



**BAHIANA**  
ESCOLA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA

**ESCOLA BAHIANA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA**  
**CURSO DE PSICOLOGIA**

**ANTONIO VICTOR WEBER FERNANDES**

**PRESENÇA VIRTUAL NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19:  
QUAIS OS BENÉFICIOS CONSTRUÍDOS?**

**Salvador**

**2024**

**ANTONIO VICTOR WEBER FERNANDES**

**PRESENÇA VIRTUAL NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19:  
QUAIS OS BENÉFICIOS CONSTRUÍDOS?**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública  
como requisito parcial para obtenção do Título  
de Bacharel em Psicologia.

**Orientadora: Prof. Carlos Alberto Ferreira**

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

**Banca examinadora:**

---

**Orientadora: Prof. Carlos Alberto Ferreira**

**Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>a</sup> Carolina Villa Nova Aguiar**

---

**Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>a</sup> Anna Amélia de Faria**

---

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a minha avó materna Durvalina Dantas Weber, aos meus pais, Nartir e Luciano que trabalharam incansavelmente para me proporcionar o melhor, que me ensinaram com maestria os valores da vida. Vocês que me apoiaram em cada decisão, me incentivaram a cada desafio e me ampararam a cada queda. Sou e serei eternamente grato por tanto. A minhas irmãs, Karla, Vanessa, Paula e Marta que sempre me incentivaram e apoiaram nessa jornada. Aos familiares e amigos, por cada palavra de apoio e incentivo. Aos meus companheiros de jornada que se tornaram grandes amigos, Maria Luísa, Rodrigo, Marcelo, Fernanda, Jamille e Bruno por fazerem todos esses dias serem mais leves e felizes. Ao meu grupo de amigos *Gallery*, minha sincera gratidão por toda disponibilidade, paciência, amizade e acolhimento nessa jornada.

Ao orientador, Prof. Carlos Alberto Ferreira, minha profunda gratidão pelos ensinamentos passados, pela confiança, pela compreensão, paciência e pela brilhante orientação não só nesse trabalho, mas na vida profissional. Aos meus professores, mestres, destacando Anna Amélia, Carolina, Ivana, Eliana, Rose, Fábio Giorgio, Sylvia, Amanda, Myla, Verena e Josiane, sou grato pelos ensinamentos, incentivos, por acreditarem no meu potencial e serem fontes de inspiração na minha vida profissional. A todos os funcionários da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, em especial aos da clínica de psicologia, que sempre estiveram disponíveis, com acolhimento, carinho e cuidado durante esses sete anos. Por fim, meu sincero agradecimento a todos que, de alguma forma, fizeram parte dessa etapa tão importante da minha vida, cada palavra, cada gesto de carinho e cada sorriso foram essenciais para que eu chegasse até aqui. Obrigada por sonharem comigo essa conquista. Isso também é de vocês.

## RESUMO

**Introdução:** o presente trabalho aborda os benefícios psicológicos associados a utilização da presença virtual — definida como a sensação de estar conectado a um ambiente digital de maneira imersiva e significativa — durante o contexto da pandemia de COVID-19, pois a pandemia de COVID-19 trouxe mudanças profundas às dinâmicas sociais e emocionais da população global. Medidas restritivas como o *lockdown* foram necessárias, intensificando os sentimentos de solidão, ansiedade e desconexão. Com isso, este artigo analisa os benefícios da presença virtual no cenário pandêmico, destacando como plataformas digitais — como redes sociais, jogos *online* e terapias digitais — contribuíram para minimizar os efeitos psicológicos adversos decorrentes do distanciamento social. **Objetivo:** identificar e analisar os benefícios associados ao uso da presença virtual no contexto da pandemia de COVID-19, com o intuito de compreender suas contribuições para o suporte psicológico e social em cenários de distanciamento físico narrados pela literatura acadêmica dos últimos 7 anos. **Método:** para a realização desta revisão de literatura integrativa foi feita uma busca nas bases de dados SciELO, ScienceDirect, Google Scholar e Frontiers. **Resultados:** foram destacados os seguintes tópicos para a discussão I) impactos biopsicossociais da pandemia; II) dispositivos utilizados para minimizar o sofrimento durante o período pandêmico; III) fatores necessários para a efetividade desses dispositivos; IV) resultados decorrentes da utilização desses dispositivos; **Discussão:** é possível pontuar que a presença virtual conseguiu mitigar os impactos psicológicos decorrentes do contexto pandêmico, porém a discussão indica que a qualidade das interações virtuais desempenha um papel crucial na eficácia deste dispositivo, elementos como presença espacial, corporificação e sensação de pertencimento foram identificados como fatores essenciais para a efetividade da presença virtual na promoção do bem-estar. **Considerações finais:** conclui-se que a utilização da presença virtual durante o contexto pandêmico trouxe benefícios relacionados a redução de sintomas de ansiedade e solidão, a promoção de vínculos sociais e emocionais, o desenvolvimento de habilidades sociais e criativas, e a oferta de suporte psicológico aos usuários, se demonstrando um dispositivo eficaz e relevante, com potencial para atender as demandas psicológicas e sociais em cenários de crise, como o contexto pandêmico.

**Palavras-chave:** Presença virtual, pandemia de COVID-19, saúde mental e isolamento social.

## ABSTRACT

**Introduction:** this study addresses the psychological benefits associated with the use of virtual presence—defined as the sensation of being connected to a digital environment in an immersive and meaningful way—during the COVID-19 pandemic. The COVID-19 pandemic brought profound changes to the social and emotional dynamics of the global population. Restrictive measures such as lockdowns were necessary but intensified feelings of loneliness, anxiety, and disconnection. Thus, this article analyzes the benefits of virtual presence in the pandemic context, highlighting how digital platforms—such as social media, *online* games, and digital therapies—contributed to mitigating the adverse psychological effects of social distancing. **Objective:** to identify and analyze the benefits associated with the use of virtual presence during the COVID-19 pandemic, aiming to understand its contributions to psychological and social support in scenarios of physical distancing as narrated by academic literature from the past seven years. **Method:** this integrative literature review involved a search in the SciELO, ScienceDirect, Google Scholar, and Frontiers databases. **Results:** the following topics were highlighted for discussion: I) Biopsychosocial impacts of the pandemic; II) Tools used to minimize suffering during the pandemic period; III) Factors necessary for the effectiveness of these tools; IV) Results arising from the use of these tools. **Discussion:** It can be noted that virtual presence helped mitigate the psychological impacts resulting from the pandemic. However, the discussion indicates that the quality of virtual interactions plays a crucial role in the effectiveness of this tool. Elements such as spatial presence, embodiment, and a sense of belonging were identified as essential factors for the effectiveness of virtual presence in promoting well-being. **Final Considerations:** it is concluded that the use of virtual presence during the pandemic brought benefits related to the reduction of anxiety and loneliness, the promotion of social and emotional bonds, the development of social and creative skills, and the provision of psychological support to users. It has proven to be an effective and

relevant tool, with the potential to meet psychological and social demands in crisis scenarios, such as the pandemic context.

**Keywords:** virtual presence, COVID-19 pandemic, mental health, social isolation, integrative review

## SUMÁRIO

<b>1. Introdução.....</b>	<b>8</b>
<b>2. Objetivo Geral.....</b>	<b>9</b>
<b>3. Método.....</b>	<b>9</b>
<b>4. Explorando a presença virtual: suportes psicológico e social.....</b>	<b>15</b>
<b>4.1. Impactos biopsicossociais da pandemia .....</b>	<b>15</b>
<b>4.2. Dispositivos utilizados para minimizar o sofrimento durante o período pandêmico.....</b>	<b>17</b>
<b>4.3. Fatores necessários para a efetividade desses dispositivos.....</b>	<b>21</b>
<b>4.4. Resultados decorrentes da utilização desses dispositivos.....</b>	<b>27</b>
<b>5. Resultados .....</b>	<b>32</b>
<b>6. Considerações Finais.....</b>	<b>36</b>
<b>7. Referências.....</b>	<b>37</b>

## 1. Introdução

A pandemia de COVID-19 marcou profundamente a história recente, não apenas pelos impactos na saúde global ou pelo número alarmante de vítimas, mas também pelas mudanças sociais e psicológicas decorrentes das medidas restritivas adotadas. Com isso, as dinâmicas sociais foram alteradas drasticamente, e o isolamento social tornou-se uma realidade inevitável em um período em que a conectividade e a interdependência global nunca foram tão elevadas. Medidas rigorosas, como o *lockdown*, embora essenciais para controlar a propagação do vírus, acentuaram o distanciamento físico, causando impactos na saúde mental da população, como aumento dos sentimentos de solidão, ansiedade e sofrimento psicológico.

