

## (R)EXISTIR COM GARRA: UMA ANÁLISE FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL DA MÚSICA “GARRA”, DE MARCOS VALLE

Jullie Catherine Furtado<sup>1</sup>  
Pedro Henrique Bernabé Ferreira<sup>2</sup>

### RESUMO

Este artigo propõe uma análise fenomenológico-existencial da canção “Garra”, de Marcos Valle, utilizando a arte como recurso metodológico para a compreensão de conceitos fundamentais da abordagem fenomenológica- existencial, como liberdade, autenticidade e má-fé, a partir das contribuições de Jean-Paul Sartre, Martin Heidegger e Maurice Merleau-Ponty. A canção, lançada durante a Ditadura Militar brasileira, retrata um sujeito tensionado entre as exigências externas de sucesso e o desejo por uma vida com sentido, revelando a alienação de si e o sofrimento gerado por uma existência inautêntica, articulando a crítica ao sistema capitalista, compreendendo-o como estrutura que interfere na constituição da subjetividade e na vivência da liberdade. A análise da letra evidencia a tensão entre a submissão às imposições do capital e o anseio por autenticidade. O sistema, ao aprisionar o corpo e instrumentalizar a experiência, alimenta-se de condutas de má-fé, nas quais o sujeito nega sua liberdade e se submete à vontade do outro. O artigo também discute a atualidade da crítica presente em Garra, fenômenos como a cultura da validação nas redes sociais, o vício em jogos de azar online e os impactos da automação e da inteligência artificial sobre o trabalho ilustram novas formas de má-fé e aprofundamento da alienação. Esses processos atualizam as tensões existenciais presentes na canção, demonstrando sua potência crítica ainda hoje. Com isso, a música ultrapassa seu tempo, funcionando como denúncia, resistência e convite à reinvenção de si.

**Palavras-chave:** Fenomenologia. Existencialismo. Alienação. Capitalismo. Autenticidade.

### ABSTRACT

This article proposes a phenomenological-existential analysis of the song “*Garra*”, by Marcos Valle, using art as a methodological resource to explore key concepts of the phenomenological-existential approach— such as freedom, authenticity, and bad faith—drawing on the contributions of Jean-Paul Sartre, Martin Heidegger, and Maurice Merleau-Ponty. Released during the Brazilian military dictatorship, the song portrays a subject caught between external demands for success and the longing for a meaningful life, revealing self-alienation and the suffering produced by inauthentic existence. It articulates a critique of the capitalist system, understood as a structure that interferes with the formation of subjectivity and the lived experience of freedom. The analysis of the lyrics highlights the tension between submission to capitalist imperatives and the desire for authenticity. By capturing the body and instrumentalizing experience, the system fosters behaviors of bad faith, in which the subject denies their freedom and submits to the will of the other. The article also discusses the contemporary relevance of the critique present in *Garra*. Phenomena such as the culture of validation on social media, online gambling addiction, and the impacts of automation and artificial intelligence on labor illustrate new forms of bad faith and deepen existential alienation. These processes update the existential tensions conveyed in the song, demonstrating its ongoing critical relevance. In this way, the music transcends its historical context, serving as a vehicle for denunciation, resistance, and an invitation to self-reinvention.

**Keywords:** Phenomenology. Existentialism. Alienation. Capitalism. Authenticity.

<sup>1</sup> Docente de Psicologia - Centro Universitário Cidade Verde. Mestranda em Psicologia pela Universidade Estadual de Maringá na linha de pesquisa Subjetividade e Práticas Sociais na Contemporaneidade. [jullie.furtado@gmail.com](mailto:jullie.furtado@gmail.com)

<sup>2</sup> Discente de Psicologia - Centro Universitário Cidade Verde. [phxferreira@gmail.com](mailto:phxferreira@gmail.com)

## DESCRIÇÃO DA MÍDIA

A música “Garra”, composta e interpretada por Marcos Valle, tem apenas 2m59s e está presente no álbum homônimo lançado em 1971. Retrata a luta de um sujeito imerso em uma busca incessante por sucesso material. Abaixo, a letra completa:

### Garra – Marcos Valle

Corro por dinheiro, ha-ha

Até jogar no chão meu corpo inteiro, ha-ha Eu vou morar no centro da cidade, ha-ha Eu não conheço nem minha cidade, ha-ha Mas eu vou vencer

