

2^a

Série

Sociologia

**MATERIAL
DIGITAL**

A vida digital e seus riscos

**4º bimestre
Aula 11**

**Ensino
Médio**



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**

Conteúdos

- Definição de sociedade digital;
- Impactos da vida digital nas relações sociais;
- A sociabilidade virtual e seus riscos.

Objetivos

- Compreender como as tecnologias digitais transformam as formas de interação social, comunicação e construção das identidades na contemporaneidade;
- Analisar os principais riscos e dilemas da vida digital (vigilância, manipulação de informações, discursos de ódio e dependência) e refletir sobre as implicações éticas e políticas do uso dessas tecnologias, considerando a privacidade, a liberdade de expressão e a responsabilidade social on-line;
- Identificar e aplicar estratégias de uso consciente, seguro e responsável das tecnologias digitais nas práticas cotidianas.

Para começar

Será que é só uma brincadeira?

Na internet, é comum vermos vídeos de outras pessoas passando vergonha, *prints* de conversas privadas ou comentários irônicos sobre a aparência de alguém. Também não é raro alguém ser deixado de fora de um grupo ou virar alvo de uma “zoeira” coletiva.

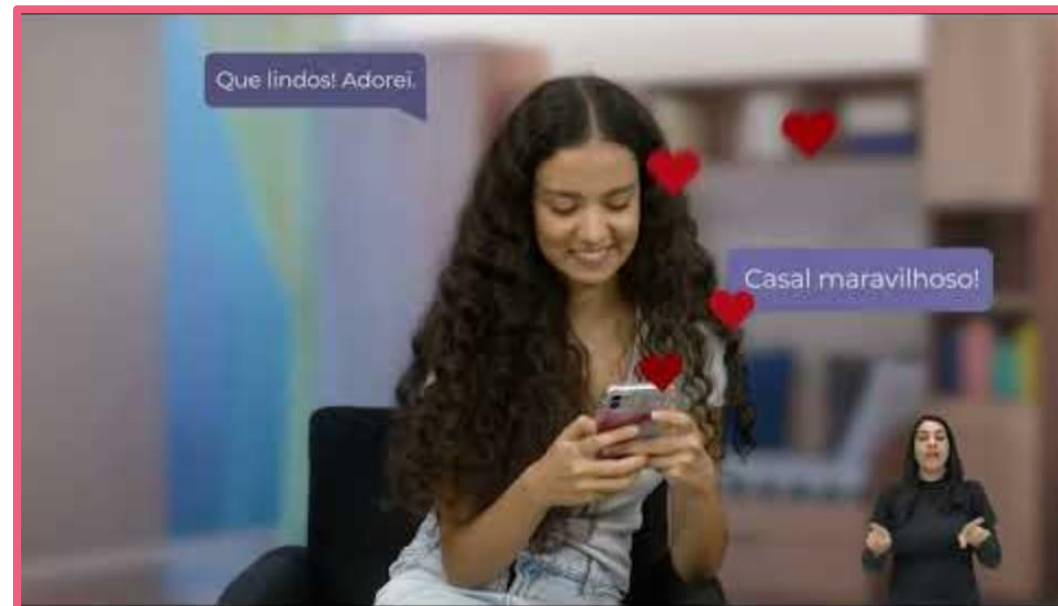
Para refletir

Essas atitudes parecem normais, mas será que são mesmo? Em que momento elas passam do limite? Existe alguma forma de violência nelas?

Link para vídeo



Uso das redes sociais



Assista ao vídeo produzido pela SEDUC para este material. Antes de curtir, compartilhar ou comentar... você já parou para pensar como as tecnologias digitais influenciam a forma como enxergamos o mundo, como nos relacionamos e como construímos quem somos?

MATERIAL DIGITAL. Uso das redes sociais. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YI3CtONU1fM>. Acesso em: 21 jun. 2026.



Por trás das curtidas e compartilhamentos, também existem violências digitais. *Cyberbullying*, discursos de ódio, exposição e manipulação de informações mostram que a internet também é um espaço de conflitos e responsabilidades.

Disponível em: <https://www.administradores.com.br/artigos/as-redes-sociais-e-seus-impactos-nas-relacoes-pessoais>. Acesso em: 21 jun. 2026.

