



E SE SEU REMÉDIO FOSSE JOGAR VIDEOGAMES? A RELAÇÃO DOS JOGOS ELETRÔNICOS E A SAÚDE MENTAL

GABRIEL LOBO BARROS; JESSICA CORDEIRO LUIZ; AKEMI LOBO DE BARROS

INTRODUÇÃO: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2019 houve aumento global (25%) nos casos de ansiedade e depressão. Com isto pesquisas são realizadas na busca por amenizar este quadro. Alguns resultados destas pesquisas, estão no desenvolvimento de jogos eletrônicos para estimular físico e intelectualmente seus usuários e estes sendo aplicados em diversas áreas, como educação e saúde. **OBJETIVO:** Apontar a utilização de jogos eletrônicos como fator relevante para saúde mental. **MÉTODOLOGIA:** Trata-se de levantamento bibliográfico, com análise de publicações em fontes diversas, no intuito reunir dados e concatenar informações para observar a abrangência da temática. Para tal foram selecionadas nove publicações acerca o tema. **RESULTADOS:** Na leitura crítica, os artigos elencados revelaram que, em relação à saúde mental, os jogos auxiliam abrandando os sofrimentos relacionados ao estado de ansiedade e depressão. Estudos realizado pela empresa Xbox, revelou que 84% dos consumidores atrelam como ponto positivo à saúde mental o uso de videogames, principalmente no período da pandemia. Segundo os artigos, a melhoria na saúde mental e bem-estar se dá na interação dos jogos no mundo virtual, onde o indivíduo detém o controle dos personagens, cenários, história e a relação com outros personagens. Assim torna-se o videogame, alternativa e escape do sofrimento pessoal. Alguns exemplos coletados, nos artigos analisados, de jogos desenvolvidos especificamente para trabalhar o transtorno de ansiedade e depressão, foram: Doctor Simulator – simulador de cirurgias; Hellblade: Senua's Sacrifice; Sea of Solitude – ambos abordam transtornos mentais. Além destes jogos de foco específico, há também os casuais. Porém, os próprios artigos relatam que é necessário estabelecer uma relação equilibrada e de tolerância no uso dos jogos, para que os mesmos não sejam maléficos causando novos ou aumento dos distúrbios, prejudicando, portanto, a saúde mental de seus usuários. **CONCLUSÃO:** Os artigos apresentaram argumentos favoráveis e amplos quanto aos benefícios do uso de jogos eletrônicos para saúde mental. Assim, conclui-se que o videogame deixou de ser apenas meio de entretenimento, e os avanços na tecnologia e desenvolvimento de jogos buscam a qualidade de vida. Cabe ressaltar que os jogos configuram como coadjuvante, não substituindo o tratamento integral do usuário.

Palavras-chave: Entretenimento, Jogos digitais, Saúde mental, Saúde coletiva, Tecnologia.