

## VIDEOGAMES SUSTENTÁVEIS E SAÚDE MENTAL: EXPLORANDO O POTENCIAL TERAPÊUTICO NA INTERFACE ENTRE A PSICOLOGIA E AS TECNOLOGIAS

MARCIA DUARTE MEDEIROS

JULIANA SILVA ARRUDA

LILIANE MARIA RAMALHO DE CASTRO E SILVA

### Introdução

Desde a invenção do fogo até a era digital, a tecnologia desempenha um papel fundamental na evolução da sociedade e em suas diversas formas, permeando todos os aspectos da vida das pessoas, desde a maneira como elas se comunicam, realizam tarefas cotidianas, até a forma como têm acesso a diversos serviços. No entanto, é importante notar que a tecnologia não está mais restrita a serviços bancários ou similares. À medida que a sociedade avança na era digital, novas possibilidades surgem, transformando não apenas as formas de viver e trabalhar.

### Problema de Pesquisa e Objetivo

Os estudantes, em formação do curso de Psicologia e participantes do Projeto de Iniciação Científica de uma instituição privada, questiona-se sobre o uso da tecnologia para fins terapêuticos e assumimos o compromisso de buscar ampliar o olhar e explorar alguns jogos para que vivenciemos as angústias presentes nos personagens, e pensar em abordagens que possam nos ajudar a cuidar do bem-estar mental. O objetivo geral é analisar como os videogames podem contribuir com os processos terapêuticos, tornando-se aliados a um tratamento adequado acompanhamento necessário que vise a saúde mental.

### Fundamentação Teórica

De modo geral, a discussão acerca dos usos de novas tecnologias na produção e organização da subjetividade, embora muito atual, não é uma novidade em pesquisas na área de psicologia. Ainda nos anos oitenta, em uma época em que os primeiros computadores estavam sendo instalados nos domicílios americanos, Sherry Turkle, psicóloga, psicanalista e professora de Estudos Sociais no Massachusetts Institute of Technology (MIT) iniciou estudos acerca da relação homem-computador. Turkle (1995) indagava sobre quais as consequências de seu uso para a formação do Eu.

### Metodologia

Trata-se de um estudo misto que engloba um mapeamento sistemático aos moldes sugeridos por Dermeval et al. (2019), cujo objetivo é mapear e analisar a extensão de um determinado tema de pesquisa, contudo sem grande aprofundamento, apenas para que se tenha uma visão geral sobre o tema, além de uma avaliação empírica, ou exploração inicial dos jogos Celeste e Sea of Solitude com a finalidade de exploramos suas características, aspectos terapêuticos ou outros elementos relevantes para responder nossas questões de pesquisa.

### Análise dos Resultados

Os dados revelam um número limitado de estudos disponíveis, em língua portuguesa que aborde a interseção específica entre o uso de videogames e a psicoterapia. Por se tratar de campo relativamente novo e que ainda está em desenvolvimento, alguns estudos podem estar disponíveis apenas em periódicos especializados em língua estrangeira, portanto, não foram incluídos nesse estudo. A natureza interdisciplinar do tema pode tornar a pesquisa ainda mais desafiadora. Estudos que abordam a relação entre videogames e saúde mental podem ser encontrados em diferentes disciplinas.

### Conclusão

Cada jogo oferece diferentes oportunidades para os jogadores explorarem questões emocionais, enfrentarem desafios e promoverem a autoconsciência e o crescimento pessoal. É importante, entretanto, ressaltar que o uso desses jogos em psicoterapia deve ser supervisionado por profissionais qualificados e adaptado às necessidades e objetivos terapêuticos de cada indivíduo e que para que isso aconteça tais profissionais precisam se inteirar e pesquisar sobre o potenciais de cada jogo em específico.

### Referências Bibliográficas

SAMPAIO, Leandro Pereira; PEREIRA, Claudia Pinto. Jogo Digital Educativo para Auxílio a Crianças com Autismo. Em Anais do XXXIII Simpósio Brasileiro de Informática na Educação (SBIE 2022), 597–608. Sociedade Brasileira de Computação – SBC, 2022. TURKLE, S. Life on Screen: identity in age of the Internet. New York, Touchstone Edition, 1995. YEE, Nick; BAIENSON, Jeremy N.; DUCHENEAUT, Nicolas. 'The Proteus Effect: Implications of Transformed Digital Self- Representation on Online and Offline Behavior. Communication Research 36 (2): 285–312, 2009. <https://doi.org/10.1177/0093650208330254>.