Convivência e direitos humanos no mundo conectado

Ao longo do ano, temos visto que:

- Todas as pessoas têm direitos fundamentais, como o direito à dignidade, à privacidade e ao respeito.
- Conviver com as diferenças é essencial para uma sociedade justa e democrática.
- A violência nem sempre é física – ela também pode ser simbólica, verbal ou psicológica.

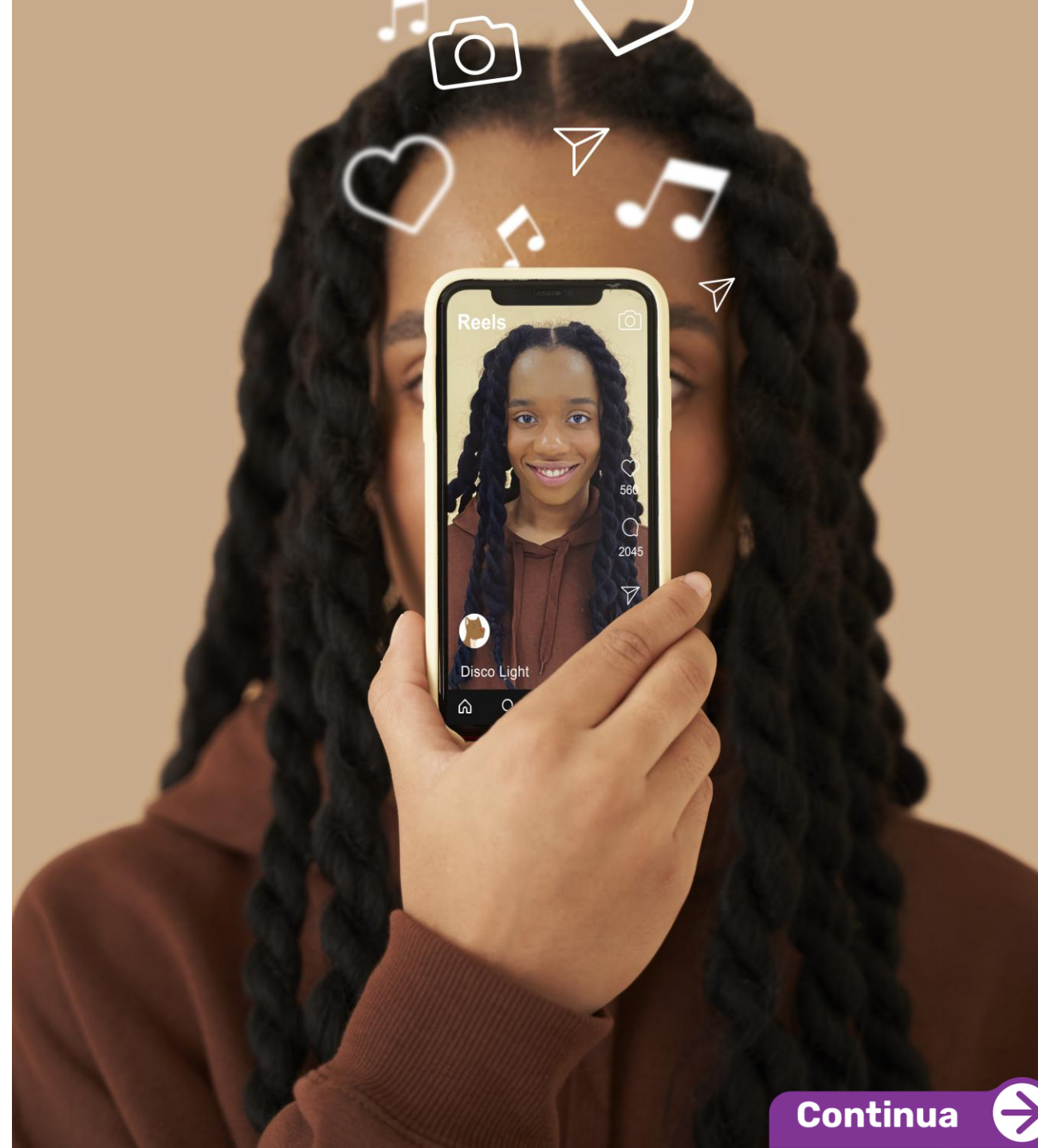
Para refletir

A internet aproxima pessoas, mas por que ela se tornou um espaço tão frequente de ataques, exposição e violência?

Sociedade digital

As tecnologias digitais ampliaram as possibilidades de comunicação, interação e participação social.

