



Produção do Texto  
Dissertativo-Argumentativo  
**ENEM**

ABRIL | 2024

ESTUDANTE

**SEDUC**  
Secretaria de Estado  
da Educação



## I- DIALOGANDO COM O(A) ESTUDANTE

Estudante, antes de iniciar a leitura analítica e inferencial do tema, dos textos motivadores, elaborar o projeto de texto, bem como desenvolver a produção de seu texto, reflita sobre alguns aspectos necessários à construção do texto dissertativo-argumentativo. Peça ajuda ao seu(a) professor(a) para orientá-lo(a) durante a escrita de sua Redação. Para tanto, releia o material-base do(a) estudante “Redação Nota 1000”. Nele, há um passo a passo com exemplos e análises que podem auxiliá-lo(a) na escrita efetiva e consciente do texto dissertativo-argumentativo. Sugerimos também que você faça leituras sobre assuntos atuais, pois é muito importante estudar sobre “atualidades”, não só para a prova do Enem/Vestibulares, mas também porque somos cidadãos e precisamos estar bem-informados a respeito dos fatos para, assim, desenvolver a nossa capacidade de interpretação/compreensão/pensamento crítico. Todo cidadão deve informar-se, debater sobre os acontecimentos atuais e posicionar-se a respeito do que acontece na sociedade brasileira e no mundo.

## II - ALGUNS REPERTÓRIOS SOCIOCULTURAIS COMO SUGESTÃO PARA A REDAÇÃO

- O documentário “O Dilema das Redes” mostra os problemas que as redes sociais, aplicativos e sites podem causar à saúde mental das pessoas. Ex-funcionários de diversas áreas da tecnologia explicam ao longo da produção como funcionam os algoritmos e de que forma isso influencia no constante uso das redes sociais. Desse modo, a dependência tecnológica prejudica a saúde mental, ao passo que os usuários são moldados pelas plataformas que acessam. Nesse sentido, o uso excessivo da tecnologia pode resultar em problemas ainda maiores, como doenças crônicas.
- Conforme a tese do filósofo Aristóteles, é necessário haver equilíbrio em tudo que existe na natureza, essa teoria é denominada Lei da justa medida, na qual relata que o excesso e a escassez são ruins.
- O livro *Ciência Psicológica: Mente, Cérebro e Comportamento* afirma que as emoções contribuem na tomada de decisão, capturam a atenção, ajudam a memória e fortalecem os relacionamentos interpessoais.
- A produção da Disney “Divertida Mente” conta a história de Riley, uma garota de 11 anos que enfrenta diversas mudanças na vida. Essas mudanças não afetam somente suas amigas, mas também seus sentimentos e emoções. Sendo assim, crescer pode ser um desafio, e não é uma exceção para Riley.
- No filme “O Coringa”, Arthur Fleck trabalha como palhaço para uma agência de talentos. Arthur mostra um outro lado de sua vida que muitas pessoas desconheciam. Ao retomar seu tratamento para o transtorno psicótico, ele apresenta como as situações de seu cotidiano impactaram para o agravamento de sua saúde mental.
- A letra da música “Cérebro Eletrônico”, do cantor brasileiro Gilberto Gil, aborda temas como tecnologia, alienação, controle social e a relação entre o homem e a máquina. Gil questiona o impacto da tecnologia e como ela pode influenciar a maneira como as pessoas pensam e se comportam.
- A espécie de conteúdo consumido nas redes sociais pode prejudicar a saúde mental das pessoas. Sendo assim, o tempo dedicado às telas tem forte impacto na rotina, no humor, no ciclo do sono, no comportamento alimentar e nos relacionamentos. De acordo com o que explica o psicólogo da Unimed VTRP, Luis Fernando da Veiga, essas alterações emocionais acontecem devido aos marcadores socioculturais que instituem modelos ideais de beleza, comportamento e felicidade.

### III - ELEMENTOS ARTICULADORES COMO SUGESTÃO PARA A REDAÇÃO

**Relação de explicação:** pois/ devido à/ porque/ tendo em vista/ por isso/ por sua vez/ portanto/ assim/ em virtude disso/ logo etc.

**Relação de oposição:** mas/ entretanto/ no entanto/ ao invés de/ de um lado/ por outro lado/ porém/ contudo/ todavia etc.

**Relação de concessão:** apesar disso/ embora/ ainda que/ não obstante/ posto que etc.

**Relação de acréscimo de argumento:** também/ além disso/ outrossim/ ainda mais/ ademais/ bem como etc.

**Relação de finalidade:** para que/ a fim de que etc.

**Relação de causa/consequência:** em consequência/ conseqüentemente/ porque etc.

**Relação de conformidade:** de acordo com/ em conformidade com/ segundo/ conforme/ etc.

**Relação de conclusão de ideias:** dessa maneira/ assim/ portanto/ dessa/desta forma/ nesse sentido/ afinal/ em suma/ à vista disso/ diante disso/ desse modo/ logo/ em razão disso/ assim sendo/ sendo assim/ por isso etc.

