

# curti, e daí?

**trilhas pedagógicas**

**Autores:**

**Agenor Neto**

**Isabela Inês Bernardino**

**Januária Alves**

**Victor Vicente**

**Coordenação:**

**Januária Alves**

**Victor Vicente**

**Apoio:**

**YouTube**





# Uma mensagem do Instituto Vero

Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer seu interesse neste documento e no projeto “curti, e daí?”. Tudo aqui foi feito com muito carinho e cuidado. Nossa principal preocupação era desenvolver algo que estivesse alinhado aos valores e princípios que guiam o trabalho do Instituto Vero no que diz respeito à educação midiática. E, olha, nestes anos de existência, aprendemos muito sobre como enxergar e abordar esse tema. A gente brinca que nesse (pouco) tempo de vida, encontramos muitos projetos de educação midiática parecidos com auto-escolas. Projetos nos quais você ensina uma pessoa a usar determinada ferramenta (seja um carro ou uma mídia social), fala das regras (seja do trânsito ou sobre políticas de comunidade) e espera que nenhum acidente ocorra.

Percebemos que essa não poderia ser a nossa forma de trabalhar. A educação midiática que defendemos é a que busca concretizar autonomia individual e coletiva em um mundo cada vez mais centralizado, opaco e controlador. Vale destacar que essa abordagem é ainda mais importante vindo de um país como o Brasil, marcado por profundas desigualdades internas e a nível geopolítico. Ao longo desse projeto, fomos muito inspirados por educadores e pesquisadores que defendem essa agenda e é por causa dessas vozes que decidimos criar essas trilhas.

O “curti, e daí?” materializa precisamente esses nossos valores. Em primeiro lugar, acreditamos que a principal qualidade do projeto é trazer o jovem estudante para o foco das conversas. Não estamos interessados em falar pelo jovem. Queremos criar mais oportunidades para fazer o adolescente (neste caso, estudante) ser ouvido e se expressar com confiança e honestidade. Em segundo lugar, optamos por misturar estudantes com acadêmicos e influenciadores digitais para uma reflexão coletiva. Olha... como é incrível ver e ouvir as ideias que surgem dessa mistura. Depois do “curti, e daí”, ficamos com a certeza de que muitos congressos internacionais e reuniões bilaterais estão dando bobeira ao não envolver olhares não óbvios em suas programações.

Em abril de 2024, o Instituto Vero fará três anos; há dois nós realizamos o “curti, e daí?”. Estamos crescendo e aprendendo com esse projeto. Queremos atingir mais e mais pessoas, ouvindo e contando suas histórias. Exatamente por isso, desejamos que vocês compartilhem essa jornada conosco, seja como educadores, estudantes, especialistas ou mesmo curiosos.

**Agenor Neto, Isabela Inês e Victor Vicente**



# Introdução

Este documento é o mais novo integrante da família de conteúdos do “[curti, e daí?](#)”. Neste projeto, realizado pelo Instituto Vero, com apoio do YouTube, visitamos escolas públicas e privadas para saber como o jovem estudante se vê nas mídias sociais.

Até aqui, já foram produzidos oito episódios, três em formato videocast, e cinco em podcast. Cada episódio traz um tema fundamental sobre nossa vida conectada: saúde mental, cyberbullying, desinformação e muito mais. A ideia é que todos eles possam promover excelentes reflexões e debates.

Cada episódio une estudantes, influenciadores e pesquisadores para uma conversa aberta, sem enrolação. Dessa mistura boa, surgem dúvidas, inquietações, novas ideias e propostas para que a vida digital possa ser mais equilibrada e saudável.

Com o objetivo de compartilhar todos os conteúdos que surgiram durante as visitas a escolas, decidimos criar este material, o “**curti, e daí: trilhas pedagógicas**”. Ele foi elaborado, em primeiro lugar, para ser usado em sala de aula, por professores, coordenadores pedagógicos e educadores de uma forma geral, que desejam trabalhar com temas da Educação Midiática e da Cultura e Cidadania Digital.

Nosso propósito é propiciar a utilização deste conteúdo nos diversos projetos pedagógicos já existentes na escola, ampliando suas possibilidades de trabalho em quaisquer disciplinas dos anos finais do Ensino Fundamental 2 e Ensino Médio, que é o público-alvo do nosso projeto.

Em resumo, gostaríamos de mostrar que todas as boas conversas que tivemos ao longo desses oito episódios podem inspirar ainda mais conversas, mediadas por pais, cuidadores, bibliotecários e educadores, em todo o Brasil.



# Como usar essas trilhas

O documento “**curti, e daí: trilhas pedagógicas**” é apresentado como uma sugestão flexível, destinada a promover reflexões, diálogos e a busca de soluções em conjunto para os problemas gerados a partir do relacionamento dos jovens com o universo digital.

O intuito do material é ser um ponto de partida para que educadores estimulem conversas com seus alunos sobre nossa vida digital conectada. Reconhecemos a capacidade única dos educadores em adaptar e conduzir estas discussões, tornando-as relevantes e interessantes para seus estudantes, no contexto e realidades diversas nos quais estão inseridos.

Ao fazer isso, podemos, juntos, fomentar um ambiente de aprendizado dinâmico, inclusivo e relevante. Lembre-se, o “**curti, e daí?**” foi criado para os jovens, para ouvi-los e permitir que se expressem livremente.

Em cada capítulo/temática, apresentamos uma breve explicação do tema e depois sugerimos perguntas que podem ser feitas para os alunos, numa linguagem apropriada para esse público. Portanto, é importante que o mediador fique à vontade para utilizá-las conforme achar mais adequado ao seu projeto pedagógico. Só lembrando: elas estão transcritas, tal como foram expressas pelos estudantes, portanto, sem revisão gramatical.

Na sequência, separamos trechos de falas de estudantes que ouvimos durante as gravações do “**curti, e daí?**” que podem funcionar como apoio para as discussões propostas. Cada fala tem um indicador de minutagem que pode ser usado para reproduzi-la aos estudantes, iniciando o trabalho a partir disso.

Vale ressaltar que esses depoimentos são o coração do projeto e que têm provocado, naqueles jovens que os acessam, mediados ou não, o desejo de também compartilharem suas histórias e visões mundo. É como se as falas do podcast fossem o fio que faltava para desenrolar essa conversa, que sempre tem muito o que render!