Ao mesmo tempo, as relações sociais tornam-se cada vez mais mediadas por plataformas digitais, algoritmos e redes sociais, transformando a forma como **construímos amizades, participamos de grupos e expressamos nossas identidades.**



Liberdade digital: novas possibilidades de escolha

As redes ampliam nossa liberdade de interação e expressão, pois:

- escolhemos quem seguir;
- compartilhamos opiniões;
- construímos identidades;
- participamos de comunidades.

Para refletir

Se somos tão livres nas redes sociais, por que tantas pessoas se preocupam constantemente com curtidas, seguidores e aprovação dos outros?



Disponível em: <https://medium.com/illumination/how-social-media-quietly-changed-my-self-worth-fcef4d2673a3>. Acesso em: 21 jun. 2026.

Zygmunt Bauman: conexões e relações líquidas

Segundo o filósofo e sociólogo polonês Zygmunt Bauman (1925-2017), a internet e as redes sociais ampliam a sensação de que temos total controle sobre nossas relações e interações.

Nas redes, podemos:

- escolher com quem nos relacionar;
- bloquear ou “deletar” quem não desejamos;
- buscar e participar de grupos com opiniões semelhantes;
- expressar opiniões e comentários de forma imediata.



Zygmunt Bauman.

Disponível em: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Re-publica_2015_-_Tag_3_\(17404674525\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Re-publica_2015_-_Tag_3_(17404674525).jpg). Acesso em: 21 jun. 2026.

Redes sociais: liberdade ou isolamento?

Para Bauman, as redes sociais ampliam conexões e formas de expressão, mas também podem criar “bolhas” que reduzem o contato com opiniões diferentes.

Para refletir

Se escolhermos apenas quem ouvir e seguir nas redes sociais, quais podem ser as consequências para o diálogo, a convivência democrática e o respeito às diferenças?

“

Muita gente as usa [as redes sociais] não para unir, não para ampliar seus horizontes, mas ao contrário, para se fechar no que eu chamo de **zonas de conforto**, onde o único som que escutam é o **eco de suas próprias vozes**, onde o único que veem são os **reflexos de suas próprias caras**. As redes são muito úteis, oferecem serviços muito prazerosos, mas são uma armadilha.

Zygmunt Bauman, em entrevista para o jornal *El País*. (Ricardo de Querol, 2016, grifo nosso)



Exposição, desempenho e vida digital

Ao mesmo tempo, as redes sociais ampliam a pressão para estar sempre ativo e visível.

Para o filósofo sul-coreano Byung-Chul Han (1959-), a digitalização da vida estimula:

- a **autoexposição**, em que se mostra aspectos da própria vida para ser visto e reconhecido;
- a **autovigilância**, em que se monitora constantemente a própria imagem e o modo como os outros reagem a ela.

“

A sociedade atual é uma sociedade de desempenho, marcada pelo excesso de positividade e habitada por sujeitos de desempenho e produção, empresários de si mesmos.

(Byung-Chul Han, 2017)



Byung-Chul Han.

Disponível em:
<https://colunastortas.com.br/byung-chul-han/>. Acesso em: 21 jun. 2026.

Redes sociais: vitrine ou espelho?

Para Byung-Chul Han, nas redes sociais, o controle não depende apenas da vigilância dos outros.

A **autoexposição** e a **autovigilância** levam os indivíduos a ajustar seus comportamentos em busca de visibilidade, reconhecimento e aprovação social.



© Magnific

Para refletir

Você já deixou de publicar algo porque acreditou que seria julgado ou porque não receberia a aprovação esperada?

Continua



Liberdade ou ilusão de liberdade?

Segundo Bauman e Byung-Chul Han, as redes sociais apresentam uma liberdade ambígua:

Ampliam:

- interação;
- expressão;
- visibilidade.

Mas também:

Provocam:

- autovigilância;
- busca constante por aprovação;
- adaptação às expectativas dos outros.

Consequência: opiniões, comportamentos e identidades passam a ser moldados pela expectativa de reconhecimento social.

Para refletir

A influência que recebemos nas redes sociais e a necessidade de sermos vistos, aceitos e reconhecidos pelos outros podem nos tornar mais vulneráveis?



Pause e responda

Vida digital e redes sociais

Segundo Zygmunt Bauman e Byung-Chul Han, qual alternativa melhor explica os riscos das redes sociais?

