



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Samille Mel da Cruz Bezerra

**O USO DE JOGOS DIGITAIS NO ÂMBITO DA SAÚDE MENTAL PARA AUXILIAR ADOLESCENTES
DEPRESSIVOS E ANSIOSOS**

Rio de Janeiro

2022

Samille Mel da Cruz Bezerra

**O USO DE JOGOS DIGITAIS NO ÂMBITO DA SAÚDE MENTAL PARA AUXILIAR ADOLESCENTES
DEPRESSIVOS E ANSIOSOS**

**Projeto de monografia apresentado à Escola
Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio –
Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz)
como requisito parcial para aprovação no
Curso Técnico em Gerência em Saúde.**

Orientador(a): Cynthia Macedo Dias

Rio de Janeiro

2022

RESUMO

Nesta monografia será discutido o uso de jogos digitais para beneficiar a saúde mental dos jogadores adolescentes que sofrem de ansiedade e depressão. A saúde mental do adolescente ainda é abordada com muita resistência pelos pais e educadores, mas que é uma questão séria e que precisa ser investigada e tratada (QUARANTA, 2018). E os jogos estão cada vez se tornando mais populares: no Brasil, 82% dos adolescentes/jovens jogam jogos digitais, seja em computadores, celulares ou *tablets* (NPD GROUP, 2015) . Aproveitando esse reconhecimento, busco discutir nesta monografia como podemos utilizar disso para promover a saúde mental de adolescentes depressivos e ansiosos.

Palavras-chave: jogos digitais, jogos eletrônicos, saúde mental, benefícios, adolescentes, depressão e ansiedade.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
1.2. JUSTIFICATIVA	5
1.1. OBJETIVOS	5
1.2. METODOLOGIA	
2. ENTENDENDO AS CONEXÕES DOS JOGOS E A SAÚDE MENTAL	
2.1 O QUE É UM JOGO?	
2.2 A EVOLUÇÃO PARA OS JOGOS DIGITAIS E O ALÉM DO ENTRETENIMENTO	
3. CONCEITUANDO SAÚDE MENTAL, ANSIEDADE E DEPRESSÃO	
4. O USO DE JOGOS DIGITAIS PARA MELHORAR A ANSIEDADE E DEPRESSÃO DE JOGADORES ADOLESCENTES	
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	

1. INTRODUÇÃO

Presentes desde 2600 a.C os jogos são importantíssimos para a cultura e para o desenvolvimento humano, tendo em vista a melhoria das capacidades cognitivas, raciocínio e claro, proporcionar lazer. Mas nem sempre foi assim, apenas após o Renascimento que os jogos foram usados para entretenimento, antes eram usados apenas para desenvolvimento e aprendizado. No cristianismo os jogos foram usados como uma forma disciplinadora e tinham como objetivo, obter a obediência das pessoas por meio da memorização e disciplina. (NALLIN, 2005). O propósito dos jogos desde a sua criação, vem sendo dita por historiadores como Tizuko Morchida Kishimoto, como uma forma educativa. Na Grécia e em Roma no século XVI, os jogos eram usados para ensinar letras e é claro que até hoje, continuam sendo usados para isso e também em outras áreas, como na fisioterapia e psicologia.

Nesta monografia, irei explorar os jogos digitais promovendo na saúde mental, buscando ampliar os campos de pesquisas já existentes, enriquecendo a ideia dos jogos e seu conceito. Explorando a origem, propósitos e benefícios que promovem mais esse lado menos comentado sobre os jogos digitais, estudando-o como lugar de promoção de saúde de saúde. Analisando elementos já existentes como pesquisas, estudos, experimentos e até jogos sérios que já estão em uso, os chamados *serious games*. A pesquisa pode contribuir no contexto da educação profissional ao ressaltar a importância e a utilidade que os jogos digitais podem proporcionar aos profissionais da saúde.

Os sentidos de saúde são amplos e estão em constantes aprimoramentos, um exemplo é que a saúde mental teve uma significativa melhora durante os anos em seu tratamento e acolhimento de pacientes. Então é de extrema importância a existência de novos estudos para a área da saúde, pois ajuda a inovar e ampliar seus conceitos e assim melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Por isso busquei verificar como os jogos digitais, mesmo sendo algo recente, podem auxiliar na renovação e promoção da saúde mental.

