

Saúde mental e o noticiário das eleições 2026

Se afastar das notícias e das discussões sobre a eleição para proteger a saúde mental é autocuidado ou é abrir mão de participar de uma decisão importante do país? Estudo qualitativo simulado com cidadãos sintéticos, montados para espelhar a população adulta brasileira (Censo IBGE 2022), que debateram o tema a partir de matérias da imprensa e busca na internet, a uma semana do primeiro turno.

PRINCIPAIS ACHADOS

- Quase ninguém escolheu um dos extremos. 76% terminaram numa posição intermediária, a de quem continua acompanhando a eleição, mas com filtro, escolhendo poucas fontes, controlando a frequência e focando nas propostas. Outros 15% defenderam acompanhar tudo o tempo todo, por dever. E 9% defenderam se afastar das notícias no dia a dia e participar apenas no voto.
- A posição intermediária venceu em todos os perfis simulados, homens e mulheres, de todas as regiões, idades, escolaridades, religiões e cores. A única exceção foram os mais velhos, de 65 anos ou mais, que ficaram divididos meio a meio entre acompanhar com filtro e acompanhar tudo. É o público que mais enxerga o acompanhamento constante como uma obrigação.
- O argumento mais forte de todo o estudo foi o de que cobrar do cidadão que acompanhe tudo, sem oferecer a ele nenhum apoio emocional, é jogar nas costas dele um problema que é do sistema político e da mídia.
- A ideia de se desligar completamente das notícias foi a que pior se saiu. Prevaleceu o entendimento de que quem se desliga de tudo não se protege de verdade, apenas deixa que os outros decidam por ele.

NARRATIVAS QUE GANHARAM FORÇA NOS DEBATES

- Cuidar da saúde mental e participar da eleição não são coisas que se excluem. Dá para votar bem lendo menos notícias, desde que a pessoa escolha o que lê e pense sobre o que leu.
- Cobrar que todo mundo acompanhe a política o tempo inteiro, sem oferecer nenhum tipo de apoio para aguentar isso, é uma falha de quem cobra, não de quem não dá conta.
- O problema de verdade não é escolher entre se informar e se desligar. É que faltam espaços onde dê para acompanhar política com calma, sem se sentir o tempo todo em alerta.
- Quem se desliga por completo das notícias não fica protegido, fica nas mãos dos outros. Informação na dose certa protege, não adocece.
- O desgaste de acompanhar política não pesa igual para todo mundo. Pesa mais para quem trabalha demais e para quem não tem a quem recorrer quando a cabeça não está bem.
- Escolher o que ler, e quando, não é abandonar a democracia. É proteger a cabeça para conseguir decidir bem na hora do voto.

ARGUMENTOS QUE NÃO FORAM REFUTADOS

Exigir participação política plena sem oferecer apoio emocional coloca sobre o cidadão o peso de uma falha que é do sistema.

FAVORECE O CONSUMO CONSCIENTE O campo do engajamento reconheceu o sofrimento, mas não apresentou resposta, e o argumento converteu defensores.

Consumo intencional e filtrado de notícias preserva a saúde mental e a capacidade de decidir, tornando o afastamento total desnecessário.

FAVORECE O CONSUMO CONSCIENTE Atravessou os debates sem contra-argumento eficaz. Nenhum dos outros campos provou que seu caminho produz voto melhor.

A desconexão total das notícias deixa o cidadão vulnerável a escolhas sem base e refém de narrativas que não contestou.

FAVORECE O ENGAJAMENTO Os defensores do afastamento não responderam ao risco da desinformação.

QUE MENSAGEM USAR

MENSAGENS QUE FUNCIONAM

- + Tratar o consumo consciente de notícias como forma ativa de cuidado cívico, e não como desistência.
- + Reconhecer que o sistema político e a mídia têm parte da responsabilidade pela sobrecarga emocional do eleitor.
- + Oferecer informação que respeite o tempo e a energia das pessoas, como resumos de propostas e guias de voto objetivos.
- + Falar da desigualdade. Trabalhadores sobrecarregados participam menos porque o modelo ignora sua condição, não por desinteresse.
- + Separar o voto, que é o dever formal, do acompanhamento diário de notícias, que é opcional e dosável.

MENSAGENS QUE NÃO FUNCIONAM

- Apresentar a escolha como binária, ou totalmente informado ou irresponsável com a democracia.
- Jogar no cidadão toda a responsabilidade pelo equilíbrio, sem citar a falta de estruturas de apoio.
- Comunicação que amplifica polarização e alarme contínuo. Foi apontada nos debates como o principal gatilho do afastamento.
- Tratar o afastamento como escolha de conforto, ignorando as condições econômicas e emocionais que o motivam.
- Usar o voto obrigatório como argumento para exigir exposição sem limite ao noticiário.

GRUPOS FORMADOS

CAMINHO DO MEIO · 76% Conciliadores pragmáticos Rejeitaram a escolha entre saúde mental e participação. Filtram fontes, controlam a frequência e focam em propostas. Foi o maior grupo em todos os recortes.	CONTRA O AFASTAMENTO · 15% Guardiões do engajamento Defendem que a democracia exige vigilância contínua. Reconhecem o sofrimento como legítimo, mas insistem que a solução é estrutural, não individual.
A FAVOR DO AFASTAMENTO · 9% Protetores do silêncio Separam o voto do acompanhamento diário. Para eles, cumprir o voto obrigatório já satisfaz o dever cívico, e proteger a saúde mental no resto do período é um direito, não uma falha moral.	INDECISOS · 0% Ninguém ficou em cima do muro Nenhuma posição final indecisa nas cinco execuções. É a primeira vez que isso acontece nos estudos já rodados.

TENDÊNCIA GERAL

O debate convergiu para a posição do meio, o consumo consciente e limitado de notícias, sem apagar as tensões. A polarização entre engajamento total e afastamento completo perdeu força ao longo das cinco execuções, e cresceu o consenso de que o problema central não é escolher entre saúde mental e democracia, e sim a falta de estruturas que permitam as duas coisas ao mesmo tempo. A minoria do afastamento total ficou estável, coerente e isolada.

CONCLUSÃO

Os cidadãos sintéticos não se dividiram entre saúde mental e democracia. Eles rejeitaram a dicotomia. O debate foi vencido pela ideia de que filtrar informação com intenção é, por si, uma forma de responsabilidade democrática. O argumento mais sólido, e o menos rebatido, foi o de que o sistema político e a mídia têm responsabilidade pela sobrecarga do eleitor, e que jogar todo o peso do equilíbrio no indivíduo é negligência institucional. O que ficou sem resposta foi a desigualdade. A posição vencedora pressupõe um cidadão com tempo, energia e acesso a boa informação, e esse pressuposto atravessou os debates sem ser desafiado.

Este material trata de saúde mental. Se você ou alguém próximo precisar de apoio, o CVV atende gratuitamente, a qualquer hora, pelo 188 e por chat em [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br). O Torapredict é um estudo qualitativo simulado. Os cidadãos sintéticos têm demografia composta segundo as proporções da população adulta brasileira (Censo IBGE 2022) e opiniões geradas por IA, ancoradas no material analisado. Os achados revelam narrativas, argumentos e dinâmicas de opinião testadas em debate e não constituem pesquisa de opinião com pessoas reais.

© Torabit 2026