



INSTITUTO FEDERAL

Bahia

Campus Vitória da Conquista

Resumo sobre o vídeo

“A cura da PROCRASTINAÇÃO (que você não quer ouvir)”

Kaique Silva Sousa

Setembro, 2025

Vitória da Conquista, Bahia

RESUMO

O que dá pra entender com o vídeo é que a procrastinação é um problema sério, que atrasa a vida e está ligado a nossa dopamina e o jeito que a conseguimos. Hoje em dia é muito fácil estimular nosso corpo a produzir dopamina pelo fácil acesso a todo tipo de entretenimento como as redes sociais, filmes, jogos, séries, livros e etc. E esse tipo de acesso a dopamina é prejudicial a nossa mente, pois vêm em picos, e depois de cada pico dessa dopamina nosso cérebro se regula automaticamente fazendo que o próximo pico tenha que exceder um nível mais alto do que o outro para poder gerar uma sensação de prazer.

Essa busca incessante por prazer nos faz negligenciar diversas outras tarefas que temos que executar, pois geralmente não é uma tarefa prazerosa para nós, as vezes até é, mas mesmo assim acabamos por procrastinar ela, pois o nível de dopamina que ela me gera é menor do que ficar scrollando reels no instagram por exemplo.

No vídeo é mostrado uma possível solução para a procrastinação, que é fazer “nada”, e com esse nada estou falando sobre o tédio, que por não ser algo que nos traga prazer acabamos não dando importância ao ponto de dizer que estamos fazendo nada, e muitas vezes é algo importante. Fazer algo que nós dá tédio como, não mexer em aparelhos eletrônicos, comer uma comida sem tempero, ficar olhando para uma parede ou etc, isso faz com que o cérebro se regule para que pouca dopamina nos faça sentir prazer imediato e assim, podemos sentir prazer em estudar ou lavar uma louça, pois convenhamos que lavar a louça é mais interessante do que ficar olhando para a parede. Usando essa tática é possível vencer a procrastinação e melhorar a vida tanto na saúde mental quanto na produtividade.