# índice

**Representatividade  
e padrões sociais**

**5**

**Algoritmos e  
filtros-bolha**

**9**

**Desinformação  
(ou fake news)**

**13**

**Ciberbullying e  
suas consequências**

**17**

**O problema do  
discurso de ódio**

**21**

**Saúde mental e  
uso de mídias sociais**

**25**



# Representatividade e padrões sociais

Você segue quem é parecido com você nas mídias sociais? Parecido fisicamente, nas ideias, no jeito de agir ou no modo de pensar? Essa pergunta resume muito bem o tema da representatividade no projeto “curti, e daí?”. Ao mesmo tempo em que as mídias sociais aumentaram (e muito!) a nossa capacidade de encontrar gente nova, dos mais diferentes tipos, também vemos surgir na nossa timeline um mesmo tipo de gente, com os mesmos padrões, seja no que diz respeito a características físicas ou mesmo comportamentais. Aqui estamos falando daquelas pessoas que tiram fotos na mesmíssima pose, no mesmíssimo lugar, com a mesmíssima roupa; e também estamos falando sobre aqueles filtros que deixam a nossa pele, o nosso cabelo ou o nosso nariz totalmente iguais. Ninguém merece, ein?

Falar sobre representatividade, diversidade e padrões sociais é falar sobre os comportamentos e sobre as tecnologias que perpetuam ideias limitadas, preconceituosas ou descontextualizadas do nosso tempo, além do que é considerado bonito, bem-sucedido ou digno de atenção. Você já parou para refletir sobre quem, de fato, lhe representa? Quem poderia falar em seu nome? Porque é sobre isso que falamos quando abordamos esse tema.

Como podemos ajudar a construir redes sociais que promovam ainda mais diversidade e menos estereótipos? Como isso nos afeta, em nível individual e coletivo?

**Selecionamos algumas falas e opiniões que ouvimos de alunos em escolas públicas e privadas desse nosso Brasil. Convidamos você a ler essas histórias em uma roda de conversa, por exemplo, e a partir delas, propor perguntas motivadoras para ajudar o papo a fluir.**



## trechos para serem usados nas conversas

EP.01 - QUEM TÁ ON? | ALUNA GIOVANNA

00:03:29

“Eu acho importante a gente ocupar esses lugares sendo quem a gente é e vindo da onde a gente vem, né? Tipo assim... eu sou preta da pele clara, né? Sou gorda, sou uma menina da favela, sou uma mulher. Então assim, como que seria ocupar esses lugares na rede social? Tipo assim, a gente precisa ocupar esses lugares. Tanto que eu sempre tento seguir pessoas que são parecidas comigo. Ou pessoas que são parecidas, que são minhas amigas, né? Tipo, a minha mãe é uma pessoa com deficiência. Então, assim, e ela é uma mulher preta, ela também é gorda, ela é nordestina. Seguir pessoas que são parecidas com ela, o que que influencia pra mim? Seguir pessoas que são gordas, como eu, como que elas também são inseridas na sociedade, ou seguir mulheres pretas, como que é pra elas, pra eles, né, tá inserido nesse mundo? Porque eu acho muito importante ocupar esses lugares sendo quem você é e vindo da onde você vem.”

EP.01 - QUEM TÁ ON? | ALUNO MATEUS

00:04:19

Você tem que ter um corpo perfeito, tudo na sua vida tem que ser perfeito, senão você não é bom o suficiente pra sociedade. Eu acho que eu sinto isso no Instagram, no TikTok, principalmente no TikTok, que eles pegam, é um padrão assim que é inalcançável. Tem que ser tudo perfeito, tudo definido, tipo... tem que fazer um tanquinho... Eles cobram muito das pessoas e eu já fui cobrado, tipo, eu já me senti, tipo, eu até tentei emagrecer, tomei chá pra ficar no padrão ali. Só que aí depois eu percebi, pô, eu não preciso tá num padrão, eu tenho que ser quem eu sou.

EP.01 - QUEM TÁ ON? | ALUNO MATEUS

00:07:33

Eu tava indo pro caminho do padrão, tipo, cabelo liso, corpo bem trincadinho assim. Povo sempre retiou muito meu nariz, pô, lá na escola, todo lugar... tipo narizinho de porco. Aí tipo, ai, eu não gosto do meu nariz, eu comecei a odiar meu nariz, eu botei já, coloquei pregador no meu nariz pra ele ficar mais fino. Começaram a falar que a minha boca era muito larga, tinha que ter o dente bem certinho, bem branquinho. Pra essas coisas que eu comecei a ver assim, tipo, nossa, não precisa tá nesse padrão pra ser feliz, eu posso ser feliz do jeito que eu sou.



## representatividade e padrões sociais

### EP.01 - QUEM TÁ ON? | ALUNA GIOVANNA

00:08:31

Não estava seguindo ninguém parecido comigo, tipo sei lá estava seguindo umas oitocentas pessoas, duzentas era parecida comigo .Eu falei mano tá muito errado isso aqui, tá muito errado. Nossa... eram assim pessoas que, sei lá, não eram de favela... Estava bem na cara, pessoas assim \*milionárias\*, milionárias. Pessoas, sei lá, magras...

### EP.01 - QUEM TÁ ON? | INFLUENCIADOR RAPHAEL VICENTE

00:13:30

Após as redes sociais eu comecei a ocupar espaços que antigamente eu não ocupava. Sabe? Eu comecei a frequentar eventos que antigamente não imaginava ir, sabe? Que a gente que é preto, ainda mais eu que eu falo que eu sou um combo de todas as minorias, né? Que eu sou preto, eu sou favelado, eu sou pobre, eu sou gay, é um combo real, né? Então a gente cresce tendo as nossas oportunidades muito tiradas, sabe? O que chega aqui pra gente chega uma coisa muito escassa, a gente não tem as mesmas oportunidades que uma pessoa que mora lá no asfalto tem, sabe? Só que hoje em dia eu vejo que eu tô ocupando esse... esses espaços e tô fazendo com que as pessoas aqui da marés ocupem esses espaços assim também, sabe? Porque eu sempre falo que é onde eu for, quero que a Maré vá junto comigo, porque se eu comecei aqui dentro eu vou até o fim com eles e eu fico muito feliz de hoje em dia, a internet tá me proporcionando eu ocupar espaços e poder proporcionar pra outras pessoas ocuparem também.

### EP.06 - NÓS, INFLUENCIADORES | ESP. DANIELA COSTA

00:10:24

A sua voz, aquilo que você diz na internet, é tão importante quanto aquele influencer que tem milhares de seguidores. Então tudo o que você diz, tudo o que você faz nas redes, fica lá e é visto e é lido e é compartilhado por outros jovens, por outras pessoas. Então seja um influencer que dissemine algo interessante de fato para as pessoas e reflita antes de disseminar, de compartilhar algo.

