

A GUERRA DA DOPAMINA

O IMPACTO DOS VÍDEOS CURTOS



Este trabalho está licenciado sob CC BY-NC 4.0. Para ver uma cópia desta licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/> © 2 por H

Entenda a estratégia das multinacionais de tecnologia para te viciar

ATENÇÃO

QUEREM CONTROLAR SUA
MENTE

Sumário

1. Conhecendo o inimigo
2. Como a dopamina controla sua mente
3. O maior vilão, os vídeos curtos!
4. Explosão de dopamina, o vício nos vídeos curtos
5. Soluções para combater o vilão
6. Conclusão

O TikTok em nossas vidas

Aplicativos famosos e populares têm sido cada dia mais dominantes no cotidiano moderno, após a Segunda Revolução Industrial as novas tecnologias intermediam todos os setores da sociedade, com esses aplicativos não tem sido diferente. Um dos principais exemplos é o "TikTok", uma pesquisa realizada em 2022, o aplicativo é o mais usado entre jovens entre 9 e 17 anos. [1]



O crescimento do tempo de exposição nas telas.

Um das principais promotores para esse crescimento foi a pandemia de Covid 19. Presos em casa, o único escape se tornou as redes sociais, se tornando o momento perfeito para as multinacionais atacarem.

1.

Conhecendo o inimigo

Você já percebeu que passa horas a fio, diante das telas do celular, imerso na rolagem interminável de vídeos do TikTok?

Acredite, você não está sozinho nessa. Pesquisas mostram que no Brasil, as pessoas passam, em média, mais de 9 horas por dia no celular. Sendo assim o segundo país que mais passa tempo na frente das telas. [2]



“Para que ler livros se o TikTok é muito mais interessante?”

1.

Conhecendo o inimigo

Ao mesmo tempo em que os livros são menos interessantes, eles necessitam um nível de concentração que vem se tornando cada vez mais escasso. Pesquisas apontam a dificuldade dos alunos em lerem textos longos [4]. A literatura não está nos padrões dos vídeos curtos, é necessário bem mais do que 30 segundos para ler um livro.



Esse tipo de pensamento é a tendência moderna, cada vez mais jovens deixam os livros pelas redes sociais, que trazem um prazer muito mais rápido e atrativo do que a literatura.

De acordo com o professor Luiz Rohden, da Escola de Humanidades da Unisinas, “A leitura demanda um esforço, uma concentração, uma dedicação, que muitas vezes nós não temos. Então esse espírito de rapidez, de agilidade, que as mídias nos colocam, nos impedindo de ter um tempo de maturação, onde passamos ruminar nesse sentido” [3]

66% dos alunos brasileiros não leem textos com mais de dez páginas, diz estudo

Pesquisa relaciona baixos índices de leitura com problemas no desempenho escolar

Qual o problema disso?

A leitura é fundamental não só para a alfabetização, como o desenvolvimento de habilidades fundamentais, além do desenvolvimento moral, político e mental do indivíduo. Como disse Paulo Francis, importante jornalista e escritor brasileiro, “Quem não lê, não pensa, e quem não pensa será para sempre u é fundamental não só para a alfabetização, como o desenvolvimento de habilidades fundamentais, além do desenvolvimento moral, político e mental do indivíduo. Como disse Paulo Francis, importante jornalista e escritor brasileiro, “Quem não lê, não pensa, e quem não pensa será para sempre um servo.”m servo.”

E no Brasil, temos cada vez menos leitores, e mais viciados em rede social.

2.

Como a dopamina controla sua mente

O que é a dopamina?

A dopamina é um neurotransmissor, uma substância química produzida no cérebro, que atua na transmissão de sinais entre os neurônios.

Qual a função da dopamina?

Ela tem diversas funções, entre elas, a dopamina é responsável também pela regulação de humor, regulação de sono, atenção, aprendizado e recompensa. Envolvida no controle motor desempenha um papel fundamental no processo cognitivo como memórias e tomada de decisões.

Quais são seus efeitos?

Compulsões, vícios, falta de motivação, falta de energia, falta de atenção, falta de interesse, problemas sociais por reflexo dos outros citados etc.



3.

O maior vilão,
os vídeos
curtos!

Onde são criados?

Os vídeos curtos têm seu epicentro em plataformas como TikTok e Reels encontrado dentro da plataforma do Instagram, embora afereçam uma vasta audiência e facilidades de criação sua proliferação desenfreada dos vídeos ocorre em outras redes sociais, amplificando seu impacto.



Como é a estrutura dos vídeos?

