

JOGOS ELETRÔNICOS: UMA FERRAMENTA POTENCIALIZADORA PARA A PSICOTERAPIA

ELECTRONIC GAMES: AN ENHANCING TOOL FOR PSYCHOTHERAPY

Carlos Eduardo Pacheco Gravoski¹

RESUMO

Este artigo revisa o uso de jogos eletrônicos, especialmente Role-Playing Games (RPGs), como ferramentas terapêuticas e suas contribuições para a saúde mental, emocional e social. Com base em estudos de autores como Batista et al. (2021), Limberger e Silva (2014), e Saldanha e Batista (2009), são explorados os benefícios dos RPGs na promoção de habilidades cognitivas, desenvolvimento emocional e socialização. Os RPGs criam um espaço seguro para a experimentação de identidades e resolução de conflitos, alinhando-se às teorias de Winnicott (1975) sobre o brincar como meio de expressão e desenvolvimento emocional. Esse tipo de jogo permite a prática de habilidades sociais, melhora da autoestima e enfrentamento de sentimentos como isolamento e depressão, sendo útil no tratamento de transtornos como ansiedade social e controle de impulsos (Limberger & Silva, 2014; Coser & Giacomoni, 2019). Além disso, os RPGs promovem a interação em grupo e o senso de pertencimento, oferecendo suporte emocional mútuo e criando comunidades terapêuticas. Em sessões mediadas por psicoterapeutas, o jogo se torna um instrumento para análise de escolhas, exploração de identidade e autoconhecimento. O processo de criação de personagens reflete aspectos da psique do cliente, facilitando o trabalho com questões reprimidas ou difíceis de verbalizar (Saldanha & Batista, 2009). Em termos cognitivos, os jogos eletrônicos desenvolvem raciocínio lógico, memória e planejamento estratégico, habilidades aplicáveis tanto na terapia quanto no contexto educacional (ISGAME, 2019). Emocionalmente, eles ajudam na regulação de sentimentos como frustração e ansiedade, além de proporcionarem um alívio saudável do estresse, ampliando o bem-estar geral dos jogadores (Limberger & Silva, 2014). Por meio dessa revisão, conclui-se que os RPGs têm o potencial de transformar o ambiente terapêutico, permitindo que os participantes explorem novas perspectivas sobre si mesmos, desenvolvam habilidades interpessoais e cognitivas, e fortaleçam sua saúde mental e emocional.

Palavras-chave: jogos eletrônicos, *Role-Playing game*, RPG, jogos online, psicoterapia, benefícios, autoconhecimento.

ABSTRACT

This article reviews the use of electronic games, particularly Role-Playing Games (RPGs), as therapeutic tools and their contributions to mental, emotional, and social health. Drawing on studies by authors such as Batista et al. (2021), Limberger and Silva (2014), and Saldanha and Batista (2009), it explores the benefits of RPGs in promoting cognitive skills, emotional development, and socialization. RPGs create a safe space for experimenting with identities and resolving conflicts, aligning with

¹ Discente do Curso de Psicologia da Universidade La Salle - Unilasalle, matriculado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, sob a orientação do Prof. Dr. Leonardo Martins Costa Garavelo. E-mail: carlos.gravoski0098@unilasalle.edu.br. Data de Entrega: 03/12/2024.

Winnicott's (1975) theories on play as a means of expression and emotional development. This type of game allows the practice of social skills, improves self-esteem, and helps address feelings such as isolation and depression, making it useful in treating disorders such as social anxiety and impulse control (Limberger & Silva, 2014; Coser & Giacomoni, 2019). Furthermore, RPGs foster group interaction and a sense of belonging, offering mutual emotional support and creating therapeutic communities. In sessions mediated by psychotherapists, the game becomes a tool for analyzing choices, exploring identity, and fostering self-awareness. The process of character creation reflects aspects of the client's psyche, facilitating work with repressed or challenging-to-verbalize issues (Saldanha & Batista, 2009). Cognitively, electronic games enhance logical reasoning, memory, and strategic planning—skills applicable in both therapy and educational contexts (ISGAME, 2019). Emotionally, they help regulate feelings such as frustration and anxiety, provide a healthy stress relief, and enhance players' overall well-being (Limberger & Silva, 2014). Through this review, it is concluded that RPGs have the potential to transform the therapeutic environment, allowing participants to explore new perspectives on themselves, develop interpersonal and cognitive skills, and strengthen their mental and emotional health.