Nesse cenário, a presença virtual emerge como um recurso fundamental para mitigar os efeitos adversos do distanciamento físico e do isolamento social, ao oferecer formas alternativas de interação e apoio emocional. Conceituada como a sensação de "estar junto" em um ambiente digital, mesmo na ausência de proximidade física, a presença virtual é definida como um estado psicológico em que o indivíduo percebe e interage com outros como se estivesse em um espaço compartilhado. Esse conceito enfatiza a criação de uma "sensação de realidade" em ambientes digitais, permitindo que os usuários se sintam imersos e conectados, um fator significativo para a eficácia das interações virtuais. Com isso, plataformas como redes sociais, transmissões ao vivo, *podcasts*, videochamadas e jogos *online* ganharam espaço como recurso psicológico durante o período de isolamento, fornecendo meios de comunicação e interação que se mostraram benéficos para a saúde mental de milhões de pessoas ao redor do mundo.

Neste contexto este estudo, se propõe a identificar e analisar os benefícios da presença virtual no contexto pandêmico, com base no modelo de uma revisão integrativa de literatura. O método foi utilizado para examinar o papel das tecnologias digitais na redução dos efeitos

psicológicos negativos associados ao isolamento social, esta pesquisa busca evidenciar a relevância da presença virtual como uma ferramenta psicossocial adaptativa e discutir sua potencialidade como suporte emocional e social em cenários de distanciamento físico prolongado.

## **2. Objetivo Geral:**

Identificar e analisar os benefícios associados ao uso da presença virtual no contexto da pandemia de COVID-19, com o intuito de compreender suas contribuições para o suporte psicológico e social em cenários de distanciamento físico narrados pela literatura acadêmica dos últimos 7 anos.

## **3. Método**

Neste estudo, optou por realizar uma revisão de literatura integrativa, um método que permite a síntese de resultados de pesquisas anteriores, com o objetivo de proporcionar uma compreensão abrangente sobre algum tema específico. A revisão integrativa é caracterizada por sua capacidade de integrar achados de múltiplas abordagens metodológicas, facilitando a identificação de lacunas no conhecimento e a consolidação de evidências em áreas emergentes (Souza et al., 2010). Esse método foi selecionado por possibilitar uma análise ampla sobre os benefícios da presença virtual no contexto pandêmico, sintetizando dados empíricos e teóricos de diferentes estudos e proporcionando uma visão mais completa das estratégias e intervenções aplicadas.

Para a realização desta revisão de literatura integrativa foi feita uma busca nas bases de dados SciELO, ScienceDirect, Google Scholar e Frontiers, utilizando os descritores principais “COVID-19”, “presença virtual”, “*lockdown*”, “impactos psicológicos”, “isolamento social” e

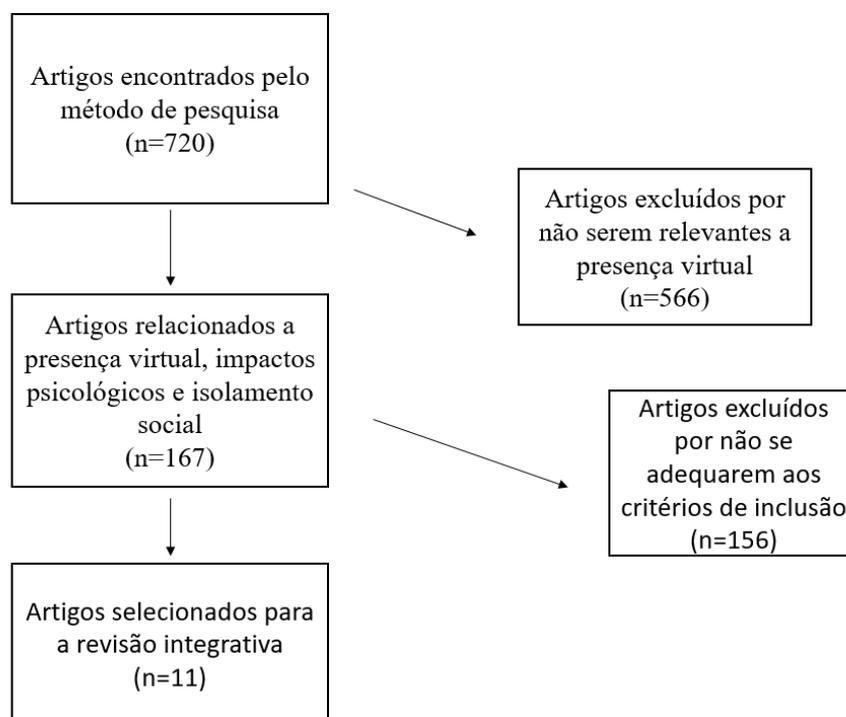
“saúde mental”. A pesquisa foi limitada a artigos publicados em português e/ou inglês entre 2017 e 2024, para conseguir captar estudos atuais e relevantes sobre a presença virtual e ao período pandêmico, além de suas consequências imediatas e futuras. Essa busca preliminar, realizada com operadores booleanos, resultou em um total de 720 artigos. Embora a pesquisa inicial tenha abrangido uma variedade de estudos relacionados à pandemia, verificou-se que a maioria dos artigos identificados tratava de temas diversos, como descobertas médicas, impactos econômicos e outras áreas do conhecimento relacionadas a pandemia COVID-19. Dessa amostra, 566 artigos foram considerados não relevantes para os objetivos deste estudo, pois não exploravam diretamente os impactos psicológicos da COVID-19 ou a presença virtual no contexto pandêmico. Assim, foram retidos 167 artigos que abordavam temas pertinentes à relação entre a presença virtual, o isolamento social e os impactos psicológicos da pandemia.

Ao observar que o número de artigos ainda era expressivo para uma análise integrativa, com o objetivo de direcionar a análise para artigos que tivessem o conceito de presença virtual relacionado aos temas centrais da pesquisa. Essa etapa de refinamento foi realizada com base em quatro categorias temáticas e 17 subtemas definitivos com base nos grupos selecionados, definidas para estruturar e avaliar a relevância de cada estudo quanto aos objetivos desta revisão, para que um artigo fosse incluído na revisão final, ele deveria conter conceitos e dados substanciais que se alinhassem primordialmente a, pelo menos, uma dessas quatro categorias. Caso se integrasse, o artigo deveria responder a pelo menos algum dos subtemas propostos. Para dessa forma, garantir que cada estudo incluído apresentasse ao menos uma análise relevante sobre algum dos aspectos essenciais relativos à identificação e compreensão dos benefícios da presença virtual no contexto pandêmico. Durante essa triagem detalhada, foram excluídos os estudos que, apesar de mencionarem a presença virtual e a pandemia, abordavam esses temas de maneira superficial ou tangencial, sem atender aos requisitos de profundidade e relevância para os propósitos desta revisão.

Após esse processo de refinamento, foram selecionados 11 artigos que atendiam aos critérios temáticos e metodológicos estabelecidos, distribuídos conforme as quatro categorias principais que estruturam esta revisão: a análise do primeiro grupo foi embasada nos (I) impactos biopsicossociais da pandemia; além disso a pesquisa procurou identificar os subtemas: i. **Implicações da pandemia nas estruturas e dinâmicas sociais**, ii. **Impactos no cotidiano e nas relações pessoais**, ambos abordados por Morgado, Gonda, Smirnova e Fountoulakis (2022), bem como iii. **Principais impactos psicológicos da pandemia**, analisados por Long et al (2021), dando continuidade o tema do segundo grupo é: (II) dispositivos utilizados para minimizar o sofrimento durante o período pandêmico; tendo como subtemas iv. **Análise dos impactos psicológicos da pandemia e possibilidades de intervenção em saúde mental**, v. **Estratégias de intervenção em saúde mental com ênfase na presença virtual**, que foram explorados por Galea, Merchant e Lurie (2020); vi. **Presença virtual como ferramenta de conexão e Benefícios psicológicos da presença virtual durante isolamento**, abordados por Marston, Kowert e Ewell (2020); e vii. **Possibilidades de intervenção psicológica online e ferramentas psicológicas para a promoção da saúde mental**, analisados por Sola, et al. (2024). A seguir foi identificado no grupo (III), fatores necessários para a efetividade desses dispositivos; além desta temática, foram selecionados os subtemas a seguir para organizar o desenvolvimento deste grupo, viii. **Fatores de qualidade nas interações virtuais** e ix. **Frequência das interações para o bem-estar**, explorados por Hall et al. (2020); x. **Impacto da criação da presença espacial para a qualidade das interações virtuais**, xi. **Impacto da frequência e qualidade das interações virtuais no bem-estar** e xii. **Fatores importantes para a criação de ambientes e comunidades virtuais de qualidade**, abordados por Barreda, et. al (2021); xiii. **Interação e socialização em comunidades online de jogos e formação**, xiv. **Dinâmica de grupos em plataformas virtuais** e xv. **Interação e socialização em comunidades online de jogos**, xv. **Plataformas**

de jogos *online* como ferramentas de suporte psicológico no cenário pandêmico discutidos por Ferraz (2017). Para o grupo (IV), foram selecionados os artigos de Nimrod (2020), de Lewis et al (2020) e o artigo de Oliveira & Santos (2021) que trazem resultados decorrentes da utilização desses dispositivos, possibilitando a compreensão do subtema, xvii. **Resultados decorrentes da utilização dos dispositivos virtuais no contexto da pandemia de COVID-19.**

