



GERAÇÃO IMEDIATISTA PELO PRAZER X GERAÇÃO QUE CONSTRÓI A PARTIR DA VIDA

Emillyn Ostwald
Carmen Ivanete D'Agostini Spanhol
Sandra Bruni
Thayse Smek Uberna
Maurício Simões Pires de Mendonça

Linha temática – Inteligência artificial e inteligência humana: Diálogos possíveis.

Resumo: A geração dopamina, é conhecida pelo modo de vida que os jovens possuem na contemporaneidade como a ansiedade, o estresse, o que gera a busca pelo prazer imediato, fast food, vida de vitrine nas redes sociais, busca pelo conforto. Já a Ontopsicologia acena que os jovens possuem hábitos de superficialidade digital, idealismo crítico e que precisam realizar seu projeto de natureza Logo, buscou-se neste estudo compreender como estão os hábitos dos jovens que utilizam a rede social instagram e como compreendem questões em torno do seu modo de vida, chegando por fim a entender que a busca pelo prazer imediato prevalece sobre a busca do conhecimento de si mesmo, por mais que cada pessoa queria ter autoconhecimento. Lembke (2023) e Meneghetti (2013), (2017) fundamentam as questões elucidadas. E é possível concluir que a grande maioria das pessoas quer conhecer a si mesmo, porém busca a resposta no externo, sendo que o projeto de natureza de cada um se dá a partir do seu Em Si ôntico.

Palavras-chave: Aspectos sociais; Autoconhecimento; Dopamina; Estilo de vida; Ontopsicologia.

1. INTRODUÇÃO

A geração dopamina é compreendida como a geração do prazer imediato, não dá pra esperar, postergar, tudo precisa ser consumido rapidamente, então na alimentação os *fast foods* predominam, os relacionamentos são vulneráveis, se troca toda sexta-feira de parceiro, ou se isola para não criar conflitos com os grupos sociais de convívio, na moda não há uma identidade pessoal, mas o importante é estar na tendência, não há pensamento crítico mas o importante é seguir os influenciadores das redes sociais, é difícil lidar com a rejeição.

Por outro lado, há uma necessidade por autoconhecimento, mas não se conhece a estrada. Há as contribuições de Meneghetti (2013) em que o autor faz destaque as problemáticas dos jovens como a superficialidade digital, mas também apresenta caminhos possíveis para conhecer a si mesmo.

Partindo desta breve compreensão do que é a geração dopamina, pode-se lançar a seguinte problemática: como os jovens estão vivendo o seu estilo de vida, imediatismo pelo prazer ou construção de si mesmo?

Se tem como objetivo geral apresentar as concepções acerca da geração dopamina e como está o estilo de vida dos jovens, e como objetivos específicos verificar as contribuições da Ontopsicologia sobre as problemáticas acerca dos jovens e elucidar como as redes sociais e a busca pela gratificação contínua acontece entre os jovens.

A realização deste estudo se justifica pelo interesse em aprofundar o conhecimento acerca da temática, tendo em vista a sua atualidade que faz perceber a importância de discutir o contexto do estilo de vida do jovem, para melhor conhecê-lo e a partir disso poder auxiliá-lo a identificar o que é mais saudável para a sua vida, sendo um estudo exploratório.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Geração Dopamina - imediatismo pelo prazer

Para abordarmos a fundo o tema da dopamina, é essencial compreender suas características fundamentais. A dopamina é um neurotransmissor, responsável no controle de movimentos, aprendizado, cognição e memória.

De acordo com o livro “Nação Dopamina” da Lembke (2023), a dopamina é descrita como sendo principalmente reconhecida por sua participação no ciclo de recompensa, estimulando o cérebro a completar tarefas e sendo também responsável pela sensação de prazer, cuja liberação é estimulada por algumas drogas viciantes. E ainda, aborda sobre as formas de estimular a dopamina, sendo elas como atingir metas, praticar exercícios físicos, praticar meditações, etc. A autora utiliza o termo de “hormônio do prazer”, sendo ele o mensageiro químico do cérebro.