### IV - ALGUNS MODALIZADORES DO DISCURSO COMO SUGESTÃO PARA A REDAÇÃO

- É preciso
- Com certeza
- Sem dúvida
- É dever
- É lamentável
- Certamente
- É imprescindível
- É fundamental
- É necessário
- É importante
- É indiscutível
- É relevante
- Evidentemente
- Obrigatoriamente
- Deliberadamente

**Estudante,**

**A leitura e a escrita, fundamentais na formação social de um indivíduo, tornam os cidadãos críticos, letrados e capazes de serem sujeitos de suas realidades.**

### V - PROPOSTA DE REDAÇÃO

**Caro(a) Estudante,**

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo, em modalidade escrita formal da língua portuguesa, sobre o tema: **“Os impactos da tecnologia na saúde mental e a busca pelo equilíbrio.”**, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para a defesa de seu ponto de vista.

## TEXTOS MOTIVADORES

### TEXTO I

#### Saúde mental na era digital

*Excesso de informação e consumo ilimitado de mídias sociais pode afetar a saúde mental de crianças e adultos. Ouça no novo episódio do Ciência & Cultura Cast*

A maior parte do mundo está conectada à Internet – todos os dias, o dia todo. Não é mais possível imaginar nossa vida desconectada ou desprovida de smartphones, tablets, computadores, mídias sociais, apps... Mas com um amplo acesso também vem uma ampla quantidade de informações – algumas boas, outras nem tanto. E esse excesso de informação – a chamada “infodemia” – combinado à falta de mecanismos efetivos de controle de qualidade e acesso colocam em risco a saúde mental dos usuários. Isso é o que discute o último episódio do Ciência & Cultura Cast, que faz parte da nova edição da revista, que tem como tema “Universidade do Futuro no Brasil”.

Nos últimos anos, o uso excessivo de tecnologias e redes sociais tem sido diretamente associado a um aumento no caso de doenças mentais como depressão, ansiedade e estresse. Um dos efeitos mais óbvios da era digital na saúde mental é a ascensão das mídias sociais. Essas plataformas permitem a conexão com pessoas de todo o mundo, mas também podem levar a sentimentos de solidão e isolamento. “Essa interação excessiva com o universo online vem trazendo algumas mudanças na nossa forma de relacionar com outras pessoas e com o desenvolvimento da própria pessoa”, explica Nara Helena Lopes Pereira da Silva, professora de psicologia online no programa de pós-graduação do Instituto de Psicologia da USP. Para a pesquisadora, essas mudanças têm agravado ou provocado vários quadros de problemas mentais – e afetam inclusive a socialização, impactando aspectos como empatia, tolerância e aceitação.

Mas há também o outro lado, em que essas tecnologias podem ser aliadas da saúde mental. Isso porque podem ser utilizadas para conscientizar sobre problemas como ansiedade e depressão, criar grupos de discussão e de apoio, ou através da telemedicina. Silva explica que a tecnologia pode ser benéfica, se usada com moderação e cautela. Mas, para tanto, é preciso haver um “letramento digital”, em que as pessoas aprendam a utilizar essas tecnologias da melhor maneira. “É preciso fazer um tratamento preventivo através dessa educação, preparando melhor as pessoas a lidar com essa realidade e essas tecnologias”.

Disponível em: <http://portal.sbcnet.org.br/noticias/saude-mental-na-era-digital/>. Acesso em 22 de mar. 2024.

### TEXTO II



Disponível em: <https://blogdoafm.com.br/charge-saude-mental-2/>. Acesso em 22 de mar. 2024.

## TEXTO III

### Vídeos curtos x Concentração

Um dado que traz preocupações para muitos estudiosos da saúde é a popularidade dos vídeos curtos nas redes sociais, como o Instagram e o TikTok, estes têm aumentado sua popularidade significativamente nos últimos anos. Embora essas plataformas possam nos proporcionar momentos de lazer se não forem consumidas com atenção, podem nos causar danos à saúde mental e comportamental.

Em primeiro lugar, a natureza intermitente desses vídeos curtos pode ser desafiadora para a atenção humana. A exposição constante a vídeos curtos pode desenvolver uma expectativa de que todos os conteúdos sejam entregues de maneira imediata e fácil de digerir, o que pode tornar mais difícil concentrar-se em tarefas mais longas e complexas.

Além disso, os vídeos curtos nas redes sociais são geralmente projetados para serem atraentes e cativantes, o que pode ser prejudicial para a atenção. Com o uso constante, o cérebro pode se acostumar a esperar constantemente estimulação visual e sonora, tornando-se menos capaz de se concentrar em tarefas que exigem concentração prolongada.

Outro fator que contribui para o impacto negativo da tecnologia nas redes sociais na atenção é a presença constante de distrações. As notificações de novos conteúdos, mensagens e atualizações de estado podem interromper frequentemente a atenção dos usuários, tornando-os menos capazes de se concentrar e completar tarefas importantes.

Além disso, os vídeos curtos nas redes sociais podem ser particularmente prejudiciais à saúde mental de crianças e adolescentes, que estão em fase de desenvolvimento. A exposição frequente a conteúdos competitivos e comparativos pode levar a sentimentos de insuficiência e baixa autoestima, bem como aumentar o risco de ansiedade e depressão.

[...]

A exposição constante a vídeos curtos nas redes sociais e às distrações tecnológicas pode levar a uma série de efeitos negativos na saúde mental e comportamental, incluindo aumento da agressividade e da impaciência.

Disponível em: <https://blog.casadodesenvolvedor.com.br/tecnologia-e-bem-estar/>. Acesso em 22 de mar. 2024 (adaptado).

## Folha de Produção de Texto

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	