**Figura 1. Fluxograma da seleção dos artigos da revisão integrativa**



**Tabela 1. Artigos selecionados e critérios de seleção dos grupos (I) e (II)**

<b>Grupo</b>	<b>Subtema</b>	<b>Artigo</b>
Impactos Biopsicossociais da Pandemia	Implicações da pandemia nas estruturas e dinâmicas sociais	Morgado, Gonda, Smirnova e Fountoulakis (2022)
Impactos Biopsicossociais da Pandemia	Impactos no cotidiano e nas relações pessoais	Morgado, Gonda, Smirnova e Fountoulakis (2022)
Impactos Biopsicossociais da Pandemia	Principais impactos psicológicos da pandemia	Long et al. (2021)
Dispositivos Virtuais para Mitigação do Sofrimento	Análise dos impactos psicológicos da pandemia e possibilidades de intervenção em saúde mental	<u>Galea</u> , Merchant e <u>Lurie</u> (2020)
Dispositivos Virtuais para Mitigação do Sofrimento	Estratégias de intervenção em saúde mental com ênfase na presença virtual	<u>Galea</u> , Merchant e <u>Lurie</u> (2020)
Dispositivos Virtuais para Mitigação do Sofrimento	Presença virtual como ferramenta de conexão e Benefícios psicológicos da presença virtual durante isolamento	Marston, Kowert e Ewell (2020)
Dispositivos Virtuais para Mitigação do Sofrimento	Possibilidades de intervenção psicológica online e ferramentas psicológicas para a promoção da saúde mental	Sola et al. (2024)

**Tabela 2. Artigos selecionados e critérios de seleção dos grupos (III) e (IV)**

<b>Grupo</b>	<b>Subtema</b>	<b>Artigo</b>
Fatores Necessários para a Efetividade dos Dispositivos	Fatores de qualidade nas interações virtuais	Hall et al. (2020)
Fatores Necessários para a Efetividade dos Dispositivos	Frequência das interações para o bem-estar	Hall et al. (2020)
Fatores Necessários para a Efetividade dos Dispositivos	Impacto da criação da presença espacial para a qualidade das interações virtuais	Barreda et al. (2021)
Fatores Necessários para a Efetividade dos Dispositivos	Impacto da frequência e qualidade das interações virtuais no bem-estar	Barreda et al. (2021)
Fatores Necessários para a Efetividade dos Dispositivos	Fatores importantes para a criação de ambientes e comunidades virtuais de qualidade	Barreda et al. (2021)
Fatores Necessários para a Efetividade dos Dispositivos	Interação e socialização em comunidades online de jogos	Ferraz (2017)
Fatores Necessários para a Efetividade dos Dispositivos	Dinâmica de grupos em plataformas virtuais	Ferraz (2017)
Fatores Necessários para a Efetividade dos Dispositivos	Impacto das Plataformas de Jogos Online como Ferramentas de Suporte Psicológico	Ferraz (2017)
Resultados Decorrentes da Utilização dos Dispositivos Virtuais	Resultados Decorrentes da Utilização dos Dispositivos virtuais no contexto da pandemia de COVID-19	<u>Nimrod</u> (2020), Lewis et al. (2021), Oliveira & Santos (2021)

#### **4. Explorando a presença virtual: Suportes psicológico e social**

##### **4.1 Impactos biopsicossociais da pandemia**

Para iniciar a análise dos impactos biopsicossociais causados pela pandemia, o estudo de Morgado et al (2022), analisa as I. **Implicações da pandemia nas estruturas e dinâmicas sociais**, demonstrando como a COVID-19 alterou de forma significativa o ambiente social e psicológico por conta das rigorosas medidas restritivas adotadas, destacando o *lockdown*. Essas restrições resultaram em mudanças significativas nas normas e vivências sociais, ocasionando numa redução acentuada das interações presenciais e promovendo um cenário de isolamento social. Segundo os autores, “a pandemia de COVID-19 trouxe mudanças abruptas para o estilo de vida e as interações, desafiando as bases das relações interpessoais e a organização social” (Morgado et al., 2022). Essas alterações nas dinâmicas sociais não apenas estabeleceram novas formas de distanciamento, mas também modificaram completamente a maneira em como as relações interpessoais eram mantidas, pois por conta do distanciamento obrigatória diversas vivências sociais foram adaptadas para contextos virtuais. Esse deslocamento imediato para o ambiente digital resultou em consequências relevantes, pois inicialmente o contato mediado por plataformas virtuais não substituiu completamente as interações presenciais, geralmente limitando o tipo de vínculo e a profundidade das trocas interpessoais. Morgado et al. Relatam que o contexto virtual, embora tenha possibilitado uma continuidade das relações, introduziu uma “distância emocional que, muitas vezes, acentuou sentimentos de isolamento e desconexão”, impactando o dia a dia e o bem-estar psicológico da população.

No artigo, os autores também abordam o subtema ii. **Impactos no cotidiano e nas relações pessoais**, após compreender que o contexto instaurado pela pandemia, em conjunto com o distanciamento social e a limitação das interações, afetou de maneira expressiva o padrão de sono e a prática de atividades físicas da população. A restrição do contato social aliado a redução da realização atividades físicas e na qualidade do sono, contribuíram para a

desregulação dos ritmos diários, potencializando a diminuição geral do bem-estar. Esta mudança abrupta dos hábitos inicialmente propiciou o surgimento e desenvolvimento de sintomas de ansiedade e insegurança, especialmente entre aqueles que utilizavam a rotina como um mecanismo de regulação e manutenção emocional. Morgado et al. apontam que “o isolamento social prolongado causou uma disrupção nos ritmos diários, contribuindo para o aumento da ansiedade e da sensação de insegurança”. Esses dados nos mostram que, a ausência de uma rotina estruturada e de interações sociais regulares, aliado ao ambiente de caos social instaurado pela pandemia, fez com que o contexto pandêmico se tornasse um fator patológico constante, atingindo diretamente sobre a saúde física e mental dos indivíduos. Por conta disto podemos afirmar que a pandemia causou impactos psicológicos, que impactaram negativamente em aspectos fundamentais da vida cotidiana e da estabilidade psicológica de toda a população e que foram sentidos tanto em contextos individuais quanto coletivos.

Complementando a análise dos impactos do contexto pandêmico, o artigo publicado de Long et al (2021) foi integrado a pesquisa por ser relevante ao subtema: iii. **Principais impactos psicológicos da pandemia**, o estudo traz as implicações do distanciamento físico nas relações interpessoais e na saúde mental. Os autores destacam que “a ausência de contato físico entre amigos e familiares intensificou os sentimentos de solidão, criando uma nova realidade para as relações sociais” (Long et al., 2021), com isso é evidenciado que a falta da proximidade física alterou profundamente as dinâmicas sociais e emocionais das interações, tornando-as menos ricas, frequentes e acessíveis. Além disso, o estudo identifica uma correlação entre o isolamento social prolongado e o aumento expressivo nos sintomas de solidão, ansiedade e depressão, principalmente em indivíduos que não possuem interações presenciais no cotidiano, como observado no trecho destacado: “o isolamento prolongado e a falta de interações presenciais foram associados a níveis crescentes de sintomas de depressão e ansiedade, afetando indivíduos de todas as idades” (Long et al, 2021). Logo, as citações, em

conjunto com os dados apresentados anteriormente evidenciam que os impactos psicológicos da pandemia foram amplamente sentidos pela população, além de serem mais profundos e complexos do que esperado. Diante deste cenário de isolamento social e os impactos psicológicos associados, a interação virtual surgiu como uma possível ferramenta para mitigar esses efeitos e oferecer uma possibilidade de se manter conexões sociais. Plataformas digitais, redes sociais, aplicativos de comunicação virtual e os jogos *online* permitiram que indivíduos continuassem a manter relações pessoais e profissionais, ainda que de forma mediada e reduzida. Os estudos demonstram que a presença virtual não apenas possibilitou a manter contato e a trocar informações, mas também o acesso a suporte emocional, criando um espaço onde as pessoas podiam compartilhar experiências e reduzir sentimentos de solidão e desconexão. Embora a presença virtual não consiga substituir completamente o valor das interações presenciais, ele conseguiu desempenhar um papel essencial durante o período de isolamento social, conseguindo proporcionar um senso de proximidade, conexão e apoio psicológico acessível para muitos. Logo, como conseguimos identificar através da análise dos artigos do grupo 1, mesmo que em um ambiente limitado, a presença virtual trouxe a possibilidade de manter conexões e contatos sociais durante o *lockdown*, fator que possibilitou a manutenção dos vínculos sociais e emocionais, promovendo o bem-estar durante a pandemia, demonstrando-se uma ferramenta com potencial na redução dos impactos psicológicos negativos do distanciamento físico.