Minha justificativa é que na minha adolescência, eu fui muito auxiliada pelos jogos, fiz muitos amigos “virtuais” e estive presenciando várias situações em que percebi que os jogos poderiam estar sendo usados para além do entretenimento. Então eu escolhi esse tema, para poder me aprofundar no assunto, estudar com bases científicas e assim poder ajudar outras pessoas. A metodologia aplicada nesta monografia consta de consultas a pesquisas médicas, revisão de literatura e uma abordagem qualitativa com o objetivo de identificar e compartilhar conhecimento sobre jogos digitais na saúde mental de adolescentes.

1.1 OBJETIVOS

O objetivo geral desta pesquisa é identificar como os jogos digitais podem beneficiar a saúde mental dos jogadores adolescentes que sofrem de ansiedade e depressão. Como objetivos específicos, temos:

- 1) Conceituar os jogos;
- 2) Conceituar saúde mental, depressão e ansiedade;
- 3) Historicizar o surgimento e crescimento dos jogos digitais;
- 4) Identificar experiências de uso de jogos digitais para melhorar a ansiedade e depressão de jogadores adolescentes.

1.2 METODOLOGIA

A pesquisa foi baseada em revisão de literatura no Scielo e no Google Acadêmico com as palavras chaves “Benefícios dos jogos digitais na saúde”, “Adolescentes Depressivos e Ansiosos”, “Conceito de Saúde Mental” e “Jogos digitais auxiliando a saúde mental”. Foram utilizados, majoritariamente, artigos e pesquisas em português e inglês. Também foram utilizadas pesquisas em livros físicos e digitais.

2. ENTENDENDO AS CONEXÕES DOS JOGOS E A SAÚDE MENTAL

Para compreender a importância para a saúde, a cultura e o significado por trás dos jogos é preciso saber desde o início da construção até sua materialização. Entender como que os jogos saíram de uma forma de aprendizado, para o entretenimento e depois para auxiliar a saúde.

2.1 O QUE É UM JOGO?

No Brasil, segundo a Pesquisa Game Brasil 2022, os jogos são reconhecidos de diversas formas e os jogos digitais estão cada vez mais presentes no cotidiano dos brasileiros, seja no celular, computador ou em *consoles*. Porém os jogos não-digitais são muito mais antigos do que pensamos, segundo alguns historiadores há possibilidade deles existirem há mais de cinco mil anos. Presente em diversas culturas antigas, os jogos de tabuleiro eram usados de diversas maneiras, para aprendizado, literatura e até mesmo para rituais religiosos, sendo um elemento importante para a formação da cultura de diversas sociedades.

Diversos historiadores debatem e estudam a definição de um jogo e seus componentes, a fim de entender como é formado e porque as pessoas jogam. Sendo um deles, o pesquisador Brian Sutton-Smith (1986;2001) que buscou estudar o ato de jogar e o significado dos jogos para a vida humana. Para ele, o jogo foi particularmente uma atividade do cérebro humano que buscava exercitar novas formas de ação, concordando com Huizinga (1872;1945) , outro historiador, que defendia que o significado e a função do jogo e da brincadeira vão além do ato de jogar e brincar. Essa ação, além de ser voluntária, é capaz de proporcionar satisfação e aprendizado.

Roger Caillois destacava que a prática coletiva dos jogos era o fator fundamental para a compreensão do poder social, educacional e psicológico. Para ele, um dos componentes mais importantes dos jogos é a competitividade e a companhia, ele diz “Por mais individual que se supunha ser o manuseador do brinquedo com que se joga: papagaio, ioiô, pião, diabolô, passavolante ou arco, deixaríamos rapidamente de nos divertir, se caso não houvesse nem concorrentes nem espectadores, por imaginários que fossem” CAILLOIS, Roger. (1913;1978). Com isso, ele afirma que o coletivo, seja em competição ou companhia, são fatores importantes para a construção dos jogos. E essa fala mesmo sendo sobre jogos não-digitais, é uma realidade nos jogos digitais, tendo em vista que muitos dos jogos são *PvP (Jogador contra Jogador)*. Caillois em suas pesquisas, propôs quatro formas básicas de jogos, que coexistem e combinam de diversas formas, sendo elas:

