

OS EFEITOS PSICOLÓGICOS DA DEPENDÊNCIA DIGITAL NO BRASIL

ENEM

PROPOSTA DE REDAÇÃO

A partir da leitura dos textos motivadores seguintes e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo na modalidade de escrita formal da língua portuguesa sobre o tema “OS EFEITOS PSICOLÓGICOS DA DEPENDÊNCIA DIGITAL NO BRASIL”, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

Texto I

O que é dependência digital?

Dependência digital se refere à situação de uso abusivo das tecnologias digitais, e esse uso abusivo tem reflexo na vida pessoal, social e profissional da pessoa. Nesse sentido, a dependência digital acontece quando há uma necessidade incontrolável de utilizar dispositivos digitais, como smartphones e videogames.

De todo modo, ainda há embates quanto à caracterização da dependência digital como uma doença. Existe um grupo que a considera um transtorno comportamental, ao passo que outro grupo a qualifica como uma patologia.

Outro termo muito utilizado e que tem relação com o uso doentio dos aparelhos é nomofobia. Trata-se do medo inconsciente de perder o acesso ao celular e ficar incomunicável.

Adaptado. Centro Universitário São Camilo. Mar/2021. **Dependência digital: o que é e quais os sinais.**
Disponível em: <<https://www.posead.saocamilo.br/>>.

Texto II

Uma mistura de grego (fobos) com inglês moderno (no mobile), a nomofobia se refere ao medo patológico que uma pessoa tem de ficar longe de seu celular. Com coronavírus e as restrições de contato social como combate à pandemia, especialistas de todo o mundo tem alertado sobre as consequências do aumento do grau de dependência das pessoas a essas tecnologias. Essa necessidade de estar conectada pode ser resolvida com mudanças de hábitos (evitar dormir com o celular do lado, ter hora para começar e terminar o home office, ficar longe do aparelho durante refeições em família, etc.). No entanto, se esse "detox" vier acompanhado de ansiedade, angústia e até depressão, a coisa muda de figura e entra no campo da patologia.

Adaptado. Matheus Pichonelli. "Não consegue ficar sem o celular? Você pode ter nomofobia e não saber disso" Out/2020.
Disponível em <<https://www.uol.com.br/>>.

Texto III



Adaptado. Smartphone: o novo vício da sociedade de BemMaisSeguro.com.
Fonte: <<http://www.soulgeek.com.br/o-que-e-nomofobia/>>.

Texto IV

Para o psicólogo clínico Gilberto Godoy, o pontapé inicial para lidar com o vício em tecnologia é reconhecer a existência do problema e buscar ajuda profissional. "Procurar uma boa terapia é fundamental para a pessoa começar a mudar de atitude." Apesar de alguns não sentirem os efeitos a curto prazo, o excesso de exposição a tecnologias pode gerar problemas no futuro. O segredo para evitar danos à saúde é praticar o autocontrole e o uso consciente. "Com a dosagem certa, com equilíbrio de uso, a tecnologia pode ser benéfica em vários sentidos. O problema é que ter autocontrole não é fácil e, por isso, é importante ter a orientação de práticas terapêuticas." Métodos como o estabelecimento de metas, assim como a identificação dos sinais que o corpo dá são alguns exemplos. "É muito difícil calcular quanto tempo seria ideal, mas, normalmente, na saúde mental, partimos do pressuposto de que tudo que você faz que não interfere na sua vida pessoal, familiar e social é aceito. Então, se você usa a internet de forma saudável, não atrapalhando a sua rotina e a sua convivência social, tudo bem", avalia.