

UNIDOS CONTRA A POLARIDADE!

Workshop Design



SAY:
„BYE, POLARITY“



Co-funded by
the European Union

Índice

1	INTRODUÇÃO	2
2	OBJETIVO	2
3	GRUPOS-ALVO	2
4	MATERIAIS NECESSÁRIOS.....	2
5	ESTRUTURA DO WORKSHOP	3
	5.1. INTRODUÇÃO AO TEMA (máx. 60 minutos)	3
	5.1.2. DIFERENÇA ENTRE POLARIDADE E POLARIZAÇÃO	5
	5.2. COMPREENDER A POLARIZAÇÃO NOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL (45 minutos).....	7
	5.2.1. A CONTRIBUIÇÃO DOS ALGORITMOS DAS REDES SOCIAIS PARA A POLARIZAÇÃO	7
	5.2.2. A PSICOLOGIA POR DETRÁS DA POLARIZAÇÃO E DAS CÂMARAS DE ECO	8
	5.2.3. A IMPORTÂNCIA DO PENSAMENTO CRÍTICO NA NAVEGAÇÃO NAS REDES SOCIAIS	8
	5.3. PROCURAR CONTEÚDOS POLARIZADORES (60 minutos).....	12
	5.4. LIDAR COM OS CONTEÚDOS (60 minutos).....	15
	5.5. CRIAR CONTEÚDOS UNIFICANTES (60 minutos)	20
	5.6. CONCLUSÃO (15 minutos)	24
6	BIBLIOGRAFIA	25

1 INTRODUÇÃO

Este workshop foi criado como Resultado do Projeto 4 no contexto do projeto "BYE, POLARITY". O projeto visa sensibilizar os jovens para a crescente polarização na política e na sociedade e mobilizá-los para uma ação ativa contra essa polarização. O reforço de competências como o pensamento crítico e a empatia, bem como de valores como a coesão e a diversidade, permitir-lhes-á atuar como embaixadores de uma Europa unida.

2 OBJETIVO

Os alunos são confrontados com uma enorme quantidade de notícias provenientes das redes sociais e adultos, como professores ou pais, há muito que perderam a noção das plataformas em que os alunos estão e dos conteúdos que estão a consumir. A crise provocada pela COVID-19 e o aumento do consumo de conteúdos digitais vieram aumentar o problema.

Assim, o material contém um plano e instruções para um workshop de 4-6 horas, que visa dotar os alunos das competências necessárias para analisar criticamente e navegar em conteúdos polarizadores nas redes sociais. No final do workshop, os alunos serão capazes de identificar conteúdos polarizadores, compreender as suas implicações e desenvolver estratégias para promover o diálogo construtivo e o pensamento crítico online.

3 GRUPOS-ALVO

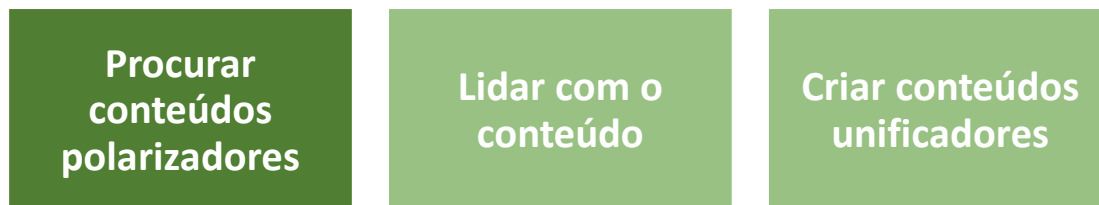
Os principais grupos-alvo de BYE, POLARITY são os alunos com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos e os professores do ensino secundário. O grupo-alvo direto desta tarefa são os professores, que receberão materiais para uma aprendizagem experiencial holística que lhes permitirá ensinar uma compreensão trans curricular da democracia, da tolerância em relação a outras opiniões e dos valores europeus.

4 MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Projetor e ecrã
- *Flipchart* ou quadro branco com marcadores
- Cartões de moderação e canetas
- Computadores portáteis ou tablets
- Telemóveis dos participantes

5 ESTRUTURA DO WORKSHOP

No capítulo seguinte, a estrutura do workshop é apresentada em pormenor, de forma a dar uma visão clara do processo, das partes individuais e da conceção organizacional. O workshop é composto pelas três partes seguintes:



Certifique-se de que promove um ambiente seguro e inclusivo durante todo o workshop, permitindo que os alunos expressem livremente os seus pensamentos. Incentivar a curiosidade, a abertura de espírito e a empatia como valores essenciais para abordar a polarização nas redes sociais.

Outros pormenores gerais para a realização do workshop:

- O workshop deve contar com a participação de um mínimo de 10 pessoas e um máximo de 25 pessoas
- Destina-se a alunos com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos
- Dura cerca de 5 horas, mas a duração pode ser ajustada em função do tempo disponível

5.1. INTRODUÇÃO AO TEMA (máx. 60 minutos)

5.1.1. ATIVIDADES DE QUEBRA-GELO PARA CRIAR UM AMBIENTE CONFORTÁVEL

Os seguintes exercícios de aquecimento foram concebidos para criar uma atmosfera de aprendizagem produtiva e dinâmica. Estas atividades podem ajudar os alunos a descontraírem-se, a estabelecerem contactos entre si e a começar a criar uma dinâmica de turma positiva.

1. Exercício: DUAS VERDADES E UMA MENTIRA

Preparação: Cada aluno pensa em três afirmações sobre si próprio: duas delas são verdadeiras e uma é mentira. Estas afirmações devem ser sobre diferentes aspetos da sua vida ou personalidade

Implementação: Os alunos sentam-se em círculo e, um a um, apresentam as suas três afirmações sem revelar qual delas é a mentira. Depois de um aluno ter partilhado as suas afirmações, os outros alunos têm a oportunidade de discutir e adivinhar qual das três afirmações é a mentira. A pessoa que fez as suas afirmações pode então revelar qual das afirmações é de facto falsa. Este processo repete-se até que todos os alunos tenham partilhado as suas afirmações e a turma tenha adivinhado.