A dopamina foi sintetizada em laboratório no início do século XX, pelo cientista inglês George Barger (1878-1939). Mais tarde, em 1958, os químicos suecos Arvid Carlsson e Nils-Ake Hillarp, descobriram funções atribuídas a essa substância, sobretudo como um neurotransmissor. A falta de dopamina pode levar a doenças relacionadas ao movimento como o Parkinson. A substância está vinculada ao sistema de recompensa e reforço do cérebro, sua falta também parece aumentar o risco de vulnerabilidade ao consumo abusivo de drogas como a cocaína, o álcool, bem como a compulsão por compras e jogos, entre outros, porque necessita de prazer ao corpo.

Compreende-se que a “Geração Dopamina” pode representar um avanço significativo para a sociedade, promovendo potencialmente um maior bem-estar e saúde na vida diária dos indivíduos. No entanto, os jovens muitas vezes ultrapassam os limites em relação ao consumo e ficam extremamente envolvidos em plataformas de redes sociais, buscando vivenciar o estilo de vida dos influenciadores ou até mesmo dos vídeos do Instagram, os famosos “reels”, buscando uma aparência e aceitação externa e não partindo de si mesmo.

Lembke (2023) diz que:

A internet estimula um consumo compulsivo desenfreado, não apenas fornecendo maior acesso a drogas velhas e novas, mas também sugerindo comportamentos que, de outro modo, poderiam nunca nos ter ocorrido. Os vídeos não se tornam apenas “virais” Eles são literalmente contagiosos, daí o surgimento do meme.

De acordo com um estudo realizado pela Chicago Booth School of Business indicava, há mais de 10 anos atrás, que o Facebook, X e outras redes sociais têm uma capacidade de viciar superior à do tabaco ou do álcool porque, entre outras coisas, acessá-las é simples e gratuito. Conforme o IBGE, 70% da população brasileira tem acesso à internet, além disso, o Brasil é o segundo país que mais ocupa tempo online, em média 9 horas e 29 minutos por dia, sendo que 40% (3 horas e 34 minutos) é dedicado às redes sociais.

Levantando questionamentos sobre quais são os impactos dessa geração, o uso excessivo de certas atividades que estimulam a liberação de dopamina, como o uso constante de redes sociais ou o consumo desmedido de certas emissões, pode levar ao desenvolvimento de comportamentos viciantes. “Quando a dopamina é liberada e seus níveis sobem em resposta a algo que ingerimos ou fizemos, o corpo sente prazer, recompensa, euforia. E, então, claro, nós sempre estamos buscando recriar essa sensação”, diz Lembke em entrevista à BBC News Brasil.¹

Esses comportamentos viciantes podem impactar a saúde física e mental dos indivíduos, resultando em problemas de saúde como ansiedade, depressão, isolamento social e dificuldades de concentração. Além disso, o vício em dopamina pode levar a um ciclo de busca constante por

¹ Fonte: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-61303597>

gratificação imediata, muitas vezes à custa de outras atividades importantes para o bem-estar geral, como exercícios físicos, sono adequado e interações sociais significativas.

De acordo com uma pesquisa² feita pelo coordenador da Especialização em Neurociências Aplicada à Linguagem e à Aprendizagem da UCS, Lucas Fürstenau de Oliveira (2019), doutor em Neurociências, aponta sobre a ansiedade por recompensa: “Outro elemento surgido da cultura digital (e que se relaciona à ansiedade verificada na Geração Z) é a expectativa de gratificação instantânea – que abrange adeptos frequentes de ambientes virtuais, independente de idade. “Como boa parte dos serviços de tecnologia permitem respostas instantâneas, o usuário acostumou-se a esperar o prazer da resposta imediatamente. O sujeito atribui mais valor ao prêmio imediato”, esclarece Oliveira, (2019).³

Assim, uma consequência do imediatismo é a redução da capacidade de lidar com o adiamento da recompensa, o que vai influenciar de relações pessoais a padrões de consumo. Percebe-se que a Geração Z frequentemente busca gratificação instantânea e pode enfrentar dificuldades em manter compromissos de longo prazo devido ao uso intensivo de tecnologias que estimulam a liberação de dopamina.

Portanto, é crucial considerar os riscos potenciais de dependência em dopamina ao avaliar como as novas gerações estão interagindo com as tecnologias e comportamentos modernos, buscando maneiras equilibradas de aproveitar os benefícios sem comprometer a saúde a longo prazo.