Quero a realidade, ha-ha

Eu sei ganhar dinheiro de verdade, ha-ha Se eu não morrer até o fim do ano, ha-ha Eu prego capital a todo pano, ha-ha Se eu não morrer

E se Deus quiser

Aí eu vou parar e vou olhar A vida que eu não vi Coisas como o amor

E as coisas claras como a luz do sol E o tempo que eu perdi

Corro por dinheiro, ha-ha

Até jogar no chão meu corpo inteiro, ha-ha Eu vou morar no centro da cidade, ha-ha Eu não conheço nem minha cidade, ha-ha Mas eu vou vencer, se eu não morrer

E se Deus quiser

Aí eu vou parar e vou olhar A vida que eu não vi Coisas como o amor

E as coisas claras como a luz do sol

E o tempo que eu perdi

Corro por dinheiro, ha-ha

Até jogar no chão meu corpo inteiro, ha-ha Eu vou morar no centro da cidade, ha-ha Eu não conheço nem minha cidade, ha-ha Mas eu vou vencer, se eu não morrer Mas eu vou vencer, se eu não morrer

## 1. INTRODUÇÃO

A canção “Garra”, de Marcos Valle, lançada nos anos 70 em meio à ditadura militar no Brasil, emerge como uma crítica intensa ao sistema capitalista, retratando a alienação existencial de um sujeito consumido por um ideal de sucesso imposto. Em um contexto marcado por embates políticos e sociais, a música expõe a exaustão de um protagonista preso a um ciclo de trabalho e consumo, desconectado de si mesmo e do mundo ao seu redor. A letra reflete a luta entre a submissão às pressões externas e o anseio por uma vida mais genuína, onde amor, sentido e tempo de qualidade tenham espaço.

Este trabalho propõe analisar “Garra” sob uma perspectiva fenomenológica-existencial, destacando os dilemas do sujeito e sua relação com o contexto social da época, que em muitos aspectos infelizmente permanece atual, utilizando a arte para uma melhor compreensão da abordagem existencialista e evidenciando sua aplicação para além do intento clínico.

Dessa forma, a abordagem fenomenológica-existencial permite explorar as tensões internas do protagonista, que busca sentido em um mundo dominado pela lógica da produtividade. O estudo discute como a música expressa questões fundamentais, como a liberdade, a finitude e a percepção do “eu” em uma sociedade capitalista, sem perder de vista sua relevância contemporânea.

Fenômenos atuais, como a cultura de validação nas redes sociais, o vício em jogos de azar online e os impactos da inteligência artificial, intensificam a alienação retratada na canção, desafiando o sujeito a reconquistar uma existência autêntica. Assim, “Garra” transcende seu tempo, convidando à reflexão sobre as escolhas existenciais em um mundo que, incessantemente – e talvez agora, mais eficaz do que nunca – continua a impor seus “valores”.

## 2. LIBERDADE E MÁ-FÉ: EXPRESSÃO DA AUTENTICIDADE EM “GARRA”

A fenomenologia, iniciada por Edmund Husserl (1859 – 1938) e ampliada por pensadores como Merleau-Ponty (1908 – 1961), busca compreender as experiências humanas a partir da perspectiva do sujeito, descrevendo essas experiências como se apresentam à consciência, sem reduzi-las a explicações objetivas (Merleau-Ponty, 2006). O homem é um eterno vir-a-ser,

recusando qualquer reducionismo ou reificação do sujeito, compreendendo-o a partir de si mesmo e suas experiências. Já o existencialismo, representado por Martin Heidegger (1889 – 1976) e Jean- Paul Sartre (1905 – 1980), enfatiza a liberdade, a finitude e a responsabilidade do indivíduo em construir sentido em um mundo sem essência pré-definida. Para Heidegger (2001), o ser humano é um “ser-no-mundo”, sempre em relação com seu entorno, mas frequentemente distraído por demandas externas que o afastam de uma existência autêntica. Já Sartre, em *O Ser e o Nada* (2004), argumenta que o homem está “condenado a ser livre”, pois, sem uma natureza fixa, é responsável por suas escolhas, enfrentando a angústia de definir-se em um mundo que não oferece garantias (Sartre, 2004).