Ao partilharem histórias pessoais e características que muitas vezes vão para além das superficialidades, os alunos podem aperceber-se de que existem muitos pontos comuns na turma. Isto pode ajudar a reduzir os preconceitos e a promover a empatia.

2. Exercício: ILHA DESERTA

Este exercício é uma atividade imaginativa concebida para explorar as preferências, os valores e as reflexões dos alunos. Eis como funciona o exercício:

Preparação: Peça a cada aluno que se imagine numa ilha deserta e que pense no objeto que levaria consigo.

Execução: Um a um, os alunos partilham o objeto que levariam consigo para a ilha e explicam a sua escolha. A explicação deve incluir a razão pela qual este objeto é importante e como os ajudaria na ilha.

Debate: Depois de um aluno ter explicado a sua escolha, a turma pode fazer perguntas ou partilhar ideias. Isto pode dar origem a conversas interessantes sobre os objetos importantes para as diferentes pessoas e sobre como as pessoas estabelecem prioridades em situações difíceis.

Este exercício estimula as competências de pensamento crítico, a argumentação e a capacidade de explicar escolhas pessoais.

3. Exercício: PREFERÊNCIAS DIFERENTES

O exercício seguinte consiste em consciencializar os alunos de que têm preferências diferentes.

Preparação:

- Escolha os pares de opostos que quer apresentar aos alunos. Eis alguns exemplos: cidade/campo, inverno/verão, mar/montanhas, gatos/cães, filmes de ação/comédia, concerto/jogo noturno com os amigos, madrugador/sonhador.
- Organize a sala de aula ou uma área designada com uma divisão clara no meio, onde os alunos possam ficar de pé. Certifique-se de que há espaço suficiente para os alunos se movimentarem confortavelmente.

Implementação:

São apresentados diferentes pares de opostos e pede-se aos alunos que se coloquem de um lado ou do outro da sala, de acordo com as suas preferências. Depois, as razões para essa preferência devem ser discutidas nos dois grupos e partilhadas com o outro grupo.

Este exercício serve não só para ilustrar a diversidade das preferências do grupo, mas também para incentivar o respeito pelas diferenças e a valorização da diversidade.

5.1.2. DIFERENÇA ENTRE POLARIDADE E POLARIZAÇÃO

O termo "**polaridade**" descreve, no contexto histórico-social, a oposição de dois conceitos, opiniões, objetos, etc. A palavra "polaridade" é utilizada em muitos domínios e representa uma dualidade, que considera o desenvolvimento de fenómenos em direções opostas, mas que se encontram numa relação de interdependência. Neste contexto, a polaridade pode ser considerada um processo social, sendo influenciada pelas políticas sociais, bem como pelos membros da sociedade, numa direção negativa ou positiva. A polarização é o efeito da polaridade, que está presente em todo o lado e assume a forma de um fenómeno com o qual a sociedade tem de lidar diariamente.

No contexto educativo, a **polarização** manifesta-se nas situações do ambiente escolar que os alunos provocam por uma razão ou outra e com as quais o pessoal escolar tem de lidar. Os professores são frequentemente confrontados com a polarização na sala de aula.

As redes sociais podem impulsionar o problema, através da possibilidade de estabelecer uma maior rede de contactos com pessoas que partilham as mesmas ideias ou também através da informação apresentada, que é adaptada ao comportamento anterior das pessoas através de algoritmos. Mais informações sobre o tema podem ser encontradas no sítio Web do projeto em <https://www.byepolarity.eu/> na página do Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100083284151757> ou na página do Instagram https://www.instagram.com/bye_polarity/.

Exercício: QUEM SOMOS?

Objetivo: Os alunos irão desenvolver uma compreensão mais profunda do conceito de polarização, pesquisando novamente "personalidades polarizadoras" e explorando os seus pontos de vista, antecedentes e a forma como são apresentados nos meios de comunicação social. Simultaneamente, esta atividade deverá fomentar o seu pensamento crítico.

Preparação: Escolha uma lista de "personalidades polarizadoras" bem conhecidas de diferentes domínios, como a política, a cultura, a ciência, etc., que os alunos conheçam. Por exemplo, Donald Trump, Taylor Swift, Martin Luther King, Greta Thunberg, Malala Yousafzai, Elon Musk, Nelson Mandela.

Implementação:

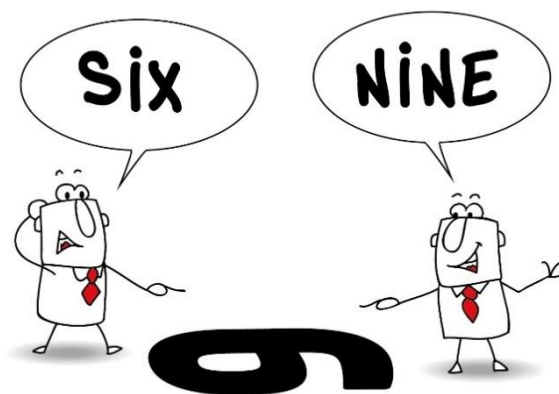
- Explique aos alunos o conceito de polarização e como esta leva a que as pessoas tenham opiniões extremamente diferentes.
- Dividir a turma em grupos de 4-5 pessoas.
- Cada grupo pesquisa sobre a personalidade designada e regista informações sobre as suas opiniões, pontos de vista, antecedentes e as controvérsias que os rodeiam nos meios de comunicação social.
- Os alunos devem compreender porque é que a personalidade foi polarizadora e como os seus pontos de vista foram interpretados de diferentes formas.
- Depois, os grupos apresentam as suas personalidades, uma a seguir à outra, sem revelar o nome.

- Os outros alunos podem adivinhar quem é a personalidade e fazer perguntas para obter mais informações. Só podem ser feitas perguntas que possam ser respondidas com "sim" ou "não" (por exemplo, a pessoa é um político?).

- Quando os alunos tiverem adivinhado a pessoa, é apresentada a informação de base sobre essa pessoa.

