

# Rivalidade feminina e superexposição nas redes: vamos repensar?

Nesse cenário, a rivalidade feminina, um fenômeno social historicamente cultivado, ganhou novos contornos.

Se antes a comparação acontecia em silêncio, nos bastidores, hoje ela é amplificada publicamente, em tempo real, alimentada por likes, métricas e validações externas.

**A competição** – uma construção cultural reforçada por décadas, onde o sucesso de uma mulher era (e muitas vezes ainda é) visto como ameaça à outra. Esse olhar comparativo, que opõe em vez de somar, se manifesta nas redes por meio de julgamentos sutis: comentários ácidos, críticas ao corpo, à maternidade, à forma como cada uma trabalha, se veste, vive ou se posiciona.

**A superexposição** – esse jogo nem sempre é claro. Muitas mulheres, ao compartilhar suas vitórias ou rotinas aparentemente perfeitas, não o fazem para competir, mas para celebrar ou simplesmente se expressar. O problema está em como isso é interpretado – e no ciclo de comparação que, muitas vezes,mina a autoestima de quem assiste, reforçando a falsa ideia de que existe um padrão a ser seguido ou superado.

Mas há **caminhos para romper esse ciclo**. Começa pela consciência: reconhecer que a vida real não cabe em um post e que a admiração pode substituir a inveja. Enaltecer as conquistas de outras mulheres, apoiar trajetórias diferentes das nossas e desconstruir a ideia de que há uma única forma de ser bem-sucedida ou feliz são passos fundamentais.

A rivalidade feminina, assim como o “comparatismo” nas redes sociais é inevitável – mas é um comportamento que pode (e deve) ser transformado através da maneira como reagimos e trabalhamos as sensações negativas internamente. As redes

podem ser também espaço de sororidade, inspiração e apoio mútuo. A escolha é nossa – todos os dias, em cada clique, comentário e curtida.