Keywords: electronic games, Role-Playing game, RPG, online games, psychotherapy, benefits, self-knowledge.

1. INTRODUÇÃO

A utilização de jogos eletrônicos como ferramenta psicoterapêutica tem sido uma área de crescente interesse no campo da Psicologia. Jogos eletrônicos, especialmente os RPGs, apresentam um vasto potencial para intervenções clínicas, principalmente por sua capacidade de criar ambientes simulados e interativos que facilitam o engajamento emocional e a expressão de sentimentos e conflitos internos. Esses jogos, amplamente difundidos entre jovens e adultos, proporcionam uma experiência imersiva que permite ao jogador adotar papéis e assumir identidades variadas, o que pode ser explorado terapeuticamente para ajudar indivíduos a lidar com questões de identidade, autoestima e socialização. A literatura indica que os RPGs, mais do que outros tipos de jogos eletrônicos, oferecem um espaço seguro e controlado onde os jogadores podem testar limites e explorar diferentes facetas de sua personalidade sem as consequências do mundo real, o que pode ser particularmente útil em contextos terapêuticos.

Os Role-Playing Games (RPGs) são definidos como jogos de interpretação de papéis em que cada participante assume o papel de um personagem fictício, interagindo em cenários criados e narrados por um facilitador ou mestre do jogo. O caráter colaborativo e interativo dos RPGs permite aos jogadores enfrentarem

desafios e resolverem problemas coletivamente, promovendo não apenas habilidades cognitivas e de resolução de conflitos, mas também o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais. Estudos realizados por Limberger e Silva (2014) demonstram que os RPGs, tanto em sua versão tradicional de mesa quanto em plataformas online, podem auxiliar indivíduos que enfrentam dificuldades de socialização e problemas emocionais, como ansiedade e depressão. Ao permitir a exploração de situações imaginárias, o RPG favorece a elaboração de conflitos e a prática de comportamentos assertivos em um contexto lúdico e desafiador, ajudando o jogador a desenvolver um senso de controle e autoconfiança que pode ser transferido para situações reais

Os RPGs oferecem um ambiente dinâmico que auxilia na expressão emocional e no desenvolvimento de habilidades sociais, sendo descritos como teatro improvisado onde os participantes, ao assumir papéis fictícios, têm a liberdade para explorar diferentes facetas de si mesmos sem consequências reais (Saldanha & Batista, 2009). De acordo com Limberger e Silva (2014), a capacidade de projetar personalidade e o envolvimento em cenários interativos são características que favorecem a superação de dificuldades emocionais e sociais. Essas possibilidades de expressão criativa promovem um ensaio social, onde habilidades de interação e resolução de conflitos podem ser praticadas sem riscos externos

Além disso, o caráter imersivo e a narrativa dinâmica dos RPGs oferecem oportunidades únicas para intervenções psicoterapêuticas que se beneficiam de uma abordagem ativa e criativa. Na psicoterapia, esses jogos podem ser usados para simular situações que refletem os conflitos e dificuldades vividos pelos clientes no cotidiano. Este processo terapêutico, que pode ser mediado por um psicoterapeuta capacitado, ajuda o jogador a experimentar novas estratégias de enfrentamento, explorar emoções reprimidas e desenvolver habilidades de comunicação. Por exemplo, clientes que sofrem de baixa autoestima ou que apresentam dificuldades em interações sociais podem encontrar nos RPGs um meio de superar essas barreiras ao estabelecer vínculos com outros jogadores, o que melhora sua capacidade de empatia e expressão emocional (Batista et al., 2021).

