

VIDEOGAMES E DEPRESSÃO: QUAIS OS BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DO USO DE VIDEOGAMES EM PESSOAS COM DEPRESSÃO

Jean Marcell Carvalho Fontes¹

Matheus Marcelo Peixoto Oliveira²

Karolline Hércias Pacheco Acácio³

Direito



**cadernos de
graduação**

ciências humanas e sociais

ISSN IMPRESSO 1980-1785

ISSN ELETRÔNICO 2316-3143

RESUMO

O avanço significativo das tecnologias levou a sociedade a explorar novas formas de lidar com os problemas existentes, criando novas formas de entretenimento e revolucionando a comunicação, abrindo possibilidades no campo do cuidado em saúde mental a serem reavaliadas e adaptadas, para que fosse possível aliar o bem-estar pessoal com a intervenção psicoterapêutica, por meio dela, são avaliados os benefícios do uso de videogames no tratamento de pessoas com transtorno depressivo. Seguindo o objetivo de analisar os benefícios do uso de videogames em casos de depressão, foi feita uma revisão narrativa por meio das plataformas BV Saúde, Pepsic e Scielo, seguindo o período de tempo dos anos de 2017 a 2022 foram utilizados 23 documentos como referência para este artigo. A partir disso, é possível concluir que, com uma assistência profissional efetiva, os jogos podem ser aliados à psicoterapia para obter resultados positivos tanto nos sintomas depressivos quanto nos efeitos secundários causados pelo transtorno.

PALAVRAS-CHAVE

Psicologia; depressão; videogame; serious games; benefícios.

ABSTRACT

The significant advance of technologies lead society to explore new ways of dealing with existing problems, creating new forms of entertainment and revolutionizing communications, opening possibilities in the mental health caring field to be reassessed and adapted so that would be possible to combine personal well-being with psychotherapeutic intervention, through that, the benefits of using video games in the treatment of people with depressive disorder are evaluated. Following the objective of analyzing the benefits of using video games in cases of depression, a narrative review was made through the BV Saúde, Pepsic and Scielo platforms, following the timespan from 2017 to 2022, 23 documents were used as reference to this article. From this, it is possible to conclude that, with effective professional assistance, games can be combined with psychotherapy to obtain positive results both in depressive symptoms and in the secondary effects caused by the disorder.

KEYWORDS

Psychology. Depression. Videogame. Serious Games. Benefits.

1 INTRODUÇÃO

O presente artigo trata da relação do uso de videogames na vida de pessoas que sofrem de depressão, a análise dos benefícios do uso dos jogos eletrônicos nesses casos torna possível a construção de possibilidades alternativas no tratamento da depressão nos ambientes pessoal e clínico, a necessidade desse estudo parte do atual panorama de ocorrências do transtorno depressivo no Brasil e no mundo, atingindo mais de 300 milhões de indivíduos ao redor do globo (OPAS, on-line), e o aumento constante do consumo de videogames, tecnologia em ascensão para entretenimento, mostrando seus efeitos positivos psicológica e socialmente (BAUM; MARASCHIN, 2017).

Os casos de depressão, sendo uma das principais causas de incapacidade, e podendo levar ao suicídio, ocorrem tanto de forma orgânica, como predisposição genética, quanto de maneira influenciada por eventos exteriores, como experiências traumáticas e situações que desencadeiam um sintoma ou uma crise depressiva. (BAHIANO *et al.*, 2020; OLIVEIRA *et al.*, 2020; OMS, on-line; OPAS, on-line).

A depressão afeta cerca de 15.5% da população brasileira em algum momento de sua vida, atingindo mulheres (20%) com maior incidência que homens (12%), e pode diferenciar em questão de origem dos sintomas, havendo a possibilidade deles surgirem por condições genéticas, bioquímica cerebral e por acontecimentos ao longo da vida (BRASIL, 2021).

Segundo o Manual Diagnóstico Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-5, 2014), a depressão possui diversas categorizações, cada uma com características únicas que definem traços e intensidades diagnósticas do transtorno, entre elas o trans-

torno depressivo maior, dividido nos graus de intensidade caracterizadas como leve, moderada, moderada-grave e grave, além de ter especificações separadas entre características como a existência ou não de episódios psicóticos, o estado de remissão parcial ou completa, e outras características não especificadas.

