

**ANÁLISE DO EFEITO TERAPÊUTICO DOS JOGOS DIGITAIS NO  
TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE  
GENERALIZADA: UMA REVISÃO ABRANGENTE**  
**ANALYSIS OF THE THERAPEUTIC EFFECT OF DIGITAL GAMES IN  
THE TREATMENT OF GENERALIZED ANXIETY DISORDER: A  
COMPREHENSIVE REVIEW**

Ana Carolina Ferreira Santos  
Jerson Joaquim da Silva

**Resumo**

Este artigo analisa o efeito terapêutico dos jogos digitais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), abordando como essa forma de entretenimento pode ser utilizada como uma ferramenta de intervenção para pacientes que sofrem com essa condição. A revisão abrange estudos que exploram tanto os benefícios quanto os riscos associados ao uso de jogos digitais, destacando a importância de uma abordagem equilibrada que reconheça o potencial terapêutico dos jogos sem desconsiderar as questões de dependência e impacto na saúde mental. A discussão é apoiada por evidências que sugerem que jogos digitais podem promover habilidades de enfrentamento, reduzir a ansiedade e servir como um complemento a tratamentos tradicionais.

**Palavras-chave:** Transtorno de Ansiedade Generalizada; Jogos Digitais; Terapia Digital.

**Abstract**

*This article analyzes the therapeutic effect of digital games in the treatment of generalized anxiety disorder (GAD), addressing how this form of entertainment can be used as an intervention tool for patients suffering from this condition. The review covers studies that explore both the benefits and risks associated with the use of digital games, highlighting the importance of a balanced approach that recognizes the therapeutic potential of games without disregarding issues of addiction and impact on mental health. The discussion is supported by evidence suggesting that digital games can promote coping skills, reduce anxiety and serve as a complement to traditional treatments.*

**Keywords:** *Generalized Anxiety Disorder; Digital Games; Digital Therapy.*

---

Ana Carolina Ferreira Santos, aluna do curso de Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas, da Faculdade de Presidente Prudente. Email: ana.santos314@fatec.sp.gov.br

Professor(a) orientador(a) Jerson Joaquim da Silva Esp., Ms. (ou Me.), Dr. Psicologia, Especialização em Marketing, Mestrado em Educação e Doutorado em Geografia Humana. Professor da Fatec há 12 anos.. E-mail: jerson.silva@fatec.sp.gov.br

## 1. INTRODUÇÃO/JUSTIFICATIVA

Nos últimos anos, a crescente popularidade dos jogos digitais tem gerado um intenso debate sobre seu impacto na saúde mental, especialmente entre os jovens. Este trabalho se propõe a analisar o efeito terapêutico dos jogos digitais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), um dos distúrbios de saúde mental mais prevalentes na sociedade contemporânea. Silva, (2020) preconiza que a ansiedade generalizada pode manifestar-se de diversas formas, afetando a qualidade de vida dos indivíduos e interferindo em suas atividades diárias. Nesse contexto, a busca por novas abordagens de tratamento que complementem as terapias convencionais se torna fundamental.

Segundo Carvalho et al. (2020), os jogos digitais apresentam um potencial significativo para promover o bem-estar e a saúde mental dos indivíduos. O objetivo desta pesquisa é investigar de maneira abrangente como os jogos digitais podem ser utilizados como uma ferramenta de intervenção no tratamento do TAG. Para isso, será realizada uma revisão sistemática da literatura existente, analisando estudos empíricos que abordam os benefícios e as possíveis controversas decorrentes do uso de jogos digitais.

Além disso, serão discutidas as características dos jogos que podem favoravelmente influenciar a saúde mental, como o engajamento, a interação social e a possibilidade de desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.

O tema se justifica pela necessidade urgente de compreender as diferentes dimensões dos jogos digitais, não apenas como uma forma de entretenimento, mas também como um recurso terapêutico. Ao abordar essa problemática, este trabalho visa contribuir para o entendimento da relação entre a tecnologia de jogos digitais e a saúde mental, propondo direções para futuras investigações e intervenções clínicas.