### Palavras Chave

Videogames, Saúde mental, tecnologias

# **VIDEOGAMES SUSTENTÁVEIS E SAÚDE MENTAL: EXPLORANDO O POTENCIAL TERAPÊUTICO NA INTERFACE ENTRE A PSICOLOGIA E AS TECNOLOGIAS**

## **1 INTRODUÇÃO**

Desde a invenção do fogo até a era digital, a tecnologia desempenha um papel fundamental na evolução da sociedade e em suas diversas formas, permeando todos os aspectos da vida das pessoas, desde a maneira como elas se comunicam, realizam tarefas cotidianas, até a forma como têm acesso a diversos serviços. No entanto, é importante notar que a tecnologia não está mais restrita a serviços bancários ou similares. À medida que a sociedade avança na era digital, novas possibilidades surgem, transformando não apenas as formas de viver e trabalhar, mas também o impacto no meio ambiente e as conexões entre as pessoas. A tecnologia sustentável, por exemplo, tem desempenhado um papel cada vez mais significativo, permitindo que se abordem desafios ambientais de maneira inovadora e eficiente, contribuindo assim para a construção de um futuro mais sustentável.

As tecnologias digitais desempenham um papel cada vez mais proeminente na sociedade atual, e as crianças das gerações atuais chegam ao mundo já adaptadas à presença disseminada desses recursos. A influência das tecnologias digitais é notável em diversos campos da vida, desde a educação até a comunicação e o entretenimento (Lima *et al.*, 2022). No entanto, à medida que se explora o potencial dessas tecnologias, é crucial considerar não apenas seus benefícios imediatos, mas também seu impacto a longo prazo na sustentabilidade ambiental e social.

A utilização de jogos computacionais como ferramentas de apoio psicoterapêutico tem se destacado. Pesquisas têm demonstrado a eficácia desses jogos em diversas situações clínicas, desde transtornos de ansiedade e depressão até reabilitação cognitiva. A versatilidade dessas intervenções os torna uma opção atraente para profissionais de saúde mental que buscam alternativas inovadoras e exitosas (Oliveira *et al.*, 2013)

Segundo Sampaio e Pereira (2022), os videogames oferecem ambientes imersivos e interativos, com potencial para promover desde a aprendizagem de crianças autistas ao engajamento emocional (Cardoso, 2019). Na área da psicologia, estudos sobre os impactos da tecnologia na saúde mental e seu uso para fins terapêuticos, embora ainda tímidos, já se tornaram realidade e pesquisadores a exemplo de Costa *et al.* (2021) e Lima (2016) apontam o potencial terapêutico dos jogos eletrônicos. Porém, no geral, a imprensa, insiste em falar acerca do efeito negativo do uso de games e questões ligadas aos impactos danosos sobre aspectos psicológicos, cognitivos, fisiológicos e nas habilidades sociais, principalmente em crianças e adolescentes e o estudo em questão não sugere negar esse fato, o que deixa a questão bastante controversa.

As experimentações envolvendo as tecnologias digitais podem possibilitar em interjogos da subjetividade do sujeito, envolvendo recursos aspectos afetivos quanto cognitivos, estéticos e éticas com os objetos do contexto, com os materiais disponíveis, com as interações entre pares (Carvalho *et al.*, 2005)

Assim, diante do desenvolvimento tecnológico no universo dos videogames, acredita-se que eles trouxeram inúmeras mudanças na cultura, na economia, na educação. Concorde-se com Medeiros (2013), que eles são brinquedos tecnológicos que dão suporte a vivências e experiências que envolvem trocas, negociações, partilhas que implicam em aprendizagens, emoções, afetividade, posicionamentos, agenciamento de subjetividades e descoberta da alteridade.

Enquanto estudantes, em formação do curso de Psicologia e participantes do Projeto de Iniciação Científica de uma instituição privada, questiona-se sobre o uso da tecnologia para fins

terapêuticos e assumimos o compromisso de buscar ampliar o olhar e explorar alguns jogos para que possamos reconhecer e vivenciar as angústias presentes nos personagens, e quem sabe pensar abordagens que possam nos ajudar a cuidar do bem-estar mental. Assim, o objetivo deste estudo é analisar como os videogames podem contribuir com os processos terapêuticos, tornando-se aliados a um tratamento adequado e acompanhamento necessário que vise a saúde mental.

Pretende-se avançar na compreensão da possibilidade de usar videogames existentes no mercado e que possuam narrativas, contextos, que possam servir como ferramentas auxiliares em psicoterapias, possibilitando uma formação contextualizada com aspectos tecnológicos que os psicólogos em suas atividades profissionais no mundo contemporâneo. Tem-se como questão de partida: Jogos eletrônicos ou videogames podem ser usados como ferramentas terapêuticas no contexto da saúde mental?

