

# **DEPENDÊNCIA DE DOPAMINA: O PROBLEMA DO PRAZER IMEDIATO NA DIFICULDADE DE FOCO E DISCIPLINA**

English title: *DOPAMINE DEPENDENCE: THE PROBLEM OF THE IMMEDIATE PLEASURE IN DIFICULTY OF FOCUS AND DISCIPLINE*

**ANGELO, Arthur Henrique Silva**  
**AGUIAR, Cauã Soares**  
**MOURA, Gabriel Tosta**  
**MENEZES, Marco Antonio da Silva**  
**SILVA, Victor Hugo Almeida**

**RESUMO:** Este estudo busca compreender através do contexto psicológico os problemas causados pelo vício em dopamina no corpo humano. A metodologia utilizada para a criação deste é feita com base em arquivos e artigos digitais encontrados na internet. Como corpus de análise obtivemos a referência do estudo feito pela psicóloga Cristiane Lang, especialista em Oncologia pelo Instituto de Ensino Albert Einstein de São Paulo. Este exame é justificável pois o vício em dopamina barata tem aumentado cada vez mais. Com a atual pesquisa, objetivamos analisar e compreender os efeitos negativos da dopamina. Os resultados iniciais fomentam tolerância e autocontrole para evitar tais aspectos negativos. O aporte teórico principal é a obra *Dopamine Nation* da autora Anna Lembke.

**PALAVRAS CHAVE:** Dopamina, Vício, Autocontrole

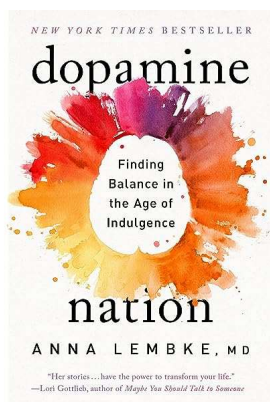
**ABSTRACT:** This study seeks to understand, through the psychological context, the problems caused by dopamine addiction in the human body. The methodology used to create this study is based on digital files found on the internet. As a corpus of analysis, we obtained the reference of the study carried out by psychologist Cristiane Lang, specialist in Oncology at the Albert Einstein Teaching Institute in São Paulo. This examination is justifiable because addiction to cheap dopamine has been increasing more and more. With the current research, we aim to analyze and understand the negative effects of dopamine. The initial results promote tolerance and self-control to avoid such negative aspects. The main theoretical contribution is the work "Dopamine Nation" by the author Anna Lembke.

**KEYWORDS:** Dopamine, Addiction, Self-control

## INTRODUÇÃO

A dependência da dopamina é um tema que vem ganhando destaque nas discussões sobre saúde mental e comportamento humano, especialmente em um mundo cada vez mais dominado pela tecnologia e pela busca incessante por gratificação instantânea. A dopamina, um neurotransmissor fundamental para a sensação de prazer e recompensa, tem sido associada a comportamentos compulsivos que afetam a capacidade de foco e disciplina. Em um contexto onde as redes sociais e o consumo digital se tornaram parte integrante da vida cotidiana, a compreensão dos efeitos da dopamina se torna essencial para lidar com os desafios que surgem dessa nova realidade.

Neste cenário, a obra "Dopamine Nation" da psiquiatra Anna Lembke se



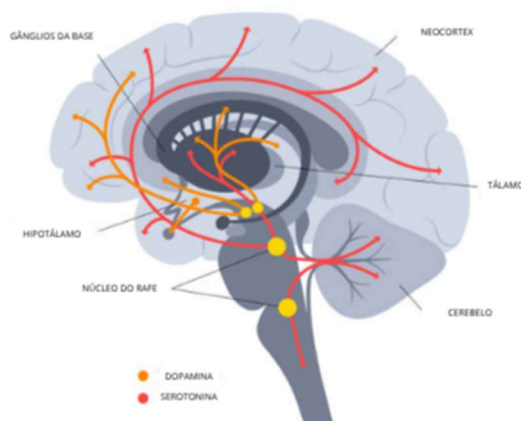
destaca como uma referência fundamental para entender as implicações do vício em dopamina. Lembke explorar como a exposição constante a estímulos prazerosos pode levar a um ciclo vicioso de dependência, resultando em dificuldades de concentração e na busca por prazeres mais duradouros. A análise da psicóloga Cristiane Lang, especialista em Oncologia, complementa essa discussão ao oferecer insights sobre os efeitos negativos da dopamina e sugerir estratégias para promover o autocontrole e a tolerância. Assim, a

intersecção entre a teoria e a prática clínica se torna um ponto central para a compreensão dessas características.

