(Des)influencers: pedagogia inclusiva e experiência interpares na prevenção dos impactos das redes sociais

(De)influencers: inclusive pedagogy and peer-to-peer experience in preventing the impacts of social media

DOI: https://doi.org/10.21747/30517036/seb3a16

Sara Tavares
Faculdade de Letras da Universidade do Porto
srtavares@letras.up.pt
https://orcid.org/0009-0005-4305-373X

Recebido: 01/03/2026
Aceite: 23/05/2026

RESUMO: Este artigo descreve um projeto pedagógico desenvolvido fora da sala de aula, com estudantes da Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Em março de 2024, juntaram-se cinco estudantes para formar os (Des)Influencers, sob a coordenação da sua professora de francês, para refletirem sobre o uso das redes sociais e o impacto que estas tinham no seu desenvolvimento pessoal. Desde então, intervêm em escolas, junto dos alunos e encarregados de educação para partilhar as suas preocupações e alertar para os perigos que correm com um uso precoce e desinformado das redes sociais. Com a experiência destas intervenções, os estudantes demonstram um aperfeiçoamento das competências oratórias e organizacionais, desenvolvem um sentido crítico e uma reflexão mais consciente na sua vida académica e pessoal. Os jovens a quem se dirigem as nossas palestras mostram-se motivados pela nossa abordagem interpar e quando nos dirigimos a adultos, estes também valorizam muito o trabalho dos estudantes porque a mensagem é transmitida com a confiança da experiência. De facto, a nossa abordagem baseia-se numa pedagogia ativa aliada a uma metodologia reflexiva para um projeto informativo e preventivo, que os estudantes investem como uma missão.

PALAVRAS-CHAVE: (Des)Influencers; metodologia ativa; pedagogia de projeto; intervenção social; redes sociais; processos de aprendizagem em autonomia.

ABSTRACT: This article aims to describe an educational project developed out of the classroom by students of the Faculty of Arts of the University of Porto. In

March 2024, five students came together to form the (Des)Influencers, under the coordination of their French professor, to reflect on their use of social media and the impact it had on their personal development. Since then, they share their worrying conclusions in schools, with younger students, parents and the educational community, to alert them to the dangers of early and uninformed use of social media. Through these interventions, participating students improve their public speaking and organizational skills, develop a critical sense and more conscious reflection in their academic and personal lives. The young people to whom our lectures are addressed are motivated by our peer-to-peer approach, and adults greatly value the work of the students, who convey the message with experience confidence. Active teaching combined with a reflective methodology for an informative and preventive project, which the students invest in as a mission.

KEYWORDS: (Des)Influencers, Active methodology, Project pedagogy, Social intervention, Social networks, Autonomous learning processes.

Introdução

No seguimento da comunicação "(Des)influencers: de sala de aula para sala de aula, pedagogia inclusiva e experiência interpares" apresentada na "II Jornada - Explorando fronteiras: Novas abordagens no ensino de línguas estrangeiras", organizada na Faculdade de Letras da Universidade do Porto, a 16 de dezembro de 2025, em formato online, pela Professora Doutora Simone Auf der Mauer e a Professora Doutora Ângela Carvalho, este artigo propõe descrever um projeto académico fundado e coordenado pela sua autora, Sara Tavares, leitora de francês na referida instituição: os (Des)Influencers.

Os (Des)Influencers nascem de um desafio lançado numa aula de Francês, no início do segundo semestre do ano letivo 2023-2024, ao qual respondeu um pequeno grupo de cinco estudantes, que aceitou, sob a orientação e coordenação da sua professora, (re)pensar o seu próprio consumo de redes sociais e o impacto que estas podem ter sobre a sua vida e sobre a sociedade que os rodeia. Depois de uma primeira fase de reflexão, rapidamente cresceu a vontade de partilhar a tomada de consciência, para a tornar coletiva, e prevenir efeitos potencialmente devastadores na próxima geração cuja exposição aos ecrãs é ainda mais precoce que a dos estudantes universitários de hoje, que, na sua maioria, não tiveram acesso ao telemóvel antes da adolescência.

Desde março de 2024, até hoje, os (Des)Influencers intervieram em mais de vinte estabelecimentos de ensino públicos, na sua grande maioria públicos, numa colónia de férias e no ATL de um centro social, da Área Metropolitana do

Porto. Contactaram com mais de mil e quinhentos alunos de entre o 6.º e o 12.º ano e foram ouvidos por mais de trezentos encarregados de educação e/ou profissionais da área educativa, como docentes e funcionários não-docentes das escolas onde deram palestras. Assim, da pedagogia de projeto estabelecida em contexto de aula, nasceu um projeto de pedagogia ativa e uma experiência interpares, em que jovens se dirigem a jovens. Este projeto de intervenção social abrange ainda uma faceta intergeracional, com jovens a desempenhar uma função educativa frente a plateias de adultos.

Sendo os (Des)Influencers um projeto nascido numa aula de Francês, da preocupação de uma professora de Francês, cuja vida pessoal e profissional gira em torno dessa língua, a maioria das leituras e das pesquisas que levaram à criação, elaboração e atualização constante do projeto e dos seus materiais de divulgação foram efetuadas nessa língua, e não em português. Como tal, decidimos, neste artigo, por uma questão de transparência e fidelidade ao trabalho efetuado, manter as citações e conceitos próprios ao assunto tratado em francês, sempre com a devida explicação ou tradução em português, no corpo do texto ou em nota de rodapé.

Génese do projeto

Como referido acima, os (Des)Influencers têm a sua origem em contexto de sala de aula, no início do mês de março de 2024, durante um debate acerca da influência das redes sociais nas vidas e na saúde mental dos estudantes. Com alguma surpresa, apercebemo-nos de que os jovens têm noção dos efeitos nocivos que as redes sociais têm na sua vida, e não as utilizam ingénua e cegamente. Vários estudantes mostraram, durante este debate em francês, um certo cansaço - ou até raiva - da sua própria incapacidade de ser menos dependente do telemóvel e, principalmente, das redes sociais. De facto, estas cativam-nos de tal forma que, naquele dia e sempre que o assunto é abordado com estudantes, uma larga maioria concorda na utilização de um campo lexical ligado à toxicodependência para as descrever, referindo "vício" e "dependência" às redes sociais. Assim, lançámos um desafio aos estudantes presentes, que manifestavam preocupação com o seu próprio consumo de redes sociais, mas principalmente com o das gerações mais novas: o de criar um grupo de trabalho e reflexão, para juntos tentarem reduzir o tempo de exposição aos ecrãs e, numa segunda fase, irem partilhar as suas preocupações e experiências próprias nas escolas que os quisessem receber. Esta intervenção nas escolas focou-se inicialmente em estabelecimentos de 3.º ciclo e ensino secundário, visto que os seus alunos nos pareciam o alvo mais sujeito e sensível ao vício dos smartphones que o grupo se propunha combater. Visto que o projeto assenta numa partilha de experiências,

os estudantes não se sentiram confortáveis em abordar estes assuntos com crianças de menos de doze anos, em turmas de 1.º ou 2.º ciclos, por não terem tanto conhecimento da realidade da utilização dos smartphones nessas faixas etárias.

As preocupações na génese do projeto

Ce que nous faisons subir à nos enfants est inexcusable. Jamais sans doute, dans l'histoire de l'humanité, une telle expérience de décérébration n'avait été conduite à aussi grande échelle. (Desmurget, 2019)

Michel Desmurget, investigador em neurociências cognitivas, no seu livro *La fabrique du crétin digital*[57], emite um alerta profundamente inquietante sobre o estado cognitivo e neurológico das crianças da segunda década do século XXI. Segundo o autor, a geração Z (indivíduos nascidos entre 1997 e 2012) será a primeira geração a contrariar o chamado Efeito Flynn, que determina que todas as gerações das últimas décadas apresentaram sempre resultados melhores, em termos de testes de QI, do que a geração imediatamente anterior à delas anteriores. Poderíamos, portanto, considerar que, até hoje, todas as gerações estudadas foram vulgarmente identificadas como mais inteligentes que a geração anterior, havendo globalmente um aumento progressivo e constante da inteligência humana, que deixa de progredir a partir da Geração Z.

Não obstante o termo "décérébration" usado por Desmurget possa parecer exagerado e de alguma forma violento, consideramos que o uso desta terminologia por parte do autor tem por intuito provocar uma tomada de consciência brutal dos adultos cuja responsabilidade Desmurget aponta, em todas as esferas da sociedade. Este tom provocatório do autor assemelha-se ao que os (Des)Influencers levam às suas palestras para os encarregados de educação. Uma terapia de choque necessária para acordar a consciência dos adultos.

Na génese deste projeto, além da motivação de alguns estudantes e da sua incapacidade de se livrarem do vício do smartphone, encontra-se uma profunda preocupação da docente com esta "décérébration" não só dos mais jovens, mas da sociedade em geral. Junto dos estudantes, observamos um certo decréscimo das capacidades cognitivas, nomeadamente com uma capacidade de atenção extremamente reduzida e interpretações mais limitadas de enunciados complexos. Além disso, a ausência total de pensamento crítico por parte da grande maioria dos estudantes leva-os a apresentarem uma visão simplificada e

[57] Tradução em língua portuguesa: "A fábrica de cretinos digitais", na editora Contratempo.

polarizada de questões societais, claramente inspirada por *influencers* ou pelos vídeos curtos de redes sociais, sem contextualização nem interpretação. Regularmente, os alunos demonstram uma falta de cultura geral que nos provoca algum constrangimento e por vezes até um choque, quando a questão se prende com algo que deveria assumidamente ser do conhecimento comum de um estudante universitário. Mas os alunos muitas vezes parecem não ter interesse por nada do que aconteça fora do seu alcance direto. Além disso, surpreende também a superficialidade demonstrada por estas gerações mais jovens, que se desresponsabilizam de todas as decisões ou ações concretas, como se o seu papel fosse apenas o de obedecer e seguir as orientações de quem decide. Reproduzem de alguma forma, na vida real, o comportamento típico dos seguidores de *influencers* na vida digital.

