

Videogames como ferramentas terapêuticas: explorando a interseção entre tecnologias de transformação digital e psicoterapia sustentável

RESUMO

Este artigo, fruto de um projeto de Iniciação Científica do Curso de Psicologia de uma universidade privada de Fortaleza, explora as possibilidades da interseção entre videogames e psicoterapia como uma ferramenta de intervenção terapêutica, com foco em como essas inovações digitais podem promover práticas mais eficientes, acessíveis e sustentáveis no acompanhamento e tratamento psicológico. O uso de videogames na psicoterapia tem sido estudado como uma forma inovadora de intervenção, ampliando o acesso ao cuidado de saúde mental e trazendo novos recursos para o trabalho clínico, alinhando-se aos princípios da sustentabilidade ao otimizar recursos e ampliar o alcance do tratamento. A Inteligência Artificial (IA) e as plataformas digitais de saúde mental, como o uso de videogames terapêuticos, estão sendo estudadas como formas de melhorar a acessibilidade e a eficácia dos tratamentos. A pesquisa realizada incluiu uma revisão narrativa da literatura e uma avaliação de jogos eletrônicos disponíveis no mercado que podem ser usados como instrumentos de apoio em psicoterapia. Os serious games, por exemplo, são jogos desenvolvidos com o objetivo de ensinar habilidades que podem ser aplicadas fora do ambiente virtual, promovendo melhorias cognitivas, emocionais e comportamentais nos pacientes. Os videogames que exigem interatividade física, como os exergames, foram identificados como promissores no tratamento de transtornos mentais, pois estimulam a atividade física e, ao mesmo tempo, promovem a regulação emocional e o alívio de sintomas como estresse e ansiedade. Além disso, o uso de videogames comerciais em um contexto terapêutico mostrou potencial para desenvolver habilidades cognitivas e emocionais que podem ser transferidas para a vida cotidiana, ajudando a melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Outro aspecto importante da pesquisa foi a análise do uso de realidade virtual (RV) e biofeedback como componentes de videogames terapêuticos. Jogos que incorporam biofeedback monitoram sinais fisiológicos dos jogadores, como a frequência cardíaca, e fornecem feedback em tempo real, ajudando os pacientes a desenvolverem habilidades de autorregulação emocional. A realidade virtual, por sua vez, permite que os pacientes sejam imersos em cenários controlados que simulam situações do mundo real, sendo especialmente útil no tratamento de transtornos de ansiedade e fobias. No contexto da sustentabilidade, a adoção dessas tecnologias na psicoterapia oferece várias vantagens. Primeiro, o uso de plataformas digitais e jogos terapêuticos reduz a necessidade de infraestrutura física, como consultórios e clínicas, o que contribui para a redução do deslocamento para consultas presenciais. Segundo, a utilização de tecnologias digitais permite um atendimento mais ágil e acessível, especialmente para populações em áreas remotas ou com dificuldades de acesso aos serviços de saúde mental. A sustentabilidade também se manifesta na capacidade desses jogos de otimizar os recursos terapêuticos, permitindo que terapeutas acompanhem múltiplos pacientes simultaneamente, com a ajuda de sistemas automatizados e inteligência artificial. Além disso, o armazenamento digital de informações clínicas, reduzindo a dependência de papéis e arquivos físicos, contribui para práticas mais ecológicas e eficientes na gestão de dados e no acompanhamento dos pacientes. Apesar dos avanços promissores, o estudo também aponta desafios importantes. A implementação de videogames terapêuticos em larga escala exige regulamentação adequada e cuidados éticos, particularmente no que diz respeito à privacidade dos dados dos pacientes e à qualidade da relação terapêutica. Além disso, o custo de algumas tecnologias, como os sistemas de realidade virtual, pode ser uma barreira para sua adoção mais ampla, especialmente em contextos de recursos limitados. O artigo discute ainda a importância de integrar o uso dessas tecnologias nos currículos de formação em Psicologia, preparando futuros profissionais para lidar com as inovações digitais de maneira ética e eficaz. O uso de serious games, biofeedback e realidade virtual requer habilidades específicas que os psicólogos devem dominar para garantir que essas ferramentas sejam utilizadas de forma responsável e contribuam efetivamente para o tratamento de seus pacientes. Além disso, a pesquisa destaca a necessidade de mais estudos que investiguem o impacto de longo prazo do uso de videogames na saúde mental, com foco em sua eficácia em diferentes populações e em diversos tipos de transtornos. A integração dessas tecnologias com abordagens tradicionais de psicoterapia pode abrir novos caminhos para uma prática mais sustentável e acessível, mas requer uma base sólida de evidências científicas para orientar seu desenvolvimento. Como principais resultados, tem-se que o uso de videogames terapêuticos e outras tecnologias digitais na psicoterapia representa uma oportunidade única para promover práticas mais eficientes, acessíveis e sustentáveis na área de saúde mental. Ao reduzir custos, otimizar recursos e ampliar o alcance dos tratamentos, essas tecnologias podem ser uma solução valiosa para os desafios enfrentados no campo da psicoterapia. Contudo, é crucial que os aspectos éticos e os desafios tecnológicos sejam continuamente monitorados e regulados para garantir que a privacidade dos pacientes seja preservada e que a qualidade do atendimento terapêutico seja mantida. A presente investigação, fruto de um projeto de Iniciação Científica, reforça a necessidade de adaptar a formação acadêmica para incluir essas novas ferramentas, permitindo que futuros psicólogos estejam preparados para utilizar tecnologias inovadoras de maneira ética e sustentável.

Palavras-Chave: Inteligência Artificial / Sustentabilidade / Saúde mental