

PROJETO DOPAMINA: O COMBATE ÀS *TIMELINES* INFINITAS.

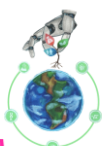
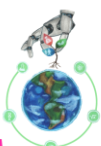
Lucas Farias Pimentel¹
José Otávio Almeida¹

RESUMO

O Projeto Dopamina foi criado como uma resposta acerca do que antes era um mundo de extrema escassez, e agora é um mundo de extrema abundância, no qual o cérebro lida com constantes informações, mas, por outro lado, ainda não se adaptou. Nesse sentido, tal realidade tornou-se uma problemática que assola uma geração inteira, o vício em telas e substâncias. O presente artigo aborda as formas de ajudar pessoas que se sentem reféns das mídias sociais ou de qualquer outro vício. Os livros "Nação dopamina: Por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar?"; "O Poder do Hábito"; "Dopamina: A molécula do desejo"; e "O jeito Harvard de Ser Feliz", que são fonte de inspiração para o projeto, trazem uma base de como mudar e combater o vício, expondo ideias que, por meio do autoconhecimento de cada indivíduo, mudam hábitos prejudiciais à saúde, somadas a um fator preponderante para os conceitos, que interagem com a anatomia cerebral, sendo a dopamina, o central objeto de estudo. Os comportamentos viciantes se originam de uma lógica pessoal, e por isso deve -se analisar, tratar e planejar com base na vivência de cada um, uma vez que é um sistema único a ser entendido. Todavia, o projeto em questão traz métodos com a finalidade de estimularem o autoconhecimento, já que são essenciais para combaterem o vício. Tal metodologia é composta pelos seguintes passos: Dados, objetivos de uso, problemas relacionados ao uso, abstinência, mindfulness, insight, novos passos, e análise e experimentação. As inovações são inerentes ao ser humano, assim como a informação e a tecnologia. Todavia, nosso corpo ainda é vulnerável a tudo isso por conta da velocidade de como tudo acontece. Assim, se torna cada vez mais necessário encontrarmos uma forma de equilíbrio em nossas vidas. Conforme ensinamentos LEMBECK, Anna "O segredo para encontrar o equilíbrio é a combinação da ciência do desejo com a sabedoria da recuperação". Nação Dopamina: Por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar? Através deste pensamento, a procura pelo equilíbrio é o objetivo do projeto, ao combinar o estudo da neurociência e da vivência humana. Atualmente, o projeto já conta com palestras em todo o ensino médio do colégio Moderno, participação em feiras científicas, um aplicativo em desenvolvimento e agora um canal no YouTube, denominado "Dopamina em Foco", no qual visa aumentar o alcance do projeto com vídeos explicativos, abordando diversas temáticas relacionadas a saúde mental, e muito mais. Diante do exposto, conclui-se que a questão do vício e substâncias em tela, devem ser debatidos de forma a encontrar o equilíbrio. Por isso o Projeto Dopamina, visa uma nova forma de pensar e agir perante um mundo tão estimulante que agride tão fortemente o psicológico de cada indivíduo, prejudicando uma geração inteira de jovens em formação. Logo, conclui-se que é necessária uma nova forma de lidar com o vício na sociedade, isso inclui a valorização do autoconhecimento como algo de suma importância, tendo a necessidade de se entender e adaptar as especificidades de cada indivíduo como ser único. Não aborda a problemática da maneira superficial e generalizada, como é feita na atualidade, com a exaltação da autoajuda nos serviços públicos e mídias sociais, quando isso apenas agrava a invisibilidade de outras problemáticas, que ocasionam em um efeito em cascata que destrói a sociedade.

13

¹ Moderno Centro de Ensino, Educação e Cultura – Macapá/AP.



Palavras-chave: Dopamina, mídias sociais, informação.

REFERÊNCIAS

LEMBECK, Anna. **Nação Dopamina. Por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar?**. 1ª edição. Belo Horizonte: Vestígio, 2012.

DUHIGG, Charles. **O poder do Hábito**. 1ª edição. São Paulo: Objetiva, 2012.

ACHOR, Shawn. **O Jeito Harvard de Ser Feliz: O curso mais concorrido da melhor universidade do mundo**. 1ª edição. São Paulo: Benrivá, 2012.

LIBERMAN, Daniel; LONG, Michael. **Dopamina a Molécula do Desejo**. 1ª edição. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.