- A) *Agon* (Jogos de disputa) são jogos que precisam de competição sendo eles esportes, damas, xadrez etc.
- B) *Mimicry* (Jogos de simulacro) são jogos de RPG (*Role-playing games*) ou jogos de tabuleiros como *Imagem e Ação*, no geral jogos *Mimicry* necessitam de interpretação ou mímica.
- C) *Alea* (Jogos de azar) são jogos de loteria, rifa e roleta, jogos que se ganham na aleatoriedade.
- D) *Ilinx* (Jogos de vertigem) são jogos e brincadeiras que os jogadores sintam adrenalina e movimento.

Essas quatro formas básicas, podem ser combinadas e assim criam outros estilos de jogos. Um exemplo é, jogos do estilo *Agon* se misturam com *Mimicry* e com isso, existem jogos de mímica que apresentem disputa, como no jogo de tabuleiro citado acima *Imagem e Ação*, os participantes se separam em grupos e competem com mímicas e desenhos. Caillois também abordou que os jogos possuem seis características essenciais.

1. Livre: Os jogos não são obrigatórios, você é livre para escolher quando e o que vai jogar.
2. Delimitada: Limitação de espaço e tempo.
3. Incerteza: Ações que têm valor e peso nos resultados, que são incertos.
4. Improdutiva: Não gera retorno financeiro sem investimento nessas áreas.
5. Regulamentada: Seguimento involuntário de regras.
6. Fictícia: Outra realidade, sem ligação com à vida normal.

Tendo em vista todas essas características e estudos pelos pesquisadores, podemos ter uma boa base então do que é um jogo, ele combina duas coisas: o ato de jogar e o jogo em si. Esses dois elementos produzem tudo que é citado acima, o coletivo, o aprendizado, as ações e a necessidade de exercitá-las etc.

2.2 A EVOLUÇÃO PARA OS JOGOS DIGITAIS E O ALÉM DO ENTRETENIMENTO

Os jogos eletrônicos são aqueles que necessitam de tecnologia de máquina, computadores, celulares e *consoles* (*Xbox*, *Playstation*) para funcionar. O pioneiro nos jogos eletrônicos foi o físico Willy Higinbotham, ele criou o primeiro jogo da história, chamado de *Tennis for Two*, para jogar era necessário usar um osciloscópio e um computador analógico. Mas o reconhecimento maior veio com os primeiros fliperamas e com os *consoles*. O fliperama mais antigo registrado é em 1971 e foi chamado de *Computer Space* e logo outros foram inventados, como *PAC-MAN*. Em 1972 foi lançado o primeiro *console*, *Magnavox Odyssey 100* pela empresa Magnavox. E alguns anos depois foi lançado o *Atari 2600*, pela empresa Atari, que foi criterioso para a popularização dos jogos. Com isso, as empresas perceberam o interesse do público com os jogos digitais que estavam cada vez mais sendo reconhecidos, e começaram a desenvolver os seus próprios jogos/*consoles*.



Figura 1: Primeiro fliperama da história *Computer Space* (Strategy Wiki 2022).

A popularização dos *consoles*, aconteceu mesmo na terceira geração (1993 - 2002) desses aparelhos, com a fabricação do *Playstation*, que suportava jogos em CD, além de ter gráficos bons e uma boa jogabilidade. Após esse evento e ao decorrer dos anos, vários outros *consoles* famosos foram criados, como: *Xbox 360*, *Wii*, *Playstation 2*. Esses aparelhos moldaram as tecnologias que são conhecidas hoje, como o computador. O primeiro computador foi inventado em 1946 e foi utilizado para cálculos, e por muito tempo isso se manteve. Os computadores eram inventados apenas para trabalho (cálculos, pesquisas, estudos). E o primeiro jogo para computadores foi criado apenas em 1962, chamado *SpaceWar!*, mas a popularização e a procura de jogos em computadores só se deu após os jogos *Arcade* (fliperamas) revolucionarem o mercado de jogos e tecnologias. Foi apenas na quarta geração

de computadores (1975 - dias atuais) que os computadores pessoais (PC) e os jogos ficaram mais famosos, com a existência de melhores gráficos, *software* integrado e processadores.