Debate e reflexão: Após cada apresentação, permita que os outros alunos partilhem os seus pensamentos, interpretações e opiniões sobre as afirmações apresentadas. Discuta como diferentes antecedentes e perspetivas podem levar a diferentes interpretações.

5.2. COMPREENDER A POLARIZAÇÃO NOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL (45 minutos)



Esta parte do workshop centra-se em ajudar os alunos a compreender como os algoritmos e as câmaras de eco nas redes sociais alimentam a polarização porque é que o pensamento crítico é importante quando se utilizam as redes sociais.

5.2.1. A CONTRIBUIÇÃO DOS ALGORITMOS DAS REDES SOCIAIS PARA A POLARIZAÇÃO

A Internet reconhece o que o utilizador quer ver e mostra o que quer que o utilizador veja; isto baseia-se em algoritmos que têm em conta o seu comportamento na Internet e todos os outros dados de que dispõe. E isso pode ser muito! O seu perfil nas redes sociais, os seus dados de localização (de aplicações autorizadas a utilizar a sua informação de localização) e os seus termos de pesquisa em motores de busca e lojas online - todos eles podem ser utilizados para criar um perfil e colocá-lo em categorias como esquerda/direita, velho/jovem, homem/mulher, interessado em temas como ambiente, filmes, desporto, ...

Reconhecer o papel dos algoritmos na modelação das nossas experiências online é importante para compreender como ocorre a polarização. Incentivar a literacia digital, o pensamento crítico e a procura ativa de pontos de vista diversos podem ajudar a mitigar os efeitos da polarização induzida por algoritmos e promover um ambiente online mais equilibrado.

5.2.2. A PSICOLOGIA POR DETRÁS DA POLARIZAÇÃO E DAS CÂMARAS DE ECO

NOTA: Embora as pessoas se vejam numa posição neutra, apenas uma pequena percentagem é subscritora de fontes de comunicação social de ambos os lados do espectro (esquerda/direita). Esta é a razão pela qual as pessoas tendem a pensar que toda a gente pensa como elas: porque ninguém no seu *feed* das redes sociais, ou "bolha", tem uma opinião contrária. Este fenómeno é designado por "**câmara de eco**" e, em tempos de redes sociais e web 2.0, é amplificado por algoritmos. Assim, criam-se as chamadas "bolhas de filtragem", nas quais as pessoas se veem rodeadas de pessoas que partilham a mesma opinião.

5.2.3. A IMPORTÂNCIA DO PENSAMENTO CRÍTICO NA NAVEGAÇÃO NAS REDES SOCIAIS

O pensamento crítico é uma competência essencial para navegar nas redes sociais devido à natureza complexa e muitas vezes enganadora dos conteúdos online. Eis por que razão o pensamento crítico é importante neste contexto:

1. Verificar a informação: O pensamento crítico ajuda-o a avaliar a exatidão das informações que encontra. Nem tudo o que é partilhado nas redes sociais é fiável ou verdadeiro. Ser capaz de verificar os factos e cruzar informações garante que não é enganado.

2. Identificar preconceitos e desinformação: O pensamento crítico permite-lhe detetar conteúdos tendenciosos e desinformação. Permite-lhe analisar a linguagem, as fontes e a intenção por detrás de uma publicação, ajudando-o a evitar cair no sensacionalismo ou em narrativas falsas.

3. Evitar câmaras de eco: Os algoritmos das redes sociais mostram frequentemente conteúdos que se alinham com as suas crenças atuais, criando câmaras de eco. O pensamento crítico ajuda-o a procurar pontos de vista divergentes e a desafiar as suas suposições, saindo destas bolhas.

4. Promover discussões saudáveis: Envolver-se com conteúdos polarizadores ou controversos sem pensamento crítico pode levar a reações emocionais e discussões não produtivas.

O pensamento crítico permite-lhe responder de forma ponderada, promovendo discussões saudáveis e diálogos construtivos.

5. Reconhecer o *clickbait* e o sensacionalismo: O pensamento crítico ajuda-o a reconhecer os títulos *clickbait* ou os conteúdos sensacionalistas concebidos para chamar a atenção. Permite-lhe olhar para além da superfície e avaliar a substância do conteúdo.

6. Proteger-se contra a manipulação: As plataformas online utilizam técnicas de persuasão para manter os utilizadores envolvidos. O pensamento crítico ajuda-o a reconhecer quando está a ser manipulado para determinados comportamentos, como partilhar ou reagir a conteúdos sem considerar as suas implicações.

7. Avaliar fontes: O pensamento crítico permite-lhe avaliar a credibilidade das fontes por detrás da informação. Ajuda-o a distinguir entre meios de comunicação fiáveis, opiniões de especialistas e fontes não fiáveis.

8. Proteção de informações pessoais: O pensamento crítico incentiva-o a ser cauteloso na partilha de informações pessoais online. Ajuda-o a avaliar os riscos potenciais e as consequências de revelar demasiado nas plataformas das redes sociais.

9. Evitar a propagação de notícias falsas: A partilha de informações falsas pode contribuir para a disseminação de notícias falsas. O pensamento crítico leva-o a questionar a legitimidade do conteúdo antes de o partilhar, reduzindo a circulação de desinformação.

10. Preservar o bem-estar mental: O fluxo constante de conteúdos nas redes sociais pode afetar a saúde mental. O pensamento crítico permite-lhe filtrar o conteúdo negativo ou prejudicial e concentrar-se no material que acrescenta valor e positividade.



Exercício: CÂMARA DE ECO

Objetivo: O objetivo deste exercício é ajudar os alunos a compreender o conceito de câmaras de eco, a forma como contribuem para a polarização e como as redes sociais podem intensificar esta dinâmica.

Preparação:

Criação de grupos no Facebook ou grupos noutras plataformas de redes sociais ou aplicações de mensagens (e.g., WhatsApp, Signal, Telegram)

Como criar um grupo no Facebook:

- Inicie sessão na sua conta do Facebook.
- Clique no menu (três linhas horizontais) no canto superior direito e selecione "Grupos".
- Clique em "Criar grupo" e introduza o nome do grupo, as definições de privacidade e uma breve descrição.
- Adicione membros introduzindo os respetivos nomes ou endereços de correio eletrónico.
- Ajuste as definições do grupo de acordo com as suas preferências.
- Clique em "*Create group*" (Criar grupo) para criar o grupo. Certifique-se de que cria um grupo fechado para proteger a privacidade dos alunos.