### EP.07 - QUEM LÊ TANTA NOTÍCIA? | INFLUENCIADOR TOM FILHO

00:17:00

Você acaba buscando o influenciador onde você confia mais, entende mais. E também o influenciador tem esse papel de compartilhar a informação de uma forma diferente, de uma forma mais jovem, digamos assim. Onde a pessoa que tá ali acompanhando vai entender o que está acontecendo. E quando acontece uma coisa muito interessante, coisas que são pautas super importantes, o influenciador vai lá, compartilha. E ali o povo entende que é uma pauta que é importante. Então, o influenciador também é gente, ele também está ali se alimentando das coisas que estão em alta e compartilhando com os seguidores de uma forma diferente, que o jovem talvez se interesse mais.



# **perguntas motivadoras**

**1**

**Você já se perguntou por que escolhe seguir determinadas pessoas ou marcas nas mídias sociais, e não outras?**

**2**

**Você já se viu como influenciador e parou pra pensar na sua responsabilidade quando posta ou interage com algum conteúdo nas redes?**

**3**

**Como você lida com a pressão das mídias sociais para mostrar apenas os melhores momentos do seu cotidiano?**

**4**

**Você acredita que faz um uso saudável das mídias sociais? Se não, quais estratégias você usa ou acharia legal começar a usar para manter um equilíbrio mais sustentável entre sua vida e sua presença nas mídias sociais?**



# Algoritmos e filtros-bolha

Sempre que a gente acessa uma mídia social, somos afetados por algoritmos (sim, no plural). Todas as grandes mídias sociais têm algumas dezenas de algoritmos, projetados para recomendar conteúdos.

Essa recomendação é feita com base em um monte de “sinais”: curtiu um vídeo sobre vôlei? Ponto para o algoritmo. Parou de arrastar a tela por mais de um segundo para olhar aquele grupo de k-pop? Ponto para o algoritmo. Tem enviado mensagens para o Pedrinho? Ponto para o algoritmo. No final das contas, seu feed vai estar repleto de k-pop, partidas de vôlei e de Pedrinho... Claro, os algoritmos são um pouco mais sutis que isso, e usam muitos outros sinais para tentar prever seu comportamento, inferindo seus conteúdos e perfis preferidos, em relação às outras coisas. Só que a história não acaba aí.

Quando a Internet surgiu, achávamos que teríamos acesso a todo tipo de conteúdo e isso seria muito bom para nosso aprendizado e desenvolvimento. Agora, para e pensa... Imagine que você torce para o Flamengo. No passado, se você quisesse se informar sobre esse time de futebol, você precisaria comprar um jornal. Você iria abrir o caderno de esportes e encontraria notícias sobre o Flamengo, mas também sobre o Fluminense, o Vasco e o Botafogo. Muito provavelmente você iria passar o olho em todas elas. Já na internet e nas mídias sociais, tem taaanto conteúdo e tanta gente falando sobre o Flamengo que você pode ficar uma vida inteirinha só lendo notícias sobre o Flamengo. Essa nossa tendência a querer mais do mesmo, somada ao modo de funcionar dos algoritmos, tem contribuído para o que muitos estudiosos chamam de radicalização ou polarização.

**Como podemos fugir dessas armadilhas, tanto do ponto de vista individual como do coletivo? Selecionamos algumas falas e opiniões que ouvimos de alunos em escolas públicas e privadas desse nosso Brasil. Convidamos você a ler essas histórias em uma roda de conversa, por exemplo, propondo perguntas motivadoras para ajudar o papo a fluir.**



# trechos para serem usados nas conversas

EP.01 - QUEM TÁ ON? | ALUNO FRANCISCO

00:09:39

Rede social, assim, pra gente virou um vício. É um negócio que a gente fica ali com um vício e é meio que a nossa opção pra se distrair. É o que a gente tem durante o dia pra entrar ali, pô. Como virou um vício acaba sendo um negócio meio descontrolado.

EP.01 - QUEM TÁ ON? | ALUNO TOMÁS

00:10:00

Você vai ficando meio que preso ali mesmo a esse algoritmo que te prende. Você vai gostando do que você está fazendo e algo que começa a se tornar compulsivo, é uma coisa meio viciosa porque então você está lá, você está confortável no seu sofá, vendo ali uma coisa que você gosta. Parece que já faz parte do meu dia, pegar um celular e ver um TikTok ou ver um Instagram quando eu tenho uma hora vaga. Agora... eu acho que faz uma semana eu tô me policiando um pouco mais com isso...

EP.01 - QUEM TÁ ON? | ALUNA CLARA

00:11:43

Eu gosto de pensar que eu sou disciplinada. Então... grande parte do meu dia é dedicado ao estudo, mas eu sempre me surpreendo com o tempo que eu passo no meu, no meu celular. E é sempre três, quatro horas... raramente são duas horas. É, eu já fico orgulhosa quando são duas horas. E eu me percebo em intervalos curtos, assim... entre aulas, eu pego o celular e quando eu percebo eu estou no TikTok ou eu acabei uma lição, eu abro o celular e eu tô no Instagram. Às vezes até comendo. Então situações como essas, que vão acumulando e aí formam esse tempo gigante que, muitas vezes, eu vou admitir que eu sinto que é perdido. Que eu poderia ter usado pra fazer outras coisas.



EP.02 - MINHA QUERIDA BOLHA | ALUNO VICTOR

00:03:01

Eu estava no TikTok e apareceu um vídeo pra mim: coisas que eu mais gosto. E aí todas as coisas que apareceram no vídeo eram as coisas que eu mais gostava de fazer. Eu percebo que a cada dia isso é mais evidente, como se fosse diminuindo tudo que eu gosto mais, sabe? Como se fosse compactando as coisas que eu mais gosto.

EP.02 - MINHA QUERIDA BOLHA | ALUNA ANA JÚLIA

00:05:58

Eu gosto muito de esportes e gente fazendo esportes. E eu vejo muito isso no meu Instagram. Eu só vejo vídeo de gente jogando vôlei. Vídeo de gente jogando basquete. Vídeo de gente jogando badminton, vídeo de gente fazendo ginástica. É, de vez em quando até aparece bola vendendo pra mim, bola de vôlei. E é muito perceptível o algoritmo nessas situações. Eu acho uma coisa, meu Deus eu acho tão incrível como o nosso celular nos conhece tão bem e é assustador também porque se ele conhece isso o que mais ele conhece?

EP.02 - MINHA QUERIDA BOLHA | ALUNO PEDRO

00:07:17

Eu prefiro seguir e curtir as postagens até das pessoas que pensam assim, do mesmo jeito que eu. Por exemplo, meu time de futebol é o Náutico e aí aparece alguma coisa de alguém do Sport, né? Que é o rival aqui. Aí eu procuro não curtir nem seguir nada sobre essa pessoa, até pra outras pessoas “eita, Pedro tá seguindo alguém do Sport, meu Deus!” E até porque eu não quero saber do outro time, quero mais saber do Náutico, assim, por exemplo. E até de outras ideias... Assim eu procuro seguir mais, é o pessoal da minha bolha, assim, dos meus gostos.