Figura 2 e 3: Comparativo entre dois computadores da quarta geração (TutorialsPoint) e (TudoCelular 2020).

Na saúde, os jogos digitais começaram a ser aplicados como jogos sérios, ou *serious games* que têm como objetivo gerar impactos na vida e na saúde das pessoas, tratando de assuntos como prevenção ao fumo, educar sobre diabetes, asma e autocuidado, entre outros, “tanto na área terapêutica (como o uso de video games como treinamento para recuperação de vítimas de acidentes vasculares, Alzheimer ou coadjuvantes no tratamento de fobias) quanto como forma de Comunicação em Saúde e Promoção da Saúde” (VASCONCELLOS, 2013). Os jogos são capazes de proporcionar um vínculo melhor com os jogadores por conta da sua imersão e interatividade, criando situações em que realizar atividades relacionadas se torne algo satisfatório. E é por isso que essa subdivisão, jogos sérios, se tornou útil. Por conseguirem estimular atividades com assuntos úteis de uma forma que não seja tediosa e cansativa.

3. CONCEITUANDO SAÚDE MENTAL, ANSIEDADE E DEPRESSÃO

A psiquiatria para mim é um estudo profundo do ser. Nunca concordei com o conceito de doença mental denunciado como crônica. Eu os vejo capazes de finuras e nem todos nós somos capazes de finura.

Nise da Silveira

Ao decorrer dos anos, o conceito, cuidados e estigmas por trás da saúde mental mudaram radicalmente. Por muito tempo, os tratamentos de saúde mental no Brasil eram feitos apenas em hospitais psiquiátricos e hospícios, os pacientes eram submetidos a procedimentos desumanos e tristes condições de vida.

Nise da Silveira (1905-1999) foi uma médica psiquiatra e ativista antimanicomial que lutou pela evolução dos antigos hospitais psiquiátricos brasileiros. A médica era contra os métodos utilizados na época, que consistiam em camisas de força, lobotomia e eletrochoque, e prezava pelo tratamento baseado em artes, respeitando o desejo e liberdade de seus pacientes. E ela foi responsável pela humanização da forma como as pessoas com transtornos mentais são tratadas, isso influenciou para que acontecessem aumentos nos estudos sobre o assunto de saúde mental, diminuindo o estigma e melhorando a abordagem dos tratamentos. Mesmo com o aumento dos estudos, ainda não existe uma definição concreta para definir o que é saúde mental (OMS). Entretanto, alguns autores afirmam que ter saúde mental é muito mais do que não ter transtornos mentais, percebe-se uma boa saúde mental quando a pessoa consegue aceitar as exigências da vida e harmonizar e lidar entre situações ruins e boas do cotidiano.

Segundo a psicóloga Eleanor Longden, “a questão relevante na psiquiatria não deve ser o que há de errado com você, mas sim o que aconteceu com você.” (apud DUNLAP, 2021). Assim, para que sua saúde mental tenha um declínio, é preciso que fatores externos aconteçam, sendo eles: violência, condições econômicas, discriminação, exclusão, negligências etc. E então, quando percebe-se que há esse declínio com a saúde mental, é essencial procurar um tratamento para melhorar a qualidade de vida.

Porém, por ser algo relativamente novo, ainda existem muitos tabus acerca do uso de medicamentos, terapia e principalmente, ainda existe um estigma muito grande sobre a saúde mental de adolescentes. Os adolescentes podem sofrer de transtornos mentais tais como adultos, porém muitos parentes/responsáveis ainda não levam isso a sério ou não sabem como abordar essa questão, e por conta disso, acabam negligenciados. No âmbito da atenção primária, 2 em cada 3 adolescentes com depressão não são identificados ou não recebem o tratamento

necessário (BRITO, 2011). Além disso, por conta das mudanças hormonais e físicas, os adolescentes vivem com intensas alterações de humor, conflitos com seus parentes/responsáveis e autonomia. Conseqüentemente, poderão desenvolver ansiedade.

