

TECNOLOGIA E SAÚDE MENTAL

Bianca Moraes de Paula – IFASC – E-mail: biancamoraesdepaula@gmail.com;
Caroline Seabra Lopes Araújo Silva – IFASC – E-mail: carol.seabra@icloud.com;
Mariana Palmeira de Oliveira Campos – IFASC – E-mail: marypalmeira2015@gmail.com;
Valmira Almeida da Visitação – IFASC – E-mail: almeidavalmira04@gmail.com;
Yara Beatrice Felix do Nascimento – IFASC – E-mail: yarafelix542@gmail.com;
Naiana Barbosa Dinato – IFASC – E-mail: naiana.unifasc@gmail.com.

Resumo: O presente estudo analisa a relação entre o uso da tecnologia e a constituição da saúde mental, observando suas interfaces com a psicologia positiva e o uso de jogos digitais em contextos terapêuticos. A pesquisa baseia-se em revisão bibliográfica de cinco estudos recentes que abordam o impacto das plataformas tecnológicas, dos jogos e das ferramentas digitais no bem-estar psicológico. Os resultados indicam que a tecnologia pode atuar como recurso promotor de saúde mental quando aplicada com propósito terapêutico, educativo e motivacional, especialmente no campo da psicologia e da reabilitação emocional. Contudo, também se destacam riscos associados ao uso excessivo e não mediado das tecnologias digitais, o que exige intervenções éticas e orientadas por profissionais. Conclui-se que a integração entre psicologia positiva, jogos sérios e ferramentas tecnológicas pode favorecer a promoção da saúde mental e ampliar o alcance das práticas psicológicas.

Palavras-chave: Jogos digitais. Psicologia positiva. Saúde mental. Tecnologia.

1. INTRODUÇÃO

A presença constante da tecnologia nas relações humanas transformou profundamente o modo como as pessoas constroem sua subjetividade e se relacionam com o mundo. Para Araujo e Aquino Junior (2018, p. 1), “a interpretação da relação do uso da tecnologia com a constituição da psique é tênue”, mas essencial para compreender a formação da identidade contemporânea.

Com o avanço de dispositivos móveis, plataformas digitais e jogos eletrônicos, novas dinâmicas de interação emocional e cognitiva surgiram, afetando tanto aspectos positivos quanto negativos da saúde mental. Oliveira (2024, p. 2) observa que “a convergência entre a psicologia positiva e a tecnologia digital apresenta uma promissora fronteira para abordagens inovadoras na promoção da saúde mental e emocional”.

Assim, o objetivo deste trabalho é discutir as contribuições da tecnologia no contexto da saúde mental, destacando o papel dos jogos, das plataformas digitais e das práticas

baseadas na psicologia positiva como instrumentos de cuidado, prevenção e promoção de bem-estar.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa de caráter descritivo e analítico, fundamentada em cinco estudos publicados entre 2018 e 2024. Os artigos foram selecionados em bases acadêmicas e abordam a relação entre tecnologia e saúde mental sob diferentes perspectivas teóricas.

Foram analisados:

- 1) O uso da tecnologia e sua influência na constituição da saúde mental (Araujo & Aquino Jr., 2018);
- 2) *Serious games* como estratégia motivacional para adesão ao tratamento em saúde mental (Cardoso, 2019);
- 3) A contribuição dos jogos para a saúde mental (Lopes, 2020);
- 4) Psicologia positiva e tecnologia: explorando o impacto das plataformas digitais na promoção do bem-estar (Oliveira, 2024);
- 5) Nuevas ideas en informática educativa (Sánchez, 2023).

A análise seguiu o método de leitura interpretativa e comparação teórica entre os autores, buscando identificar convergências, divergências e novas possibilidades de aplicação tecnológica em contextos psicológicos e educacionais.

3. DESENVOLVIMENTO

A reflexão sobre tecnologia e saúde mental não é recente, mas tem se intensificado diante da crescente digitalização das relações humanas. Araujo e Aquino Junior (2018) destacam que o uso da tecnologia deve ser compreendido como um fenômeno simbólico e psicológico. Segundo os autores, “a tecnologia se tornou um fator relevante na construção da identidade social do indivíduo” (p. 2), influenciando a forma como o sujeito se percebe e interage com o mundo. Essa relação pode favorecer tanto o autoconhecimento quanto a alienação, dependendo da qualidade das interações digitais estabelecidas.

Na mesma linha, Oliveira (2024) propõe a integração entre psicologia positiva e tecnologia como um meio de promover o florescimento humano. Ele ressalta que “as tecnologias digitais oferecem uma gama variada de ferramentas capazes de promover o bem-estar emocional e psicológico”, mas adverte para “os efeitos adversos do uso excessivo de tecnologia na saúde mental” (p. 1). A autora aponta que o equilíbrio entre acesso, propósito e tempo de uso é fundamental para que os recursos tecnológicos sejam protetores, e não causadores de sofrimento.