## perguntas motivadoras

1

Quanto tempo você passa nas redes sociais e como você acha que isso influencia o seu comportamento? Você acha que é mais ou menos tempo do que passam seus amigos e/ou familiares?

2

Você acha que as redes sociais viciam? Se sim, como você definiria o vício em redes sociais e quais sinais indicariam que alguém tem esse problema?

3

Você já teve uma experiência que lhe fez questionar se estava dentro de uma bolha informativa? Como foi?

4

Você acredita que é possível criar um ambiente online que minimize a formação de bolhas? Como seria?

5

Como o diálogo e a troca de experiências com pessoas de fora da nossa bolha podem enriquecer nossa visão de mundo?



# Desinformação (ou fake news)

Olha, vamos combinar uma coisa: mentiras existem desde sempre. Se a gente pegar, por exemplo, personagens da literatura universal como Pinóquio, de Collodi, Odisseu, da Odisséia de Homero, ou personagens da literatura brasileira como Chicó, do Auto da Compadecida, de Ariano Suassuna, ou o nosso famoso Pedro Malasartes, personagem dos mais conhecidos do folclore brasileiro, vamos nos convencer que mentir é algo tão antigo quanto a própria humanidade.. Por que, então, a gente tem falado tanto sobre fake news e sobre desinformação nos últimos anos, como se fossem um fenômeno novo?

O debate atual esquentou depois de um escândalo chamado Cambridge Analytica, que aconteceu nos Estados Unidos. Se você tiver curiosidade pode ler ou ver filmes só sobre esse caso (existem vários), mas em resumo: usaram dados pessoais de estadunidenses para criar campanhas políticas em mídias sociais, como o Facebook, com o objetivo de manipular a opinião do eleitorado.

A questão-chave aqui é (1) dado pessoal, e (2) manipulação. Quando falamos em desinformação ou fake news, normalmente falamos sobre essa tentativa de manipulação de opiniões, muitas vezes baseada em coleta de dados pessoais. Outro ponto muito importante dessa história é que desinformação é uma combinação da “má-informação” e da “informação incorreta”. A “informação incorreta” tem a ver com conteúdos falsos, mas a pessoa que compartilha não percebe que ele é falso ou enganoso. Tipo quando a gente cai no golpe e repassa aquele conteúdo alarmista sem perceber que é fake, sabe? Já a “má informação” é criada para causar danos de forma deliberada.

**Distinguir essas coisas e entender o papel que nossos dados pessoais têm nessa história é muito importante para conversar sobre esse assunto. Selecionamos algumas falas e opiniões que ouvimos de alunos em escolas públicas e privadas desse nosso Brasil. Convidamos você a ler essas histórias em uma roda de conversa, por exemplo, propondo perguntas motivadoras para ajudar o papo a fluir.**



## trechos para serem usados nas conversas

EP.04 - SÓ TEM FAKE | ALUNO ÁLVARO

00:05:43

Falando sobre fake news também talvez tenha relacionado um pouco com a ignorância. Porque você curte uma coisa que não é verdade, pode compartilhar também isso... e daí? Mas é sempre bom pesquisar antes, tomar cuidado com o que você está postando e curtindo também porque, às vezes, pode não ser verdade. Às vezes, com muita fake news, a gente começa a julgar demais algum tipo de pessoa. Espalhando muita mentira sobre a pessoa às vezes ela sofre um julgamento muito injusto. Porque às vezes ela não fez nenhum ato que merecia ser julgado.

EP.04 - SÓ TEM FAKE | INFLUENCIADOR EDU PRADO

00:13:32

Acho que a responsabilidade não só dobra, ela triplica, quadruplica porque quando você está passando uma informação adiante, as pessoas que te seguem... você tem todo mundo tem um grau de reputação, uma credibilidade. Quando você passa a frente uma informação aquela informação é atrelada a você, é atrelada a sua credibilidade, como as pessoas te veem... então, quando você está passando, toma cuidado. Porque se aquilo for fake news sua credibilidade diminui. Aí fica mais ou menos que nem aquela história do Pedro e o Lobo. Não é? Olha tem o lobo, tem o lobo, tem o lobo. Aí depois quando realmente tiver o lobo, se tiver passando uma informação verdadeira, ninguém mais vai acreditar.

EP.04 - SÓ TEM FAKE | ALUNA MARIA GLÓRIA

00:08:20

Primeiro eu peço pra pessoa ela me mandar a informação aí depois eu vejo a fonte. Se a fonte é confiável. E eu vejo a data. E às vezes essa data tipo de cinco anos atrás algo que já foi fechado e que o povo manda novamente porque sabe que os outros não vão, assim, poucas pessoas vão ler, vão ver realmente a fonte, a data. Então eu vejo e eu vou atrás dessa informação. Eu começo a pesquisar sobre essa informação. Eu leio em vários sites a informação e eu vou comparando as informações. Tipo, se nesse site, se tem três sites que falam a mesma coisa... Mas eu chego nesse outro site e falo algo diferente então aqueles três sites. Ah eles estão errados eles são corretos, entendeu? Eu vou fazendo uma comparação dos sites até chegar na verdade. E caso eu não consiga ter uma verdade sobre aquilo, eu simplesmente não acredito no fato. Eu falo, não acreditem. Se vocês tem dúvida, não compartilhem, não acreditem na dúvida.



## desinformação (ou fake news)

EP.04 - SÓ TEM FAKE | ALUNA CLARA

00:09:54

Eu já criei uma fake news de um grupo de K-pop, né, porque eu sou bem chegada nesse gênero musical. E que esse tal grupo ia se desfazer e cada um ia seguir carreira solo. E eu, como gostava bastante desse grupo, eu fiquei bastante triste, comovida com isso. Eu comecei a espalhar também. E eu me senti uma completa idiota quando a empresa lançou a nota oficial. Eu me senti muito feliz que aquela informação era falsa, porém eu fiquei me sentindo uma idiota por ter passado tal informação errada.

EP.04 - SÓ TEM FAKE | ALUNO ÁLVARO

00:12:16

Quanto a Fake News todo mundo tem responsabilidade do que está postando e compartilhando. Eu acho que principalmente as pessoas que são influencer. Porque muitas pessoas veem ela como ídolo. E quando você vê como ídolo, você de alguma forma vai ser influenciado por essa pessoa. Então o que ela postar você vai estar consumindo aquilo e vai falar, pô, talvez você olhe e não ligue muito para o conteúdo da notícia porque é seu ídolo ali postando...