O uso de jogos eletrônicos, particularmente os RPGs, representa uma inovação na terapia, integrando o entretenimento digital à psicologia de uma forma que atrai especialmente o público jovem. Tal abordagem contribui para tornar o

tratamento mais acessível e envolvente, criando novas possibilidades para a prática clínica. Diante disso, esta revisão se propõe a examinar os principais achados da literatura sobre o uso de RPGs como ferramentas psicoterapêuticas, com foco em seus benefícios para o desenvolvimento social, emocional e cognitivo dos jogadores. A análise das características que fazem dos RPGs uma ferramenta eficaz na prática clínica poderá contribuir para a criação de novos métodos de intervenção que atendam melhor às necessidades dos clientes em um mundo cada vez mais digital e interativo.

Outro motivo para a escolha do tema, envolve experiência pessoal. Sempre fui uma criança tímida, retraída, de poucos amigos, o que vim a descobrir mais tarde. Com isso, vi nos jogos da época, uma forma de entretenimento, onde eu poderia “enfrentar os desafios”, “ultrapassar obstáculos” e “evoluir”. Os jogos que mais me marcaram, foram os RPGs, por explorarem a história do mundo, a complexidade dos personagens e suas motivações. Com isso, fui aprendendo sobre mim mesmo, através da identificação com as personalidades e ideais de certos personagens, podendo compreender um pouco mais de mim. Com isso, na adolescência, fui compreendendo certas questões pessoais que foram surgindo ao longo das percepções sobre interesses e identificações com determinados personagens, histórias, etc. Além disso, percebi melhora no raciocínio lógico, na resolução de problemas, na aceitação da perda, além de aprendizado de outra língua. Os jogos, em especial os RPGs, foram muito importantes e tiveram uma parcela importante na aceitação e compreensão da minha sexualidade.

A metodologia utilizada para a realização desta revisão de literatura envolveu uma pesquisa bibliográfica exploratória acerca do uso de jogos eletrônicos como ferramenta psicoterapêutica, com ênfase em Role-Playing Games (RPGs). Inicialmente, foi realizada uma busca por artigos científicos nas plataformas acadêmicas Scielo Brasil e Periódicos de Psicologia, utilizando palavras-chave relacionadas ao tema, como "jogos eletrônicos", "psicoterapia", "RPG" e "psicologia". Devido à natureza ainda pouco explorada do assunto, foram encontrados apenas 6 artigos relevantes e sites que abordavam direta ou indiretamente a utilização de jogos eletrônicos no contexto psicoterapêutico, destacando-se principalmente os aspectos terapêuticos dos RPGs, bem como referências à obra de Winnicott (1975), “O Brincar e a Realidade”. A seleção e análise desses artigos serviram como base para compreender as perspectivas

teóricas e as possíveis aplicações práticas dos jogos eletrônicos no campo da psicologia, bem como identificar lacunas e oportunidades para futuras pesquisas.

2. DESENVOLVIMENTO

A popularidade dos jogos eletrônicos têm levantado questões sobre seu impacto psicológico, tanto positivo quanto negativo. Segundo Batista et al. (2021), jogos como *League of Legends* podem proporcionar uma fuga da realidade, permitindo que os jogadores explorem um “mundo paralelo” com novas possibilidades de socialização e desenvolvimento de identidade. Isso se torna ainda mais perceptível em RPGs, que são jogos que envolvem interpretação de personagens em cenários fictícios, promovendo a interação social e o desenvolvimento de habilidades emocionais. Estes jogos têm sido aplicados com sucesso na psicoterapia para ajudar clientes a lidar com dificuldades sociais, sintomas depressivos e sentimentos de isolamento. Segundo Limberger e Silva (2014), o RPG oferece um ambiente terapêutico onde os indivíduos podem praticar habilidades sociais, melhorar a autoconfiança e superar barreiras emocionais, como a timidez e a depressão. Além disso, os RPGs podem desenvolver e aprimorar habilidades cognitivas, proporcionar vínculos emocionais, autocontrole, resolução de conflitos, exploração de identidade, autoconhecimento e promover benefícios emocionais e de saúde mental.

