

# **Reflexão - Tecnologias e excesso de dopamina**

Victor Ramos

A grande maioria das plataformas de tecnologia disponibilizadas para o grande público tem como grande parte do motivo de seu sucesso o apelo às ações descritas no artigo. Desta forma, é um grande desafio ajustar estas plataformas para promover um uso mais saudável, uma vez que as mesmas não fariam nenhum tipo de alteração que possam prejudicar seus “lucros”. Dito isto, uma das principais formas de conseguir promover essa mudança seria com incentivos, principalmente financeiros, ou com a criação de leis para as empresas que gerenciam estas plataformas, da mesma forma que ocorre para fazer com que as empresas sejam mais responsáveis pelo meio ambiente.

Com isso, designs mais seguros poderiam ser criados, como a utilização de design que não incentivem com que o usuário passe mais e mais tempo na tela. Ou também a inclusão de notificações e alertas que indicam quando o usuário está abusando demais das plataformas.

Com relação às considerações éticas, deveria-se ter muito mais cuidado e precauções com o abuso da liberação de dopamina, uma vez que a mesma causa vício, dependência, e causa problemas nas vidas dos usuários, principalmente coisas como ansiedade, alienação, etc. Muito semelhante com os sinais de uso de drogas. Assim, sérias providências deveriam ser tomadas.