Dentre os sintomas apresentados no quadro clínico que define a depressão como transtorno, podem ser encontrados humor deprimido de maneira duradoura, perda de prazer em atividades diversas, perda ou ganho de peso, hipersonia ou insônia e agitação ou retardos motores (DSM-5, 2014).

O uso de jogos é feito desde os primórdios da humanidade, sendo empregados para transmissão de conhecimento, aquisição de novas habilidades, e para a fins de entretenimento e diversão, o videogame possui diversos gêneros, temáticas e contextos, sendo atualmente popularizado e de fácil acesso por meio de dispositivos móveis, computadores e consoles e tem se tornado uma experiência significativa tanto no âmbito pessoal quanto profissionalmente (PEREIRA; TAKASE; WILWERT. 2016).

Os jogos em casos de depressão, embora não exclusivos a esse cenário, podem ser usados tanto como meios de diversão como de suporte emocional, como a exemplo dos *Serious Games*, jogos criados levando em consideração o ambiente terapêutico em que são usadas situações hipotéticas gerenciadas pela equipe desenvolvedora ou por um profissional de saúde para o estabelecimento de uma cadeia de ações, formando assim uma metodologia terapêutica baseada em conhecimentos científicos em que o jogo pode ser usado durante o tratamento de depressão, independente do grau de intensidade, de forma a reduzir os sintomas que afligem o indivíduo e trabalhar a perspectiva de melhora dentro do ambiente psicoterápico (DESAI *et al.*, 2010; KIKKAWA, 2012; EID; SADDIK. 2014; HORNE-MOYER *et al.*, 2014).

Os *Serious Games*, partindo da necessidade de trabalhar problemas da vida real de uma maneira de fácil compreensão e com a chance de reflexão de suas possibilidades, entram como ferramenta terapêutica, tanto dentro do ambiente da psicologia quanto dos demais ambientes de saúde, para que haja o desenvolvimento da tomada de consciência das responsabilidades e cuidados do paciente quanto a sua condição. Sendo utilizados para fins de ensinar como lidar com situações que lhe digam respeito, os *Serious Games* introduzem situações específicas relatadas como dificuldades da vivência do paciente.

Dessa forma, essa ferramenta foge da simples finalidade de entretenimento do usuário para que sirva como ator num processo de geração de bem-estar, mediado por profissionais da saúde que têm como objetivo simular situações geradoras de eventos estressores e causadoras de angústia, para que seja possível minimizar o sofrimento da tomada de decisão individual, causado pela dificuldade em lidar com situações similares ao encenado pelo jogo (DESAI *et al.*, 2010).

2 METODOLOGIA

Este artigo foi realizado por meio de revisão narrativa, caracterizado por publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o “estado da arte” de um determinado assunto, sob o ponto de vista teórico ou contextual (COR-

DEIRO *et al.*, 2007). Constituem basicamente de análise de leitura publicada em livros, artigos de revistas impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor, utilizando abordagem qualitativa e profundidade exploratória sobre o tema “Quais os benefícios psicológicos do uso de videogames em pessoas com depressão?”

As palavras-chave utilizadas na pesquisa foram: psicologia, depressão, videogame, *serious games* e benefícios. A busca foi realizada nas plataformas Pepsic, Scielo e BVS Saúde, no período de tempo entre 2017 a 2022. Ao final da busca foram utilizados vinte e três artigos que atendiam aos objetivos pesquisados e que ajudaram na construção do presente trabalho.

3 DEPRESSÃO E JOGOS ELETRÔNICOS, UMA FORMA DE INTERVENÇÃO CONTEMPORÂNEA?

O transtorno depressivo atinge, atualmente, cerca de 300 milhões de pessoas no mundo, variando em graus de intensidade e sintomas, pode se manifestar de maneiras e por origens diversas na vida de cada indivíduo, fazendo com que o diagnóstico desse transtorno leve em consideração fatores biopsicossociais-espirituais que envolvam o indivíduo como um todo. Sendo uma expoente causa de suicídio, em sua maioria de jovens entre 15 e 29 anos, a depressão necessita de intervenções psicológicas, sociais e medicamentosas aliadas ao diagnóstico assertivo e acompanhamento com profissionais qualificados (OPAS, on-line).