A estrutura limitada dos vídeos curtos, com duração de 15 a 60 segundos, pode comprometer a profundidade do conteúdo. A concisão muitas vezes sacrifica detalhes essenciais, levando a uma superficialidade que pode afetar a qualidade da informação transmitida, entretanto essa brevidade pode resultar em uma experiência de consumo rápida, muitas vezes levando a uma rolagem compulsiva e contínua, ampliando os riscos associados à exposição excessiva à dopamina.



Quais são os tipos de conteúdos?

A diversidade de conteúdos abrange desde danças virais, tutoriais rápidos e comédia instantânea. No entanto, a busca constante por estímulos rápidos pode contribuir para uma cultura de entretenimento superficial, afastando a atenção de temas mais profundos e substanciais.



3.

O maior vilão,
os vídeos
curtos!

Como funciona o algoritmo das plataformas em relação ao usuário?

Os algoritmos das plataformas são projetados para manter os usuários engajados, muitas vezes priorizando conteúdos que geram reações rápidas. Essa lógica de recompensa instantânea pode levar a uma busca incessante por novos vídeos, resultando em uma exposição contínua à dopamina. Isso, por sua vez, levanta preocupações sobre o impacto na saúde mental e na capacidade de concentração.

Os aplicativos como TikTok e ferramentas como Youtube Shorts e Reels do Instagram proporcionam uma onda de dopamina devido ao método que utilizam e a maneira que seus algoritmos agem, em que os vídeos curtos de em média 15 a 30 segundos, com conteúdos personalizados e voltados ao gosto de cada usuário são constantemente bombardeados a eles.

Entretanto, o real problema: quanto mais dopamina é recebida pelo cérebro, maior é sua necessidade, fazendo com que se torne difícil o usuário se desprenda do aplicativo para realizar outras tarefas, já que, logo em seguida do vídeo que foi assistido, o algoritmo leva-o para outro semelhante, proporcionando, da mesma forma, uma enorme quantidade de dopamina.



Como resultado dessa excessiva liberação de dopamina, há algumas consequências tanto para o indivíduo quanto para a sociedade como um todo. Primeiramente, o vício em si já é um problema, mas o que ele traz é ainda pior, já que, como dito anteriormente, tal problema resulta em um descontentamento de atividades habituais, menos prazerosas ou mais complexas do que assistir aos vídeos curtos, tornando assim difícil a realização de tais tarefas, podendo levar ao distanciamento delas, sendo um exemplo delas as relações sociais que, ao longo prazo, proporcionam maior dopamina, mas por não serem instantâneas e mais trabalhosas, são deixadas de lado, gerando uma tendência nos usuários serem mais introvertidos.

4.

Explosão de dopamina, o vício nos vídeos curtos

Além disso, segundo Letícia Sampaio, coordenadora do departamento científico de Neurologia Infantil da Associação Brasileira de Neurologia (ABN), tal ciclo de forma constante levam o cérebro a entender que a elevada carga de dopamina liberada seja a habitual, fazendo com que outras atividades, que antes eram prazerosas ou complexas, entediadas, assim resultando em uma volta do usuário para o aplicativo, gerando um vício.

4.

Explosão de dopamina, o vício nos vídeos curtos

Ainda sobre isso, é possível que seja gerado no usuário a chamada síndrome de FOMO, que é o medo de perder alguma informação, em que, pela enorme quantidade de informação sendo liberadas, a pessoa se vê obrigada a assistir ou entender o quanto antes tais informações, aumentando ainda mais a ansiedade, a partir do privamento disto, fazendo com que, por sua vez, haja um aumento do vício.

Não só isso, mas a velocidade dos vídeos e o tempo curto deles fazem com que a necessidade de que as coisas sejam mais rápidas ocorra, podendo muitas vezes gerar ansiedade e diminuição da atenção no usuário, como pode ser visto no estudo feito pela Microsoft que indicou que nos anos 2000 o tempo de foco do ser humano era de entorno de 12 segundos, já em 2013 esse número caiu para 8 segundos, sendo uma queda tão drástica que tal tempo é 1 segundo menor que o tempo de atenção de um peixe dourado, porém, devido ao Tiktak e redes semelhantes, esse número tende a cair ainda mais.

Segundo dados da consultoria alemã Statista, o Brasil é o segundo país que mais utiliza o TikTok, perdendo apenas para a China, que é o país de origem do aplicativo, além de quem, segundo dados obtidos pela empresa App Annie, o brasileiro passa 5,4h do dia no celular, sendo esse aplicativo o segundo mais usado, estando atrás só do WhatsApp, sendo que tal rede social é majoritariamente utilizada por pessoas de menos de 30 anos, com foco ainda maior em jovens adultos e adolescentes, tornando tais problemas citados ainda mais perigosos, já que esse é um momento delicado de amadurecimento e formação do indivíduo.