No centro das nossas inquietações, encontra-se a omnipresença das redes sociais na sociedade de hoje. Nos últimos anos, numa era pós-pandemia, temos a sensação de viver num mundo novo, diferente do que conhecíamos na década passada, tão rápida tem sido a evolução das tecnologias e das suas ferramentas, assim como a consequente evolução da sociedade com alterações globais difíceis de acompanhar. Assim, uma das grandes transformações sociais dos últimos anos prende-se com esta superficialidade supramencionada na abordagem de factos concretos, confusa e erradamente considerados como equivalentes à mera opinião. De facto, a pandemia da COVID19 no início desta década trouxe consigo outra epidemia que tem marcado presença desde então e afetado todos os meios de comunicação social e os cidadãos em geral: *l'ultracrépidarianisme*[58]. Jean-Christophe Pellat, Professor jubilado de Linguística da Universidade de Estrasburgo, define este conceito em 2023 no blogue "Le Blog Chroniques Grevisse" da famosíssima gramática francesa "Le Grévisse" como "le comportement qui consiste à donner son avis sur des sujets à propos desquels on n'a pas de compétence crédible ou démontrée"[59][60], fazendo ainda uma contextualização que nos parece relevante:

[58] Optamos por usar a palavra em francês por não encontrar tantas ocorrências da sua tradução portuguesa (*ultracrepidarianismo*) e, por conseguinte, não termos a certeza de que se popularizou tanto o seu uso em Portugal quanto em França.

[59] https://www.grevisse.fr/le-blog-chroniques-grevisse/histoire-des-mots/ultracrepidarianisme-un-mot-la-mode (consultado a 15 de fevereiro de 2026)

[60] Tradução própria: "o comportamento que consiste em dar a sua opinião sobre temas a propósito dos quais não temos competências credíveis ou demonstradas".

> Il désigne une pratique très répandue, devenue tendance en 2020 avec le covid19, qui a provoqué un afflux dans les médias privés de spécialistes autoproclamés qui parlaient de l'épidémie sans rien y connaitre.[61]

Este conceito vai ao encontro do conhecido efeito Dunning-Kruger, viés cognitivo que distorce a perceção das próprias capacidades. Este estudo conclui que indivíduos mais competentes acerca de uma temática tendem a subestimar o seu próprio conhecimento, pondo sempre em causa e repensando sempre as suas opiniões, enquanto quem tem um menor nível de competência tende a sobrestimar as suas capacidades e nunca põe em causa o que lhe parece ser verdade. A sua verdade.

Ultracrepidarianismo e Dunning-Kruger constituem algumas das inquietações basilares que motivaram o aparecimento dos (Des)Influencers. De facto, as redes sociais, hoje usadas constantemente por grande parte da população, jovem ou não, vieram amplificar estes comportamentos, trazendo uma quantidade infinita de suposta informação a todos, sem que seja necessário procurá-la, interpretá-la ou até percebê-la. Respostas rápidas e superficiais substituíram a procura de conhecimento profundo, levando os utilizadores das redes sociais a terem a sensação de que sabem muito sobre muitas coisas, ou pior, que têm de saber muito sobre tudo. Em sala de aula, reencontramos estas tendências, com estudantes que formulam opiniões muito pouco fundamentadas, mas que consideram bem definidas, ou assumem supostas verdades que apenas se baseiam em experiência própria, sem factos concretos. Além disso, é sempre surpreendente a facilidade com que citam fontes de redes sociais como se de fontes fidedignas se tratasse. Ver um vídeo no TikTok parece ser tão válido como ler um artigo de jornal ou ver uma reportagem jornalística televisiva.

Por todas estas razões, um dos eixos de trabalho dos (Des)Influencers e tema de alerta que estes têm destacado nas suas apresentações aos mais jovens, mas também aos encarregados de educação, tem sido a polarização das opiniões e da sociedade portuguesa, influenciada pela polarização global nas sociedades ocidentais. É importante, hoje, explicar aos mais jovens que é possível debater sem ter de concordar, respeitando a opinião do outro. De facto, todos os dias nos deparamos com esta incapacidade dos jovens de ouvir opiniões contrárias ou que simplesmente não estão totalmente alinhadas com as suas. Esta falta de respeito

[61] Tradução própria: "Designa uma prática muito comum, que se tornou tendência em 2020 com o Covid19, que provocou uma grande afluência de especialistas autoproclamados que falavam da epidemia sem nada saber sobre ela."

pela opinião alheia leva a uma polarização societal perigosa, em que os movimentos e partidos políticos mais extremistas desempenham um papel inegável e notório.

No seu ensaio *La petite fabrique de l'inhumain*[62], Marilyn Maeso analisa o desumano à luz da obra-prima de Camus, *A peste*. Camus, no final do seu livro, alerta-nos para um eventual retorno da epidemia de peste, numa óbvia metáfora aos piores momentos da história da humanidade, afirmando que a praga da peste não morre nem desparece nunca. Marilyn Maeso transpõe no ensaio este alerta para a nossa sociedade e analisa este "veneno"[63], desumano segundo ela, que espalhamos atualmente nos nossos discursos, modelos de pensamento e até modos de vida. Veneno esse que a autora designa mais concretamente como sendo a raiva e o ódio pelo outro: a xenofobia, homofobia, racismo, misoginia, entre outros.

Segundo a autora, de entre os elementos que permitem à *peste* reproduzir-se nos dias de hoje, na nossa sociedade contemporânea, encontram-se: "le développement des réseaux sociaux", "les média qui ont changé de format" et "l'information en continu"[6465].

Na mesma linha de combate à polarização e consequente extremismo das opiniões políticas, Salomé Saqué, jovem jornalista francesa, escreve em *Résister*, um ensaio pedagógico para ajudar os mais jovens – e os menos jovens que não consigam resistir aos discursos de ódio – a entenderem a mecânica de normalização do discurso extremista e de banalização de partidos e opiniões políticas consideradas tradicionalmente como não aceitáveis no espetro democrático. No seu ensaio, a jornalista visa as redes sociais como instrumento de disseminação de ideias extremistas e perigosas, culpando-as de participar no alargamento muito rápido da janela de Overton[66]. Além disso, a jornalista

[62] Tradução própria do título: *A pequena fábrica do desumano.*

[63] A autora usa o francês "poison".

[64] Tradução própria: "o desenvolvimento das redes sociais, os média que mudaram de formato e a informação contínua"

[65] Entrevista da autora à radio France Inter a propósito do lançamento do livro, a 8 de outubro de 2021 (consultada a 10 de dezembro de 2025 em https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/l-invite-de-8h20-le-grand-entretien/l-invite-de-8h20-le-grand-entretien-du-vendredi-08-octobre-2021-8417449)

[66] A janela de Overton designa originalmente o espaço de ideias admissíveis e admitidas pela maioria da população, no qual os políticos devem focar para aumentar a sua credibilidade e ilegibilidade. A janela de Overton não é fixa, move-se em função dos discursos políticos e sociais e do seu teor. Assim, se discursos extremistas forem repetidamente ouvidos nos média ou nas redes sociais, a janela de Overton vai deslocar-se e acabar por considerar no espaço do "aceitável" discursos que não o eram até então.

deplora que as opiniões, por mais extremas que sejam, numa suposta proteção da liberdade de expressão, acabam por confundir-se com factos.

> C'est ça, la force de l'extrême droite : les faits deviennent des opinions et les opinions deviennent des faits. C'est vraiment un danger qui est, je pense, complètement sous-estimé[67].

A reflexividade na génese do projeto

Todas estas preocupações com o futuro da nossa sociedade foram levadas, evidentemente, para as nossas aulas, numa perspetiva de reflexão com os estudantes, levando-os a pensarem e reconsiderarem o impacto das redes sociais nas suas vidas. Esta reflexão partilhada com os estudantes enquadra-se na nossa prática pedagógica, baseada na metodologia reflexiva, como teorizada por Donald Schön. O pedagogo americano define a reflexividade do docente como a transparência de si para si e de si para os outros, numa reflexão contínua e uma reconsideração constante das nossas práticas pedagógicas. De acordo com esta teoria, o docente tem de ter noção de que a sua prática pedagógica depende de quem ele é e de quem são os seus aprendentes, tendo sempre de a repensar em função do perfil do público estudante.

> En tant que compétence, c'est l'aptitude à reconsidérer, repenser, reconstruire mentalement ses expériences et ses actions d'une manière réfléchie et plus ou moins systématique[68]. (Guillaumin, 2009).

Esta reflexividade permitiu o nascimento do projeto em si, pois foi a partilha de preocupações e objetivos concretos de uma parte e de outra que levou os estudantes a juntarem-se à sua professora para formar uma equipa conjunta com uma missão única. Todo o projeto dos (Des)Influencers assenta na base da reflexividade, sendo que trabalhamos em total transparência, entre membros do grupo, mas também do grupo para com os outros.

Os estudantes participantes do projeto adotam a reflexividade como prática de transmissão, apesar de não ser obviamente teorizada essa prática no projeto. Os seus testemunhos provam-no:

> O projeto criou em mim algum conflito interior por não praticar tudo aquilo que tento passar aos mais novos, mas sinto que é um "bom

[67] Entrevista de Salomé Saqué à revista EDL, 7 de agosto de 2025, disponível em https://edl.laicite.be/salome-saque-resister-cest-possible-et-urgent/ (consultada a 10 de dezembro de 2025).

[68] Tradução própria: "Enquanto competência, é para aptidão a reconsiderar, repensar, reconstruir mentalmente as suas experiências e as suas ações de uma forma pensada e mais ou menos sistemática."

> conflito", por vir de autoquestionamento e do começo da mudança. (L.[69], 18 anos, estudante de Línguas Aplicadas, no projeto há quatro meses)[70].

Donald Schön considera que os investigadores em didática e os docentes que pelas suas teorias serão formados, têm de refletir em conjunto, para a investigação e a prática profissional estarem alinhadas. Estas partilhas são, segundo o pedagogo, "éminemment éducatives dans leur intention et, parfois, dans leur résultat, qu'elles aient ou non, un quelconque rapport avec l'école"[71] (Schön, 1983). Acreditamos que a partilha entre a docente e os seus estudantes, de uma visão mais teorizada e exterior às redes sociais e outra mais prática e vivida, permitiu uma melhoria educativa significativa para ambas as partes. Esta partilha e aprendizagem em conjunto segue-nos na parte prática da nossa missão, quando levamos as nossas preocupações aos alunos ou aos pais. Nunca nos colocamos em posição de sábio, mas sempre num patamar de igualdade com o nosso auditório. Quando nos dirigimos aos pais, tentamos ouvir as suas preocupações e partilhamos as nossas, as de uma encarregada de educação no caso da docente, que vive com os seus educandos os mesmos desafios que os pais a quem se dirige, e também as preocupações dos jovens, que assumem figura de filhos, no caso dos estudantes, e podem alertar os adultos sobre aquilo que eles próprios atravessam e identificam como sendo problemático. Frente aos alunos, os estudantes intervêm como pares, como aqueles que consomem os mesmos conteúdos, que se sentem também presos num mundo irreal e que não conseguem deixar de usar uma ferramenta que sabem estar que está a prejudicá-los. Partilhar com os jovens as suas próprias experiências permite que os alunos se sintam compreendidos e não vejam as nossas intervenções como "mais uma palestra sobre os perigos das redes sociais"[72].

