivíduos que não são indiferentes ou apáticos com a política, e nem necessariamente desencantados com os ideais democráticos, mas que se veem emocionalmente sobrecarregados pelo ambiente político. Esses sujeitos não rejeitam a política em si, mas adotam posturas de evitamento como forma de lidar com o mal-estar causado por um cenário marcado por disputas hostis, comunicação agressiva e ausência de escuta. Em suma, enquanto a *apatia política* revela uma ausência de interesse e a *fadiga democrática* aponta para uma decepção mais profunda com a democracia política, o *burnout cívico* expressa um esgotamento emocional de pessoas que escolhem o silêncio e o retraimento cívico como estratégias subjetivas de sobrevivência em um ambiente experienciado como politicamente tóxico.

2.3 BURNOUT CÍVICO NÃO É APATIA POLÍTICA

Uma das explicações mais consolidadas na Ciência Política para a falta de disposição política é a apatia política. A relação entre democracia e apatia política pode ser compreendida a partir de diferentes tradições. Para Almond e Verba (1963), a cultura cívica resulta do equilíbrio entre orientações paróquias, súditas e participativas, de modo que a apatia emerge quando esse equilíbrio se rompe em direção à indiferença ou à submissão excessiva às instituições, comprometendo a vitalidade democrática. Putnam (1993), ao associar cultura cívica ao capital social, enfatiza que a erosão da confiança interpessoal e institucional leva ao retraimento dos cidadãos e à apatia como efeito da fragilidade da vida associativa. Já a literatura sobre participação política que enfoca mais a perspectiva da mobilização de recursos (Verba, Schlozman e Brady, 1995) desloca a explicação da apatia de uma suposta ausência de cultura cívica para as barreiras socioeconômicas que limitam tempo, recursos e oportunidades, criando desigualdades estruturais na participação.

Defenderei que o burnout cívico constitui um fenômeno distinto da apatia política. Nesse sentido, em resumo, apatia, conforme descrita pela literatura clássica, é compreendida como ausência: ausência de motivação para participar (Almond e Verba, 1963), retraimento diante da erosão da confiança institucional e fragilidade associativa (Putnam, 1993), limitação estrutural de tempo e recursos (Verba, Schlozman e Brady, 1995). Em contraste, o burnout cívico não decorre da falta de interesse, mas do excesso de exposição. Trata-se de um processo cumulativo em que a participação política, longe de ser negligenciada, torna-se emocionalmente custosa, levando ao esgotamento e ao retraimento como forma de autopreservação. Assim, enquanto a apatia reflete uma indiferença política, o burnout cívico

é um fenômeno reativo, produzido pela saturação de estímulos e pelo desgaste contínuo das interações políticas cotidianas.

A diferença fundamental, portanto, é que a apatia política nasce do esvaziamento da cultura cívica, fragilidade da vida associativa ou da falta de oportunidades equitativas para a participação, ao passo que o burnout emerge não de seu vazio, mas de um excesso de politização da vida cotidiana, revelando os limites da sobrecarga participativa nas democracias polarizadas e que experienciam processos de radicalização.

No contexto brasileiro recente, a diferenciação entre apatia política e burnout cívico torna-se ainda mais evidente. Durante os ciclos eleitorais de 2018 e 2022, por exemplo, a intensa exposição a conflitos em redes sociais, a pressão por alinhamento político-identitário e o clima de hostilidade interpessoal produziram saturação, levando muitos cidadãos ao retraimento cívico não por indiferença, mas por exaustão. Nesse sentido, o burnout cívico no Brasil revela um novo tipo comportamento político: não a apatia que deriva do vazio de cultura cívica, mas o esgotamento que resulta de seu excesso, em um ambiente marcado por radicalização assimétrica, desinformação e conflito permanente.

2.4. BURNOUT CÍVICO NÃO É FADIGA DEMOCRÁTICA

A noção de fadiga democrática remete a uma decepção e insatisfação com as promessas não cumpridas da democracia. O conceito é desenvolvido no livro “Democracy Fatigue” (2023), organizado pelo cientista político Carlos García-Rivero. Neste estudo, a fadiga democrática é discutida como um fenômeno de sociedades que passaram do autoritarismo para a democracia e que, diante da lentidão das reformas, de crises econômicas, da persistência das desigualdades ou da ineficiência institucional, desenvolvem uma percepção generalizada de desencanto com o regime democrático. Nesse sentido, a fadiga democrática aponta para uma crise de legitimidade, em que os cidadãos deixam de acreditar no valor intrínseco das instituições democráticas. Neste estudo, analisa-se o quão satisfeitas as pessoas estão com as mudanças políticas que testemunharam pós-transições democráticas no Leste Europeu e argumenta-se que atitudes aparentemente mais autoritárias desencadeadas pela fadiga democrática explicam por que o público se sente mais insatisfeito com o regime e, por isso, acabam por apoiar atores políticos populistas-autoritários – especialmente da direita radical.

O burnout cívico, por sua vez, não deriva de uma rejeição à democracia, mas da sobrecarga emocional gerada pela hiperexposição ao conflito político em sociedades já institucionalmente democráticas. Ele não se expressa como decepção com a democracia, mas

como saturação diante do custo interpessoal da participação, levando ao retraimento como mecanismo de autopreservação. Assim, enquanto a fadiga democrática indica um esvaziamento da confiança nas instituições, o burnout cívico revela um esgotamento cotidiano que atinge o nível das práticas sociais e afetivas. Diferenciá-los é essencial para compreender que a crise democrática contemporânea nem sempre se trata de rejeição das regras do jogo – esse é o caso da radicalização –, mas às vezes se deve ao desgaste causado pela perda do laço cívico no interior da própria esfera pública.

2.5. BURNOUT CÍVICO NÃO É “ANSIEDADE DEMOCRÁTICA”

Embora compartilhem um componente emocional, burnout cívico e ansiedade democrática remetem a fenômenos diferentes. A ansiedade democrática, tal como discutida em “Anxiety and Democratic Citizenship” (2015), obra das psicólogas políticas Bethany Albertson e Shana K. Gadarian, refere-se ao sentimento de insegurança e incerteza em relação ao futuro da democracia, geralmente associado ao medo de retrocessos autoritários, à percepção de fragilidade institucional ou à possibilidade de rupturas políticas. Trata-se, portanto, de uma emoção antecipatória: a preocupação de que a democracia possa estar ameaçada gera um estado de alerta constante, que pode tanto mobilizar a ação política quanto paralisá-la.

O burnout cívico, por sua vez, não é um estado de alerta voltado ao futuro, mas um estado de saturação acumulada no presente. Ele decorre da sobrecarga emocional causada pela hiperexposição ao conflito, levando ao retraimento e ao silêncio como forma de autopreservação. Enquanto a ansiedade democrática é marcada pelo medo do que pode acontecer à democracia, o burnout cívico é marcado pelo cansaço do que já está acontecendo no cotidiano da vida política. Diferenciá-los permite compreender que, se a ansiedade pode impulsionar tanto a vigilância quanto a mobilização democrática, o burnout tende a produzir distanciamento e retraimento da vitalidade cívica.

2.6. A RELAÇÃO ENTRE BURNOUT CÍVICO E RADICALIZAÇÃO POLÍTICA

Ao longo da pesquisa com eleitores brasileiros apareceram, de modo recorrente, narrativas contrastantes em relação à política. De um lado, uma disposição mais intensa, porém, também mais rígida em relação a defesa de suas posições políticas. De outro, um reiterado discurso de cansaço e evitação para conversar sobre política. Entendo que esses dois fenômenos são as como as faces de Janus de uma mesma dinâmica onde a polarização

encontra a radicalização política. Isto é, a radicalização política de determinados grupos desempenha papel central na produção do burnout cívico em outros segmentos da sociedade. A disposição intensa e inflexível de alguns cidadãos em defender suas posições políticas, marcada pela rigidez argumentativa e pela hostilidade no debate público, contribui para criar um ambiente de conflitividade permanente. Essa radicalização, ao ampliar os custos emocionais da participação e transformar a política em uma experiência de enfrentamento constante, leva outros indivíduos a reagirem com retraimento e cansaço, configurando o burnout cívico.

Importa destacar que esse esgotamento não surge de forma imediata, mas resulta de um processo cumulativo de exposição ao conflito, no qual episódios sucessivos de tensão e hostilidade corroem gradualmente a disposição para o engajamento. Ao analisar as entrevistas, notei que as pessoas que mais manifestavam sinais de burnout cívico eram justamente aquelas que relataram experiências pessoais ou de conhecidos próximos que vivenciaram experiências de conflito por motivos políticos e a ruptura de laços afetivos, constrangimento em espaços de sociabilidade ou medo da hostilidade do outro. Nesse sentido, o silêncio e a evitação observados em parte do eleitorado não derivam de simples indiferença, mas de uma forma de autopreservação. Radicalização e burnout, portanto, são fenômenos interdependentes, isto é: o endurecimento de uns alimenta o cansaço e silenciamento estratégico de outros, e esse cansaço, ao esvaziar o espaço público, reforça as condições para que a radicalização se expanda sem contrapontos. A assimetria desse processo – em que determinados atores e polos políticos assumem maior protagonismo na radicalização – intensifica ainda mais a sensação de saturação. Com o tempo, esse ciclo não apenas fragiliza a disposição individual para o diálogo, mas compromete coletivamente a vitalidade democrática, ao deixar o debate público mais estreito e menos permeável à moderação.