EP.04 - SÓ TEM FAKE | ALUNA LAURA

00:06:15

As pessoas têm que tomar cuidado quando elas curtem porque elas curtem aí vai compartilhando e aquilo vai tomando uma proporção muito grande. E aí se torna uma verdade que não é verdade. E tem isso do ódio, das pessoas quererem a troco de tudo, é repercutir, ficar falando, só que tem que tomar cuidado com o que fala, né? Porque não é verdade.

EP.07 - QUEM LÊ TANTA NOTÍCIA? | ALUNA DANIELA

00:12:30

Meu pai, desde sempre, incentivou muito esse hábito para mim, para a minha irmã. E algo que eu percebi, e para mim ficou mais claro, entrando no ensino médio, que a gente começa a amadurecer algumas discussões, é que ler notícias une as pessoas. Então, minha irmã recentemente começou a trabalhar no direito. O namorado dela faz direito tributário. E eu ando recentemente lendo notícias sobre reforma tributária. A gente tem assunto para conversar. É algo que acaba unindo. Eu acho isso muito interessante. Enfim, eu sempre percebi que a notícia une.

EP.07 - QUEM LÊ TANTA NOTÍCIA? | ALUNA CLARA

00:06:00

O jornal na televisão traz problema o tempo inteiro. Muito problema. E eu canso, eu não aguento. Então, acho que tem esse lado bom que tem uma certa leveza, que você fala estamos vivendo, está tudo bem. E tem um lado ruim que é eu sou menos consciente sobre os problemas, sobre as questões. Se eu fosse votar agora, eu teria que parar agora tudo e ler, me informar. Eu acho que por um lado eu sou uma pessoa menos informada. Então, quando eu vou escrever uma redação, eu escrevo com base nas minhas opiniões, na minha experiência de vida. Então, tem conteúdo que eu não tenho repertório. Por outro lado, eu acho que a minha vida é mais feliz... Mas eu posso estar errada.



## **perguntas motivadoras**

**1**

Você prefere informações das redes sociais ou de sites de jornais conhecidos?

**2**

Quando você lê notícias na internet, como você decide se elas são verdadeiras ou não?

**3**

Acompanhar os conteúdos pode trazer muita angústia para a gente, mas será que é melhor ficar, então, sem ler? Como lidar com essa sensação de forma produtiva e inteligente?

**4**

Já viu alguém usando informações ou notícias falsas para fazer os outros se sentirem mal nas redes sociais? O que você acha que deveria ser feito sobre isso?

**5**

Quando você discute sobre notícias com amigos e vocês não concordam, como você lida com isso? Já mudou de ideia sobre alguma coisa depois de uma conversa dessas?



# Ciberbullying e suas consequências

Uma das piores armadilhas que a nossa consciência nos prega é o fato de darmos mais importância a comentários negativos do que positivos. Tem até termo para isso: viés da negatividade; e ele afeta todo mundo.

Vamos combinar que isso só torna o ciberbullying ainda mais grave e perigoso. Se antigamente essas práticas eram aceitas, motivo de piadas, hoje, felizmente, não são mais. Não tem graça nenhuma fazer alguém se constranger, sofrer e até se isolar do convívio social por causa de uma brincadeira sem sentido.

No início de 2024, tanto o bullying quanto o ciberbullying se tornaram crimes no Brasil. Agora, qual a diferença entre um e outro, segundo a lei? O bullying é caracterizado como uma intimidação sistemática, feita individualmente ou em grupo, mediante violência física ou psicológica, de modo intencional e repetitivo, sem motivação evidente, por meio de atos de intimidação, de humilhação ou de discriminação ou de ações verbais, morais, sexuais, sociais, psicológicas, físicas, materiais ou virtuais. A pena, nesse caso, é de multa.

Já o ciberbullying é caracterizado como uma intimidação sistemática virtual. A lei diz: se a conduta é realizada por meio da rede de computadores, de rede social, de aplicativos, de jogos on-line ou por qualquer outro meio ou ambiente digital, ou transmitida em tempo real a pena é de reclusão, de dois anos a quatro anos, e multa.

Ou seja, ao menos no Brasil, o ciberbullying é tipificado como um crime mais grave que o próprio bullying. Talvez tenha a ver com o alcance que o ciberbullying pode ter.

**Selecionamos algumas falas e opiniões que ouvimos de alunos em escolas públicas e privadas desse nosso Brasil. Convidamos você a ler essas histórias em uma roda de conversa, por exemplo, propondo perguntas motivadoras para ajudar o papo a fluir.**





## **trechos para serem usados nas conversas**

EP.03 - BULLYING NA REDE | ALUNOS JUAN, ISADORA E BRUNA

00:00:05

Na internet o alcance é muito grande, né? Então, mais pessoas vão ver o bullying, mais... ou seja, são mais pessoas te atacando também. Na internet vai ficar registrado eternamente. Qualquer um que pesquisar, qualquer um que ver, vai achar o ciberbullying, vai achar aquele comentário. E as coisas na internet acontecem muito rápido. Por exemplo, eu comento na foto de uma pessoa, de uma amiga. Eu posso tirar o print, mandar num grupo de amigos e esses amigos vão mandando no grupo, no grupo, no grupo... daqui a pouco a escola inteira tá sabendo em questão de minutos, horas. Então, uma coisa muito complicada a internet. É um ciclo sem fim, né? Por ser na internet e ser anônimo e também chegar num alcance muito maior de pessoas, eu já vi, já passei por experiências de contas fakes, tipo de escola antigas, e o que acontece nessa escola... pessoas criam contas para falar, tipo, segredos de pessoas da escola e se isso acaba chegando em todo mundo da escola, porque tipo todo mundo vai seguir, porque todo mundo também não tem o senso de ir lá, denunciar a página, tipo, pedir, tipo, chegar no no direct, pedir pra não difamar as pessoas, sabe? E aí, acabam espalhando o segredo das pessoas, sabe? É bem difícil isso.

