

**Texto I**

**Nomofobia é a dependência do telefone celular – é o seu caso?**

Cada vez mais as pessoas não conseguem desgrudar do *smartphone*, e esse hábito pode trazer consequências físicas e psicológicas. Desde a metade dos anos 1990, o uso de aparelhos eletrônicos tem aumentado cada vez mais rapidamente. Segundo a União Internacional de Telecomunicações (UIT) já são mais de 7 bilhões de aparelhos celulares em uso no mundo; é a maneira mais usada para acessar a internet. (...) Antes da popularização do celular, outras dependências comportamentais haviam sido descritas: alimentar, exercícios, compra, trabalho (*workaholics*), jogo, internet e sexo. Mais recentemente, o termo “nomofobia” (...) foi criado (...) para definir o pavor de estar sem o telefone celular disponível.

CRIPPA, Alexandre. Disponível em: <http://veja.abril.com.br/blog/letra-de-medico/nomofobia-a-dependencia-do-telefone-celular-este-e-o-seu-caso>. Adaptado. Acesso em 7.fev.2023.

**Texto II**

Normalmente, a nomofobia é identificada principalmente em pré-adolescentes e adolescentes, já que são os que permanecem mais tempo conectado às redes sociais. Por ser uma fobia, nem sempre é possível identificar a causa que leva as pessoa a sentir ansiedade por estar longe do celular, mas em alguns casos, esses sentimentos são justificados pelo medo de não conseguir saber o que está acontecendo no mundo. Alguns sinais que podem ajudar a identificar se uma pessoa tem nomofobia incluem: ansiedade quando se fica muito tempo sem usar o celular; necessitar fazer várias pausas no trabalho para utilizar o celular; não desligar o celular, mesmo para dormir; acordar no meio da noite para ir no celular; carregar frequentemente o celular para garantir que se tem sempre bateria; ficar muito chateado quando se esquece o celular em casa; verificar o telefone frequentemente para ver se tem notificações; nervosismo quando está em um ambiente sem sinal de internet; levar o carregador de telefone para todos os lugares por medo da bateria acabar.

RAMIREZ, Gonzalo. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/nomofobia/>. Adaptado. Acesso em 7.fev.2023.

**Texto III**



Disponível em: <https://fecunha.com.br/wp-content/uploads/2016/02/nomofobia-smartphone.jpg>

**PROPOSTA DE REDAÇÃO**

Apresente, problematize e posicione-se sobre o tema: **NOMOFOBIA – A DEPENDÊNCIA DA TECNOLOGIA**, num **TEXTO DE OPINIÃO** de, aproximadamente, 30 linhas.

\*\*\*

**O QUE É TEXTO DE OPINIÃO?**

Ao texto em que o autor apresenta seu posicionamento crítico em relação a determinado assunto, chamamos **TEXTO DE OPINIÃO**. Antes de escrevê-lo, é preciso pensar o quanto se conhece a respeito do assunto – até porque é impossível opinar sobre um assunto, sem, ao menos, saber do que se trata.

**Depois de conhecer o assunto, é preciso planejar o texto:**

- 1) Comece apresentado o tema e a opinião. Ex.: Considero que o... seja o maior responsável por...; Acredito que a..., um dos maiores problemas da população brasileira, devesse... etc. (NUNCA “Eu acho que”.);
- 2) Apresente um motivo para justificar sua opinião. Ex.: Isso se deve ao fato de que o... traga prejuízos ao...;
- 3) Cite exemplos que apoiem sua opinião. Ex.: Assim como na Espanha...; A exemplo do que acontece no Sudeste...;
- 4) Para finalizar, o ideal é que você “chame” o leitor para concordar com a sua (de quem escreve) opinião.  
Ex.: É mais do que tempo de a sociedade admitir que... (repetir sua opinião – a que você escreveu no início do texto.)
- 5) Assine o texto de opinião.

**Outras dicas:** use marcas linguísticas positivas aos argumentos com os quais você concorda. Ex.: Com razão aqueles que; Com acerto, ...; De fato, ... Use marcas linguísticas negativas aos argumentos com os quais você não concorda. Ex.: É inadmissível...; É reprovável... Não se pode imaginar que...