Implementação:

1. Formação do grupo: Divida a turma em pequenos grupos (4-5 pessoas). Cada grupo tornar-se-á uma "câmara de eco" com um conjunto específico de crenças. Estas crenças podem estar relacionadas com vários tópicos, tais como alterações climáticas, inteligência artificial (oportunidades/preocupações), dieta (impacto de diferentes dietas na saúde, no ambiente e na ética), consumo (minimalismo vs. consumo tradicional), mobilidade (tráfego individual/transportes públicos), testes em animais (progresso médico/bem-estar animal), preferência de matérias de ensino (educação estética/cognitiva).
2. Formação de crenças: Atribuir a cada grupo um ponto de vista ou uma crença específica relacionada com o tema escolhido. Por exemplo, se o tema for as alterações climáticas, um grupo pode acreditar que a atividade humana é a principal causa, enquanto outro grupo pode acreditar que os ciclos naturais são a principal causa.

3. Criação de conteúdos: Cada membro do grupo desenvolve uma publicação com este ponto de vista. A publicação pode incluir texto, imagens e hiperligações que apoiem o ponto de vista. Encoraje-os a utilizar uma linguagem persuasiva e conteúdos emocionalmente carregados que ressoem com o público a que se destinam. Depois, os membros do grupo publicam o conteúdo criado no seu grupo do Facebook.
4. Amplificação: Instrua cada grupo a gostar, partilhar e comentar as mensagens dos outros dentro da sua câmara de eco. Isto simula o ciclo de feedback numa câmara de eco, em que os membros validam e amplificam as crenças uns dos outros.
5. Exemplo (câmaras de eco das alterações climáticas):

Grupo A (Atividade Humana): Este grupo pode criar artigos sobre o impacto do consumo humano no ambiente, estatísticas alarmantes e apelos urgentes à ação.

Grupo B (Ciclos naturais): Este grupo pode criar artigos que discutam as flutuações históricas do clima, enfatizando que as mudanças atuais fazem parte da variabilidade natural.

Discussão:

Após algum tempo, reúna os grupos e facilite uma discussão sobre as suas experiências. Faça perguntas como:

- Como se sentiram ao mergulhar numa câmara de eco?
- Acharam difícil criar conteúdos que estivessem de acordo com uma crença específica?
- Como é que a amplificação de pontos de vista semelhantes afetou a dinâmica do vosso grupo?

Reflexão:

Conduzir um debate mais alargado sobre as implicações das câmaras de eco na realidade. Discuta de que forma as câmaras de eco podem reforçar a polarização, limitando a exposição a perspetivas diversas, e como podem contribuir para a disseminação de desinformação.

LEMBRE-SE: Num mundo em que a informação é abundante e facilmente acessível, o pensamento crítico atua como um escudo contra a manipulação, a desinformação e a divisão. Ao desenvolver e aplicar competências de pensamento crítico enquanto navega nas redes sociais, está a capacitar-se para tomar decisões informadas, participar em conversas com significado e contribuir positivamente para a comunidade online.

5.3. PROCURAR CONTEÚDOS POLARIZADORES (60 minutos)



Agora que os alunos sabem como surge a polarização, o próximo passo é procurarem conteúdos polarizadores nas redes sociais.

Exercício: ENCONTRAR CONTEÚDOS POLARIZADORES

1. Divida a turma em pequenos grupos de 4-5 pessoas e atribua uma plataforma de rede social a cada grupo (Facebook, Instagram, YouTube, TikTok, Twitter).
2. Cada grupo procura agora conteúdos polarizadores na respetiva plataforma de rede social.
3. Os alunos selecionam três publicações que considerem altamente polarizadoras ou com elevado potencial de polarização.
4. Depois, há um debate em plenário sobre como reconhecer que o conteúdo é polarizador, utilizando os exemplos abaixo.

Eis alguns exemplos gerais de conteúdos polarizadores que poderão encontrar nas plataformas das redes sociais:

- **Publicações políticas:** Publicações que apoiam fortemente um partido político ou uma ideologia enquanto criticam ou demonizam o lado oposto.
- **Questões sociais polémicas:** Conteúdo relacionado com tópicos como imigração, controlo de armas, aborto e alterações climáticas, muitas vezes apresentado de forma a exagerar diferenças e emoções.
- **Teorias da conspiração:** Publicações que promovem teorias da conspiração não verificadas ou desmascaradas que podem criar fortes divisões entre as pessoas que acreditam nelas e as que não acreditam.

- **Mentalidade "nós contra eles":** Conteúdo que enquadra as situações como "nós contra eles", criando um tom contraditório e incentivando as pessoas a escolher um lado.
- **Manipulação emocional:** Publicações que utilizam linguagem emocional, imagens gráficas ou estatísticas chocantes para evocar respostas emocionais fortes em vez de discussões lógicas.
- **Títulos enganosos:** Artigos com títulos sensacionalistas que podem não representar com precisão o conteúdo ou os factos reais do artigo.
- **Partilha seletiva de informação:** Partilhar informações que apoiam o ponto de vista de uma pessoa, ignorando ou minimizando as informações que o contradizem.
- **Memes e imagens:** Memes que simplificam excessivamente questões complexas ou que utilizam o humor para tornar os assuntos sérios menos sérios, muitas vezes para satisfazer uma determinada perspetiva.
- **Linguagem extrema:** Mensagens que utilizam linguagem inflamatória ou depreciativa para descrever indivíduos ou grupos com opiniões diferentes.
- **Medo:** Conteúdo que explora medos e inseguranças, muitas vezes prevendo consequências terríveis se um determinado ponto de vista não for adotado.
- **Estatísticas escolhidas a dedo:** Partilhar estatísticas fora do contexto ou utilizar dados incompletos para reforçar um argumento específico.

