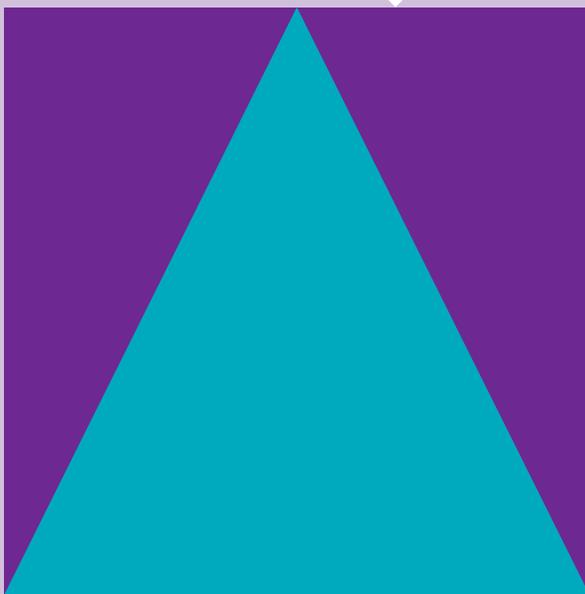
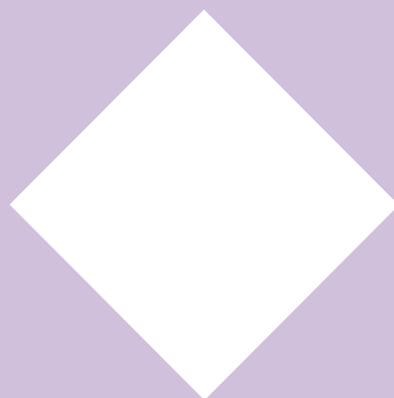
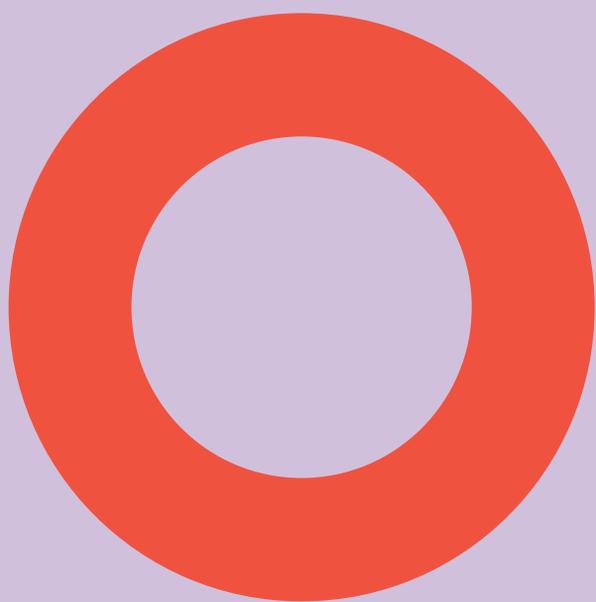




ATIVIDADE

Só tem gente feliz na internet?



Vamos olhar mais de perto para o que é mostrado nas redes sociais?

Nem tudo que as pessoas mostram nas redes sociais é real. Muitas vezes os cenários são falsos, a beleza é retocada e a felicidade é uma encenação. Mas essas realidades fabricadas podem ter um grande impacto sobre crianças e adolescentes, provocando comparações e submetendo-os a uma régua inalcançável.

Use as atividades a seguir para incentivar seu filho ou filha a observar mais criticamente o que as pessoas postam na internet.

1 Compartilhamento seletivo

As pessoas escolhem o que postar nas redes sociais e, frequentemente, escondem aspectos negativos de suas vidas. Assim, o que costuma ganhar espaço (e cliques) nas plataformas são as conquistas na escola ou no trabalho, os melhores looks ou atividades divertidas com amigos. É o que chamamos de “compartilhamento seletivo”.

Tal comportamento cria a impressão de que “todos menos eu” têm vidas fascinantes e bem-sucedidas, sem perrengues, problemas ou momentos de tristeza. Também pode afetar a autoestima e gerar uma sensação de fracasso.

Para refletir:

Crie com seu filho ou filha um diário da vida real e da vida nas redes.

Divida uma folha de papel em duas colunas. Na primeira, anote durante uma semana (ou o tempo que quiser) todas atividades que você executar (incluindo as mais básicas e necessárias para a saúde e o bem-estar, como escovar os dentes, tomar café da manhã etc.).

Na coluna ao lado, anote qual foi a(s) atividade(s) que você postou (ou consideraria postar) em uma rede social no mesmo período.

Converse sobre as diferenças verificadas entre as colunas.

2 Filtros e edições

O desfile de barrigas “tanquinho” e peles lisinhas que muitas vezes vemos nas redes sociais pode ser o resultado de muita ginástica e dedicação ou de uma genética favorável. Mas também pode ser resultado de filtros de edição, manipulação de fotos e até imagens geradas (ou retocadas) por inteligência artificial.

Isso não quer dizer que temos que postar nossas piores fotos ou que é proibido usar qualquer tipo de filtro. O importante é refletir sobre a intensidade, a frequência e o motivo para usar esses recursos.

Para refletir:

Observe o uso de filtros e as escolhas nas imagens postadas...

...por você mesmo: alguma vez me permito postar fotos espontâneas e sem retoques? Exijo que meus amigos me mostrem todas as fotos em que eu apareço para que eu escolha qual pode ser publicada? Tiro diversas fotos no mesmo ambiente e gasto tempo analisando cada uma antes de decidir qual será postada?

... por perfis que você segue: eu já vi uma foto dessa pessoa sem maquiagem? Ela está sempre fazendo alguma pose ou aparece de forma mais espontânea? É possível perceber o uso de filtros? Se for alguém que você conhece na vida real: as fotos dão a impressão de ser uma pessoa totalmente diferente (fisicamente ou também pelos hábitos, hobbies etc.)

Explore: [Reportagem revela “truques” que mudam o corpo em fotos de redes sociais](#)
(Fonte: Viva Bem, UOL).

3 Padrões não-realistas

Além de padrões físicos que muitas vezes são difíceis de alcançar, muitos posts em redes sociais mostram relacionamentos aparentemente perfeitos, famílias sempre felizes e sem desentendimentos ou presença frequente de amigos.

Mas será que é exatamente assim que acontece na vida real?

Para refletir:

O que é real nas redes?

Convide seu filho ou filha (ou os adolescentes com quem você convive) para assistirem juntos o vídeo [“Are you living an Insta lie? Social media vs. reality”](#) (Você está vivendo uma mentira no Insta? Rede social vs. realidade).

Os exemplos mostrados no vídeo incluem:

- Post de uma foto editada com a hashtag #WokeUpLikeThis (“acordei assim”)
- Tirar muitas selfies antes de decidir postar com a hashtag #Effortless (“sem esforço”, “fácil”)
- Ir até um café descolado e abrir o computador somente para tirar uma foto do que seria o #WorkSpace (“espaço de trabalho”) — e na sequência voltar para casa.

Machado, Daniela. "Só tem gente feliz na internet?" Série EducaMídia Famílias. São Paulo: Instituto Palavra Aberta, 2024.

EducaMídia é o programa de educação midiática criado pelo Instituto Palavra Aberta, com o apoio do Google.org.

Descubra outros materiais em www.educamidia.org.



Esta publicação está disponível em acesso livre sob os termos da licença [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).