2.2 Aspectos sobre o livro “Nação dopamina: Por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar” pela autora Dra. Anna Lembke

A psiquiatra especializada em vícios, Dra. Anna Lembke (2023) baseia suas análises em evidências científicas e em sua própria experiência clínica. Acrescentando ao livro uma credibilidade ainda mais significativa ao discutir questões relacionadas ao comportamento humano e à saúde mental de casos em que vivenciou em seu próprio consultório.

Lembke (2023) ressalta e critica os efeitos da cultura contemporânea de busca por prazer imediato e gratificação instantânea. Evidenciando como estamos imersos em uma cultura que valoriza a gratificação instantânea, alimentada por tecnologias, redes sociais, medicamentos e produtos que estimulam a liberação de dopamina no cérebro e ainda comenta sobre as empresas lucrando com a dependência, como as mesmas usam estratégias de marketing para explorar as vulnerabilidades humanas e promover comportamentos que podem ser prejudiciais à saúde mental e física dos indivíduos.

Lembke (2023) argumenta que essa busca incessante por prazer rápido pode levar a uma diminuição da satisfação duradoura e do bem-estar genuíno. “As pessoas usam substâncias e comportamentos com alta dopamina por diversos motivos: para se divertir, se adaptar, aliviar o tédio, lidar com o medo, a raiva, a ansiedade, a insônia, a depressão, a desatenção, a dor, a fobia social... a lista não para” afirma a autora (Lembke, 2023, p, 75).

A Dra. Anna Lembke (2023) cita sobre o quanto “o uso de antidepressivos, fluoxetina e citalopram, está crescendo em países do mundo todo, e os Estados Unidos encabeçam a lista”. Conforme a autora:

Mais de um a cada dez americanos (110 pessoas em 1.000) toma antidepressivos, seguidos pela Islândia (106/1.000), Austrália (89/1.000), Canadá (86/1.000), Dinamarca (85/1.000), Suécia (79/1.000), e Portugal (78/1.000). Entre 25 países, a Coreia vem por último (13/1.000) (Lembke, 2023, p. 44).

² Fonte: <https://www.ucs.br/site/noticias/a-geracao-z-na-visao-das-neurociencias/>

³ Fonte: <https://www.ucs.br/site/noticias/a-geracao-z-na-visao-das-neurociencias/>

E ainda faz a ressalva “um dos maiores fatores de risco para se tornar dependente de qualquer droga é o fácil acesso a ela” (Lembke, 2023, p. 25). Estamos sujeitos a ser dependentes de comportamentos, situações, medicações, drogas, dispositivos, etc. Afinal, é tão fácil, rápido e “satisfatório”.

Encontrar formas de ocupar-se do tempo livre e se livrar do tédio. Para a autora:

Um dia típico para um trabalhador médio nos Estados Unidos, pouco antes da Guerra Civil (1861-1865), seja na agricultura, seja na indústria, consistia em trabalhar de dez a doze horas diárias, seis dias e meio por semana, 51 semanas por ano, com não mais de duas horas diárias gastas em atividade de lazer. Alguns trabalhadores, frequentemente mulheres imigrantes, trabalhavam treze horas por dia, seis dias por semana. Outros trabalhavam em regime de escravidão. Em contraste, hoje, a quantidade de tempo de lazer nos Estados Unidos aumentou em 5,1 horas por semana entre 1965 e 2003, um adicional de 270 horas de lazer por ano. Estima-se que, em 2040, o número de horas de lazer num dia típico nos Estados Unidos será de 7,2 horas, com apenas 3,8 horas de trabalho diário (Lembke, 2023, p. 103-104).

Segundo Lembke (2023) pensar nosso modo de viver é um desafio e um convite para repensar os hábitos e consumo em uma era onde a busca pelo prazer imediato pode estar contribuindo para um aumento da infelicidade e do descontentamento. Destaca-se também os desafios associados ao excesso de estimulação da dopamina, especialmente relacionados ao uso excessivo de tecnologia e substâncias como as drogas. Por outro lado, a dopamina é a que desempenha um papel crucial na motivação, no aprendizado e no prazer.

Conforme Lembke (2023) pensar no imediatismo do “prazer” é também pensar no “sofrimento”. Vivemos em uma geração de “sou dependente de”, temos as oportunidades em questões de segundos para ter o acesso e o mesmo utilizado em excesso nos causa uma sensação de dependência.