> Estar no projeto permitiu-me aprender com os meus erros, ansiedades e medos e ainda ajudar os outros, mais novos que eu, a reconhecer comportamentos nocivos. Quando vejo que o meu trabalho pessoal de

[69] Serão utilizadas as iniciais do primeiro nome dos estudantes em todas as citações dos seus testemunhos, para preservação do seu direito ao anonimato.

[70] Na preparação da comunicação da II Jornada - Explorando fronteiras: Novas abordagens no ensino de línguas estrangeiras, pedimos aos estudantes (Des)Influencers o seu testemunho, sem guião, conferindo-lhes liberdade para se focarem no que lhe parecesse mais importante nesta experiência. Partilhamos aqui alguns excertos desses testemunhos.

[71] Tradução própria: "eminentemente educativas na sua intenção, e, por vezes, no seu resultado, quer tenham quer não, uma qualquer ligação com a escola."

[72] Usamos aqui as palavras exatas de uma aluna de 9ºano do Agrupamento de Escolas de São João da Madeira que nos veio agradecer depois da nossa intervenção, no dia 13 de fevereiro de 2026.

consciencialização ajuda outras pessoas, deixa-me mais motivada para fazer ainda mais. (C., 21 anos, *alumni* da FLUP, no projeto há 18 meses.)

Epistemologia da génese do projeto

Além da abordagem reflexiva que levamos da nossa prática docente para o projeto e, consequentemente, para as intervenções em sala de aula ou frente aos encarregados de educação, a escolha epistemológica na génese deste grupo de intervenção reflete todo um contexto histórico, cultural e político. Segundo Didier Robillard, investigador na área da sociolinguística, especialista da epistemologia da sociolinguística e das políticas linguísticas, e globalmente de acordo com os trabalhos de todo o grupo de investigadores do Dynadiv da Universidade de Tours (França), que ele integra, as nossas escolhas epistemológicas são influenciadas por forças exteriores, como as condições nas quais desenvolvemos a nossa investigação, mas também por forças pessoais, como a nossa bagagem identitária e cultural ou o nosso posicionamento político.

Consideremos aqui a noção política na sua definição mais abrangente, não se tratando de um posicionamento partidário. Ressalvamos, a propósito, que o projeto é totalmente apolítico no sentido apartidário. Não obstante, parece-nos evidente que intervir em escolas para alertar sobre o impacto de uma ferramenta extremamente popular e contestada por muito poucos, carrega um peso político. Da mesma forma, na génese do movimento, quando nas nossas turmas de Francês, optamos por levar repetidamente o assunto das consequências nefastas do uso das redes sociais, adotamos um posicionamento político, no sentido de objetivar a consciencialização de cidadãos para uma problemática concreta e pouco assumida, bem como incentivar estes mesmos cidadãos a tomarem uma posição e a agirem concretamente para implementar uma mudança na sociedade. Mais do que à construção de um saber, grande parte da atividade do investigador e do docente fundamenta-se na construção da sociedade e, para tal, na procura do desenvolvimento de um pensamento crítico, de uma reconsideração das realidades e do *status quo* que pode parecer imutável aos estudantes.

Assim, os (Des)Influencers são, de facto, uma escolha política. Pretendem entender, para transformar e partilhar. Sair da FLUP para levar a sua reflexão a outras entidades e outros públicos assenta este projeto no paradigma da ação interventiva. Aqui, não nos parece fortuito que o projeto nasça numa aula de Francês. De facto, os estudantes associam evidentemente a língua francesa a França (esquecendo-se muitas vezes de que existem muitos outros países de língua francesa), país este que os estudantes consideram na sua grande maioria

como o país europeu de mais ação interventiva, o país das greves e manifestações, o herdeiro da revolução e do seu famoso lema "Liberté, Égalité, Fraternité". Castellotti e Moore consideram que as representações em sala de aula constituem "une donnée intrinsèque de l'apprentissage"[73] e que são "constitutives de la construction identitaire du rapport entre soi et les autres et de la construction des connaissances"[74] (Castellotti & Moore, 2002). Assim, a representação da França como país de intervenção e defesa dos valores comuns poderá assemelhar a língua francesa à língua da contestação, da reivindicação social e política. Interessante será dizer que, nas aulas de Francês da FLUP, todo o nível B2 é deveras dedicado à expressão e defesa da opinião, à reflexão sobre temas da atualidade e ao debate em sala de aula, sob várias formas, escritas e orais.

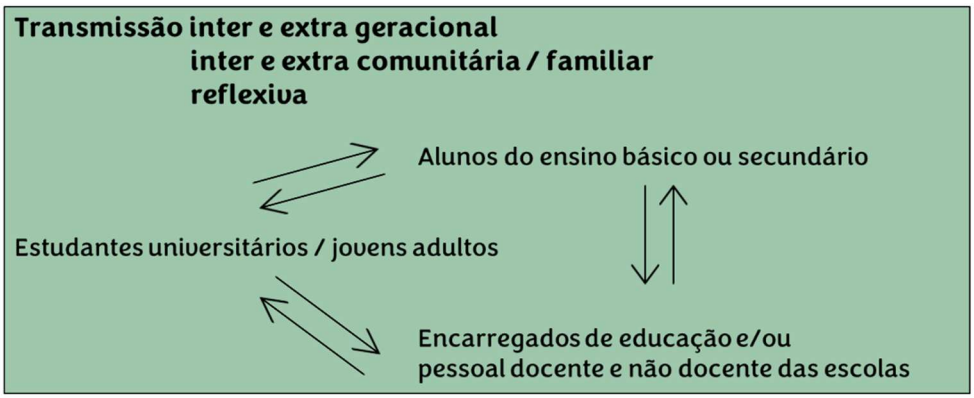
Pedagogia do projeto

O grupo dos (Des)Influencers reúne estudantes voluntários, sem restrições nem compromissos formais em termos de disponibilidade ou de número de intervenções anuais. Cada estudante pode participar neste projeto da forma que melhor lhe convier: pode inspirar-se dos colegas e encontrar motivação e estratégias junto do grupo para reduzir a sua própria dependência das redes sociais, participando também no trabalho de criação dos materiais utilizados nas apresentações com o *input* das suas próprias experiências e partilhas; e pode, se tiver disponibilidade para tal, participar ativamente nas apresentações e palestras, em função da sua disponibilidade horária. Nada é imposto, exceto a honestidade de pensar e reconsiderar o seu próprio consumo e tempo de ecrã, para podermos assumir a transparência da nossa postura. Não queremos promover a hipocrisia de não seguirmos as nossas próprias recomendações.

Pedagogia inclusiva e experiência interpares

No esquema abaixo[75], pretendemos mostrar como os (Des)Influencers revestem uma dimensão reflexiva também na transmissão e no processamento da própria mensagem que é levada às escolas, depois do trabalho de reflexão dos estudantes, interno e em partilha entre eles.

[73] Tradução própria: "um dado intrínseco da aprendizagem".
[74] Tradução própria: "constitutivas da construção identitária da relação entre si e os outros e da construção dos conhecimentos."
[75] Esquema ilustrativo usado na comunicação da II Jornada - Explorando fronteiras: Novas abordagens no ensino de línguas estrangeiras.



Fonte: elaboração própria.

O nosso projeto fundamenta-se numa transmissão *inter* e *extra* de um ponto de visto geracional, comunitário e familiar. De facto, o projeto tem uma dimensão intergeracional na reflexão e na preparação dos materiais e temáticas a abordar, apesar de existir uma coordenação de um docente. O seu papel limita-se a orientar e ajudar na organização das ideias e dos conteúdos a abordar. O conhecimento profundo vem da experiência intergeracional, da partilha entre jovens das suas próprias experiências e vivências, bem como das suas preocupações com a sociedade que os rodeia e os comportamentos que observam.

> No início, tinha receio de estar com os mais novos, porque sentia o choque de gerações, mas cada vez mais acho gratificante estar com os miúdos e poder falar com eles, percebê-los e ajudá-los no final, quando nos vêm pedir conselhos. E com os pais é igual, sinto que podem aprender comigo. (C.)

A verdadeira dimensão extrageracional verifica-se na participação direta dos estudantes nas escolas, a transmitirem o seu conhecimento a alunos mais jovens, mas também a encarregados de educação, que aprendem com a geração dos seus filhos. Queremos destacar aqui esta transmissão de "jovem" para "adulto" que contraria a normalidade da transmissão educacional da nossa sociedade, em que o "adulto" educa e/ou ensina o "jovem". Raras são as ocasiões em que os adultos aprendem (assumidamente) com os mais novos. Além disso, o objetivo das nossas palestras de informação prende-se também com a fomentação da comunicação extrageracional nas próprias famílias e/ou comunidades educativas. Queremos abrir o diálogo entre os jovens e os seus encarregados de educação e/ou professores e educadores, depois de todos terem

mais consciência da realidade dos perigos encontrados *online* e das suas consequências reais e concretas.

> Relativamente aos pais, é gratificante quando no final, nos vêm fazer perguntas de forma muito aberta e ouvir o que temos para dizer, para entenderem melhor os filhos e poder ajudá-los. (M.L., 21 anos, *alumni* da FLUP, membro-fundador do projeto).

Da mesma forma, esperamos que haja uma partilha intra e extracomunitária depois das nossas intervenções. É certo que as plateias de encarregados de educação frente às quais temos conferenciado nunca correspondem à dimensão das escolas onde intervimos. Em geral, as nossas palestras para encarregados de educação reúnem entre cinco a cinquenta pais, sendo que, em média, podemos contar apenas com uma dezena ou quinzena de pais presentes. Mas, mesmo que a plateia não corresponda aos números que gostaríamos de alcançar para espalhar a informação mais rapidamente pela população, confiamos na transmissão intra e extracomunitária para alcançar o objetivo. Pedimos sempre aos presentes para falarem com os restantes membros da família depois das nossas apresentações, para levarem a informação para o emprego e partilharem com os colegas, alertarem os amigos e pais dos colegas dos filhos. Assim, temos com alguma regularidade encarregados de educação que participam em palestras por terem ouvido falar de nós por pessoas próximas. Da mesma forma, somos regularmente contactados por escolas que nos convidam para sessões, por terem sabido de outras intervenções nossas por colegas diretores e/ou professores. Assim, por exemplo, no início deste ano letivo, recebemos vários convites da região sul da área metropolitana do Porto, nomeadamente de São João da Madeira, Santa Maria de Feira e Oliveira de Azeméis, depois de uma formação de professores bibliotecários durante a qual uma das professoras presentes, docente de uma escola em que há meses tínhamos estado, partilhou com os colegas a nossa atividade e a relevância da informação transmitida.