No caso brasileiro recente, especialmente entre as eleições de 2018 e 2022, essa dinâmica se mostrou com nitidez na intensificação de antagonismos e ocupou o espaço público com discursos de forte carga emocional; assim, muitos cidadãos passaram a relatar cansaço da política diante da impossibilidade de diálogo, preferindo o silêncio e a retirada da arena política cotidiana. Entretanto, reduzir burnout cívico e radicalização ao contexto eleitoral seria insuficiente. Defendo que tais processos ultrapassaram os momentos de campanha, estendendo-se ao cotidiano das relações sociais, familiares e profissionais, onde o custo da política permanece elevado mesmo fora dos calendários institucionais. A radicalização, ao se enraizar em identidades políticas e modos de vida, sustenta a atmosfera de hostilidade que alimenta o burnout, enquanto este, ao produzir retraimento cívico, reforça

as condições para que a radicalização se expanda sem contrapontos. Assim, o Brasil contemporâneo ilustra como essas duas dinâmicas não apenas marcam o ciclo eleitoral, mas se tornaram estruturantes do modo como a política é vivida no dia a dia, corroendo progressivamente os canais de diálogo democrático de vozes moderadas.

3. METODOLOGIA

Adoto uma abordagem qualitativa, de base interpretativa, voltada a compreender como eleitores no Brasil elaboram percepções sobre política, democracia e “o outro” (aqueles que pensam politicamente diferente e/ou que apoiam candidato diferente). A escolha dessa perspectiva decorre da necessidade de captar sentidos, narrativas e compreender o imaginário político dos próprios atores sociais, um objeto que dificilmente é captado a partir da mensuração quantitativa de opiniões. Em contextos de polarização e radicalização, essa abordagem é particularmente relevante, pois possibilita reconstruir não apenas opiniões isoladas, mas também trajetórias de engajamento e desengajamento, experiências de conflito e processos de subjetivação política. É importante destacar que, embora a metodologia qualitativa seja uma perspectiva ainda pouco utilizada nas análises sobre polarização e radicalização, ela vem se demonstrando essencial para o aprimoramento das análises na medida em que permite “[...] levar o contexto em consideração também contribui para a compreensão da interação entre estruturas e discursos em nível macro e atitudes em nível micro [...] para analisar a inter-relação entre discursos macro de polarização afetiva e conflitos intrapessoais”³. (Röllicke, Forthcoming, p.143-144).

A técnica de pesquisa utilizada foi a dos minigrupos focais (também chamado de tríades, pois são grupos compostos por 3 participantes), que se mostraram adequados para estimular a interação entre participantes e permitir que posicionamentos fossem construídos e tensionados coletivamente. É importante fazer uma diferenciação entre a técnica de minigrupos focais, adotada nesta pesquisa, e a técnica de grupos focais tradicionais. Os grupos focais clássicos reúnem de seis a dez participantes de perfis heterogêneos em um ambiente, geralmente presencial e controlado, e moderado por um entrevistador. A lógica dessa técnica é favorecer o debate sobre determinados temas em uma situação de diversidade de perfis, estimulando o confronto de opiniões e a construção coletiva de interpretações.

³ Tradução livre de “[...] taking context into account also contributes to an understanding of the interaction between macro-level structures and discourses and micro-level attitudes [...] to analyse the interplay between macro discourses of affective polarization and intra-personal conflicts” (p. 143-144). Ver: “Affective polarization and qualitative methods”, de Lena Röllicke em “Handbook of Affective Polarization”, editado por Mariano Torcal e Eelco Harteveld.

Os minigrupos focais, por sua vez, partem de uma lógica distinta. Eles reúnem três participantes com perfis quase homogêneo, ainda que desconhecidos entre si, como no caso de grupos focais tradicionais. No caso desta pesquisa, as tríades foram formadas por participantes com o mesmo perfil de voto, faixa de renda e moradores da mesma cidade. Essa configuração gera condições de maior intimidade e proximidade entre os participantes, que passam a compartilhar experiências e percepções de maneira mais aberta, em contraste com o caráter muitas vezes mais inibidor que pode ocorrer em grupos maiores e heterogêneos, como os dos grupos focais tradicionais. Além disso, a quase homogeneidade de perfil funciona como um dispositivo metodológico para reduzir assimetrias e facilitar conexão e o diálogo entre os participantes em torno de temas sensíveis em contextos de polarização e radicalização política. Assim, ao conjugar a técnica dos minigrupos focais com uma perspectiva qualitativa interpretativa, a pesquisa cria condições para observar como percepções e posicionamentos políticos são elaborados e tensionados em grupo, revelando nuances que dificilmente emergiriam em instrumentos quantitativos ou em grupos focais tradicionais.

Nos minigrupos focais, a configuração reduzida e mais homogênea dos participantes possibilitou um maior aprofundamento das narrativas individuais e coletivas. Diferentemente dos grupos focais tradicionais, nos quais o número mais elevado de participantes tende a limitar o tempo de fala e a favorecer posicionamentos mais generalizados, a tríade cria espaço para que cada participante desenvolva com mais detalhe suas percepções, trajetórias e experiências. Além disso, a própria dinâmica grupal em formato reduzido favorece a complementaridade e a contestação intersubjetiva, permitindo que narrativas individuais sejam elaboradas, tensionadas e reelaboradas coletivamente. Essa estratégia metodológica mostrou-se particularmente adequada para captar dimensões sensíveis da vida política, como o burnout cívico e a radicalização, na medida em que ofereceu condições para observar não apenas as falas explícitas, mas também as negociações de consenso e dissenso, os silêncios e os desconfortos compartilhados. Assim, os minigrupos focais revelaram-se uma técnica especialmente valiosa para acessar o imaginário político dos eleitores, evidenciando como diferentes perfis constroem, em interação, significados sobre democracia, conflito e identidade política.

Nesse sentido, a investigação empírica do imaginário político em contexto de polarização e da radicalização política demanda abordagens qualitativas capazes de captar a dimensão subjetiva da experiência política. A proposta metodológica aqui adotada fundamentada no uso minigrupos focais possibilitou explorar com sensibilidade tanto os

afetos, silêncios e estratégias relacionais dos participantes, quanto as expressões de antagonismo, engajamento combativo e narrativas de justificação da violência política.

Na dinâmica dos minigrupos, utilizei um roteiro semiestruturado de questões e tópicos. A atenção analítica não recaiu apenas sobre as respostas explícitas, mas também sobre o tom emocional, as pausas, as hesitações e os deslocamentos discursivos. Perguntas como “Você conversa sobre política?” ou “Você manifesta sua opinião política em redes sociais?” abrem espaço para a expressão do burnout cívico. Já questões como “O que significa democracia para você? Você acha que vivemos em uma democracia?” ou “Como você vê pessoas que apoiam o outro candidato?” ajudam a revelar sinais de radicalização, seja pela deslegitimação do adversário, pela defesa de soluções autoritárias ou pelo recurso a narrativas de confronto irrestrito. É importante permitir que os entrevistados relatem não apenas suas opiniões, mas também as condições sob as quais escolhem expressar-se, silenciar-se ou intensificar posições radicais.

Nos minigrupos focais, portanto, torna-se possível observar como essas dinâmicas se constroem coletivamente. No caso do burnout cívico, emergem negociações de silêncio, consentimento e desconforto, revelando como o cansaço político é compartilhado e justificado socialmente entre os participantes. Já no caso da radicalização política, observa-se a construção de consensos excludentes, a validação de discursos polarizadores e a naturalização de práticas de hostilidade em relação ao “outro”. Esses grupos permitem analisar tanto os pactos de não enfrentamento associados ao retraimento cívico, quanto os pactos de antagonismo que reforçam a radicalização. Metodologicamente, destaca-se que tanto o silêncio e a recusa em falar sobre política quanto as falas exaltadas e performances de antagonismo são considerados dados analíticos relevantes. Enquanto o burnout se manifesta em ausências, retrações e gestos de recuo, a radicalização emerge na intensidade discursiva, nos gestos enfáticos e na legitimação da hostilidade como linguagem política. A análise conjunta dessas duas dimensões possibilita compreender como a polarização brasileira não se limita ao campo das ideias, mas se expressa também como experiência vivida, marcada ora pela desistência, ora pelo enfrentamento radical.

Ao todo, foram realizados 70 minigrupos focais, com duração média de duas horas cada, reunindo, no total, 210 eleitores. A amostra contemplou três perfis específicos: eleitores de Lula, eleitores de Bolsonaro e eleitores arrependidos de Bolsonaro. Os participantes tinham entre 20 e 59 anos, eram residentes em diferentes regiões do Brasil e foram recrutados em cotas segundo gênero, religião, escolaridade, faixa etária, renda e cidade/UF, garantindo diversidade sociopolítica relevante para os objetivos do estudo. Os minigrupos foram realizados de maneira virtual com eleitores com mesmo perfil de voto, faixa de renda e estado

de residência em 12 capitais brasileiras, sendo que todas as regiões do Brasil foram contempladas. As capitais foram: Manaus; Salvador, Fortaleza e Recife; Goiânia; Belo Horizonte, Rio de Janeiro e São Paulo; Porto Alegre e Curitiba; e Brasília.

