

PSICOTERAPIA 4.0: CONEXÕES DIGITAIS E RECURSOS LÚDICOS NA RELAÇÃO TERAPÊUTICA

Matheus Crivelatti Carneiro¹; Mariléia Batista Fertig; Talles Carvalho Elizei³; Eliana Rezende Adami⁴; Cristiane Maria Tonetto Godoy⁵.

¹Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), Caçador, SC. <https://lattes.cnpq.br/1232266915937297>

²Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), Caçador, SC. <http://lattes.cnpq.br/6127282762390034>

³Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), Caçador, SC. <http://lattes.cnpq.br/4029820996462230>

⁴Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), Caçador, SC. <http://lattes.cnpq.br/2551016065277441>

⁵Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), Caçador, SC. <http://lattes.cnpq.br/0677941801050497>

PALAVRAS-CHAVE: Inovação metodológica. Psicologia lúdica. Saúde mental.

DOI: 10.47094/IIICOLUBRASMU.2026/RE/5

INTRODUÇÃO

A infância e a adolescência representam fases cruciais no desenvolvimento humano, caracterizadas por intensos processos de amadurecimento emocional, cognitivo e social. Nesse período, o ser humano vivencia descobertas de si, de suas relações com o outro e do mundo ao redor, entretanto, vulnerabilidades psíquicas podem se manifestar neste espaço temporal gerando diversos tipos de sofrimento. Nesse contexto, segundo Rodrigues e Mieto (2022, p. 1) “podemos conceber o brincar como atividade constitutiva da experiência de ser criança e como potência criadora”. Elencando o jogo e a experimentação de papéis diante do role-play como elementos facilitadores no processo terapêutico infantil, pois a externalização de conteúdos internos emergem de maneira segura e simbólica.

Na psicoterapia infantojuvenil, o brincar assume função de linguagem: através de jogos, desenhos, bonecos, histórias e dramatizações, a criança e adolescente expressam conflitos, medos, fantasias e esperanças, possibilitando ao profissional acessar sua subjetividade com menos resistência do que em vias estritamente verbais. Tal abordagem encontra respaldo em autores clássicos como Vygotsky, Piaget etc. e tem na contemporaneidade demonstrando o potencial do brincar terapêutico para o desenvolvimento socioemocional (Rodrigues e Mieto, 2022).

Soma-se a isso, a vivência em uma sociedade marcada por profundas transformações tecnológicas. Crianças e adolescentes nascem e/ou crescem imersos em dispositivos digitais de mais variados tipos, sejam eles tablets, smartphones, consoles de videogame ademais interagem comumente com redes sociais e ambientes virtuais. Essa realidade tecnológica redefine as formas de aprender, brincar, socializar e lidar com emoções, abrindo novos caminhos, mas também impondo desafios à psicoterapia tradicional (John Hopkins

Medicine, 2024).

Assim sendo, o psicoterapeuta infantojuvenil perante o exposto por Reynard *et al.* (2022) deve convidar-se a repensar suas práticas, de modo a dialogar com o universo simbólico digital vivenciado por este grupo. Implicando na reflexão não apenas sobre a manutenção dos formatos clássicos de intervenção e na incorporação de recursos tecnológicos como os jogos digitais, realidade virtual e aplicativos de saúde mental para ampliar a escuta terapêutica e apoiar a recuperação psíquica.

Como ponto de partido, precisa-se entender que o papel do lúdico digital na psicoterapia infantojuvenil, explora os jogos e recursos tecnológicos de maneira a sua utilização como instrumentos de intervenção e fortalecimento emocional, especialmente no contexto psiquiátrico de crianças e adolescentes (Gomes e Gama, 2024). Além disso afirma-se que ambos os modelos de brincar são extremamente valioso para a psicoterapia, pois o primeiro favorece o contato direto e a expressão corporal, enquanto o segundo incorpora interfaces tecnológicas, avatares e realidades aumentadas, possibilitando novas formas simbólicas de expressão, tendo cada uma dessas modalidades potencialidades terapêuticas distintas, porém ambas auxiliam em demandas específicas do cliente (Gomes e Gama, 2024).

Reforçar-se-á que recursos digitais não devem ser encarados como substitutos das práticas clássicas, mas como complementos que ampliam as possibilidades de intervenção terapêutica. Intervenções digitais de regulação emocional em crianças mostraram redução significativa de afetos negativos, ainda que de pequeno efeito estatístico, demonstrando benefício terapêutico (Reynard *et al.*, 2022). Além disso, a chamadas terapias digitais, que diferente da telepsicologia é uma metodologia voltada a crianças e adolescente, vêm apresentando resultados promissores em distúrbios como o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), demonstrando melhora da atenção e da autorregulação emocional (Reynard *et al.*, 2022). No entanto, a incorporação da tecnologia em clínicas infantojuvenis exige cautela ética. Destaca-se a importância de princípios de privacidade, acessibilidade e sensibilidade cultural, para evitar dependência ou uso problemático (Chen *et al.*, 2024). Em contrapartida, quando mediado adequadamente, o brincar digital facilita o engajamento e o vínculo terapêutico. O uso de jogos dentro de unidades psiquiátricas infantojuvenis favorece a expressão simbólica e fortalece a aliança terapêutica entre paciente e profissional. Ao mesmo tempo, a sociedade tecnológica exige que o psicoterapeuta atue também como educador digital, ajudando o paciente a refletir sobre o tempo e a forma de uso das telas. Tal mediação tem segundo Huang *et al.* (2026, p. 19) sido associadas “a melhorias no conhecimento e nas atitudes em relação à saúde pública, em comparação com a educação tradicional ou não interativa”.