#### **4.2 Dispositivos utilizados para minimizar o sofrimento durante o período pandêmico**

Com isso, inicia-se a análise dos dispositivos utilizados para minimizar o sofrimento durante o período pandêmico com o estudo de Galea, Merchant e Lurie (2020), que oferece uma análise abrangente sobre iv. **os Impactos psicológicos da pandemia e as possibilidades**

**de intervenção em saúde mental.** Os autores destacam que a pandemia provocou um aumento significativo nas taxas de estresse e ansiedade, que aliados ao medo do contágio e pela imprevisibilidade do cenário pandêmico, coloca o indivíduo em um local de extrema vulnerabilidade psicológica. Esses efeitos potencializados pelo isolamento social prolongado aumentam o sentimento de solidão e desconexão, pois, segundo Galea et al., “diminuiu drasticamente o contato direto entre indivíduos, aumentando a sensação de desconexão e solidão” (Galea et al., 2020). Da mesma forma, a falta de interações presenciais e o distanciamento das redes de apoio pessoal causaram danos ao bem-estar psicológico, reforçando “a necessidade urgente de estratégias de intervenção adaptáveis e acessíveis para mitigar o sofrimento emocional” (Galea et al., 2020). Os autores argumentam que, neste momento é fundamental o desenvolvimento de ferramentas eficazes e flexíveis para se adaptar a diversos contextos e necessidades individuais. O estudo enfatiza que uma compreensão detalhada desses impactos é fundamental para orientar intervenções que respondam de maneira precisa às necessidades emergentes, com abordagens ajustadas ao tipo de sofrimento e ao contexto específico da pandemia, garantindo, assim, um suporte contínuo e eficaz em períodos de crise (Galea et al., 2020). Galea et al. (2020) enfatizam a relevância das v. **Estratégias de intervenção em saúde mental com ênfase na presença virtual** como um recurso indispensável para enfrentar o sofrimento psicológico causado pela pandemia. A primeira e mais imediata aplicação da presença virtual no contexto pandêmico foi, segundo os autores, a implementação de atendimentos de saúde mental *online*. Por meio da adaptação das práticas tradicionais para o formato digital, como o atendimento tele presencial, “os serviços virtuais de saúde mental tornaram-se uma estratégia essencial para atender às necessidades de uma população em isolamento” (Galea et al., 2020). Essas práticas expandiram o acesso a cuidados psicológicos, criando soluções inovadoras para superar as limitações impostas pelo distanciamento físico. Além do atendimento telepresencial, Galea et al. (2020) mencionam o

uso de aplicativos de apoio psicológico, que surgiram como ferramentas acessíveis para fornecer suporte psicológico durante a pandemia. Os autores reconhecem que, embora essas intervenções virtuais não substituam em sua totalidade o atendimento presencial, elas desempenharam um papel imediato crucial para a mitigação dos efeitos psicológicos adversos relacionados ao isolamento social, garantindo uma continuidade no tratamento e cuidado de pacientes e possibilitando o acesso a redes de apoio. Essas intervenções centradas no atendimento *online*, abriram caminho para a utilização de ferramentas digitais, para atender às diversas necessidades psicológicas da população em isolamento. Dando continuidade a essa perspectiva, o artigo de Sola, Oliveira-Cardoso, Santos e Santos (2024) decorre como a psicoterapia *online* se consolidou como uma prática essencial durante a pandemia.

O estudo de Sola, Oliveira-Cardoso, Santos e Santos (2024) examina vi. **As possibilidades de intervenção psicológica *online*** e vii. **As ferramentas psicológicas para a promoção da saúde mental**, investigando como a psicoterapia *online* foi utilizada para se consolidar como uma prática de suporte fundamental durante a pandemia. Os autores comentam que a transição para o atendimento digital foi rápida e necessária, por conta de muitos pacientes necessitarem receber apoio psicológico contínuo, principalmente em um momento de grande vulnerabilidade social. Então, o artigo discute os benefícios da psicoterapia *online*, destacando aspectos como a flexibilidade e a acessibilidade, que possibilitaram a adaptação do atendimento a diferentes contextos. Além disso a modalidade telepresencial permitiu que os pacientes mantivessem uma rotina terapêutica, promovendo um “espaço seguro e contínuo de apoio, essencial para o enfrentamento das dificuldades emocionais impostas pela pandemia” (Sola et al., 2024). Além disso, os autores destacam que a possibilidade de realizar sessões em ambientes familiares e seguros contribuiu para o conforto dos pacientes, criando um “contexto terapêutico adaptado às necessidades individuais” (Sola et al., 2024). Em suas observações, Sola et al. afirmam que “a psicoterapia *online* se tornou um recurso indispensável,

oferecendo suporte contínuo e adaptado às demandas específicas do isolamento social” (Sola et al., 2024). Ainda assim, os autores apresentam desafios iniciais relevantes, que acabam limitando a experiência de alguns pacientes nesse tipo de atendimento. Sola et al. (2024) destacam que “a ausência de um ambiente terapêutico controlado e a exposição a interrupções domésticas podem comprometer a profundidade das sessões”. Além disso, o acesso limitado à internet de qualidade, a dispositivos adequados e a falta de conhecimento tecnológico, tornam o atendimento virtual inviável para alguns pacientes, reforçando as desigualdades no acesso ao suporte psicológico. Apesar dessas dificuldades, o artigo traz que a psicoterapia digital contribuiu para o fortalecimento do bem-estar psicológico e emocional, servindo como uma alternativa de intervenção eficaz, principalmente em tempos de restrições físicas. Logo, os autores concluem que “a utilização de ferramentas psicológicas adaptadas ao formato digital, embora limitada por questões de infraestrutura e privacidade, desempenhou um papel central na promoção da saúde mental e na continuidade do cuidado” (Sola et al., 2024).

Embora o atendimento telepresencial tenha se desenvolvido e consolidado como uma ferramenta inicial de intervenção em saúde, não foi a única possibilidade de intervenção eficaz proporcionada pela presença virtual. Outros dispositivos digitais, como redes sociais e jogos eletrônicos, posteriormente também se mostraram alternativas efetivas de apoio psicológico e promoção de conexões sociais em momentos de isolamento. Essas plataformas proporcionaram espaços virtuais onde os indivíduos poderiam interagir, aliviar o estresse e reforçar seus vínculos sociais, como discutido no estudo de Marston, Kowert e Ewell (2020), que analisa os benefícios psicológicos e sociais dessas interações virtuais. Além dos benefícios diretos discutidos no aqui no subtema dispositivos utilizados para minimizar o sofrimento durante o período pandêmico, os artigos aqui analisados também abordam aspectos que são pertinentes ao subtema fatores necessários para a efetividade desses dispositivos, como a importância da

frequência e qualidade das interações virtuais para o bem-estar, porém essa relação será discutida com maior profundidade a seguir.

