



## Atividade: Mídia e Celebridades

**Objetivos:** Refletir criticamente sobre como nos utilizamos as mídias sociais e o impacto delas na nossa autoestima.

**Habilidades:** Refletir, reunir informações, avaliar, sintetizar.

**Recursos necessários:** Folha sulfite, lápis e caneta, fita adesiva, computador com acesso à internet, projetor.

### Orientações

**Professor:** Nesta atividade você encontrará algumas dicas para abordar com seus alunos e alunas como ter uma experiência mais proveitosa em contato com as diversas mídias sociais. O material está dividido em momentos de:

- **Aquecendo a turma:** atividades de sensibilização ou introdução ao tema;
- **Mãos na massa:** descrição de como desenvolver a atividade proposta;
- **Compartilhando o que aprendemos:** atividades para facilitar a socialização de aprendizagens;
- **Nossa criação:** Proposta para desenvolvimento de um produto final da atividade (quando o grupo elaborará um produto que represente as aprendizagens consolidadas).

#### 1. Aquecendo a turma

Inicie a atividade exibindo o episódio “Mídias e Celebridade” (<https://youtu.be/N4kobj2j0Is>) da animação Steven Universo, resultado da parceria entre Dove e Cartoon Network desenvolvida para ajudar a aumentar a autoestima das crianças por meio de desenhos animados.

#### 2. Mãos na massa

Após a exibição do episódio, peça à turma que se organize em um círculo. Distribua um pedaço de papel para cada aluno e aluna, cada um deverá escrever no seu papel uma influência positiva e outra negativa que já sofreu devido às diversas mídias (redes sociais, televisão, internet, etc). Explique que a influência é positiva quando nos traz a sensação de bem-estar, já a influência negativa nos faz questionar o nosso valor e

estética, entre outros, além de contribuir para a manutenção de hábitos que podem ser nocivos ao nosso bem-estar.

Outro ponto importante a ser discutido com a turma é a forma que essas mídias influenciam nosso padrão de consumo: quando nos comparamos a pessoas com uma realidade diferente da nossa, criamos a falsa ideia de que o ato de consumir produtos e serviços pode nos aproximar da realidade que almejamos, o que, além de ser algo frustrante, nos leva a consumir ainda mais para suprir essa constante insatisfação.

**Professor, Professora,**

Você também pode propor a leitura coletiva do artigo “Consumismo e baixa autoestima formam círculo vicioso” (ANEXO) e propor uma discussão com a turma sobre a leitura.

### **3. Compartilhando o que aprendemos**

Peça aos alunos que compartilhem com o restante da turma o que escreveram em seus papéis, incentive os alunos a refletirem sobre práticas que podem contribuir para que todos vivenciem experiências mais proveitosas com as mídias sociais. Para inspirar os alunos você pode começar a atividade contando sobre uma experiência sua.

### **4. Nossa criação**

Incentive os alunos a criarem panfletos informativos com dicas para ter uma experiência mais saudável com as redes sociais, televisão e afins. Esses panfletos podem ser colados na sala de informática ou vídeo – se houver – ou então em locais onde os alunos costumam usar os celulares, como no pátio da escola.

## ANEXO

# Consumismo e baixa autoestima formam círculo vicioso

11/12/2017 17h00

Comprar faz você feliz? Ninguém consegue negar o prazer de entrar em uma loja e comprar um produto ou serviço muito desejado. Mas, será que, passada a euforia momentânea, esta satisfação vai de fato ajudar a sustentar a sua felicidade?

Numa visão mais panorâmica, consumir não é sinônimo de bem-estar. Apesar de ter aumentado o seu poder de consumo nos últimos 50 anos, a população dos Estados Unidos não sente uma melhora no seu bem-estar, segundo uma pesquisa da American Psychological Association. Em comparação às condições da década de 50, hoje os norte-americanos podem ter o dobro de carros por pessoa e comer fora de casa com uma frequência duas vezes maior - mas esse conforto não veio acompanhado de uma maior felicidade.

