



A ERA DA DOPAMINA INSTANTÂNEA: uma plataforma educativa sobre os riscos do prazer digital.

Mel P. LIMA¹; Paulo C. dos SANTOS²

RESUMO

Neste trabalho apresentamos o desenvolvimento de uma plataforma educativa, interativa e gamificada com o objetivo de conscientizar adolescentes sobre os impactos do uso excessivo de vídeos curtos em redes sociais. Partimos da problemática do vício em dopamina instantânea promovida por algoritmos e propusemos uma solução digital com recursos informativos, gamificados e terapêuticos. Utilizamos metodologia de engenharia de software, com levantamento de requisitos, modelagem UML e desenvolvimento em Django. O protótipo funcional está em fase de ajustes, e sua validação com usuários será realizada em etapas futuras.

Palavras-chave: Vídeos curtos; Conscientização digital; Saúde mental; Redes sociais.

1. INTRODUÇÃO

As redes sociais baseadas em vídeos curtos, como TikTok e Instagram Reels, transformaram profundamente o comportamento digital dos adolescentes. O formato promove recompensas imediatas por meio de estímulos visuais e sonoros, ativando constantemente o sistema de dopamina. Esse ciclo interfere no foco, no prazer por atividades *offline* e na saúde mental.

Estudos internacionais reforçam esses impactos. Zhu *et al.* (2024) evidenciaram associação entre consumo excessivo de vídeos curtos e sintomas depressivos entre adolescentes na China. Na Grécia, Papaioannou *et al.* (2024) observaram aumento de ansiedade, sonolência e isolamento social em usuários intensivos do TikTok. Li *et al.* (2024) publicaram revisão sistemática que relaciona o uso problemático do TikTok a distúrbios do sono, ansiedade e insatisfação com a vida. Além disso, Chiossi *et al.* (2023) demonstraram prejuízos na memória e na concentração, enquanto Ahmad e Zhou (2024) associaram o vício em vídeos curtos à ideação suicida.

Essas preocupações têm sido reiteradas pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) e pelo *Surgeon General* dos Estados Unidos (2023), que alertam para os impactos das plataformas digitais sobre a saúde mental de jovens e recomendam até a inclusão de avisos de risco nessas ferramentas.

¹ Discente do Técnico em Informática Integrado, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: melpalos9@gmail.com

² Orientador, IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. E-mail: paulo.santos@muz.ifsuldeminas.edu.br

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa aplicada e experimental, voltada ao público adolescente. Para sua realização, foram utilizados conceitos de Engenharia de Software, com foco em prototipação, levantamento e documentação de requisitos, modelagem utilizando UML e desenvolvimento *web* nas camadas *frontend* e *backend*. As tecnologias empregadas incluíram HTML, CSS e JavaScript para a interface do usuário, e Python com o *framework* Django no *backend*, utilizando o banco de dados PostgreSQL.

A modelagem das interfaces foi realizada com o auxílio da ferramenta Canva. Como recursos materiais, utilizou-se um computador Sony Vaio com processador Intel Core i7, 8GB de memória RAM e sistema operacional Windows 8. Entre os softwares utilizados, destacam-se o Visual Studio Code para programação, o Visual Paradigm para modelagem, além do Google Drive e Google Docs para organização e produção textual. O versionamento e o armazenamento do código foram feitos por meio da plataforma GitHub.