É neste contexto que se encontram os jogos como: *Sea of Solitude*, desenvolvido pela Jo-Mei Game, que aborda de forma sensível, como a solidão afeta os seres humanos. Nele, os jogadores precisam auxiliar o personagem Kay a percorrer um mundo cheio de criaturas desconhecidas e aparentemente perigosas. Seu objetivo é fazer o Kay enxergar a vida por outros pontos de vista. E, *Celeste*, desenvolvido pelos canadenses Maddy Thorson e Noel Berry, que retrata a experiência de Madeline, uma jovem cujo objetivo é subir ao topo da montanha. *Celeste* explora questões como ansiedade, depressão e autodescoberta por meio da jornada emocional da personagem principal. A escalada não se trata de um simples desafio, mas das dificuldades e angústias presentes na vida de um sujeito depressivo e ansioso.

Neste sentido, tem-se por hipótese que a experiência de jogar *Celeste* ou *Sea of Solitude* tem o potencial de promover benefícios para a saúde mental, como o aumento da autoconsciência emocional, a expressão de emoções difíceis e o fortalecimento da resiliência psicológica.

Intenciona-se fazer um estudo inicial e exploratório sobre o assunto, no qual priorizara-se as questões de saúde mental que se referem à depressão, angústia e ansiedade, posto que o tema saúde mental pode ser muito abrangente. Para isso, inicia-se com um mapeamento sistemático de literatura, além de uma avaliação empírica inicial dos jogos *Celeste* e *Sea of Solitude*, com a finalidade de detectar dificuldades técnicas, vivenciar os sentimentos e emoções transpassados pelos personagens durante o percurso do jogo, além de nos familiarizarmos com os jogos, os quais ao início da pesquisa não tínhamos contato.

Este artigo está estruturado em quatro seções: a primeira trata-se desta introdução; a segunda discute algumas fundamentações teóricas acerca das práticas pedagógicas a partir do uso das tecnologias digitais; a terceira inicia a abordagem dos estudos contextuais aos dados; a quarta contempla os aspectos metodológicos referentes ao percurso realizado, a construção do objeto de estudo e o tipo de pesquisa, incluindo, também, a análise dos dados e, por fim, as considerações finais são apresentadas.

## 2 ESTUDOS RELACIONADOS

De modo geral, a discussão acerca dos usos de novas tecnologias na produção e organização da subjetividade, embora muito atual, não é uma novidade em pesquisas na área de psicologia. Ainda nos anos oitenta, em uma época em que os primeiros computadores estavam sendo instalados nos domicílios americanos, Sherry Turkle, psicóloga, psicanalista e professora de Estudos Sociais no *Massachusetts Institute of Technology* (MIT) iniciou estudos acerca da relação homem-computador. Turkle (1995) indagava sobre quais as consequências de seu uso para a formação do Eu.

Em sua obra inaugural, a autora defendeu que se comete um erro grave ao falar-se em vida real e em vida virtual. Como se uma fosse real e a outra não, pois enquanto as pessoas

passam horas imersas, se inserem em atividades virtuais, acontece uma pressão, uma espécie de expressão do desejo humano de tornar mais permeáveis as fronteiras do real e do virtual. Em consequência, existiria a possibilidade de ocorrer uma identificação mais profunda, em algumas circunstâncias e devido aos motivos mais diversos, entre a identidade social e o papel desempenhado nos ambientes virtuais, como os games, o que poderia promover alterações na estrutura de personalidade do indivíduo.

Assim, a utilização de representações cada vez mais realísticas de nós mesmos, através dos personagens ou avatares, que criamos para atuarmos on-line, estão se constituindo em figuras persistentes de identidade. Não sendo, pois, apenas criações efêmeras, visto que seus criadores, os jogadores de videogames, não apenas passam horas para moldar sua identidade on-line, mas também se colam a elas, como se fossem um segundo Eu e ficam, por horas, imersos, brincando ou habitando e vivendo em mundos virtuais ou games, envoltos por esta identidade. Tais identidades, assim como suas características tenderiam a ser incorporadas à maneira habitual de ser do jogador, ao que Yee *et al.* (2019) chamam de Efeito Protheus<sup>1</sup>.

No contexto da saúde mental, Efeito Protheus poderia fornecer oportunidades terapêuticas e de auto exploração e permitir que os indivíduos experimentem diferentes aspectos de si mesmos e desenvolvam estratégias de enfrentamento. Já, os altos investimentos na indústria de jogos eletrônicos, por sua vez, mostram que, longe de um modismo, a atividade de jogar videogames se estabeleceu em praticamente todo o mundo, nos permitindo pensá-la como uma questão relevante para as Ciências Humanas, e em especial para a Psicologia.