O recrutamento dos participantes foi realizado por uma empresa especializada em pesquisas qualitativas, responsável por selecionar indivíduos que se encaixavam nos perfis pré-definidos pela pesquisa. Todos os participantes receberam remuneração pelo tempo dedicado, mediada exclusivamente pela recrutadora, de modo a evitar qualquer relação de recompensa monetária direta entre pesquisadora e entrevistados. Essa prática, além de valorizar o tempo disponibilizado dos participantes, contribuiu para reduzir desistências e reforçar o comprometimento com as regras da dinâmica dos minigrupos focais (estar em local sem barulho e com conexão estável à internet, não ter outras pessoas no mesmo local e não xingar ou ameaçar a moderadora ou demais participantes da tríade).

A moderação das tríades foi conduzida a partir de um roteiro semiestruturado de perguntas e tópicos, garantindo flexibilidade para que as interações fluíssem de modo natural. Buscou-se adotar uma mediação aberta e atenta, equilibrando a distribuição da fala entre os participantes e evitando interrupções no fluxo de diálogo entre os participantes. O uso de perguntas abertas, prompts e estímulos visuais (como memes e vídeos curtos) serviu para fomentar a discussão e evocar memórias coletivas. Durante a condução, observou-se atentamente a emergência de convergências e divergências, papéis discursivos recorrentes, temas de desconforto e gatilhos de memória coletiva, que enriquecem a análise interpretativa posterior. Ao longo das interações, atenção especial foi dada à construção de narrativas subjetivas – valorizando tanto a experiência vivida quanto a opinião como expressão legítima do imaginário político dos entrevistados – e ao manejo de temas sensíveis, como radicalização, polarização, religião e identidades políticas excludentes. O compromisso ético de não julgamento, tanto verbal quanto não verbal, na moderação de minigrupos focais foi fundamental para assegurar que os participantes se sentissem respeitados e confortáveis para expor seus pontos de vista.

Além da caracterização dos participantes e do desenho da pesquisa, a análise dos grupos focais foi orientada pela atenção a indicadores discursivos e, mais residualmente, aos elementos não-verbais. A opção por minigrupos focais mostrou-se especialmente adequada para esse objetivo, pois possibilitou observar não apenas o conteúdo das falas, mas também a forma como os discursos eram performados em interação.

Após a realização dos minigrupos focais, todo o material das entrevistas foi cuidadosamente transcrito e submetido a um processo de análise qualitativa. Para esse fim,

utilizou-se o *software* livre QCAmap, uma plataforma aberta que auxilia a sistematização da codificação e a interpretação de dados textuais por meio da análise qualitativa de conteúdo (Mayring, 2022), tanto a partir da construção de categorias pré-definidas (abordagem dedutiva) quanto pela construção emergente de categorias (abordagem indutiva). Nesta pesquisa, optou-se por um procedimento indutivo, o que significa que as categorias analíticas não foram estabelecidas previamente, mas construídas a partir do próprio material empírico. Inicialmente, realizou-se a leitura integral das transcrições, permitindo uma imersão nas falas e performances dos participantes. Em seguida, foram sendo elaboradas categorias provisórias, que ao longo do processo foram sendo ajustadas e refinadas de modo a captar com maior precisão os sentidos, tensões e recorrências presentes no corpus textual. Esse procedimento buscou preservar o material empírico e assegurar que as interpretações emergissem de forma ancorada nas narrativas dos participantes, e não apenas em hipóteses prévias da pesquisa.

Para a realização das leituras e codificação do corpus textual das entrevistas oriundas dos minigrupos focais, categorizei a análise por perfis formados pela preferência política – eleitores de Bolsonaro (em 2018 e 2022); eleitores de Haddad-Lula (2018 e 2022) e eleitores que votaram em Bolsonaro em 2018 e, depois, em Lula, em 2022 – e pela renda – de 0 a 2 salários-mínimos, de 2 a 5 salários-mínimos; de 5 a 10 salários-mínimos e acima de 10 salários-mínimos – totalizando 11 grupos nos quais as tríades foram agrupadas.

Em um primeiro momento, meu objetivo com a análise das entrevistas foi o de compreender narrativas de radicalização política, e entender se haveria diferenças entre os perfis de voto e as faixas de renda entre os grupos. No entanto, à medida que realizei os minigrupos focais e, posteriormente, com a análise qualitativa de conteúdo das entrevistas, notei que, além de narrativas com conteúdo radicalizados, havia, também, narrativas recorrentes de cansaço, estresse, evitamento e medo sobre manifestar opiniões políticas por conta de experiências de conflito e constrangimento manifestadas pelos próprios entrevistados ou experiências relatadas por eles de pessoas de seu círculo social próximo. Nesse sentido, e após várias rodadas de análise textual e refinamento de categorias de codificação, cheguei à elaboração de dois eixos temáticos de codificação: (i) radicalização política e (ii) burnout cívico. Para cada eixo de codificação, há subcategorias, como listado abaixo.

(i) Narrativas de burnout cívico:**Percepções sobre a política**

A opinião política não deveria ser motivo de brigas

Relatos de cansaço/Evituação/Medo de discutir política

Identities Políticas

Representação do "outro"(como impaciente/fanático/intolerante)

Representação de "si" (como cansado/incomodado com conflitos por motivos políticos/como estressado com política)

Conflito político

Relatos de conflito por motivos políticos no cotidiano

Relatos de conflito por motivos políticos em ambiente religioso

Elaboração própria a partir dos dados das entrevistas

As categorias elaboradas após o processo de codificação para o eixo temático “burnout cívico” permitem captar diferentes camadas do burnout cívico e suas implicações na vida cotidiana. As categorias reúnem narrativas de desânimo e retraimento diante da política, evidenciadas em falas que defendem que a opinião política não deveria ser motivo de conflito, bem como em relatos de cansaço, evituação ou medo de expor posicionamentos. Já a subcategoria “Identities políticas” abarca as representações de “si” e do “outro”, revelando como a saturação emocional se conecta à forma como os participantes percebem sua própria posição no campo político e constroem imagens sobre quem diverge. Por fim, a subcategoria “Conflito político” destaca a dimensão relacional do burnout, trazendo à tona experiências de atrito tanto no convívio cotidiano quanto em espaços de sociabilidade religiosa, nos quais a disputa política se infiltra e gera tensões adicionais. Em conjunto, essas categorias mostram que o burnout cívico não é apenas um sentimento individual de exaustão, mas um fenômeno que se expressa na forma como os sujeitos constroem identities políticas e vivenciam conflitos em arenas múltiplas de interação social cotidiana.

(ii) Narrativas de radicalização política:**Percepções sobre a democracia**

Adesão circunstancial à democracia

Críticas de que vivemos em uma democracia/A "nossa democracia é falsa"

Percepções sobre processo eleitoral

Desconfiança nas urnas eletrônicas

Urnas eletrônicas foram fraudadas/Fraude eleitoral

Percepções sobre atos 08/01 - Insurreição bolsonarista em Brasília

Adesão ao 08/01 como manifestação legítima

08/01 como conspiração de infiltrados esquerdistas

Críticas à interpretação da imprensa sobre 8/01: mídia é “esquerdista”

08/01 não foi tentativa de golpe

Investigações do 8/01 são manipuladas e persecutórias

Interpretam que houve prisão de inocentes no 8/01

Identidades Políticas

Representação do "outro" (como inimigo/opressor/cínico/intolerante)

Representação de "si" (como injustiçado/censurado/politizado/bem informado)

Elaboração própria a partir dos dados das entrevistas

As categorias de radicalização política evidenciam como narrativas e percepções individuais são atravessadas por disputas institucionais e por representações identitárias carregadas de antagonismo. A subcategoria “Percepções sobre a democracia” mostra a presença de uma adesão circunstancial, marcada tanto por críticas à ideia de que o Brasil seria uma “verdadeira” democracia, quanto por afirmações de que vivemos em um regime “falso” ou fraudulento, comprometendo o entendimento de legitimidade do próprio sistema político. De modo complementar, as “Percepções sobre o processo eleitoral” revelam uma dimensão central da radicalização: a desconfiança estrutural nas urnas eletrônicas, a crença na ocorrência de fraude e a rejeição dos resultados eleitorais, configurando um terreno fértil para o questionamento da institucionalidade democrática. As narrativas sobre os atos de 8 de janeiro de 2023 sintetizam esse repertório radicalizado, oscilando entre sua crítica como vandalismo, sua legitimação como manifestação política de “resistência civil”, sua relativização por meio da acusação de infiltração de “esquerdistas” e sua ressignificação em termos de perseguição e prisão de inocentes. Essas interpretações são atravessadas ainda por críticas à imprensa e pela negação do caráter golpista da insurreição. As “Percepções sobre o STF”, por sua vez, reforçam a ideia de um inimigo político-institucional, marcado pela acusação de autoritarismo e pela leitura de que a Corte atua como força opressora e persecutória contra determinados segmentos. Por fim, as “Identidades políticas” condensam o núcleo relacional da radicalização: de um lado, o “outro” representado como inimigo,

opressor ou cínico; de outro, o “si” construído como injustiçado ou politizado. Em conjunto, essas categorias revelam como a radicalização política opera tanto pela erosão da confiança nas instituições democráticas quanto pela reconfiguração de identidades coletivas em chave de antagonismo e ressentimento.

Ao reunir esses dois conjuntos de indicadores – de burnout cívico e de radicalização política – a metodologia permitiu captar, de forma comparativa, tanto movimentos de retraimento e desengajamento quanto dinâmicas de intensificação e radicalização. Essa dupla lente analítica possibilitou compreender a polarização brasileira não apenas como divisão afetiva-ideológica, mas como um campo de experiências afetivas contrastantes em contextos radicalizados, que oscilam entre o cansaço político e o engajamento radicalizado.