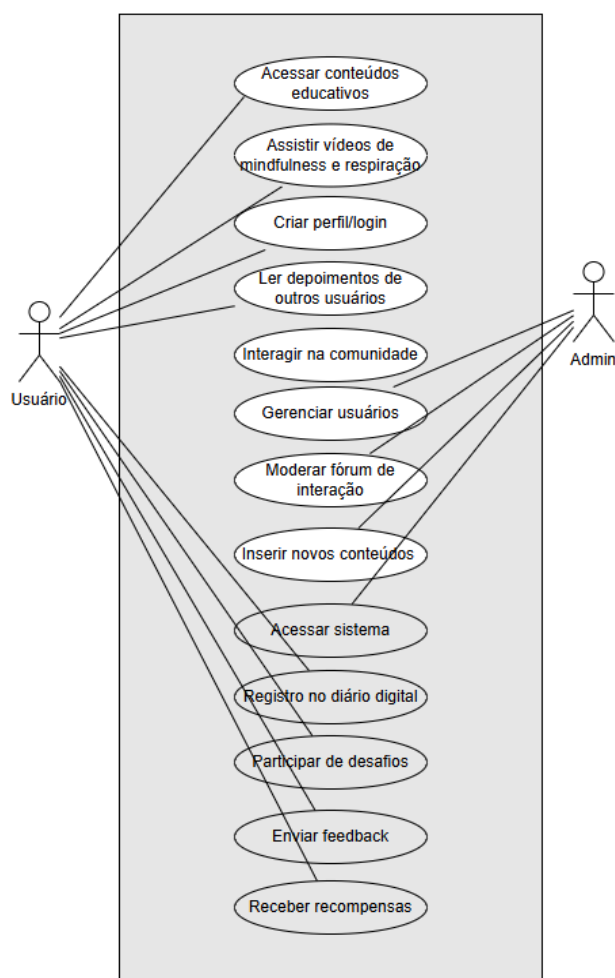
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A plataforma foi desenvolvida como um espaço educativo e acolhedor para adolescentes refletirem sobre o uso excessivo de vídeos curtos. Entre as funcionalidades já disponíveis estão: conteúdos explicativos, diário de uso, desafios saudáveis, práticas de respiração e um espaço online para compartilhar experiências.

O diagrama de caso de uso, representado na figura 1, ajudou a estruturar a plataforma com clareza, definindo dois perfis principais: o adolescente, que interage com os recursos, e o administrador, que modera e organiza os conteúdos.

A página inicial do site, representada na figura 2, traduz visualmente a identidade do projeto, com uma linguagem acessível, cores suaves e uma chamada de impacto voltada ao público adolescente. A imagem tem o objetivo de apresentar, de forma simples e direta, os principais temas abordados na plataforma, como o uso consciente das redes sociais, o papel da dopamina e a importância da atenção plena.

Figura 1 - Diagrama de caso de uso



Fonte: Elaborada pelo autor (2025)

Figura 2: Interface principal da plataforma



Fonte: Elaborada pelo autor (2025)

4. CONCLUSÃO

O desenvolvimento da aplicação nos permitiu compreender de forma aprofundada os impactos dos vídeos curtos no comportamento adolescente e propor uma solução digital educativa com potencial de aplicação real. Atualmente, o projeto encontra-se em fase de protótipo funcional. Em etapas futuras, realizaremos validações com usuários, ajustes de usabilidade e ampliação dos recursos. Reforçamos que a plataforma não contou com especialistas da saúde mental, mas foi construída a partir de referências científicas confiáveis e relatórios de organizações internacionais.

REFERÊNCIAS

AHMAD, M.; ZHOU, Y.; WANG, R. Vício em vídeos curtos e ideação suicida entre adolescentes: papel mediador dos distúrbios do sono e da depressão. *BMC Public Health*, v. 24, n. 1, p. 191–205, 2024.

CHIOSSI, F.; SANTOS, A.; OLIVEIRA, J. Consumo de vídeos curtos prejudica a memória prospectiva e o foco em tarefas: evidências de experimento comportamental. *arXiv preprint*, v. 2302, n. 03714, 2023.

LI, H.; ZHANG, P.; WANG, F. Uso problemático do TikTok e saúde mental: uma revisão sistemática. *Preprints*, v. 6, n. 1, p. 1–18, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório sobre saúde mental e tecnologias digitais. Genebra: OMS, 2023.

PAPAIIOANNOU, M.; KOSTOPOULOS, G.; ZERVAS, A. Uso do TikTok e suas associações com sonolência, ansiedade e depressão em adolescentes gregos. *Medicina*, v. 17, n. 2, p. 34–44, 2024.

UNITED STATES. Surgeon General's Advisory on Social Media and Youth Mental Health. Washington, D.C.: Department of Health and Human Services, 2023.

ZHU, C. W.; LI, H.; WANG, Y. Associação entre o vício em vídeos curtos e depressão em adolescentes: estudo transversal na China. *Heliyon*, v. 10, n. 4, e123456, 2024.