Pedagogia de projeto

Pedagogia ativa e autónoma

Abordámos os (Des)Influencers sob o prisma de uma pedagogia de projeto: uma metodologia que procura organizar a construção do saber em redor dos interesses e das competências prévias do aprendente, ajudando-o a traçar objetivos, delinear estratégias e incentivando uma visão sempre pluridisciplinar.

Assim, levámos os estudantes a analisar problemas concretos e reais que enfrentam na sua vida e observam ao seu redor. Foi para isso necessário fomentar o espírito crítico de todos e desenvolver a capacidade de questionar as suas próprias práticas tanto como as dos outros. O estudante passa a ser protagonista, tanto como sujeito da investigação quanto investigador. Esta dupla faceta obriga ao desenvolvimento de uma capacidade de análise mais objetiva, que permitirá ao estudante, aquando das suas visitas às escolas, poder partilhar as suas experiências de uma forma educativa e com a distância emocional necessária.

Numa segunda fase, a pedagogia de projeto deixa ao aprendente a liberdade de ser autónomo na construção da sua aprendizagem. No nosso caso, foi deixada aos estudantes a autonomia de realização das apresentações em concreto, como explicaremos no ponto seguinte. Desenvolveram a sua própria pesquisa para recolher a informação que lhes pareceu necessária à transmissão da informação pretendida. A docente assumiu um papel de colaboradora, não de professora ou avaliadora, limitando-se a supervisionar o resultado das pesquisas e a sua adequação às faixas etárias alvo. Desenvolvemos no projeto uma capacidade de autonomia notável, com uma distribuição das tarefas facilitada pela responsabilidade e pelo compromisso de cada um.

Além disso, aos (Des)Influencers foi potenciada uma experiência inigualável de intervenção prática, com uma exposição quase imediata das suas pesquisas e do trabalho efetuado nas primeiras escolas em que interviemos e uma possibilidade de avaliar o mesmo trabalho diretamente com os alunos. Sem margem para dúvidas, o público-alvo reage ao conteúdo apresentado e/ou ao discurso dos estudantes com a espontaneidade da adolescência. Desta intervenção concreta em sala de aula, destacamos o aprimoramento da prática do discurso oral e em público nos estudantes envolvidos. Numa geração de estudantes para quem falar em público se revela muitas vezes um desafio muito constrangedor, os (Des)Influencers desenvolveram a sua capacidade oratória notavelmente, tanto na prosódia e isocronia, como na articulação do discurso e na capacidade de resposta e reformulação face à dúvida.

> Com os (Des)Influencers, aprendi a questionar e a pensar antes de tudo. Desenvolvi um espírito crítico. Também me ajudou na minha capacidade de falar e me expressar em público. No final do ano estava a dar palestras como presidente de um núcleo académico. Sem o projeto provavelmente nunca teria tido a coragem/a vontade de o fazer, (T.[76], 21 anos, *alumni* da FLUP, membro-fundador do projeto).

[76] A Tatiana faz parte dos membros fundadores dos (Des)Influencers. Na primeira intervenção em sala de aula, levava uma folha A4 com o guião da sua parte – que tinha memorizado - todo escrito, e consultou os seus apontamentos repetidamente durante a intervenção. Depois de

Além das competências pedagógica e academicamente úteis que a elaboração e a concretização do projeto traz aos estudantes, os (Des)Influencers permitem ainda aos seus membros desenvolver um conhecimento mais concreto do modo de funcionamento de entidades públicas, como estabelecimentos de ensino ou câmaras municipais com as quais contactam, fisicamente, ou por correio eletrónico em fases preparatórias, além de criarem redes de contactos potencialmente úteis para futuras atividades de investigação ou profissionais.

Deste modo, os (Des)Influeucers cumprem um objetivo que nos parece essencial na educação e no ensino: criar cidadãos conscientes, autónomos, com um sentido de responsabilidade individual e comum, comprometidos com a sociedade na qual se envolvem, além de lhes potenciar capacidades de expressão oratória e pensamento crítico, essenciais para uma cidadania assumida e segura.

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

Além destes objetivos inerentes ao contexto académico citados acima, as ações dos (Des)Influencers respondem a vários Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 2030.

Destacamos o terceiro objetivo – Saúde de qualidade, pois o nosso trabalho visa, acima de tudo, proteger e melhorar a saúde mental dos jovens, e não só, profundamente afetada pelas redes sociais.

Além disso, revemo-nos no quarto objetivo – Educação de qualidade – por todas as competências desenvolvidas pelos estudantes no projeto e pela fomentação de uma colaboração educativa entre estabelecimentos de ensino, nesta experiência de transmissão entre pares e de sala de aula para sala de aula.

O quinto objetivo – Igualdade de género – reveste-se de uma importância singular para o projeto. De facto, uma das mensagens mais importantes que passamos tanto nas apresentações aos jovens quanto nas palestras aos pais prende-se com o retrocesso brutal a que assistimos nas redes sociais no que diz respeito aos estereótipos de género e à condição feminina. Junto dos mais jovens, trabalhamos para o empoderamento feminino e o reconhecimento da sensibilidade masculina, ambos ausentes da maioria do conteúdo consumido hoje pelos jovens. Junto dos encarregados de educação, alertamos veementemente para estes posicionamentos que a maioria dos adultos pensa estarem em desuso nas nossas sociedades.

algumas semanas, a transformação era notável. Sem apontamentos, já podia adaptar o seu discurso ao público e à situação, improvisando quando necessário.

Outro ponto para o qual aponta a nossa apresentação aos mais jovens diz respeito ao 12.º ODS: Produção e consumo sustentáveis. De facto, levamos os adolescentes a repensarem as suas necessidades e a incentivamo-los a resistirem ao apelo constante ao consumismo extremo a que são confrontados nas redes sociais. O sobreconsumo, a poluição que dele advém e a insatisfação que provoca por terem a sensação de que nunca possuem tudo o que é necessário para serem felizes, são alguns dos pontos abordados junto dos jovens e dos encarregados de educação a quem pedimos para estarem mais atentos aos gastos e ao desperdício.

Por fim, o 16.º objetivo – Paz, justiça e instituições eficazes – parece-nos corresponder ao resultado assumido dos (Des)Influencers, na criação de jovens cidadãos conscientes e com forte sentido de compromisso para com a sociedade.

Elaboração prática

Apresentação aos alunos de 3º ciclo e Secundário

Antes de podermos visitar escolas e conferenciar frente a jovens ou encarregados de educação, foi necessário criar uma base de dados a partir das problemáticas que os estudantes foram apontando como sendo, segundo eles, as mais impactantes e, em certos casos, as mais perigosas. Sempre em contexto de reunião presencial, com os estudantes disponíveis e a docente coordenadora, as partilhas de experiências e opiniões levaram a um *brainstorming* que permitiu identificar as temáticas a abordar com os jovens e, mais tarde, com os pais.

As reuniões do grupo aconteciam, e acontecem, sempre fora de aulas, e a professora passa a ter um papel exclusivamente de coordenadora, ou até de moderadora quando o debate fica demasiado aceso, mas deixa de ter um papel de docente. Aliás, o relacionamento que naturalmente se estabeleceu entre os membros do grupo e a docente é neutro, sem hierarquias e todo o trabalho é distribuído de forma igual e equilibrada entre os membros do grupo que se voluntariam para fazê-lo. Mais uma vez, nada é imposto, pelo que os estudantes e a coordenadora se encarregam de realizar o que lhes parece estar mais ao seu alcance. Assim, inicialmente, individualmente ou em pequenos grupos, os estudantes prepararam uma apresentação sobre uma temática específica, a que normalmente lhes era mais familiar e os tocava mais, com fotografias tiradas diretamente das redes sociais ou de artigos de jornais, que compilaram depois, para terem uma apresentação, com uma identidade visual única.



Fonte: elaboração própria.

Em abril de 2024, a primeira versão da apresentação procurava usar cores fortes, que, do ponto de vista dos estudantes, seriam mais impactantes junto dos alunos de 3.º ciclo, os nossos primeiros ouvintes. Também na mesma apresentação original eram usadas referências às cartas *Uno*, a principal atividade encontrada e adorada pelos estudantes para substituir o telemóvel e voltar a partilhar momentos conscientes e aprazíveis com os amigos.

Na primeira versão da apresentação para os mais jovens, abordavam-se os problemas seguintes, pela ordem em que apresentamos os slides:



Fonte: elaboração própria.

A apresentação começava com uma demonstração do tempo perdido *online* com um esquema composto por bolinhas representando um período de tempo, que desapareciam em função das horas passadas em diferentes atividades, nomeadamente no telemóvel. Procurávamos causar um choque inicial nos jovens, deixando-os a pensar sobre melhores formas de passar o seu tempo. Infelizmente, depois de alguns meses, decidimos retirar esta parte da apresentação por não ter o impacto esperado. Os jovens não levavam a sério esta demonstração, provavelmente por não terem maturidade suficiente para perceber a noção de tempo limitado, nem o valor do tempo.



Fonte: elaboração própria.

A procura de ideais irrealistas copiados das vidas dos *influencers* das redes sociais constituiu desde sempre uma das nossas maiores preocupações. Insatisfação com o corpo, com a vida, com a situação familiar, com o curso ou o (futuro) emprego, tudo é potencialmente gerador de insatisfação e frustração quando nos comparamos a realidades artificiais, criadas com recursos a filtros e/ou manipulação de imagens ou ainda a realidades elaboradas não a partir de quadros completos mas de fragmentos.



Fonte: elaboração própria.

O terceiro ponto prendia-se com as *fake news*, por nos preocupar as bolhas de informação em que os jovens se estão a fechar e a dificuldade crescente de todos em reconhecer falsas informações. Este ponto levava-nos a abordar outras questões como a polarização da sociedade e um dos maiores problemas que os jovens identificam concretamente: o *cyberbullying*.



Fonte: elaboração própria.

Finalmente, alertávamos os jovens para toda a violência das redes sociais, violências física e sexual, para as quais não estão (nem deveriam estar) preparados, mas com as quais são confrontados diariamente, criando na geração mais jovem uma diminuição drástica da empatia.