O primeiro passo que se dá é entender como esses sofrimentos se manifestam. A ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (CASTILLO et al., 2000). Em alguns casos, pode ser tão intensa que impede o bom funcionamento mental do indivíduo. Os Transtornos de Ansiedade (TAs) são reconhecidos como alguns dos transtornos mentais mais prevalentes em crianças e adolescentes, encontrando-se atrás apenas do Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) e do Transtorno de Conduta (ASBAHR, 2004). Quando esse transtorno é desenvolvido na adolescência e não é tratado corretamente, há uma possibilidade de agravamento na condição ao longo da vida do indivíduo. Além disso, também é percebido que os estilos parentais influenciam diretamente no psicológico do adolescente. Filhos de pais autoritários e negligentes apresentaram maior depressão e ansiedade do que os outros (HUTZ; BARDAGIR, 2006).

Já a depressão, a palavra vem do latim *depressio* ou de *deprimere*, que significa “apertar firmemente”, “para baixo”. Caracterizada majoritariamente por sintomas como tristeza, falta de prazer/interesse, cansaço constante e falta de concentração. Vendo por esse sentido e também pela descrição da palavra, as funções psicológicas e físicas do indivíduo depressivo ficam mais “paradas” ou no sentido não literal “para baixo”. Na adolescência, essas características da depressão são constantemente comparadas com outras situações. A falta de interesse gerada pela doença é diferente de uma falta de interesse por preguiça, porém geralmente ambas são igualadas, menosprezando o sofrimento do adolescente. A depressão pode causar um sofrimento mental tão profundo que, em alguns casos, o adolescente pode cometer suicídio. A pesquisa Violência autoprovocada na infância e na adolescência, promovida pela FIOCRUZ, identificou 15.702 notificações de atendimento ao comportamento suicida entre adolescentes nos serviços de saúde, predominando o grupo etário de 15-19 anos (76,4%) e segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens. Nem todo depressivo irá cometer suicídio, porém infelizmente, é importante perceber o quão perigoso é não estar atento aos sinais.

4. O USO DE JOGOS DIGITAIS PARA MELHORAR A ANSIEDADE E DEPRESSÃO DE JOGADORES ADOLESCENTES

A adolescência é uma fase complexa, as mudanças hormonais e o fim do desenvolvimento infantil são impactantes, porque é um estilo de vida diferente. A puberdade, as cobranças, as responsabilidades e a incerteza do futuro são algumas das características dessa fase, porém, problemas externos também podem piorar a situação, e cada vez mais os jovens estão presenciando cenários violentos, discriminação, situações socioeconômicas e negligenciamento de suas emoções. Além dessas situações, um progenitor/responsável deprimido, ansioso, ausente e até zeloso “demais” pode acabar influenciando negativamente na saúde mental de seu adolescente.

Então, muitos adolescentes procuram distrações em *hobbies*, passatempos e atividades, como: desenho, esportes e jogos digitais. Segundo a Pesquisa Game Brasil, 3 em cada 4 adolescentes/jovens jogam no Brasil. Considerando esse interesse dos adolescentes pelos jogos digitais, visamos localizar pesquisas que demonstrem utilizá-lo como promoção à saúde mental auxiliando no tratamento de depressão e ansiedade.

Uma pesquisa de campo feita por Baum e Maraschin com crianças e adolescentes com idades entre 7 e 17 anos, que são atendidas no Centro Integrado de Atendimento Psicossocial (CIAPS) do Hospital Psiquiátrico São Pedro (HPSP) em Porto Alegre, tinha como objetivo explorar os jogos digitais como ferramentas para promoção de saúde mental. A pesquisa foi realizada com grupos de até 5 participantes, pois era o número de computadores disponíveis no laboratório. As oficinas eram compostas por até 3icineiros e era estruturada em 3 momentos: Conversa sobre a atividade do dia, realização da oficina e compartilhamento de sua experiência. A oficina teve frequência semanal, com duração média de uma hora e trinta minutos.