As redes sociais ampliam a liberdade e eliminam formas de controle sobre os indivíduos.

As redes sociais permitem total autonomia, sem influenciar comportamentos ou identidades.

As redes sociais podem estimular a autovigilância e a busca constante por aprovação e reconhecimento social.

As redes sociais tornam as relações mais profundas e fortalecem o diálogo com opiniões diferentes.

Continua





Vida digital e redes sociais

Segundo Zygmunt Bauman e Byung-Chul Han, qual alternativa melhor explica os riscos das redes sociais?



As redes sociais ampliam a liberdade e eliminam formas de controle sobre os indivíduos.



As redes sociais permitem total autonomia, sem influenciar comportamentos ou identidades.



As redes sociais podem estimular a autovigilância e a busca constante por aprovação e reconhecimento social.



As redes sociais tornam as relações mais profundas e fortalecem o diálogo com opiniões diferentes.

Ulrich Beck: riscos na era digital

Para o sociólogo alemão Ulrich Beck (1944-2015), a vida digital não apenas amplia a conectividade.

Ela transforma identidades, relações sociais e formas de convivência, produzindo **efeitos muitas vezes inesperados e difíceis de controlar**.



Riscos à privacidade e à saúde emocional

As redes sociais e os ambientes digitais ampliam as formas de comunicação e interação.

No entanto, também podem expor indivíduos a situações que afetam sua dignidade, privacidade, segurança e bem-estar emocional.

Violação da privacidade

- Compartilhamento não autorizado de imagens e informações pessoais;
- Exposição de conversas privadas;
- Monitoramento e perseguição virtual (*cyberstalking*).

Violência psicológica

- Cyberbullying;
- Assédio virtual;
- Humilhações públicas e constrangimentos;
- Exclusão de grupos e redes de convivência.

Riscos à convivência democrática

As tecnologias digitais ampliam a circulação de informações e a participação social.

No entanto, também podem favorecer práticas que ameaçam a convivência democrática e o respeito aos direitos humanos.

Discursos de ódio

- Ataques com base em gênero, raça, religião, orientação sexual ou outras diferenças sociais;
- Disseminação de preconceitos e intolerância.

Desinformação e fake news

- Divulgação de informações falsas ou manipuladas;
- Distorção do debate público.

Manipulação algorítmica e bolhas digitais

- Exposição frequente a conteúdos semelhantes;
- Redução do contato com opiniões diferentes;
- Fortalecimento da polarização.

Na prática



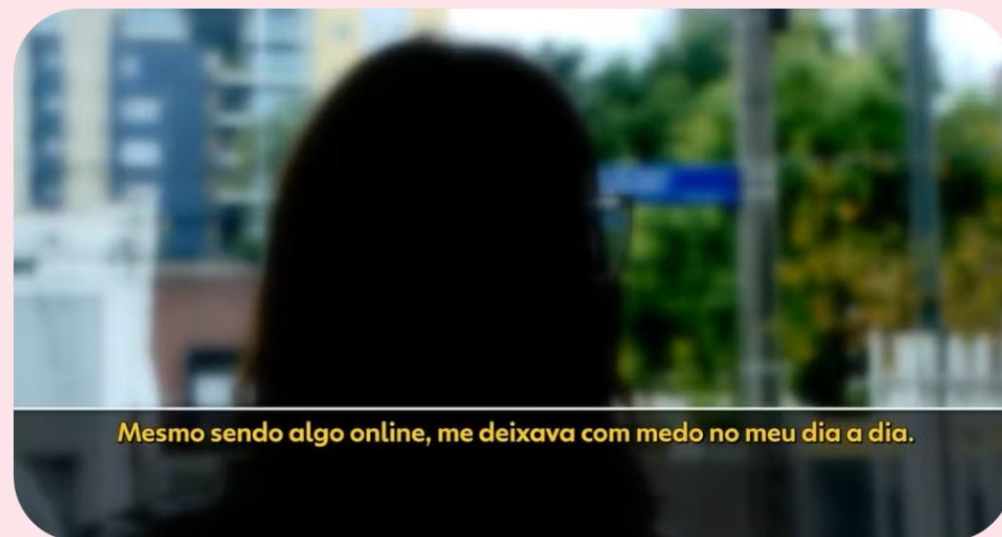
COM SUAS PALAVRAS



10 minutos

Em trios, analisem o caso e discutam:

1. Quais riscos da vida digital aparecem nesse caso?
2. Como a exposição e a circulação de informações pessoais aumentaram a vulnerabilidade da vítima?
3. De que forma esse caso mostra que a internet também pode reproduzir violências presentes na sociedade?
4. O que podemos fazer para tornar os ambientes digitais mais seguros e respeitosos?