Essa abordagem fenomenológica-existencial permite interpretar “Garra” como uma narrativa da alienação do sujeito, que, absorvido pelas exigências do capitalismo, perde contato com suas necessidades mais profundas. A música ilustra o conflito entre a liberdade intrínseca proposta por Sartre e a “má-fé”, quando o indivíduo nega sua liberdade ao conformar-se com valores impostos. Assim, a análise combina a descrição fenomenológica da experiência do sujeito com a reflexão existencial sobre sua luta por autenticidade, pois a má-fé explicita a tentativa de lidar com a angústia da percepção da própria liberdade e o peso de escolher entre o ser autêntico, verdadeiro consigo mesmo, ou aderir a imposição da materialidade.

A intersubjetividade, conceito central em Merleau-Ponty, enriquece essa análise ao destacar que a existência humana é sempre compartilhada, mediada por relações com outros sujeitos (Merleau-Ponty, 2006). Em “Garra”, o protagonista parece isolado, focado em objetivos individualistas como o sucesso material, o que o afasta de laços afetivos e sociais significativos. Essa solidão existencial reflete uma ruptura com o mundo intersubjetivo, onde o sentido da vida emerge do diálogo e da convivência. A música, ao mencionar o “amor” negligenciado, sugere que a reconquista da autenticidade passa por restaurar essas conexões, desafiando a lógica capitalista que prioriza a competição, a divisão, o individualismo... ao invés da solidariedade.

Outro conceito relevante para essa análise é o de “projeto de ser” em Sartre, que descreve como o sujeito se lança em direção a objetivos que definem sua existência (Sartre, 2004). Em “Garra”, o projeto do protagonista sente-se moldado pelas promessas do capitalismo, como “morar no centro da cidade”, área reservada aos ricos, à quem detém algum poder naquela sociedade, naquele território. Contudo, esse projeto não é autêntico, pois não reflete escolhas livres e sim valores fabricados e impostos como corretos. A angústia do sujeito, expressa na

reflexão consciente quando cita o “tempo que eu perdi”, revela o conflito entre o projeto alienado que ele segue e a possibilidade de um novo projeto, alinhado com valores mais profundos. Essa tensão reforça a pertinência da abordagem existencial para compreender a narrativa da música.

A palavra portuguesa "garra", oriunda do latim vulgar “garrã”, designa, em seu sentido literal, a unha pontiaguda, forte e curva de certos animais, como aves de rapina, felinos e alguns répteis. Em contrapartida, seu sentido figurado – amplamente utilizado no português brasileiro – denota qualidades humanas, "garra" simboliza força de vontade (persistência em alcançar um objetivo), determinação (firmeza diante desafios), coragem (bravura, ousadia) e energia (vigor, entusiasmo, empenho). Portanto, já a partir do título a música reflete essa pressão: evoca determinação e luta, mas, no capitalismo, torna-se uma exigência exaustiva de desempenho, de performance, que leva o sujeito a escolher rejeitar sua liberdade em uma “má-fé” Sartreana, servindo a valores impostos (Sartre, 2004), acreditando que esta é a melhor maneira de se viver. Alienado, é ao mesmo tempo o enganador e o enganado, buscando sentir-se seguro e validado ao viver de forma inautêntica.

A desconexão do protagonista com o território que habita — “eu não conheço nem minha cidade” — reflete uma alienação existencial mais profunda. Para Sartre, o ser humano é “lançado” no mundo sem uma essência pré-definida, condenado a criar seu próprio sentido (Sartre, 2004). Essa liberdade, porém, gera angústia, pois o sujeito deve escolher sem garantias. Em “Garra”, o protagonista parece preso em uma “má-fé” Sartreana, vivendo segundo valores externos, como o sucesso material, sem questionar se esses desejos são realmente seus e sem encontrar pertencimento.

