

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 “**O paradoxo da solidão na era digital e a superficialidade das interações**”, 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 1

O paradoxo da solidão na era da hiperconectividade

Neurologista alerta que redes sociais não substituem vínculos presenciais e podem ampliar a sensação de vazio.

As redes sociais têm sido chamadas de espaços de conexão, mas também já receberam rótulos de redes antissociais ou associais. Elas prometem proximidade, mas será que cumprem essa promessa? Ou, ao contrário, acabam intensificando o sentimento de solidão? Essa lembrança da evolução é fundamental: o convívio presencial não é acessório, é constitutivo. Quando trocamos isso pelo digital, algo essencial se perde.

Se a comunicação face a face traz nuances invisíveis — pausas, gestos, silêncios — como se comporta a comunicação digital? A comunicação digital reduz essas camadas. Ficamos apenas com palavras e imagens editadas, muitas vezes distantes do que realmente sentimos.

Há também o tempo e o corpo como elementos da socialização. No mundo digital, tudo se torna fragmentado e assíncrono. A ausência de presença física altera a qualidade do encontro. Por isso, essa sensação de vazio, de espera, de não preenchimento, que gera uma enorme ansiedade.

<https://www.congressoemfoco.com.br/coluna/111782/o-paradoxo-da-solidao-na-era-da-hiperconectividade>. Adaptado.

Texto 2

Uma sensação de vazio que se instala logo depois da satisfação instantânea de passar horas vendo vídeos e publicações nas redes sociais. Pode parecer um paradoxo, mas o tempo excessivo gasto na internet piora o sentimento de solidão.

Isso é o que mostrou um estudo realizado por pesquisadores da Baylor University. A pesquisa acompanhou um mesmo grupo durante nove anos para entender como o uso das redes sociais afeta a solidão ao longo do tempo.

Os resultados apontaram que tanto o uso passivo (sem interações com publicações ou com outros usuários) como o uso ativo das mídias sociais foi associado a um maior sentimento de solidão com o passar do tempo. De acordo com o principal autor do estudo, James A. Roberts, o que foi observado sugere que a qualidade das interações digitais pode não atender às necessidades sociais da mesma maneira que acontece na comunicação presencial.

"Embora as mídias sociais ofereçam acesso sem precedentes às comunidades online, parece que o uso extensivo — seja ativo ou passivo — não alivia os sentimentos de solidão e pode, de fato, intensificá-los", comenta o pesquisador.

O estudo também evidencia como as **interações virtuais são incapazes de suprir as interações reais**. Marcos Torati, psicólogo, professor e mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP, explica que um dos motivos disso acontecer é porque, nas redes, usuário sempre determina o recorte do que deseja mostrar e como quer ser visto.

"Há também diferenças na qualidade da comunicação. Devido à falta de contexto e de percepção em relação ao tom de voz, como ocorre na interação do mundo real, é comum os usuários estarem mais suscetíveis a cometerem mal-entendidos na forma de interpretar os conteúdos", analisa Torati.

<https://g1.globo.com/saude/saude-mental/noticia/2025/02/16/hiperestimulo-e-mais-entenda-como-as-redes-sociais-aumentam-a-sensacao-de-solidao-e-veja-5-dicas-para-superar.gh.html>. Adaptado

Texto 3

Solidão entre jovens expõe epidemia emocional em plena era digital

Conectados o tempo todo, mas cada vez mais sozinhos, especialistas analisam como a hiperconexão afeta os vínculos afetivos entre os jovens usuários das telas

Apesar de viverem imersos em redes sociais, chamadas de vídeo e interações constantes por mensagens, milhões de jovens enfrentam, silenciosamente, um dos problemas de saúde mais preocupantes do século: a solidão. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), divulgados em junho deste ano, revelam que uma em cada seis pessoas no mundo sofre com solidão, um fenômeno que afeta profundamente o bem-estar emocional e físico, sendo associado a cerca de 871 mil mortes por ano. Entre os mais afetados estão os jovens de 13 a 29 anos, dos quais 17% a 21% se sentem solitários com frequência.

Para a psicóloga Ana Paula Medeiros, doutoranda pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (FFCLRP) da USP, o excesso de conectividade, longe de criar laços duradouros, tem promovido relações cada vez mais superficiais. “Estamos numa era em que tudo acontece rápido. As conexões são instantâneas, mas efêmeras. Falta profundidade nos vínculos”, explica. Essa superficialidade, segundo a especialista, gera efeitos colaterais. “Nas redes sociais, as pessoas acabam se comparando o tempo todo. Isso favorece a inferiorização, principalmente entre os jovens, que estão em fase de construção da autoestima.” A busca incessante por likes, validação e filtros estéticos também contribui para sentimentos de inadequação e isolamento.

Já o professor Marco Antônio de Almeida, da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (FFCLRP) da USP, observa que essa epidemia emocional está fortemente relacionada às transformações da sociedade contemporânea. Ele recorre ao conceito de “modernidade líquida”, proposto pelo sociólogo polonês Zygmunt Bauman, para explicar a fragilidade dos laços atuais. “As relações hoje são voláteis, descartáveis. A lógica da performance e da produtividade faz com que os jovens moldem suas vidas com base na opinião dos outros. Isso afeta diretamente o senso de pertencimento e a identidade.”

Ainda segundo o professor Marco Antônio: “Há uma ilusão de que estamos mais conectados, mas, na verdade, há menos contato humano real. Isso mina o desenvolvimento emocional e a estabilidade social dos jovens”. Embora a solidão, ou seja, o momento de estar só por escolha, possa ser saudável, estimulando o autoconhecimento, os especialistas alertam que a solidão prolongada traz impactos graves.

Entre os sinais mais recorrentes estão depressão, ansiedade, dificuldades cognitivas e problemas físicos. O professor Almeida defende que, para reverter esse cenário, é preciso ir além do diagnóstico e propor mudanças culturais: “Reduzir o tempo de uso das redes, valorizar atividades coletivas, investir em cultura, em arte e em práticas que promovam vínculos reais. O combate à solidão é também um esforço coletivo”.

A psicóloga Ana Paula reforça que romper o ciclo da solidão exige atenção contínua ao bem-estar emocional. “É fundamental criar espaços de escuta e acolhimento. A juventude precisa se sentir pertencente a algo, não apenas conectada”, afirma. Ela também destaca a importância de políticas públicas voltadas à saúde mental, principalmente nas escolas e universidades, onde muitos jovens enfrentam o problema em silêncio.

<https://jornal.usp.br/atualidades/solidao-entre-jovens-expoe-epidemia-emocional-em-plena-era-digital/>. Adaptado.