



AMBIENTE MINDFULNESS NO METAVERSO: SINFONIA ENTRE ARTE, PSICOLOGIA E TECNOLOGIA

Isaias Paulino Soares da Silva¹; Luiz Rogério Galam²;

¹ Universidade Anhembi Morumbi. (isaiasviolinista@gmail.com).

² Infinity Academy 3D. (lrgalam@gmail.com).

Resumo: No cenário mundial presente, de rápidos avanços tecnológicos, uma fronteira emergente tem intrigado tanto os entusiastas da tecnologia quanto os estudiosos da mente humana: o metaverso. Esse termo complexo refere-se a um espaço virtual 3D onde pessoas podem se conectar, interagir e explorar em um ambiente digital compartilhado, podendo ser uma extensão da realidade e até mesmo monetizado. Mais do que um simples playground digital, o metaverso desafia nossa compreensão da realidade e abre portas para novas formas de expressão, experiência e interação. O objetivo deste trabalho se baseia no desenvolvimento de um ambiente *mindfulness* no metaverso, que integra elementos da arte, tal como a presença de ambientação lúdica, colorida e cenário artístico, psicologia por meio de sons em frequências específicas e tecnologia de realidade virtual para promover o bem-estar mental e emocional dos usuários de forma introspectiva. O ambiente é projetado para oferecer uma experiência imersiva e relaxante, incentivando a prática da atenção plena e a conexão com o momento presente. O ambiente *mindfulness* em realidade imersiva, foi projetado para oferecer uma experiência única e inovadora, fazendo uso de componentes audiovisuais vetoriais para estimulação de foco, percepção e principalmente a conexão mental do fluxo de energia com o momento. Foram utilizadas técnicas de design de ambiente com móveis e objetos interativos, para criar um espaço virtual que inspire calma e introspecção. Além disso, foram incorporados elementos da psicologia *mindfulness*, como exercícios de respiração e meditação guiada, para ajudar os usuários a desenvolverem habilidades de autoconsciência e autocuidado. O desenvolvimento se deu por meio do uso de RV (Realidade Virtual) com a plataforma de Desenvolvimento *Unity*, para o Hardware da empresa Meta, o *Metaquest 2*. Espera-se que a solução desenvolvida possa proporcionar aos usuários uma experiência única de relaxamento e bem-estar. Através da combinação de arte, psicologia e tecnologia, o ambiente oferece uma abordagem inovadora para a prática do *mindfulness*, permitindo que as pessoas cultivem uma maior consciência de si mesmas e do mundo ao seu redor. O presente trabalho, representa uma nova fronteira na integração da arte, psicologia e tecnologia para promover o bem-estar mental e emocional. Ao oferecer um espaço imersivo para práticas de *mindfulness*, o ambiente tem o potencial de transformar a forma como as pessoas lidam com o estresse e a ansiedade, proporcionando uma experiência de autocuidado e crescimento pessoal. Espera-se que os usuários possam ter em mãos, uma ferramenta inovadora para o autocuidado e o desenvolvimento pessoal, utilizando os recursos tecnológicos disponíveis de forma positiva e construtiva.

Palavras-chave: Mindfulness; Psicologia; Artístico; Imersivo; Música.