



# DISCURSIVA NA PRÁTICA

CURSO DE DISCURSIVAS  
Temas para prática

## Sumário

<b>Tema para prática</b> .....	3
<b>Referencial teórico</b> .....	4
<b>Quesitos avaliados</b> .....	7
<b>Modelo de solução</b> .....	8



## Tema para prática

### DISCURSIVA-REDAÇÃO

Atente para o seguinte texto

Em entrevista recente à rede CNN, o historiador Leandro Karnal, ao abordar a cultura da visibilidade, afirmou que as redes criaram uma segunda vida e esta é importante pessoalmente e profissionalmente: "É uma máscara que se grudou ao rosto. As pessoas se sentem mal porque gostariam de levar a vida que aparece no Instagram e no Facebook, e elas levam mais a vida que aparece na foto do seu RG".

**Com base nas ideias acima, escreva um texto dissertativo-argumentativo. Justifique seu ponto de vista.**

## Referencial teórico

### 1. Introdução ao conceito de cultura da visibilidade

A cultura da visibilidade refere-se ao fenômeno contemporâneo em que indivíduos e grupos priorizam a exposição pública de suas vidas e realizações, especialmente por meio das redes sociais. Esse comportamento decorre da valorização de imagens e de narrativas que projetem sucesso, felicidade ou relevância, promovendo a ideia de que “existir” socialmente está ligado a “ser visto”. A popularização das redes digitais amplificou essa prática, criando uma espécie de “segunda vida”, como apontado por Leandro Karnal, que muitas vezes se descola da realidade vivida. Trata-se de uma mudança cultural significativa, alimentada por avanços tecnológicos e por um modelo econômico que mercantiliza a vida privada.

Ademais, essa visibilidade massiva se relaciona com a busca por capital simbólico e social, como conceituado por Pierre Bourdieu. A construção de uma imagem pública não se limita à mera vaidade, mas funciona como uma estratégia de inserção social e ascensão profissional em um mundo em que a “marca pessoal” é frequentemente mais valorizada que habilidades ou experiências concretas. Isso reflete uma mudança na maneira como o capital cultural é construído, transferindo a validação para um ambiente digital que raramente reflete a complexidade da vida real.

### 2. Aspectos sociológicos da cultura da visibilidade

A busca por validação e reconhecimento social é um traço humano que, nas redes sociais, se intensifica pela lógica do algoritmo e dos “likes”. O sociólogo Erving Goffman, em sua obra *A Representação do Eu na Vida Cotidiana*, já apontava que as interações sociais podem ser entendidas como performances, nas quais os indivíduos constroem identidades para agradar a plateias específicas. As redes sociais elevaram isso a outro nível, criando cenários em que a vida cotidiana é cuidadosamente editada e curada para consumo público. Essa dinâmica reforça comparações sociais, altera as percepções sobre sucesso e felicidade e redefine os padrões de relacionamento interpessoal. O resultado é uma sociedade na qual a imagem projetada muitas vezes se torna mais importante do que a essência, distorcendo valores e prioridades.

Além disso, a sociologia contemporânea reflete sobre como as redes sociais transformam o espaço público e privado. Autores como Manuel Castells apontam que vivemos em uma sociedade em rede, em que as fronteiras entre o público e o privado se tornaram tênues. Nesse contexto, a cultura da visibilidade redefine a privacidade, criando uma nova ética social, na qual a exposição é normalizada e a discrição, por vezes, marginalizada. Essa mudança reforça a ideia de que a sociedade atual está cada vez mais centrada na performatividade, relegando a autenticidade a segundo plano.

### 3. Impactos psicológicos e emocionais

O constante contraste entre a realidade vivida e a idealizada nas redes sociais é uma fonte significativa de ansiedade e insatisfação. A psicologia social explica que a comparação social é um processo inevitável, mas, nas redes, ela ocorre de forma amplificada e descontextualizada.

Estudos recentes como o realizado pela [Royal Society for Public Health](#) revelam que plataformas como “Instagram” estão associadas ao aumento de sintomas de depressão e solidão, especialmente em jovens. O ciclo de recompensa promovido pelos algoritmos, baseado em curtidas e comentários, também cria uma dependência psicológica, em que o valor do indivíduo parece depender de sua aprovação pública. Esse fenômeno não apenas afeta a autoestima, mas também promove um isolamento emocional, mesmo em meio à hiperconexão.

Somado a isso, o fenômeno do “fear of missing out” (FOMO), ou medo de estar perdendo algo, também contribui para os danos emocionais da cultura da visibilidade. A sensação de que outros estão vivendo experiências mais emocionantes ou gratificantes intensifica a insatisfação pessoal, levando à compulsão por consumo digital e ao distanciamento de vivências reais. Essa dinâmica psicológica reforça o papel das redes sociais como criadoras de um ciclo vicioso de insatisfação e dependência, o que agrava problemas de saúde mental em escala global.