Além destes conteúdos, todas as nossas participações em sala de aula revestiam, e revestem ainda, uma abordagem mais científica, para uma maior capacitação e consciencialização dos jovens na sua utilização das plataformas em causa. Assim, explicamos que todos "temos um problema"[77] e que grande parte de "nós" sofre de uma dependência do telemóvel, explicando-a com o efeito da libertação de dopamina constante provocada pelos vídeos curtos, nomeadamente.

Esta apresentação foi evoluindo visualmente ao longo dos meses e hoje apresenta cores mais neutras, em sintonia com a apresentação elaborada para os encarregados de educação, com o intuito de dar ao nosso trabalho um aspeto menos infantil, para além de estabelecer uma identidade gráfica em todos os nossos documentos.



Fonte: elaboração própria.

[77] Esta frase serve de introdução para as apresentações aos alunos, de forma a criar um clima de confiança entre estudantes e (Des)Influencers, com este realce do "nós"

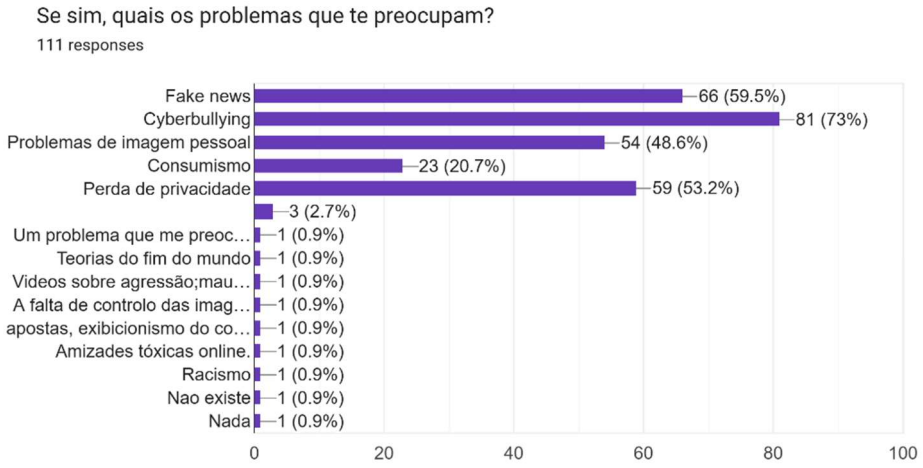
Desde setembro de 2025, a nossa intervenção em sala de aula começa com a abordagem mais científica, explicando aos jovens o efeito da dopamina e o impacto que tem na sua dependência, mas também na sua capacidade de concentração, no seu humor, na sua (in)capacidade em encontrar atividades aprazíveis alternativas. Além disso, insistimos mais num ponto que nos parece de extrema importância, porque percebemos no decorrer dos meses, que nem alunos nem encarregados de educação o percebem: o algoritmo. Sem entrar em pormenores de funcionamento matemático ou demasiado técnico, descrevemos aos alunos como o algoritmo por trás das redes sociais funciona: que informações ele usa para lhes oferecer sempre um conteúdo mais personalizado e que consequências nefastas o mecanismo pode desencadear. Assim, abordamos temáticas que são geralmente desconhecidas dos alunos como o comércio dos dados pessoais, a informação enviesada e as consequentes bolhas polarizadas em que a sociedade se divide hoje, as *fake news* e a dificuldade de transmissão das suas correções, entre outros.

Para estarmos em sintonia com as turmas diante de nós, elencamos na nossa apresentação os perigos que nós identificamos nas redes sociais e para os quais os queremos sensibilizar, deixando os alunos escolher o assunto que querem discutir connosco, a partir do esquema abaixo.



Fonte: elaboração própria.

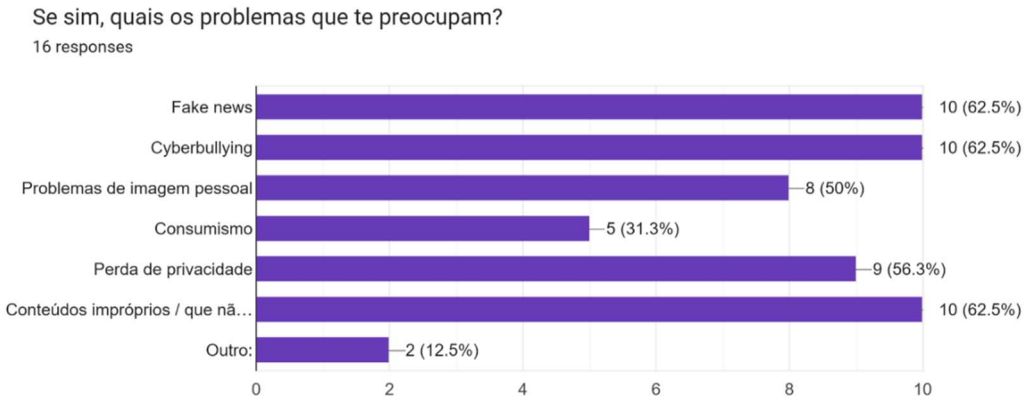
Esta lista de perigos foi desenvolvida com base nas nossas próprias experiências e preocupações e, ainda, a partir das respostas dadas pelos alunos aos questionários que enviamos para as escolas antes das nossas apresentações. Analisando estes resultados, concluímos que os maiores perigos apontados pelos mais jovens coincidem com os que os estudantes também tinham identificado[78].



Fonte: Questionário enviado aos alunos.

Nesta tabela, vemos as repostas de 111 alunos de 7.º ano da Escola Secundária de Penafiel, dadas em abril de 2025. O *cyberbullying* é claramente a temática mais identificada pelos alunos como problemática nas redes sociais. Nas nossas apresentações, o assédio *online* é abordado não apenas por si só, mas a vários níveis e de várias formas. De facto, podemos relacioná-lo com violência, *fake news* e também com a proteção dos dados pessoais. Existe claramente uma tendência a partilhar muita informação *online* sem se aperceberem de que esta pode ser usada contra eles. Muito perigosa é a normalidade com que hoje jovens adolescentes enviam fotos íntimas, por exemplo, e que por vezes acabam por ser partilhadas. Outro alerta que procuramos destacar prende-se com os vídeos realizados em balneários ou espaços públicos sem consentimento. Deparamo-nos frequentemente com uma falta de entendimento no que diz respeito ao consentimento e ao direito à imagem, principalmente nos mais jovens. Assim, a proibição dos telemóveis nas escolas parece-nos uma excelente medida para reduzir esse risco de fotografias e vídeos não consentidos. Aliás, os números do *cyberbullying* desceram desde a interdição, segundo a Associação Nacional de Diretores de Agrupamentos e Escolas Públicas[79].

[78] Disponibilizamos um link de acesso ao questionário: https://forms.gle/WmhEFxs34ein5fb19.
[79] Notícia da Sic Notícias a 2 de fevereiro de 2026 disponível em
: https://sicnoticias.pt/pais/educacao/2026-02-02-proibicao-de-telemoveis-nas-escolas-reduz-



Fonte: Questionário enviado aos alunos.

Na tabela acima, uma turma de 16 alunos de 8.º ano da Escola Básica de 2.º e 3.º ciclo de Valadares, em Vila Nova de Gaia, mostra globalmente o mesmo panorama de temáticas mais problemáticas, permitindo-nos confirmar que estes são os assuntos em que temos de insistir. Mais uma vez, tal como aconteceu com os estudantes universitários, é surpreendente perceber que os jovens têm noção dos perigos existentes, apesar de não saberem como evitá-los e como proteger-se. No entanto, durante as nossas visitas às escolas, percebemos também que, apesar de terem noção dos riscos acarretados pelo uso das redes sociais, os jovens, e os pais em parte, demonstram uma ingenuidade bastante alarmante face às redes sociais e às empresas que as gerem. Parecem nunca terem pensado no modelo económico em que assentam estas plataformas e no papel que os usuários desempenham neste esquema.

Apresentação aos encarregados de educação e comunidade educativa

> A experiência de ver o confronto dos pais dos alunos com a realidade, que ainda é pouco falada, foi marcante para mim. Expõem os filhos a algo tão perigoso e descontrolado e não têm noção do que estão a fazer às pessoas que são o presente e o futuro da sociedade. (C., 18 anos, estudante de Línguas e Relações Internacionais, há quatro meses no projeto).

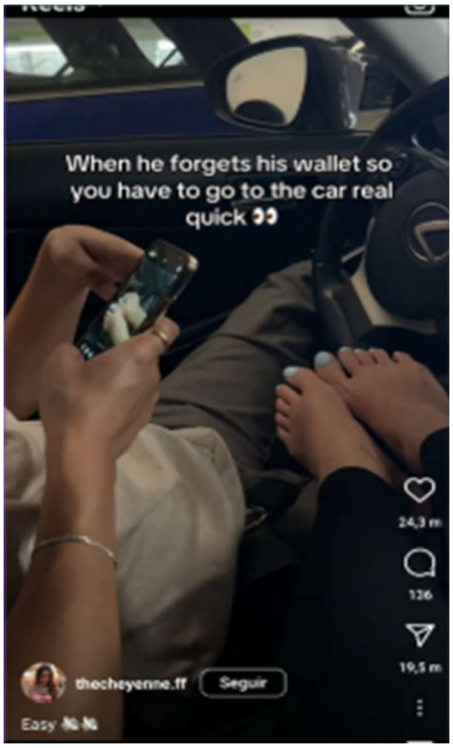
A partilha da C., estudante de 1º ano de Licenciatura, com apenas dezoito anos e pertencente há pouco meses a este grupo, é elucidativa das palestras que

cyberbullying-e-aumenta-interacao-entre-alunos-93864be7 (consultado a 22 de fevereiro de 2026)

organizamos para os encarregados de educação. As nossas apresentações para os adultos focam numa exposição aos conteúdos reais e quotidianamente consumidos pelos jovens. Precisamente por causa do funcionamento algorítmico das redes sociais, a experiência de conteúdos propostos e consumidos pelos adultos difere totalmente do que é oferecido e repetidamente apresentado aos jovens. Infelizmente, a maioria dos adultos não tem essa consciência e, por isso, não imagina que as redes sociais possam impactar negativamente os seus filhos. Deste modo, os (Des)Influencers pretendem mostrar a realidade das plataformas com material concreto, *print screens* de Instagram ou TikTok ou ainda vídeos do X, a fim de confrontar os encarregados de educação com o mundo em que os filhos crescem e desenvolvem a sua personalidade. Relembremos que o amadurecimento cerebral ocorre apenas perto dos trinta anos, segundo os estudos mais recentes[80], pelo que a exposição a estes conteúdos tem um efeito deveras modelador do cérebro dos jovens. Além das consequências físicas, como a dependência à dopamina ou a incapacidade de concentração, o jovem constrói a sua personalidade em função da realidade que lhe propõem estas plataformas às quais está exposto várias horas por dia. Assim, procuramos que os adultos entendam que o mundo em que eles cresceram já não existe mais e que não podem analisar as atitudes ou comportamentos dos filhos através dos filtros da sua própria realidade ou da sua própria adolescência. O mundo *online* propõe aos jovens uma realidade alternativa que eles consideram como sendo a deles e que tem mais influência no seu desenvolvimento do que a sociedade real em que se movem, pois é nessa realidade que acabam por passar a maior parte do seu tempo livre durante o dia.