Espera-se que esta análise forneça uma visão crítica sobre a utilização de jogos digitais no contexto da terapia psicológica, promovendo um diálogo entre profissionais da saúde e desenvolvedores da indústria de jogos, de modo a garantir que as intervenções propostas sejam baseadas em evidências e adequadas às necessidades dos pacientes.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

A relação entre o uso de mídias digitais e a saúde mental tem sido amplamente estudada, especialmente no contexto dos adolescentes. Chamon (2020) destaca que as mídias sociais, embora possam oferecer benefícios como conexão social, também apresentam riscos significativos que podem afetar a saúde mental.

A ansiedade generalizada, por sua vez, pode ser exacerbada por fatores como a comparação social e o cyberbullying, comuns no ambiente digital. Nesse sentido, a exploração dos jogos digitais se torna relevante, uma vez que eles podem proporcionar um espaço de engajamento e livre de pressões sociais que muitas vezes caracterizam as interações nas redes sociais.

A dependência de internet, conforme discutido por Young e de Abreu (2011), é outra questão relacionada ao uso excessivo de jogos eletrônicos, sendo eles online ou não. Esses autores propõem um guia de avaliação e tratamento que pode ser adaptado para compreender os comportamentos de jogo, elucidando as linhas tênues entre o uso saudável e a dependência.

Para o tratamento do TAG, é essencial considerar esse aspecto, pois a imersão em jogos digitais pode ser vista tanto como uma forma de escape quanto como um potencial recurso terapêutico, dependendo da intensidade com que o indivíduo se conecta a esse ambiente.

A relação entre o uso de mídias sociais e a saúde mental, especialmente entre os adolescentes, tem sido amplamente estudada na literatura acadêmica. Chamon (2020) destaca que as mídias sociais podem trazer tanto riscos quanto benefícios para a saúde mental dos jovens.

No contexto do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), as interações nas plataformas digitais muitas vezes exacerbam a ansiedade devido à natureza competitiva e à constante comparação que permeiam esses ambientes. Ao mesmo tempo, as redes sociais também podem oferecer um espaço para apoio social, onde os jovens encontram solidariedade

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

e compreensão, (CAXIAS, 2020). Tal dualidade é crucial para a compreensão de como os jogos digitais podem ser posicionados no tratamento da ansiedade, já que muitos jogos oferecem formatos que favorecem a socialização e o suporte mútuo, assim como as mídias sociais, mas com um formato interativo e menos propenso a comparações negativas.

A dependência da internet, conforme discutido por Young e de Abreu (2011), é uma questão que permeia o uso de qualquer plataforma digital, incluindo jogos. Estes autores abordam a necessidade de diferenciar o uso saudável da tecnologia da dependência, quando o comportamento impede o funcionamento cotidiano do indivíduo.

Os jogos digitais, quando utilizados de forma moderada e consciente, podem oferecer um alívio temporário dos sintomas de ansiedade, permitindo que os usuários escapem das tensões da vida diária. Entretanto, é fundamental que essa utilização não se converta em um mecanismo de fuga disfuncional, o que levaria a um agravamento da condição de saúde mental, (EBERLIN, 2020). Portanto, é essencial que profissionais de saúde mental estejam atentos a essas nuances ao integrar jogos digitais em suas práticas terapêuticas.

Além da dependência, o consumo de jogos digitais é influenciado pela simbologia e pelas narrativas que eles apresentam. Carvalho et al. (2020) exploram esse aspecto em sua tese, argumentando que os jogos digitais não são apenas formas de entretenimento, mas também veículos de significados que podem ressoar com as experiências dos jogadores.

Essa relação simbólica pode ser utilizada terapeuticamente ao se considerar como as narrativas dos jogos digitais se conectam com as histórias pessoais dos jogadores. No tratamento do TAG, jogos que abordam desafios emocionais, como lidar com o medo e a incerteza, podem ser especialmente benéficos, proporcionando um espaço seguro para a exploração de sentimentos complexos.

