

**TRABALHO 24**

**METAVERSO E A SAÚDE MENTAL**

**KATIALOANA RAMOS MENDONÇA  
MARIA APARECIDA SANTIN KUROSKI  
THÂNIA GOUVEIA CAMPOS**

Como fazer a referência ao citar o trabalho 24

MENDONÇA, Katialoana Ramos; KUROSKI, Maria Aparecida Santin; CAMPOS, Thânia Gouveia. Metaverso e a saúde mental. In: NASCIMENTO NETO, José Osório do; RIBEIRO, Nonie; CANDIOTTO, Lucimara Bortoleto. (Orgs.). *Tecnologia e inovação: limites e possibilidades do metaverso para a pesquisa, extensão e internacionalização*. Anais do Seminário de Pesquisa, extensão e internacionalização. (Regional Centro Sul – SEPESQ e Jornada de Iniciação Científica Estácio). 1. ed. Curitiba: GRD, 2023. ISBN: 978-65-997628-5-7 FATEC | ISBN: 978-65-997628-4-0 ESTÁCIO | DOI: 10.5281/zenodo.7922707

## METAVERSO E A SAÚDE MENTAL

Katialoana Ramos Mendonça  
Maria Aparecida Santin Kuroski  
Thânia Gouveia Campos

A tecnologia como proposta de interação e ferramenta para viabilizar a vida das pessoas como o METAVERSO entre outras ferramentas em ambientes virtuais, podem trazer graves consequências a saúde mental. A orientação e o cuidado quanto ao uso excessivo dessa tecnologia se fazem necessário para que esse avanço tecnológico não traga mais danos a sociedade, acrescentando transtornos, doenças mentais e vícios resultado de maus hábitos ao uso desenfreado desses sistemas. Com o aumento das consultas virtuais, conversas acessórias, reuniões e aulas *online*, a internet tornou-se uma ferramenta essencial, e ganhará mais força com o metaverso que promete revolucionar as interações sociais e de trabalho. O psicólogo Cláudio Melo, da *Holiste Psiquiatria*, explica que as relações audiovisuais à distância não substituem a presença física, podendo causar perda emocional e cognitiva, afetando a saúde física e emocional dos indivíduos. O metaverso envolve várias áreas cognitivas e comportamentais, com a ideia de criar ferramentas que viabilizarão o consumo de produtos e serviços, no sentido de atrair e aumentar o número de pessoas que acessem essa modalidade. Os profissionais do metaverso são multidisciplinares, e desenvolvem projetos com foco em resultados financeiros, que trará atitudes e hábitos viciosos para o consumidor, para que estes passem mais tempo em frente as telas através de óculos virtuais. Os riscos com a imersão no metaverso, poderá colocar a vida psíquica em adoecimento, pois os computadores não substituem a cognição humana em sua complexidade, como pensamentos, expressões e sentimentos, que criam laços afetivos justamente porque nossa mente não opera racionalmente e sob controle o tempo todo. Somos permeados por associações livres, fantasias, devaneios e sonhos, e as transformações provocadas pela revolução digital ocorrem rapidamente, sem tempo hábil para

processar o impacto que causa na vida. O ser humano, com sua mente criativa, idealizou a tecnologia, e hoje se vê nessa simbiose, entre mente e tecnologia. São os estímulos mentais que trazem qualidade de vida, bem-estar e o desempenho intelectual, e a melhor forma de interação é o contato físico. A falta de comunicação e contato real podem agravar vários tipos de doença, pois o sistema nervoso é alterado de forma negativa, e as sinapses neurais quando não reproduzidas, levam a depressão e transtorno de ansiedade, o que aumenta o isolamento social, o risco cardíaco e baixa imunidade. O desequilíbrio e a falta dos hormônios envolvidos na saúde mental, como cortisol, adrenalina, dopamina, ocitocina, serotonina, e a endorfina, traz estresse recorrente ao organismo, podendo gerar privação do sono em crianças e adolescente, perdas cognitivas que dificultam a aprendizagem, problemas intestinais, ganho de peso e perda da massa óssea. O uso de aplicativos, games, jogos ou redes sociais, liberam endorfinas específicas no cérebro, e esse tipo de combinação altera sua estrutura em desenvolvimento, “lembrando que a formação completa do neocortex pode ir até os 24 anos de idade”, e o resultado na criança será passar a querer muito mais do que vem da tecnologia da tela do game e da rede social do que da vida real, e no adulto, as doses aceleradas de hormônios e recompensas trazem vícios. Em estudos sobre a realidade virtual, Giuseppe Riva, diretor do Laboratório de Tecnologia Aplicada de Neuropsicologia do Instituto Axiológico Italiano, estuda há anos, o uso de tecnologia aplicado na saúde mental, e entende que “para qualquer forma de ansiedade - de simples fobias a transtorno de estresse pós-traumático ou ansiedade social e assim por diante – a realidade virtual é eficaz”, ainda, segundo Riva, essa tecnologia pode ser aplicada em problemas emocionais, síndrome do pânico, ansiedade, síndrome de *Burnout*, e todas que possam estar associadas a uma experiência específica. No entanto, existe a preocupação de que em um futuro próximo, o Metaverso pode agravar problemas já existentes, assim, se faz necessário alguma combinação entre inteligência e autorresponsabilidade emocional, para que se possa aproveitar os benefícios dessa nova revolução tecnológica e virtual, e evitar ao máximo os efeitos danosos que possam advir dessa nova realidade.

- Grupo Super Cérebro, comunicação e interação social fazem bem para o cérebro.

- Isa Minatel pedagoga e psicopedagoga-Miguel Nicodelis médico e neurocientista

<https://www.otempo.com.br/interessa/metaverso-e-saude-mental-um-mundo-de-possibilidades-mas-tambem-de-duvidas-1.2613748>

<https://www.sbie.com.br/blog/o-metaverso-pode-melhorar-nossa-saude-mental/>