

COMO SER AUTÊNTICO EM UM MUNDO OBCECADO PELA SUPEREXPOSIÇÃO NAS REDES SOCIAIS? XÔ POSITIVIDADE TÓXICA!

Andrea Almeida Zamorano¹.

Centro Universitário UniFaveni.

RESUMO: O projeto de extensão “Autenticidade em Tempos de Superexposição: Xô, Positividade Tóxica!” propõe reflexões e práticas para promover a autenticidade no uso das redes sociais, abordando os impactos da superexposição digital e combatendo a positividade tóxica. Diante de um cenário em que o tempo excessivo nas plataformas digitais (3h41min/dia, em média) contribui para transtornos como ansiedade, depressão e baixa autoestima, o projeto busca conscientizar sobre a importância de uma relação mais saudável com as redes. Com palestras, rodas de conversa e workshops práticos, o projeto capacita os participantes a lidarem com as pressões da comparação social e a reconhecerem emoções genuínas. Além disso, promove estratégias de desintoxicação digital e campanhas de conscientização para fortalecer a saúde mental e a expressão autêntica. Ao oferecer ferramentas práticas e espaços de diálogo, o projeto contribui para reduzir os impactos negativos das redes sociais, incentivando a construção de um ambiente digital mais empático e humanizado.

PALAVRAS-CHAVE: Desintoxicação digital. Superficialidade. Perfeccionismo irreal.

ABSTRACT: The outreach project “Authenticity in Times of Overexposure: Bye-Bye, Toxic Positivity!” proposes reflections and practices to promote authenticity in the use of social media, addressing the impacts of digital overexposure and combating toxic positivity. Given a scenario in which excessive time on digital platforms (3h41min/day, on average) contributes to disorders such as anxiety, depression and low self-esteem, the project seeks to raise awareness about the importance of a healthier relationship with social media. With lectures, discussion groups and practical workshops, the project trains participants to deal with the pressures of social comparison and to recognize genuine emotions. In addition, it promotes digital detox strategies and awareness campaigns to strengthen mental health and authentic expression. By offering practical tools and spaces for dialogue, the project contributes to reducing the negative impacts of social media, encouraging the construction of a more empathetic and humanized digital environment.

KEYWORDS: Digital detox. Superficiality. Unrealistic perfectionism.

APRESENTAÇÃO

Vivemos em uma era dominada pelas redes sociais, onde a busca pela validação externa e a superexposição criam um ambiente propício à comparação, perda de identidade e perpetuação da chamada *positividade tóxica*. Este projeto visa estimular reflexões e práticas para promover a autenticidade e o bem-estar, ajudando as pessoas a navegarem

nesse contexto de forma consciente e equilibrada.

A era digital transformou profundamente as formas de interação social, trazendo benefícios inegáveis, como a ampliação da comunicação e do acesso à informação. Contudo, as redes sociais também desencadearam desafios significativos, especialmente no que diz respeito à construção da identidade e à saúde mental. A superexposição online frequentemente incentiva uma busca incessante por validação e aprovação alheias, alimentando comparações e sentimentos de inadequação. Paralelamente, a chamada *positividade tóxica* impõe uma visão superficial e irreal de felicidade, desvalorizando a complexidade das emoções humanas.

Nesse cenário, muitas pessoas se veem pressionadas a projetar versões idealizadas de si mesmas, mascarando suas vulnerabilidades para atender às expectativas de um público virtual. Isso não apenas contribui para o distanciamento da autenticidade, mas também perpetua uma cultura que negligencia o cuidado emocional e o acolhimento das dificuldades cotidianas.

Este projeto surge da necessidade de estimular um olhar crítico sobre os impactos dessas dinâmicas digitais, promovendo a autenticidade como uma ferramenta de resistência à superficialidade e ao conformismo impostos pelas redes sociais. Além disso, visa desmistificar a positividade tóxica, incentivando uma abordagem mais saudável e empática em relação às emoções e à expressão pessoal. O projeto aborda um dos dilemas mais relevantes da era digital: a dificuldade de manter a autenticidade em um mundo onde as redes sociais incentivam a superexposição e a busca incessante por validação. Ao mesmo tempo, critica a positividade tóxica, fenômeno que deslegitima emoções negativas e pressiona indivíduos a aparentarem felicidade constante.

Por meio de palestras, workshops e campanhas de conscientização, o projeto propõe reflexões profundas sobre os impactos da cultura digital na saúde mental e no comportamento social. Ele incentiva práticas que valorizem a expressão genuína e o acolhimento de emoções reais, promovendo um equilíbrio entre a presença digital e o bem-estar emocional.

