INFOXICAÇÃO – EXCESSO DE INFORMAÇÕES NA NET
MODELO ENEM – ID: K56

redigir

Texto I



Texto II

É inegável reconhecer a importância de estar bem informado para poder viver em sociedade. Um indivíduo munido de boas informações tem vantagens sobre os demais, e pode alcançar melhores resultados tanto na vida pessoal, quanto na profissional. Mas você já parou para pensar na quantidade e na qualidade das informações que você consome diariamente, ou no quanto essa avalanche de informações pode afetar negativamente a sua saúde mental? Para se ter uma ideia, um estudo realizado em 2011, na Universidade do Sul da Califórnia, nos Estados Unidos, revela que todos os dias um único ser humano é bombardeado com uma quantidade de dados equivalente a 174 jornais.

Disponível em: https://g1.globo.com/mg/minas-gerais/especial-publicitario/bem-viver-em-minas/noticia/2020/11/13/evitar-excesso-de-informacao-e-um-cuidado-a-mais-com-a-saude-mental.ghtml. Acesso em 16.jul.2021.

Texto III

O excesso de informação pode ser um fator desencadeador e agravador de transtornos mentais, como ansiedade e depressão, além de sintomas como exaustão, fadiga, sensação de incapacidade e de sobrecarga emocional. (...)

Informação e saúde mental

(...) No contexto atual globalizado, a maioria das pessoas tem acesso à internet e às mídias sociais, o que tornou mais fácil a produção e o acesso à informação. Dessa forma, não há um controle sobre a criação e o compartilhamento dos conteúdos produzidos ao redor do mundo, o que faz com que haja uma dificuldade de encontrar informações confiáveis. A isso, soma-se a sobrecarga ou a chamada síndrome da fadiga de informação, um estado de exaustão emocional decorrente do excesso de estímulos e de informação. (...)

Permita-se ser improdutivo

Hoje em dia, nosso tempo livre, cujo objetivo seria desfrutar do ócio e do lazer, é preenchido por horas a fio com smartphones e outros dispositivos eletrônicos. Momentos para não fazer nada são preciosos – afinal o nosso cérebro também precisa descansar!

Disponível em: https://www.libbs.com.br/falarpodemudartudo/dicas-para-controlar-o-excesso-de-informacao-no-dia-a-dia/, adaptado Acesso em 16.jul.2021.

Texto IV

O lado negativo dessa enxurrada de conteúdo é objeto de pesquisa de estudiosos como o físico espanhol Alfons Cornellá, que cunhou o neologismo "infoxicação", uma mistura de informação com intoxicação. O psicólogo britânico David Lewis criou o termo "síndrome da fadiga informativa", para nomear as reações de ansiedade, a paralisação e as dúvidas que surgem quando nos vemos diante de tantos estímulos que não damos conta de processá-los.

OLIVEIRA, Sibele. https://www.uol.com.br/vivabem/reportagens-especiais/excesso-de-informacao-afeta-nossa-saude-como-lidar-melhor-com-isso/#cover Acesso em 16.jul.2021.

Texto V

Afinal, as redes sociais influenciam mesmo a saúde mental?

Pesquisas sobre a influência da mídia na saúde mental revelam que os efeitos do consumo de Internet podem ser prejudiciais à estabilidade emocional e, nos casos mais extremos, gerar práticas danosas à integridade da vida. Nesse sentido, tal tema demanda mais reflexão para que as pessoas possam desfrutar dos benefícios da Internet, mas sem colocar a vida em risco. A relação entre redes sociais e saúde mental tem sido assunto de discussões e de estudos médicos e científicos. Esses profissionais retratam a importância de buscar estratégias de proteção da saúde de crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos dominados pela mais nova doença do século: a Adicção por Internet (AI). Isso porque as mídias sociais têm o mesmo potencial para viciar que as drogas, o álcool e o cigarro. Nos Estados Unidos, é empregado o termo "fear of missing out" que, em português, significa "medo de ficar de fora". Por isso, as pessoas passam horas em "atualizações de status", um hábito que, além de prejudicial à mente, nada lhes acrescenta.

https://hospitalsantamonica.com.br/redes-sociais-e-saude-mental-sera-que-existe-influencia/#:~:text=Afinal%2C%20as%20redes%20sociais%20influenciam%20mesmo%20a%20sa%C3%BAde,extremos%2C%20gerar%20pr%C3%A1ticas%20danosas%20%C3%A0%20integridade%20da%20vida. Adaptado. Acesso em 19.abr.2023.

PROPOSTA DE REDAÇÃO: A partir do material de apoio e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo, em norma padrão da língua portuguesa, sobre o tema: **O debate em torno da "infoxicação" – o excesso de informações na internet**. Apresente proposta de intervenção social que respeite os valores humanos. Selecione, organize e relacione, de maneira coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.