#### 4. Implicações profissionais e culturais

A cultura da visibilidade também impacta o mundo do trabalho. A construção de uma “marca pessoal” tornou-se quase uma exigência, especialmente em carreiras mais expostas ao público. A pressão para parecer bem-sucedido gera um ambiente competitivo e, muitas vezes, excludente. Profissionais se veem obrigados a projetar uma imagem de produtividade e realização constante, ainda que desconectada de suas condições reais. Além disso, essa prática reforça a “síndrome do impostor”, um sentimento de inadequação que surge ao se comparar com narrativas idealizadas de outros colegas ou influenciadores. Culturalmente, essa dinâmica favorece uma percepção superficial das relações humanas e reforça a meritocracia como justificativa para desigualdades, sem considerar os contextos e desafios de cada indivíduo.

Por outro lado, a cultura da visibilidade também promove novos modelos de trabalho e empreendedorismo, como influenciadores digitais e criadores de conteúdo. Essa reconfiguração das carreiras, embora promissora, exige uma entrega total à exposição pública e à validação constante por métricas digitais, como número de seguidores e engajamento. Isso coloca em xeque a sustentabilidade dessas novas profissões e questiona se o sucesso digital é compatível com a preservação da saúde mental e da individualidade.

#### 5. Perspectivas éticas e críticas sobre a cultura da visibilidade

A cultura da visibilidade levanta questões éticas relevantes. A transformação de indivíduos em produtos digitais reflete um modelo econômico que prioriza o consumo e a monetização de dados. Byung-Chul Han, em [A Sociedade da Transparência](#), critica a exposição excessiva como uma ferramenta de controle social e alienação. Segundo ele, a obsessão pela visibilidade destrói a privacidade e desumaniza as relações, tornando as pessoas escravas de uma constante exposição. Essa ideia dialoga com Guy Debord, que, em [A Sociedade do Espetáculo](#), analisa como a imagem se tornou a principal mercadoria da modernidade. Além disso, Zygmunt Bauman, em sua reflexão sobre a liquidez das relações contemporâneas, destaca como a visibilidade reforça a fragilidade dos laços humanos, marcados pela superficialidade e pelo imediatismo.

Outro ponto ético diz respeito à manipulação algorítmica das redes sociais, que priorizam conteúdos mais atraentes ou polêmicos, muitas vezes em detrimento da autenticidade e da profundidade. Essa lógica alimenta uma cultura de consumo instantâneo e contribui para o

esvaziamento do debate público. Além disso, a exposição digital também gera riscos concretos, como o roubo de identidade e o assédio virtual, que expõem a vulnerabilidade dos usuários e exigem maior regulação por parte das plataformas.

## 6. Referências filosóficas e teóricas para análise do tema

Autores como Byung-Chul Han, Guy Debord e Zygmunt Bauman oferecem perspectivas valiosas para compreender a cultura da visibilidade. Han associa a transparência à ausência de mistério e autenticidade, enquanto Debord vê na sociedade do espetáculo uma alienação generalizada, onde o ser é substituído pelo parecer. Já Bauman discute como as interações humanas se tornaram líquidas, sem profundidade ou compromisso. Essas ideias ajudam a problematizar o impacto das redes sociais na construção de identidades e relações. Além disso, o sociólogo Erving Goffman contribui com sua análise sobre como a vida social se organiza como um teatro, em que os indivíduos performam para agradar diferentes plateias. Esses conceitos permitem um entendimento mais profundo dos dilemas éticos, sociais e emocionais associados à cultura da visibilidade.

Além disso, Pierre Bourdieu contribui ao explicar como as redes sociais tornaram o capital simbólico — ou seja, o prestígio social — mais visível e mais rapidamente acumulável. Contudo, ele alerta que, quando o capital social é medido por métricas digitais, como número de seguidores, ocorre uma banalização do prestígio. Isso promove desigualdades simbólicas artificiais, transformando o ambiente digital em um espaço competitivo e hierárquico, onde autenticidade e méritos reais têm pouco valor.

## 7. Propostas de reflexão e alternativas

Diante dos desafios impostos pela cultura da visibilidade, é necessário pensar em estratégias que promovam o equilíbrio entre exposição e autenticidade. A educação digital surge como uma ferramenta essencial, capacitando jovens e adultos a usarem as redes de forma mais consciente e crítica. Além disso, escolas e empresas podem implementar programas que valorizem a saúde mental e desestimulem a comparação social nociva. Políticas públicas que regulam o uso de dados pessoais e aumentem a transparência das plataformas digitais também são essenciais para minimizar os impactos da mercantilização da vida privada. Por fim, incentivar momentos de desconexão consciente e valorizar as interações presenciais podem ajudar as pessoas a reconectarem-se com sua essência e a construir relações mais profundas e significativas.