4. RESULTADOS: ANALISANDO AS ENTREVISTAS

4.1. BURNOUT CÍVICO: CANSAÇO, MEDO E EVITAÇÃO NO COTIDIANO POLÍTICO

As entrevistas revelam de forma recorrente a presença de um fenômeno que pode ser definido como burnout cívico: a saturação emocional diante da política, vivida como algo custoso, exaustivo e até ameaçador. Mais do que desinteresse, trata-se de uma experiência subjetiva que combina cansaço, medo e evitação, atravessando diferentes dimensões da vida social – das interações cotidianas às redes familiares e religiosas.

Um exemplo particularmente ilustrativo desse comportamento aparece no relato de um entrevistado de Curitiba (pardo, 28, umbandista, 0 a 2 salários-mínimos, eleitor de Bolsonaro em 2018 e de Lula em 2022):

“Hoje em dia a gente se abdicar de dar a nossa opinião [política] pelo fato de que não vai ser válido, a gente só vai perder o nosso tempo e só se estressar ali, dando a nossa opinião, porque a outra pessoa não está nem escutando.”

Esse trecho sintetiza de forma clara o esgotamento emocional diante do diálogo político. O ato de opinar sobre questões políticas é percebido como inútil e desgastante. O burnout cívico se manifesta aqui na forma de desencanto com a escuta: a política deixa de ser espaço de troca e se converte em arena de monólogos simultâneos, onde “a outra pessoa não está nem escutando”. Esse mesmo padrão de retração se repete em outras narrativas, ainda que com nuances distintas. Uma entrevistada de Fortaleza (branca, 46, evangélica, 0 a 2 salários-mínimos, eleitora de Bolsonaro em 2018 e 2022) explica:

“Eu não tive discussões [políticas] porque eu assim... [suspiro prolongado] porque são momentos que eu me retraio totalmente [...] É uma questão de ter paz interior e saber se relacionar com as pessoas que eu sei que vão contribuir para mim naquele

momento. [...] Então, assim, eu parto do princípio que eu escolho as batalhas que eu vou batalhar. Se eu for desperdiçar energia nisso, eu vou realmente só me perder, eu deixei de lado. Então, assim, é bem complicado.”

Nesse caso, o burnout cívico não se traduz apenas em cansaço, mas em uma escolha estratégica de autopreservação: renunciar a determinados debates para manter o equilíbrio emocional e proteger vínculos sociais. O retraimento político aparece, portanto, como uma racionalização do silêncio, onde “escolher as batalhas” significa delimitar os limites da própria exposição em contextos de confronto ideológico percebidos como estéreis ou nocivos. Uma das marcas centrais desse burnout é a percepção de que a política deixou de ser terreno para a troca de opiniões e se transformou em gatilho de conflito. Outra entrevistada de Curitiba de mesmo perfil (branca, 33, católica, 0 a 2 salários-mínimos, eleitora de Bolsonaro em 2018 e de Lula em 2022) traduz esse sentimento de forma emblemática:

“Hoje em dia tem sido muito difícil conversar, principalmente de política, né? [...] Na época das eleições, o rapaz que discutiu com outro deu um tiro nele porque era do PT. E o outro era do Bolsonaro, então acho que é mais fácil a gente ficar quieto, guardar um pouco da nossa opinião pra gente, pra não acabar correndo o risco de perder a vida, alguma coisa assim, por conta de um fanatismo.”

Nesse relato, condensam-se múltiplas dimensões do burnout cívico: a percepção de que a política não deveria ser motivo de brigas; a representação do “outro” como intolerante e fanático; e a adoção de estratégias de silêncio como forma de autopreservação. O medo, aqui, deixa de ser abstrato e assume contornos concretos, vinculados à violência política no Brasil recente. Aqui, o burnout cívico aparece como uma resposta defensiva: guardar opinião, silenciar, evitar. Se na primeira fala o problema era o desgaste emocional, agora ele se amplia para o risco físico. A representação do “outro” como fanático e intolerante reforça a ideia de que não há espaço seguro para o debate e é um demonstrativo de que o burnout cívico é um fenômeno essencialmente relacional.

Esse sentimento de exaustão e receio da política desaguar em brigas se repete em outras falas. Uma eleitora do Rio de Janeiro (preta, 35, sem religião, 0 a 2 salários-mínimos, eleitora de Bolsonaro em 2018 e em 2022, mas que, na entrevista, não se identificou como “bolsonarista”, mas que teria muitos bolsonaristas na família) afirma que evita se expor fora da família, que tem a mesma posição eleitoral que ela, porque o simples ato de manifestar opinião já se torna motivo de briga generalizada:

“A gente fica até com medo de se expor, né, cara? Porque se a gente expor a nossa opinião ali fora, meu Deus, aí começa uma briga generalizada, então você acaba deixando quieto.”

Já uma entrevistada de Fortaleza (parda, 58, espírita, 2 a 5 salários-mínimos, eleitora de Bolsonaro em 2018 e em 2022, mas que, na entrevista, não se identificou como

“bolsonarista”) descreve a experiência em termos de angústia subjetiva e clima de animosidade generalizada:

“Eu nunca me senti assim o tempo todo tão angustiada porque era assim uma energia tão pesada no país, sabe? [...] além dessa rivalidade entre as pessoas, as pessoas brigando, das famílias, discutindo...”

Esses trechos mostram como a política passa a ser sentida como um fardo emocional que invade a vida cotidiana, transformando interações ordinárias em situações de estresse. Neste caso, a saturação emocional deixa de estar associada apenas ao diálogo político e invade a percepção geral da vida em sociedade, transformando o cotidiano em ambiente de tensão permanente se a política entra em cena.

Para além da evitação, emerge também a sensação de impossibilidade de um debate democrático minimamente respeitoso. Um entrevistado de Curitiba (branco, 37, católico, 5 a 10 salários-mínimos, eleitor de Haddad 2018/Lula 2022) traduz essa percepção da seguinte maneira:

“Tá difícil você discutir qualquer coisa, né? Ser democrático em qualquer coisa, porque se a pessoa não concorda, ela já te agride com palavras, com a mão, né? Enfim, infelizmente está difícil.”

Nesse caso, a própria ideia de democracia aparece corroída: a divergência, que deveria ser constitutiva do espaço político, é percebida como impossível, substituída por hostilidade, agressão verbal e até violência física.

O relato de uma entrevistada de São Paulo (branca, 36, sem religião, 5 a 10 salários-mínimos, eleitora de Haddad em 2018 e de Lula em 2022) é particularmente revelador da forma como a política atravessa as interações cotidianas e gera uma sensação difusa de tensão e hostilidade:

“Os rótulos realmente estão na moda, né? É uma palavra que a gente fala, a gente já é chamado de alguma coisa ou você é extremista ou você é lulista. Você é homofóbico, você é xenofóbico, tudo hoje em dia tem nomes, né? Então é bem isso. A gente evita algumas conversas, até mesmo na família, às vezes dentro de casa, evita conversas [sobre política] para não ter uma briga.”

Nesse trecho, observa-se como a politização se infiltra na linguagem e nos códigos sociais, convertendo quase qualquer expressão em marcador identitário rígido. Termos como “extremista”, “lulista”, “homofóbico” ou “xenofóbico” não são apenas categorias de acusação política, mas etiquetas sociais que moldam a forma como as pessoas se percebem e se relacionam. A política, assim, deixa de estar restrita a arenas institucionais ou a debates públicos e passa a atuar como filtro permanente das interações cotidianas. Essa onipresença da política gera uma sensação de vigilância e de tensão latente, em que uma palavra mal colocada pode desencadear conflito. A entrevistada descreve a necessidade de evitar

determinados assuntos até mesmo dentro de casa, sugerindo que a política rompeu os limites entre público e privado, transformando o espaço familiar – tradicionalmente visto como refúgio de segurança e intimidade – em mais um terreno de disputa.

Em resumo, o burnout cívico se manifesta aqui em dois registros complementares: de um lado, o cansaço diante do excesso de rotulações e da constante filtragem das palavras; de outro, a evitação como estratégia para manter a convivência, ainda que ao custo do silenciamento. O resultado é uma experiência de sociabilidade marcada pela tensão política, em que a escolha de se calar não decorre apenas da falta de interesse, mas da percepção de que qualquer interação política pode se converter em conflito.

Nesse entrelaçamento de percepções, identidades e conflitos, o burnout cívico emerge como cansaço individual e como experiência coletiva e relacional. Ele se manifesta tanto na forma como os entrevistados descrevem “os outros” – impacientes, fanáticos, intolerantes – quanto na maneira como se percebem a si mesmos – cansados, com medo, desgastados pelo excesso de brigas. O resultado é a retração do espaço de diálogo e a corrosão do dissenso produtivo, substituído por silêncio, evitação e medo.

Após essa apresentação panorâmica das experiências de burnout cívico, é possível avançar para uma análise mais sistemática das falas do/as entrevistado/as a partir das categorias que emergiram no processo de codificação qualitativa do material. Essas categorias organizam-se em três grandes eixos: (i) percepções sobre a política, (ii) identidades políticas e (iii) relatos de conflito político.