NOTA:

- Seria bom, mas não é necessário, que todos os alunos do grupo conheçam o canal de comunicação social escolhido.
- É necessário que pelo menos um membro do grupo utilize o canal da rede social e tenha acesso a ele.
- Uma publicação pode ser polarizadora, mesmo que todo o grupo tenha a mesma opinião sobre ela. Estas publicações podem ser mais difíceis de encontrar, uma vez que não criam qualquer "tensão" no grupo.
- Pode ser uma boa ideia nomear um "observador" no grupo que interromperá a discussão se esta estiver no ponto de transição para um conflito. O papel do observador deve ser claro para todos os membros do grupo e estes devem comprometer-se a respeitar a "paragem" do observador.

Exercício: COMUNICAÇÃO DE MENSAGENS POLARIZADORAS

Objetivo: Educar os alunos sobre os mecanismos de denúncia em diferentes plataformas de redes sociais e promover a consciencialização sobre a segurança online e a cidadania digital responsável.

Aplicação:

1. Pesquisa de plataformas:

Divida a turma em pequenos grupos de 4-5 pessoas novamente (ou eles permanecem no grupo do exercício anterior) e atribua novamente a cada grupo uma plataforma de redes sociais diferentes (por exemplo, Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, etc.).

Instrua-os a pesquisar e explorar as orientações e os procedimentos da plataforma para denunciar publicações que violem as normas da comunidade.

2. Recolha de informação:

Os alunos devem investigar como denunciar vários tipos de conteúdo, como linguagem ofensiva, discurso de ódio, *ciberbullying* e imagens inadequadas.

Devem também anotar os passos, capturas de ecrã ou detalhes relevantes necessários para a denúncia.

3. Criação de um quadro:

Forneça aos alunos um quadro ou papel grande e canetas. Depois, dê instruções a cada grupo para desenhar uma apresentação visualmente atrativa no quadro. Devem incluir o nome da plataforma das redes sociais, os passos para denunciar uma publicação e exemplos ilustrativos.

4. Apresentação:

Cada grupo apresenta o seu quadro à turma, explicando o processo de denúncia de publicações na plataforma de redes sociais que lhe foi atribuída.

Incentive perguntas e debates após cada apresentação para esclarecer quaisquer dúvidas.

5. Debate:

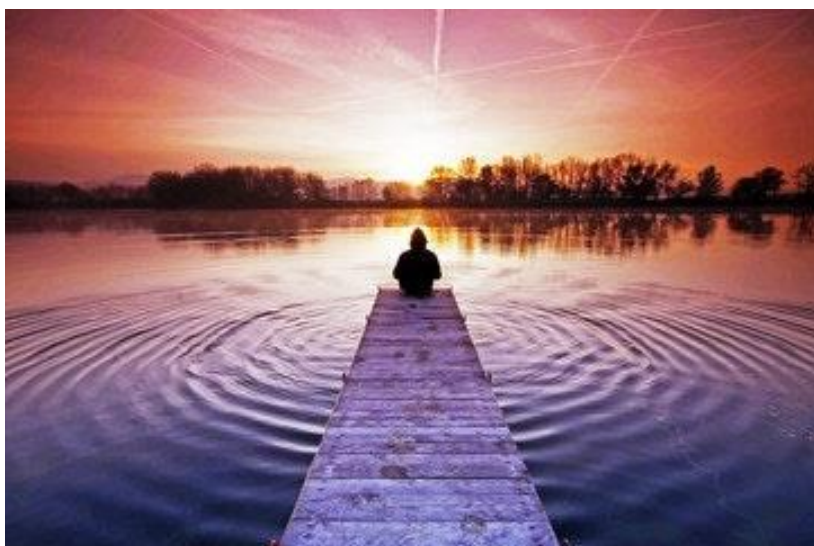
Conduza um debate com a turma sobre os pontos comuns e as diferenças entre os processos de comunicação nas várias plataformas.

Sublinhe a importância de comunicar de forma responsável e de não abusar da funcionalidade de comunicação.

6. Reflexão:

Concluir o exercício com uma breve reflexão sobre o que os alunos aprenderam sobre segurança online, denúncia responsável e o poder das normas comunitárias na manutenção de um ambiente online positivo.

LEMBRE-SE de que os conteúdos polarizadores nem sempre são inerentemente negativos, mas podem dar origem a câmaras de eco e dificultar o diálogo construtivo. Incentive o pensamento crítico e a verificação dos factos quando se deparar com esses conteúdos nas redes sociais.



Esta parte serve para ensinar os alunos a acalmar as emoções e a aprender a entrar num estado relaxado e harmónico quando são confrontados com conteúdos polarizadores.

Exercício: RESPIRAÇÃO

1. Respiração em caixa (Respiração em quatro quadrados):

Inspire contando até 4.

Manter a respiração durante 4 segundos.

Expire contando até 4.

Mantenha a respiração novamente durante uma contagem de 4.

Repita o ciclo durante várias rondas.

2. Respiração profunda da barriga (respiração diafragmática):

Coloque uma mão no peito e a outra no abdómen.

Inspire profundamente pelo nariz, expandindo o abdómen e sentindo a parte inferior da mão a subir.

Expire lentamente pela boca, deixando o abdómen desinchar.

Concentre-se em manter o peito relativamente imóvel enquanto o abdómen sobe e desce.

3. Respiração 4-7-8:

Inspire calmamente pelo nariz, contando até 4.

Suster a respiração durante 7 segundos.

Expire completamente pela boca, contando até 8.

Esta sequência completa uma respiração; repita-a durante várias rondas.

Agora que todos os alunos estão num estado relaxado, o passo seguinte é aprenderem a olhar para o conteúdo da polarização de uma perspectiva meta. Além disso, descubrem porque é que uma determinada publicação desencadeia emoções neles e assumem uma perspectiva diferente.

Exercício: META POSIÇÃO

Imaginação: Peça aos alunos para fecharem os olhos e imaginarem uma situação em que estão zangados depois de verem uma determinada publicação nas redes sociais. Os alunos

observam a cena a partir de um canto superior da sala como se fossem observadores imparciais.

