

Gratificação instantânea

O sucesso do TikTok entre os jovens não é apenas uma questão de tendência cultural. Ele tem raízes profundas em mecanismos neurobiológicos, especialmente na relação entre o núcleo accumbens, a dopamina e o sistema de recompensas do cérebro. De acordo com Vanessa Bulcão, psicóloga e especialista em neuropsicologia, entender essa dinâmica ajuda a compreender como a plataforma impacta o comportamento da nova geração e as dificuldades que surgem em áreas como controle da impulsividade e adiamento de recompensas.

“O núcleo accumbens, localizado no cérebro, desempenha um papel crucial no sistema de recompensa, sendo responsável por processar sensações de prazer e motivação. Quando experimentamos algo que nos traz satisfação — como uma comida saborosa, uma música agradável ou um vídeo engraçado no TikTok —, esse sistema é ativado, liberando dopamina, o neurotransmissor associado ao prazer”, descreve.

No TikTok, essa experiência é projetada para maximizar essa liberação de dopamina. A combinação de vídeos curtos, músicas cativantes e um fluxo constante de conteúdo novo cria um ciclo de recompensa imediato. Na avaliação da especialista, cada deslizar para o próximo vídeo é uma nova oportunidade de receber um estímulo prazeroso, mantendo o usuário engajado por longos períodos.

A exposição frequente ao formato rápido e estimulante do TikTok pode reprogramar o cérebro, tornando-o menos tolerante a atividades que demandam paciência e esforço. A dificuldade em postergar recompensas está ligada à menor ativação de áreas do cérebro responsáveis pelo autocontrole, como o córtex pré-frontal. Jovens acostumados à gratificação imediata tendem a evitar tarefas que não oferecem resultados instantâneos, comprometendo seu desempenho em estudos, trabalho e até relações interpessoais.

Atenção aos impactos

De acordo com o neurocientista Leandro Freitas, a ciência começou, recentemente, os estudos sobre os efeitos de diversos dispositivos de mídia social, portanto dados mais sólidos estão sendo publicados agora. “O TikTok, por sua dinâmica baseada em vídeos curtos, imediatos e ‘espertamente’ customizados, estimula respostas rápidas no cérebro. Em termos de processamento cognitivo, esse efeito acelerado pode oferecer recompensas imediatas — os chamados “picos de dopamina (aumento de um mensageiro químico presente no nosso cérebro associado ao prazer)” — cada vez que há novos estímulos visuais, sonoros e sociais”, esclarece.

Isso, segundo o especialista, gera um mecanismo de reforço para esse órgão, no qual o adolescente procura assistir a mais vídeos, em parte pela

sensação de gratificação imediata e pelo pertencimento. Esse sistema de recompensas rápidas também pode contribuir para a redução da capacidade de concentração em tarefas que exigem maior esforço cognitivo e até mesmo para o aparecimento de ansiedade. Crianças e adolescentes estão em fase de intenso desenvolvimento cerebral, especialmente no córtex pré-frontal, região associada a planejamento, autocontrole e atenção.

“O excesso de estímulos fragmentados (como os propostos pelo TikTok) pode inibir o desenvolvimento dessas habilidades autorregulatórias, tornando-os mais impulsivos, agressivos e com baixa tolerância à frustração. Importante descartar os aspectos socioemocionais. A busca por likes e aprovação digital por “desconhecidos” pode reforçar comportamentos de comparação social, baixa autoestima e sintomas depressivos e ansiosos.

Reprodução/ Instagram