A fim de exemplificar esta nova realidade de forma concreta e demonstrar aos encarregados de educação esta distância entre o mundo dos adolescentes e o nosso, propomos, nomeadamente, a seguinte *story* de Instagram.

[80] https://www.publico.pt/2025/11/26/ciencia/noticia/ha-cinco-fases-cerebro-longo-vida-alteracoes-nove-32-66-83-anos-2155989 (consultado a 22 de fevereiro de 2026).



Fonte: *Feed* da nossa conta Instagram

Esta *story* provém de uma conta que criámos para perceber que tipo de conteúdo associa o Instagram aos mais jovens. Assim, abrimos uma conta falsa, assumindo o nome de Sofia e a idade de 14 anos. Em poucas horas, apesar de estas serem as únicas informações dadas à plataforma e não termos atividade de pesquisas de conteúdo nem interesses designados, a conta foi invadida por conteúdo patrocinado ou sugerido, maioritariamente de teor hipersexualizado e com uma promoção da divisão mais tradicional dos papéis de género. A fotografia acima, como dissemos, serve para confrontar os encarregados de educação à sua ignorância e incapacidade de interpretação de conteúdos absolutamente legíveis e transparentes para os filhos. Em geral, nenhum adulto presente na sala percebe o teor implícito da mensagem escrita na fotografia, enquanto os jovens presentes[81] entendem imediatamente de que se trata de uma referência implícita à plataforma OnlyFans e à normalidade crescente de vender fotografias de parte do seu corpo para ganhar dinheiro rápida e facilmente. Esta exemplificação tem por intuito validar a nossa abordagem e demonstrar concretamente aos adultos presentes que não possuem todos os códigos das

[81] Ressalvamos aqui que as nossas palestras para adultos destinam-se unicamente aos encarregados de educação e comunidade escolar, mas, por vezes, temos jovens na plateia, geralmente irmãos mais velhos dos alunos da escola em que nos encontramos, maiores de idade.

redes sociais e, por conseguinte, das novas realidades do mundo no qual estão a crescer os filhos.

Assim, a nossa abordagem assemelha-se a uma terapia de choque para os encarregados de educação por, do nosso ponto de vista, não existir, por enquanto, alertas concretos sobre os perigos das redes sociais e dos conteúdos que estão a moldar a sociedade de amanhã. Os pais, até os mais preocupados e conscientes, descobrem connosco um mundo *online* que desconheciam totalmente. Para aqueles que demonstram preocupação com as redes sociais, sem saber exatamente por que razão, as nossas apresentações representam uma concretização das suas desconfianças e uma validação da sua postura parental. Para os outros, mais permissivos, mas curiosos, a tomada de consciência pode ser brutal. Muitos pais que reencontramos depois das nossas palestras confessam terem ficado em estado de choque depois de nos ouvirem e terem imediatamente procurado dialogar com os filhos no sentido de levar a uma diminuição da exposição aos ecrãs.

Também nas palestras aos encarregados de educação, não é raro surgirem perguntas ou partilhas pessoais que vêm confirmar o nosso ponto de partida: os pais não conseguem entender certos comportamentos dos filhos, porque não percebem a sua origem nem a sua fundamentação, principalmente quando estes apresentam um carácter oposto aos valores e princípios da família. Assim, por exemplo, nestas palestras, reage sempre pelo menos um encarregado de educação quando abordamos a questão dos distúrbios alimentares, altamente patrocinados e normalizados pelas redes sociais e damos alguns conselhos muito concretos para os reconhecer. Podemos entender até pela linguagem corporal, quando o adulto não intervém diretamente, que a nossa descrição vem validar uma preocupação já existente ou elucidar alguns pais sobre uma mudança de comportamento alimentar dos filhos.

Do mesmo modo, e mais concretamente, no passado mês de novembro, no final da apresentação aos encarregados de educação que fizemos na Escola Básica Soares dos Reis, em Vila Nova de Gaia, um casal dirigiu-se a nós para agradecer termos mostrado o "verdadeiro rosto das redes sociais"[82] e os modos de pensar e de viver mais promovidos pelas ditas plataformas. Os pais partilharam então connosco ter um filho de 19 anos cujas tomadas de posições e atitudes mais recentes não estavam a conseguir entender, algo que os preocupava bastante. Durante a palestra, acabaram por rever todo o recente comportamento do filho na nossa abordagem aos conteúdos promovidos pelos *influencers* masculinistas

[82] Esta citação é aproximativa das palavras exatas que foram usadas pelo pai do jovem em questão, em conformidade com a nossa memória.

de sucesso e na nossa exposição da manipulação de informações levada a cabo pelos grupos mais extremistas, que não hesitam em veicular desinformação, não identificada como tal pelos mais jovens e desconhecida pelos adultos[83].

Do mesmo modo, a nossa releitura dos comportamentos juvenis à luz das realidades impostas pelas redes sociais traduz-se na abordagem à tendência das *Sephora Kids* ou *Sephora Girls*, expressão usada para designar adolescentes muito jovens, normalmente de género feminino como indica a segunda designação, com idades inferiores aos 14 anos. Estas crianças incluem na sua rotina quotidiana uma denominada *skin care routine*, seguindo os conselhos de *influencers* também elas pré-adolescentes que todos os dias postam nas redes sociais, em contas públicas, os seus *get ready with me*[84]. Estas crianças repetem e copiam exatamente a rotina de tratamento de pele e maquilhagem de mulheres adultas. Esta tendência tornou-se de tal modo mundialmente presente *online* que levou empresas cosméticas a lançarem no mercado linhas de produtos de beleza para crianças, muito similares às linhas tradicionais para adultas, sendo a mais famosa a linha Drunk Elephant, exclusivo das lojas Sephora. Para ilustrar esta nova realidade, apresentamos normalmente o caso da jovem portuguesa Carolina, que desde os 11 anos de idade, posta quase diariamente vídeos que começam sempre com a mesma frase: "*Hi guys, get ready with me para*…" Deste modo, frente à câmara, a criança acumula as camadas de creme e maquilhagem, arranja o cabelo e a roupa para, por exemplo, ir à catequese, para ir a uma festa de aniversário, para a escola ou até mesmo para ir dormir[85]. Este tema das *Sephora Kids* pode parecer muito superficial comparativamente a outros aspetos muito mais danosos para a nossa sociedade, mas, paradoxalmente, é a temática que mais oposição cria no nosso público, em geral, exatamente por não existir por parte dos pais a perceção das implicações reais desta tendência e das consequências que podem ter sobre o desenvolvimento psicológico dos mais jovens, nomeadamente do ponto de vista da autoestima e da relação ao corpo. Assim, por várias vezes, quando abordámos esta questão, fomos confrontados com mães a reagirem com alguma veemência, lembrando-nos que as meninas

[83] A 21 de fevereiro, o jornal francês *Le Monde* publicou um artigo completo de Julien Chavanes que descreve famílias que vivem uma situação exatamente idêntica à deste casal : https://www.lemonde.fr/intimites/article/2026/02/21/un-soir-mon-fils-me-dit-c-est-quand-meme-ton-role-de-nous-servir-le-desarroi-des-parents-face-a-leur-garcon-masculiniste_6667743_6190330.html (consultado a 21 de fevereiro de 2026).

[84] Assim começam geralmente todos os vídeos curtos de demonstração de maquilhagem ou do OOD (Outfit Of the Day)

[85] A conta da Carolina é pública e seguida por mais de 25 mil pessoas: @https://www.instagram.com/makescaroloficial/

sempre gostaram de pôr batom ou verniz nas unhas quando iam a uma festa e que nunca foi um problema. Estas reações revelam claramente a impossibilidade de ler a realidade atual dos jovens com o filtro da realidade da geração anterior. Não é possível comparar um uso pontual, para uma ocasião festiva, de um batom ou verniz, com um uso quotidiano e considerado necessário de toda uma gama de produtos de beleza, muitos deles potencialmente nocivos para peles tão jovens. Aqui, tem de ser interpretado este comportamento à luz do sobreinvestimento na imagem e da pressão da cultura do corpo e da beleza, que, aliás, não é só destinada às raparigas, pois sabemos que os rapazes, cada vez mais jovens, também sofrem desta pressão do corpo perfeito, nas redes sociais.

No caso deles, o modelo a alcançar tornou-se muito musculado, com traços firmes e angulares e um formato corporal de triângulo invertido, levando inúmeros jovens a praticarem musculação e desporto sem medida, com a tentação de começarem a usar produtos dopantes para obter resultados mais rápidos. Note-se que em todas as apresentações em sala de aula em que abordamos a questão da musculatura masculina, ouvem-se imediatamente pela sala umas referências em tom de brincadeira à "bomba"[86]. Para todos os jovens com quem falámos até hoje, parece uma normalidade usar produtos que possam "bombar" o corpo mais rapidamente. Quando interrogados sobre o conteúdo da "bomba", nem sempre recebemos uma resposta concreta, mas deixa claro que todos os jovens estão condicionados para a normalidade de tomar produtos dopantes, sejam eles quais forem, para alcançar resultados visíveis e rápidos. Sublinhamos aqui, como nas nossas palestras, que este novo modelo corporal masculino se prende também ao novo modelo "virilista" veiculado pelos *influencers* masculinistas, para demonstrar que todas as tendências das redes sociais e os modos de vida por elas promovidas se interligam e participam de uma mesma manipulação societal dos gestores das plataformas.