Compreender o gatilho: A partir desta perspetiva distanciada, os alunos tentam compreender o que levou ao estado emocional que estão a viver. Analisam a situação, as pessoas envolvidas e quaisquer fatores externos que possam ter contribuído para a sua resposta emocional. Os alunos refletem sobre como uma determinada publicação, imagem ou pessoa desempenhou um papel no desencadeamento desses sentimentos.

Empatia e mudança de perspetiva: Agora, os alunos imaginam colocar-se na pele da outra pessoa que criou a publicação. Tentam ver as coisas do seu ponto de vista. Quais terão sido as suas intenções, pensamentos e emoções? Este passo ajuda-os a obter uma compreensão mais alargada da situação.

Aprendizagem e crescimento: Os alunos refletem sobre os conhecimentos adquiridos com este exercício. Como podem aplicar estas lições a situações futuras? O que podem aprender tanto da sua perspetiva como da perspetiva dos outros envolvidos?

Um último passo importante para lidar com conteúdos polarizadores nas redes sociais é "reenquadrar" esses conteúdos. "Reenquadrar" uma publicação polarizadora significa apresentar o conteúdo da publicação de uma forma que a faça parecer menos controversa ou provocadora e que, em vez disso, contribua para uma discussão construtiva.

Exercício: META POSIÇÃO

1. **Imaginação:** Peça aos alunos para fecharem os olhos e imaginarem uma situação em que estão zangados depois de verem uma determinada publicação nas redes sociais. Os alunos observam a cena a partir de um canto superior da sala como se fossem observadores imparciais.
2. **Compreender o gatilho:** A partir desta perspetiva distanciada, os alunos tentam compreender o que levou ao estado emocional que estão a viver. Analisam a situação, as pessoas envolvidas e quaisquer fatores externos que possam ter contribuído para a sua resposta emocional. Os alunos refletem sobre como uma determinada publicação, imagem ou pessoa desempenhou um papel no desencadeamento desses sentimentos.
3. **Empatia e mudança de perspetiva:** Agora, os alunos imaginam colocar-se na pele da outra pessoa que criou uma publicação. Tentam ver as coisas do seu ponto de vista. Quais terão

sido as suas intenções, pensamentos e emoções? Este passo ajuda-os a obter uma compreensão mais alargada da situação.

4. **Aprendizagem e crescimento:** Os alunos refletem sobre os conhecimentos adquiridos com este exercício. Como podem aplicar estas lições a situações futuras? O que podem aprender tanto da sua perspetiva como da perspetiva dos outros envolvidos?

Um último passo importante para lidar com conteúdos polarizadores nas redes sociais é "reenquadrar" esses conteúdos. "Reenquadrar" uma publicação polarizadora significa apresentar o conteúdo da publicação de uma forma que a faça parecer menos controversa ou provocadora e que, em vez disso, contribua para uma discussão construtiva.

Exercício: REENQUADRAMENTO DE MENSAGENS POLARIZADORAS

Objetivo: O objetivo deste exercício é ensinar os alunos a transformar as mensagens polarizadoras nas redes sociais ou noutras plataformas em contributos construtivos e respeitosos para os debates. Isto fomenta as capacidades de reflexão crítica e promove o diálogo construtivo. Em vez de se centrar nas controvérsias, o objetivo é criar uma plataforma para a troca aberta de opiniões. Este objetivo pode ser alcançado através das seguintes etapas:

1. Em primeiro lugar, devem ser identificadas as semelhanças, a fim de criar um terreno comum. A linguagem deve ser neutra e respeitosa para evitar explosões emocionais.
2. É útil apresentar perspetivas alternativas para tornar claro que existem pontos de vista diferentes. A discussão deve incidir sobre possíveis soluções, em vez de se concentrar apenas no problema.
3. O respeito e a empatia relativamente a opiniões diferentes são essenciais. As perguntas abertas incentivam o pensamento crítico e convidam à reflexão sobre o assunto. Fontes fiáveis contribuem para a credibilidade das declarações.
4. É importante destacar objetivos comuns para mostrar como diferentes pontos de vista podem contribuir para uma visão comum, apesar das suas diferenças. A importância é dada a uma atmosfera construtiva para o debate, que promova uma compreensão mais profunda e conduza a um intercâmbio produtivo.

Implementação:

1. Introdução: Explicar o objetivo do exercício e sublinhar a importância de discussões respeitadas e construtivas. Salientar que "reenquadrar" uma publicação polarizador ajuda a construir pontes entre opiniões diferentes.

2. Seleção de publicações: Os alunos continuam a trabalhar em grupos divididos de 4-5 pessoas e escolhem uma das publicações que encontraram no exercício anterior e que gostariam de "reformular".

3. Reformulação: Os alunos começam por reenquadrar o posto polarizador selecionado. Devem seguir os passos da "reformulação" explicados acima e concentrar-se numa redação respeitosa e construtiva.

4. Apresentação: Os alunos apresentam as suas mensagens reformuladas ao grupo. Ao fazê-lo, explicam como reformularam a publicação e porquê.

Reflexão:

Os alunos devem refletir sobre o que aprenderam com este exercício. Devem refletir sobre como o "reenquadramento" pode ajudar a promover um melhor debate e compreensão nas redes sociais e na realidade.