No campo da Psicoterapia, apesar de escassos, alguns debates sobre o uso dos videogames em tratamentos psicológicos vêm tomando forma nos últimos anos, sendo os videogames agora empregados como ferramentas em atividades psicoeducativas ou ferramentas terapêuticas (Cardoso, 2019).

Não obstante, à medida que as tecnologias digitais se tornam cada vez mais presentes na vida cotidiana, é essencial compreender o impacto dessas ferramentas no bem-estar psicológico e na promoção da saúde mental. É necessário investigar e compreender melhor, como e se, os videogames podem ser efetivamente integrados nos tratamentos psicológicos, já que historicamente, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) tem se posicionado favoravelmente ao uso ético e responsável das tecnologias no contexto psicológico. O Código de Ética Profissional do Psicólogo no Brasil (Resolução CFP nº 010/2005) aborda algumas questões relacionadas ao uso de tecnologia na prática psicológica.

A próxima seção contempla a abordagem metodológica deste estudo.

### 3. MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

Trata-se de um estudo misto que engloba um mapeamento sistemático aos moldes sugeridos por Dermeval *et al.* (2019), cujo objetivo é mapear e analisar a extensão de um determinado tema de pesquisa, contudo sem grande aprofundamento, apenas para que se tenha uma visão geral sobre o tema, além de uma avaliação empírica, ou exploração inicial dos jogos *Celeste* e *Sea of Solitude* com a finalidade de explorarmos suas características, aspectos terapêuticos ou outros elementos relevantes para responder nossas questões de pesquisa.

A escolha pelo mapeamento sistemático, se deu pela necessidade de compreender de uma forma mais ampla o problema, além categorizar trabalhos de interesse. Por outro lado, a avaliação inicial dos jogos teve como finalidades: a familiarização com os *videogames*, a identificação e descrição de seus principais aspectos e a coleta de informações iniciais sobre como os jogos podem ser aplicados em contextos terapêuticos. Tratando-se de uma etapa inicial

---

<sup>1</sup> Efeito Protheus – usado por Nick Yee numa referência ao deus marinho da mitologia grega que tinha o dom da profecia e o poder de se metamorfosear.

importante para obtermos uma compreensão básica dos videogames e estabelece-se uma base para estudos mais aprofundados.

### 3.1. Questão de pesquisa

Por se tratar de um primeiro mapeamento, opta-se por uma visão ampla e abrangente do campo e define-se como questão: “Jogos eletrônicos ou *videogames* podem ser usados como ferramentas terapêuticas no contexto da saúde mental?”

As questões foram formuladas por meio da estratégia PICO, acrônimo das palavras P- População; I-Interesse; Co-Contexto, importante na formação da questão norteadora e os descritores utilizados na busca foram selecionados no DeCs/Mesh (Descritores em Ciências da Saúde / Medical Subject Headings) como pode-se visualizar na tabela 1.

Tabela 1- Resultado da pesquisa sobre os descritores no *DeCs/Mesh*

Acrônimo – Definição	Descrição	Descritores DeCs/Mesh
P - População - paciente ou problema	Em tratamento de saúde mental  Pessoas que apresentam algum transtorno de saúde mental relacionado a depressão, ansiedade.	Depressão; Ansiedade;  Sintomas depressivos
I – Interesse - pode ser uma i. educativa	uso de videogames	Videogames; Jogos de vídeo; vídeo games  Jogos de computador
Co - contexto	Psicoterapia  Tratamento psicológico	Psicoterapia; Saúde mental

Fonte: Elaboração dos autores

### 3.2. Busca e Seleção dos Estudos Bibliográficos

A coleta de dados ocorreu entre maio e junho de 2023. As bases de informações utilizadas nessa revisão foram: Scielo (Scientific Electronic Library Online); BVS (Biblioteca Virtual de Saúde) e Banco de Teses e Dissertações (BDTD). A estratégia de busca foi adaptada às bases de dados pesquisadas, seguindo critérios de pesquisa de cada uma. Utilizamos os operadores booleanos AND e OR para combinar os termos conforme apresentado na tabela 2 a seguir:

Tabela 2 - Bases consultadas, descritores e resultados

<b>Base de dados</b>	<b>String de busca</b>
SCIELO	(Jogos de Vídeo) <i>OR</i> (Videogames) <i>OR</i> (Vídeo games) <i>AND</i> (Depressão) <i>OR</i> (Ansiedade) <i>OR</i> (Saúde Mental) <i>OR</i> (Sintomas Depressivos)  Resultado da busca: 111 artigos  Filtro 1: Texto Completo e em português - 70 em português  Filtro 2 - Bases de Dados e periódicos que envolvem artigos Psicologia e afins- 9.
BVS	(Jogos de vídeo) <i>OR</i> (Videogames) <i>OR</i> (Vídeo games) <i>AND</i> (Psicoterapia) <i>OR</i> (Depressão) <i>OR</i> (Ansiedade) <i>OR</i> (Saúde Mental) <i>OR</i> (Psicologia)  10110 Resultados  Filtro 1: Texto Completo e em português – 343  Filtro 2 – Bases de Dados e periódicos que envolvem artigos Psicologia e afins– 63.
BDTD	(Videogames) <i>AND</i> (Psicoterapia)  15 resultados

Fonte: Elaboração dos autores

Como critério de seleção para a inclusão de artigos, foi feito um recorte no idioma pesquisado, incluindo-se apenas artigos na língua portuguesa. Foram incluídas somente pesquisas que se relacionem com a psicologia ou ao tema de saúde mental, excluindo artigos que se referissem às outras áreas como por exemplo à saúde física, educação ou outro.

A revisão foi realizada com base nas recomendações do guia internacional PRISMA-ScR (Page; Prisma, 2022) e os resultados estão na tabela 3. Qual seja, de um total de 10221 potenciais artigos inicialmente encontrados nas bases SCielo, BVS e BDTD, após a primeira triagem restaram 428 artigos completos e em português e que estivessem em bases de dados que envolvessem a psicologia. Destes, 343 foram excluídos por estarem fora do contexto, ou seja, por se tratar de artigos que tratassem da relação dos videogames com a saúde mental ou psicoterapia e 22 eram duplicados.

Tabela 3 - Resumo do resultado da busca pelos trabalhos

<b>Base de Dados</b>	<b>Qtd de Trabalhos</b>	<b>Após 1 Triagem</b>	<b>Após 2 Triagem</b>
Scielo	111	70	9
BVS Saúde	10110	343	63
BTDT	15	15	2

SubTotal	10221	428	74
Total com trabalhos duplicados			74
Total sem trabalhos duplicados			52

Fonte: Elaboração dos autores

### 3.3. Avaliação dos estudos bibliográficos

Os dados dos artigos encontrados acima foram exportados para o aplicativo RYYAN<sup>2</sup>(<https://www.rayyan.ai/>) onde realizamos a análise dos resultados obtidos nos bases acima citadas. Os artigos foram avaliados seguindo o seguinte padrão: 1) Leitura primária do título. 2) Leitura exploratória do resumo e descritores, a fim de validar a concordância com o tema. 3) Leitura objetiva e aprofundada das pesquisas selecionadas, para conhecimento das informações relevantes que devem ser discutidas. 4) Registro das informações relevantes para serem analisadas.

Ao final desse processo, de um total de 52 artigos/teses, somente 6 artigos (tabela 4), e 1 dissertação (tabela 5) possuíam potencial para responder às questões de pesquisa, as demais estavam fora do contexto. Chamamos fora de contexto, os artigos que se referiam aos aspectos como: adição a video games, violencia, cognição e aprendizagem ou jogos que não eram video games, foram descartados so estudo.

Tabela 4- Artigos selecionados com potencial para responder à pergunta de pesquisa

Artigos com potencial para responder à pergunta de pesquisa				
	Ano	Título do artigo	Autores	URL
1	2018	Utilização da Realidade Virtual na Indução de Estados Afetivos	Teixeira, Carla M.; Gonçalves, Adriana C. S.; Gonçalves, Catarina S. C.; Martins, Cátia D. P.; Matos, Luís D. M.	<a href="http://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2184-10042018000200004&amp;lang=pt">URL: http://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2184-10042018000200004&amp;lang=pt</a>
2	2021	Representações da identidade corporal em jogos eletrônicos por adolescentes e adultos jovens	Campos, Daniele de; Silva, Andressa Melina Becker da	<a href="http://periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/52890">URL: http://periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/52890</a> , <a href="https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/wsjuif">https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/wsjuif</a>
3	2019	O significado de jogar Xbox Kinect boliche na percepção de idosos residentes de uma	Rosa, Andressa da Silva; Felice, Bárbara Furniol; Yonamine,	<a href="https://revistas.pucsp.br/index.php">URL: https://revistas.pucsp.br/index.php</a>

<sup>2</sup> Rayyan é um aplicativo da web financiado pela Qatar Foundation, uma organização sem fins lucrativos do Qatar, utilizado primariamente para auxílio em pesquisas do tipo revisão sistemática e metanálise.

		Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI)	Monica Tiemi; Santos, Laís Cristina Barbosa; Silva, Raíssa Renata; Cruz, Thaynara Mioti Barbosa da; Lima-Silva, Thais Bento; Chubaci, Rosa Yuka Sato	<a href="#">/kairos/article/view/47875</a>
4	2013	Os role playing games (RPGS) como uma ferramenta em psicoterapia: um estudo de caso	Limberger, Letícia Staub; Silva, Jerto Cardoso da	<a href="http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0006-59432013000200007">URL: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0006-59432013000200007</a>
5	2012	Jogar videogame como uma experiência simbólica: entrevistas com jogadores	Pereira, Omar Calazans Nogueira; Neca, Luana De Oliveira; Facchini, Arthur Hoverther; Lima, Tânia Pessoa; Freitas, Laura Villares de	<a href="http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0006-59432012000100008">RL: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0006-59432012000100008</a>
6	2011	Relações de amizade e prática de jogos online: um estudo exploratório com adolescentes	Pylro, Simone Chabudee; Rosseti, Cláudia Broetto; Garcia, Agnaldo	<a href="http://www.ser.ufpr.br/psicologia">URL: http://www.ser.ufpr.br/psicologia</a>

Fonte: Elaboração dos autores

Tabela 5 - Teses ou dissertações diretamente ligadas à pergunta da pesquisa

	Ano	Título da Tese /Dissertação	Autor	URL
1	2015	Jogo terapêutico computadorizado na terapia com crianças (Dissertação)	<a href="#">Maria Lucia Rossi</a>	<a href="https://doi.org/10.11606/D.5.2015.tde-12052015-103032">https://doi.org/10.11606/D.5.2015.tde-12052015-103032</a>

Fonte: Elaboração dos autores

Portanto, considerando o crivo proposto pelo método, foram analisados 6 artigos e 1 dissertação diferentes bases e periódicos. Os resultados serão apresentados e analisados a seguir em Resultados e Discussões.

### 3.3. Explorando os jogos Celeste e *Sea of Solitude*

Levando-se em conta que os autores pertencem a um grupo de alunos de um projeto de Iniciação Científica do curso de psicologia de uma Instituição privada, foi solicitado pelos orientadores a busca no mercado jogos de videogames que se relacionassem a questões de saúde mental. Observa-se que não foram feitas distinção entre jogos sérios ou jogos de entretenimento. Apenas jogos que trabalhassem aspectos relacionados a questões como: depressão, angústia, solidão ou outro.

Ao que foi encontrado: *Celeste*; *Sea of Solitude*; Jornada do Acolhimento e *Life is strange*. Neste primeiro momento foi realizada a opção de analisar apenas 02 (dois) jogos, tendo em vista que se precisaria ter as licenças para jogar a maioria deles, o que dispenderia recursos financeiros, além de tempo.

Os 2 jogos escolhidos foram *Celeste* e *Sea of Solitude*, e a opção por eles se deu pelo menos por 03(três) motivos a ver: 1) tema e história relacionados a problemas de saúde mental; 2) preço e acessibilidade; 3) jogabilidade.

Esta abordagem inicial envolveu a familiarização, a identificação dos aspectos e nuances dos jogos. Identificou-se suas narrativas; verificou-se seus desafios além da possibilidade de existência de gatilhos. O processo de jogar os videogames foi executado concomitantemente ao mapeamento sistemático. E cada vez que jogávamos e registrávamos: problemas; sentimentos; observações em um diário de campo e planilha compartilhada com o grupo, para análise posterior.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 4.1 Mapeamento sistemático

Como pode-se notar, artigos que tratam especificamente de questões que relacionam videogames à saúde mental, são bem escassos. Dos 06 (seis) artigos com potencial apenas 02 (dois) respondem às questões de pesquisa Pereira *et. al* (2018) e Limdeberg e Silva (2013).

Pereira *et. al* (2018), utilizando o referencial da Psicologia Analítica de Jung, procurou entender a relação jogador-jogo existente no universo dos jogos digitais. Suas principais questões são: qual a influência dos jogos digitais na vida dos jogadores? Quais as imagens e símbolos formados a partir dessa relação? Que reações são desencadeadas no jogador a partir dessa relação?

Neste estudo, os autores constataram a existência de uma diversificada influência do videogame na vida psíquica do jogador, que pode ser resumida em: escape do cotidiano, busca de aprendizado e novas experiências e, finalmente, vivência de polaridades opostas.

Nos estudos de Limdeberg e Silva (2013), um caso atendido em psicoterapia, no qual a atividade de jogar *Role-Playing Games* foi usada como uma ferramenta no clínico, proporcionou ao indivíduo em questão, possibilidades que antes se apresentavam como distante e inatingível, sendo elas a construção de um círculo social, a superação constante da timidez e uma melhora gradual nos sintomas da depressão.