As percepções sobre a política incluem tanto a ideia de que a opinião política não deveria ser motivo de brigas, quanto os relatos de cansaço, evitação e medo de discutir política. No caso das identidades políticas, estas se desdobram na representação do “outro” (frequentemente caracterizado como impaciente, fanático ou intolerante) e na representação de “si” (como alguém cansado, com medo, incomodado com conflitos por motivos políticos ou estressado com a politização do cotidiano). Por fim, os relatos de conflito político abrangem as narrativas de experiências concretas de constrangimento e/ou rompimento de relações em contextos diversos, seja no cotidiano das relações interpessoais, como família e amigos, seja em ambientes religiosos.

Para fins de exposição, as duas primeiras categorias – percepções sobre a política e identidades políticas – serão aqui detalhadas a partir de um eixo comum, a saber, como ocorre o evitamento/retraimento diante da política: se esse evitamento ocorre por cansaço, medo ou frustração. Nesse sentido, o retraimento se expressa em três registros distintos que se sobrepõem nos relatos:

Cansaço Político	quando a política é vivida como experiência emocionalmente custosa, marcada pela saturação e pelo desejo de afastamento.
Medo de violência política	quando o silêncio ou a autocensura são estratégias de proteção diante da percepção de risco físico.
Frustração com a incomunicabilidade e a intolerância/fanatismo do outro	quando o retraimento surge da sensação de que não há espaço para diálogo, pois o interlocutor não escuta, não reconhece ou se comporta de maneira radicalizada.

Elaboração própria a partir dos dados das entrevistas

A análise das falas, portanto, seguirá essa organização, buscando evidenciar como o burnout cívico se articula. Mais do que uma experiência individual de cansaço ou desânimo, trata-se de um fenômeno essencialmente relacional, que se manifesta no modo como os sujeitos se posicionam diante dos outros e nas estratégias de evitação que adotam em suas interações cotidianas.

As falas apresentadas a seguir representam apenas uma parte das manifestações registradas. Há muitos outros depoimentos no mesmo sentido, mas, para não tornar a análise excessivamente extensa, selecionei alguns exemplos que permitem visualizar de maneira clara o padrão recorrente.

4.2. BURNOUT CÍVICO: RETRAIMENTO COMO CANSAÇO

A categoria do evitamento/retraimento por "Cansaço Político" revela como os entrevistados traduzem em palavras a sensação de esgotamento diante da política no cotidiano. O elemento central dessas falas é a ideia de que discutir política deixou de ser produtivo ou interessante, tornando-se apenas uma fonte de desgaste emocional.

Uma entrevistada de Curitiba (preta, 28, sem religião, 0 a 2 salários-mínimos, eleitora de Bolsonaro em 2018 e de Lula em 2022) sintetiza esse movimento ao afirmar: *“Eu acho que hoje em dia não vale a pena. A maioria das pessoas não respeita sua opinião, é assim.”* A brevidade da fala traduz a clareza com que a experiência de debate foi reavaliada: se antes poderia haver na política algum campo de troca, agora se converteu em risco de frustração, já que a ausência de respeito bloqueia qualquer possibilidade de diálogo.

O mesmo argumento aparece reforçado em outra fala, também de Curitiba (parda, 29 anos, católica, mesma faixa de renda e trajetória eleitoral), que acrescenta a ideia de frustração pela falta de resultado: *“Hoje em dia é muito difícil você encontrar uma pessoa que tem uma opinião diferente da sua, mas que respeite a sua opinião, que é diferente dela. Então eu acho que chega a ser desgastante, que não vale a pena por esse motivo, porque nunca se chega a uma conclusão dessa discussão. [...] Nunca tem uma conclusão e isso é muito desgastante.”* O “nunca” repetido pela entrevistada

reforça a percepção de que não há espaço para síntese, nem para aprendizado, e que o debate político, em vez de abrir horizontes, fecha-se em círculos improdutivos.

Esse retraimento não significa desinteresse pela política em si, mas sim a busca por preservar a própria tranquilidade. Uma eleitora de Salvador (branca, 35, evangélica, 0 a 2 salários-mínimos, que votou em Bolsonaro em 2018 e 2022) declara: *“Eu procuro evitar conversar sobre política até para não me estressar. Pois o que acontece, gente, quando vocês conversam com pessoas que pensam muito diferente, rola um estressezinho, né?”* Aqui, o “estressezinho” minimizado pela fala coloquial carrega o peso de uma tensão cotidiana, que corrói laços sociais e se infiltra em interações banais.

Esse mesmo movimento de autodefesa é expresso em Porto Alegre (branca, 29, candoblé, 0 a 2 salários-mínimos, Haddad em 2018 e Lula em 2022): *“Eu não gosto de ficar muito discutindo sobre esse tipo de assunto, não, porque tem gente que é muito viciado em política. Sinceramente, não tenho saúde.”* A referência explícita à saúde mostra como o desgaste político não se reduz a incômodos passageiros, mas é vivenciado como ameaça ao bem-estar pessoal.

Homens e mulheres, em diferentes regiões, recorrem ao mesmo repertório de afastamento. Um entrevistado de Fortaleza (pardo, 50, cristão, 5 a 10 salários-mínimos, eleitor de Haddad em 2018 e Lula em 2022) afirma: *“Eu não fico muito nessa pilha [sobre política] de ‘Ah, olha isso aqui, olha aquilo ali no Instagram, no WhatsApp ficam enchendo o saco’. Só me deixa quieto, pois hoje, gente, eu estou tão cansado disso [dessas brigas].”* O depoimento mostra como a política, amplificada pelas redes sociais, se torna fonte de saturação e, por isso, exige um recuo ativo.

Esse processo também se reflete na retirada digital. Em Belo Horizonte, uma jovem (branca, 23, agnóstica, 5 a 10 salários-mínimos, eleitora de Haddad em 2018 e Lula em 2022) relembra: *“Eu às vezes não me segurava e ia nos comentários comentava alguma coisa, mas eu estava ficando assim, no início eu estava mais empolgada, depois, eu estava ficando mal porque as pessoas, elas não sabem conversar, começam a atingir a gente, falar coisas. E se a gente não está num dia bom, a gente abraça aquilo, né? E aí eu diminui no Instagram, sim, mas antes eu falava bastante, na eleição eu postava muito. Mas, e aí, o que aconteceu? Várias amizades desfeitas, é claro.”* A fala mostra como o entusiasmo inicial se converte em sofrimento, levando não apenas à diminuição da participação online, mas também a rupturas nos vínculos pessoais.

Outra jovem da mesma cidade (branca, 25, católica, 5 a 10 salários-mínimos, eleitora de Haddad em 2018 e Lula em 2022) confirma a trajetória semelhante: *“Na época de eleição, eu costumava postar mais sobre [política], conversar mais com as pessoas, discutir os assuntos, mas eu acabei cansando também, da mesma forma que o ***** disse. Eu vi que as pessoas estavam muito irredutíveis no*

que elas pensavam, e aí a gente acaba parando porque se cansa.” A fala explicita a dinâmica do burnout cívico: do engajamento à saturação, e da saturação ao silêncio.

Em Recife, esse movimento de retraimento de participação digital em assuntos políticos por cansaço, também foi manifestado: *“Eu estava no Telegram, só que não estava me fazendo bem, sabe? Porque eu estava ficando muito tempo vendo [sobre política]. [...] Aí eu falei: ‘não, preciso sair disso’. Eu só fico agora no Instagram e antes eu via muito debate, escutava muito podcast e gostava de política. Aí eu confesso que eu estava perdendo energia e falei: ‘não vou mais me estressar’. Aí saí de uns grupos também que eu tinha, sabe?”* (branca, 37, acima de 10 salários-mínimos, eleitora de Haddad em 2018 e Lula em 2022). Aqui, o cansaço não deriva de conflitos diretos, mas da exposição contínua a fluxos informacionais sobrecarregados, que drenam energia emocional.

Por fim, um entrevistado de Brasília (branco, 31, católico, acima de 10 salários-mínimos, eleitor de Bolsonaro em 2018 e Lula em 2022) sintetiza bem a lógica dessa categoria: *“Na real, eu discutia muito até um momento que eu cansei e vi que, de fato, eu comecei a ver como perda de tempo mesmo.”* A simplicidade da frase condensa o processo: o engajamento se transforma em frustração, e a frustração leva ao retraimento.

Ao colocar essas falas em perspectiva, percebe-se que o burnout cívico não é desinteresse ou apatia política. É um processo de autoproteção relacional, no qual indivíduos optam por silenciar, evitar e se afastar para não se esgotarem diante da incomunicabilidade política. O cansaço político, nesse sentido, não é individual, mas uma experiência compartilhada, que altera a forma como os cidadãos se relacionam com a política, com os outros e consigo mesmos.

4.3. BURNOUT CÍVICO: RETRAIMENTO COMO MEDO DE VIOLÊNCIA POLÍTICA

As entrevistas revelam que o burnout cívico não se manifesta apenas como retraimento por cansaço, mas também como uma reação diante do medo concreto de violência política. Nesse caso, o silêncio e a evitação não decorrem somente de desgaste, mas de um cálculo de risco, em que expressar opiniões ou até mesmo sinais simbólicos de posição política pode significar ameaça à integridade física. Uma entrevistada de Brasília (branca, 34, kardecista, acima de 10 sm, eleitora de Haddad em 2018 e Lula em 2022) exemplifica essa dimensão ao relatar:

“Eu evitava até falar dessas coisas [de política] assim pra não ter briga. Porque até quando eu fui votar, eu fiquei com medo, porque foi eu e minha filha, né? Eu fiquei até com medo porque minha filha tava com a blusa vermelha. E eu pensei: ‘meu Deus! Porque as pessoas estavam tão assim, divididas...’”