Com a pandemia de COVID-19, houve a necessidade de aumentar os cuidados com a saúde básica e tomar medidas preventivas contra as infecções generalizadas, por isso foram recomendados por órgãos governamentais o distanciamento social e medidas de isolamento para pessoas infectadas, tais ações impactam diretamente no meio psicossocial, acionando uma bandeira vermelha para os cuidados psicológicos individuais e coletivos (OLIVEIRA; SANTOS; SILVA, 2020). De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2022), segundo estudos realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), no primeiro ano de pandemia foi percebido um aumento de 25% de casos de ansiedade e depressão, e que pessoas jovens e mulheres estão dentre os maiores índices de infecções pela doença.

Durante esse período, foi feito um estudo intitulado Pesquisa *Game* Brasil (2021), realizado pela equipe *Go Gamers* em 5 países da América Latina, que contou com mais de 12 mil respostas. O estudo revelou que mais de 75% das pessoas jogaram mais videogames desde o início das medidas sanitárias da pandemia, reflexo das restrições físicas, mas que também afeta a esfera psicossocial individual e coletiva, o uso de jogos de ação, por exemplo, afeta positivamente as habilidades de atenção e noções que envolvem o estímulo visual e espacial, como a direção, que requer atenção em diversos estímulos ao mesmo tempo (HODENT, 2021).

No campo da depressão, os videogames entram como ferramenta de auxílio na regulação de humor e como método de diminuir a intensidade de sintomas como perda de interesse, falta de ânimo, diminuição na sensação de autorrealização e de-

mais sintomas físicos que afetam o sono, apetite e atividades motoras. Jogos casuais, de simulação e Role-Playing Games (RPG), por exemplo, ajudam a lidar com emoções intensas e a manter um estado de humor mais suave durante e depois das sessões de jogos (CAMPBELL *et al.*, 2020).

Jogos como *Pokémon* (Nintendo), *Animal Crossing: New Horizons* (Nintendo), *World of Warcraft* (Blizzard Entertainment) e *Minecraft* (Microsoft), por exemplo, fornecem ao jogador um mecanismo para lidar com sintomas como: sensação de isolamento ou solidão, desconexão social ou inadequação ao oferecerem cenários que as ações sejam recompensadas física ou simbolicamente ao interagir com um personagem criado pelo jogador, personagens não jogáveis ou outros jogadores além da obtenção de conquistas nas atividades realizadas sozinho ou junto de outros personagens, ou pessoas, no caso de sessões online (CAMPBELL *et al.*, 2020).

Além dos jogos citados anteriormente, *Pokémon GO* (Niantic), lançado em 2016, tem como objetivo o deslocamento do jogador para obtenção de itens no jogo, captura de criaturas e batalhas tanto com outros jogadores quanto com monstros raros, facilitando a interação com outras pessoas que compartilham dos mesmos objetivos no jogo.

Com a popularização dos jogos eletrônicos na atualidade e o desenvolvimento de estudos que os consideram ferramentas válidas para a amenização de sintomas do transtorno depressivo, surge a possibilidade do trabalho conjunto do profissional de psicologia para aliar os benefícios secundários gerados pelo ato de jogar com sua atuação profissional, abrindo o leque de interpretações que o indivíduo vivencia ao jogar para que possam ser feitas observações simbólicas sobre o sujeito em si, seu comportamento diante diversas situações de frustração e realização e o desenvolvimento de novas vivências.

4 SERIOUS GAMES COMO ALTERNATIVA DE INSTRUMENTO PSICOLÓGICO EM JOVENS ADULTOS

O videogame, forma comum de diversão é, atualmente, consumido por 72% dos brasileiros independente de plataforma ou gênero de jogo, é um meio de entretenimento de fácil acesso e imersão, apresentando diversas modalidades de jogabilidade como jogos de tiro, em primeira e terceira pessoa, jogos de luta, de RPG, entre outros gêneros, que atingem o público tanto com conexão à rede para jogabilidade com outras pessoas, quanto sem esse tipo de conexão, para jogabilidade local, podendo ser realizada sozinha ou coletivamente no mesmo espaço (NEPOMUCENO *et al.*, 2011; BERNA *et al.*, 2018; FÄNDRIS, 2018).

A aplicação de jogos e recursos que se baseiam em tecnologia na área da saúde mental tem se mostrado eficiente, tanto na forma de tratamento como na forma preventiva no enfrentamento de transtornos mentais como depressão, ansiedade, déficit de atenção e hiperatividade, compulsão, estresse, autismo, abuso de álcool e impulsividade (NEWTON *et al.*, 2014; SHAH *et al.*, 2018).

