



TEMA DE REDAÇÃO

A busca por validação nas redes sociais e suas consequências para a saúde mental

29 de junho de 2026



Proposta de Redação

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um **texto dissertativo-argumentativo** em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema **“A busca por validação nas redes sociais e suas consequências para a saúde mental”**, 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.

TEXTO I

Janeiro é o mês destinado à campanha de conscientização sobre a saúde mental de acordo com a lei federal nº 14.556, de 25 de abril de 2023. Quando dizemos “saúde mental”, não estamos falando somente sobre os problemas de ordem psiquiátrica, mas sim nos referindo ao cuidado e à importância de um bem-estar emocional para todas as pessoas. Nosso corpo é integrado, não há saúde física sem saúde mental e vice-versa. É usando uma rede social que vamos abordar um tema que faz parte da rotina da população, especialmente nas grandes cidades. Numa breve parada na rua, podemos observar centenas de pessoas conectadas ao seu celular. Estamos inevitavelmente imersos na tecnologia, e os estímulos da mídia nos bombardeiam a cada instante.

O uso das redes sociais de forma positiva possibilita o contato e a troca de experiências, minimizando as distâncias entre as pessoas, promove o acesso rápido à informação e ao conhecimento, além de criar um canal para expressar nossos pensamentos e encontrar pessoas que se identifiquem com nossas ideias. Contudo, refletindo que tudo em nossas vidas requer um equilíbrio, uma medida que nem sempre é tão fácil acertar, as redes sociais também podem fornecer conteúdos enganosos, permitir uma alta exposição da vida privada, fazer com que troquemos o dia pela noite e nos colocar na cilada de manter uma frequência excessiva de acesso e de comparação.

Fonte: <https://www.gov.br/ibc/pt-br/assuntos/noticias/refletindo-sobre-a-saude-mental-e-o-uso-excessivo-de-redes-sociais>

TEXTO II

Para muitos, compartilhar fotos e vídeos nas redes sociais significa uma maneira de buscar validação. Cada “like” recebido aumenta a autoestima e reforça a sensação de valor. Essa sensação de prazer é explicada pela liberação de dopamina no cérebro — um neurotransmissor que ativa nosso sistema de recompensa sempre que recebemos um elogio ou aprovação. Assim, as curtidas se tornam viciantes. Isso

faz com que as pessoas busquem mais vezes esse comportamento, reforçando a necessidade de validação externa.

Mas será que essas fotos realmente representam a realidade?

A maioria das imagens que vemos nas redes sociais são editadas com filtros e recortes e nem sempre refletem o que realmente estava acontecendo no instante em que a cena foi capturada. Isso pode levar muitas pessoas a acreditarem que esses fragmentos idealizados são uma verdade absoluta, desencadeando sentimentos de inadequação e baixa autoestima. A comparação aqui tem um efeito maléfico e não motivador, pois esquecemos que, na vida real, ninguém é feliz o tempo todo.

Fonte:

<https://g1.globo.com/sp/presidente-prudente-regiao/blog/psicoblog/post/2024/06/20/fotos-nas-redes-sociais-validacao-ou-conexao.ghtml>

TEXTO III

O uso excessivo de redes sociais tem ligação direta com o estado de saúde mental de milhões de brasileiros. Foi o que constatou o Panorama da Saúde Mental 2024, realizado pelo Instituto Cactus em parceria com a AtlasIntel, um estudo abrangente que analisa os fatores que influenciam o bem-estar psicológico da população brasileira. Segundo o levantamento, 45% dos casos de ansiedade em jovens de 15 a 29 anos estão relacionados ao uso intensivo dessas plataformas.

Outro aspecto significativo do estudo é a influência do feedback digital na autoestima. Cerca de 40% dos entrevistados relataram que sua autoestima é profundamente afetada pelo número de curtidas e comentários que recebem em suas postagens. Essa dependência de validação externa é mais pronunciada entre adolescentes e jovens adultos, que ainda estão em fase de formação de identidade e são mais suscetíveis a julgamentos.

A busca constante por reconhecimento nas redes cria um ciclo que reforça comportamentos prejudiciais. Quando o feedback é positivo, ele pode proporcionar um alívio temporário, mas, quando é negativo ou inexistente, a autoestima sofre um abalo considerável. Especialistas apontam que essa dependência impacta a autoconfiança e a resiliência dos jovens, comprometendo sua capacidade de lidar com críticas e desafios na vida real.

Fonte: <https://veja.abril.com.br/saude/excesso-de-redes-sociais-esta-associado-a-45-dos-casos-de-ansiedade-em-jovens/>

Treine esse tema e receba correção por competência: envie sua redação em **imaginie.com.br**.

INTRODUÇÃO	• 1º parágrafo com +/- 6 linhas;
	• Sua introdução deve contextualizar o tema na íntegra;
	• Você deve apresentar uma tese, que representa o seu ponto de vista (de forma impessoal) sobre as causas do problema a ser discutido;
	• É importante ressaltar que você não deve, ainda, desenvolver suas ideias. Seja breve e objetivo na introdução.
01	
02	
03	
04	
05	
06	
DESENVOLVIMENTO	• 2º e 3º parágrafos com +/- 7 linhas cada;
	• Apresente o problema (tópico frasal);
	• Comprove o problema (fundamentação);
	• Exemplifique como a situação acontece;
	• Conclua a ideia do parágrafo retomando a resposta ao tema (dica: "Isso demonstra, portanto,...").
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
CONCLUSÃO	• 4º parágrafo com +/- 6 linhas;
	• Há 5 partes importantes da proposta: AÇÃO interventiva: "O que é preciso fazer para resolver o problema?" > AGENTE: "Quem pode fazer isso?" > MODO/MEIO: "De que forma será feito, ou seja, por quais meios?" > EFEITO: "Qual é o propósito desta intervenção, quais serão os efeitos dela?" > DETALHAMENTO: "Qual informação adicional posso acrescentar sobre um dos elementos anteriores?"
25	
26	
27	
28	
29	
30	