#### **4.3 Fatores necessários para a efetividade desses dispositivos**

Iniciasse a discussão acerca dos fatores necessários para a efetividade desses dispositivos com a análise do estudo de Hall et al. (2020) que abrange sobre os viii. **Fatores de qualidade nas interações virtuais** e a ix. **Frequência das interações e bem-estar**, pontos que são essenciais para compreender o necessário para que a presença virtual se torne uma experiência significativa e satisfatória para os indivíduos. Hall apresenta que, para que as interações virtuais sejam eficazes, é necessário que elas apresentem: qualidade, profundidade e autenticidade, características que promove a formação de um vínculo mais duradouro e profundo, possibilitando o surgimento de uma conexão emocional genuína entre os usuários. Segundo o autor, “a qualidade das interações virtuais está diretamente relacionada à percepção de reciprocidade e de suporte emocional nas conversas” (Hall et al., 2020). Esse ponto sugere que, mesmo no ambiente digital, elementos como interatividade, empatia e apoio social são fatores críticos para que as interações promovam uma sensação de conexão genuína, fator que se apresenta como fundamental para que a presença virtual tenha impactos positivos no bem-estar psicológico e emocional, principalmente no contexto de isolamento social.

Relacionando o artigo ao segundo subtema, ix. **Frequência das interações e bem-estar**, Hall et al. (2020) analisa como a constância das interações virtuais contribui para a redução dos sentimentos de isolamento e solidão. O autor propõe que interações virtuais frequentes, embora não substituam completamente o contato presencial, são capazes de mitigar os efeitos negativos do isolamento, principalmente quando as plataformas digitais oferecem a possibilidade de contato qualidade, imediato e contínuo. Hall observa que “a regularidade das interações virtuais estabelece uma rotina, funcionando como uma rede de segurança para os

indivíduos” (Hall et al., 2020). Com isso, podemos identificar que em alguns cenários específicos, a presença virtual pode-se caracterizar como uma possível rede de apoio. Além disso, o autor apresenta que a combinação entre a frequência e a qualidade das interações virtuais é o que realmente potencializa os efeitos positivos no bem-estar dos usuários. O autor adiciona que, para que as interações virtuais promovam uma sensação de pertencimento e reduzam a solidão, é crucial que ocorram de forma consistente e em ambientes que priorizem a qualidade da interação, o suporte psicológico e emocional e o respeito às necessidades individuais dos participantes. “A constância aliada à profundidade das interações permite que os indivíduos cultivem laços significativos” (Hall et al., 2020). Esses dados reforçam que a qualidade das interações é um componente essencial para a eficácia dos dispositivos digitais como ferramenta para reduzir os efeitos do isolamento. A análise de Hall et al. (2020) contribui, portanto, com uma base sólida para compreender os fatores que corroboram para que as interações virtuais sejam um recurso relevante durante o contexto pandêmico.

Entretanto o estudo de Barreda, et al. (2021) investiga o x. **Impacto da presença espacial na qualidade das interações virtuais**, trazendo conceitos como a presença espacial e a corporificação, demonstrando a importância que estes elementos têm para o enriquecimento da experiência virtual. Os autores demonstram o conceito de presença espacial — que é a sensação de sentir-se “presente” em um ambiente digital — permite ao usuário vivenciar uma imersão profunda e autêntica, favorecendo a qualidade das interações. Segundo Barreda et al., “a criação de uma presença espacial possibilita que os indivíduos se envolvam de forma mais intensa nas interações virtuais, aumentando a sensação de proximidade e engajamento” (2021). Para alcançar essa sensação de presença espacial, o artigo destaca a relevância de fatores como trilha sonora, ambientação, imersão, interatividade e avatares customizáveis, recursos que permitem ao usuário se conectar e identificar com seu avatar e com o ambiente virtual. Os autores afirmam que “elementos visuais e auditivos, quando combinados com opções de

personalização de avatar, criam um ambiente onde a percepção de presença e de identidade se torna mais intensa” (Barreda et al., 2021), então conseguimos observar que realmente a presença espacial contribui significativamente para a qualidade da experiência virtual. Além disso, a presença espacial favorece a realização de outro conceito, o da corporificação - que se refere à percepção de ter um corpo no ambiente virtual - permitindo que o usuário se sinta fisicamente representado pelo seu avatar. Essa sensação de corporificação intensifica ainda mais a imersão do indivíduo ao ambiente, proporcionando uma experiência de proximidade e conexão significativamente maior com o ambiente virtual. Os autores destacam que “quando os usuários percebem seus avatares como extensões de si mesmos, as interações virtuais tornam-se mais autênticas” (Barreda et al., 2021). Foi demonstrado que esse processo de corporificação acaba fortalecendo a eficácia das interações, pois permite que os usuários vivenciem uma experiência mais autêntica e espontânea, possibilitando como apresentado nos dados do grupo (II), uma conexão profunda e significativa com outros indivíduos mesmo no ambiente digital. Ao sentir-se “incorporado” no ambiente virtual, o indivíduo não apenas consegue interagir com o ambiente, mas participa de maneira ativa e individual deste ambiente virtual, permitindo-o a realizar atividades cooperativas ou individuais, ou até mesmo explorar outras funções dentro do universo virtual, após análise, conseguimos afirmar que estes fatores acabam contribuindo para uma experiência virtual de qualidade.

Por isso damos continuidade ao segundo subtema do artigo de Barreda, et al. (2021), **xi. Fatores importantes para a criação de ambientes e comunidades virtuais de qualidade**, com o artigo de Barreda et al. (2021) conseguimos observar que o autor, retoma aos elementos que tornam os ambientes virtuais mais propícios à interação social e ao desenvolvimento psicológico, porém ainda é necessário, compreender quais os requisitos para isto ocorrer. Aprofundando no estudo Barreda et al. (2021) ressalta que, para que um ambiente virtual possua qualidade, ele precisa ser planejado para promover uma comunicação clara, a criação

de vínculos e possibilitar a expressão criativa e social dos usuários. Os autores destacam que “ambientes virtuais que permitem a expressão de habilidades sociais e criativas promovem um sentimento de pertencimento e satisfação entre os usuários, reduzindo o impacto do isolamento” (Barreda et al., 2021). Em ambientes que incentivam a expressão criativa — como personalização de avatares e ambientes, participação em atividades colaborativas, vivências em dinâmicas grupais e participação em jogos colaborativos — os usuários encontram ambientes para compartilhar e desenvolver suas próprias identidades e habilidades, seja através de escolhas estéticas em seus avatares, da construção de espaços personalizados ou do envolvimento em atividades que refletem seus interesses e valores. Esta diversidade de opções de atividades e interações, além de trazer satisfação ao usuário auxilia na realização de interações sociais e formação de grupos e comunidades, por conta de reunir usuários com interesses semelhantes em ambientes sociais seguros, outro fator que auxilia na formação de vínculos é a personalização da experiência virtual, pois ela contribui para a construção de uma identidade virtual singular, que pode refletir traços da personalidade que o usuário escolha expressar e compartilhar, facilitando a conexão com outros participantes, possibilitando vínculos sociais e promovendo um sentido de pertencimento a comunidade virtual. Além disso, a possibilidade de compartilhar apenas os aspectos desejados da própria personalidade pode reforçar a autoconfiança, à medida que o usuário se sente mais seguro ao interagir em um espaço onde controla a imagem que projeta aos demais. Por conta disso, a presença virtual acaba oferecendo uma rede de suporte onde os indivíduos podem se expressar livremente com menos julgamentos e pressão social. Em ambientes seguros, os indivíduos podem interagir de forma mais autêntica, encontrando um espaço seguro para explorar e afirmar suas identidades, conseguindo encontrar um sentimento de aceitação e conexão com estas comunidades. Barreda et al. (2021) enfatizam que essa estrutura social oferecida pelos ambientes virtuais proporciona uma “rede de suporte que se estende além do espaço físico” (Barreda et al., 2021), funcionando

como um ponto de referência emocional para alguns usuários. Tais características se mostram especialmente importantes para indivíduos que se sentem excluídos ou marginalizados, pois oferecem um espaço seguro para interações e suporte emocional.

Já o estudo publicado por Jose Ferraz (2017) examina a xii. **Interação e socialização em comunidades *online* de jogos** e a xiii. **Formação e dinâmica de grupos em plataformas virtuais**, examinando o subtema xiv. **Interação e socialização em comunidades *online* de jogos**, o artigo se inicia destacando a importância das comunidades de jogos *online*, conhecidas popularmente como “guildas” ou “clãs”, como espaços de conexão e apoio psicológico. O autor traz como essas comunidades podem funcionar como redes de apoio social e psicológico, oferecendo aos participantes um espaço seguro para interações regulares e significativas. Como demonstrado pelo autor em “As guildas ou guilds são organizações de jogadores dentro de um jogo em que todos, ou a sua grande maioria, trabalham em conjunto para atingir um objetivo comum. Ao mesmo tempo são criadas para ser mais fácil fazer grupos ou raids tornando a experiência de jogar mais agradável e coletiva.” (Ferraz, 2017). As guildas, são grupos de jogadores que possuem objetivos em comum dentro do jogo *online*, eles utilizam estes grupos para fazerem conteúdos juntos e realizarem seus objetivos, por conta de serem comunidades com objetivos específicos, em geral as guildas são ambientes estruturados e acolhedores, com regras e funções coletivas e individuais, obrigando os jogadores a interagir e organizar-se para concretizar os objetivos propostos, por conta disto, as guildas também possibilitam que os jogadores desenvolvam habilidades colaborativas e estabeleçam vínculos de confiança e companheirismo.