Mesmo sendo algo online, me deixava com medo no meu dia a dia.

Uma mulher começou a receber mensagens de desconhecidos e descobriu que alguém havia criado perfis falsos usando sua foto, nome e telefone. Além da exposição indevida, pessoas chegaram a aparecer em sua residência. O caso gerou medo, insegurança e perda de controle sobre sua própria identidade digital.

Disponível em: <https://g1.globo.com/pr/parana/noticia/2025/06/10/mulher-e-investigada-por-criar-perfis-falsos-da-ex-do-namorado-em-sites-adultos-e-divulgar-telefone-e-endereco-dela-em-grupos-da-internet.ghtml>. Acesso em: 21 jun. 2026.



A vida digital e seus riscos

De acordo com o que vimos na aula, responda:

- Como explicar o fato de as pessoas se comportarem de forma diferente na internet e na vida real? E o quanto isso pode ser um problema?

Ilustração de Avalon Nuovo.

Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2023/05/24/internet-e-redes-sociais/autoridade-em-saude-dos-eua-classifica-redes-sociais-como-risco-profundo-aos-jovens/>. Acesso em: 21 jun. 2026.

Resumo

Nesta aula, compreendemos que a vida digital transformou as formas de comunicação, convivência e construção das identidades na sociedade contemporânea.

1

Compreendemos como as tecnologias digitais e as redes sociais influenciam as relações sociais, os comportamentos, a circulação de informações e a forma como os indivíduos constroem e apresentam suas identidades.

2

Identificamos como a exposição constante, os algoritmos, a vigilância digital e a busca por reconhecimento nas redes sociais podem gerar pressões sociais, conflitos e novas formas de interação.

3

Analisamos diferentes riscos da vida digital, como cyberbullying, discursos de ódio, perseguição virtual, manipulação de informações, fake news, *deepfakes* e violação da privacidade.

4

Refletimos sobre os impactos éticos, sociais e políticos das tecnologias digitais, reconhecendo a importância do uso consciente, crítico e responsável das redes sociais e dos ambientes digitais.

Referências

BECK, U. **A metamorfose do mundo**: como as alterações climáticas estão a transformar a sociedade. Lisboa: Edições 70, 2017.

HAN, B. C. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

QUEROL, R. de. Zygmunt Bauman: “As redes sociais são uma armadilha”. **El País**, 09 jan. 2016. Disponível em: https://brasil.elpais.com/brasil/2015/12/30/cultura/1451504427_675885.html. Acesso em: 21 jun. 2026.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. **Currículo Paulista**: etapa Ensino Médio, 2020. Disponível em: https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/wp-content/uploads/2023/02/CURR%C3%8DCULO-PAULISTA-etapa-Ensino-M%C3%A9dio_ISBN.pdf. Acesso em: 21 jun. 2026.

Identidade visual: imagens © Getty Images

Para professores

Slide 2



Habilidade: (EM13CHS504) Analisar e avaliar os impasses ético-políticos decorrentes das transformações culturais, sociais, históricas, científicas e tecnológicas no mundo contemporâneo e seus desdobramentos nas atitudes e nos valores de indivíduos, grupos sociais, sociedades e culturas.

Slide 3



Tempo: 5 minutos.



Dinâmica de condução: oriente os estudantes a observarem as situações apresentadas no slide e a refletirem sobre como determinadas práticas digitais acabam sendo naturalizadas no cotidiano das juventudes. Explore a provocação “Será que é só uma brincadeira?” buscando deslocar a percepção dos estudantes de uma leitura individual para uma análise sociológica das relações digitais.

Após a exibição do vídeo, promova uma conversa sobre os limites entre humor, exposição e violência nas redes sociais, incentivando os estudantes a identificarem como curtidas, comentários, compartilhamentos e exclusões também envolvem relações de poder, reconhecimento social e construção de identidades. Questione sobre o que cada curtida conta. Retome a ideia de que a internet não está separada da sociedade, mas reproduz conflitos, desigualdades e formas de violência presentes na vida social.