Assim, a ludicidade terapêutica digital torna-se uma ponte entre o ambiente tecnológico e a saúde mental. Ao transformar o jogo em experiência simbólica prática, corroborando com o estímulo a construção de narrativas do self e o enfrentamento de

desafios de maneira segura e orientada (Macdonald; Watfern e Boydell, 2024).

OBJETIVO

Compreender como jogos, atividades lúdicas e recursos tecnológicos podem favorecer a expressão emocional, o acesso à subjetividade e o fortalecimento do vínculo terapêutico em crianças e adolescentes. Além disso, trazer a discussão as potencialidades e limitações da incorporação de tecnologias digitais no setting terapêutico, considerando seus efeitos no desenvolvimento psicossocial e possibilidade na ampliação das estratégias clínicas e desafios éticos implicados nesse processo.

METODOLOGIA

A pesquisa constitui uma revisão bibliográfica qualitativa com o objetivo de analisar criticamente a produção científica recente sobre o uso de jogos e recursos digitais em psicoterapia, especialmente voltada ao público infantojuvenil. Buscou-se compreender como práticas terapêuticas incorporam elementos lúdico-digitais e avaliar sua eficácia clínica. De acordo com Gil (2021), a pesquisa bibliográfica fundamenta-se na análise de material já publicado, como livros, artigos científicos e produções acadêmicas, com o propósito de sistematizar o conhecimento existente sobre determinado tema. Tendo a pesquisa qualitativa sua aplicação não ocorrendo por mera preferência, mas pela dificuldade de obter dados quantitativos em certos contextos Gil (2021).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise indica que o uso de recursos lúdicos digitais na psicoterapia favorece na manutenção e expressão emocional, a abertura à subjetividade e o fortalecimento do vínculo terapêutico. Sendo ferramentas que ampliam a comunicação simbólica e aumentam o engajamento a terapia reduzindo resistências no processo clínico.

Há eficácia dessas intervenções na regulação emocional, com melhora na atenção e no comportamento, especialmente quando integradas às práticas tradicionais. Contudo, a utilização dessas ferramentas exige ética e intuito quanto ao tempo de exposição e ao risco de uso excessivo.

Assim reforça-se que integração entre o brincar tradicional e o digital constitui uma abordagem adequada, cabendo ao psicoterapeuta atuar também como mediador do uso consciente da tecnologia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que recursos lúdicos digitais são estratégias relevantes na psicoterapia, potencializando a interação cliente/terapeuta e seu vínculo. Contudo o seu uso deve ser administrado como complemento às abordagens clássicas, e não como substitutos.

Destaca-se a importância da formação contínua profissional para o uso ético e crítico dessas ferramentas, bem como a necessidade de mais estudos sobre seus efeitos a longo prazo. Assim a integração entre ludicidade e tecnologia apresenta-se como um caminho promissor para práticas clínicas mais atuais e eficazes.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

CHEN, Tianjiao *et al.* Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, v. 15, e. 1356554, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38533221/>. Acesso em: 5 mai. 26.

GIL, Antonio Carlos. **Como Fazer Pesquisa Qualitativa**. Rio de Janeiro: Atlas, 2021. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559770496/>. Acesso em: 5 mai. 26.

GOMES, Barbara Rabelo; DA GAMA, Escarletty Emilay Campos. **A era digital: os impactos da tecnologia para o desenvolvimento infantil**. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 11, e. 6538, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6538>. Acesso em: 5 mai. 26.

HUANG, Di *et al.* **Effectiveness of digital serious games on knowledge and attitudes in public health education: systematic review and Bayesian network meta-analysis of randomized controlled trials**. *Journal of Medical Internet Research*, v. 28, 2026. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13108840/>. Acesso em: 5 mai. 26.

JOHN HOPKINS MEDICINE. **Specially Designed Video Games May Benefit Mental Health of Children and Teenagers**. Baltimore: John Hopkins Medicine, 2024. Disponível em: <https://www.hopkinsmedicine.org/news/newsroom/newsreleases/2024/09/specially-designed-video-games-may-benefit-mental-health-ofchildren-and-teenagers>. Acesso em: 5 mai. 26.

MACDONALD, Diane; WATFERN, Chloe; BOYDELL, Katherine. **How not to talk about it: using digital storytelling with children with anxiety**. *Methods in Psychology*, v. 11, 100159, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2590260124000250?via%3Dihub>. Acesso em: 5 mai. 26.

REYNARD, Sally *et al.* **Digital interventions for emotion regulation in children and early adolescents: systematic review and meta-analysis**. *JMIR Serious Games*, v. 10, e. 31456, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35984681/>. Acesso em: 5

mai. 26.

RODRIGUES, Natani Alves.; MIETO, Fernanda Stella Risseto. **Construção de um modelo teórico representativo da experiência: terapeutas ocupacionais significando o brincar nos Centros de Atenção Psicossocial Infantojuvenis.** Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, São Paulo, v. 32, n. 1-3, 2022. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rto/es/article/view/204945/189918>. Acesso em: 5 mai. 26.