Outra proposta é fomentar campanhas de conscientização social que promovam narrativas de aceitação e valorização da autenticidade. Instituições de ensino podem, ainda, incluir disciplinas que discutam o impacto psicológico e social da hiperexposição, enquanto plataformas digitais deveriam adotar ferramentas para limitar a dependência, como o incentivo a pausas no uso e alertas sobre o consumo excessivo de conteúdo. Essas medidas podem oferecer alternativas mais saudáveis para lidar com as demandas de visibilidade na sociedade atual.

## Quesitos avaliados

Quesitos	Pontuação máxima	Pontuação atribuída
<b>Conteúdo</b> a) perspectiva adotada no tratamento do tema; b) capacidade de análise e senso crítico em relação ao tema proposto; c) consistência dos argumentos, clareza e coerência no seu encadeamento.	40	
<b>Estrutura</b> a) respeito ao gênero solicitado; b) progressão textual e encadeamento de ideias; c) articulação de frases e parágrafos (coesão textual).	30	
<b>Expressão</b> a) desempenho linguístico de acordo com o nível de conhecimento exigido para o Cargo; b) adequação do nível de linguagem adotado à produção proposta e coerência no uso; c) domínio da norma culta formal, com atenção aos seguintes itens: estrutura sintática de orações e períodos; propriedade vocabular; concordância verbal e nominal; pontuação; regência verbal e nominal; emprego de pronomes; flexão verbal e nominal; uso de tempos e modos verbais; grafia e acentuação.	30	
<b>Total de pontos*</b>	<b>100</b>	
<b>Percentual de acertos</b>	<b>100%</b>	

\*A pontuação atribuída é baseada em uma escala de 0 a 100. O objetivo dessa escala é proporcionar uma métrica clara e simplificada para que você possa acompanhar e compreender seu desempenho de forma mais prática durante a sua preparação. Ressaltamos que ela não reflete necessariamente a exata nota prevista no edital do concurso.



## Modelo de solução

As redes sociais transformaram profundamente as interações humanas, criando um cenário em que a visibilidade se tornou um dos principais valores culturais. Essa busca pela exposição idealizada, muitas vezes dissociada da realidade, afeta a percepção de si e as relações interpessoais. Nesse contexto, é possível observar que a cultura da visibilidade impacta negativamente tanto a saúde emocional dos indivíduos quanto a dinâmica das relações profissionais, reforçando desigualdades e superficialidades nas interações.

Em primeiro lugar, a idealização promovida pelas redes sociais gera um impacto significativo na saúde emocional das pessoas. A necessidade de aprovação digital, mediada por curtidas e comentários, cria um ciclo de dependência psicológica que alimenta sentimentos de inadequação e insatisfação. Segundo estudos da Royal Society for Public Health, plataformas como Instagram estão associadas ao aumento de ansiedade e depressão, especialmente entre jovens. Esse fenômeno é intensificado pela comparação social, que faz com que muitos idealizem a vida dos outros e depreciem a própria. Além disso, o medo de estar perdendo algo ("fear of missing out") reforça essa angústia, distanciando os indivíduos de vivências reais e aprofundando seu isolamento emocional.

Além do campo emocional, a cultura da visibilidade tem reflexos marcantes no ambiente profissional, especialmente na construção de uma "marca pessoal". Profissionais se sentem pressionados a projetar imagens de sucesso e produtividade constantes, muitas vezes desconectadas de suas reais condições. Essa dinâmica, além de reforçar a "síndrome do impostor", cria um mercado de trabalho altamente competitivo e excludente. Como apontam autores como Pierre Bourdieu, o capital simbólico digital passou a ter maior relevância do que habilidades concretas, favorecendo aqueles que dominam a performance nas redes, em detrimento de critérios como competência e experiência. Isso torna o ambiente corporativo mais desigual e menos autêntico.

Portanto, a cultura da visibilidade, ao priorizar a imagem sobre a essência, gera desafios profundos tanto no plano individual quanto no coletivo. Para atenuar esses impactos, é essencial que escolas promovam uma educação digital que incentive o uso consciente das redes sociais e que empresas adotem iniciativas que valorizem a autenticidade e a saúde mental no ambiente de trabalho. Ademais, as plataformas digitais devem implementar mecanismos que alertem os usuários sobre os riscos do uso excessivo e promovam desconexões conscientes. Apenas assim será possível resgatar o equilíbrio entre a vida real e a projetada, permitindo que as relações humanas e profissionais sejam mais saudáveis e genuínas.