

PSICOLOGIA DA SUSTENTABILIDADE DIGITAL

Sther LANEEDER (Unileste); Stela MARIS (Unileste)

Introdução: A "Psicologia da Sustentabilidade Digital" emerge como um campo pioneiro e intrigante, onde a psicologia se entrelaça com a era digital e as preocupações de sustentabilidade. Nesse terreno inexplorado, cientistas buscam desvendar as complexas relações entre humanos e tecnologia, avaliando seu impacto no bem-estar individual e coletivo, enquanto também analisam como tais interações influenciam o futuro sustentável do nosso planeta. Com sua promessa de compreender vícios tecnológicos, relacionamentos digitais, educação ambiental online e muito mais, este campo cativante promete transformar nossa compreensão das interações digitais e, ao mesmo tempo, promover práticas sustentáveis para enfrentar os desafios globais da Agenda 2030.

Objetivo: Investigar estratégias para promover conscientização sobre a sustentabilidade digital. Analisar como a psicologia pode abordar o desafio da dependência tecnológica e reduzir o impacto ambiental. Propor soluções para fomentar escolhas sustentáveis no uso de tecnologia e promover comportamentos responsáveis em ambientes digitais.

Metodologia: O método utilizado consistiu na pesquisa extensiva do uso de ferramentas nativas do iOS e Android para monitorar o tempo de uso de aplicativos, com ênfase no TikTok. A coleta de dados detalhados permitiu correlacionar o uso excessivo do TikTok com déficits na capacidade de aprendizado, memória e com a liberação exacerbada de dopamina. Por meio de pesquisas de campo, entrevistas e questionários, investigamos o impacto psicológico, identificando estratégias de conscientização e educação digital. Essa abordagem de pesquisa inovadora lançou luz sobre os efeitos prejudiciais, sem a criação de aplicativos, promovendo a sustentabilidade digital.

Resultados: Os resultados dessa metodologia revelaram correlações significativas entre o uso excessivo do TikTok e déficits na capacidade de aprendizado e memória. Além disso, observou-se uma liberação exacerbada de dopamina associada ao uso frequente do aplicativo. As pesquisas de campo, entrevistas e questionários forneceram insights valiosos sobre o impacto psicológico negativo, incluindo sintomas de vício digital e distúrbios do sono. Essas descobertas informaram a criação de estratégias de conscientização, como campanhas de educação digital e limitação voluntária do tempo de uso de aplicativos como o TikTok, visando mitigar esses efeitos prejudiciais e promover a sustentabilidade digital.

Conclusão: Concluindo, nossa pesquisa revelou correlações alarmantes entre o uso excessivo de aplicativos e déficits na capacidade de aprendizado e memória, bem como uma liberação exacerbada de dopamina. Os dados forneceram base sólida para a criação de estratégias de conscientização e limitação voluntária do tempo de uso,

promovendo a sustentabilidade digital.

Palavras-chave: Dopamina. Sustentabilidade. Digital.

Agências de fomento: Fundos Próprios, Unileste