Foi possível observar quando os autores trazem que, “Dentro das guildas podemos fazer amizades, partilhar aventuras e sentirmo-nos seguros e protegidos quando somos atacados pela facção inimiga, existindo um grande sentido de comunidade dentro do próprio jogo.” (Ferraz, 2017), que estas comunidades realmente estimulam a socialização e senso de

pertencimento, elementos úteis para minimizar os impactos do isolamento social. Além do papel das guildas como redes de apoio, o artigo examina como as guildas auxiliam a compreender o subtema v. **Formação e dinâmica de grupos em plataformas virtuais**. Os autores observam que as guildas favorecem uma dinâmica coletiva que fortalece o sentimento de pertencimento e conseqüentemente proporciona um apoio psicológico que pode reduzir significativamente o sentimento de isolamento, afirmando que “as interações em grupo não apenas fomentam laços sociais, mas também criam um espaço de acolhimento que é crucial para o bem-estar emocional” (Ferraz, 2017). A própria estrutura das guildas *online* facilita a rápida definição de normas sociais e papéis, permitindo que os indivíduos adotem identidades que refletem suas preferências, habilidades e mérito. Ao assumir papéis específicos dentro das guildas — como líder, estrategista ou conselheiro —, os jogadores experimentam um sentido de responsabilidade, compromisso e pertencimento com o grupo, o que fortalece o vínculo social e aumenta a satisfação pessoal nas interações. Esse modelo de socialização virtual é especialmente benéfico no contexto pandêmico, pois fornece uma estrutura organizada de apoio, onde o senso de comunidade ajuda a reduzir a sensação de isolamento.

O artigo também contribuiu com o subtema, xv. **Plataformas de jogos online como ferramentas de suporte psicológico**. Pois, ele auxiliou a compreender que ao longo do período de distanciamento, essas plataformas de jogos emergiram e ganharam força como uma forma de interação social adaptada para o contexto pandêmico, se mostrando eficaz em atender às necessidades emocionais e sociais dos participantes, se demonstrando como uma possibilidade de criação e manutenção de laços sociais fora do ambiente físico. “Partindo destes elementos, podemos concluir que o coração da rede social assenta na existência de atores e conexões. Que os atores não são imediatamente identificáveis, e as suas conexões, acabam por ser responsáveis por gerar interação e laços sociais” (Ferraz, 2017). Os autores enfatizam que, as plataformas de jogos por meio de seus próprios recursos criaram uma

comunidade própria, onde os indivíduos podem expressar emoções e socializar em um ambiente acolhedor e seguro criado por eles mesmos, “Apesar disso, é com atividades destas que a socialização se floresce e se desenvolve, dado que os laços emotivos são criados, gerando experiências positivas.” (Ferraz, 2017). Em conjunto, esses subtemas elucidam como as comunidades de jogos *online* funcionam como um sistema de suporte emocional adaptável e eficaz, que possibilita interações significativas e fortalece o senso de comunidade em um cenário de distanciamento físico. A estrutura oferecida pelas guildas e pela dinâmica de grupo promove um contexto em que o sentimento de pertencimento e conexão são desenvolvidos, além de auxiliar na criação e desenvolvimento de habilidades sociais e criativas. Estas comunidades auxiliaram os indivíduos a enfrentarem os desafios psicológicos impostos pela pandemia de forma mais equilibrada e socialmente integrada.

#### **4.4 Resultados decorrentes da utilização desses dispositivos**

A análise dos artigos do Grupo (IV), busca investigar os xvii. **Resultados decorrentes da utilização dos dispositivos virtuais no contexto da pandemia de COVID-19**, com ênfase nas implicações desses dispositivos na saúde mental e no bem-estar social dos indivíduos. Por isso, neste grupo, serão examinados os efeitos da presença virtual, como redes sociais, plataformas de socialização e jogos *online*, na mitigação do sentimento de isolamento e na manutenção da saúde mental. Os artigos selecionados para elucidar os resultados obtidos decorrentes do uso da presença virtual no contexto pandêmico foram: **Novos Horizontes Sociais: Ansiedade, Isolamento e Animal Crossing Durante a Pandemia de COVID-19**, explorados por Lewis JE, et al. (2021), **Mudanças no uso da Internet ao lidar com o estresse: Adultos mais velhos durante a pandemia de COVID-19**. Analisado por Nimrod (2020) e **Efetividade da terapia cognitivo-comportamental *online* em tempos de pandemia**, analisados por Oliveira e Santos (2021).

O estudo de Lewis JE, et al. (2021) traz os resultados psicológicos decorrentes de jogar o jogo *Animal Crossing: New Horizons (ACNM)* durante o contexto pandêmico, classificado como um jogo interativo e social, a plataforma permite a interação entre outros usuários além de incentivar atividades cooperativas, a pesquisa traz que após a utilização deste jogo como ferramenta social, foram associados melhoras no bem-estar psicológico dos jogadores, pois além dos benefícios associados a comunidade virtual que já apresentamos anteriormente, as próprias atividades do ACNM minimizavam no sintomas de ansiedade, “um jogo casual com interação social pode oferecer uma forma de escape da ansiedade associada à pandemia” (Lewis et al., 2021). Os autores destacam “...os participantes que receberam visitantes em sua ilha com mais frequência relataram sentir-se menos solitários” (Lewis et al., 2021), demonstrando que também tiveram resultados positivos em relação a redução da sensação de solidão, Barreda et, al (2021) também traz resultados substanciais relacionados a utilização de jogos interativos, “...com base em uma amostra de usuários intensivos de plataformas de VR social, nossos achados sugerem que o VR social pode proporcionar benefícios psicológicos em termos de sentimentos de conexão, auto-expansão e aproveitamento.” Demonstrando assim a efetividade dos jogos *online* na mitigação dos impactos psicológicos da pandemia, além disso, Nimrod (2020) conclui que “na medida em que mostram que a satisfação de necessidades sociais não atendidas (notavelmente sinalizada pela sensação de solidão) por meio do jogo corresponde a uma diminuição nos níveis de depressão e ansiedade.” Com isso conseguimos observar os benefícios resultados relacionados a utilização de jogos *online* durante o contexto pandêmico, também foram encontrados resultados negativos referentes ao aumento de utilização das plataformas virtuais, porém não será destacado neste trabalho, pois serão somente abordados os benefícios decorrentes da utilização da presença virtual no contexto pandêmico.

Analisando os resultados de outras formas de presença virtual Nimrod (2020) elucida como o contexto pandêmico trouxe dificuldades em relação a manutenção de vínculos sociais, para suprir esta demanda social, diversos indivíduos utilizaram redes sociais, blogs, comunidades *online*, ou criadores de conteúdo *online* como meio de sociabilização, a utilização destes recursos trouxe para a população alguma possibilidade de sociabilização, trouxe resultados positivos aos usuários, foi demonstrado que ao se conectar socialmente novamente o indivíduo, poderia suprir superficialmente suas necessidades sociais, além da possibilidade buscar apoio emocional, outro fator que se mostrou relevante, é a conectividade social possibilitada por essa forma da presença virtual, através dela os indivíduos poderiam se manter atualizados em relação ao mundo, amigos e familiares, reduzindo assim os níveis de estresse, (Nimrod, 2020) traz que "Ao aumentar sua comunicação interpessoal *online*, os participantes podem buscar apoio emocional, bem como algum grau de supervisão sobre as condições de outras pessoas", porém foi identificado que o uso mais eficaz destas plataformas foram as funções de lazer, pessoas que participavam de blogs de interesse, comunidades e redes sociais dando prioridade a suas áreas de interesse e lazer tiveram um aumento significativo no bem-estar. Destacado pelo autor neste trecho "o aumento no uso de funções de lazer na internet se associou significativamente ao bem-estar subjetivo; a magnitude dessa associação positiva superou até o impacto negativo do estresse induzido pela pandemia" Nimrod (2020). Esse aumento no uso da internet ocasionado pela pandemia não apenas proporcionou um novo meio de interação social, mas também ofereceu uma alternativa para a realização de atividades de interesse pessoal, como assistir a filmes, jogar jogos *online* e participar de grupos de interesse, possibilitando este público a explorar novas conexões e interesses, Nimrod (2020).