No fim, tudo se resume sobre pessoas encontrando formas de “sobreviver”, perdidas sem um escopo que seja útil e funcional para construção de si mesmas. Fugindo dos compromissos e da realidade, ou melhor, construindo uma nova sociedade disponível para “coquetéis da moda, a câmara de ressonância da mídia social, maratona de reality shows, uma noite de pornô pela internet, batatas fritas e *fast food*, videogames envolventes, romances baratos de vampiro...” (Lembke, 2023, p. 211). Procurando formas de “respirarem” através de prazeres momentâneos que no fim causam sofrimento e não resultados de crescimento pessoal.

Na conclusão do seu livro, Lembke cita dez lições de equilíbrio, sendo a última e não menos importante: “Em vez de fugir do mundo, podemos encontrar escapatória ao mergulhar nele” (Lembke, 2023, p. 214).

2.3 Problemáticas dos jovens e a busca por construir a si mesmo

Na obra *Jovens e a ética ôntica*, Meneghetti (2013) ressalta que os jovens sofrem com algumas problemáticas que são comuns em diferentes partes do mundo, como o idealismo crítico, que o jovem crítica a todos os adultos que convive, porém não constrói nada para si mesmo. Outro ponto é a superficialidade digital em que o jovem passa horas do seu dia em redes sociais e tomando aquele mundo cibernético como real, e novamente deixa de construir seu futuro por permanecer conectado. Logo, chega-se a compreensão de que é necessário elucidar que na vida é preciso buscar conhecer a si mesmo, e realizar o projeto de natureza que se é, para tanto Meneghetti na sua obra “*Jovens e a Realidade Cotidiana*” cita que:

Nós temos o livre arbítrio, podemos dizer ‘não’. Porém, depois há o carma, isto é, todo dia se pagam as consequências das próprias pequenas ou grandes escolhas. A verdade não

está nos estereótipos e na sociedade: *a própria exclusiva verdade está no individual Em Si ôntico*⁴, essa semente ou bússola da vida que cada um tem dentro de si (Meneghetti, 2017).

O que nos faz questionar em um mundo acelerado e volátil, mas a Ontopsicologia é uma ciência com instrumentos capazes de encontrar o real de si mesmo. Vivendo a própria existência, construindo-se e realizando-se dentro do próprio protagonismo.

A geração dopamina se mostra em grande intensidade, ao contrário do que a ciência Ontopsicológica nos trás, ou seja, cada ser humano, cada indivíduo possui um projeto de natureza que é somente seu e não existe nenhum igual ou parecido. Isso aumenta a responsabilidade de quem entende e tem a vontade de descobrir porque veio ao mundo, qual problema pode resolver e como pode colaborar com a vida de tantas outras pessoas.

Percebe-se que nas gerações atuais há um enorme número de horas oscilando em tempo livre, e como diz Meneghetti:

Quando acontece essa *psicologia do vazio*, que depois os outros chamam de depressão, projeção, angústia etc., é preciso conseguir parar um momento dentro de si, e encontrar alguma coisa para restabelecer o contato com o próprio Em Si ôntico. O sentido do vazio de si mesmos depois gera a depressão, por isso se diz que “a vida é vazia, não vale nada”. Na realidade, a vida é sempre uma grande oportunidade, é o sujeito que a deve escolher e formalizar: a vida é bela se ele é belo, enquanto é feia se ele é feio (Meneghetti, 2013, p. 108).

Percebe-se que o jovem atualmente busca ter o prazer, mas claramente não se responsabiliza por aquilo que busca, ou seja, gerar o próprio prazer denota uma constância, disciplina, escolhas coerentes com o seu Em Si ôntico, horas de estudo, escolhas de amizades otimizadas, e um dos principais, gozar da própria presença. Os jovens e até adultos não suportam mais a própria presença, não existe um amor pelo projeto que é e que veio colocar na história nessa existência. Não se encontra paz interior e, conseqüentemente, é explicitado em tudo que faz, a pessoa está contra si, contra tudo aquilo que a constitui, com isso, intenciona tudo que for complementar a essa desordem, a própria confusão de fazer escolhas simples.