Sua abordagem destaca a importância de criar espaços de diálogo e conscientização que rompam com a cultura da comparação e do perfeccionismo irreal, comum nas redes sociais. Ao fomentar a autenticidade e combater o discurso superficial da positividade tóxica, o projeto oferece ferramentas práticas para uma convivência digital mais saudável e humanizada.

Estatísticas recentes apontam um impacto significativo das redes sociais na saúde mental dos brasileiros, especialmente entre os jovens:

- 1. Uso Extensivo:** Em 2022, os brasileiros gastaram, em média, 3 horas e 41 minutos por dia nas redes sociais, sendo o Brasil o terceiro maior consumidor mundial dessas plataformas, com mais de 127 milhões de usuários únicos ativos. Esse uso excessivo está relacionado a problemas como ansiedade, comparação social, e isolamento.
- 2. Saúde Mental em Risco:** Um estudo de 2024 revelou que 45% dos brasileiros percebem

efeitos adversos na saúde mental devido às redes sociais. A faixa etária mais afetada é a de 16 a 24 anos, com 15% relatando impactos consideravelmente negativos.

- 3. Cyberbullying e Comparação Social:** Cerca de 27% dos jovens no Brasil sofrem bullying virtual, o que eleva os índices de isolamento e ansiedade. A comparação social, frequentemente estimulada nas redes, impacta diretamente a autoestima, com 40% dos usuários relatando que a validação digital afeta sua autopercepção.
- 4. Padrões de Consumo e Sono:** Mais de 50% dos usuários relatam alterações no padrão de sono devido ao uso noturno ou na madrugada, o que pode agravar questões emocionais e psicológicas.

Esses dados reforçam a necessidade de promover práticas mais conscientes no uso de redes sociais, priorizando o bem-estar emocional e evitando os danos da superexposição.

Objetivo Geral

Promover a conscientização sobre a importância da autenticidade nas redes sociais e combater a positividade tóxica, incentivando práticas que valorizem a saúde mental e a expressão genuína.

Objetivos Específicos

1. Estimular a reflexão crítica sobre os impactos da superexposição nas redes sociais na construção da identidade.
2. Desmistificar a positividade tóxica e promover o acolhimento de emoções genuínas.
3. Desenvolver estratégias práticas para cultivar a autenticidade online e offline.
4. Criar espaços seguros de diálogo sobre saúde mental e redes sociais.

Público-alvo

- Estudantes universitários.
- Jovens adultos em geral (18-35 anos).
- Educadores e profissionais interessados em comunicação e saúde mental.

METODOLOGIA

1. Palestras e Roda de Conversa

Temas abordados:

- A psicologia por trás da superexposição nas redes sociais.
- O impacto das redes sociais na autoestima e saúde mental.
- Reconhecendo e combatendo a positividade tóxica.

2. Workshops Práticos

- **“Como ser autêntico nas redes sociais”:** Dicas para alinhar a presença online com os valores pessoais.

- **“Desconstruindo a positividade tóxica”:** Estratégias para acolher emoções reais e lidar com o sofrimento.
- **“Desintoxicação digital”:** Técnicas para diminuir a dependência digital e melhorar o bem-estar.

3. Campanhas de Conscientização

- Desenvolvimento de conteúdo para redes sociais, incluindo posts, vídeos curtos e podcasts, abordando temas como autenticidade e saúde mental.
- **Atividade de Grupo: Reflexões Criativas**
Participantes criam e compartilham conteúdos autênticos, sem filtros ou edições excessivas, promovendo uma visão mais realista da vida.

RESULTADOS ESPERADOS

- Aumento da conscientização sobre os impactos negativos da superexposição e da positividade tóxica.
- Maior valorização da autenticidade no ambiente digital e nas interações pessoais.
- Criação de uma comunidade mais empática e acolhedora nas redes sociais.

AVALIAÇÃO

- **Quantitativa:** Número de participantes, engajamento em redes sociais, feedbacks coletados via questionários.
- **Qualitativa:** Depoimentos e relatos de mudanças nas práticas dos participantes após o projeto.

CRONOGRAMA

Duração: 4 meses

- **Mês 1:** Planejamento e divulgação.
- **Mês 2:** Realização de palestras e rodas de conversa.
- **Mês 3:** Implementação dos workshops e campanhas digitais.
- **Mês 4:** Avaliação e compartilhamento dos resultados.

