

Leia o texto 1 abaixo:

Redes sociais x vida real: a fábrica de ilusões da vida perfeita



Em redes sociais, os chamados “digital influencers”, ou somente “influencers”, estão sempre felizes e pregam a felicidade como um estilo de vida. Essas pessoas espalham conteúdo para milhares de seguidores, principalmente no Instagram, rede de compartilhamento de fotos e vídeos, que permite aplicar filtros digitais nas fotos e compartilhá-los em outras redes sociais.

Os influencers ditam tendência e estão sempre mostrando um estilo de vida sonhado por muitos, como o corpo esbelto, viagens incríveis, casas deslumbrantes, carros novos e alegria em tempo integral. Algo bem improvável de ocorrer o tempo todo, aponta Carla Furtado, mestre em psicologia e fundadora do Instituto “Felicência”. “A diferença entre a felicidade autêntica, legítima e real e a felicidade postada nas redes é abismal. Porque a felicidade, tal qual nós abordamos via psicologia positiva, é uma experiência intrínseca, interna, que pode, claro, ser manifestada, mas nada tem a ver com a ostentação de felicidade”, afirma a pesquisadora. A chamada psicologia positiva é o campo da psicologia que investiga a felicidade e os vários aspectos positivos da experiência humana.

A problemática pode surgir com a busca incessante por essa felicidade, que gera efeitos colaterais em quem consome diariamente a “vida perfeita” de outros. Daí vem o conceito de positividade tóxica: a expressão tem sido usada para abordar uma espécie de pressão pela adoção de um discurso positivo aliada a uma vida editada para as redes sociais, avalia a profissional.

A fábrica de ilusões da vida perfeita exibida em alguns perfis das redes sociais na internet, reforçam a sensação de que a grama do vizinho é sempre mais verde que a nossa; que nós poderíamos estar onde não estamos; fazer o que não fazemos; comprar o que não precisamos.

A necessidade de aprovação dos outros, da imagem perfeita, de ser reconhecido, da felicidade constante, faz com que a vida na rede social afasta-se cada vez mais da realidade. Vidas forjadas em troca de curtidas e comentários, mas que por trás da cortina impera uma realidade bem diferente da mostrada. No final das contas, será que o vazio de uma vida cheia de felicidade inventada vale a pena? Será que a felicidade se tornou uma obrigação? É impossível ser feliz o tempo inteiro, isso todo mundo sabe. Todos passamos por aborrecimentos, frustrações, desânimo, tristeza. Mas, nas redes sociais, isso nem sempre é evidenciado.

Um estudo realizado em Londres (University College London) com quase 11mil jovens, concluiu que as garotas são duas vezes mais propensas a apresentarem sintomas depressivos. Três quartos dessas meninas

ATIVIDADE DE SONDAGEM DA APRENDIZAGEM

são diagnosticadas com depressão e problemas com autoestima. Além disso, apresentaram insatisfação com a própria imagem e insônia, devido a relação com aplicativos.

Outro estudo realizado em Londres (Royal Society for Public Health) com 1.500 pessoas de 14 e 24 anos concluiu que taxas de ansiedade e depressão aumentaram em 70% nos últimos anos. Este estudo foi batizado de status da mente (#statusofmind); ele avaliou o Instagram como o mais nocivo ao psicológico dos adolescentes. Podemos observar que alguns transtornos mentais podem ser desencadeados a partir das redes sociais. Elas agem como gatilho para a depressão e a ansiedade;

A depressão pode surgir quando a pessoa fica exposta a um padrão de vida que foge da sua realidade, além de reforçar a solidão, pois quanto mais tempo nas redes sociais, menos a pessoa quer sair, fazendo com que as interações sejam cada vez mais pobres e superficiais. A ansiedade surge desse entretenimento constante sem interrupções, gerando, portanto, um excesso de informações.

Os problemas relacionados a imagem surgem desse padrão do corpo perfeito imposto pela sociedade e seguido à risca por muitos perfis na internet. Dicas de dietas, treinos e vida saudável, compartilhados nem sempre por profissionais sérios e sem estudo individual, podem ser maléficos a saúde física e mental. O corpo perfeito exibido com muito foco, força e fé muitas vezes vem mascarado por problemas sérios e rotinas rígidas nas quais não é exposto ao seguidor.

No entanto, precisamos entender que a felicidade está nas coisas simples da vida e cabe a cada pessoa descobrir o que de fato lhe deixa feliz. Clichê? Pode ser, mas é verdade. Preocupados com esse assunto, três universidades brasileiras (Pernambuco, Brasília, Rio Grande do Sul) já disponibilizam a cadeira chamada felicidade. Mas se você acha que o objetivo é mostrar que se pode ser feliz o tempo todo, se enganou. O grande objetivo é trabalhar emoções positivas e ajudar os alunos a construírem hábitos e práticas que gerem felicidade.

Contudo, nas redes sociais as pessoas mostram o que elas gostariam de ser mas nem sempre são. Primeiramente, editar a própria vida demonstra uma busca para esconder um vazio, seja ele de insegurança, abandono, baixa autoestima.

Portanto, existe um limite entre o virtual e o real; ele precisa ser respeitado para que possamos manter nossa saúde mental. A psicoterapia é uma forte aliada para que possamos reconhecer nossa essência e encontrar equilíbrio nas obrigações do cotidiano. Além disso, para que encontremos o prazer e a felicidade nessa grande jornada que é a vida.

(**Fonte:** Psic. Juliana Bolsson - Mestre em Psicologia Clínica. Disponível em: <https://psicoter.com.br/> (adaptado) 23/04/2019.)