## A DINÂMICA DA DOPAMINA NO CÉREBRO

A dopamina é frequentemente chamada de "molécula da motivação" devido ao seu papel crucial na regulação do prazer e da recompensa. Quando uma pessoa se envolve em atividades que proporcionam prazer, como comer um doce, receber um "like" em uma postagem ou jogar um vídeo game, o cérebro libera dopamina, criando uma sensação de satisfação. Essa resposta química é um mecanismo evolutivo que nos incentiva a repetir comportamentos que são benéficos para a sobrevivência.

No entanto, a exposição constante a estímulos que liberam dopamina pode levar a uma adaptação do cérebro, onde a quantidade de dopamina liberada em resposta a esses estímulos diminui. Isso significa que, com o tempo, uma pessoa precisa de estímulos cada vez mais intensos para alcançar o mesmo nível de prazer, criando um ciclo vicioso de busca por gratificação instantânea. Essa

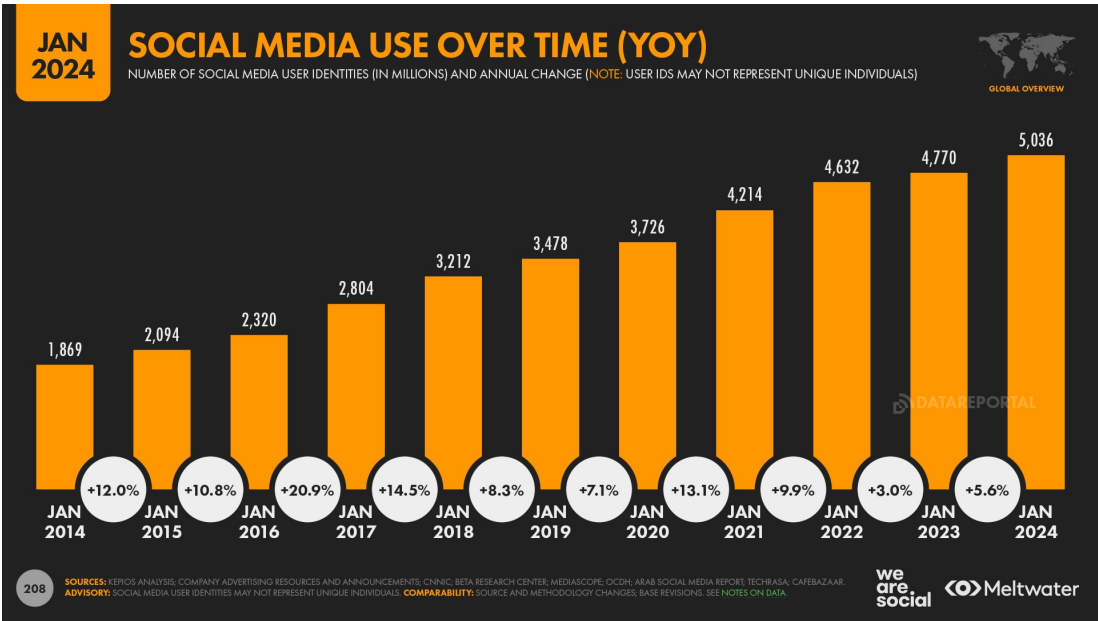


dinâmica é particularmente evidente em situações cotidianas, como o uso excessivo das redes sociais, onde a rolagem infinita de conteúdo se torna uma forma de escapismo.