Esse conformismo é agravado pelo contexto histórico do período em que a canção foi lançada: a ditadura militar (1964-1985), que impôs silêncio e obediência, intensificou a alienação ao forçar indivíduos a adotarem papéis inautênticos sob ameaça de repressão, nela se censurou, perseguiu, torturou e matou centenas de pessoas. A ausência de punição aos responsáveis pelos crimes durante o regime, como torturas e desaparecimentos, perpetuou a possibilidade de sistemas opressivos, incentivando tentativas de golpe, como as de 2022/2023 (GONZAGA; WEICHERT, 2025). Essa impunidade sufoca a “chamada da consciência” de Heidegger, dificultando que o sujeito de “Garra” reconquiste sua liberdade e autenticidade (Heidegger, 2001). Ele sonha com conquistas como “morar no centro da cidade”, mas negligencia aspectos essenciais da vida, como o amor e um desfrutar saudável do tempo, que só aparecem em sua

reflexão tardia: “a vida que eu não vi”. Portanto, a alienação do protagonista reflete a recusa em enfrentar a angústia de sua liberdade, mantendo-o preso à inautenticidade da má-fé.

Contudo, "Garra" também sugere uma possibilidade de ruptura, um convite a assumir a existência de forma mais plena. A música ressoa com o conceito de "salto de fé" proposto por Soren Kierkegaard (1813 – 1885), filósofo existencialista, que descreve o ato de abraçar o desconhecido com coragem, mesmo diante da angústia existencial (Carvalho, 2019). A letra, com seu apelo à perseverança e à busca por um sentido próprio, reflete essa entrega autêntica ao futuro incerto, como se o sujeito da canção escolhesse viver intensamente, sem garantias. Essa atitude não nega o medo ou a dúvida, mas os transcende, ampliando a ideia de que uma existência genuína e plena exige um compromisso radical com a liberdade, um mergulho no abismo do possível. Assim, "Garra" se alinha à visão existencialista, onde o "salto" é tanto um risco quanto uma afirmação da própria subjetividade.

Heidegger oferece outra chave de leitura ao destacar a finitude como característica central da existência (Heidegger, 2001). O trecho “se eu não morrer” e a menção a “se Deus quiser” revelam a consciência do sujeito sobre sua mortalidade. Essa percepção, segundo Heidegger, pode levar a uma existência mais autêntica, pois confronta o indivíduo com a urgência de viver de acordo com seus valores mais profundos. Contudo, o protagonista de “Garra” parece preso às distrações do sistema capitalista, que o impedem de refletir sobre sua finitude e buscar uma reconexão consigo mesmo e com as coisas simples que dão sentido à vida.

A “chamada da consciência”, de Heidegger, ilumina essa tensão (Heidegger, 2001). Essa chamada é um apelo interno que convoca o sujeito a reconhecer sua finitude e assumir a responsabilidade por sua existência. Os versos “se Deus quiser, aí eu vou parar e olhar” sugere que o protagonista intui essa chamada, mas sua voz é abafada pelo barulho do cotidiano capitalista. A repetição de “ha-ha” pode ser lida como uma tentativa de ignorar esse chamado, uma fuga da angústia de confrontar a própria inautenticidade, a mentira de sua existência. A música, assim, retrata a luta do sujeito para ouvir e responder a esse apelo por uma vida mais plena.

Essa repetição de “ha-ha” não apenas representa um recurso estilístico, mas também uma crítica tão afiada quanto sutil à condição absurda que o sujeito se encontra. É uma risada forçada, que pode ser lida como uma expressão da dissonância entre o que o protagonista sente e o que ele é obrigado a performar. Sob a lente existencial, esse riso ecoa a “má-fé” de Sartre, pois o

sujeito tenta mascarar sua angústia ao conformar-se com uma vida que o esgota (Sartre, 2004). O “ha-ha” sugere uma tentativa de aliviar a tensão de sua alienação, mas, ao mesmo tempo, reforça a tragédia de sua desconexão com uma existência autêntica, onde o riso seria um reflexo genuíno de uma vida bem vivida.

A canção “Garra” ilustra a tensão entre a liberdade existencial e a alienação imposta pelo capitalismo. O sujeito que “corre por dinheiro” age como um “objeto” em um sistema que prioriza a acumulação, negando sua capacidade de fazer escolhas autênticas, como descreve Sartre (2004). A frase “até jogar no chão meu corpo inteiro” revela o custo físico e emocional dessa submissão, enquanto a busca por “realidade” sugere um desejo reprimido de reconectar-se com uma existência mais plena. Heidegger complementa essa análise ao propor que a autenticidade surge quando o sujeito enfrenta sua finitude e faz escolhas alinhadas com seus valores (Heidegger, 2001). O trecho “se Deus quiser, aí eu vou parar e olhar” indica uma esperança de pausa e reflexão, mas condicionada à sobrevivência em um sistema opressivo.