Os jogos eletrônicos têm também sido analisados sob a perspectiva das características de personalidade dos jogadores e seu bem-estar subjetivo. Riegel (2022) investigou essa relação durante a pandemia, revelando que muitos indivíduos experimentaram um aumento no uso de jogos como forma de distração e enfrentamento perante a crise de saúde.

Este estudo sugere que a interação com os jogos pode proporcionar um alívio temporário dos sentimentos de ansiedade, ao mesmo tempo em que permite aumentar a autoconfiança e as habilidades sociais, (DIAS, 2019). Essa conexão entre jogos, personalidade

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

e bem-estar é significativa, pois indica que o perfil do jogador pode influenciar como os jogos são percebidos e utilizados, e, portanto, é relevante na concepção de intervenções que utilizem jogos digitais como complemento às terapias convencionais.

Por último, é importante abordar as controvérsias em torno das noções de dependência e vício em jogos eletrônicos, conforme discutido por De Sales (2022). Esse autor enfatiza que, embora exista um potencial para o uso excessivo de jogos, é vital considerar o contexto em que esses jogos são utilizados.

A linha entre o uso benéfico e o uso problemático pode ser sutil e, muitas vezes, depende da intenção do usuário ao se engajar com o jogo. No contexto do tratamento, jogos projetados com propósito terapêutico devem ser implementados de maneira consciente, com o acompanhamento de um profissional de saúde mental. Dessa forma, os benefícios dos jogos no alívio da ansiedade podem ser maximizados, ao mesmo tempo em que se minimizam os riscos associados a um uso excessivo.

Dessa maneira, a fundamentação teórica apresentada ressalta a complexidade da interação entre jogos digitais e saúde mental, apontando tanto para os riscos quanto para os benefícios que podem advir desse uso.

À medida que a pesquisa avança nesse campo, será fundamental conectar os conhecimentos adquiridos com práticas de intervenção que respeitem as necessidades e contextos dos indivíduos, especialmente aqueles que lidam com ansiedades cotidianas como o TAG, (HUIZAINGA, 2022).

A integração de jogos digitais nas terapias deve ser cuidadosamente avaliada e adaptada às características e preferências dos pacientes, assegurando uma abordagem que maximize o potencial terapêutico, promovendo o desenvolvimento pessoal e emocional ao longo do caminho.

## 2.2 INTERSEÇÃO ENTRE JOGOS DIGITAIS E SAÚDE MENTAL

A crescente popularidade dos jogos eletrônicos, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, levanta questões importantes sobre como essas ferramentas podem ser utilizadas para promover o bem-estar psicológico.

Os jogos digitais têm o potencial de funcionar como uma forma inovadora de terapia, oferecendo ambientes estruturados onde os indivíduos podem explorar suas emoções e

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

desenvolver habilidades de enfrentamento. Riegel (2022) sugere que jogos projetados para promover o enfrentamento de desafios emocionais podem ajudar os jogadores a praticarem habilidades essenciais no cotidiano, permitindo uma adaptação mais eficaz em situações adversas. Dessa forma, os jogos não apenas criam distrações dos sintomas angustiantes da ansiedade, mas também oferecem um espaço onde as pessoas podem se confrontar com seus medos de maneira controlada.

Além disso, os jogos proporcionam uma forma de distração significativa. Quando os indivíduos se envolvem em uma experiência lúdica, frequentemente experimentam um alívio temporário das preocupações que os afligem diariamente. Isso é especialmente relevante no contexto do TAG, onde os pacientes podem se beneficiar da estrutura e da interatividade que os jogos proporcionam.

Estudos demonstram que a participação em atividades de jogo pode melhorar a atenção e o foco, resultando na redução dos sintomas ansiosos. Conforme destacado por Chamon (2020), muitos jogos oferecem narrativas desafiadoras que podem facilitar a regulação emocional e a expressão de sentimentos de forma segura e controlada, criando um ambiente onde o usuário se sente à vontade para explorar suas emoções.