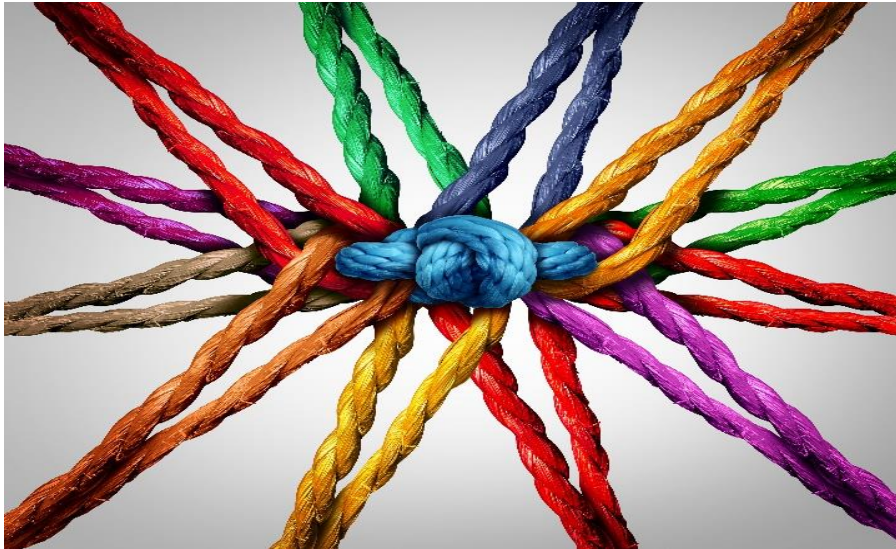
Aqui está um exemplo de "reformulação" de uma publicação polarizador sobre as alterações climáticas:

Publicação original: "Os negacionistas das alterações climáticas ignoram a ciência e põem em perigo o nosso futuro."

Reformulação: "O debate sobre as alterações climáticas baseia-se num vasto leque de evidências científicas. Respeitando e discutindo estes diferentes pontos de vista, podemos trabalhar em conjunto para encontrar soluções para proteger o nosso ambiente de forma sustentável."

LEMBRE-SE: tem o poder de organizar a sua experiência online e contribuir para um ambiente digital mais positivo e informado. Se abordar os conteúdos polarizadores com uma perspetiva equilibrada e centrada no diálogo respeitoso, pode navegar nas redes sociais de uma forma que esteja alinhada com os seus valores e bem-estar mental.

5.5. CRIAR CONTEÚDOS UNIFICANTES (60 minutos)



O objetivo do desafio **#TogetherAsOne** é criar uma atmosfera de solidariedade, apreço mútuo e coesão nas redes sociais. Para atingir este objetivo, são retomados temas polarizadores, alguns dos quais já foram discutidos em exercícios anteriores. Isto é, temas que levam a discussões intensas, conflitos e divisões nos campos. Depois, ao criarem uma publicação unificadora nas redes sociais, os alunos serão motivados a empenharem-se ativamente na imitação da interação social nas redes sociais. Ao criar uma atmosfera de abertura, tolerância e respeito mútuo, a polarização pode ser ultrapassada e pode ser criado um comportamento online mais positivo.

Exercício: CRIAÇÃO DE CONTEÚDOS UNIFICADORES

Preparação:

1. Dividir a turma em grupos de 3-4 pessoas.
2. Os alunos selecionam um tema. Pode ser um tópico identificado nas partes anteriores, mas também pode ser outro tópico e devem responder às seguintes questões em grupo:

Como mostrar o potencial de polarização deste tópico?

O potencial de polarização pode ser realçado abordando os pontos de vista controversos, os desacordos e as emoções associadas ao tópico. É importante destacar os diferentes campos e os seus argumentos para criar consciência da polarização e encorajar os alunos a procurar um terreno comum.

Como encontrar mais perspetivas (todas?)?

Os alunos devem ser encorajados a envolver-se ativamente com diferentes pontos de vista. Isto pode ser feito recorrendo a diferentes fontes ou pontos de vista para garantir que são consideradas tantas perspetivas quanto possível. É importante sensibilizar os alunos para a existência de zonas cinzentas intermédias e para o facto de não haver apenas "certo", "errado", "preto" ou "branco".

3. Os alunos começam agora a criar as suas publicações nas redes sociais. Podem utilizar as seguintes perguntas para os ajudar:

Qual deve ser o conteúdo da publicação?

O conteúdo deve ter o potencial de fomentar a compreensão e ultrapassar as divisões. Pensem em valores que possam ser abordados, como os valores da União Europeia: respeito pela dignidade humana, liberdade, democracia, igualdade, Estado de direito e respeito pelos direitos humanos. Outros valores podem ser a empatia, o respeito, a tolerância, o pensamento crítico ou a unidade.

Qual é o grupo-alvo do anúncio/publicação?

O público-alvo pode variar consoante o tema, a plataforma e o objetivo pretendido da publicação. É importante que o criador de uma publicação nas redes sociais tenha uma ideia clara de quem pretende alcançar com o seu conteúdo. Ao identificar o público-alvo, a publicação pode ser mais eficaz para alcançar os resultados desejados, quer se trate de envolvimento ou de sensibilização, como neste seminário.

Como despoletar as emoções do grupo-alvo?

Para desencadear emoções no grupo-alvo, é importante partilhar conteúdos que promovam a empatia e a compreensão. Histórias e experiências pessoais, citações inspiradoras, bem como imagens, vídeos e gráficos podem evocar uma forte reação emocional. As publicações que evocam emoções positivas são partilhadas com mais frequência e recebem mais respostas.

4. Os alunos escolhem uma plataforma de redes sociais e a conta do membro do grupo em que a publicação deve ser publicada.

5. Os alunos criam uma publicação sobre o tema escolhido que transmite uma mensagem de unidade e coesão. O conteúdo pode ser um texto, um vídeo e/ou uma imagem.
6. Os alunos publicam a publicação e utilizam o hashtag **#TogetherAsOne** e **#byePolarity** na publicação para permitir que os utilizadores das redes sociais o encontrem.
7. Os alunos podem marcar ou desafiar os seus amigos a participarem no desafio, mencionando-os na sua publicação.
8. No final, a publicação vencedora deve ser selecionada com base nos seguintes critérios, por toda a turma ou por outras turmas.
 - Alcance da publicação
 - Maior potencial unificador/impacto positivo
 - Criatividade
 - Qualidade do conteúdo
 - Reação emocional
9. **Opcional:** Antes do início do desafio, pode ser decidido quantas pessoas devem ser encorajadas a participar no desafio num determinado tempo, criando outra publicação; se este número for atingido, pode ser considerado um prémio para a turma.