A aplicabilidade de métodos singulares como os *Serious Games*, pode gerar mais aprendizado e uma melhor ancoragem da psicoeducação, que é essencial para

o processo terapêutico, gerando no sujeito mais motivação para o aprendizado, ajudando no uso da neuroplasticidade para criar caminhos neurais e desenvolver novas respostas, aumentando também a sua reserva cognitiva (HORNE-MOYER *et al.*, 2014; NEWTON *et al.*, 2014; CHARLIER *et al.*, 2016;).

Os *Serious Games*, levando ao campo da depressão, podem ser usados no ambiente da psicoterapia, como demonstrado por Desai e outros autores (2010) por meio de uma ação conjunta entre profissional de psicologia, paciente e do desenvolvedor, criando uma análise situacional das dificuldades que o paciente apresenta em seu cotidiano para que sejam aplicados cenários similares dentro do jogo, possibilitando a simulação da tomada de decisões sem comprometimento das necessidades individuais, e partindo desta, abrindo possibilidades para que as ações sejam realizadas sem maiores comprometimentos ao bem-estar do indivíduo (HORNE-MOYER *et al.*, 2014; BERNA *et al.*, 2018; BLACK *et al.*, 2018).

Existem muitos benefícios em usar um videogame como ferramenta de tratamento. Primeiro, os pacientes seriam capazes de trabalhar por meio de cenários por conta própria e ter um “terapeuta virtual”, trabalhando com eles. Os cenários do jogo também podem ser usados por um terapeuta durante a terapia de grupo para fornecer uma versão visual mais envolvente do cenário (DESAI *et al.*, 2010, FÄNDRIKS, 2018, EID *et al.*, 2014).

Um segundo benefício é a capacidade de os pacientes reproduzirem o cenário após a análise situacional das experiências adquiridas durante os jogos já citados, tais como *Pokémon*, *Animal Crossing* e *World of Warcraft* (CAMPBELL *et al.*, 2020). Isso dá ao paciente a chance de experimentar diferentes opções e ver resultados diversos sem nenhum risco de fazê-lo pessoalmente. Eles podem usar o que aprenderam durante a análise situacional para tentar fazer melhores escolhas que levam ao resultado desejado e aprendam a diferenciar ações eficazes e ineficazes (DESAI *et al.*, 2010, FÄNDRIKS, 2018; EID; LAAMARTI; SADDIK, 2014).

Um terceiro benefício é que um único cenário pode ser reutilizado várias vezes para muitos pacientes. Enquanto um paciente não será capaz de apresentar um cenário e imediatamente trabalhar com ele como um jogo, pacientes com depressão crônica provavelmente encontrarão cenários interpessoais semelhantes perturbadores. Outros pacientes podem não ter experimentado um cenário específico antes; No entanto, eles ainda podem se beneficiar do aprendizado do exercício (DESAI *et al.*, 2010).

Para que os videogames sejam eficazes como ferramenta de tratamento, é preciso haver um conjunto de cenários diversificado e crescente. Permitir que os psicólogos criem cenários remove a necessidade de um intermediário e simplifica o processo (DESAI *et al.*, 2010).

De acordo com Campbell e colaboradores (2020), é apresentado uma tabela sobre jogos comerciais e suas respectivas benesses aos usuários, podendo assim nos possibilitar um norteamento dos instrumentos, ou seja, os jogos e suas áreas de influência psicológica. No tópico sobre Realização de Metas é citado os jogos, Portal 2, Team Fortress 2 e RPGs, esses jogos apresentaram melhorias no comportamento para definição de metas e estimula a motivação para atingir esses objetivos. Sobre Realização positiva e reparos de humor foi observado Portal 2, Mario Kart, Slenderman, Fla-

ppy Bird, *Tap the Frog* e RPG e como esses jogos apresentam resultados benéficos na realização de metas e reparação de humor, tanto em tempo quanto em magnitude.

A respeito da Regulação Emocional, os jogos anteriormente citados facilitaram lidar com emoções fortes e a obter uma regulação de experiências emotivas intensas (FÂNDRIKS, 2018). Sobre o Humor Depressivo os jogos analisados foram *Candy Crush*, *Angry Birds*, *Limbo* e jogos casuais, as intervenções realizadas nos jogos casuais diminuíram o afeto negativo, promovendo prazer, estados de fluxo e motivação. Desta forma é possível visualizar os *Serious Games* como uma possível ferramenta para a Psicologia, tendo em vista que na contemporaneidade ela tem o poder de se apresentar como termômetro terapêutico para combater e prevenir a Depressão, tão como estimular segmentos sociais, cognitivos e motores (CAMPBELL *et al.*, 2020).