Com essa pesquisa, concluiu-se que “os videogames constituem espaços participativos e de experimentação de si, pois convidam os jogadores a habitarem novos contextos de experiência, e, portanto, se apresentam como um interessante recurso no campo da saúde mental” (BAUM; MARASCHIN, 2016). Também é dito na pesquisa, que a experiência imersiva do jogo é um ponto positivo, “na experiência imersiva passível de ser vivenciada nos videogames, abre-se a possibilidade de experimentações de si e de uma percepção a um plano de virtualidade de si, que se configuram como novas experiências de si em consonância com outras normas vigentes, que não as habituais do cotidiano dos sujeitos” (BAUM;

MARASCHIN, 2016). Outros pontos positivos citados nesta pesquisa: aprimoramento de habilidades, entretenimento, novas formas de vida, relação e experiências.

Os jogos criam diversas possibilidades e abrem oportunidade para cada vez mais diferentes formas de aproveitamento e aprimoramento junto com a diversão. O Doutor Ceranoglu do Massachusetts General Hospital afirma que o uso de jogos digitais na saúde mental pode ajudar os jovens pacientes a serem mais cooperativos e entusiasmados na psicoterapia. Ele também acrescenta dizendo que recentes experimentos sugerem que jogos digitais podem facilitar relações terapêuticas, complementando a análise psicológica da juventude, evoluindo as habilidades cognitivas, elaborando e esclarecendo conflitos durante o processo de terapia, além disso os jogos digitais servem como uma “ponte” que conecta melhor o jovem com seu terapeuta (CERANOGLU, 2010).

Em um artigo feito por Maciel e Crahim eles abordaram a utilização de videogames na melhoria das condições de saúde físico-mental de pacientes crônicos e de intervenção médica prolongada. As pesquisas foram baseadas em, estudos de materiais já elaborados como artigos e livros científicos, sendo sua maior parte internacional. Os autores alertam para a escassez sobre o tema no âmbito nacional. Por fim, passaram a utilizar da coleta de dados, análise e interpretação de resultados e a escrita com avaliação e análise dos resultados. Para eles:

Nas últimas décadas, diversas pesquisas surgiram ao redor do mundo evidenciando potenciais benefícios dos jogos eletrônicos, em especial no meio hospitalar que, dada as suas características de urgência, pragmatismo, envolvimento com doenças e a mortalidade, facilita o surgimento de pressões e prejuízos psicológicos. Passou, ainda, a ser entendimento comum, que a estrutura psicológica tem papel ativo na saúde fisiológica e sofrimento psicológico como, depressão ou estresse, causam dano tangível no tecido biológico. Nesse ponto os videogames podem ofertar um contraponto através do escapismo, diversão e engajamento, podendo agir na recuperação e manutenção da saúde de pessoas inseridas no meio hospitalar (MACIEL; CRAHIM, 2019, p. 62).

Eles acrescentam dizendo que, o potencial benéfico dos jogos só começou a ser explorado agora, mas que os resultados são promissores e que sua utilidade pode ser usada

desde a psicoterapia até a fisioterapia e tratamentos oncológicos. E finalizam dizendo que “estes resultados evidenciam o potencial de inserção deste tipo de jogo em âmbitos hospitalares para a melhora no quadro geral dos pacientes” (MACIEL; CRAHIM, 2019, p. 66).

Após a leitura dessas pesquisas, é possível perceber como os jogos digitais podem exercer um papel importante na saúde mental. Na pesquisa de campo de Baum e Maraschin (2016), a imersão, a melhora da percepção de si e novas experiências, são fatores importantes para um indivíduo ansioso, pois experiências novas, a falta de conexão com ambientes e/ou pessoas e a despersonalização são condições que afetam o indivíduo ansioso e ocasionam crises e pioras na sua vida. Então, exercitar isso, mesmo que seja com uma máquina ou pessoas virtuais, ajuda notavelmente.