A menção ao “centro da cidade” como sendo um objetivo desse sujeito é rica em significados. Na fenomenologia, o espaço não é apenas geográfico, mas existencial, carregado de intenções e projeções. Para o protagonista, a cidade representa o sucesso, mas sua admissão “eu não conheço nem minha cidade” revela que esse espaço é, paradoxalmente, estranho a ele. Essa desconexão espacial reflete a alienação descrita por Sartre, onde o sujeito vive em um mundo que não lhe pertence, movido por desejos que não escolheu conscientemente (Sartre, 2004). A cidade, assim, torna-se um símbolo da promessa capitalista que, ao invés de realização, oferece apenas mais vazio.

Esse espaço urbano também revela o contraste gritante entre pobreza e riqueza, tão comum nas cidades brasileiras, onde favelas e condomínios de luxo coexistem separados por muros, mas ocupam o mesmo território. Essa desigualdade, segundo Sartre, reflete uma “má-fé” coletiva, pois a sociedade aceita valores capitalistas que perpetuam a exclusão sem questionar sua legitimidade (Sartre, 2004). Para Merleau-Ponty, o espaço é um campo de significados compartilhados, mas na música, o protagonista ignora essa tensão social, focado em um ideal de sucesso que mascara a realidade desigual do mundo que ele habita (Merleau-Ponty, 2006). Essa desconexão reforça sua alienação, pois o “centro da cidade” que ele almeja é uma ilusão que esconde as contradições do sistema.

A referência ao “tempo que eu perdi” na letra é um elemento central para a análise

existencial. Heidegger enfatiza que a consciência da finitude é o que permite ao ser humano priorizar o que é essencial (Heidegger, 2001). Na música, o sujeito parece compreender essa perda, mas sua rotina de trabalho o impede de agir sobre ela. Essa tensão entre o desejo de recuperar o tempo e a submissão às demandas do presente ecoa a angústia existencial de Sartre, onde a liberdade de escolher está sempre acompanhada do peso da responsabilidade (Sartre, 2004). A música, assim, questiona se o sujeito será capaz de romper esse ciclo antes que seja tarde demais.

### **3. ENTRE O VIVIDO E O EXPLORADO – A GARRA DO CORPO EM MERLEAU-PONTY**

A música retrata um sujeito que se entrega a uma corrida desenfreada por dinheiro, sacrificando seu corpo e sua saúde mental. A expressão “jogar no chão meu corpo inteiro” simboliza a exaustão física e emocional, um surto, um ataque de pânico, ou talvez um esgotamento, popularizado pela expressão em inglês “*burnout*”. Sob a perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty, o corpo do sujeito não é apenas um objeto, mas o meio pelo qual ele experiencia o mundo. “Nosso corpo, enquanto se move a si mesmo, é inseparável de uma visão do mundo e é esta mesma visão realizada” (Merleau-Ponty, 2006, p. 519).

Nesse sentido, o trabalho exaustivo molda a percepção do sujeito, transformando seu corpo em um instrumento a serviço do capital, enquanto sua existência é reduzida à lógica de produção e consumo. Dessa forma, assim como uma febre que toma conta do corpo denuncia que algo está errado, as ações descritas na letra denunciam um invasor desse corpo que, adoecido e de forma desesperada, pede ajuda, tenta escapar.

A noção de “corpo vivido” em Merleau-Ponty aprofunda essa análise, destacando que o corpo não é apenas biológico, mas um campo de expressão da existência (Merleau-Ponty, 2006). Em “Garra”, o corpo do protagonista é reduzido a uma máquina de trabalho, submetido a ritmos exaustivos que o afastam de sua vitalidade e sentido próprio. A exaustão descrita na letra não é só física, mas principalmente existencial: o sujeito perde a capacidade de habitar seu corpo como fonte de prazer, criação ou relação com o mundo. Essa desumanização do corpo reflete a alienação capitalista, que transforma a experiência vivida em mera funcionalidade, impedindo o protagonista de “parar e olhar” para si mesmo e para tudo que realmente importa.