5 CONCLUSÃO

A partir de uma análise do cenário mundial atual, surge a necessidade de maiores cuidados com a saúde, tanto física quanto mental, seguindo o aumento de casos de depressão e o aumento do consumo de video games proporcionados pelas medidas restritivas fortalecidas pela pandemia da COVID-19, tal como a expansão da tecnologia nos últimos anos foi crescendo exponencialmente e a Psicologia poderia usufruir desse meio para alcançar novos resultados para problemáticas muito recorrentes. A partir disso, são observadas as possibilidades de expansão do uso de jogos eletrônicos dentro do ambiente psicoterapêutico como ferramenta alternativa de tratamento, visando a promoção do bem-estar em pacientes que sofrem com o transtorno depressivo.

Dentro desse cenário é possível utilizar os jogos como medida preventiva de episódios intensos e sintomas corriqueiros do transtorno depressivo por meio do jogo, tanto pelo ato de jogar quanto pelo ato de escutar, tendo o jogo como mediador, a queixa ou o sintoma do paciente, possibilitando uma abordagem lúdica e menos diretiva para o sintoma em si.

Jogos como *Pokemon Go*, que funcionam por meio da tecnologia de realidade aumentada (RA) proporcionam, além da ferramenta pessoal e interpessoal da interação e movimentação humana, uma possibilidade de revitalizar espaços urbanos, criando pontos de encontro e de acesso utilizando espaços urbanos que não eram mais utilizados ou reutilizados por má administração pública, falta de interesse pela população ou outros fatores que impedem tráfego de pessoas.

Já no ambiente terapêutico, independente da área a ser aplicada, podendo ser a clínica, o hospital, instituições e escolas, além do meio social e pedagógico, os jogos podem entrar para além de seus benefícios primários, servindo como referências para aprendizagem em situações cotidianas, como é apresentado em escolas de direção no simulador virtual, em que aprendizes a condutores de veículos participam de uma sessão de jogo simulando a direção em ambiente urbano. Além disso, é possível, no ambiente psicológico, considerar possibilidades de vivência que podem ser experienciadas pelo paciente, ajudando na modelação emocional e construção de esquemas de suporte para os sintomas depressivos e episódios que atingem sua vida como um todo.

A comunidade científica, considerando o cenário Psicológico atual, carece de novos instrumentos para diversificar a qualidade dos trabalhos já realizados, o presente trabalho traz para a vista social que há ferramentas que ainda não foram totalmente exploradas, e, que há qualidades vitais na utilização ou adaptação das mesmas para uso profissional. Tendo em vista a demanda atual e necessária para o tratamento e prevenção da depressão, consideramos que há espaço para a Psicologia e demais áreas usufruírem desse mecanismo que percebemos haver muito a ser explorado.

REFERÊNCIAS

- BAHIANO, M. A.; FARO, A.; NAKANO, T. C.; REIS, C.; SILVA, B. F. P.; VITTI, L. S. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia**, Campinas, Brasil, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/#>. Acesso em: 12 out.2021.
- BAUM, C; MARASCHIN, C. Level up! desenvolvimento cognitivo, aprendizagem enativa e videogames. **Psicologia e Sociedade**, v. 29, 2017. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309350113005>. Acesso em: 10 out.2021.
- BERNA, F.; GALLINAT, J.; KÜHN, S.; LÜDTKE, T.; MORITZ, S. Fighting Depression: Action Video Game play may reduce rumination and increase subjective and objective cognition in depressed patients. **Front. Psychol.**, v. 12, fev. 2018. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00129/full>. Acesso em: 10 out.2021.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Depressão**: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. Brasil, 2021. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>. Acesso em: 10 out.2021.
- CAMPBELL, M.; CONROY, E.; KOWAL, M.; RAMSBOTTOM, N.; SMITHIES, T.; TOTH, A. Gaming Your Mental Health: A Narrative Review on Mitigating Symptoms of Depression and Anxiety Using Commercial Video Games. **JMIR**, v. 9, n. 2, 2021. Disponível em: <https://games.jmir.org/2021/2/e26575/>. Acesso em: 28 out.2021.
- CHARLIER, N. *et al.* Serious games for improving knowledge and self-management in young people with chronic conditions: A systematic review and meta-analysis. **Journal of the American Medical Informatics Association**, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/jamia/ocv100>. Acesso em: 28 out. 2021.
- CORDEIRO, A. M.; GUIMARÃES, C.; OLIVEIRA, G. M.; RENTERIA, J. M. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 34, n. 6, pp. 428-431, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-69912007000600012>. Acesso em: 21 out.2021.