Dicas para criar as publicações

Eis algumas dicas que pode dar aos alunos para criarem conteúdos que promovam uma atmosfera positiva nas redes sociais:

1. Sublinhar a importância da diversidade e da inclusão na sua publicação. Mostre que as diferentes origens, experiências e atitudes diferentes são enriquecedoras e que, juntos, somos mais fortes.
2. Concentre-se em ligar as pessoas e pessoas e na divulgação de mensagens positivas. Destacar os benefícios da colaboração, compreensão e união.
3. Se se sentir à vontade, partilhe as suas próprias experiências ou contar as histórias de outros para promover a empatia e a compreensão.

4. Partilhar histórias de pessoas ou comunidades que se uniram apesar das diferenças para conseguir uma mudança positiva. Isto pode servir de inspiração para outros.
5. Encontrar tópicos ou interesses que que liguem as pessoas e facilitem conversas positivas. Concentre-se em valores, objetivos ou experiências partilhadas.
6. Imagens, vídeos ou gráficos têm um forte impacto emocional. Certifique-se de que o conteúdo visual se adequa ao tema da publicação e transmite emoções positivas. Evite imagens que possam, involuntariamente, provocar uma reação de divisão.
7. Criar publicações que forneçam informações sobre diferentes culturas, pontos de vista ou contextos históricos. Pode destacar vários feriados, tradições e celebrações culturais para promover o apreço pela diversidade. Educar o seu público pode promover a compreensão e reduzir a ignorância.
8. Partilhar conteúdos alegres que traga um sorriso ao rosto das pessoas. O humor pode ser uma ótima forma de quebrar barreiras e estabelecer contactos.
9. Criar conteúdos que coloquem perguntas abertas que incentivem discussões significativas. Responder positivamente aos comentários e envolver-se em conversas que promovam a compreensão.
10. Promova eventos, desafios ou projetos locais que incentivem as pessoas a se reunirem pessoalmente e convide outras pessoas nas redes sociais a participar.

E claro, o que é realmente importante: deixe a sua criatividade correr livremente! Divirta-se a criar uma atmosfera online mais positiva! 😊

LEMBRE-SE: O objetivo do Desafio das Redes Sociais é criar um espaço positivo e acolhedor onde pessoas de diferentes origens possam participar em conversas significativas. Ao promover a empatia, a compreensão e um sentido de comunidade, pode contribuir para um ambiente online mais inclusivo e harmonioso.

5.6. CONCLUSÃO (15 minutos)

Concluir o workshop com uma sessão de reflexão, em que os alunos partilham as suas principais conclusões e ideias.

Exercício: REVISÃO EMOJI

Peça aos alunos para procurarem um ou mais emojis no seu smartphone que melhor descrevam a sua experiência durante o workshop, para o mostrarem ao grupo e darem uma breve explicação do porquê de terem seleccionado estes emojis. Por exemplo: surpresa 😲, interesse 😊, confusão 😬 ou aprendizagem 🧠.

Para além disso, os alunos podem também responder às seguintes questões de reflexão no trabalho individual:

- Qual foi o aspeto mais interessante do workshop?
- A sua perceção da polarização nas redes sociais mudou? Em caso afirmativo, como?
- Aprendeu novas estratégias para lidar com conteúdos polarizadores? Quais?

Os alunos podem escrever a resposta a cada pergunta num cartão de moderação separado, apresentar a sua resposta ao grupo e afixá-la num quadro.

Pode também incentivá-los a desenvolver um plano de ação pessoal sobre como podem ser utilizadores responsáveis e críticos responsáveis nas redes sociais, promovendo debates saudáveis online.



STOP À POLARIDADE!

6 BIBLIOGRAFIA

Robichaud, E. (2020). *How Social Media Algorithms Drive Political Polarization*. <https://medium.com/swlh/how-persuasive-algorithms-drive-political-polarization-75819854c11d>

Political Polarization in the American Public. (2014). Pew Research Center <https://www.pewresearch.org/politics/2014/06/12/political-polarization-in-the-american-public>

Zimdars, M., Mcleod, K. (2020). *Fake News: Understanding Media and Misinformation in the Digital Age*. <https://direct.mit.edu/books/edited-volume/4625/Fake-NewsUnderstanding-Media-and-Misinformation-in>

Rutledge, P. (2011). *The Wired Child - Impact of Social Technologies*. <https://www.slideshare.net/pamelarutledge/pamela-rutledge-the-wired-child-impact-of-social-technologies>

Overgaard, C., Woolley, S. (2022). *How social media platforms can reduce polarization* <https://www.brookings.edu/articles/how-social-media-platforms-can-reduce-polarization/>

Stephany, K. (2023). *Digital Citizenship, Digital Literacy, and Education*. <https://www.cosn.org/digital-citizenship-digital-literacy/>

Hart, S. (2022). *How to Use Empathy to Win Over Audiences on Social Media*. <https://www.medialogic.com/blog/social-content-marketing/empathy-on-social-media/>
Responsible Use of Social Media. Open Education for a Better World™. <https://oe4bw.org/project/responsible-use-of-social-media/>

Kirkman, V. (2020). *Using Social Media Responsibly*. <https://youthfirstinc.org/using-social-media-responsibly/>

Pershing, M. (2020). *Top 10 ways to engage in civil discourse*. <https://medicine.iu.edu/blogs/faculty-news/top-10-ways-to-engage-in-civil-discourse>
The Social Dilemma by Netflix <https://www.thesocialdilemma.com/>

Stanley, P. (2020). *Polarization and Social Media*. <https://www.montana.edu/stes/blog/social-media.html>

Elder, L. (2007). *Defining Critical Thinking*. <https://www.criticalthinking.org/pages/defining-critical-thinking/766>

Critical Thinking. (2018). Stanford Encyclopedia of Philosophy. <https://plato.stanford.edu/entries/critical-thinking/>

Why Is Critical Thinking Important? A Survival Guide. University of the People. <https://www.uopeople.edu/blog/why-is-critical-thinking-important/>

Carrillo, N. *Educating for critical thinking in social media*. <https://mschools.com/educating-for-critical-thinking-in-social-media/>



www.byepolarity.eu



<https://www.facebook.com/bye-Polarity-103509115621549>



https://www.instagram.com/bye_polarity/



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Project number: 2021-1-AT01-KA220-SCH-000032621