Na perspectiva fenomenológica, o “mundo” não é apenas um espaço físico, mas o conjunto de significados e relações que moldam a experiência do sujeito. Na canção, o capitalismo funciona como esse “mundo”, estruturando a percepção do protagonista e limitando suas possibilidades. Merleau-Ponty argumenta que o corpo é o ponto de partida para a interação com o mundo, mas, no caso do sujeito retratado, seu corpo é reduzido a uma ferramenta de trabalho, submetido às demandas de acumulação. “O mundo não é um objeto de que eu tenha a posse pela representação; é o meio natural e o campo de todos os meus pensamentos e de todas as minhas percepções explícitas” (Merleau-Ponty, 2006, p. 493).

Essa redução impede o sujeito de vivenciar outras dimensões da existência, como a contemplação ou o afeto, que aparecem apenas como aspirações futuras na letra da música.

#### **4. O SER-NO-MUNDO-DIGITAL**

No contexto atual, a alienação descrita em “Garra” é intensificada pela internet e pelas redes sociais, que moldam novos padrões de comportamento e trabalho. As redes promovem uma cultura de comparação e validação constante, onde o sujeito é pressionado a performar uma imagem de sucesso, ecoando a “má-fé” de Sartre (Sartre, 2004). Essa performance digital consome tempo e energia, muitas horas por dia “rolando o feed”, afastando o indivíduo de relações autênticas e reforçando a lógica capitalista de produtividade e consumo.

Para Heidegger, essas distrações digitais são formas modernas do “ser-no-mundo” inautêntico, onde o sujeito se perde em ocupações superficiais, incapaz de ouvir a “chamada da consciência” (Heidegger, 2001). A constante conexão virtual, porém, não dá conta da desconexão real: as pessoas interagem mais via dispositivos do que de fato se veem pessoalmente, trocando likes por conexões genuínas e materiais, o que aprofunda a solidão existencial e reforça a ilusão de proximidade em um mundo fragmentado. Assim, a música permanece atual ao retratar um sujeito preso a um sistema que agora opera também no espaço virtual, colonizando atenção, afeto, corpo e mente.

Outro aspecto relevante é o crescente vício em jogos de azar online, como as plataformas de apostas (“bets”), fenômeno que agrava a alienação contemporânea. Essas plataformas “seduzem” jovens, adultos e idosos, exploram a busca por recompensas rápidas, prometendo ganhos que lembram as ilusões de sucesso material em “Garra”. Sob a perspectiva de Merleau-

Ponty, o corpo do jogador é reduzido a um meio para interagir com interfaces digitais, enquanto sua percepção do mundo se estreita à lógica do risco e da recompensa (Merleau-Ponty, 2006).

Esse comportamento reflete a “má-fé” descrita por Sartre, pois o sujeito abdica de sua liberdade ao se entregar a um ciclo de dependência que o distancia de projetos existenciais significativos. Pior ainda, sub-celebridades chamadas de “influenciadores digitais” lucram com as perdas dos jogadores, promovendo tais plataformas em troca de comissões, uma relação nefasta que explora a vulnerabilidade alheia para alimentar a própria imagem de sucesso, perpetuando a lógica inautêntica do capitalismo. No mercado de trabalho, o vício em “bets” pode levar a dívidas e instabilidade, agravando a precarização já enfrentada pelo trabalhador.

Outro aspecto relevante é o recente avanço e popularização da inteligência artificial (IA), incluindo modelos de linguagem (LLM), que também tem transformado as relações de trabalho, trazendo novas formas de alienação. A automação substitui tarefas humanas, enquanto algoritmos monitoram a produtividade, reduzindo o trabalhador a um conjunto de dados. Para Merleau-Ponty, essa desumanização do trabalho compromete a experiência do “corpo vivido”, pois o sujeito é privado de autonomia, ou seja, a capacidade de agir com intencionalidade sobre sua força de trabalho (Merleau-Ponty, 2006). Em termos existenciais, a IA intensifica a angústia descrita por Sartre, pois o trabalhador enfrenta a incerteza de ser substituído, questionando seu valor em um sistema que prioriza eficiência (Sartre, 2004). Em “Garra”, a exaustão do protagonista antevê essa realidade, onde a tecnologia amplifica a exploração, dificultando a busca por uma existência autêntica.

