



RESUMO

Diante do atual cenário, é necessário compreender como o principal neurotransmissor da cultura imediatista da década contemporânea atua na sociedade. Este trabalho usa uma revisão bibliográfica para compreender a influência da dopamina na tomada de decisão, motivação e capacidade de concentração do ser humano, interpretando como diferentes níveis desse neurotransmissor atuam no cérebro humano, e interpretar como esses diferentes níveis estão relacionados e transtornos como depressão e ansiedade. A análise desses fatores foi baseada principalmente na obra de Anna Lembke “Nação Dopamina” e no trabalho de Luiza Johana Hubner, “Papel da Dopamina e Motivação para o Esforço e Fadiga Mental”, além de contemplar outros artigos relacionados ao tema. Além de compreender a atuação da dopamina no cérebro humano, esse projeto pretende entender como redes sociais, fármacos e estímulos artificiais do neurotransmissor afetam os níveis dopaminérgicos e sua influência na sociedade.

INTRODUÇÃO

Este projeto analisa o papel da dopamina na motivação, concentração e tomada de decisões, destacando seu equilíbrio essencial para o funcionamento cognitivo saudável. Examina também o impacto dos estímulos digitais e artificiais, como redes sociais e fármacos, que podem desregular esses níveis, afetando a saúde mental e a produtividade. O estudo enfatiza a importância de compreender esses mecanismos para enfrentar os desafios da era digital.

OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivos compreender como o neurotransmissor dopamina influencia na sociedade contemporânea, principalmente nesta última década, relacionado esses fatores com meios de estímulos dopaminérgicos como redes sociais. Além disso investigou-se como diferentes níveis desse neurotransmissor atuam no cérebro humano, a fim de perceber suas principais implicações na população.

METODOLOGIA

Revisão bibliográfica de pesquisas recentes na área, proporcionando uma visão abrangente e atualizada sobre a relevância da dopamina na vida das pessoas e como está presente em nossa sociedade. Será também considerada a relação entre esse neurotransmissor e a fadiga mental, abordando como suas variações podem impactar a disposição para manter esforços prolongados e o engajamento em atividades cognitivamente exigentes.

RESULTADOS

Com base nos resultados deste trabalho, pode-se afirmar que a dopamina exerce um papel crucial na motivação, concentração e tomada de decisões humanas. Quando seus níveis estão equilibrados, ela estimula o engajamento em tarefas desafiadoras, melhora a persistência e reforça a sensação de recompensa, promovendo desempenho cognitivo e emocional saudável.

No entanto, o excesso de dopamina, frequentemente causado por estímulos artificiais e digitais, provoca uma ativação exacerbada do sistema de recompensa, levando à impulsividade, distração e dificuldades de foco prolongado. O uso contínuo de redes sociais, por exemplo, gera picos de dopamina que criam um ciclo de desejos por recompensas rápidas, levando à dependência comportamental e à dessensibilização dos circuitos naturais de recompensa. Como consequência, os indivíduos especialmente os jovens apresentam maior vulnerabilidade a quadros de ansiedade, estresse e fadiga mental, dificultando a manutenção de atenção e produtividade.

O estudo evidencia a necessidade de estratégias que promovam o uso consciente das tecnologias, o equilíbrio na liberação dopaminérgica e práticas de autorregulação emocional. Estes caminhos são essenciais para uma vida mais equilibrada, saudável e produtiva, reduzindo os efeitos nocivos da hiperconectividade na saúde mental e no funcionamento cognitivo em uma sociedade cada vez mais digitalizada.

CONCLUSÃO

A dopamina é um neurotransmissor fundamental na regulação da motivação, concentração e tomada de decisões, exercendo papel vital no desempenho cognitivo e emocional dos indivíduos. Este estudo destaca que níveis equilibrados de dopamina favorecem a persistência, a autorregulação e o engajamento em tarefas desafiadoras, promovendo foco e resistência ao esforço mental. No entanto, o excesso ou a deficiência desse neurotransmissor podem prejudicar a concentração, aumentando impulsividade, distração, procrastinação e desmotivação.

A crescente exposição a estímulos digitais, principalmente as redes sociais, provoca picos frequentes de dopamina, configurando um ciclo de busca constante por recompensas rápidas. Essa dinâmica induz à dependência comportamental, dessensibiliza os circuitos naturais de recompensa e dificulta a manutenção da atenção em atividades de longo prazo. Como consequência, observa-se um aumento de sintomas como ansiedade, estresse e improdutividade, especialmente entre jovens altamente conectados. Compreender essa dualidade dopaminérgica é essencial para o desenvolvimento de estratégias que promovam o uso consciente da tecnologia, a autorregulação e intervenções voltadas à saúde mental..

BIBLIOGRAFIA

HUBNER, Luiza. **Papel da Dopamina e Motivação para o Esforço e Fadiga Mental**. Universidade Federal de Santa Catarina, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233455/TCC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LEMBKE, Anna. **Nação Dopamina**. São Paulo: Vestígio, 2021.

ZINN, Carolina. **Modulação da memória de reconhecimento social pelos sistemas noradrenérgico e dopaminérgico em diferentes estruturas cerebrais: O metilfenidato e o aprendizado dependente do estado**. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2017. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/7792>

