

# máscaras sociais



Ao vivermos em sociedade, sentimos frequentemente a pressão de termos de estar enquadrados nos seus padrões e a forma como lidamos com essa pressão traduz-se, muitas vezes, na elaboração de máscaras sociais.

A psicologia define as máscaras sociais como “personagens” que criamos e incorporamos em diferentes momentos da nossa vida. Conforme o contexto, estas facilitam a nossa adaptação social, bem como nos protegem das críticas da sociedade quotidiana.

Contudo, o recurso à máscara tem também as suas desvantagens. Cada um de nós tem uma personalidade própria e opiniões singulares, pelo que, se não nos expressarmos, abertamente e com verdade, acabamos, inevitavelmente, infiéis face ao que sentimos e pensamos.

Em suma, as máscaras sociais influenciam a nossa vida significativamente, por conseguinte, devemos utilizá-las apenas quando é estritamente necessário, sem nunca nos esquecermos dos nossos valores, porque são eles que nos definem e fazem de nós quem somos!

**Beatriz Oliveira - 12ªA  
(dezembro 2020)**