Se Desmurget considera que, de alguma forma, os pais são responsáveis da "décérébralisation" dos filhos, nós consideramos que as empresas gestoras das plataformas de redes sociais e de todos os setores que se associam a elas são os verdadeiros responsáveis, apesar da ingénua incapacidade dos pais para imporem uma linha de conduta saudável aos filhos. De facto, como já exposto acima, a falta de informação disponível explica em parte o desconhecimento dos encarregados de educação e a nebulosa comunicação à volta das redes sociais sustenta esta ingénua ignorância. Assim, nas nossas palestras, alertamos os adultos para os perigos das novas tendências literárias para a juventude,

[86] Reproduzimos a expressão exata usada pelos (pré)adolescentes e muito comum nos conteúdos de *fitness* nas redes sociais.

principalmente para as jovens leitoras. Muitas notícias foram lançadas nos últimos anos, nos meios de comunicação social mais tradicionais, enfatizando o papel positivo do TikTok no aumento da leitura nas faixas etárias mais jovens. Assim surgiram as contas dos famosos *BookTokers*, *influencers* especializados na divulgação de recomendações de leituras. No entanto, os meios de comunicação social limitaram-se a vangloriar este aumento da leitura sem nunca investigarem o tipo de livros promovidos junto dos nossos adolescentes, acabando por dar a entender aos adultos, e à sociedade em geral, que o TikTok pode constituir um aliado de boas práticas para os adolescentes, sendo fiável no que diz respeito aos conteúdos literários propostos. Mas, na realidade, as tendências literárias vindas da plataforma chinesa, na sua grande maioria, baseiam o seu enredo em pilares problemáticos de relações amorosas tóxicas, muitas vezes violentas, esquemas familiares totalmente disfuncionais e relatos pormenorizados de cenas sexuais, claramente não apropriadas a jovens menores, escondidos atrás de capas muito infantis, de cores claras e figuras semelhantes a desenhos animados. Partilhamos com os pais alguns excertos dos livros que as estudantes do grupo consideram ser os mais populares e comuns entre os leitores mais jovens, para perceberem o teor deste tipo de literatura *young adult* e alertamos para a normalização de géneros literários como o *dark romance*, facilmente acessíveis a todos os leitores, que contêm descrições extremamente explícitas e perturbadoras de cenas sexuais e/ou de violência, não aconselháveis a menores de idade ou a um público não preparado. Quando abordamos esta questão, geralmente a reação dos pais é imediata e o impacto muito forte, pois todas as mães presentes reconhecem pelo menos um autor ou um título nas listas que propomos e percebem que as filhas, até as mais novas, já leram alguma literatura deste tipo. Frisamos ainda que, acerca deste tópico, o nosso alerta se estende sempre aos professores presentes nas palestras e, principalmente, aos bibliotecários, pois sabemos que algumas destas obras podem encontrar-se em bibliotecas escolares. Descobrimo-lo numa das bibliotecas de uma escola de 2.º e 3.º ciclos em que fizemos uma palestra e, com grande espanto nosso, depois de abordarmos a professora bibliotecária, fomos informados que os livros em questão se inserem no Plano Nacional de Leitura 2024-25[87].

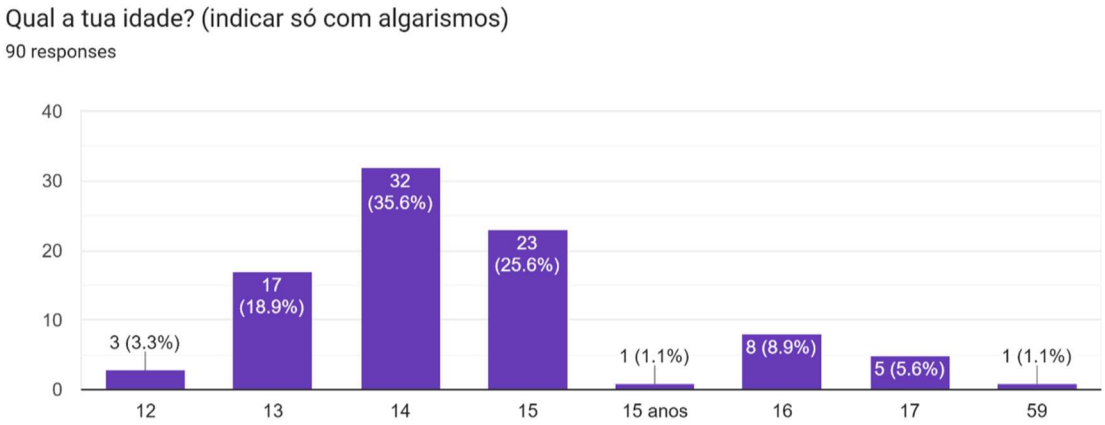
[87] Neste caso concreto, referimo-nos a *Culpa minha* de Mercedes Ron e *Isto acaba aqui* de Coleen Hoover, ambos com conteúdo sexualmente explícito e relacionamentos amorosos tóxicos e abusivos.

Impacto(s) do projeto

O impacto do projeto nos alunos de 3.º ciclo e Secundário

Nas nossas primeiras deslocações às escolas, pedíamos aos alunos que preenchessem um inquérito de avaliação da palestra, logo a seguir à nossa intervenção, na sala de aula, através de um QR Code, que podiam ler com o seu *smartphone*. Este inquérito foi elaborado pelos estudantes participantes do projeto[88]. Nele, além da avaliação à nossa intervenção, os alunos eram convidados a partilhar a sua situação mais pessoal, respondendo ao questionário que partilhámos e que, nos primeiros meses do projeto, não era enviado antecipadamente, por ainda haver a possibilidade de os alunos usarem os telefones na sala de aula.

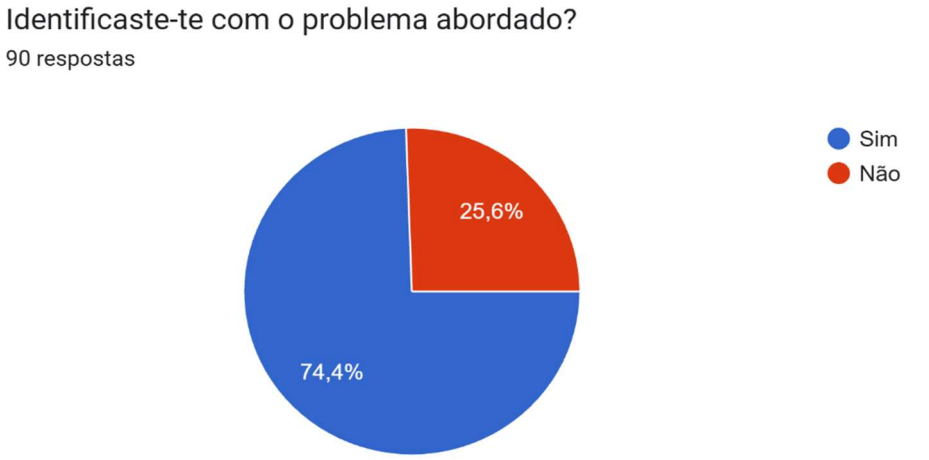
Durante o primeiro semestre do ano letivo 2024/2025, responderam 89 alunos de 3.º ciclo e um professor, de duas escolas de Vila Nova de Gaia (Escola Básica Soares dos Reis e Escola Secundária Almeida Garrett) e uma do Porto (Conservatório do Porto), distribuídos pelas seguintes idades:



Fonte: Questionário enviado aos alunos (elaboração própria).

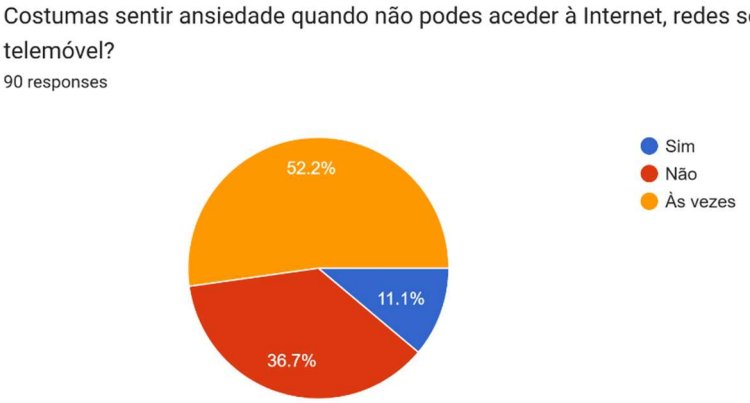
As perguntas são diretas, com opções de respostas, havendo sempre a opção de uma caixa "Outro" para dar uma resposta diferente.

[88] Disponibilizamos um link para o questionário : https://forms.gle/ELN3ZWnQ5iyG5EzD6

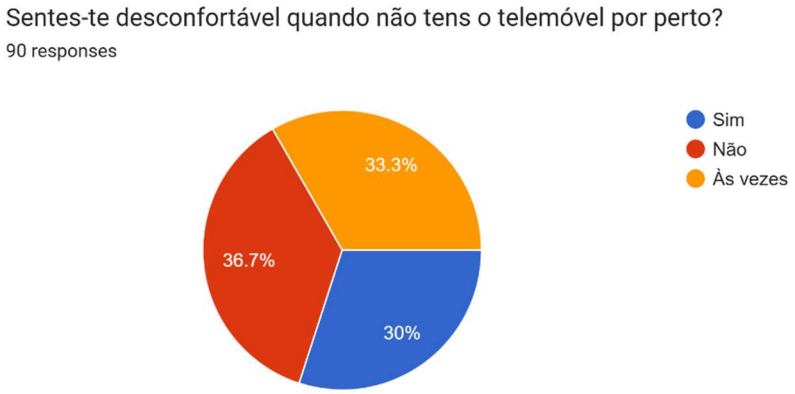




Destes dois diagramas sobressai a grande prevalência das respostas afirmativas, o que nos leva a acreditar que a nossa intervenção teve um impacto concreto nos alunos que a ouviram, apesar de 25% dos respondentes considerar que os problemas abordados lhe são alheios. Na análise de todos os questionários que conseguimos recolher, entendemos que as respostas dadas revelam uma certa consciência da dependência às redes sociais, apesar de nem todos perceberem o impacto concreto que tem no seu comportamento e no seu entorno direto. Estes jovens, entre os 12 e os 17 anos assemelham-se assim aos estudantes universitários com quem partilhamos estas preocupações em sala de aula, ou seja confessam alguma dependência aos seus telemóveis, mas não admitem tão facilmente que esta possa ter uma influência na sua vida, nem procuram melhorar o seu consumo de ecrãs.