O uso dos RPGs na terapia pode contribuir para a construção de um senso de pertencimento e apoio entre os participantes. Essa forma de socialização pode ser especialmente benéfica para indivíduos que enfrentam sentimentos de solidão, como aqueles com sintomas de depressão ou baixa autoestima. Segundo Limberger e Silva (2014), em uma sessão terapêutica baseada em RPG, os jogadores não apenas compartilham experiências, mas também constroem vínculos de suporte mútuo que ajudam a fortalecer a autoconfiança e a resiliência emocional. Os RPGs online, por sua vez, promovem um ambiente de apoio social contínuo e facilitam a criação de comunidades virtuais, onde os jogadores constroem redes de apoio que ajudam na diminuição de sintomas de isolamento e no desenvolvimento de habilidades sociais (Coser & Giacomoni, 2019).

Na perspectiva de Winnicott (1975), o ato de brincar é central para o desenvolvimento emocional e a expressão da criatividade. Em "Brincar e a

Realidade", Winnicott destaca que o brincar permite que a pessoa explore o espaço transicional, onde a realidade interna e externa se encontram. Este espaço é fundamental para o desenvolvimento da saúde mental e para a capacidade do indivíduo de lidar com a realidade de maneira flexível e criativa. Quando aplicado ao contexto dos RPGs, essa teoria sugere que o ato de assumir papéis e interagir em ambientes imaginários cria uma oportunidade terapêutica semelhante. O jogador pode acessar áreas de sua psique de forma lúdica e protegida, permitindo a exploração de conflitos internos e a experimentação de diferentes aspectos de sua identidade (Winnicott, 1975).

Nos dias de hoje existe uma imensa variedade de gêneros e subgêneros de jogos que permitem ao jogador poderem vivenciar diferentes situações, ativar e desenvolver várias habilidades cognitivas, raciocínio lógico, resolução de problemas, promover novas descobertas e autoconhecimento, novos interesses, refletir sobre escolhas e motivações, permitir uma nova forma de socialização, principalmente para pessoas com fobia social ou dificuldade em socializar. Além disso, a variedade de jogos permite ao Psicólogo facilidade em encontrar uma opção que desperte o interesse do cliente, se permitindo uma análise que começa desde a escolha do tipo de jogo, trabalhando a reflexão das escolhas, que vão se desenvolvendo ao longo do processo de seleção de avatares para representar o jogador dentro do jogo, bem como as atividades de interesse realizadas *in game*.

2.1. Adaptação Terapêutica e Benefícios

Na psicoterapia, a introdução dos jogos eletrônicos, em destaque os RPGs, pode ser vista como uma extensão do conceito de brincar proposto por Winnicott. O terapeuta atua como facilitador desse processo, garantindo que o espaço de jogo seja seguro e enriquecedor, permitindo que os clientes utilizem o jogo como uma forma de expressão e autodescoberta. Winnicott enfatiza que, ao brincar, o indivíduo se engaja em uma forma de comunicação e resolução de conflitos, o que pode ser observado em práticas de RPGs, onde jogadores simulam cenários e enfrentam dilemas que os ajudam a refletir sobre suas reações e decisões.

Essa integração entre a prática lúdica descrita por Winnicott e as descobertas do uso de jogos digitais sugere que a introdução de jogos, em especial os RPGs, na terapia pode servir não só para melhorar a cognição, mas também para fortalecer o

desenvolvimento emocional. Todo jogo eletrônico, por ser um instrumento totalmente visual e diversificado, gera potencial transferência por parte do jogador, tornando a análise das escolhas e decisões tomadas desde o início do jogo são enriquecedoras para a compreensão do funcionamento psicológico do sujeito, podendo trazer à superfície, questão e demandas, muitas vezes ocultas, a serem trabalhadas que o cliente, de forma natural, não consegue verbalizar ou expressar, por medo, receios ou desconhecimento de si mesmo.

2.2. Socializações e vínculos emocionais

A socialização é um dos aspectos mais explorados nos jogos eletrônicos, especialmente nos Role-Playing Games (RPGs), que têm como característica fundamental a colaboração entre jogadores. Segundo Limberger e Silva (2014), RPGs oferecem aos jogadores um espaço onde podem interagir com outras pessoas, compartilhar experiências e construir laços emocionais em um ambiente seguro e controlado. Esse fator se mostra ainda mais relevante no contexto terapêutico, em que o RPG possibilita ao cliente a prática de habilidades sociais e o desenvolvimento de relações de apoio mútuo. Em ambientes de RPG online, os participantes são incentivados a trabalhar em conjunto para superar desafios, o que promove a empatia, a cooperação e a compreensão das perspectivas alheias.