No banco de Tese e Dissertações (BDTD), foi selecionado apenas 01(um) trabalho que responde mais diretamente às nossas questões de pesquisa. Rossi (2016), em sua dissertação de mestrado, constata que a psicoterapia infantil mediada com o computador pode tornar os pacientes mais colaborativos e motivados, diminuir o estigma de ir à terapia, aproximar e melhorar a relação com o terapeuta, facilitar a compreensão de conceitos terapêuticos fundamentais dentro da abordagem cognitivo-comportamental, melhorando suas habilidades de resolução de problemas além de estruturar as sessões de terapia.

Os dados acima revelam um número limitado de estudos disponíveis, em língua portuguesa que aborde a interseção específica entre o uso de videogames e a psicoterapia. Por se tratar de campo relativamente novo e que ainda está em desenvolvimento, alguns estudos podem estar disponíveis apenas em periódicos especializados em língua estrangeira, portanto, não foram incluídos nesse estudo.

A natureza interdisciplinar do tema pode tornar a pesquisa ainda mais desafiadora. Estudos que abordam a relação entre videogames e saúde mental podem ser encontrados em diferentes disciplinas, como psicologia, psiquiatria, ciências sociais, ciência da computação e educação, entre outras. Portanto, é necessário realizar buscas em diferentes bases de dados e

talvez utilizar uma variedade de termos e combinações de palavras-chave para obter uma visão abrangente da literatura disponível.

## 4.2. Avaliação empírica dos jogos *Celeste* e *Sea of Solitude*

O jogo *Celeste*, lançado em 2018, possui uma narrativa envolvente e elementos emocionais. Sua jogabilidade é fluida e desafiadora, desenvolvido por *Matt Makes Games*, consiste em ajudar a personagem Madeline a enfrentar seus medos e desafios para subir a montanha chamada *Celeste*, uma montanha de segredos e mistérios.

Ao enfrentar obstáculos e desafios emocionais no contexto do jogo, os jogadores podem desenvolver habilidades de enfrentamento, superação e adaptação que podem ser transferidas para situações da vida real. O jogo encoraja a persistência, a autoaceitação e a importância de abraçar as imperfeições. *Celeste* mostra que, mesmo enfrentando desafios difíceis e lidando com questões internas, é possível encontrar força interior para superar obstáculos e progredir.

*Sea of Solitude*, lançado em 2019, por sua vez, gira em torno de Kay, uma jovem que se transforma em um monstro devido à solidão e à tristeza que sente. Ela embarca em uma jornada através de um mundo surreal, habitado por criaturas monstruosas e paisagens metafóricas, na esperança de encontrar a cura para sua condição. O jogo utiliza a narrativa interativa para abordar temas sensíveis e relevantes relacionados à saúde mental. A jornada de Kay pode ser considerada uma metáfora para os desafios emocionais e mentais enfrentados por pessoas que lidam com a solidão e a saúde mental. Ao mergulhar na história de Kay, os jogadores são convidados a refletir sobre sua própria jornada emocional e a importância da conexão humana na superação da solidão e do isolamento. Como pode-se notar ambos os jogos possuem potencial para serem usados.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora seja desafiador encontrar artigos específicos que relacionem videogames à saúde mental, é importante ressaltar que a área está em crescimento e que pesquisas cada vez mais relevantes precisam ser conduzidas. Com o avanço do conhecimento nesse campo, espera-se que a disponibilidade de artigos e evidências sobre essa temática também aumente, permitindo uma compreensão mais aprofundada dessa relação.

Por outro lado, cada jogo oferece diferentes oportunidades para os jogadores explorarem questões emocionais, enfrentarem desafios e promoverem a autoconsciência e o crescimento pessoal. É importante, entretanto, ressaltar que o uso desses jogos em psicoterapia deve ser supervisionado por profissionais qualificados e adaptado às necessidades e objetivos terapêuticos de cada indivíduo e que para que isso aconteça tais profissionais precisam se inteirar e pesquisar sobre o potenciais de cada jogo em específico.