E o que explica esse aparente contrassenso? Cientistas vêm constatando uma relação muito próxima, praticamente de retroalimentação, entre consumismo e baixa autoestima, além de ser relacionado a patologias como depressão e ansiedade.

A relação entre baixa autoestima e materialismo é relativamente fácil de entender: a autoestima pode ser definida como o apreço que uma pessoa confere a si própria, permitindo-lhe ter confiança nos próprios atos e pensamentos. Uma pessoa com baixa autoestima tende a "externalizar" o seu processo de valorização, ou seja, superestimar fatores externos.

Isso pode ser ainda mais pronunciado nesta era das redes sociais, quando é comum buscar reconhecimento na aprovação de terceiros, por meio de curtidas e compartilhamentos. Além disso, somos bombardeados com imagens superproduzidas de viagens, eventos e refeições maravilhosas a todos os momentos, que muitas vezes alimentam um sentimento de inferioridade em relação aos "amigos" da rede social. Será que só eu sou inadequado na sociedade?

Somado a isso, propagandas e anúncios trazem essa vida perfeita retratada de maneira muito acessível - basta adquirir o produto que está sendo vendido e tudo está resolvido.

Mas, a expectativa é frustrada e a viagem divertida com os amigos não se manifesta magicamente após a compra daqueles óculos de sol, não nos tornamos executivos de sucesso imediatamente após comprar "aquele" carro e não entramos em forma apenas por comprar o tênis mais leve do mercado, insatisfações provocadas pelo discurso da publicidade de que comprar vai nos deixar mais felizes. Mas, neste sonho delirante, a única coisa que se torna realidade são as contas, que nem sempre se fecham no fim do mês.

E os sentimentos de inadequação e frustração continuarão, afinal, as pessoas das redes sociais e das propagandas seguem levando as suas vidas aparentemente perfeitas, diminuindo ainda mais a autoestima.

Continuaremos navegando pelas redes sociais e estaremos expostos a propagandas. E então, o que podemos fazer?

Em primeiro lugar, ter consciência de que este é o processo já é um grande passo. Passamos a ter elementos para entender melhor o que se passa, ao menos racionalmente. Depois, vem o mais difícil: apropriarmos, com a mente e o coração, um sentido para a vida que vá muito além do consumo, que responda ao que é realmente importante na vida de cada um.

Nesse sentido, a pesquisa Rumo à Sociedade do Bem-estar, do Instituto Akatu, perguntou aos entrevistados o que eles consideravam ser felicidade. A resposta, para dois terços dos entrevistados, foi estar saudável e/ou ter sua família saudável.

Conviver bem com a família e os amigos também foi apontado como fator de felicidade para 60% do público que respondeu à pesquisa. Isso mostra que a maior parte da sociedade brasileira compartilha a noção de que, uma vez satisfeitas as necessidades básicas, a felicidade é encontrada no que temos de mais humano, o bem estar físico próprio e daqueles de quem gostamos e o afeto em si pelos amigos e pela família. Não inclui o caminho do consumismo.

Um outro fator a ser trabalhado no dia a dia, de maneira a enfraquecer ou quebrar o círculo vicioso da insatisfação no consumo e da autoestima, é estimular um diálogo aberto sobre a nossa autoimagem, nossos valores e a importância da aceitação da diversidade nos círculos dos quais fazemos parte, abrindo espaço para a autorreflexão e, por meio da troca de sentimentos e experiências, criar espaço para a percepção de que todos vivemos essas mesmas emoções e, com isso, nos valorizarmos a nós mesmos e aos outros.

Inicia-se outro círculo, dessa vez virtuoso, que tende a ficar mais forte conforme as pessoas se sintam mais à vontade de ser quem elas de fato são. E assim, podendo identificar com mais facilidade o que realmente faz feliz ou pelo menos traz contentamento suficiente, a cada um de nós. E quase que certamente descobriremos que isso está muito longe de ter o último modelo de smartphone.

---

[Iniciar impressão](#) | [Voltar para página](#)

**Endereço da página:**

<http://www1.folha.uol.com.br/colunas/helio-mattar/2017/12/1942405-consumismo-e-baixa-autoestima-formam-circulo-vicioso.shtml>

---