ESTÍMULOS DE ALTA ACESSIBILIDADE E RECOMPENSA IMEDIATA NO MEIO DIGITAL E SEUS EFEITOS COMPORTAMENTAIS

Amanda Luiza Machado Barcelos Nunes
Christielly Carollini Fursel dos Santos
Denise Viviane Scheffler Marczewski
Isadora Moraes dos Santos
Rayssa Raiane Soares Gregorio

Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

Escola E.T.E 25 de julho
Denise Viviane Scheffler Marczewski
Professora - denise-vsmarczewski@educar.rs.gov.br
Amanda Luiza Machado Barcelos Nunes
Aluna - amanda-5424605@estudante.rs.gov.br
Rayssa Raiane Soares Gregório
Aluna -
Christielly Carollini Fursel dos Santos
Aluna - christielly-cfdsantos@estudante.rs.gov.brn
Isadora Moraes dos Santos
Aluna - isadora-6945549@estudante.rs.gov.br

A dopamina é um neurotransmissor produzido no cérebro que atua no sistema de recompensa, gerando sensações de prazer, motivação e foco, além de auxiliar no controle motor e aprendizado. Ela é fundamental para impulsionar ações, reforçar comportamentos prazerosos e regular o humor e a atenção. Quando há a liberação rápida e fácil desse neurotransmissor, desencadeada por atividades que oferecem gratificação instantânea, mas que têm pouco ou nenhum valor duradouro, podemos compreender como estímulos de alta acessibilidade e recompensa imediata. A presente pesquisa tem por objetivo analisar a relação entre o consumo de estímulos de recompensa rápida, e seus possíveis efeitos sobre o comportamento humano, considerando o funcionamento do sistema de recompensa cerebral, os hábitos cotidianos e as consequências comportamentais associadas ao uso excessivo desses estímulos. A pesquisa justifica-se pela crescente exposição a atividades que oferecem essas recompensas e que são de fácil acesso, como redes sociais, vídeos curtos, pornografia e jogos. Esses recursos são capazes de estimular constantemente a busca por novidades e gratificações imediatas, podendo influenciar a maneira como os indivíduos direcionam sua atenção, motivação e comportamento. A mesma também se mostra relevante por permitir uma reflexão sobre os hábitos contemporâneos e a diminuição do desenvolvimento de habilidades como possíveis contrapontos à busca constante por estímulos rápidos.

A pesquisa foi realizada de modo coletivo, tendo como primeiro momento a organização de um guia teórico, composto por pontos gerais e específicos, como a definição do tema e, dentro dele, o significado dos termos e principais conceitos, seus funcionamentos, diferenças e possíveis dúvidas. Em seguida, foi estruturada a fundamentação teórica, reunindo estudos, pesquisas e relações entre os conteúdos encontrados, além de exemplos presentes de forma recorrente na sociedade, suas possíveis consequências e os principais pontos que deveriam ser observados ao longo do desenvolvimento do trabalho. Também foram estabelecidos contrapontos importantes para ampliar a compreensão do tema e, posteriormente, organizada a estrutura do projeto, de modo que as informações coletadas pudessem ser distribuídas e relacionadas de maneira coerente. Como fontes da pesquisa, foram buscados artigos, trabalhos acadêmicos, livros e outros materiais relacionados ao tema e aos conceitos abordados, priorizando conteúdos que contribuíssem para o entendimento dos diferentes pontos analisados. Durante esse processo, os materiais foram lidos, selecionados e registrados de maneira direta e clara, reunindo as ideias, explicações e estudos considerados relevantes para a construção da pesquisa. As informações encontradas foram organizadas conforme os pontos definidos no guia teórico, permitindo registrar não apenas os conceitos apresentados pelas fontes, mas também as relações estabelecidas entre eles e as partes que