EP.03 - BULLYING NA REDE | ALUNA LETÍCIA

00:08:24

Uma dessas minhas amigas ela é negra e aí essa pessoa começou a mandar um monte de mensagem racista pra ela e aí não preciso nem entrar em detalhes né? A gente sabe o que acontece. E aí mandou mensagem pra outra amiga minha falando do corpo dela, do peso dela, mandou mensagem pra outro amigo sendo homofóbico, falando da sexualidade dele. No meu caso em específico, a pessoa começou a realmente me assediar. Aí, isso durou mais ou menos umas duas, três semanas... dessa pessoa mandando várias mensagens pra gente. E aí, tipo, de início a gente pensou, né, em bloquear a pessoa. Só que o motivo bobo pra gente não ter bloqueado, e hoje eu percebo que foi realmente errado, foi que a gente queria ir atrás dessa pessoa, a gente queria descobrir quem era essa pessoa pra, sei lá, se fosse alguém da escola, mandar pra coordenação, pra coordenação nos ajudar ou então até mesmo sei lá levar pra polícia. A gente pensou nisso. E o motivo mais plausível foi que essa pessoa também ameaçava a gente falando “ah se você me bloquear, se você não me responder a gente vai vazar coisa sua”... vai sei lá expor alguma coisa pessoal sua e a gente ficou com esse medo. Aí a gente decidiu realmente sei lá, arriscar e bloquear a pessoa, entendeu? E aí todo mundo bloqueou, denunciou a conta. Infelizmente o Instagram não conseguiu derrubar essa conta. mas, aí, né? Felizmente essa pessoa não foi mais atrás da gente, mas foi um momento assim, essas duas, três semanas foi um momento de muita tensão.



## ciberbullying e suas consequências

EP.03 - BULLYING NA REDE | ALUNA DUDA

00:04:44

Eu sofri bullying, tipo, me zoavam na escola e aí sempre sofri muito com ansiedade, sempre tive depressão e aí tipo juntou tudo e aí eu comecei ter uma queda de cabelo. Meu cabelo começou a cair e aí eu fazia tratamento. Eu ia pro hospital e ninguém sabia o que tinha porque nos exames dava tudo normal, que era não era nada físico, era psicológico mesmo. E aí, tipo, tive que tratar, tipo, muitos anos de terapia, muitos anos de terapia e remédios dermatológicos fortíssimos. Eu tinha oito anos, eu era uma criança. Então, tipo, foi algo muito sério, que naquela época eu não tinha dimensão e nem sabia que era tão grande assim. Eu só sabia sentir e sofrer sozinha, tipo, não contava pra ninguém, meus pais não sabiam, a diretoria da escola não sabia. Então eu sofria calada e sozinha. Então acho que foi isso que me machucou mais e aí começou. Quando você não põe pra fora o seu corpo grita. Ele dá um jeito de pedir uma ajuda, de pedir um socorro e foi aonde meu cabelo caiu, meu cabelo caiu setenta por cento e eu tive que fazer muito tratamento dermatológico e psicológico durante muitos anos pra conseguir superar isso.

EP.03 - BULLYING NA REDE | ALUNA LETÍCIA

00:06:26

O que acontece: geralmente quando se fala em ciberbullying você está falando tipo de uma dominação. Assim é meio que uma hierarquia de poder. Uma pessoa se sente poderosa o suficiente pra ir lá e maltratar a outra, ir lá e, sei lá, rebaixar a outra. E, tipo, geralmente isso acontece com minorias, né? Por exemplo, o ciberbullying muitas vezes tá ligado a algum caso de racismo, algum caso de homofobia, justamente a esse desrespeito, né? Essa não compreensão das diferenças. Então eu acho que pra combater o ciberbullying a gente tem que atuar diretamente no que leva uma pessoa a praticar esse ciberbullying. Por que ela se sente assim na posição de praticar. Então eu acho que medidas de combate a discriminação tem que ser tomadas e a escola é, tipo, um dos principais lugares pra você fazer isso, porque você tá ali, convivendo por horas com um monte de pessoas diferentes de você e você tem que aprender a lidar com essas diferenças. Você não pode achar que você é melhor do que o outro por, sei lá, fator X, fator Y.

EP.03 - BULLYING NA REDE | ESPECIALISTA KELLY ANGELINI

00:03:42

O que eu tenho percebido é que jovem no dia a dia ele está com dificuldade de lidar com os conflitos no presencial, dentro de uma sala de aula, no clube que frequenta em algum ambiente. E aí ele transporta isso pro digital pra extrapolar essa emoção, esse sentimento que ele não conseguiu lidar no presencial. E aí vem o que: a criação de perfis falsos, a criação de um meme com a foto e tudo isso... Quando a gente fala de bullying e ciberbullying a gente está falando de ações repetitivas. A caracterização do bullying e Ciberbullying são ações, agressões repetitivas que causam dor, sofrimento e angústia. A consequência pra quem alvo desse ciberbullying é tremenda.



## **perguntas motivadoras**

**1**

Você conhece ou soube de alguém que passou por situações desagradáveis, constrangedoras na internet, como bullying online? O que aconteceu?

**2**

Por que você acha que algumas pessoas decidem intimidar outras na internet? O que leva alguém a fazer isso?

**3**

Como podemos fazer para que o bullying online pare de acontecer? Você acha que é possível acabar com ele de vez?

**4**

Se um amigo seu estivesse sendo incomodado na internet, o que você faria para ajudar? Já passou por uma situação assim?

**5**

Na sua opinião, qual é o papel das escolas e das redes sociais em ajudar a prevenir e combater o bullying online?



# O problema do discurso de ódio

Você sabia que o aumento no discurso de ódio pode ajudar a gente a mapear riscos de genocídio? Esse dado da ONU - Organização das Nações Unidas - ajuda a gente a entender o nível de gravidade do discurso de ódio, que, aliás, é um crime. Agora... o que diferencia um discurso de ódio de algo menos grave, como um insulto ou um conteúdo mal educado?

O discurso de ódio é constituído a partir de três tipos de conteúdos: (1) o que incita e promove a violência contra determinado grupo; (2) aquele que desumaniza todas as pessoas pertencentes a um determinado grupo; e (3) o que tem como alvo características e marcadores sociais que foram historicamente reduzidos a preconceito e segregação como, por exemplo, cor da pele, orientação sexual e identidade de gênero. Notem que o discurso de ódio sempre tem marcadores de grupos. Não à toa a ONU aponta sua correlação com os genocídios.

Esse é um tema fundamental, que deve gerar reflexão e preocupação a todos nós. Afinal, ele tem tido um impacto significativo na sociedade, em todas as áreas e com consequências graves na saúde mental de crianças e jovens do mundo inteiro.

**Selecionamos algumas falas e opiniões que ouvimos de alunos em escolas públicas e privadas desse nosso Brasil. Convidamos você a ler essas histórias em uma roda de conversa, por exemplo, propondo perguntas motivadoras para ajudar o papo a fluir.**





## trechos para serem usados nas conversas

EP.08 - POR QUE TANTO ÓDIO? | ALUNO CARLOS

00:03:18

Eu já sofri ataque de ódio. E é crime. Na vida real. Mesmo desprotegido por uma tela ou por algum tipo de anonimato, a pessoa ainda assim fez aquilo. É incabível qualquer pessoa racional odiar outra pessoa pelo jeito que ela age, pelo jeito que ela é. Então, o que eu vejo nas redes sociais, e não só nisso, na vida real, em qualquer situação cotidiana, são moralismos. São os ataques a... Ah, o jeito que você é não é do jeito que eu sou e por isso você está errada.