Ressalta-se que o estudo descrito não tem fim neste tratado, podendo constituir um exemplo para psicólogos e estudantes da área, podendo se apropriar e adaptar às suas circunstâncias clínicas e de acompanhamento, incentivando o uso dos jogos digitais no contexto clínico. Como trabalhos futuros, pretende-se ampliar as ações do jogo desenvolvendo um estudo empírico e de experimentação, buscando compreender melhor a integração entre os jogos como recurso terapêutico e sua relação com práticas sustentáveis, que considerem não apenas o bem-estar individual, mas também o impacto ambiental e social dessas intervenções

## REFERÊNCIAS

- CARDOSO, Caroline Zanoni. Serious games como estratégia motivacional para adesão ao tratamento em Saúde Mental: Revisão Sistemática. Porto Alegre: Hospital De Clínicas De Porto Alegre – HCPA Mestrado Profissional Em Prevenção E Assistência Em Saúde Mental E Transtornos Aditivos, 2019.
- CARVALHO, M. J. S., NEVADO, R. A., e MENEZES, C. S.. Arquiteturas pedagógicas para educação à distância: concepções e suporte telemático. Simpósio Brasileiro de Informática na Educação-SBIE. Vol. 1, No. 1, pp. 351-360, 2005.
- COSTA, Debora Ellen; SOUSA, Sandryelle de Andrade; RODRIGUES, Rita de Cássia Loiola; ALVES, Milena Roberta Freire da Silva. A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. Research, Society and Development 10 (2): e8210212198. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12198>, 2021.
- DERMEVAL, Diego, COELHO, J A. P. de M. Coelho, e BITTENCOURT. Ig I. [s.d.]. Mapeamento Sistemático e Revisão Sistemática da Literatura em Informática na Educação”. Ceie-br.org. Acesso em 6 de julho de 2023. [https://metodologia.ceie-br.org/wp-content/uploads/2019/11/livro2\\_cap3.pdf](https://metodologia.ceie-br.org/wp-content/uploads/2019/11/livro2_cap3.pdf), 2019.
- LIMA De Miranda, R.; LIMA Verde Pessoa, K. . Jogo Eletrônico Celeste: Um Olhar Gestáltico<br>Heavenly Electronic Game: A Gestaltic Look. IGT na Rede ISSN 1807-2526, [S. l.], v. 17, n. 33, 2021. Disponível em: <https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/644>. Acesso em: 8 set. 2023.
- LIMA, Rafaela de Araujo Sampaio; SILVA, Francisco Xavier da; SILVA, Teresinha Letícia da; MENEZES, Crediné Silva de. Uma arquitetura pedagógica para aprendizagem de paisagismo baseada em jogos digitais e pensamento computacional. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE INFORMÁTICA NA EDUCAÇÃO (SBIE), 33., 2022, Manaus. Anais[...]. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2022. p. 196-207. DOI: <https://doi.org/10.5753/sbie.2022.225105>.
- LIMBERGER, Letícia Staub; SILVA, Jerto Cardoso da. Os role playing games (RPGS) como uma ferramenta em psicoterapia: um estudo de caso. Boletim de Psicologia 63 (139): 193–200, 2013. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432013000200007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432013000200007).
- MEDEIROS, Márcia Duarte. Jogos eletrônicos, mundos virtuais e identidade: o si mesmo como experiência alteritária. <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/6044>, 2013.
- OLIVEIRA, L. B., ISHITANI, L., CARDOSO, A. M.. Jogos computacionais e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade: Revisão sistemática de literatura. Nuevas Ideas en Informática Educativa- TISE,2013.
- PAGE, Matthew J. et al . A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília , v. 31, n. 2, e2022107, 2022 . Disponível em <[http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-)

49742022000201700&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 08 set. 2023. Epub 13-Jul-2022. <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742022000200033>.

PEREIRA, Omar Calazans; NOGUEIRA, Luana De Oliveira Neca; FACCHINI, Arthur Hoverther; LIMA, Tânia Pessoa; DE FREITAS, Laura Villares. Jogar videogame como uma experiência simbólica: entrevistas com jogadores. *Boletim de Psicologia* 62 (136): 81–91, 2012. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432012000100008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432012000100008).

ROSSI, Maria Lucia. *Jogo terapêutico computadorizado na terapia com crianças*. Universidade de São Paulo, 2016.

SAMPAIO, Leandro Pereira; PEREIRA, Claudia Pinto. Jogo Digital Educativo para Auxílio a Crianças com Autismo. Em *Anais do XXXIII Simpósio Brasileiro de Informática na Educação (SBIE 2022)*, 597–608. Sociedade Brasileira de Computação – SBC, 2022.

TURKLE, S. *Life on Screen: identity in age of the Internet*. New York, Touchstone Edition, 1995.

YEE, Nick; BAIENSON, Jeremy N.; DUCHENEAUT, Nicolas. ‘The Proteus Effect: Implications of Transformed Digital Self-Representation on Online and Offline Behavior. *Communication Research* 36 (2): 285–312, 2009. <https://doi.org/10.1177/0093650208330254>.