Escola E.T.E 25 de julho
Denise Viviane Scheffler Marczewski
Professora - denise-vsmarczewski@educar.rs.gov.br
Amanda Luiza Machado Barcelos Nunes
Aluna - amanda-5424605@estudante.rs.gov.br
Rayssa Raiane Soares Gregório
Aluna -
Christielly Carollini Fursel dos Santos
Aluna - christielly-cfdsantos@estudante.rs.gov.brn
Isadora Moraes dos Santos
Aluna - isadora-6945549@estudante.rs.gov.br

poderiam contribuir para o desenvolvimento do projeto. Dessa forma, o processo de pesquisa envolveu etapas de levantamento, leitura, compreensão, seleção e organização das informações, mantendo um registro dos conteúdos estudados para que posteriormente pudessem ser utilizados na construção do trabalho de maneira estruturada e relacionada ao tema central.

Os principais achados da pesquisa mostram que os Estímulos Rápidos estão relacionados à busca por recompensas imediatas e fáceis, especialmente por meio de redes sociais, vídeos curtos, notificações e outros meios digitais que oferecem gratificação instantânea. A dopamina participa do sistema de recompensa do cérebro, contribuindo para a motivação, o aprendizado, a atenção e o reforço de comportamentos, enquanto os neurotransmissores atuam como mensageiros químicos entre as células do corpo. Nesse contexto, recursos como o scroll infinito, o autoplay, as recomendações personalizadas e as notificações constantes podem favorecer o uso prolongado das plataformas e a busca contínua por novos estímulos. A pesquisa também relaciona o uso excessivo desses recursos a dificuldades de concentração, verificação compulsiva, ansiedade e dificuldade de aproveitar momentos de ócio, além de apontar que atividades de recompensa mais lenta podem parecer menos interessantes diante da exposição frequente a estímulos rápidos. A pornografia também é apresentada como um exemplo de estímulo que pode atuar sobre os circuitos de recompensa e, quando consumida de forma excessiva, estar associada a alterações na motivação, na autorregulação emocional e na tomada de decisões, além de ansiedade, depressão, insatisfação corporal e dificuldades nos vínculos afetivos. Como contraponto, são destacados hábitos que exigem esforço e persistência, como exercícios físicos, leitura e estudo, que também ativam o sistema de recompensa e tem conexão com o humor, com a atenção, aprendizagem e a redução do estresse. Por fim, a prática da gratidão é apresentada como outra atividade associada à ativação de regiões cerebrais ligadas à recompensa, ao contentamento, ao bem-estar emocional, à empatia e ao fortalecimento dos laços sociais. Dessa forma, os achados apresentados relacionam o excesso de estímulos imediatos à busca constante por recompensas rápidas e destacam, como contraponto, atividades que envolvem esforço, tempo e continuidade e que podem proporcionar satisfação mais duradoura.

A pesquisa tem como objetivo compreender o conceito de Estímulos rápidos e sua relação com a maneira como a busca por recompensas imediatas pode influenciar comportamentos, especialmente diante da presença constante de estímulos digitais no cotidiano. A partir da análise, foi possível ampliar a compreensão sobre o funcionamento dos neurotransmissores e do sistema de recompensa, entendendo que a dopamina participa de

Escola E.T.E 25 de julho
Denise Viviane Scheffler Marczewski
Professora - denise-vsmarczewski@educar.rs.gov.br
Amanda Luiza Machado Barcelos Nunes
Aluna - amanda-5424605@estudante.rs.gov.br
Rayssa Raiane Soares Gregório
Aluna -
Christielly Carollini Fursel dos Santos
Aluna - christielly-cfdsantos@estudante.rs.gov.brn
Isadora Moraes dos Santos
Aluna - isadora-6945549@estudante.rs.gov.br