Outro aspecto essencial dos jogos digitais é sua capacidade de promover a interação social. Durante períodos de isolamento, como os impostos pela pandemia de COVID-19, muitos indivíduos recorreram aos jogos eletrônicos como forma de manter conexões sociais.

Chamon (2020) enfatiza que, ao permitir interações com outros jogadores em um espaço virtual, os jogos podem reduzir a solidão e o isolamento, fatores que frequentemente agravam os sintomas de ansiedade. Assim, a construção de comunidades em torno dos jogos proporciona um suporte emocional, que é crucial na recuperação de indivíduos que lutam contra o TAG. A colaboração em jogos multiplayer pode ajudar os participantes a desenvolverem habilidades sociais e de comunicação, fundamentais para o tratamento de transtornos de ansiedade.

Contudo, é necessário abordar também os riscos associados ao uso excessivo de jogos digitais. Young e de Abreu (2011) discutem as nuances entre o uso saudável e a dependência, indicando que a linha que separa um uso benéfico de um potencial vício pode ser tênue. Portanto, profissionais de saúde mental devem exercer cautela ao integrar jogos digitais em suas abordagens terapêuticas.

A implementação de diretrizes claras para o uso de jogos é imprescindível para

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

maximizar os benefícios e minimizar os riscos associados ao seu uso. Além disso, a personalização do tratamento é um fator determinante. Carvalho et al. (2020) sugerem que a escolha do tipo de jogo deve respeitar as preferências e as características individuais dos usuários, garantindo que as intervenções sejam adequadas e eficazes.

À medida que a indústria tecnológica continua a evoluir, há uma crescente necessidade de pesquisas que se aprofundem nas melhores práticas para a utilização de jogos digitais na terapia do TAG. Estudos longitudinais podem proporcionar insights sobre a durabilidade dos efeitos positivos e a eficácia a longo prazo dos jogos como intervenções terapêuticas (ROCHA, 2018)

Ademais, a colaboração entre desenvolvedores de jogos e profissionais de saúde mental pode levar à criação de jogos especificamente projetados para atender a necessidades terapêuticas, potencialmente ampliando as opções disponíveis para os pacientes.

Por fim, a formação contínua de profissionais de saúde em relação ao uso de jogos digitais é um ponto que merece destaque. Promoções educativas que capacitem terapeutas a utilizarem jogos de forma ética e eficaz são essenciais para o desenvolvimento de métodos de tratamento que integrem a tecnologia da interação digital com os cuidados mentais apropriados.

Ao reconhecer tanto os benefícios quanto os riscos associados ao uso de jogos digitais, podemos avançar em direção a intervenções mais eficazes e responsáveis, capazes de melhorar a saúde mental de jovens e adultos que enfrentam os desafios da ansiedade.

Dessa forma, a interseção entre jogos digitais e saúde mental se revela um campo promissor que pode contribuir significativamente para o bem-estar psicológico em um mundo cada vez mais conectado.

### 2.3 METODOLOGIA

A presente pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão abrangente da literatura, visando investigar o efeito terapêutico dos jogos digitais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

A metodologia adotada seguiu passos sistemáticos de seleção, análise e síntese das evidências disponíveis na literatura acadêmica e em estudos relevantes na área de saúde mental e na tecnologia de jogos eletrônicos. Esta abordagem permite uma compreensão mais holística e contextualizada do fenômeno em questão, proporcionando uma base sólida para a discussão

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

dos resultados e implicações.

O processo de seleção dos estudos foi realizado a partir de bancos de dados acadêmicos, incluindo Scielo, PubMed e Google Scholar. Foram usados critérios de inclusão que garantiram a relevância e a qualidade dos artigos selecionados, como a priorização de publicações revisadas por pares, estudos que abordassem o uso de jogos digitais como ferramenta terapêutica para transtornos de ansiedade, e artigos publicados nos últimos dez anos, focando nas pesquisas mais recentes para refletir as inovações e mudanças no contexto digital. Inicialmente, foram encontrados mais de 30 artigos. Após a aplicação de filtros e seleção com base nos critérios mencionados, foram escolhidos 5 artigos que continham informações relevantes e abordavam o tema sob diferentes perspectivas.