Já com pessoas depressivas, é comumente notado que, adentrar aos assuntos para entender e conseguir prosseguir só com o tratamento tradicional, pode ser uma tarefa difícil porque pessoas com depressão podem ter dificuldade para falar sobre seus sentimentos ou podem não se sentir confortáveis durante as sessões. Então o Doutor Ceranoglu em sua pesquisa (2010), diz que a psicoterapia junto com jogos digitais pode ser a solução para isso, pois os jogos ajudam os pacientes a serem mais cooperativos e entusiasmados, e ainda faz o ato da terapia tradicional ficar mais agradável para seus pacientes.

Em pacientes acamados, Maciel e Crahim (2019) mostraram que a diversão que os jogos digitais proporcionam podem agir diretamente na recuperação e manutenção de sua saúde física e mental. Pacientes acamados por longos períodos, podem acabar depressivos e ansiosos à espera de melhora na sua qualidade de vida, então os jogos digitais entram como uma opção viável para que eles fiquem imersos na execução das tarefas de jogo, se desprendendo desse dia a dia enquanto se entretém.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa permitiu uma construção melhor da percepção de como o uso de jogos digitais são importantes na promoção da saúde mental, apesar de ser algo novo, os estudos, pesquisas e experimentos apresentados e estudados se mostraram prósperos. Os jogos digitais mostraram bons resultados na melhora do quadro geral de adolescentes depressivos e ansiosos.

Ao utilizarem jogos digitais em oficinas, o resultado mostrou como o comportamento juvenil se desenvolveu melhor quando é dado algo em que eles se sintam entretidos, ao invés de entediado, desconfortáveis ou aborrecidos. Já no tratamento psicoterapêutico, os terapeutas acharam uma forma mais fácil de se comunicar com os adolescentes que passaram por algum tipo de situação traumática ou possuem algum sofrimento mental, como depressão e ansiedade.

Essa revisão contribui também para os trabalhadores da saúde, ajudando a entender como podem ser utilizadas as tecnologias atuais na assistência a adolescentes para que sua qualidade de vida seja melhorada. Os jogos digitais são um dos meios mais reconhecidos de entretenimento atualmente e usar o mesmo apenas como uma forma de entretenimento, ignora todo o grande potencial inovador para a vida de seus jogadores e na sua aplicação para a saúde mental.

No geral, os jogos digitais são uma boa alternativa de práticas terapêuticas complementares aos tratamentos de saúde tradicionais, por esse motivo seria interessante que mais pesquisas fossem feitas para produzir e colher materiais para que seja colocado mais em prática, buscando uma forma humanizada e com bom custo benefício. É necessário expor que há uma carência de estudos sobre esse tema, o que é triste pois esse assunto ajudaria tanto os pacientes quanto os trabalhadores.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Ana; RODRIGUES, Nuno. **Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental**. 2010.

AMARANTE, Paulo. **Saúde Mental e atenção psicossocial**. FIOCRUZ. 2013.

BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. **Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes**. *Psic*, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 43-50, dez. 2005. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 16 nov. 2022.

BATISTA, Mônica; QUINTÃO, Patrícia; LIMA, Sérgio; CAMPOS, Luciana; BATISTA, Thiago. Um estudo sobre a história dos jogos eletrônicos. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**. Faculdade de Sistemas de Informação - N. 3, JUL/DEZ 2007.

BAUM, Carlos e MARASCHIN, Cleci. Oficinas e jogos eletrônicos: produção de saúde mental? **Interface (Botucatu)** [online]. In press. Epub 15-Ago-2016. ISSN 1414-3283. <http://dx.doi.org/10.1590/1807-57622015.0861>.

BRITO, I. Ansiedade e depressão na adolescência. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, [S. l.], v. 27, n. 2, p. 208–14, 2011. DOI: 10.32385/rpmgf.v27i2.10842. Disponível em: <https://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/10842>. Acesso em: 26 out. 2022.

CASTILLO, A. R. G. et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, n. suppl 2, p. 20–23, dez. 2000.

CASTRO, Eliziane. Considerações históricas dos jogos no âmbito educacional. **Brasil Escola**. Disponível em: <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/educacao/consideracoes-historicas-dos-jogos-no-ambito-educacional.htm>. Acesso em: 26 out. 2022.