Além disso, os jogos RPG favorecem a construção de redes de apoio e pertencimento entre os jogadores. De acordo com Saldanha e Batista (2009), RPGs criam um senso de comunidade entre os participantes, que muitas vezes se reconhecem como parte de uma “tribo”, uma comunidade onde encontram suporte emocional e segurança para se expressarem livremente. Esse ambiente de aceitação é especialmente benéfico para pessoas com dificuldades de socialização, como indivíduos com transtorno do espectro autista ou transtornos de ansiedade social. Em sessões de RPG mediadas por um terapeuta, o jogo serve como um “ensaio social”, em que os jogadores podem praticar habilidades de comunicação e resolução de conflitos sem o receio de julgamento.

A socialização proporcionada pelos RPGs também auxilia na redução da solidão e do isolamento, sentimentos comuns entre adolescentes e jovens adultos. Estudos demonstram que o uso terapêutico dos RPGs melhora a autoestima e reduz o sentimento de inadequação social, ao permitir que os indivíduos

experimentem relacionamentos significativos em um ambiente de jogo. Em jogos online, como *World of Warcraft* e *League of Legends*, os jogadores interagem com outros participantes ao redor do mundo, criando amizades que podem se estender para além do ambiente virtual.

2.3. Autocontrole e resolução de conflitos

Os RPGs são particularmente eficazes no desenvolvimento do autocontrole e na resolução de conflitos, habilidades cruciais no contexto psicoterapêutico. Durante o jogo, os participantes enfrentam situações desafiadoras que exigem autocontrole, paciência e raciocínio lógico para serem superadas. Segundo Limberger e Silva (2014), em um cenário de RPG, o jogador não apenas interage com outros participantes, mas também precisa lidar com o próprio comportamento para manter o equilíbrio emocional e tomar decisões que beneficiem o grupo. Em ambientes de jogo controlados, os jogadores são encorajados a explorar respostas adaptativas, aprendendo a regular suas reações emocionais e a adotar posturas mais assertivas.

O aspecto estratégico dos RPGs estimula o desenvolvimento de habilidades cognitivas e de autocontrole, características cruciais para o gerenciamento emocional. Durante as interações, os participantes são frequentemente desafiados a lidar com situações de alta pressão, o que lhes exige paciência e pensamento estratégico. Esse exercício contribui para o controle dos impulsos e para a resolução de conflitos de maneira não agressiva. Saldanha e Batista (2009) observam que esses jogos oferecem um espaço seguro para testar diferentes abordagens de resolução de problemas, auxiliando os indivíduos a aplicar essas estratégias em contextos reais

Esse aspecto é de grande relevância na psicoterapia, principalmente no tratamento de problemas como transtorno de controle dos impulsos e agressividade. Estudos mostram que RPGs ajudam os jogadores a reconhecer e entender suas próprias reações emocionais em situações de conflito, o que facilita o desenvolvimento de habilidades para gerenciar essas emoções no mundo real (Saldanha & Batista, 2009). O jogo oferece um espaço seguro para que os participantes testem diferentes abordagens de resolução de problemas, permitindo que desenvolvam uma postura mais equilibrada frente aos desafios da vida cotidiana.

A resolução de conflitos em RPGs pode também ser transferida para o tratamento de clientes que enfrentam problemas de relacionamento ou que apresentam dificuldades em cooperar em grupo. Em sessões de RPG, o terapeuta pode introduzir desafios que envolvem conflitos interpessoais, incentivando o cliente a encontrar soluções que não envolvam confrontos agressivos. Esse aprendizado, mediado pela prática no RPG, oferece uma base sólida para que o indivíduo possa aplicar essas habilidades em outras situações de sua vida.