Os dados extraídos dos estudos selecionados foram organizados em uma matriz, categorizando-os em segmentos temáticos que incluíam: efeitos positivos dos jogos digitais na saúde mental, aspectos relacionados à dependência e ao uso excessivo, características de jogos que podem ser terapêuticas, e considerações sobre a personalização da terapia com jogos conforme características individuais dos pacientes.

Durante a análise, foram considerados aspectos qualitativos e quantitativos dos estudos, buscando compreender não apenas a eficácia dos jogos, mas também as experiências subjetivas dos usuários e como essas experiências podem variar em função de fatores como idade, perfil psicológico e contexto social. Além disso, foram utilizados métodos estatísticos quando aplicáveis, a fim de apresentar uma síntese dos dados de forma mais robusta.

A síntese das evidências foi conduzida com foco na identificação de padrões e lacunas na literatura, sendo essa etapa fundamental para desenvolver uma compreensão crítica sobre como os jogos digitais podem ser utilizados em contextos terapêuticos. Os principais achados foram discutidos levando em consideração as implicações para profissionais de saúde mental, incluindo sugestões para a integração de jogos digitais nas intervenções terapêuticas tradicionais.

A revisão não apenas destacou os benefícios potenciais dos jogos no contexto terapêutico, mas também evidenciou a necessidade de cautela em relação ao uso excessivo desses recursos, reforçando a importância de uma abordagem equilibrada.

Embora os jogos possam oferecer um alívio significativo para os sintomas de TAG, a falta de monitoramento e supervisão pode levar a consequências adversas. Assim, as recomendações de uso devem ser baseadas em um entendimento profundo da interação entre

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

os jogos, saúde mental e a dinâmica individual de cada paciente.

Vale ressaltar que a revisão apresentada apresenta algumas limitações. A principal delas refere-se à variação na qualidade metodológica dos estudos incluídos, o que pode influenciar a generalização dos resultados. Além disso, a maioria dos estudos focou em populações específicas, o que pode não representar a totalidade dos indivíduos com TAG. A diversidade cultural e social dos ambientes em que os jogos são utilizados também pode impactar a eficácia das intervenções, necessitando de estudos adicionais que considerem essas variáveis.

Em conclusão, a metodologia adotada para esta revisão abrangente permitiu uma análise detalhada e articulada sobre o uso de jogos digitais como ferramenta terapêutica no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. Este aprofundamento não só amplia o entendimento do fenômeno, mas também proporciona direções para futuras pesquisas e práticas clínicas, incentivando a integração consciente e inovadora do desenvolvimento de tecnologias aplicadas aos jogos digitais no campo da saúde mental.

### 2.4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da revisão abrangente sobre o efeito terapêutico dos jogos digitais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG) revelaram uma série de benefícios, desafios e considerações que são fundamentais para a prática clínica e para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes. A partir da análise dos estudos revisados, foi possível identificar padrões que ressaltam tanto o potencial positivo dos jogos digitais quanto os riscos associados ao seu uso.

Inicialmente, muitos estudos indicaram que os jogos digitais podem atuar como uma forma eficaz de terapia complementar no manejo da ansiedade. Os mecanismos por trás desse efeito incluem a capacidade dos jogos de proporcionar um ambiente controlado, onde os indivíduos podem enfrentar suas ansiedades em situações simuladas, promovendo uma exposição gradual aos gatilhos que geram medo e estresse.