O medo ultrapassa, aqui, o campo da disputa discursiva: a simples cor de uma roupa é percebida como potencial gatilho para hostilidade. Esse sentimento aparece de forma ainda mais explícita em Curitiba (branca, 33, católica, 0 a 2 sm, eleitora de Bolsonaro em 2018 e Lula em 2022). Ao falar sobre sua própria família, a entrevistada diz:

“Eu tenho na minha própria família uma pessoa que é 100% Bolsonaro, e se eu tocar no assunto com ela, é capaz dela me bater. É da minha família, do meu sangue. [...] Hoje em dia tem sido muito difícil, então, eu acho que, principalmente, é melhor evitar falar de política, né? A gente já viu aí, já vi na internet várias histórias lá na época das eleições, o rapaz que discutiu com outro, outro veio e deu um tiro nele porque um era do PT e o outro era do Bolsonaro. Então acho que é mais fácil a gente ficar quieto, guardar um pouco da nossa opinião pra gente, pra não acabar correndo o risco de perder a vida, alguma coisa assim por conta de um fanatismo”.

A fala combina a experiência íntima – a percepção de risco de violência dentro da própria família – com a percepção pública de casos de assassinato motivados por divergência política. No Rio de Janeiro (preta, 28, católica, 0 a 2 sm, eleitora de Haddad em 2018 e Lula em 2022), outra entrevistada expressa de forma concisa a mesma percepção: *“Essas pessoas, elas meio que se radicalizaram [...] você vai sair na rua, conversar com alguém e defender um outro lado da política é capaz de você apanhar, né?”*. A sensação de vulnerabilidade na esfera pública gera retraimento e reforça o quadro de autocensura.

O medo também está associado a símbolos políticos, como mostra o relato de uma entrevistada de Goiânia (parda, 32, atea, 0 a 2 sm, eleitora de Bolsonaro em 2018 e de Lula em 2022): *“Eu já cansei de vestir essa camisa aqui [da seleção brasileira de futebol], mas hoje em dia eu não saio na rua, porque inclusive eu tenho até medo de pessoas. [...] Eu estava saindo na rua e um cara passou num carro do lado. Eu estava andando a pé e o cara me xingou. Falou assim que eu era bolsonarista [...] E eu não posso usar essa camisa na rua, porque eu tenho medo também do pessoal assim ficar xingando ou às vezes até matar, porque já aconteceu de brigas assim, bolsonaristas com lulistas”*. O relato mostra como objetos de identidade coletiva (como a camisa da seleção) tornaram-se marcadores de risco, intensificando a evitação.

Em Recife, uma entrevistada relatou (parda, 44, evangélica, 0 a 2 sm, eleitora de Bolsonaro em 2018 e Lula em 2022), o medo de violência aparece associado a episódios de assassinato: *“Teve um caso aqui em Recife que até chegou alguém a matar outro por conta de política, por causa de presidente. Meu é um, o teu é outro. Então eu acho que isso aí não deve se misturar”*. Já no Rio de Janeiro (branca, 42, umbandista, 2 a 5 sm, eleitora de Haddad em 2018 e Lula em 2022), a entrevistada expõe o nível de ameaça percebido: *“O que está ocorrendo hoje em dia? ‘Ah, você votou no Lula. Você merece ser executado porque tem que metralhar a petralhada?’. É um caso, ne, que também acho que vale salientar, o quão radicalizado está a sociedade”*.

Em Brasília (preta, 22, evangélica, 5 a 10 sm, eleitora de Haddad em 2018 e Lula em 2022), outra entrevistada sintetiza a experiência de restrição cotidiana: *“Tanto que isso [brigas por política] me privou muito de até sair com determinadas cores de roupas, né? Enfim. É tenso, né?”*.

Esses relatos revelam que o burnout cívico, quando atravessado pelo medo da violência política, transforma a política em um território de risco no cotidiano de pessoas comuns. Não se trata apenas de cansaço discursivo, mas de uma estratégia de autopreservação física e simbólica, em que evitar conversas, ocultar preferências ou até restringir escolhas de vestuário passam a ser mecanismos de defesa diante da ameaça de agressões e hostilidades. O fenômeno, portanto, reafirma sua natureza relacional: a decisão de se calar ou se afastar não é tomada no vazio, mas diante da antecipação da violência potencial que a interação política pode gerar.

Ao comparar o subtipo do burnout cívico relacionado ao medo de violência política com aquele vinculado ao cansaço político, percebe-se que ambos compartilham a mesma lógica central de retraimento e evitação, mas com ênfases distintas. No caso do cansaço político, a retirada decorre sobretudo do desgaste emocional frente à incomunicabilidade, à frustração com o diálogo improdutivo e à saturação das interações – é um burnout relacional motivado pelo cansaço das disputas e pela sensação de que “não vale a pena” investir energia. Já o medo de violência política introduz uma dimensão de risco concreto à integridade física e à segurança, em que silenciar ou se afastar não é apenas uma escolha emocional, mas uma estratégia de autoproteção diante da possibilidade de agressão ou hostilidade grave. Apesar dessas diferenças, ambos os subtipos se articulam na construção de um mesmo fenômeno relacional: o retraimento cívico como resposta à percepção de que o engajamento político se tornou ameaçador, seja pelo desgaste contínuo das interações, seja pela antecipação da ameaça de violência, e que, em conjunto, redefine profundamente a experiência democrática cotidiana de cidadãos e cidadãs em seu dia a dia.

4.4. BURNOUT CÍVICO E IDENTIDADES POLÍTICAS: O OUTRO COMO INFLEXÍVEL E FANÁTICO

As entrevistas indicam que parte do desgaste cívico não decorre apenas do conflito direto, mas da percepção de que o outro se mostra inflexível, fanático e incapaz de dialogar, o que gera retraimento e autocensura. Essa dimensão do burnout cívico está fortemente vinculada à compreensão da identidade política do “outro”: a percepção do fanatismo do outro molda as escolhas de expressão e retraimento de engajamento.

A percepção da identidade política do outro aparece como um elemento central do burnout cívico, moldando interações e retraimentos. Em Curitiba (parda, 28, evangélica, 0 a 2 sm, eleitora de Bolsonaro em 2018 e de Lula em 2022), uma entrevistada observa: *“Até porque você não consegue ter uma conversa saudável, sadia com esse grupo de pessoas, porque eles não permitem, porque eles não enxergam outras opiniões, somente opinião deles.”* Um eleitor de Belo Horizonte (branco, 41, católico, 5 a 10 sm, votou em Haddad em 2018 e Lula em 2022) observa: *“Eu acho que tem pessoas que acham que a verdade delas é a única, então não aceitam uma opinião diferente. [...] Eu acho que o extremismo tomou muito conta desses tempos de política, né? Fica complicado conversar sobre política”* A fala evidencia como a percepção de inflexibilidade do outro, especialmente na direita, gera frustração e dificuldade de diálogo, reforçando a sensação de saturação política.

O relato evidencia como a imposição absoluta da própria verdade do outro desencoraja qualquer tentativa de diálogo, reforçando o retraimento cívico e a autoproteção relacional. A política deixa de ser apenas um campo de debate e passa a ser percebida como espaço de inflexibilidade e intolerância. Outros depoimentos mostram como a inflexibilidade se manifesta cotidianamente. Uma eleitora de Belém (parda, 45, evangélica, 0 a 2 sm, votou em Bolsonaro em 2018 e Lula em 2022) afirma: *“Não é com palavras ofensivas agressivas que muda opinião das pessoas. O pessoal não sabe conversar sobre política. O pessoal já discute, já parte para, para, para outro lado da das coisas.”* De modo complementar, mas agora em Fortaleza, um eleitor (pardo, 50, cristão, 2 a 5 sm, votou em Bolsonaro em 2018 e de Lula em 2022) observa: *“E as pessoas já não conseguem ter um discernimento de conversar sobre alguma coisa sem puxar para um ato político extremo. Se sentar numa mesa de bar para falar qualquer besteira sempre vai ter uma hora e vai alguém vai falar ‘Ah, faz arminha’ Ah faz o L’.”*

Esses relatos ilustram como a percepção do outro como inflexível e radicalizado gera um clima de tensão permanente, tornando o engajamento político desgastante. Em Salvador (parda, 40, espiritualista, 0 a 2sm, eleitora de Bolsonaro em 2018 e de Lula em 2022), a entrevistada identifica a origem desse fenômeno: *“Ele [Bolsonaro] incentivou a cultura do ódio, do egocentrismo, do eu tenho a verdade, eu sou o dono da verdade, só eu sei. E tudo gira em torno do meu mundo. E ele cultivou isso em algumas pessoas e algumas pessoas compraram essa ideia. Houve muito separatismo. O legado dele foi esse... Separatismo no Brasil e a cultura do ódio.”* O depoimento sugere que a radicalização política não surge apenas da disposição individual do eleitorado, mas é reforçada por lideranças e contextos sociais que legitimam a intolerância, consolidando a percepção do outro como inimigo e legitimando o retraimento cívico como estratégia de autoproteção.