No campo prático, as pesquisas de Cardoso (2019) e Lopes (2020) demonstram o potencial terapêutico dos jogos digitais e das atividades lúdicas. Cardoso (2019, p. 20) observa que “os *serious games* promovem motivação, aquisição de conhecimento e desenvolvimento de habilidades estratégicas, melhorando a capacidade cognitiva e o bem-estar mental”. A autora analisou estudos que empregaram jogos como ferramentas de adesão terapêutica para pacientes com transtornos mentais, especialmente depressão, ansiedade e dependência química, obtendo resultados encorajadores.

Já Lopes (2020, p. 25) reforça que “os jogos e atividades lúdicas são fundamentais para o sistema cognitivo do indivíduo, estimulando memória, atenção e concentração”. Para a autora, o jogo atua como uma linguagem simbólica que permite expressão emocional, empatia e socialização — dimensões frequentemente comprometidas em pessoas com sofrimento psíquico. Assim, o brincar, seja no espaço físico ou digital, torna-se parte de um processo de cuidado e reconstrução subjetiva.

Essas perspectivas dialogam diretamente com o conceito de *serious games*, definido por Cardoso (2019) como jogos desenvolvidos com finalidade educativa e terapêutica, que “simulam situações cotidianas, estabelecendo metas, desafios e recompensas” (p. 20). A autora defende que tais estratégias podem aumentar a motivação para o tratamento e proporcionar uma aprendizagem divertida e significativa.

De modo complementar, Sánchez (2023) analisa o papel das tecnologias educacionais e imersivas no fortalecimento cognitivo e socioemocional de estudantes. O autor argumenta que a informática educativa pode “potencializar a autorregulação emocional, a atenção e a criatividade”, características que também são fundamentais para o equilíbrio psicológico. Sua contribuição reforça a ideia de que o uso consciente da tecnologia transcende o entretenimento, tornando-se um instrumento formativo e preventivo na promoção da saúde mental.

Ao integrar esses estudos, observa-se uma convergência importante: todos reconhecem que o impacto da tecnologia sobre a saúde mental depende da intencionalidade do uso e da mediação adequada. Araujo e Aquino (2018) sugerem que a tecnologia, ao influenciar a psique, pode tanto expandir quanto fragmentar a experiência humana. Oliveira (2024) e Cardoso (2019) destacam que a mediação ética, o design psicológico dos aplicativos e o acompanhamento profissional são elementos essenciais para garantir o uso saudável dessas ferramentas.

Outro ponto relevante é o papel social da tecnologia. Lopes (2020) e Sánchez (2023) enfatizam que o contexto coletivo e a interação mediada por jogos ou plataformas virtuais podem gerar pertencimento e fortalecer vínculos. Isso é especialmente significativo em tempos de isolamento e vulnerabilidade emocional, quando a tecnologia se torna ponte entre o indivíduo e a comunidade.

Em síntese, a tecnologia pode ser compreendida, sob o olhar da psicologia, como um campo de possibilidades de construção de vínculos, autoconhecimento e tratamento. Contudo, seu uso indiscriminado pode gerar dependência, comparação social e ansiedade, exigindo uma atuação consciente dos profissionais de saúde mental na orientação dos usuários.

4. CONCLUSÃO

Conclui-se que a tecnologia, quando utilizada de forma planejada e consciente, constitui um instrumento poderoso de promoção da saúde mental. Os estudos revisados evidenciam que plataformas digitais, jogos terapêuticos e ferramentas baseadas na psicologia positiva podem favorecer a motivação, o aprendizado, o autoconhecimento e a regulação emocional.

Entretanto, é imprescindível que seu uso seja mediado por princípios éticos e por uma compreensão psicológica dos efeitos cognitivos e afetivos das interações digitais. A integração entre psicologia positiva, jogos e tecnologia representa um caminho inovador para o cuidado em saúde mental, abrindo novas possibilidades para a prática clínica e para a educação emocional em larga escala.

5. REFERÊNCIAS

ARAUJO, C. F.; AQUINO JUNIOR, P. T. **O uso da tecnologia e sua influência na constituição da saúde mental.** São Paulo: Centro Universitário FEI, 2018.

CARDOSO, C. Z. ***Serious games* como estratégia motivacional para adesão ao tratamento em saúde mental:** revisão sistemática. Porto Alegre: HCPA, 2019.

LOPES, B. O. **A contribuição dos jogos para a saúde mental.** Poços de Caldas: Faculdade Pitágoras, 2020.

OLIVEIRA, J. Psicologia positiva e tecnologia: explorando o impacto das plataformas digitais na promoção do bem-estar. **Revista Científica FADESA**, v. 1, n. 1, 2024.

SÁNCHEZ, J. **Nuevas ideas en informática educativa.** Santiago de Chile: TISE, 2023.