

TRABALHO 44

OS IMPACTOS DO METAVERSO NA PSICOLOGIA

CLÉRIA DE JESUS CAMPOS (CLER CAMPOS)

Como fazer a referência ao citar o trabalho 44

CAMPOS, Cléria de Jesus (Cler Campos). Os impactos do metaverso na psicologia. 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

OS IMPACTOS DO METAVERSO NA PSICOLOGIA

Cléria de Jesus Campos (Cler Campos)

O metaverso surgiu com o objetivo de inovação. De acordo com Andrei Mayer seria um pós realidade aumentada. Em 1992 o escritor de ficção científica norteamericano, Neal Stephenson, escreveu o livro chamado “*Snow Crash*”. Dessa obra surgiu o nome Metaverso. A origem do nome meta quer dizer além, que vem do grego, e verso significa universo. Seria a junção de dois mundos, uma experiência imersa no mundo digital. Uma realidade paralela do mundo físico para o digital. Hoje há uma espécie de corrida para quem vai desenvolver de forma mais concreta esse mundo paralelo (metaverso), e essa corrida está basicamente entre *Mark Zuckerberg* e *Bill Gates*, cada um com seu plano e métrica com fins lucrativos em termos de objetivo futuro se realmente houver grande adesão. De acordo com as especulações do mundo metaverso você poderá criar a sua vida de acordo com seus desejos, imaginações e ambições. Teremos a oportunidade talvez, de vivermos nesse mundo digital a vida dos sonhos. E por que um talvez no parágrafo anterior? Justamente pelo fato de ainda não termos conhecimento de como será o valor da moeda nesse mundo digital, porem o indicativos nos mostra que com a evolução, crescimento e acessibilidade que as inovações desse mundo trará, sim, com o tempo poderemos ter uma vida totalmente idealizada como a vida perfeita, porem digital. Um mundo digital, com possibilidades imensuráveis, aquela pessoa que não obteve resultados expressivos no mundo real, no metaverso poderá ter. Visto que da mesma forma que hoje com os avanços da tecnologia temos vivenciado um grande aumento nos índices de depressão, ansiedade e também outros transtornos, com certeza precisaremos estar muito atentos com esse novo mundo digital. Com a possibilidade de se criar a vida dos sonhos, porem sem ter que encarar as emoções e os estímulos internos que fazem parte de um

crescimento e amadurecimento saudável isso implica em grandes prejuízos, mesmo porque nosso corpo precisa estar em constante movimento para um bom condicionamento, e o mundo metaverso acontecerá através de óculos. O Neurocientista e Professor da Universidade Federal de Santa Catarina Andrei Maya cita em uma das suas aulas no vídeo com a descrição abaixo, que foi feito um estudo com as camareiras de um hotel que tinham o entendimento claro sobre estar exercendo uma atividade física através do seu trabalho diário e devido a isso já via inúmeros benefícios a saúde, sendo uma delas a melhora em sua disposição, ou seja as atividades diárias e cotidianas ajudam em nosso bem estar. Outro motivo preocupante seria a qualidade das relações sociais, assim como a Neurocientista Suzana Herculano também Professora Universitária cita em suas palestras, que somos seres sociáveis e isso faz parte da nossa sobrevivência. E nesse momento você pode estar pensando que no metaverso também estaremos inseridos em grupos, e é verdade, porém quando a cientista cita a frase “somos seres sociáveis”, ela fala também sobre uma parte do cérebro que diminui a resposta de stress através do toque físico, ou seja, o abraço, o beijo ou até mesmo um simples aperto de mão tem o poder de acalmar, trazendo assim um alívio nas tensões do dia a dia para o indivíduo. Outro dado importante e ao mesmo tempo preocupante, é a qualidade do sono, pois como o mundo digital já tem sido um grande impeditivo para uma boa qualidade do sono, no metaverso acredita-se que teremos preocupações ainda maiores. No livro a ciência do sono o autor *Matthew Walker* fala sobre um teste que foi aplicado em dois grupos; um deles afirmava que mesmo dormindo pouco, não tinha prejuízos durante o dia em suas atividades habituais, e quando concluíram os experimentos o resultado foi que grupo que dormia bem, em média 7 e 8 horas por dia, tinha um desempenho muito melhor em suas atividades diárias, suas decisões eram mais rápidas e mais assertivas, enquanto o grupo que dormia menos de 6 horas e achavam que não sofriam o impacto disso, tinham decisões mais confusas e mais lentas. E mesmo hoje vemos muitas pessoas terem dificuldade de dormir devido ao uso dos smartphones, agora imagina no metaverso com essa espécie de vida paralela, onde a distinção do real para o imaginário será um grande desafio. Outro experimento também, porém citado

pelo Dr Fabiano Moulin fala sobre um estudo que mostra, que o simples fato de estarmos com o celular na mesa que estamos sentados, impacta e dispersa nossa tomada de decisão durante o dia, agora imagina quando o mundo metaverso já estiver em vigor, os impactos serão ainda maiores. Com os avanços tecnológicos vemos um aumento no sedentarismo, um aumento na má qualidade do sono, e um aumento também nos alimentos hiper palatáveis que são fontes de prazer, porém com resposta bem preocupante a saúde do indivíduo. Aprender a equilibrar um estilo de vida saudável com as atividades diárias é de extrema importância para um bom condicionamento físico, mental e emocional. E com o mundo metaverso tudo isso se complica ainda mais. Há muitas especulações sobre o sistema de recompensa e o metaverso. Sendo a dopamina um dos principais neurotransmissores que nos leva ao prazer, sendo desencadeada para algo virtual, fará com que o mundo real perca a graça. Segundo o Psicólogo Eslen Delanogare nosso cérebro não foi preparado para o que estamos vivenciando hoje com o excesso de informação, e ainda mais para o mundo metaverso, ele cita em uma das suas palestras que esse mundo digital e principalmente o metaverso trará grandes prejuízos para o cérebro das pessoas. Mesmo sendo seres adaptáveis, as inovações digitais vem com muita velocidade e nosso cérebro não acompanha dessa forma brusca e acelerada todo esse crescimento. A grande questão é que precisaremos diminuir os impactos negativos na saúde até chegarmos a esse ponto de adaptação. Até porque, pelo perfil dos criadores do metaverso, acredita-se que a última preocupação que eles teriam com essa inovação seria com a saúde da população, cabe a nós da área da saúde já de antemão nos anteciparmos para futuros prejuízos que poderão vir após o engajamento da inovação digital.

Palavras chave: Metaverso; neurocientista ; saúde

Referências:

Inovações educacionais com uso da realidade aumentada: uma revisão sistemática <https://www.scielo.br/ij/edur/a/D8BG7VqVDPmYk3d5xmCJJyF/>

Livro Por que nós dormimos – A nova ciência do sono e do sonho de Matthew Walker

Palestra com o Doutor Fabiano Moulin <https://youtu.be/dz8PyXeTnyk>

Aula com o Professor Andrei Mayer https://youtu.be/YqDzBeO_Sn

Vídeo com o Psicólogo Eslen Delanogare <https://youtu.be/0Iz-eyM0vyg>