Em uma pesquisa encontrada na revista Nova Ontopsicologia 35 anos, com o tema intitulado: “*Na internet uma “segunda vida”?*”, que apresenta a questão do fenômeno do *second life* vivido pela população mundial a partir de 2006 mostrando que se vivia uma realidade diversa daquela que realmente é a verdadeira e o quanto essa falsa realidade encadeia em tantas outras realidades não reais do sujeito, como a própria economia, explicita-se:

Foge-se para o *second life* porque busca-se uma primeira vida que na realidade falta. Vivemos em uma vida de representações e de identidades fictícias. Vivemos uma “*second economy*”, uma economia baseada sobre necessidades não verdadeiras: não se adquire um produto, mas uma imagem de nós que adquirimos aquele produto. Estamos em uma “*second finance*”, com bens reais consignados aos bancos por ter débitos com os quais pagar outros débitos. É uma segunda riqueza baseada sobre débitos e não sobre fatores reais. A cultura é uma “*second culture*”. Não se propõe uma cultura que seja função para o homem, mas uma cultura acessível a todos e que nos nivela segundo um standard pré-determinado. *Second Life* é uma máquina perfeita, coerente com o sistema. (CIVITENGA, *et al*, 2008, p.38).

Segundo (CIVITENGA, *et al*, 2008) é possível perceber que o jovem se projeta em uma imagem ideal que não faz reversibilidade real do que se é. O indivíduo entra nessa máquina e vive

⁴ Em Si ôntico: Princípio formal inteligente que faz autóctise histórica.

dentro dessa “caixinha” delimitada por ideologias e estereótipos em que todos seguem um padrão e quem ousar sair dessa realidade fictícia não cabe mais à massa, e pode ser atacado como também os grandes líderes, pessoas que enxergaram uma grande oportunidade e usaram a própria criatividade para inovar, de alguma forma não se deixaram voltar para uma mediocridade como a maioria vive.

Segundo (CIVITENGA, *et al*, 2008), jovem se formaliza por aquilo que ele acha que é, por como se conhece pelos olhos de outra pessoa, todos os seres humanos se pensam por como aprendeu a se ver. E de certo modo, é cada indivíduo que se limita, todos têm a possibilidade e a escolha de ser maior, de crescer, de buscar se desafiar e se tornar quem realmente é por natureza, por como a vida colocou. A limitação é da sociedade, da massa, o jovem inteligente vai encontrar meios para se realizar e alcançar seus sonhos sem estar contra a todos os dogmas que são sagrados. O jovem líder sabe que veio a existência para se destacar da gosma da sociedade assistencialista e comodista.

A elucidação proposta neste trabalho, concorda com (CIVITENGA, *et al*, 2008), pois mostra que o jovem escolhe se limitar em meio a tanta liberdade. Os meios criados são facilitadores mas acabam aprisionando a mentalidade de quem está no meio, a ciência Ontopsicológica trás aos jovens a possibilidade de adentrar a realidade e aprender a não se perder em meio às tecnologias, o jovem líder pode aprender a como navegar por esse mundo virtual sem perder a própria identidade.

3. METODOLOGIA

Este estudo tem abordagem quali-quantitativo, por meio de dados constrói-se a análise, com breve revisão teórica acerca da temática e contou com a coleta de dados realizada na rede social *instagram*, ficando disponível por 24 horas em um *perfil pessoal de uma das autoras*, participando deste modo os seguidores que se sentiram à vontade. Os questionamentos e os *storys* produzidos e realizados podem ser visualizados nas imagens 1, 2, 3, 4 e 5 na seção a seguir.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Imagem 1 - Resultado da pergunta 1



Fonte: As autoras (2024)

Observa-se que o *story* obteve 606 visualizações, 95 respostas obtidas, sendo que 89% respondeu que as redes sociais influenciam em seu estilo de vida, ressaltando que não pautam suas escolhas em estudos, livros, ou em si mesmos, conforme Meneghetti (2013), mas a partir do que os influenciadores dizem que é bom. Logo, nota-se que a geração imediatista pauta suas escolhas pelo externo, já 11% respondeu que não, podendo ser a geração que pauta suas escolhas a partir de si mesmo.