2.4. Exploração de identidade e autoconhecimento

Os Role-Playing Games proporcionam um ambiente em que os indivíduos podem experimentar diferentes identidades e papéis, o que facilita a exploração do autoconhecimento e da auto expressão. Segundo Limberger e Silva (2014), o RPG permite que o jogador se coloque no lugar de outro, adotando novas características e comportamentos que muitas vezes são reflexos de seus desejos e aspirações pessoais. Essa experimentação pode ser particularmente útil em contextos terapêuticos, onde o cliente pode explorar aspectos de sua personalidade de forma segura e controlada.

A transferência de personalidade na criação de personagens em jogos online representa uma forma significativa de auto expressão, onde o indivíduo pode projetar aspectos de sua identidade que muitas vezes são reprimidos ou ocultados na vida cotidiana. A liberdade proporcionada por esses ambientes virtuais permite que as pessoas explorem diferentes facetas de si mesmas, que talvez não tenham a oportunidade de manifestar por medo de julgamento ou por questões relacionadas à aceitação social. Assim, a escolha de um avatar ou a forma como um personagem é criado pode refletir anseios internos, desejos e até mesmo questões não resolvidas do próprio sujeito. Esses elementos são amplamente influenciados por fatores psicológicos e culturais, e oferecem um campo fértil para estudo, pois a forma como o sujeito se representa nesses espaços revela aspectos de sua personalidade que, de outro modo, poderiam permanecer desconhecidos.

Além disso, a representatividade na escolha de personagens traz à tona a possibilidade de o indivíduo vivenciar quem ele realmente é ou quem gostaria de ser, livre das limitações impostas pelo mundo físico. O jogo online se torna, então, um ambiente seguro e permissivo para a experimentação de identidades diversas,

permitindo que a autenticidade e a singularidade do sujeito se manifestem. Em um contexto psicoterapêutico, isso se traduz em uma ferramenta valiosa para análise, pois o terapeuta pode observar como essas escolhas e a forma de interagir com o avatar refletem aspectos do self, medos, desejos e traços de personalidade. Assim, a relação entre a escolha de personagens e a representatividade não só enriquece a experiência de jogo, mas também proporciona uma janela única para a compreensão da psique e do comportamento humano em um espaço de liberdade emocional.

Em termos terapêuticos, a exploração de identidades alternativas pode ajudar o cliente a compreender melhor aspectos de sua própria personalidade e a lidar com conflitos internos. Estudos indicam que essa prática auxilia na expressão de emoções reprimidas, promovendo uma compreensão mais profunda dos valores e das crenças do cliente. Além disso, o processo de criação e desenvolvimento de personagens permite que o jogador explore traços de personalidade que, em outras circunstâncias, ele poderia ter dificuldade em expressar. De acordo com Saldanha e Batista (2009), jogadores de RPG frequentemente relatam que o jogo funciona como um “espelho”, no qual vêem refletidos seus próprios conflitos e aspirações.

Essa prática de autoconhecimento é especialmente benéfica para indivíduos em fases de transição, como adolescentes ou jovens adultos, que enfrentam questões de identidade e pertencimento. No RPG, o cliente tem a liberdade de criar e experimentar novas facetas de sua personalidade, o que pode ajudá-lo a desenvolver um senso de identidade mais sólido. O uso de RPGs na terapia pode, portanto, auxiliar no tratamento de questões como a baixa autoestima, a insegurança e a falta de confiança em si mesmo.

2.5. Desenvolvimento de habilidades cognitivas

Conforme o artigo "Jogos Digitais e Estimulação Cognitiva" da ISGAME (2019), a estimulação através de jogos digitais, tem mostrado eficácia não só para fins de lazer, mas também como ferramentas para promover habilidades cognitivas e emocionais. O artigo menciona que a utilização de jogos digitais, mesmo que simples, pode ter um impacto positivo na qualidade de vida e na função cognitiva, auxiliando no desenvolvimento de habilidades como raciocínio, memória e resolução

de problemas. Essa abordagem se alinha à visão de Winnicott de que o brincar oferece um meio de organização emocional e suporte para o crescimento psíquico.