processos relacionados à motivação, ao aprendizado, à atenção e ao reforço de comportamentos, sem ser reduzida apenas à ideia de prazer. Também foi possível perceber que determinados recursos presentes nas plataformas digitais favorecem uma experiência contínua e personalizada, o que pode contribuir para a permanência prolongada dos usuários e para a procura frequente por novos estímulos. Outro aprendizado importante foi que a exposição excessiva a esse tipo de conteúdo pode estar relacionada a mudanças no comportamento, como dificuldade de sustentar a concentração, necessidade constante de novidades, verificação compulsiva, inquietação e aumento da ansiedade, além de fazer com que atividades que oferecem resultados mais lentos sejam percebidas como menos interessantes. A pesquisa também permitiu observar que essa relação não deve ser vista apenas pela quantidade de dopamina liberada, mas pelo modo como os estímulos reforçam determinados comportamentos e pela diferença entre recompensas obtidas rapidamente e aquelas construídas ao longo do tempo. Nesse sentido, o estudo contribui ao mostrar a importância de desenvolver maior compreensão sobre os hábitos de consumo de conteúdo e sobre a forma como diferentes estímulos podem interferir na atenção, na satisfação e no comportamento. Além disso, ao apresentar atividades associadas a recompensas construídas com tempo e dedicação, a pesquisa apresenta formas de bem-estar que não dependem exclusivamente da gratificação imediata, relacionando essas experiências à saúde mental, à aprendizagem, ao controle da atenção, à redução do estresse e ao fortalecimento dos vínculos sociais. Dessa maneira, o principal aprendizado proporcionado pelo estudo está na compreensão de como a dinâmica entre esforço, recompensa e comportamento pode ser observada no cotidiano, contribuindo para uma reflexão mais consciente sobre a relação entre as pessoas, seus hábitos e os estímulos aos quais estão expostas.

Escola E.T.E 25 de julho
Denise Viviane Scheffler Marczewski
Professora - denise-vsmarczewski@educar.rs.gov.br
Amanda Luiza Machado Barcelos Nunes
Aluna - amanda-5424605@estudante.rs.gov.br
Rayssa Raiane Soares Gregório
Aluna -
Christielly Carollini Fursel dos Santos
Aluna - christielly-cfdsantos@estudante.rs.gov.brn
Isadora Moraes dos Santos
Aluna - isadora-6945549@estudante.rs.gov.br

https://www.ginead.com.br/blog/voce-sabe-o-que-e-39-dopamina-barata-39-saiba-porque-e-importante-combater-este-mal
https://vocesa.abril.com.br/coluna/henrique-bueno/os-riscos-do-vicio-em-dopamina-barata/
https://www.priscilacovre.com/single-post/2018/02/16/prazer-imediato-satisfa%C3%A7%C3%A3o-a-longo-prazo-a-f%C3%B3rmula-para-a-procrastina%C3%A7%C3%A3o-1
https://dspace.sti.ufcg.edu.br/handle/riufcg/38185
https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/26077
https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/download/3684/2248/23432
https://www.editoraverde.org/portal/revistas/index.php/rec/article/view/658
https://revistas.uceff.edu.br/reviva/article/view/634
https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=AH5fEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=diminui%C3%A7%C3%A3o+da+concentra%C3%A7%C3%A3o+dopamina+barata+resumo&ots=g8Ok0ubhKl&sig=MFN6vgpega0vw0kuO1RRrsx5d4w&redir_esc=y#v=onepage&q=diminui%C3%A7%C3%A3o%20da%20concentra%C3%A7%C3%A3o%20dopamina%20barata%20resumo&f=false
https://portal.pucrs.br/noticias/saude/habito-de-leitura/
https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/como-o-hormonio-da-felicidade-pode-te-ajudar-a-aprender-melhor/

Escola E.T.E 25 de julho
Denise Viviane Scheffler Marczewski
Professora - denise-vsmarczewski@educar.rs.gov.br
Amanda Luiza Machado Barcelos Nunes
Aluna - amanda-5424605@estudante.rs.gov.br
Rayssa Raiane Soares Gregório
Aluna -
Christielly Carollini Fursel dos Santos
Aluna - christielly-cfdsantos@estudante.rs.gov.brn
Isadora Moraes dos Santos
Aluna - isadora-6945549@estudante.rs.gov.br