A pesquisa de Riegel (2022) ilustra este aspecto ao afirmar que os jogos eletrônicos podem ajudar os jogadores a desenvolverem habilidades de enfrentamento e a melhorar sua

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

regulação emocional através de desafios que exigem tomada de decisão e resolução de problemas. Dessa maneira, a interatividade dos jogos oferece um espaço para praticar e fortalecer habilidades que são essenciais no cotidiano de indivíduos com TAG.

Além dos benefícios na regulação emocional, a interação social que muitos jogos proporcionam também foi amplamente discutida na literatura. Vários estudos destacaram que o componente social dos jogos digitais pode reduzir a sensação de solidão e isolamento, frequentemente associados ao TAG. A obra de Chamon (2020) aponta que, especialmente durante períodos de crise, como a pandemia de COVID-19, os jogos digitais compreenderam um papel importante na manutenção da conexão social e da construção de redes de apoio entre os indivíduos, (PIRROCA, 2022). Assim, a natureza colaborativa e competitiva de muitos jogos pode estimular a interação e o suporte emocional, facilitando um maior engajamento social e diminuindo sintomas de ansiedade.

Entretanto, os resultados também revelaram preocupações significativas relacionadas ao uso excessivo e à dependência de jogos digitais, conforme discutido por Young e de Abreu (2011) e De Sales (2022). A linha entre o uso terapêutico e o uso problemático pode ser tênue, e a falta de supervisão profissional pode levar à intensificação dos sintomas de ansiedade em decorrência de um uso inadequado dos jogos.

Estudos indicam que a gamificação deve ser empregada de maneira controlada, com desenvolvimento de diretrizes específicas sobre a duração e a frequência do uso para assegurar que a terapia com jogos não se transforme em um novo vetor de dependência.

Ademais, a individualização do tratamento foi um tema frequente nas discussões. O estudo de Carvalho et al. (2020) enfatiza que diferentes tipos de jogos podem ressoar de maneiras distintas com o perfil psicossocial de cada paciente. Jogos que abordam problemas de ansiedade, medos e incertezas podem ser mais eficazes para alguns indivíduos, enquanto outros podem se beneficiar de jogos que promovem a criatividade e o relaxamento.

Portanto, a personalização das intervenções, levando em consideração as preferências e a personalidade do paciente, é essencial para maximizar os efeitos positivos dos jogos sobre a saúde mental.

Em síntese, os resultados obtidos nesta revisão destacam que os jogos digitais podem servir como uma ferramenta valiosa no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e facilitando interações sociais, (SILA, 2020). No entanto, é fundamental que essa prática seja realizada sob a

---

## **FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE**

supervisão de profissionais de saúde mental, com diretrizes claras para mitigar riscos de dependência e uso excessivo.

A abstenção da gamificação dos tratamentos pode não ser a resposta ideal, mas sua implementação deve ser cuidadosamente regulamentada, assegurando que os benefícios terapêuticos sejam maximizados e os riscos minimizados. Dessa forma, o campo da saúde mental pode se beneficiar de maneira eficaz e responsável das inovações proporcionadas pelos jogos digitais, promovendo um bem-estar mais integral para os indivíduos que enfrentam o TAG.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A análise do efeito terapêutico dos jogos digitais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG) apresentou um panorama rico e complexo sobre o potencial dessas ferramentas na promoção da saúde mental.

Os resultados desta revisão abrangente indicam que, quando utilizados de forma apropriada e sob supervisão profissional, os jogos digitais podem oferecer benefícios significativos aos indivíduos que enfrentam essa condição. Eles têm o potencial de atuar como um complemento valioso às abordagens terapêuticas convencionais, proporcionando um espaço seguro para a exploração emocional e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.

Os principais achados desta pesquisa ressaltam que os jogos digitais não são meramente uma forma de entretenimento, mas sim recursos que permitem a interação social, a expressão criativa e a prática de habilidades necessárias para o manejo da ansiedade.