Felizmente, em março de 2025 o aplicativo anunciou que busca tornar a experiência de seu uso menos problemática e mais saudável, tendo como exemplos a limitação de tempo que usuários menores de 18 anos irão receber, em que, ao passar de 60 minutos de uso será necessário uma senha, ou seja, é necessário que haja um maior controle dos pais em seus filhos em relação a essa rede social.



Além disso, ao tratar de pessoas que já apresentam tais problemas, sejam gerados ou agravados pelo uso dos aplicativos, é necessário que elas sejam direcionadas a tratamento destes problemas, seja com psiquiatras ou psicólogos, para que possam largar o vício, voltar a sentir vontade de realizar tarefas mais complexas e aumentar o tempo de foco novamente.



5.

Soluções para combater o vilão

Porém, segundo o Dr. Fabiano de Abreu Agreia, essas mudanças não são muito eficazes, mas ainda sim são um início para a resolução dos problemas consequentes do uso desses aplicativos, tal qual uma melhora no controle de idade, em que, mesmo que a mínima seja de 15 anos, há pessoas com idade inferior a essa no aplicativo.

6.

Conclusão

Os vídeos curtos, especialmente aqueles projetados para cativar a atenção rápida e liberar doses rápidas de dopamina, têm sido associados a diversos problemas. Em primeiro lugar, esse tipo de conteúdo pode contribuir para a diminuição da atenção e concentração, uma vez que promove a busca por gratificação instantânea em detrimento de atividades que exigem esforço cognitivo mais prolongado.

Além disso, a exposição constante a vídeos curtos que visam estimular a dopamina pode levar ao desenvolvimento de comportamentos viciantes, contribuindo para um ciclo de consumo excessivo e procrastinação. Isso pode impactar negativamente a saúde mental, levando a sintomas de ansiedade, depressão e falta de motivação para realizar tarefas mais complexas.

Em resumo, os vídeos curtos que buscam estimular a dopamina podem contribuir para uma série de problemas, incluindo falta de concentração, comportamentos viciantes, impacto na saúde mental e prejuízo nas relações sociais.

É crucial manter um equilíbrio saudável no consumo de conteúdo digital, priorizando atividades que promovam um bem-estar mais duradouro e sustentável.

[1] - <https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2022/08/14/tiktok-e-a-principal-rede-social-utilizada-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-diz-pesquisa.ghtml>

[2] - <https://g1.globo.com/hora/noticia/2023/08/25/pesquisa-mostra-que-brasileiros-passam-9h-por-dia-ao-celular-ou-em-outros-aparelhos-eletronicos.ghtml>

[3] - <https://www.unisinos.br/noticias/por-que-o-brasileiro-le-tao-pouca/>

[4] - <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/66-dos-alunos-brasileiros-nao-lem-textos-com-mais-de-dez-paginas-diz-estudo/>

Referências bibliográficas.

Tecnologia deixa humanos com atenção mais curta que de peixinho dourado, diz pesquisa. BBC, 16 maio 2015. Disponível em:

<https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/05/150515_5_atencao_peixinho_tecnologia_fr>

Como o TikTok atua no cérebro e vicia jovens em seus vídeos curtos. Exame, 5 abr. 2022. Disponível em: <<https://exame.com/ciencia/como-o-tiktok-atua-no-cerebro-de-jovens-com-videoes-curtos-e-personalizados/>>

Dopamina e TikTok: ganha recompensa sem esforço. Sanarmed, 20 abr. 2022. Disponível em: <<https://www.sanarmed.com/dopamina-e-tiktok-ganhe-recompensa-sem-esforco-redacao>>

Tik Tok por até 60 minutos: saiba como medida impacta jovens. Terra, 9 mar. 2023. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/video-e-estilo/saude/tik-tok-por-ate-60-minutos-saiba-como-medida-impacta-jovens,tou2614d4037b6c076927ee2591f91b2y2j1b2b.html>>

Inácio, Livia. 'Speed watching': o que você perde quando acelera a velocidade do filme?. BBC News Brasil, Curitiba, 14 mar. 2021. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-56368238>>

GUNSTORM. Personagens animados com transtorno bipolar. Disponível em: <<https://herofactory.com.br/10-personagens-de-desenhos-animados-com-transtorno-bipolar/>>. Acesso em: 10 jan. 2024.

Estevinho, Maria Fernanda, Soares-Fortunato JM. Dopamina E Receptores. Revista Portuguesa de Psicossomática [em linha]. 2003, 5(1), 21-31 [fecha de Consulta 9 de Janeiro de 2024]. ISSN: 0874-4696. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28750103>

Autores

Renatto Angelli	Introdução
Paulo Winter	Como a dopamina controla sua mente?
Matheus Marcuz	Desenvolvimento vídeos curtos, formatação
Matheus Araujo	Explosão de dopamina nos vídeos curtos
Hugo Gabriel	Conclusão