DESAI, N.; GREINER, R.; SAYEGH, L.; SZAFRON, D.; TURECKI, G. **Creating Video Games to Treat Chronic Depression**. 2010. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Creating-Video-Games-to-Treat-Chronic-Depression-Desai-Szafron/c4c9d28ce20cace151b376497dd684891591a8a2>. Acesso em: 10 out.2021.

AMERICAN Psychiatric Association. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM - 5**. 5. ed. 2014.

EID, M.; LAAMARTI, F.; SADDIK, A. An overview of serious games. **International Journal of Computer Games Technology**, v. 14, 2014. Disponível em: https://www.hindawi.com/journals/ijcgt/2014/358152/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=HDW_MRKT_GBL_SUB_ADWO_PAL_DYNA_JOUR_X&gclid=CjwKCAjwoP6LBhBIEiwAvCctHct-oD9XWVQ9EQ9e_PddGNcRTT9KhPb5WNafFnCzo-y6WSfZ3XHvhBoCx58QAvD_BwE. Acesso em: 10 out.2021.

FÄNDRIS, L. **Players game choices when dealing with depression**. Maio de 2018. Disponível em: <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1231939&dsid=6620>. Acesso em: 15 out.2021.

HORNE-MOYER, H. L.; MESSER, D. C.; MESSER, E. S.; MOYER, B. H. The use of electronic games in therapy: a review with clinical implications. **Curr. Psychiatry Rep.**, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4196027/>. Acesso em: 10 out.2021.

HODENT, C. **The psychology of video games**. Routledge, 2020.

KIKKAWA, T. Applications of simulation and gaming to psychology: a brief history and a look into the future. **Studies in Simulation and Gaming**, v. 22. 2012. Disponível em: https://www.jstage.jst.go.jp/article/jasag/22/SPECIAL/22_77/_article/-char/en. Acesso em: 20 out.2021.

NEPOMUCENO, E. G.; QUEIROZ E MELO, M. F. A.; TELES, F. Reflexões Sobre a Utilização de um Videogame Multiplayer para Investigar o Fenômeno da Cooperação em Psicologia Social. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João del-Rei, v. 6, n. 2, ago./dez. 2011. Disponível em https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/revistalapip/volume6_n2/Teles%2C_Melo_e_Nepomuceno.pdf. Acesso em: 10 out.2021.

NEWTON, N. C.; RODRIGUEZ, D. M.; TEESSON, M. A systematic review of computerised serious educational games about alcohol and other drugs for adolescents. **Drug and Alcohol Review**, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/dar.12102>. Acesso em: 10 out.2021.

OLIVEIRA, A. K. S.; SANTOS, L. E. S.; SILVA, H. C. N. Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **Journal of Nursing and Health**, 2020. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/06/1097482/4-efeitos-da-pandemia-do-novo-coronavirus-na-saude-mental-de-i_fNxf8zd.pdf. Acesso em: 28 out.2021.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Depression**. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1. Acesso em: 10 out.2021.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. **Depressão**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 10 out.2021.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo**. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 3 out.2021.

PEREIRA, R.; TAKASE, E.; WILWERT, M. L. Contributions of Sport Psychology to the Competitive Gaming: An Experience Report with a Professional Team of League of Legends. **International Journal of Applied Psychology**, v. 6, n. 2, p. 27-30, Brasil, 2016.

PESQUISA Game Brasil. **PGB 21: Report Gratuito Brasil**. 8. ed. 2021.

SHAH, A. *et al.* Developing Digital Intervention Games for Mental Disorders: A Review. **Games for Health Journal**, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0150>. Acesso em: 3 out. 2021.

Data do recebimento: 28 de abril de 2023

Data da avaliação: 19 de maio de 2023

Data de aceite: 19 de maio de 2023

1 Acadêmico do curso de Psicologia, Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: jean.fontes@souunit.com.br

2 Acadêmico do curso de Psicologia, Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: matheus.marc3lo@gmail.com

3 Docente do curso de Psicologia, Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL.

E-mail: karolline.pacheco@souunit.com.br