Os RPGs, em especial, são reconhecidos por seu papel no desenvolvimento de habilidades cognitivas, como raciocínio lógico, memória e capacidade de planejamento. Segundo Limberger e Silva (2014), o jogo exige que o participante desenvolva estratégias, resolva problemas e tome decisões rápidas, o que contribui para o aprimoramento de suas funções cognitivas. Em sessões de terapia que utilizam RPGs, o cliente pode ser incentivado a desenvolver habilidades de planejamento e a considerar as consequências de suas ações, o que fortalece sua capacidade de análise e resolução de problemas.

Além disso, os RPGs requerem uma boa capacidade de concentração e um senso de organização, habilidades que podem ser transferidas para outras áreas da vida do cliente. Em um estudo sobre o impacto de jogos eletrônicos no desenvolvimento cognitivo, Limberger e Silva (2014) observaram que jogadores de RPG apresentam uma melhora significativa em habilidades de memória, percepção e pensamento crítico ao longo do tempo. Essas habilidades são especialmente úteis no contexto educacional, onde o RPG pode ser utilizado como uma ferramenta para promover o aprendizado ativo e colaborativo.

A capacidade de antecipar consequências e de estabelecer metas também é trabalhada nos RPGs. Em sessões de jogo, os participantes são desafiados a prever cenários e a tomar decisões estratégicas que impactam diretamente o desfecho do jogo. Esse processo de pensamento crítico e planejamento contribui para a construção de um repertório de habilidades cognitivas que podem ser aplicadas em situações reais, ajudando o indivíduo a se tornar mais resiliente e preparado para lidar com os desafios da vida cotidiana.

2.6. Benefícios emocionais e de saúde mental

O uso de RPGs na psicoterapia oferece benefícios significativos para a saúde mental dos participantes. Os jogos oferecem um ambiente onde os jogadores podem experimentar uma ampla gama de emoções em um contexto seguro, o que facilita a regulação emocional e a resiliência. Segundo Limberger e Silva (2014), RPGs ajudam os indivíduos a lidar com emoções difíceis, como frustração, ansiedade e tristeza, ao permitirem que os jogadores processem essas emoções

através de seus personagens. Em casos de depressão e ansiedade, o RPG pode ser uma ferramenta útil para reduzir o isolamento social e promover a interação positiva com outras pessoas.

A prática de RPGs também proporciona uma forma de “escape” saudável, permitindo que os participantes relaxem e se descontraíam em um ambiente lúdico e envolvente. A possibilidade de se distanciar temporariamente de problemas reais e de se envolver em uma narrativa fictícia é um recurso valioso para o alívio do estresse e para a melhora do humor. Essa experiência terapêutica pode promover uma melhora geral na qualidade de vida do cliente, aumentando seu senso de satisfação e felicidade. Os RPGs online criam um espaço onde os jogadores podem experimentar e processar uma variedade de emoções em um ambiente controlado, o que é particularmente benéfico para a regulação emocional e a diminuição de sintomas depressivos. Limberger e Silva (2014) apresentam um estudo de caso em que um paciente, ao participar de sessões de RPG, conseguiu construir relações significativas e superar a timidez e o isolamento social. Esses jogos proporcionaram um meio de expressão e interação, auxiliando na melhoria da saúde mental e na promoção de um bem-estar emocional.

Além disso, estudos indicam que RPGs podem ajudar a melhorar a autoestima dos participantes, ao permitirem que eles realizem conquistas e enfrentem desafios em um ambiente controlado. Ao completar missões e atingir objetivos no jogo, o indivíduo se sente mais capaz e confiante, o que pode influenciar positivamente sua autopercepção. No contexto terapêutico, o RPG pode, portanto, servir como uma ferramenta para ajudar o cliente a desenvolver um senso de autoeficácia e a acreditar em sua capacidade de superar desafios.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão literária apresentada evidencia o potencial dos jogos eletrônicos, especialmente os Role-Playing Games (RPGs), como ferramentas terapêuticas e de desenvolvimento pessoal. Estudos como os de Limberger e Silva (2014) e Saldanha e Batista (2009) apontam que os RPGs oferecem um ambiente seguro para a socialização, a resolução de conflitos e a exploração de identidade, proporcionando benefícios significativos tanto emocionais quanto cognitivos. Esses jogos demonstraram ser particularmente úteis para indivíduos que enfrentam dificuldades

sociais, sintomas depressivos e questões de baixa autoestima, favorecendo a criação de vínculos emocionais e o fortalecimento de habilidades como autocontrole e pensamento crítico.