Slides 4 a 13



Tempo: 10 minutos.



Dinâmica de condução: oriente os estudantes na compreensão de que a vida digital não deve ser analisada apenas como um avanço tecnológico, mas como um fenômeno social que transforma formas de convivência, construção das identidades e relações de poder.

Oriente os estudantes a retomarem as discussões anteriores sobre identidade, exposição e relações digitais para analisar criticamente a ideia de “liberdade” nas redes sociais. Explore a fala de Zygmunt Bauman destacando que, embora as redes ampliem possibilidades de conexão e expressão, elas também podem favorecer o isolamento em “bolhas” de pensamento, a intolerância ao diferente e a amplificação de discursos violentos.

Instigue os estudantes a perceberem como as redes sociais passaram a organizar comportamentos, formas de reconhecimento e modos de exposição de si. Ao apresentar as ideias de Byung-Chul Han, destaque que a busca constante por visibilidade, desempenho e validação nas redes produz novas formas de vigilância e pressão social. Em seguida, conduza a análise sociológica da violência digital, evidenciando que muitos conflitos e agressões on-line refletem desigualdades, intolerâncias e relações de poder já presentes na sociedade. O eixo que une os slides é a compreensão de que as tecnologias digitais transformam as relações sociais e reorganizam tanto formas de interação quanto mecanismos de exposição, controle e violência na contemporaneidade.



Tempo: 10 minutos.



Dinâmica de condução: conduza a aula a partir da ideia de que os riscos digitais não são apenas problemas técnicos, mas fenômenos sociais que impactam identidades, relações humanas, privacidade e formas de convivência. Essa etapa da aula aciona a compreensão de que a digitalização da vida cotidiana amplia possibilidades de interação, mas também reorganiza riscos sociais, emocionais e políticos no ambiente digital. Explore com os estudantes como a ampliação das conexões digitais também intensifica práticas de vigilância, exposição, manipulação e violência simbólica.

Estimule a compreensão de que a vida digital reorganiza profundamente a construção das identidades e as formas de interação social na contemporaneidade. Aprofunde a análise sociológica da vida digital a partir das contribuições de Ulrich Beck e Zygmunt Bauman, destacando que as tecnologias digitais não transformam apenas ferramentas de comunicação, mas também identidades, relações sociais e formas de pertencimento. Ao explorar o conceito de “metamorfose digital”, incentive os estudantes a perceberem que a digitalização da vida altera modos de convivência, exposição e construção de si, produzindo identidades mais fluidas, conectadas e vulneráveis. Retome a ideia de que os riscos digitais não são apenas individuais, mas consequências sociais das transformações contemporâneas.

Na discussão sobre Bauman, estimule a reflexão sobre a ambiguidade das redes sociais: ao mesmo tempo em que ampliam conexões e oferecem sensação de pertencimento, também podem intensificar superficialidade, isolamento, autoexposição e dificuldade de lidar com diferenças e conflitos.



Tempo: 5 minutos.



Dinâmica de condução: no encerramento, incentive os estudantes a retomarem os principais conceitos discutidos ao longo da aula – identidade digital, exposição, vigilância, algoritmos, violência e relações sociais – para construir uma interpretação sociológica sobre os comportamentos nas redes sociais.

Explore a imagem como representação da fragmentação das identidades e da pressão constante por visibilidade na vida digital. Durante a partilha das respostas, estimule os estudantes a perceberem que a diferença entre comportamentos on-line e off-line não ocorre apenas por escolhas individuais, mas também pelas dinâmicas das plataformas digitais, pelo anonimato, pela busca por reconhecimento e pelas formas de interação incentivadas nas redes. Retome, ao final, a ideia central da aula: a vida digital faz parte da vida social e, por isso, também exige ética, responsabilidade e consciência crítica nas formas de convivência on-line.

Trilha de exercícios

Para esta aula, é indicado o **Exercício 14** do bloco de conteúdo **Consumo e vida digital: transformações e efeitos no cotidiano**, que pretende aprofundar as aprendizagens sobre as implicações éticas e políticas do uso das tecnologias, considerando a privacidade, a liberdade de expressão e a responsabilidade social on-line. Esse exercício pode ser feito em casa, de forma autônoma pelos estudantes, ou você pode selecioná-lo para trabalhar em sala de aula.



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**