

Aluno (a): \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_

## PROPOSTA DE REDAÇÃO – 3ª SÉRIE:

### Texto I

EM TEMPOS DE CORONA VÍRUS



Por: Miguel Falção  
Link: <https://jc.ne10.uol.com.br/dia%2F&dinamico=1>  
Edição: 23/03/2020

### Texto II

É inegável reconhecer a importância de se estar bem informado para poder viver em sociedade no mundo de hoje. 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 e também de sintomas como exaustão, fadiga, sensação de incapacidade e de sobrecarga emocional. Isso sem falar do medo e da incerteza que podem ser causados pelo contexto de pandemia (trazidos pelas dúvidas relacionadas a um assunto tão novo, falta de qualidade dos conteúdos veiculados e ainda pela quantidade de informações falsas sendo compartilhadas).

### Informação e saúde mental

A ideia de informação pressupõe tudo aquilo que reduz a incerteza. No contexto atual globalizado, a maioria das pessoas tem acesso à internet e às mídias sociais, o que tornou a produção e o acesso à informação mais possíveis. 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 e que, de fato, cumpram a função de eliminar as incertezas – o que também colabora para gerar mais ansiedade, principalmente em tempos de pandemia.

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. Além da quantidade, a qualidade das informações também é importante: notícias sobre situações que fogem do nosso controle podem gerar sentimentos de frustração, baixa autoestima e de insuficiência. (...)

### **Permita-se ser improdutivo**

Hoje em dia, nosso tempo livre, cujo objetivo era desfrutar do ócio e lazer, é preenchido por horas a fio com os smartphones e outros dispositivos eletrônicos. Momentos para não fazer nada são precisos e 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 conteúdos 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, paralisação e dúvidas que surgem quando nos vemos diante de tantos estímulos que não damos conta de processá-los.

*OLIVEIRA, Sibeles. <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.*

**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.