A percepção de inflexibilidade também é relatada por eleitores que se identificam como bolsonaristas. Um homem de Manaus (pardo, 49, evangélico, 5 a 10 sm, eleitor do Bolsonaro em 2018 e 2022) comenta: *“Eu já tive experiências de não ter como discutir... Você tem um argumento e a pessoa só quer impor a sua verdade. Ela impõe aquilo ali de uma forma que fica naquilo mesmo. Aí vão lbe ofendendo. Diz que você é homofóbico. Diz que você não tem voz de fala. Quer dizer, que você não é mulher, então, não pode opinar em uma coisa sua porque eu não sou mulher. [...] Então, às vezes, você cria uma radicalidade assim, com certos espectros assim, em relação a isso, né? Da esquerda, principalmente. Quer dizer que você não pode ter uma opinião sobre o homossexual, porque você não é homossexual. Só o homossexual pode ter opinião sobre o homossexual. Só a mulher pode ter opinião sobre a mulher?”*. O relato mostra que o burnout cívico ligado à percepção do outro como inflexível não é exclusivo de um lado político: ele atravessa diferentes identidades, emergindo sempre que o interlocutor se percebe diante de um outro intolerante.

Em conjunto, essas falas indicam que o burnout cívico associado às identidades políticas se manifesta quando os cidadãos percebem que a identidade política do outro é radical, fanática e incapaz de aceitar diferenças. A política deixa de ser um espaço de troca e passa a ser vivida como arena de confronto permanente, reforçando o retraimento, a autocensura e o esgotamento relacional, independentemente da posição política dos indivíduos.

4.5. BURNOUT CÍVICO E RELATOS DE CONFLITO POLÍTICO: RUPTURA DE LAÇOS FAMILIARES, TENSÕES NA IGREJA E NA RUA COM DESCONHECIDOS

Os relatos de conflito político evidenciam os dilemas das rupturas nos laços sociais e familiares, em interações no cotidiano com desconhecidos e até em espaços religiosos. Um exemplo emblemático é o relato de uma entrevista de Porto Alegre (branca, 28, católica, 5 a 10sm, eleitora de Bolsonaro em 2018 e Lula em 2022), sobre sua relação com a mãe:

*“Eu e a minha mãe era bem isso que a **** falou. Era muito fake news, ela só repostava isso. Ela ficava me mandando notícias fake no WhatsApp. E daí eu ficava muito indignada. A gente teve várias discussões, uma foi bem forte, que daí a gente ficou mesmo sem se falar. E é muito triste ver isso acontecendo, né? Como uma coisa dessas [a política] acabou destruindo, quer dizer, destruindo completamente, não, mas, tipo, afetando de uma forma tão forte a família das pessoas? E segue até hoje assim. E chegou um ponto que eu só falei, ‘tá, só me respeita’. Então vamos concordar em discordar. Eu tenho o meu ponto de vista, tu tem o teu, eu não tento mudar o teu e tu não tenta mudar o meu. Mas não adianta, ela segue mandando e mandando fake news e é muito difícil.”*

Neste relato, percebe-se que a política funciona como catalisador de um conflito familiar profundo, capaz de interromper a comunicação e abalar laços afetivos. A experiência de frustração e de impasse leva a entrevistada a estabelecer limites claros, tentando preservar algum nível de relação, mas deixando explícita a impossibilidade de reconciliação plena diante da polarização. Outros relatos reforçam esse padrão de ruptura e afastamento. Uma eleitora de Belém (29, parda, evangélica, 0 a 2sm, eleitora de Bolsonaro em 2018 e Lula em 2022) comenta: *“A gente, nesse cenário polarizado, viu muitas famílias brigarem, inclusive na minha família as pessoas brigando, por questão de política, porque tem gente que é Bolsonaro e outro que é Lula. E o fato de eu ter mudado de opinião de uma eleição para outra, isso impactou muito na minha relação com algumas pessoas, porque essas pessoas não respeitaram minha posição.”*

A entrevistada sublinha que sua mudança de voto – uma expressão legítima de autonomia política – foi percebida como uma ameaça ou transgressão, gerando tensão e afastamento. Isso demonstra que o burnout cívico está associado não apenas ao cansaço ou medo, mas à percepção de que a política pode comprometer vínculos sociais e afetivos. A narrativa mostra que a diferença de posição política deixa de ser apenas um desacordo de opinião e passa a gerar conflito e distanciamento familiar como na experiência de rejeição e desrespeito por parte de familiares

Da mesma forma, homens e mulheres de diferentes perfis de voto relatam evitar tocar no assunto político em encontros familiares, para prevenir discussões e preservar relações. Por exemplo, um eleitor de Curitiba (pardo, 46, católico, 0 a 2sm, eleitor de Haddad em 2018 e Lula em 2022) relata:

“Meu irmão é Bolsonaro. É bolsonarista roxo. Aí eu, quando eu estou lá na casa do meu pai, eu nem discuto sobre política, sabe? Nem converso sobre nada de política com ele, porque ele é um ignorante, então a gente vai acabar brigando ainda.”

Além dos casos mais explícitos de ruptura familiar, outros relatos evidenciam como o burnout cívico se manifesta na dinâmica cotidiana de interações próximas. Uma eleitora de Brasília (branca, 24, sem religião, 5 a 10sm, eleitora de Haddad em 2018 e Lula em 2022, por exemplo, observa: *“Por exemplo, na minha família eu tenho alguns familiares meus que eu não toco no assunto porque eu sei que são pessoas que possivelmente podem se exaltar por conta de uma opinião contrária.”* Aqui, a política atua como um fator de risco relacional: a simples menção de um tema político suficiente para gerar tensão leva à autocensura. De forma semelhante, outra eleitora de Brasília (preta, 25, budista, 2 a 5sm, eleitora de Haddad em 2018 e Lula em 2022), ressalta: *“É, acho que pra mim é igual ao que a *** disse, eu sei que tem algumas pessoas que não dá pra conversar sobre isso, principalmente quando é familiar, assim, muito próximo da gente. Cabeça muito fechada, tem que ter vontade de*

dialogar, de estar aberta, de escutar e não só de atacar, tipo, com fake news ou com qualquer coisa só pra atacar o grupo alheio.” Neste caso, percebe-se a necessidade de estabelecer critérios de interlocução para proteger-se de discussões improdutivas, apontando para um processo de filtragem relacional no cotidiano político. No mesmo sentido, um eleitor de Brasília (branco, 56, católico, 0 a 2sm, votou em Haddad e Lula) corrobora essa percepção: *“Eu não tenho paciência para isso [conversar sobre política]. Também já teve muita discussão, até em família. Eu tive que bloquear meu próprio irmão.”*

A experiência do burnout cívico, portanto, não se limita ao núcleo familiar; ela se estende a interações mais amplas, incluindo contatos em espaços públicos. Uma mulher de Goiânia (parda, 28, evangélica, 5 a 10sm, eleitora de Bolsonaro e Lula, relata:

“Já tive momentos de perrengue em supermercados, né, e olhe que eu nem quis, nem tive tempo de falar a minha opinião, só o olhar. Já bastou tudo para aquela pessoa me atacar, ser grosseira e me xingar.”

Além disso, o fenômeno se manifesta em contextos religiosos, onde a política interfere diretamente na experiência coletiva de pertencimento e segurança. Uma mulher do Rio de Janeiro (parda, 31, evangélica, 0 a 2sm, eleitora de Bolsonaro em 2018 e 2022, observa:

“No culto o pastor falava que tinha candidato que era do Diabo. Ele não falava o nome do candidato, mas, assim, pelas posições dele todo mundo sabia de quem ele tava falando, né. E assim, fico pensando, e as pessoas que votaram no Lula e estão na igreja? Por mais que eu tenha votado no Bolsonaro, a pessoa que vai na igreja e talvez vote no Lula não significa que ela vai, como dizem, né, vai pro inferno porque votou no Lula.”

De forma semelhante, uma eleitora de Goiânia (branca, 51, evangélica, 0 a 2sm, eleitora de Bolsonaro em 2018 e 2022) comenta: *“Até a religião perden a credibilidade também por causa da política. Porque o tanto de políticos que a gente vê que se vinculam a uma religião. E acabam fazendo coisas assim inacreditáveis. Então a religião está perdendo a credibilidade, pastores perdendo a credibilidade.”*

Esses relatos revelam como o burnout cívico se estende ao campo religioso, corroendo espaços tradicionalmente associados à coesão social e ao acolhimento. No primeiro caso, a fala da entrevistada do Rio de Janeiro (0 a 2sm, eleitora de Bolsonaro em 2018 e 2022) evidencia como a interpenetração entre religião e política cria fronteiras simbólicas de exclusão, ao associar candidatos a figuras demoníacas e, conseqüentemente, demonizar também seus eleitores. O incômodo expresso pela entrevistada mostra que mesmo aqueles que compartilham da mesma posição política (o voto em Bolsonaro) percebem a violência simbólica de tais discursos e questionam sua legitimidade dentro de um espaço sagrado. Já a fala da entrevistada de Manaus (5 a 10sm, eleitora de Bolsonaro em 2018

e 2022) aponta para a erosão da credibilidade religiosa diante da instrumentalização política, destacando como a associação explícita de líderes religiosos com determinados candidatos gera desconfiança e desgaste na vivência da fé. Em ambos os casos, a experiência de esgotamento não é apenas político, mas profundamente relacional e comunitária, atingindo dimensões de pertencimento que deveriam servir de refúgio, como a experiência religiosa.