## **CONCLUSÃO**

A música “Garra”, de Marcos Valle, é uma obra que transcende seu contexto histórico, oferecendo uma crítica atemporal à alienação promovida pelo capitalismo. Através da análise fenomenológica-existencial, percebe-se como o sujeito da canção, preso em um ciclo de trabalho e consumo, se desconecta de si mesmo e das dimensões mais essenciais da vida, como o amor e a reflexão sobre o tempo. A ironia da letra, combinada com a esperança de “parar e olhar”, revela a luta entre a submissão às forças externas e o desejo de uma existência autêntica. A música não apenas expõe os dilemas do indivíduo em uma sociedade capitalista, mas também convida à reflexão sobre a liberdade e a finitude, temas centrais do existencialismo.

A crítica de “Garra” ganha ainda mais peso no contexto atual, onde discussões sobre a

saúde mental e a qualidade de vida no trabalho têm se intensificado. No Brasil, o debate sobre o fim da escala 6x1, impulsionado por um anteprojeto da deputada federal pelo estado de São Paulo, Erika Hilton, em conjunto ao Movimento Vida Além do Trabalho (VAT), criado por Rick Azevedo, vereador pelo estado do Rio de Janeiro, destaca a urgência de rever o atual modelo de trabalho que sacrifica o bem-estar humano. O projeto propõe uma jornada de 36 horas semanais distribuídas em quatro dias, garantindo três dias de descanso (Aos Fatos, 2024). Essa proposta, ainda em tramitação, ecoa a mensagem de “Garra”, que, já nos anos 70, alertava para os danos de uma vida dominada pelo trabalho. A emergência de fenômenos como redes sociais, vícios em jogos de azar online e o avanço da inteligência artificial amplia essa crítica, mostrando como a alienação se manifesta de novas formas, desafiando o sujeito a buscar autenticidade em um mundo cada vez mais fragmentado.

A força de “Garra” reside também em sua capacidade de usar a arte como veículo de reflexão existencial. A música, ao combinar crítica social com uma narrativa pessoal, permite que o ouvinte se identifique com o sujeito alienado e questione sua própria relação com o trabalho e o tempo. Para Merleau-Ponty, a arte é uma forma de revelar o mundo por uma nova lente, ampliando a percepção do sujeito (Merleau-Ponty, 2006). Nesse sentido, “Garra” não apenas faz um diagnóstico dessa alienação, como também inspira a busca por autenticidade, convidando o público a refletir e repensar suas prioridades em um mundo que constantemente as impõe, de forma desenfreada e desumana.

## REFERÊNCIAS

BBC BRASIL. **Como a inteligência artificial está transformando o mercado de trabalho.** BBC Brasil. 2025. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-2025-01-15-inteligencia-artificial-trabalho>. Acesso em: 20 abr. 2025.

CARVALHO, Eduardo O. **O salto de Kierkegaard.** 2019. Disponível em: <https://eduardocarvalho.net/o-salto-de-kierkegaard/>. Acesso em: 09 maio 2025.

CBN. **Vício em apostas online cresce e preocupa especialistas em saúde mental.** 2025. Disponível em: <https://www.cbnrp.com.br/noticias/vicio-em-apostas-online-cresce-e-preocupa-especialistas-em-saude-mental>. Acesso em: 23 maio 2025.

GONZAGA, Eugênia Augusta; WEICHERT, Marlon Alberto. **Ainda é tempo de julgar os crimes da ditadura**. 2025. Disponível em:  
<https://www.conjur.com.br/2025-mar-11/ainda-e-tempo-de-julgar-os-crimes-da-ditadura/>.  
Acesso em: 25 abr. 2025.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e Tempo**. Trad. Jorge de Carvalho. 23. ed. São Paulo: Editora Vozes, 2001.

MARCOS VALLE. **Garra**. Odeon, 1971. Disponível em:  
<https://www.youtube.com/watch?v=MNm85vORDzg>. Acesso em: 23 de mai. 2025.

MENEZES, Luiz Fernando. **Respondemos às principais dúvidas sobre a proposta que defende o fim da escala de trabalho 6x1**. 2024. Disponível em:  
<https://www.aosfatos.org/noticias/respondemos-duvidas-fim-escala-6x1/>. Acesso em: 14 nov. 2024.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. Trad. Carlos Alberto de Ribeiro Moura. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

SARTRE, Jean-Paul. **O Ser e o Nada**. Trad. Sérgio Milliet. 10. ed. Rio de Janeiro: L&PM Editores, 2004.