Imagem 2 - Resultado da pergunta 2

Quantas horas da sua semana você passa nas redes sociais, de acordo com seu relatório semanal gerado pelo smartphone?



Fonte: As autoras (2024)

A pergunta 2 obteve 575 visualizações, 84 respostas obtidas, demonstrando um resultado heterogêneo, em que 26% passa entre 1h a 3h nas redes sociais por dia, 33% fica entre 4h a 6h por dia, 17% fica entre 7h a 10h por dia e 24% contou que nem cuida mais de quanto tempo fica nas redes sociais. Logo, nota-se que 50% passa uma jornada de trabalho entre 6h a 10h nas redes sociais, e nesta proporção 26% passa suas horas livres na rede social, deduz-se que no restante do seu tempo está trabalhando ou fazendo outra coisa, logo observa-se que o superficialismo digital (Meneghetti, 2013) está presente no cotidiano dos usuários das redes sociais, e que o vício da *timeline* e o prazer de rolar a tela é por vezes maior que o prazer de fazer outras coisas (Lembke, 2023), como trabalhar ou praticar esportes.

Imagem 3 - Respostas para a pergunta 3

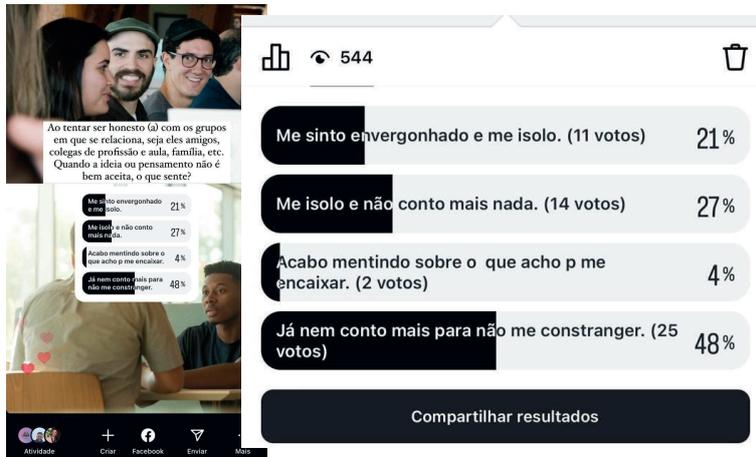
Após um dia estressante, o que você costuma fazer?



Fonte: As autoras (2024)

Houve 551 visualizações, para a pergunta: após um dia estressante o que você costuma fazer? Sendo que 67% responderam que acessam a internet, buscam prazer pela comida, ficam com a família ou continuam trabalhando. Já 6% respondeu que vai a festas, ingere bebidas alcoólicas, e se reúne com os amigos para fazer um agito. E 27% busca uma vida mais saudável indo a academia, faz caminhadas, estuda e lê livros. Logo observa-se que 73% em seu estilo de vida está focado nos prazeres imediatos como comer, beber, fazer festa ou acessar as redes sociais (Lembke, 2023), já apenas 27% busca cuidar de si mesmo nas horas livres (Meneghetti, 2013).

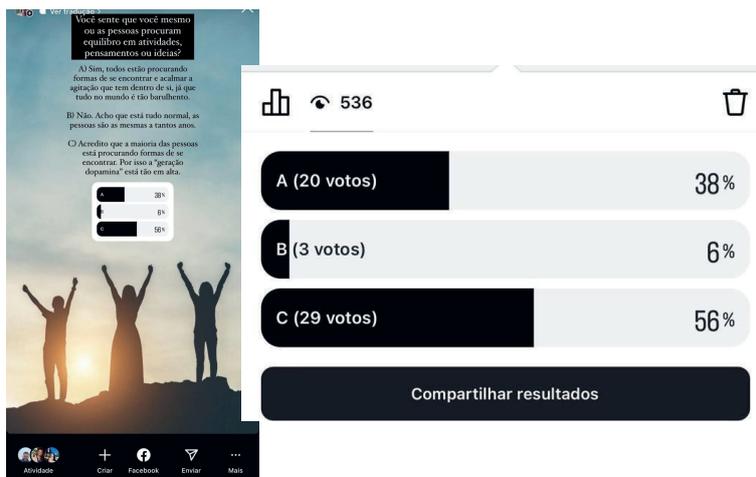
Imagem 4 - Respostas para a pergunta 4
 Ao tentar ser honesto (a) com os grupos em que se relaciona, seja eles amigos, colegas de profissão e aula, família, etc. Quando a ideia ou pensamento não é bem aceita, o que sente?