Esses relatos reforçam que o burnout cívico é um fenômeno profundamente relacional, marcado por rupturas familiares, afastamentos de amigos, tensões em interações públicas e erosão de espaços coletivos de confiança, como a igreja. O processo de autoproteção relacional, portanto, é central: cidadãos silenciam-se, retraem-se e filtram suas interações para preservar bem-estar diante de conflitos que parecem intransponíveis.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS: INTEGRANDO OS SUBTIPOS DE BURNOUT CÍVICO

As análises anteriores mostram que o burnout cívico se manifesta de maneiras complementares, mas interconectadas. O cansaço político leva ao retraimento diante das disputas e da sensação de que “não vale a pena” investir energia em discussões infrutíferas. O medo de violência política introduz uma dimensão de risco concreto à integridade física, tornando o silêncio e a evitação estratégias de autoproteção diante de ameaças reais. Já o percebimento do outro como inflexível e fanático gera desgaste relacional: o interlocutor é visto como incapaz de dialogar, radicalizado e intolerante, o que reforça a autocensura e o afastamento social.

Embora distintos em suas ênfases, esses subtipos se articulam na experiência relacional do burnout cívico. Todos evidenciam que o retraimento não é mero desinteresse ou apatia individual, mas uma resposta adaptativa à percepção de risco – emocional, social ou físico – no engajamento político. Assim, o burnout cívico redefine a experiência democrática cotidiana, afetando como os cidadãos interagem com a política, com os outros e consigo mesmos. Essas narrativas mostram como o burnout cívico não se restringe ao período eleitoral, mas se manifesta em práticas cotidianas de silenciamento e de retirada estratégica do debate público. O que está em jogo não é apenas o cansaço, mas também a percepção de risco e de inutilidade associadas ao engajamento político, mesmo que mínimo, como simplesmente conversar sobre política. Assim, as entrevistas revelam três dimensões interligadas do burnout cívico: (1) o medo da violência política, que leva ao silêncio por autopreservação; (2) a frustração com a incomunicabilidade, que reforça a sensação de inutilidade do debate; e (3) a retração social, quando a política se torna fonte de ruptura de

laços familiares e comunitários. Esse conjunto de fatores contribui para a formação de uma cidadania marcada pelo cansaço, pela desistência do diálogo e pela redução do espaço democrático de convivência.

Ao integrar esses subtipos, torna-se evidente que o burnout cívico é, antes de tudo, um fenômeno relacional, enraizado na percepção de risco e na deterioração dos vínculos sociais. Ele não apenas limita a disposição individual para o debate, mas também reconfigura as fronteiras da convivência democrática, instaurando silêncios, afastamentos e barreiras simbólicas entre grupos políticos mesmo dentro de espaço mais íntimos, como a família. Nesse sentido, o burnout cívico deve ser compreendido não apenas como efeito da polarização, mas como um mecanismo de adaptação e sobrevivência diante da percepção de radicalização crescente.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBERTSON, Bethany; GADARIAN, Shana K. “Anxiety and Democratic Citizenship”. *In: Anxious Politics: Democratic Citizenship in a Threatening World*. Cambridge University Press; 2015:138-156.

ALMOND, Gabriel; VERBA, Sidney. **The civic culture: political attitudes and democracy in five nations**. Princeton: Princeton University Press, 1963.

BORBA, J.; RIBEIRO, E.; FUKS, M. Polarization and ideology: exploring the contextual nature of democratic commitment. **Revista de Sociologia e Política**, v. 32, p. e006, 2024. <https://doi.org/10.1590/1678-98732432e006>

FUKS, M.; RIBEIRO, E.; BORBA, J.. Antipartisanship and political tolerance in Brazil. **Revista de Sociologia e Política**, v. 28, n. 76, p. e009, 2020. <https://doi.org/10.1590/1678-987320287609>

FUKS, M.; MARQUES, P. H.. Polarização e contexto: medindo e explicando a polarização política no Brasil. **Opinião Pública**, v. 28, n. 3, p. 560–593, set. 2022. <https://doi.org/10.1590/1807-01912022283560>

GARCÍA-RIVERO, Carlos. **Democracy fatigue: an East European epidemic**. Budapest: Central European University Press, 2023.

MASON, Liliana. **Uncivil agreement: how politics became our identity**. Chicago: University of Chicago Press, 2018.

MAYRING, Philipp. **Qualitative content analysis: theoretical foundation, basic procedures and software solution**. Klagenfurt: Beltz Juventa, 2022.

NUNES, Felipe; TRAUMANN, Thomas. **Biografia do abismo: como a polarização divide famílias, desafia empresas e compromete o futuro do Brasil**. 1. ed. São Paulo: HarperCollins Brasil, 2023. 240 p.

PUTNAM, Robert D. **Making democracy work: civic traditions in modern Italy**. Princeton: Princeton University Press, 1993.

RÖLLICKE, Lena. Affective polarization and qualitative methods. In: TORCAL, Mariano; HARTEVELD, Eelco (org.). **Handbook of affective polarization**. Forthcoming, p. 143-144.

VERBA, Sidney; SCHLOZMAN, Kay Lehman; BRADY, Henry E. **Voice and equality: civic voluntarism in American politics**. Cambridge: Harvard University Press, 1995.

DECLARAÇÃO DE DISPONIBILIDADE DE DADOS

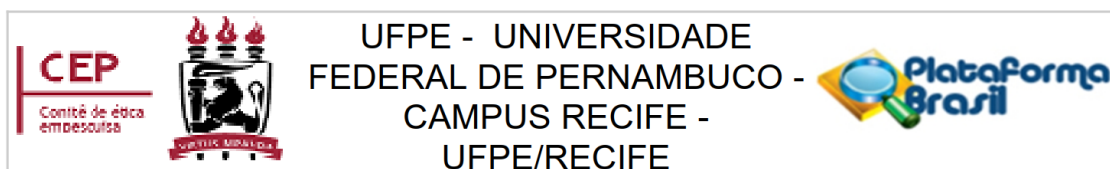
Declaro, para os devidos fins, que os dados analisados no artigo em questão fazem parte de uma pesquisa mais ampla, em desenvolvimento.

Mediante justificativa adequada e com o consentimento da coordenação geral do projeto, o material utilizado nesta análise poderá ser disponibilizado sob demanda.

São Paulo, 29 de setembro de 2025



Lilian Sendretti R Macedo



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DECLARAÇÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

DADOS DO PARECER

O protocolo de pesquisa descreve que serão convidados a participar, como voluntárias de pesquisa, 990 pessoas, sem restrição de gênero, com idade acima de 18 anos ter votado nas duas últimas eleições presidenciais, onde será contratado um recrutador para a indicação das 30 tríades por capital, na ordem de 13 tríades representantes da ralé estrutural; 8 para a classe trabalhadora; 5 para a massa da classe média e 4 para a alta classe média. As entrevistas ocorrerão nas onze capitais: São Paulo/SP, Rio de Janeiro/RJ, Belo Horizonte/MG, Salvador/BA, Fortaleza/CE, Curitiba/PR, Manaus/AM, Recife/PE, Porto Alegre/RS, Belém/PA, Goiânia/GO.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os Riscos e Benefícios foram avaliados e considerados adequados ao projeto em pauta.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O pesquisador apresenta um protocolo de pesquisa largamente fundamentado, com elementos que denotam sua viabilidade e consonância com a metodologia proposta, também alinhada aos objetivos declarados.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos estão anexados de acordo com as exigências do CEP

Recomendações:

Sem Recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado.

Endereço: Av. das Engenhasria, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600
UF: PE **Município:** RECIFE
Telefone: (81)2126-8588 **Fax:** (81)2126-3163 **E-mail:** cephumanos.ufpe@ufpe.br

DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSE

A autora do artigo “BURNOUT CÍVICO: efeitos emocionais e afetivos da polarização e da radicalização política no Brasil”, Lilian Sendretti cujo ORCID é: <https://orcid.org/0000-0001-9926-4468>, declara que não possui qualquer tipo de conflito de interesse relacionado ao presente artigo.

São Paulo, 29 de setembro de 2025



Lilian Sendretti R Macedo

Este preprint foi submetido sob as seguintes condições:

- Os autores declaram que os necessários Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de participantes ou pacientes na pesquisa foram obtidos e estão descritos no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que a elaboração do manuscrito seguiu as normas éticas de comunicação científica.
- Os autores declaram que estão cientes que são os únicos responsáveis pelo conteúdo do preprint e que o depósito no SciELO Preprints não significa nenhum compromisso de parte do SciELO, exceto sua preservação e disseminação.
- Os autores declaram que os dados, aplicativos e outros conteúdos subjacentes ao manuscrito estão referenciados.
- O manuscrito depositado está no formato PDF.
- Os autores declaram que a pesquisa que deu origem ao manuscrito seguiu as boas práticas éticas e que as necessárias aprovações de comitês de ética de pesquisa, quando aplicável, estão descritas no manuscrito.
- Os autores declaram que uma vez que um manuscrito é postado no servidor SciELO Preprints, o mesmo só poderá ser retirado mediante pedido à Secretaria Editorial do SciELO Preprints, que afixará um aviso de retratação no seu lugar.
- Os autores concordam que o manuscrito aprovado será disponibilizado sob licença [Creative Commons CC-BY](#).
- O autor submissor declara que as contribuições de todos os autores e declaração de conflito de interesses estão incluídas de maneira explícita e em seções específicas do manuscrito.
- Os autores declaram que o manuscrito não foi depositado e/ou disponibilizado previamente em outro servidor de preprints ou publicado em um periódico.
- Caso o manuscrito esteja em processo de avaliação ou sendo preparado para publicação mas ainda não publicado por um periódico, os autores declaram que receberam autorização do periódico para realizar este depósito.
- O autor submissor declara que todos os autores do manuscrito concordam com a submissão ao SciELO Preprints.