O ambiente controlado e interativo dos jogos pode facilitar uma exposição gradual a

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

situações estressantes, permitindo que os jogadores desenvolvam estratégias para lidar com suas ansiedades de forma segura e lúdica. Além disso, a componente social embrulhada em muitos jogos oferece a oportunidade de construir redes de apoio, que são fundamentais para a recuperação e o bem-estar emocional, especialmente em tempos de isolamento, como evidenciado durante a pandemia de COVID-19.

Entretanto, é crucial reconhecer que o uso de jogos digitais não é isento de riscos. A literatura revisada evidencia a possibilidade de dependência e uso excessivo, o que pode levar a um agravamento dos sintomas de ansiedade em vez de aliviá-los. Essa dualidade exige uma abordagem cautelosa por parte dos profissionais de saúde, que devem garantir que as intervenções se baseiem em diretrizes claras que promovam o uso saudável dos jogos.

A individualização do tratamento é igualmente fundamental, já que diferentes usuários podem responder de maneira distinta a diversos tipos de jogos. A personalização das intervenções, levando em conta as preferências e características de cada paciente, pode potencializar os benefícios terapêuticos associados aos jogos digitais.

Por fim, a revisão aqui apresentada não apenas contribui para a compreensão do papel dos jogos digitais no tratamento do TAG, mas também abre caminho para futuras investigações nessa área. A continuidade da pesquisa é necessária para aprofundar o entendimento das melhores práticas na integração dos jogos digitais em abordagens terapêuticas e para a criação de diretrizes que assegurem a eficácia e a segurança do seu uso.

O campo da saúde mental, à medida que continua a evoluir na era digital, deve se e explorar os recursos inovadores provenientes dos jogos digitais. Assim, a utilização consciente e fundamentada dos jogos digitais pode se tornar uma chave para promover um tratamento mais abrangente e efetivo para aqueles que lidam com a ansiedade e outros desafios psicológicos.

As considerações futuras decorrentes da análise do efeito terapêutico dos jogos digitais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG) apontam para diversas direções que merecem atenção. Primeiramente, é fundamental a realização de estudos longitudinais que investiguem os efeitos a longo prazo do uso de jogos digitais como ferramenta terapêutica.

Essa abordagem permitirá identificar não somente os benefícios imediatos, mas também o impacto a longo prazo na saúde mental dos pacientes, contribuindo para o desenvolvimento de protocolos terapêuticos mais eficazes e sustentáveis.

Outro aspecto a ser considerado é a diversidade de jogos disponíveis e suas especificidades. A pesquisa futura deve se concentrar na categorização e avaliação de jogos que

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

se destacam em proporcionar alívio da ansiedade ou em promover habilidades de enfrentamento.

Essa análise permitirá uma compreensão mais aprofundada sobre quais características dos jogos contribuem para a terapia, possibilitando a criação de um repertório de jogos recomendados para diferentes perfis de pacientes, respeitando suas preferências e particularidades.

Além disso, a formação de profissionais de saúde mental em relação ao uso de jogos digitais é uma área que necessita de mais atenção. É crucial que os terapeutas estejam preparados não apenas para reconhecer os benefícios dos jogos, mas também para identificar sinais de uso excessivo ou dependência.

Programas de capacitação que incluam tópicos sobre a integração ética e segura dos jogos em tratamentos terapêuticos podem ser desenvolvidos, garantindo que esses recursos sejam utilizados de maneira informada e responsável.

Por fim, é vital promover a conscientização sobre o uso saudável das tecnologias digitais de entretenimento, tanto entre os profissionais de saúde quanto entre os pacientes e suas famílias. A educação em saúde mental deve incluir discussões sobre como os jogos podem ser um recurso valioso, desde que usados de maneira equilibrada e alinhada a objetivos terapêuticos claros.

À medida que a sociedade se torna cada vez mais conectada, a utilização de jogos digitais nas práticas de saúde mental tem o potencial de se expandir ainda mais. Assim, o desenvolvimento de políticas públicas que apoiem pesquisas e intervenções na intersecção entre jogos eletrônicos e saúde mental pode incentivar essa inovação, respaldando a utilização dos jogos digitais como uma alternativa eficaz e acessível no tratamento do TAG e outras condições de saúde mental.

