

# Como Enfrentar o Ódio, de Felipe Neto



Nas redes sociais, nas resenhas ou até nas notícias, a **intolerância virou rotina**. Nesse cenário turbulento **Felipe Neto**, um dos maiores influenciadores do Brasil, **decidiu lançar o livro “Como Enfrentar o Ódio”**.

Não é só um livro para desabafar sobre os haters que ele colecionou ao longo dos anos: Felipe vai além e nos convida a pensar sobre a raiz desse ódio crescente e, claro, como podemos fazer para não ser engolido por ele.

Quando lançou o livro, Felipe Neto já estava no topo da

influência digital no Brasil, falando abertamente sobre política, comportamento e o que mais estivesse pegando fogo no momento. Ele não apenas compartilha as porradas que levou (e ainda leva) nas redes sociais, mas estende o debate para uma discussão bem mais ampla: **como o ódio online está afetando todos nós?**

O livro vem em um momento de alta tensão política no Brasil. O país estava dividido entre extremos (especialmente durante o governo Bolsonaro) quando as diferenças políticas pareciam aumentar o uso de discursos inflamados.

Felipe, que nunca fugiu de polêmicas, aproveitou essa brecha para provocar uma reflexão importante: como estamos lidando com tudo isso?

O mais interessante é que, no livro, apesar de abordar política, Felipe **não está defendendo um partido ou bandeira específica**. Ele quer falar de algo maior: como o ambiente político, principalmente quando polarizado, incentiva a intolerância.

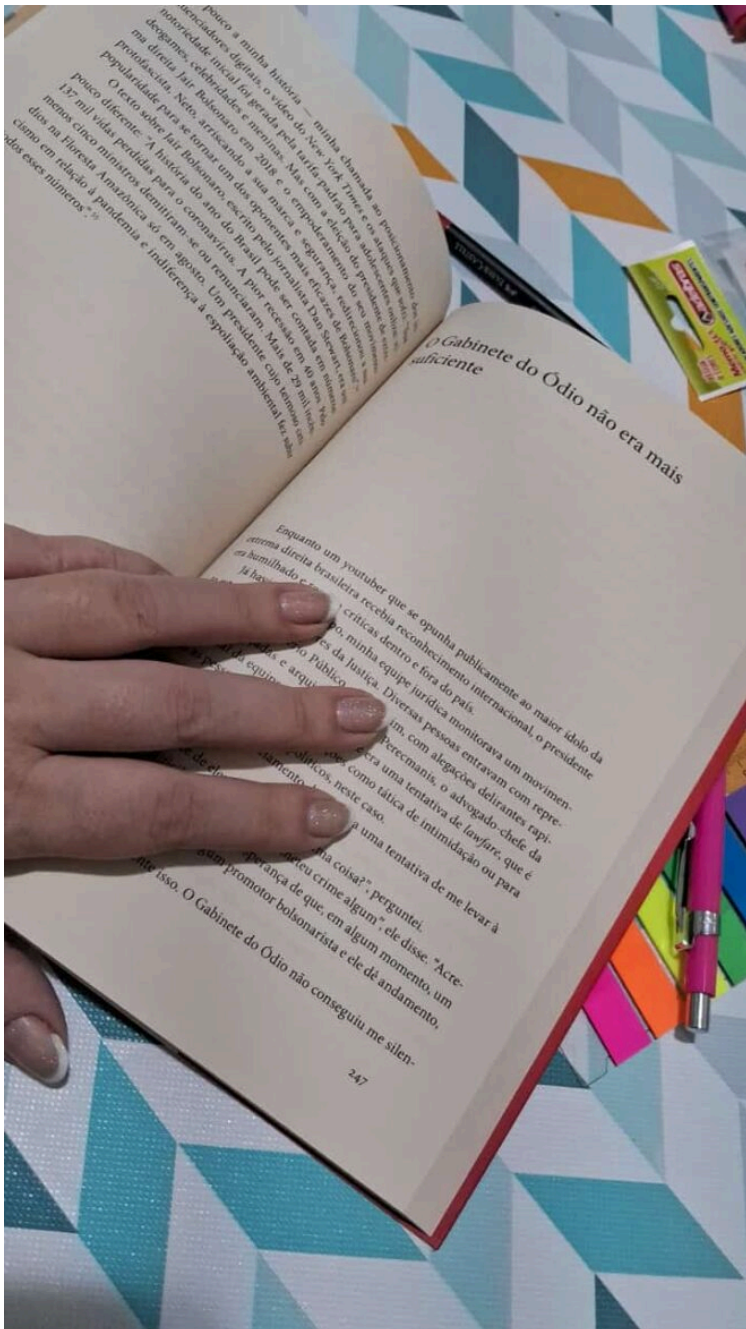
E acerta ao dizer que esse ódio está longe de ser só brasileiro. Nos Estados Unidos, com Trump, vimos a mesma coisa – pessoas se atacando, principalmente nas redes sociais. Toca também num ponto relevante: **o papel das plataformas digitais**. Ele critica como Facebook, Twitter (nunca vou chamar de X) e Instagram nem sempre conseguem (ou querem) controlar a disseminação de ódio.

As redes, que deveriam ser ambientes de debate saudável, acabam virando campos de batalha.

O livro não é só baseado em sua vivência. Ele traz várias referências de peso, como a **psicóloga Sherry Turkle**, que fala sobre a desconexão emocional causada pela tecnologia, e **Jonathan Haidt**, que estuda como as redes sociais influenciam nossa saúde mental e comportamento. Esses estudos ajudam a entender como o ódio cresce e se espalha nesse ambiente

digital.

Um ponto forte do livro é quando Felipe fala sobre a **desumanização**. Ou seja, como nos esquecemos que, do outro lado da tela, tem uma pessoa real, com sentimentos e vida própria. Essa desconexão facilita que a gente xingue, ataque e espalhe ódio sem pensar nas consequências. Para ele, esse é o núcleo do problema: **a falta de empatia**.



Trazendo isso para o cenário atual : Ano passado tivemos eleições para prefeito, e agora, toda vez que a política entra em cena, o debate se transforma numa verdadeira guerra.

Candidatos e eleitores se dividem em extremos, e o discurso de ódio, infelizmente, é uma das ferramentas mais usadas para desqualificar o adversário. Os debates foram uma verdadeira palhaçada e alguns viraram caso de polícia. Olha onde chegamos!

O livro, nos dá um alerta importante: não podemos cair nesse jogo. **Ele reforça que a chave para enfrentar o ódio é encontrar um equilíbrio entre empatia e ação.** Não dá para simplesmente ignorar ou fugir desse problema. Temos que ser parte da mudança, promovendo discussões mais conscientes e responsáveis, seja nas redes ou nas conversas do dia a dia.

O recado final é claro: se queremos um ambiente mais saudável, seja na internet ou na vida real, o combate ao ódio começa com cada um de nós. E, como Felipe conclui, essa mudança é urgente!