O estudo de Oliveira e Santos (2021) analisa a Efetividade da Terapia Cognitivo-Comportamental *Online* em Tempos de Pandemia, abordando como essa modalidade de tratamento psicológico se tornou uma alternativa eficaz durante o período de *lockdown*,

imposto pela pandemia de COVID-19. Os autores destacam que a terapia cognitivo-comportamental (TCC) *online* conseguiu se adaptar efetivamente para o modelo telepresencial, conseguindo oferecer acesso ao suporte psicológico eficaz, permitindo que indivíduos em diferentes contextos sociais e econômicos recebessem ajuda profissional mesmo com as barreiras físicas impostas pela pandemia. “Todos os sete ECRs recuperados trazem resultados de efetividade comparáveis aos da TCC convencional para indivíduos que passaram por sofrimento psíquico durante a pandemia” (Oliveira & Santos, 2021). Os autores também investigam e descrevem que “verificaram redução significativa dos níveis de ansiedade, depressão e estresse em um grupo de pacientes chineses que testaram positivo para covid-19 e que passaram por um protocolo de TCC, em comparação ao grupo de pacientes que foram submetidos apenas ao tratamento de rotina, seguindo as diretrizes para o manejo da mesma doença.” (Oliveira & Santos, 2021), os resultados obtidos com a implementação da TCC *online*, evidenciam melhorias significativas nos sintomas de ansiedade e depressão entre os pacientes. A pesquisa revela que muitos indivíduos relataram uma experiência positiva com o formato *online*, a conveniência e a flexibilidade das sessões como fatores que contribuíram para sua adesão ao tratamento. Essa constatação ressalta a importância de adaptar os métodos de tratamento e intervenção psicológica às necessidades contemporâneas e às circunstâncias emergenciais decorrentes da COVID-19. Além disso, o estudo um dado bem interessante, a adaptação do formato *online* para pacientes que estejam com dificuldades relacionados ao deslocamento e presença física, pacientes com TEPT ou outras patologias podem não estar aptos a interações presenciais ainda, por conta disso o formato telepresencial pode ser benéfico a estes pacientes até ele conseguir se recuperar de seu quadro e consiga permanecer em ambientes sociais normalmente. Os autores destacam “Intervenções realizadas remotamente podem ser importantes para aqueles pacientes que têm dificuldade de se expor a situações aversivas, algo muito comum no TEPT. A reestruturação cognitiva da TCC aplicada ao trauma

disfuncional auxilia no rastreamento e alteração das cognições mal adaptativas generalizadas que dificultam o confronto com a realidade traumática e que mantêm emoções negativas (notadamente a culpa) e comportamentos de enfrentamento inúteis.” Oliveira e Santos (2021). Em síntese, a análise de Oliveira e Santos (2021) consegue demonstrar como a terapia cognitivo-comportamental *online* foi uma alternativa eficaz durante a pandemia, oferecendo suporte psicológico de qualidade em um contexto de distanciamento social. Conseguindo trazer resultados substanciais em relação a melhora na qualidade de vida e mitigação dos impactos negativos da pandemia, além disso pesquisa destaca a importância de adaptar as intervenções de saúde mental às necessidades coletivas e individuais, com o intuito de garantir que todos os indivíduos tenham acesso a recursos que promovam seu bem-estar psicológico frente a este contexto pandêmico.

Após a análise dos artigos dos grupos, foi possível fornecer uma visão abrangente dos resultados decorrentes da utilização da presença virtual no contexto da pandemia de COVID-19. Desde a sua aplicação em intervenções psicológicas e na promoção da saúde mental até a participação em comunidades e jogos *online*, evidenciando a diversidade de intervenções e os benefícios proporcionados pela presença virtual. Os estudos revisados ressaltam como as interações digitais se tornaram uma ferramenta fundamental na mitigação dos efeitos aversivos do isolamento social, além de conseguir promover e auxiliar o bem-estar psicológico dos indivíduos. Na sequência, aprofundaremos essas questões na conclusão, consolidando os principais achados e suas implicações para o futuro das intervenções com presença virtual em saúde mental.

## **5. Resultados**

A análise dos artigos do Grupo (I) aponta os impactos da pandemia tanto no contexto social quanto no individual. Foi possível observar as profundas alterações nas dinâmicas sociais

resultantes da pandemia de COVID-19, com destaque para o *lockdown*, que resultou no distanciamento físico obrigatório que levantou muitas incertezas na comunidade científica acerca de seus impactos psicológicos na população, “Isso trouxe esforços sem precedentes para instituir a prática do distanciamento físico (chamado na maioria dos casos de "distanciamento social") em países ao redor do mundo, resultando em mudanças nos padrões comportamentais nacionais e interrupções no funcionamento cotidiano usual” Galea et al. (2020). Compreendendo este cenário de incertezas o Grupo (I) buscava também identificar quais foram estes impactos causados pelo isolamento social obrigatório, após análise dos artigos foi identificado uma associação significativa dos sentimentos de solidão e sofrimento psicológico com as restrições impostas pelo distanciamento social. Galea et al. (2020) aborda que: “A epidemia de SARS também foi associada a aumentos em TEPT, estresse e sofrimento psicológico em pacientes e profissionais de saúde.” Conforme discutido por Morgado et al. (2022) a pandemia evidenciou a necessidade urgente de recursos alternativos para mitigar esses efeitos, para isso o autor identificou possíveis atividades de enfrentamento para os impactos psicológicos do isolamento social, Morgado et al. (2022) traz que “o enfrentamento é definido como esforços cognitivos e comportamentais para lidar com as demandas de situações estressantes específicas, minimizando seus potenciais impactos negativos. Exercícios físicos, yoga e atividades de autocuidado na rotina diária mostraram-se benéficos.”. Entretanto o contexto pandêmico limitou a realização destas atividades, ocasionando numa piora no bem-estar populacional, com isto novas estratégias tiveram que ser exploradas e utilizadas, o autor destaca que “entre os trabalhadores da saúde, as estratégias de enfrentamento mais relatadas incluem suporte psicológico individual ou em grupo, apoio familiar ou de parentes, treinamento/orientação e adequação dos equipamentos de proteção individual” Morgado et al. (2022), podemos então observar que algumas estratégias conseguiram ser desenvolvidas e implementadas, porém nenhuma que possua uma efetividade para toda a população, portanto

conseguimos identificar a necessidade do surgimento de alguma ferramenta para suprir estas novas demandas.

Nesse contexto, o Grupo (II) analisou o surgimento dessas novas possibilidades de intervenção, tem como objetivo principal identificar o potencial da a presença virtual e seus usos, após a análise identificamos que a presença virtual se mostrou fundamental para a interação social, permitindo que os indivíduos mantivessem interações e participassem de atividades sociais. Galea, et al (2020), demonstra que “primeiro, é necessário planejar para a inevitabilidade da solidão e suas sequelas à medida que as populações se isolam física e socialmente e desenvolver maneiras de intervir. O uso de tecnologias digitais pode reduzir a distância social, mesmo enquanto as medidas de distanciamento físico estão em vigor.” Galea et al. (2020). Demonstra e recomenda, a utilização da presença virtual como uma ferramenta para minimizar os efeitos do isolamento social, após a análise dos artigos do Grupo (II), é possível identificar que formas como a terapia *online*, as redes sociais e as comunidades de jogos *online*, se mostraram eficazes na redução dos impactos do isolamento. Estes dados foram fundamentais para compreender que existem fatores que contribuem para que o uso da presença virtual consiga trazer benefícios frente aos impactos psicológicos decorrentes do isolamento social, para compreender estes benefícios fizemos a análise dos artigos do Grupo (III), que explora as condições essenciais para que essas interações virtuais sejam benéficas.

Hall et al. (2020) e outros autores do grupo, enfatizam que aspectos como a qualidade das interações e frequência das interações são determinantes para a eficácia da presença virtual experiências. Nesse sentido, as intervenções virtuais não apenas ajudaram a reduzir sintomas de ansiedade, mas também promoveram a conexão social em tempos de distanciamento. Barreda et al. (2021), ao tratar do conceito de presença virtual reforçam que elementos como a presença espacial e a corporificação, contribuem significativamente para a criação de uma

experiência imersiva e autêntica, facilitando assim o surgimento de sentimentos de conexão social e pertencimento, especialmente em um cenário de isolamento físico. Além dos elementos relacionados a imersão ao ambiente virtual, foram apresentados elementos relacionadas as relações sociais, pois como apresentado pelo artigo de Barreda et al. (2021), “Nossos resultados sugerem que os usuários de plataformas de VR social viram nesses meios uma ferramenta para minimizar os efeitos negativos das medidas de distanciamento social: aqueles que relataram um maior impacto das medidas de distanciamento social em suas vidas também relataram um aumento no uso de aplicativos de VR social.” Demonstrando que pessoas que sentiam de maneira severa os impactos do distanciamento utilizaram a comunidade virtual do VR para mitigar estes efeitos. Após a análise do Grupo (III) foram identificados os principais elementos relacionados a efetividade da presença virtual no contexto pandêmico.