### COMPORTAMENTOS COTIDIANOS E BUSCA POR PRAZER IMEDIATO

A dependência da dopamina se manifesta em diversas situações cotidianas, refletindo a luta constante entre a busca pelo prazer imediato e a necessidade de disciplina. Por exemplo, muitos jovens se veem presos em um ciclo de consumo de conteúdo nas redes sociais, onde a rolagem infinita de vídeos curtos e memes se torna uma forma de escapismo. Essa prática, embora inicialmente gratificante, pode levar a uma diminuição da capacidade de foco em tarefas mais longas e complexas, como estudar ou trabalhar em projetos criativos. A sensação de recompensa instantânea fornecida por um "like" ou uma notificação pode criar uma dependência que, a longo prazo, prejudica a produtividade e a satisfação pessoal.

Além disso, a cultura do “fast food” e do consumo imediato de informações contribui para a dificuldade em manter a atenção em atividades que desativam mais tempo e esforço. A busca por prazeres rápidos, como a alimentação industrializada ou o consumo excessivo de entretenimento digital, pode resultar em um ciclo de insatisfação e ansiedade. A dopamina, que deveria ser uma aliada na motivação, acaba se tornando uma moeda de troca por distrações vazias, levando a um estado de constante busca por estímulos que nunca parecem ser suficientes.



## IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Os efeitos da dependência da dopamina não se limitam apenas à dificuldade de foco e disciplina; eles também têm implicações significativas para a saúde mental. A busca incessante por gratificação instantânea pode levar a um aumento de ansiedade, depressão e até mesmo transtornos alimentares. A incapacidade de lidar com o tédio ou o desconforto pode resultar em um ciclo de comportamento compulsivo, onde uma pessoa se sente presa em um ciclo de busca por prazer que nunca é plenamente satisfeita.

Para enfrentar esses desafios, é fundamental que os indivíduos adotem estratégias que promovam um uso mais consciente da tecnologia e dos estímulos que os cercam. A prática da meditação e a implementação de períodos de "desintoxicação digital" podem ser abordagens eficazes para reduzir a dependência da dopamina. Criar um ambiente que favoreça a concentração, como estabelecer horários específicos para o uso de redes sociais e limitar o tempo de tela, pode ajudar a restaurar o equilíbrio. Além disso, uma promoção de atividades que proporciona prazer de forma mais rigorosa, como a prática de esportes, hobbies criativos ou a leitura, pode ser uma maneira eficaz de redirecionar a busca por gratificação.



## CONCLUSÃO

A dependência de dopamina e suas implicações na dificuldade de foco e disciplina revelam um desafio significativo na sociedade contemporânea. A obra de Anna Lembke, juntamente com as análises de Cristiane Lang, oferece uma base sólida para entender como a busca incessante por prazer imediato pode comprometer nossa capacidade de concentração e autocontrole. A reflexão sobre esses temas é crucial, pois nos ajuda a considerar que a gratificação instantânea, embora atraente, pode nos poupar de prazeres mais profundos e duradouros.

Além disso, é fundamental que a sociedade comece a discutir e implementar estratégias que promovam um uso mais consciente da tecnologia e dos estímulos que nos cercam. A educação sobre os efeitos da dopamina e a promoção de hábitos saudáveis são passos essenciais para combater essa dependência. A conscientização sobre a importância do autocontrole e da tolerância pode ser um caminho eficaz para restaurar o equilíbrio em nossas vidas.

Por fim, a luta contra a dependência da dopamina não é apenas uma questão individual, mas um desafio coletivo que requer a colaboração de profissionais de saúde, educadores e a sociedade em geral. Ao promover um diálogo aberto sobre os riscos da gratificação instantânea e as formas de cultivar uma vida mais equilibrada, podemos encontrar maneiras de resistir à tentativa do prazer imediato e, assim, construir um futuro mais saudável e esmagador. A verdadeira liberdade reside na capacidade de escolher prazeres que não nutrem apenas o corpo, mas também a mente e a alma, permitindo-nos viver de forma mais plena e consciente.

## REFERÊNCIAS

LEMBKE, Anna. Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence. (2021)

BlackBox.AI.

<https://clnicasrecuperacao.com/blog/vicio-em-dopamina/>

<https://vegnice.com.br/vicio-em-dopamina-saiba-o-que-e-e-veja-7-formas-de-tratar/>

[https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/10/24/interna\\_bem\\_viver,1581203/](https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/10/24/interna_bem_viver,1581203/)

<https://www.campograndenews.com.br/artigos/entendendo-o-vicio-em-dopamina>