

## Texto I

Na contemporaneidade, o advento da era digital tem transformado radicalmente a forma como interagimos com o mundo ao nosso redor. A rápida evolução tecnológica, marcada por inovações incessantes em smartphones, tablets e computadores, tem permeado todos os aspectos da vida moderna, proporcionando uma interconexão global sem precedentes. No entanto, à medida que nos envolvemos cada vez mais nesse ambiente digital, surge a necessidade premente de explorar as implicações desse fenômeno na saúde mental, uma vez que esta figura como um pilar fundamental para o bem-estar individual e coletivo.

A revolução digital e a proliferação das tecnologias de informação tiveram um impacto profundo na sociedade contemporânea, alterando a forma como os indivíduos se relacionam, comunicam e constroem suas identidades. Nesse contexto, crianças e adolescentes emergiram como uma geração imersa na era digital, moldando grande parte de sua identidade por meio do acesso à internet e do uso de dispositivos tecnológicos.

No âmbito do uso constante de dispositivos eletrônicos, emerge uma preocupação latente sobre os potenciais impactos na saúde mental. A literatura científica tem revelado uma crescente correlação entre o tempo de tela e a manifestação de problemas psicológicos, tais como ansiedade e depressão. A imersão ininterrupta em tecnologias digitais suscita questionamentos pertinentes sobre os limites saudáveis de interação com esses dispositivos, e como podemos mitigar os efeitos adversos que podem surgir dessa interação constante.

As redes sociais e mídias sociais se destacam como plataformas ágeis e acessíveis para estabelecer conexões com amigos, familiares, conhecidos e colegas. Apesar disso, os desafios expressivos para a saúde mental da população brasileira emanam da crescente dependência tecnológica e da participação constante nas redes sociais. A presença intensiva da internet na vida das pessoas pode, de fato, tornar-se prejudicial, impactando negativamente tanto a saúde física quanto a mental. O uso problemático da internet emerge como um elemento a ser ponderado nesse contexto.

Por Fernanda de Davi, Camila Alves de Melo Freire, Maria Cirleide de Souza Farias, Edgard Silva Santos e Afonso Caio Fahning Castro.  
Disponível em: <https://revistafst.com.br/desafios-da-saude-mental-na-era-digital/>. Adaptado.  
Acesso em 31 mar.2025.

## Texto III

**Os Benefícios da Tecnologia na Saúde Mental:** A tecnologia pode ser uma aliada importante na promoção da saúde mental, desde que usada de forma equilibrada. Aplicativos de meditação e relaxamento têm se tornado cada vez mais populares como ferramentas para lidar com o estresse e a ansiedade. Plataformas online oferecem práticas guiadas que ajudam a reduzir a tensão mental e a melhorar o foco e o bem-estar emocional. Além disso, a tecnologia tem desempenhado um papel crucial no acesso a terapias psicológicas. Muitas pessoas, especialmente em regiões com acesso limitado a profissionais, agora podem buscar suporte emocional por meio de terapias online. As redes sociais também têm um potencial positivo quando usadas de maneira estratégica. Elas podem servir como espaços de apoio, onde grupos de pessoas com interesses ou dificuldades semelhantes se unem para compartilhar experiências e dicas. Muitas campanhas de conscientização sobre saúde mental têm utilizado as redes sociais para educar e apoiar aqueles que enfrentam condições como depressão, ansiedade e transtornos alimentares.

RIBEIZ, Salma. Disponível em: <https://psiquiatriageriatricasp.com.br/tecnologia-e-saude-mental-beneficios-e-desafios/>. Acesso em 31 mar.2025.

**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: **“Impactos da cultura digital na saúde mental dos jovens”**. Apresente proposta de intervenção social que respeite os Direitos Humanos. Selecione, organize e relacione, de maneira coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

## Texto II



#RADARMARTHAGABRIEL

## REDES SOCIAIS AUMENTARAM A DEPRESSÃO ENTRE ADOLESCENTES

@MARTHAGABRIEL

### SINTOMAS DE DEPRESSÃO ENTRE A GERAÇÃO Z



Fonte: Universidade de Michigan

Pesquisa da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, com 50 mil estudantes entre 13 e 18 anos, aponta que a ascensão das redes sociais e do TEMPO de TELA levaram a um AUMENTO da DEPRESSÃO entre ADOLESCENTES. O levantamento, que é feito anualmente desde 1991, mostra que neste ano quase METADE dos adolescentes concorda com frases como:

- ✘ “não consigo fazer nada direito”
- ✘ “não aproveito a vida” e
- ✘ “minha vida é inútil”.

Essa é uma das questões atuais mais importantes e urgentes, pois a saúde mental dos jovens é fundamental para a construção de um futuro sustentável não apenas para eles próprios, mas para toda a humanidade.

Disponível em: <https://futurodosnegocios.com.br/blog/redes-sociais-aumentaram-a-depressao-entre-adolescentes>. Acesso em 31 mar.2025.