Com isto se dá continuidade à análise dos artigos do Grupo (IV), que se destina a identificar os benefícios da utilização da presença virtual no contexto pandêmico. A análise dos artigos iniciou-se com a identificação e compreensão dos resultados das formas identificadas como mais efetivas na mitigação dos efeitos do isolamento social, relacionado aos jogos *online* e suas comunidades, Lewis et al. (2021) traz que “um jogo casual com interação social pode oferecer uma forma de escape da ansiedade associada à pandemia” elucidando que até mesmo jogar sem interações sociais relevantes, já auxilia na mitigação dos impactos, posteriormente a autora traz como vínculos sociais também trazem resultados positivos em relação a mitigação dos impactos, como demonstrado por Lewis et al. (2021) em “...os participantes que receberam visitantes em sua ilha com mais frequência relataram sentir-se menos solitários”, com isto procuramos entender os benefícios das redes sociais e outras plataformas de comunicação, onde identificamos que apenas em manter contato social com outras pessoas, já traziam benefícios relacionados aos impactos do isolamento social, além disso foi demonstrado que manter contato social com amigos e familiares, reduzia os níveis de

estresse relacionados ao caos pandêmico, pois as pessoas teriam notícias de entes queridos e amigos, notícia que as confortava frente ao cenário pandêmico, resultando em alívio de estresse, como apresentado por (Nimrod et al., 2020) em "ao aumentar sua comunicação interpessoal *online*, os participantes podem buscar apoio emocional, bem como algum grau de supervisão sobre as condições de outras pessoas", após a análise do artigo de (Oliveira & Santos et al., 2021) é possível identificar que a psicoterapia *online*, teve resultados de efetividade semelhantes ao da psicoterapia presencial, neste cenário pandêmico este dado é extremamente relevante, pois como apresentado pelos grupos (I) e (II), a população estava em um local de extrema vulnerabilidade psicológica e por conta disto, técnicas eficazes que pudessem minimizar estes impactos eram extremamente valiosas, com isto a terapia cognitivo comportamental se mostrando efetiva, auxiliou muitos indivíduos a reduzir os impactos psicológicos da pandemia e promover estratégias de enfrentamento para este contexto. O autor demonstra a efetividade do atendimento psicológico telepresencial em "Todos os sete ECRs recuperados trazem resultados de efetividade comparáveis aos da TCC convencional para indivíduos que passaram por sofrimento psíquico durante a pandemia".

## **6. Considerações Finais**

Ante ao exposto, foi possível identificar e compreender que a utilização da presença virtual no contexto pandêmico trouxe benefícios relacionados a mitigação dos impactos psicológicos decorrentes do isolamento social, conseguindo promover através das interações digitais, apoio psicológico e social durante estes períodos de isolamento social. Entre os principais benefícios relacionados, estão a redução dos sintomas de ansiedade, depressão e o sentimento de solidão, além da promoção de um senso de pertencimento e o fortalecimento de

vínculos sociais, evidenciando que as ferramentas virtuais — quando estruturadas com qualidade — podem ser uma alternativa valiosa para enfrentar os desafios psicológicos e sociais impostos pela pandemia e pelo isolamento social. No entanto, durante a análise, também foi identificado um potencial malefício relacionado ao uso excessivo de plataformas digitais. Embora relevante, esse aspecto não faz parte do objetivo central deste trabalho e, portanto, não será abordado nesta conclusão.

Evidenciando esses benefícios, esta revisão de literatura contribui para a compreensão dos impactos da presença virtual e incentiva futuras pesquisas sobre suas aplicações no suporte psicológico e social, além de auxiliar na compilação do conhecimento relacionado a presença virtual facilitando assim o desenvolvimento de novas pesquisas e estudos relacionados ao tema. Com a continuidade desse campo de estudo, espera-se que as intervenções virtuais sejam cada vez mais adaptadas e aperfeiçoadas para atender às necessidades psicológicas e sociais de indivíduos em diversos contextos, não somente o isolamento social. Dessa forma, a presença virtual pode se consolidar como um recurso valioso para melhorar a qualidade de vida daqueles que se encontram em situações de isolamento social, promovendo alívio emocional e integração social. Assim, esta revisão reafirma a relevância da presença virtual no contexto da saúde mental, especialmente em períodos de isolamento, e sugere que as ferramentas virtuais se tornem parte das estratégias psicossociais para enfrentar crises futuras, contribuindo assim para um bem-estar coletivo e uma sociedade mais conectada.

## Referências

- Barreda, A., Bilgihan, A., Nusair, K., & Okumus, F. (2021). The benefits of virtual presence in the pandemic context. *Computers in Human Behavior*, 121, 106780. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106780>
- Long, E., Patterson, S., Maxwell, K., & et al. (2022). COVID-19 pandemic and its impact on social relationships and health. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 76(2), 128-132. <https://doi.org/10.1136/jech-2021-216690>
- Freeman, J., & Acena, A. (2022). Gender expression and identity in virtual reality: Avatars, role-adoption, and social interaction. *Frontiers in Virtual Reality*.
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 817-818. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562>
- Hall, J. A. (2020). *Relating Through Technology: Everyday Social Interaction*. Cambridge University Press.
- Kowert, R., & Domahidi, E. (2020). The impact of online gaming communities on social isolation and loneliness during the COVID-19 pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(6), 398-403. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0244>
- Marston, H. R., Kowert, R., & Ewell, P. (2020). The role of digital game play in older adults' well-being during the COVID-19 pandemic. *Games for Health Journal*, 9(6), 389-396. <https://doi.org/10.1089/g4h.2020.0101>
- Morgado, P., Gonda, X., Smirnova, D., & Fountoulakis, K. N. (2022). COVID-19 pandemic: Mental health, life habit changes, and social phenomena. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1105667. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1105667>

- Nimrod, G. (2020). Changes in Internet use when coping with stress: Older adults during the COVID-19 pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1020-1024. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.010>
- Oliveira, M. S., & Santos, M. A. (2021). Efetividade da Terapia Cognitivo-Comportamental on-line no cenário de pandemia da COVID-19: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 17(2), 5-15. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20210006>
- Riva, G., & Wiederhold, B. K. (2020). How cyberpsychology and virtual reality can support the psychological needs of the COVID-19 pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(5), 277-279. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.29183.gri>
- Sola, P. P. B., Oliveira-Cardoso, É. A., Santos, M. A., & Santos, J. H. C. (2024). Psicoterapia online durante a fase inicial da pandemia de COVID-19: Desafios e benefícios percebidos. *Psicologia USP*, 35. <https://doi.org/10.1590/0103-6564>
- Ferraz, J. (2017). *As guildas, socialização, interação e liderança numa comunidade de jogadores*. Academia.edu. [https://www.academia.edu/78893135/As\\_guildas\\_socializa%C3%A7%C3%A3o\\_intera%C3%A7%C3%A3o\\_e\\_lideran%C3%A7a\\_numa\\_comunidade\\_de\\_jogadores](https://www.academia.edu/78893135/As_guildas_socializa%C3%A7%C3%A3o_intera%C3%A7%C3%A3o_e_lideran%C3%A7a_numa_comunidade_de_jogadores)
- Smith, J. A. (2020). Access to technology and mental health in the digital age: Addressing the digital divide in pandemic responses. *Journal of Digital Health*, 4(3), 150-158. <https://doi.org/10.1089/digitalhealth.2020.020>
- Silva, N. H. L .P., Ottolia, R. F., Marques, L. G., & Antúnez, A. E. A. (2022). Use of digital technologies in mental health during Covid-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 39, e200225. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202239e200225>

- Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: O que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8(1), 102-106. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1130>
- Lewis JE, Trojovsky M and Jameson MM (2021) New Social Horizons: Anxiety, Isolation, and Animal Crossing During the COVID-19 Pandemic. *Front. Virtual Real.* 2:627350. doi: 10.3389/frvir.2021.627350