EP.08 - POR QUE TANTO ÓDIO? | ALUNA CLARA

00:06:02

E eu fico muito preocupada porque eu acho bizarro. Eu não tenho irmãos, mas eu tenho primos mais novos e que estão ali usando a internet o tempo inteiro, jogos online, redes sociais, vídeos. E tem muitos comentários. A sessão de comentários e de chats online são muito agressivos... é muita ofensa. E eu acho bizarro. E isso deve ter um impacto gigantesco na própria formação e desenvolvimento psíquico dos indivíduos. Então eu acho imprescindível que as plataformas tomem algum tipo de decisão e medidas contra esse tipo de comentário. Mas também vale a pena uma conscientização da população, porque, com certeza, as pessoas estão muito frustradas e colocam isso para fora na rede social por meio do anonimato, por conta do anonimato.

EP.08 - POR QUE TANTO ÓDIO? | ALUNA MARIANA

00:05:28

Eu acho interessante puxar para um ponto. Porque, às vezes, as pessoas usam o discurso de ódio e justificam ele como liberdade de expressão. ... A gente tem que tomar cuidado porque tem meio que uma linha tênue entre a nossa opinião e uma ofensa que você pode fazer para uma pessoa. Então, a partir do momento em que isso fere a dignidade de uma pessoa, a partir do momento em que isso acaba desrespeitando essa pessoa, desmoralizando essa pessoa, desvalorizando, não é mais só uma opinião, né.

EP.08 - POR QUE TANTO ÓDIO? | INFLUENCIADORA GABISTECA

00:15:28

Cara, eu acho que não tem coisa que mais una o ser humano do que odiar alguém em comum. Eu acho que a gente meio que gosta da fofoca, a gente gosta de falar mal, a gente gosta dessa coisa. Por algum motivo, não vou saber dizer, outras aulas de filosofia que a gente tem que entrar, do porquê a gente gosta tanto daquilo que é fofoca, daquilo que é babado. Eu amo escutar uma fofoca, eu amo falar mal de alguém, que eu não gosto, sabe? Então eu acho que meio que une isso. É como se fosse uma grande fofoca em geral, e a gente esquece que tem realmente alguém por trás. Porque é como se virassem grandes personagens de uma história que você está comentando.



## o problema do discurso de ódio

EP.08 - POR QUE TANTO ÓDIO? | ALUNA ANA LUISA

00:07:33

Então é algo que deixa a gente preocupado porque a gente conquistou muitos direitos, mas ainda o racismo tá presente muito forte, principalmente na internet, em que as pessoas se sentem confortáveis de atacar porque pra elas, elas estão atrás de uma parede, não estão atacando, não são elas, são outras pessoas. Elas estão atrás de, enfim, de um personagem e elas se sentem confortáveis pra poder incitar o ódio na internet. Então, o discurso de ódio em relação a racismo, a homofobia, tem sido muito presente e a gente tem visto aí muitos casos, como do Vinícius Júnior, que a gente viu nos jogos de futebol e que acabou que a gente também passou pra rede social e aí tem pessoas que, não, é só opinião e tal, mas a gente sabe que não é só opinião, que a partir do momento que a gente fere a existência de outra pessoa, não é mais opinião.

EP.08 - POR QUE TANTO ÓDIO? | ESPECIALISTA TELMA

00:11:42

O discurso de ódio é uma manifestação de ideias que tem uma intenção de discriminar, de ofender, que tem intenção de diminuir, ou mesmo agredir pessoas que têm, devido às condições sociais, às características étnicas, raciais, pode ser religioso, pode ser de orientação sexual, gênero, da região que ela vem, mas ele pode ser tanto verbal como escrito, e ele tanto aparece na internet, mas ele também aparece na nossa fala cotidiana. Precisamos não só focar em discursos de ódio, mas prestar atenção nesses pequenos discursos, que são esses discursos perigosos, que são microviolências, que é muito mais sutil, difícil de ser discriminado. Então, muitas vezes ele está nos coaches, nos nossos políticos, muitas vezes ele está nas redes sociais, nos líderes, E tudo isso vai criando um ecossistema de ódio.

EP.08 - POR QUE TANTO ÓDIO? | ALUNO MATEUS

00:04:04

É que as pessoas, elas se colocam nesse lugar. Ah, eu tenho minha liberdade de expressão, então eu vou poder falar o que eu quiser. Só que não é bem assim. Quer dizer, é, né? No Brasil, pouquíssimas pessoas são punidas por coisas que elas falam na internet. A lei deveria, claro, ser aplicada. Deveria sim ter outras leis para fazer isso, como é o PL das fake news. Mas eu acho que é muito mais o trabalho da gente observar e denunciar quando essas coisas acontecem. Então, a gente observar e denunciar, tipo, realmente mostrar para as outras pessoas. Ó, isso aqui é discurso de ódio, isso aqui está errado, isso aqui é racismo, isso aqui é machismo. E também ver como a gente pode colaborar também para fazer uma sociedade menos misógina, menos racista, menos homofóbica, LGBTfóbica, enfim. Porque a gente vê isso na internet, mas isso também acontece na vida real. Se existem pessoas falando isso na internet, quer dizer que existem pessoas na vida real falando essas coisas. Que pensam essas coisas.



# perguntas motivadoras

**1**

Você já viu alguém falando coisas violentas, destrutivas para outras pessoas na internet porque achava que ninguém sabia quem era que estava postando? Por que vocês acham que isso acontece?

**2**

Qual é a linha que separa a liberdade de expressão do discurso de ódio, e por que é comum haver confusão entre os dois?

**3**

O que você faria se visse um amigo dizendo coisas agressivas para alguém na internet? Você conversaria com ele sobre isso?

**4**

Como você acha que podemos ajudar a fazer da internet um lugar mais seguro e respeitoso para todo mundo?

**5**

Você conhece algum grupo na internet onde as pessoas se ajudam e falam sobre serem legais uns com os outros? Se sim, como é estar nesse grupo?



# Saúde mental e uso de mídias sociais

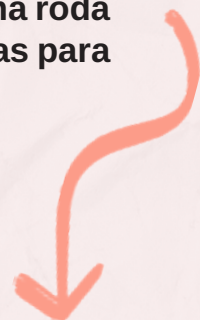
Há quanto tempo você tem celular? Há quanto tempo você usa esse dispositivo pra acessar as mídias sociais e a internet em geral? Você lembra como era antes de ter esse acesso todo, a toda hora?