## REFERÊNCIAS

CARVALHO, Flávia Garcia de et al. **Health é vida? Consumo simbólico em jogos digitais de entretenimento.** 2020. Tese de Doutorado.

CHAMON, Raquel Augusta Neri. **O uso de mídias sociais por adolescentes: um estudo sobre os riscos e benefícios para a saúde mental.**

DE SALES, JHONATAN RAFAEL TAVARES. **Controvérsias em torno das noções de dependência e vício em jogos eletrônicos.**

LOPES, Juan Victor Costa. **Prevalência de transtornos mentais comuns na população de gamers em relação a de não gamers em estudantes universitários de Salvador-Bahia.** 2024.

RIEGEL, Vanessa Beck. **Relação entre os jogos eletrônicos, características de**

---

**FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE**

personalidade e bem-estar subjetivo durante a pandemia. 2022.

YOUNG, K S.; DE ABREU, **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento.** Artmed Editora, 2011.

BATISTA, M.S. **Um Estudo sobre a Influência dos Jogos Eletrônicos sobre os Usuários.** Um Estudo sobre a Influência dos Jogos Eletrônicos sobre os Usuários , [S. l.], p. 1-11, 1 jun. 2023.

CAXIAS, F.C. **Manual de Jogos Eletrônicos Comerciais para Professores: Teoria e Sugestões Práticas.** Editora Appris: São Paulo, 2020.

DE SALES, J. R. T.. **Controvérsias em torno das noções de dependência e vício em jogos eletrônicos.**

DIAS, J. A. **O impacto da prática de jogos eletrônicos na saúde dos adolescentes.** Editora, Appris: São Paulo, 2019.

EBERLIN, F. B. V. T. **Direitos da Criança na Sociedade da Informação: Ambiente Digital, Privacidade e Dados Pessoais.** São Paulo: Thomson Reuters Brasil, 2020.

HUIZINGA, J. 1971. **Homo Ludens: o Jogo como Elemento na Cultura:** São Paulo, 2022.

LOPES, J. V. C. **Prevalência de transtornos mentais comuns na população de gamers em relação a de não gamers em estudantes universitários de Salvador-Bahia.** 2024.

PIRROCA, C. **Dependência de internet, definição e tratamentos:** revisão sistemática da literatura. 2012. Monografia (Especialista em Terapia Cognitiva e Comportamental) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto alegre, 2022.

ROCHA, G. **Vício em videogame?** Saiba quando os excessos nos jogos são considerados distúrbios de saúde e como identificar. [S. l.], 29 jun. 2018. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/vicio-em-videogame-saiba-quando-o-excesso-nos-jogos-sao-considerados-disturbios-de-saude-e-como-identificar.ghtml>. Acesso em: 10 nov. 2024.

SILVA, B. I. **Jogos Eletrônicos como ferramenta de ensino-aprendizagem nas aulas de educação física: Desafios e possibilidades.** 2020. < Disponível em: <https://repositorio.ueg.br/jspui/bitstream/riueg/705/2/MG796%200013-2021.pdf> >.

ZANCAN, C.R., et al. **Hábitos dos adolescentes quanto ao uso das mídias digitais.** EDUCA – Revista Multidisciplinar em Educação, v. 5, n. 11, p. 98-119, 2018.

---

**FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE**

**AGRADECIMENTOS**

Agradeço profundamente a todos aqueles que contribuíram para a realização deste trabalho. Em especial, aos meus professores, cuja dedicação e conhecimento foram fundamentais para minha formação acadêmica. A cada um, minha sincera gratidão por compartilhar seus saberes e me guiar nessa jornada.

À minha família, pelo apoio incondicional, incentivo e amor. Sem eles, esta conquista não seria possível. Aos amigos que fiz na faculdade, agradeço a amizade, a troca de conhecimentos e a companhia em todos os momentos. Vocês foram parte essencial desta etapa da minha vida.