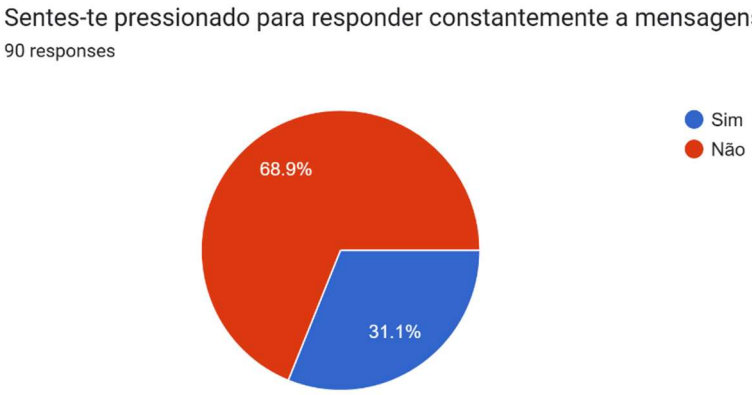


A partir deste gráfico concluímos que 63% dos inquiridos já sentiu alguma ansiedade quando não pode ter acesso à Internet e às redes sociais e, analisando o gráfico abaixo, podemos também concluir que o telemóvel representa a principal ferramenta de acesso a essas plataformas e, por isso, constitui uma potencial fonte de ansiedade se não estiver por perto.

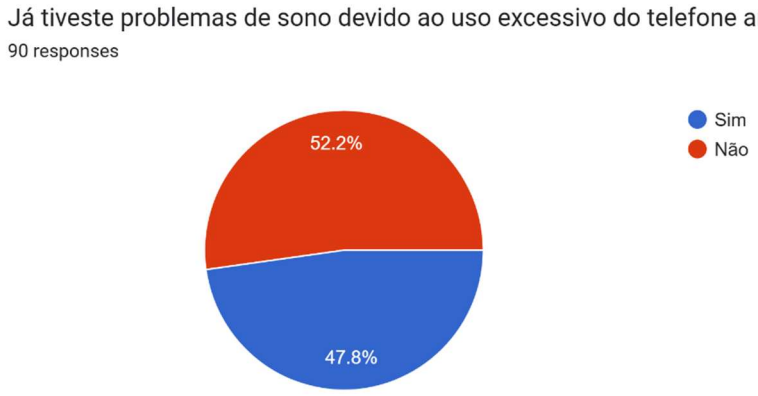


Apesar destes números significativos, os alunos permanecem convencidos de que a sua dependência dos telemóveis não se traduz na sua vida e, por isso, não parecem medir a seriedade deste vício e das suas consequências. Por exemplo, apenas 22% admite já ter ignorado as pessoas ao seu redor por estarem no telemóvel e 31% identifica a pressão que sentem para responder às mensagens. Das nossas intervenções e das partilhas em sala de aula, sabemos que o imediatismo e a urgência da comunicação representam, contrariamente ao que sobressai desta análise às respostas, uma das principais razões pelas quais os jovens não suportam estar longe do seu telemóvel.





Além disso, menos de metade associa o uso excessivo dos ecrãs a perturbações de sono, muito frequentes nas camadas jovens devido à luz azul dos ecrãs antes de dormir.



Depois destes 90 inquéritos, não recolhemos mais repostas, pois os telemóveis começaram a ser banidos das aulas nas escolas onde interviemos e,

como tal, para não desautorizar uma regra escolar, não voltámos a pedir o preenchimento do inquérito em sala. Enviámos *a posteriori* o inquérito a algumas escolas, mas infelizmente, não recebemos respostas em quantidade suficiente para serem analisadas.

O impacto do projeto nos estudantes (Des)Influencers

Além de todos os aspetos de empoderamento académico dos estudantes, que já citámos acima, como a consolidação de competências oratórias, organizacionais e de trabalho em equipa, ressalvamos o crescimento humano e cidadão dos participantes no projeto. Os estudantes estão no coração do projeto, todo ele baseado na sua motivação. É de destacar que todo o trabalho desenvolvido é voluntário, não remunerado e pode, em alguns casos, representar um investimento importante de tempo – quando, por exemplo, passamos uma manhã ou um dia inteiro numa escola, ou ainda quando nos deslocamos fora do grande Porto – além de um investimento monetário, para refeições, por exemplo.

O projeto permite uma realização pessoal inegável, que os estudantes reconhecem e que constitui, aliás, uma motivação:

> Sinto que ganhei tempo. Tempo para existir, tempo para viver, não estar constantemente a bombardear o meu cérebro com nova informação. (Maria Luís).

Como já foi mencionado, num prisma de reflexividade, os estudantes analisaram a sua própria relação com as redes sociais, o que lhes permitiu concretamente melhorar a sua saúde mental e a sua vida, com uma maior consciência dos perigos ligados às redes sociais. Assim, para os mais novos do projeto, que já fazem parte de uma geração precocemente exposta aos ecrãs, os (Des)Influencers podem ser uma oportunidade para descobrir, literalmente, uma nova forma de vida.

> Percebi que o facto de "não ter nada para fazer" não significa ter de estar a fazer *scroll*. (Leonor).

Da mesma forma, todos sentem que conseguiram afastar a dependência ao telemóvel, como a T., por exemplo, uma das fundadoras do projeto:

> Estou mais consciente que o telemóvel e outros dipositivos são apenas objetos e não uma extensão do que sou. O telemóvel está tão presente que muitas vezes temos a sensação de que ele é uma parte de nós. (T.).

Além disso, graças ao projeto e à reflexão levada a cabo pelo grupo, aliada às investigações científicas que realizam para melhor fundamentar os alertas que

levam às escolas, desenvolvem a capacidade para usar os telemóveis de uma forma mais segura e mais consciente, ou seja, mais próxima da que preconizamos junto dos alunos mais jovens. Saber usar as redes sociais com plena consciência dos mecanismos que estão por trás das publicações e poder reconhecer os efeitos eventuais que procuram provocar em nós. Assim, a M., estudante do 3.º ano de Licenciatura, que se juntou ao grupo há cerca de três meses, já se sente mais capacitada na sua relação às redes sociais:

> Ganhei mais sensibilidade ao algoritmo: já consigo perceber quando existe uma tentativa de manipulação. Também consigo perceber quando as minhas emoções estão a ser exploradas. Acho que tenho uma relação mais consciente com as redes sociais. (M.)

Por fim, valorizamos o espírito crítico e a capacidade de reflexão – interior e exterior – que desenvolveram os estudantes. Mais uma vez, citamos a Tatiana, que participou durante mais de um ano no projeto: "aprendi a questionar e a pensar antes de tudo. Desenvolvi um espírito crítico". Da mesma forma, a L., que só integrou o grupo há quatro meses, mas tem tido uma participação muito ativa, reconhece:

> O projeto trouxe-me muito pensamento crítico, humanizou-me também, pelo contacto que temos com as outras pessoas e pelos debates que temos juntos. Tenho a sensação de estar mais informada, aprendo muito. (L.)

Conclusão

Os (Des)Influencers, entre março 2024 e março 2026, visitaram sete escolas do concelho de Vila Nova de Gaia, seis agrupamentos escolares do concelho de Penafiel (a convite da Câmara Municipal de Penafiel, no âmbito do programa CLDS 5G Sentir+ Penafiel), três escolas da cidade do Porto, duas escolas de Santa Maria da Feira, um agrupamento escolar de São João da Madeira, além de uma intervenção na colónia de férias para os filhos dos funcionários da RTP, em Vila Nova de Gaia, num Centro Social e Paroquial da Baixa Histórica do Porto e, obviamente, na Faculdade de Letras da Universidade do Porto (FLUP). Em todos esses estabelecimentos, exceto no caso da faculdade, em que o público-alvo foram estudantes e docentes, dirigiram-se sempre a alunos entre o 7.º e o 12.º ano, aos encarregados de educação e a toda a comunidade educativa.

Por todas as características que o compõem, este projeto fomenta nos estudantes que nele participam pensamento crítico, reflexão, capacidade de escuta ativa, empatia, sentido de responsabilidade coletiva e compromisso, além das competências mais pragmáticas como a capacidade organizacional e a competência oratória.

Cremos, portanto, que criamos com os (Des)Influencers cidadãos melhores, preparados para desempenhar um papel ativo e assertivo na sociedade em que se enquadram, com uma experiência relevante para a sua futura vida profissional e adulta.

Aos alunos e encarregados de educação a quem nos dirigimos, levamos experiência e informação, esperando que as transformem em conhecimento e que nele fundamentem novos comportamentos, para podermos travar a célere e imparável transformação da sociedade a que assistimos nos últimos anos.

Este trabalho prova que a pedagogia inclusiva e interpares traz aos jovens uma motivação notável, capacitando-os para uma autonomia inabitual que se revela fonte de compromisso. No entanto, dois anos depois da sua criação, o maior desafio na coordenação deste projeto tem sido o recrutamento de novos membros, pois a maioria dos membros fundadores já terminou a Licenciatura e deixou de ter disponibilidade para aceitar estas missões de intervenção presencial nas escolas. Por isso, organizamos regulamente, na FLUP, reuniões abertas, para dar a conhecer o projeto e recrutar novos voluntários. Contudo, o número de estudantes suficientemente motivados para se entregarem a este projeto não é suficiente, neste momento, para responder às dezenas de pedidos de intervenção que temos recebido desde o início do ano letivo. Por isso, e para terminar, queremos homenagear os (poucos) estudantes (Des)Influencers que, desde setembro de 2026, se entregaram por completo ao grupo e percorreram centenas de quilómetros, entre Penafiel e São João da Madeira, tendo apenas em retorno a satisfação e o orgulho de uma missão cumprida.

Referências

Castellotti, V. & Moore, D. (2002). *Représentations sociales des langues et enseignement* (Etude de référence). Conseil de l'Europe, Division des politiques linguistiques.

Desmurget, M. (2019). *La Fabrique du crétin digital*. Seuil.

Guillaumin, C. (2009). La réflexivité comme compétence : Enjeu des nouvelles ingénieries de la formation. Cahiers de sociolinguistique, 14(1), 85-101. https://doi.org/10.3917/csl.0901.0085.

Maeso, M. (2021). *La petite fabrique de l'inhumain*. Edition de l'Observatoire.

Robillard D. de (2014). La magie des signes : Elémentaire mon cher Watson ! Réflexivité, 'pratiques réelles', 'corpus', 'interactions' et autres 'données', In : Forlot, G., Martin, F., dir., Regards sociolinguistiques contemporains. Terrains, espaces et complexité de la recherche, *Carnets d'Ateliers de sociolinguistique*, p. 39-56. Disponível em https://hal.science/hal-04972058/document.

Saqué, S. (2024). *Résister*. Payot.

Schön, D. A. (1983) *The reflective practitioner*. Basic Books.

Schön D. A. *dir.*,(1996) *Le tournant réflexif. Pratiques éducatives et études de cas, (The reflective turn. Case studies in and on educational practice)*. Trad. fr. J. Heyneman et D. Gagnon. Les éditions logiques.