Você já pensou em como o uso do celular se relaciona com a sua saúde mental? Virou comum falar que o celular vicia ou que celular e mídias sociais causam depressão, ansiedade, etc. Mas será que é isso mesmo? Desde 2017, nós temos uma importante resposta preliminar para isso.

Neste estudo exploratório, foi feito um eletroencefalograma em dois grupos: pessoas que não usavam muito celular e pessoas que usavam. Isso é importante porque não estamos falando sobre um estudo muito subjetivo ou filosófico, mas sim sobre sinais elétricos do nosso cérebro.

A conclusão deles é a seguinte: quem usa muito o celular tem a impulsividade aumentada e tem dificuldade para prestar atenção, características relacionadas à excitabilidade neuronal pré-frontal reduzida. Ou seja: a frequência de uso de celular desses usuários prediz a extensão do problema de desatenção que eles experimentam. Quanto maior o uso, maiores são os efeitos negativos.

**Questionar e lidar com a relação entre uso de tecnologias, em particular das mídias sociais, e a nossa saúde mental, é um cuidado de todos. Por isso, selecionamos algumas falas e opiniões que ouvimos de alunos em escolas públicas e privadas desse nosso Brasil. Convidamos você a ler essas histórias em uma roda de conversa, por exemplo, propondo perguntas motivadoras para ajudar o papo a fluir.**





## trechos para serem usados nas conversas

EP.01 - QUEM TÁ ON? | INFLUENCIADOR RAPHA VICENTE

00:17:01

Eu sempre tento dar as minhas experiências pro pessoal porque eles sempre acham que a gente está bem sempre. Porque acaba que a gente sempre aparece ali rindo, alegre, então eles acabam tendo essa imagem, assim, nossa, né? Mas eu não, hoje em dia eu faço ao contrário, eu apareço feliz e apareço triste. Porque eu acho que a gente precisa mostrar esse lado humano nosso e com as redes sociais é a mesma coisa. Quando eu tô cansado de algum assunto, quando eu tô enjoado de estar usando muita rede social, eu apareço ali e falo: “gente olha, não está dando pra ficar aqui, preciso tirar um tempo aqui pra mim porque as coisas estão muito pesadas”. Então eu acho que eles meio que veem que se eu posso sair, eu que sou influencer digital, eu posso sair da internet quando eu não estou me sentindo bem porque eles não podem também?

EP.05 - SEM BATERIA | INFLUENCIADOR WILLIAM DE LUCCA

00:05:17

Eu acho que o algoritmo nas redes sociais explora a ansiedade, né? Essa necessidade pelo clique, por exemplo, pela curtida, gera ansiedade, né? Todas as redes sociais são programadas pra isso, né? Pra que você seja gostado pelas pessoas, né? Ser gostado, ser curtido é uma necessidade permanente de autoafirmação, né? E quando essa autoafirmação não vem, as pessoas tem a estrutura emocional pra lidar com essa rejeição? Eu eu tenho trinta e seis anos, eu não sei se eu tenho essa capacidade, né? Imagina um adolescente de treze, quatorze anos, de quinze anos de idade, né? E hoje as pessoas estão cada vez mais jovens entrando nas redes sociais, né? Tem gente de dez anos de idade com Instagram, com TikTok entrando nas redes sociais e sem talvez o amparo, dentro de casa mesmo, na escola, nos outros espaços que ela frequenta e as redes sociais também não fornecem as ferramentas capazes pra preparar, né, essas crianças, esses adolescentes pra conviver acho que nesses espaços. E aí passa pela responsabilidade de todo mundo, da sociedade, dos pais, da família, da escola e das próprias empresas. Isso gera obviamente essa epidemia mesmo de doenças mentais que a gente acaba vendo.

EP.05 - SEM BATERIA | PROFESSORA INÊS

00:10:23

Porque assim, eu busco apoio da internet, a pessoa que já tá buscando, ela já tá com alguma fragilidade. De onde vem essa fragilidade? Né? Então, assim, é preciso conhecer o contexto dessas pessoas. Então, mais um elemento aí, formar comunidade de escuta, às vezes só escutar já é um passo enorme. Então, acho que vale a pena a gente ter mais espaços de escuta, criar mais espaços de escuta, pensar coletivamente: ah, um coleguinha tá sofrendo ansiedade? Como é que a gente conversa? Vamos tentar entender primeiro de onde é que isso vem? Isso tem a ver com o quê? O que que no contexto tá favorecendo isso? Então é muito importante o grupo pra reafirmar a esperança, o grupo pra reafirmar eu não estou só. Vamos tentar trazer a pauta do nós? Esse nós pode ser o nós que você construir com os seus amigos, com as suas amigas e que você possa então enfrentar esse sofrimento psíquico, superando essa situação de desamparo e construindo possibilidades pra superar a desesperança, que são elementos muito associados a ansiedade e a depressão.



# perguntas motivadoras

1

Como você se sente depois de ficar muito tempo usando as redes sociais?

2

Você já parou de usar as redes sociais por um tempo para fazer outras coisas? Como foi a experiência?

3

Você acha que estar nas redes sociais pode fazer você perder o sono ou ficar mais ansioso?

4

Já compartilhou algo na internet para ajudar alguém ou se sentiu ajudado por algo que viu online? Como foi?



# Recados da equipe que idealizou o curti, e daí?

“Os adolescentes falam sobre a relação deles com as redes de uma maneira sensível, inteligente e criativa. Essa escuta não só os empodera como também nos ensina a lidar com os desafios do nosso tempo. Oferecer uma escuta respeitosa e atenta, bem como um espaço de livre expressão para os jovens é um exercício necessário para uma Educação Midiática verdadeiramente inclusiva, participativa e potente. E é isso que experimentamos no “curti, e daí?”, que tem sido um instrumento inspirador e transformador dos modos de estar e acessar as redes sociais dos jovens que dele participam”

**Januária Cristina Alves, especialista em educação midiática. Apresentadora.**

“É impressionante como os jovens estão abertos a refletir sobre o modo com que se relacionam com as redes sociais, estão atentos aos problemas e desafios, e querem pensar em formas mais saudáveis de viver nesse universo digital. Quando percebem que estão sendo acolhidos e respeitados, eles se abrem, se sentem seguros para abordar até as suas angústias. E compartilham ideias para uma vivência mais saudável no mundo on e off-line”

**Laura Mattos, jornalista que cobre a área da educação. Apresentadora.**

“Eles seguram o microfone com vontade de falar e demonstram respeito e interesse por escutar outras opiniões”

**Eliane Leme, jornalista especializada em podcast. Edição e captação.**



# curti, e daí?

Acesse os canais do Instituto Vero.



vero