Fonte: As autoras (2024)

Na seguinte questão, obteve-se 544 visualizações, sendo que as pessoas querem pertencer a um grupo social, ou seja, detestam a rejeição ou se sentirem ridicularizados, para tanto, exercitam um comportamento para serem aceitos e incluídos nos grupos sociais que frequentam, ou se isolam para não sofrerem, logo para esta problemática 21% respondeu que sente vergonha e prefere se isolar, a fim de evitar situações de confronto e se expor, 27% se isola e não conta mais nada, revelando que o medo de demonstrar quem realmente é e também evita situações de confronto, 4% respondeu que opta mentir sobre a sua verdadeira opinião, para continuar se encaixando e por fim 48% também evita situações de constrangimento e não conta a sua verdadeira opinião e gosto, ressaltando os apontamentos de (Lembke, 2023) por fim nota-se que as pessoas são superficiais em suas relações sociais, para se encaixar no padrão imposto, mas que no fim ninguém é a si mesmo, conforme elucidou (Meneghetti, 2013).

Imagem 5 - Respostas para a pergunta 5
 Você sente que você mesmo ou as pessoas procuram equilíbrio em atividades, pensamentos ou ideias?



Fonte: As autoras (2024)

Para esta questão obteve-se 536 visualizações, sendo para o tópico a) Sim, todos estão procurando formas de se encontrar e acalmar a agitação que tem dentro de si, já que tudo no mundo é tão barulhento, responderam 38% que concordam b) Não, acho que está tudo normal, as pessoas

são as mesmas há tantos anos, 6% respondeu que concorda com esta questão e na c) Acredito que a maioria das pessoas está procurando formas de se encontrar. Por isso a “geração dopamina” está tão em alta 56% respondeu que concorda com esta afirmativa, logo, é possível verificar que todas as pessoas tem curiosidade em descobrir o que verdadeiramente se é, mas ninguém tem uma resposta, e a procura está em tudo seja na família, nos esportes, no trabalho, nas festas, se busca fora mas não na própria interioridade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível com este estudo evidenciar que a geração dopamina, é maioria pelo estilo de vida e as respostas obtidas ressaltam que tudo gira em torno do imediatismo e do prazer. Já a geração que possui disciplina, hábitos saudáveis e busca soluções a longo prazo, possui um estilo de vida diferente, pautando suas escolhas a partir de si mesmo. Através da pesquisa realizada pelo Instagram, percebe-se que a maioria está em busca de quem é, porém, não conhece um instrumento que lhe dê a direção para esse autoconhecimento.

Sugere-se que a Ontopsicologia pode ser a resposta, pois é uma ciência interdisciplinar que tem como objeto de estudo a atividade psíquica do ser humano, e parte de uma visão antropológica questionando quem é o homem? Estudo o homem integral e não em partes.

Evidencia-se que é necessário realizar a continuidade deste estudo, pois pode abranger aspectos da personalidade, da saúde, do estilo de vida que se construiu a partir do uso das tecnologias. A fim de compreender com mais profundidade como as novas gerações estão vivendo.

REFERÊNCIAS

ABJAUDE SAR, PEREIRA LB, ZANETTI MOB, PEREIRA LRL. How do social media influence mental health? SMAD, **Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** 2020;16(1):1-3. doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>.

CIVITENGA, Noemi; DI PIETRO, Daniela; MCFARLANE, Ariel; ZAPPOLATO, Andrea. **Na internet uma “segunda vida”?**. Nova Ontopsicologia 35 anos Uma viagem de sucesso. v. 01, p. 34-45, março 2008.

LEMBKE, Anna. **Nação Dopamina: por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar.** 1.ed. 6. reimp. São Paulo: Vestígio, 2023.

MENEGHETTI, Antonio. **Jovens e a ética ôntica.** 1. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2013.

MENEGHETTI, Antonio. **Jovens e a realidade cotidiana.** Recanto Maestro, São João do Polêsine, RS: Fundação Antonio Meneghetti, 2017.