1. Após a leitura do texto 1, responda de forma sincera:

- a) O que é felicidade?
- b) O que te deixa feliz?
- c) Com qual frequência você entra nas redes sociais?
- d) Com qual frequência você se expõe nas redes sociais?
- e) Quais sentimentos manifestam-se em você quando navega pelas redes sociais?

2. Explique a partir do texto:

- a) Qual o papel nas redes sociais nos chamados “digitais influencers”?
- b) O que seria Positividade tóxica?
- c) Qual a relação entre a depressão e o uso exaustivo de redes sociais?
- d) Para o texto, o que seria uma vida editada?
- e) Qual a recomendação final da autora do texto?

3. A finalidade do texto 1 é:

- a) Descrever os sentimentos que as redes sociais podem despertar nas pessoas.
- b) Narrar situações presentes nas redes sociais e comparar com a vida real.

ATIVIDADE DE SONDAGEM DA APRENDIZAGEM

- c) Apresentar e discutir os efeitos negativos que as redes sociais estão causando nas pessoas.
- d) Apenas expor os efeitos negativos que as redes sociais estão causando nas pessoas.
- e) Vender um estilo de vida perfeito necessários a toda a sociedade.
4. Pelas características do texto lido, que trata sobre a cultura do cancelamento, considera-se que ele se enquadra no gênero:
- a) notícia
- b) artigo
- c) reportagem
- d) editorial
- e) resenha
5. De acordo com o texto I, as redes sociais são uma fábrica de ilusões porque:
- a) Espalham conteúdo para milhares de seguidores.
- b) os chamados “digital influencers” estão sempre felizes e pregam a felicidade como um estilo de vida.
- c) Os influencers ditam tendência e estão sempre mostrando um estilo de vida sonhado por muitos.
- d) A necessidade de aprovação dos outros, da imagem perfeita, de ser reconhecido, da felicidade constante, faz com que a vida na rede social se afasta cada vez mais da realidade.
- e) Resulta em vidas forjadas em troca de curtidas e comentários.
6. O trecho do texto que apresenta uma OPINIÃO da autora é:
- a) Um estudo realizado em Londres concluiu que as garotas são duas vezes mais propensas a apresentarem sintomas depressivos.
- b) três universidades brasileiras (Pernambuco, Brasília, Rio Grande do Sul) já disponibilizam a cadeira chamada felicidade
- c) Outro estudo realizado em Londres concluiu que taxas de ansiedade e depressão aumentaram em 70% nos últimos anos.
- d) estudo realizado em Londres avaliou o Instagram como o mais nocivo ao psicológico dos adolescentes.

- e) precisamos entender que a felicidade está nas coisas simples da vida e cabe a cada pessoa descobrir o que de fato lhe deixa feliz.

7. Na construção desse texto, a autora se vale de estratégias argumentativas bastante comuns a esse gênero. Assinale a única que NÃO está presente no texto.

- a) Citação de autoridade no assunto.
- b) Refutação.
- c) Citação de pesquisas.
- d) Causa e consequências.
- e) Perguntas retóricas.

8. No trecho:

Essas pessoas espalham conteúdo para milhares de seguidores, principalmente no Instagram, rede de compartilhamento de fotos e vídeos, que permite aplicar filtros digitais nas fotos e compartilhá-los em outras redes sociais.

Considerando os operadores de retomada de informações nos textos, a expressão em destaque refere-se à(ao):

- a) Fotos e vídeos
- b) Essas pessoas
- c) Conteúdo
- d) Milhares de seguidores
- e) Filtros digitais

9. Quais figuras de linguagem há no título do texto 1 (Redes sociais x vida real: a fábrica de ilusões da vida perfeita)?

- a) Metáfora e paradoxo
- b) Metáfora e metonímia
- c) Paradoxo e comparação
- d) Hipérbole e metáfora
- e) Prosopopeia e eufemismo

10. Assinale a palavra que não faz parte do mesmo campo semântico das demais:

- a) aborrecimentos
- b) alegria
- c) frustrações
- d) desânimo
- e) tristeza

ATIVIDADE DE SONDAGEM DA APRENDIZAGEM

**SIGA NOSSA PÁGINA NO INSTAGRAM PARA FICAR
SABENDO DAS ÚLTIMAS ATUALIZAÇÕES**



@blog_professorjeanrodrigues

- c. A depressão pode surgir quando a pessoa fica exposta a um padrão de vida que foge da sua realidade, além de reforçar a solidão, pois quanto mais tempo nas redes sociais, menos a pessoa quer sair, fazendo com que as interações sejam cada vez mais pobres e superficiais
- d. Significa sempre mostrar alegria e bons momentos nas redes sociais, mesmo que no íntimo a pessoa não está feliz.
- e. Ela recomenda os usuários estabelecerem um limite de uso das redes sociais, e se for o caso, procura ajuda da psicoterapia.

- 3. C
- 4. B
- 5. D
- 6. E
- 7. B
- 8. A
- 9. A
- 10. B

GABARITO OFICIAL

- 1.
 - a. RESPOSTA PESSOAL
 - b. RESPOSTA PESSOAL
 - c. RESPOSTA PESSOAL
 - d. RESPOSTA PESSOAL
 - e. RESPOSTA PESSOAL

- 2.
 - a. estão sempre felizes e pregam a felicidade como um estilo de vida, ditam tendência e estão sempre mostrando um estilo de vida sonhado por muitos.
 - b. uma espécie de pressão pela adoção de um discurso positivo aliada a uma vida editada para as redes sociais.