CERANOGLU, T. A. Video Games in Psychotherapy. **Review of General Psychology**, Massachusetts, v. 14, n. 2, p. 141-146, 2010. Disponível em: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/gpr-14-2-141.pdf>. Acesso em: 28/08/2022.

ENSP. Pesquisa analisa o perfil do comportamento suicida entre jovens. **Informe ENSP**. 10 set. 2021. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-analisa-o-perfil-do-comportamento-suicida-entre-jovens>>. Acesso em: 26 out. 2022.

GOGONI, Ronaldo. MEIO BIT. **Brasil Gamer: 82% dos jovens e adultos jogam videogames no Brasil**. Disponível em: <https://m5.gs/TOZFOG> Acesso em: 6 nov.2022.

HUTZ, C. S.; BARDAGIR, M. P. Indecisão profissional, ansiedade e depressão na adolescência: a influência dos estilos parentais. **Psico-USF**, v. 11, n. 1, p. 65–73, jun. 2006.

KLEINA, Nilton. 5 estudos que provam que games fazem bem para a saúde. 10 set. 2015. **TecMundo**. Disponível em: <https://www.tecmundo.com.br/video-game-e-jogos/86236-5-estudos-provam-que-games-saude-video.htm>. Acesso em: 26 out. 2022.

MACIEL; CRAHIM. Utilização de videogames na melhoria das condições de saúde físico-mental de pacientes crônicos e de intervenção médica prolongada. **Revista Mosaico**, v. 10, n. 1, 28 jun. 2019.

PICCOLO, Gustavo. O universo lúdico proposto por Caillois. **Lecturas: Educación Física e Deportes**. Buenos Aires. Ano 13, Nº 127. Dezembro de 2008. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd127/o-universo-ludico-proposto-por-caillois.htm>. Acesso em: 06 nov. 2022. .

PORTAL EDUCAÇÃO. Origem dos jogos e brincadeiras. **Portal Educação**, s/d. Disponível em:

<https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao/origem-dos-jogos-e-brincadeiras/32269#:~:text=Pesquisas%20realizadas%20revelam%20que%20o,de%20memoriza%C3%A7%C3%A3o%20e%20de%20obedi%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 26 out. 2022.

QUARANTA, Thaís. INSTITUTO JÔ CLEMENTE. **Depressão e ansiedade em crianças ainda são tabus entre pais e educadores**. 26 nov. 2018. Disponível em: <https://ijc.org.br/pt-br/noticias/Paginas/depressao-e-ansiedade-em-criancas-ainda-sao-tabus-entre-pais-e-educadores.aspx>. Acesso em: 6 nov. 2022.

SANTOS, Maria do Carmo. **Problemas de Saúde Mental em Crianças e Adolescentes. Identificar, Avaliar e Intervir**. Sílabo. 1 Jan. 2015.

VASCONCELLOS, Marcelo; CARVALHO, Flávia; ARAUJO, Inesita. **O jogo como prática de saúde**. FIOCRUZ. 2009.

VASCONCELLOS, M. S. de. Comunicação e saúde em jogo: os vídeo games como estratégia de promoção da saúde. 2013. 293f. Tese (Doutorado em Informação, Comunicação e Saúde) – Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2013

VASCONCELLOS, Marcelo. A saúde na era do jogo digital. **Cienciahoje**, 18 set. 2018. Disponível em: <https://cienciahoje.org.br/artigo/a-saude-na-era-do-jogo-digital/>. Acesso em: 26 out. 2022.

VEIGA, Edison. Nise da Silveira: Quem foi a psiquiatra que teve homenagem vetada por Bolsonaro. **BBC NEWS**, 27 de maio de 2022. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-61603637.amp>. Acesso em: 26 out. 2022.

VIANNA, Renata Ribeiro Alves Barboza; CAMPOS, Angela Alfano; LANDEIRA-FERNANDEZ, Jesus. **Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão.** Rev. bras. ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 5, n. 1, p. 46-61, jun. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872009000100005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 17 nov. 2022.