Recursos Necessários

- Espaço físico para palestras e workshops.
- Equipamentos audiovisuais para produção de conteúdo.
- Plataforma digital para divulgação e interação com o público.

Impacto Esperado

Esse projeto busca impactar positivamente os participantes ao oferecer ferramentas práticas e reflexões que os ajudem a viver de maneira mais autêntica e saudável em um mundo que frequentemente prioriza aparências ao invés de substância.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados analisados revelam uma correlação significativa entre o uso intensivo de redes sociais e impactos negativos na saúde mental, especialmente entre os jovens. Entre os principais resultados, destacam-se:

1. Superexposição e Saúde Mental

De acordo com estudos recentes, 45% dos brasileiros percebem efeitos negativos associados ao uso de redes sociais, e a faixa etária mais vulnerável (16 a 24 anos) relata os impactos mais severos. O consumo elevado dessas plataformas está relacionado a sentimentos de inadequação, ansiedade e baixa autoestima, reforçados por práticas como a comparação social e a busca por validação online.

2. Positividade Tóxica e Repressão Emocional

A “positividade tóxica” emerge como um problema paralelo, onde a cultura das redes promove uma busca incessante pela felicidade e perfeição. Isso deslegitima emoções negativas e cria um ambiente que dificulta o acolhimento de vulnerabilidades, agravando problemas como depressão e solidão.

3. Cyberbullying e Isolamento

O bullying virtual afeta cerca de 27% dos jovens no Brasil, exacerbando problemas emocionais e contribuindo para o isolamento. Esse cenário reforça o papel das redes sociais como gatilho para transtornos psicológicos em vez de um espaço de conexão saudável.

4. Impacto no Sono e Qualidade de Vida

Mais de 50% dos usuários relataram impacto no sono devido ao uso excessivo de redes sociais, com horários noturnos predominantes. A falta de sono está diretamente ligada ao agravamento de transtornos emocionais, como ansiedade e irritabilidade.

Os resultados confirmam que o uso excessivo e inadequado de redes sociais vai além do entretenimento e afeta profundamente a saúde mental. A superexposição cria um ciclo vicioso de busca por aceitação, enquanto a positividade tóxica promove uma negação das emoções genuínas, prejudicando o equilíbrio emocional. Além disso, fatores como cyberbullying e alterações no sono ampliam os riscos, especialmente para os mais jovens.

É urgente promover estratégias que incentivem o uso consciente das redes sociais. Campanhas educativas, limites no tempo de uso e conteúdos que valorizem a autenticidade podem mitigar esses efeitos. Projetos que discutam saúde mental, como o proposto, têm grande relevância ao fornecer um espaço de reflexão e acolhimento, desafiando as narrativas prejudiciais propagadas nas plataformas digitais.

A discussão reforça a necessidade de maior responsabilidade das plataformas em criar ambientes que priorizem a saúde mental dos usuários e destaca o papel de políticas públicas e da sociedade em geral para lidar com esses desafios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados evidenciam que o uso intensivo e desregulado das redes sociais tem impactos profundos na saúde mental, exacerbando problemas como ansiedade, depressão e baixa autoestima. A superexposição e a cultura da comparação reforçam sentimentos de inadequação, enquanto a positividade tóxica perpetua uma visão irreal de felicidade, deslegitimando emoções genuínas.

O projeto “Autenticidade em Tempos de Superexposição: Xô, Positividade Tóxica!” destaca-se como uma resposta necessária a essas questões. Ele propõe reflexões e estratégias práticas para fomentar a autenticidade e promover a saúde mental em um ambiente digital dominado por filtros e validações superficiais. Ao proporcionar um espaço seguro para o diálogo e a conscientização, o projeto busca encorajar os participantes a adotarem uma relação mais equilibrada com as redes sociais, priorizando o bem-estar emocional e a expressão verdadeira.

Assim, a relevância desse trabalho está em sua capacidade de impactar positivamente indivíduos e comunidades, incentivando práticas saudáveis que valorizam a empatia e o acolhimento das vulnerabilidades humanas. A continuidade dessas ações é essencial para combater os efeitos adversos das redes sociais e construir um ambiente digital mais autêntico e saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Associação Paulista de Medicina. *Volume de uso de redes sociais pode afetar saúde mental*. 2023.
2. Hootsuite; We Are Social. *Digital in 2022: Brazil*. Relatório anual sobre o uso de internet e redes sociais no Brasil.
3. Instituto Brasileiro de Formação de Terapeutas. *Redes sociais e saúde mental: como a superexposição digital afeta os brasileiros*. 2023.