Ao serem aplicados em contextos psicoterapêuticos, os RPGs permitem que os participantes explorem aspectos internos de sua psique em um espaço lúdico e protegido, em linha com a teoria de Winnicott (1975) sobre a importância do brincar no desenvolvimento emocional e criativo. Esse espaço de jogo atua como um "campo transicional", no qual os jogadores podem processar emoções reprimidas, experimentar diferentes papéis e construir estratégias para enfrentar desafios na vida real.

Além disso, os RPGs promovem a melhoria da saúde mental por meio da criação de comunidades de apoio mútuo, como destacam Coser e Giacomoni (2019). Essas comunidades virtuais e presenciais ajudam a combater o isolamento social e a desenvolver redes de suporte emocional. A interação no ambiente do jogo, seja presencial ou online, facilita o desenvolvimento de habilidades sociais, a empatia e a cooperação, beneficiando especialmente pessoas com transtornos de ansiedade social ou dificuldades de socialização.

Sobre o desenvolvimento cognitivo, os jogos eletrônicos contribuem para o aprimoramento de funções como memória, raciocínio lógico e resolução de problemas (ISGAME, 2019). Essas habilidades são fortalecidas por meio de cenários desafiadores que requerem planejamento estratégico e decisões rápidas, o que pode ser transferido para situações do cotidiano, ampliando a resiliência e a capacidade de análise dos participantes.

Portanto, os resultados discutidos reforçam o potencial transformador dos jogos eletrônicos, com ênfase nos RPGs, não apenas como uma ferramenta de entretenimento, mas também como um recurso valioso para intervenções terapêuticas e educativas. A continuidade das investigações científicas nesse campo é essencial para consolidar ainda mais sua aplicação em contextos diversos, assegurando que profissionais, como psicólogos e educadores, possam aproveitar plenamente os benefícios que os jogos eletrônicos oferecem para o desenvolvimento emocional, social e cognitivo.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Gerciane Rodrigues; SILVA, Flaviane Cristine Troglia da; NOGUEIRA, Clarissa de Pontes Vieira. **Psicologia e jogos eletrônicos: um olhar sobre o comportamento do jogador de League of Legends**. Artigo, Universidade Federal do Ceará, 2020.

COSER, Fábio Spricigo; GIACOMONI, Claudia Hofheinz. **As Relações entre o Uso de Jogos Eletrônicos, Personalidade e o Bem-Estar de Jogadores**. Aval. psicol., Itatiba , v. 18, n. 4, p. 382-391, dez. 2019.

FELIPE, Rhayssa Cavalcanti de Barros. **A utilização dos jogos digitais como mediadores na prática psicoterapêutica**. 2020. 68 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica, Universidade Católica de Pernambuco, Recife, 2020. Orientadora: Profª Drª Véronique Donard.

LIMBERGER, Leticia Staub; SILVA, Jerto Cardoso da. **Os role playing games (RPGS) como uma ferramenta em psicoterapia: um estudo de caso**. Bol. psicol, São Paulo , v. 63, n. 139, p. 193-200, dez. 2013 .

OTA, F. **Jogos Digitais e Estimulação Cognitiva**. 03/04/2019. Disponível em: <https://isgame.com.br/blog/jogos-digitais-e-estimulacao-cognitiva/> Acesso em: 21 set. 2024

SALDANHA, A. A.; BATISTA, J. R. M.. **A concepção do role-playing game (RPG) em jogadores sistemáticos**. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 29, n. 4, p. 700–717, 2009.

SARMET, Mauricio Miranda; PILATI, Ronaldo. **Efeito dos jogos digitais no comportamento: análise do General Learning Model**. Temas psicol., Ribeirão Preto , v. 24, n. 1, p. 17-31, mar. 2016 .

WINNICOTT, D.W. **O Brincar e a Realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975