

Lucas Magalhães Silva¹

Marcos Miranda Leão Leite¹

¹Faculdade Luciano Feijão (FLF)

Autor para correspondência:

Lucas Magalhães Silva

lukasmsilva@outlook.com

Submetido em: 29/11/2024

Aprovado em: 16/12/2024



Copyright (c) 2024 - Scientia - Revista de Ensino, Pesquisa e Extensão - Faculdade Luciano Feijão - Núcleo de Publicação e Editoração - This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

OS IMPACTOS DOS JOGOS ELETRÔNICOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO BRASIL

THE IMPACTS OF ELECTRONIC GAMES ON CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH ANXIETY AND DEPRESSION IN BRAZIL

Resumo

Este estudo tem o objetivo de investigar a influência dos jogos eletrônicos nas habilidades sociais, flexibilidade cognitiva e interações sociais em crianças e adolescentes com ansiedade e depressão, considerando seus efeitos negativos, como agravamento de sintomas de vício e de ansiedade. O uso excessivo de jogos pode causar dependência da mente e do corpo, o que pode prejudicar a saúde. É muito importante que mães, pais e profissionais de saúde mental ajudem a manter uma boa mistura entre o tempo de jogo e outras atividades. Mais estudos são necessários para entender isso melhor e obter respostas adequadas. Tratando-se de uma revisão integrativa, foram selecionados seis artigos das bases de dados Pepsic, Scielo e Google Scholar. Adotaram-se critérios de seleção que consideraram a relevância dos artigos, abordando diretamente a influência dos jogos na vida social e acadêmica das crianças e adolescentes, que tiveram foco nos estudos que envolvem estes jovens diagnosticados com ansiedade e depressão e artigos que foram publicados nos últimos 8 anos que estejam em português e com acesso gratuito.

Palavras-chave: Videogame. Jovens. Eletrônicos. Tecnologia.

Abstract

This study aims to investigate the influence of electronic games on social skills, cognitive flexibility and social interactions in children and adolescents with anxiety and depression, considering their negative effects, such as worsening symptoms of addiction and anxiety. Excessive use of games can cause dependence on the mind and body, which can harm health. It is very important that mothers, fathers and mental health professionals help to maintain a good mix between gaming time and other activities. More studies are needed to better understand this and obtain adequate answers. As this is an integrative review, six articles were selected from the Pepsic, Scielo and Google Scholar databases. Selection criteria were adopted that considered the relevance of the articles, directly addressing the influence of games on the social and academic life of children and adolescents, which focused on studies involving these young people diagnosed with anxiety and depression and articles that were published in the last 8 years that are in Portuguese and with free access.

Keywords: Videogames. Youth. Electronics. Technology.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é um tema discutido em diversas esferas, mas poucos sabem o quanto os jogos podem ajudar ou agravar a situação do indivíduo que sofre com estes transtornos. Primeiramente, a dependência de jogos eletrônicos foi classificada no início de 2022 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um vício, recebendo o nome de Gaming Disorder (distúrbio de games) e entrando para a Classificação Estatística Internacional de Doenças (CID-11).

A palavra "ansiedade" vem do latim *anxius*, derivado de *agere*, significando angústia e sufocamento (ANDRADE, 2024). Freud (1893-1899) classifica a ansiedade como "neurose de angústia", que pode ocorrer isoladamente ou com outras neuroses. A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2022) afirma que a ansiedade atinge cerca de 300 milhões de pessoas, sendo a principal causa de incapacidade no mundo.

A psicologia evolucionista possui uma literatura considerável sobre os mecanismos evoluídos da depressão, os quais fornecem indícios para se repensar a perspectiva psicopatológica da depressão. As teorias evolucionistas adaptativas, em especial, oferecem um referencial teórico que busca explicar a depressão a partir de sua função adaptativa e, portanto, não necessariamente como um traço patológico (CONCEIÇÃO, 2021).

Paralelo a isso, com a criação dos smartphones em 1994, jogos eletrônicos foram incluídos nesses dispositivos. Como consequência, o celular tornou-se um gadget indispensável para adolescentes, adultos e até mesmo para crianças. Por isso, geralmente esquecê-lo em casa gera a sensação de estar sem um membro biônico, tamanha a sua importância nas relações cotidianas.

Atualmente, é uma tarefa difícil separar-se do celular, já que muitas pessoas acordam durante a madrugada para verificar mensagens em suas redes sociais, como WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram ou Snapchat, ou para ler notícias em diversos sites. Diante do exposto, é importante compreender que telas como as de celular, tablet e videogame não devem ser a principal atividade diária de meninos e meninas.

Conclui-se que tal comportamento é prejudicial tanto para a saúde mental e física quanto para o desenvolvimento de crianças e adolescentes. A pesquisa sugere, no entanto, que o problema não está nos jogos em si, mas na forma como são utilizados. Jogos violentos, por exemplo, podem estimular pessoas com tendência à psicopatia a cometer atos violentos observados nas realidades virtuais.

O período da adolescência é fundamental para o desenvolvimento psicológico dos indivíduos. Carvalho (2024) destaca que ver os jogos eletrônicos apenas como brinquedos para jovens é uma visão limitada, ignorando seu valor cultural e educacional. Além disso, ressalta a importância de equilibrar o uso dos jogos com outras metodologias educacionais para garantir um desenvolvimento integral dos alunos. Haydu et al. (2016) também exploraram as estratégias de terapias de exposição utilizando realidade virtual, enfatizando sua aplicação na perspectiva analítico-comportamental.

A busca incessante pela vitória e a adrenalina do jogo podem criar um ciclo vicioso, onde os adolescentes procuram continuamente a sensação de ganhar, ignorando os riscos e consequências. Pessoas que negligenciam a importância dos jogos eletrônicos na cultura global se surpreendem quando estudos de mercado ou acadêmicos atribuem o devido valor ao tema como um fenômeno coletivo e cultural transformador. Considerar os jogos eletrônicos apenas como brinquedos simples para jovens ou crianças é comparável à mentalidade daqueles que ainda veem a Idade Média como uma "idade das trevas" (HAYDU et. al, 2016).

Através de uma pesquisa qualitativa, busca-se analisar a influência dos jogos eletrônicos no comportamento social e emocional de jovens diagnosticados com ansiedade e depressão, destacando como esses jogos podem tanto promover habilidades sociais e cognitivas quanto agravar sintomas de saúde mental.

METODOLOGIA

O levantamento bibliográfico foi realizado entre 2023 e 2024, utilizando dados de artigos científicos, pesquisas bibliográficas, revistas e jornais nas bases de dados PePSIC, Google Acadêmico e SciELO. Os descritores que foram utilizados para a busca foram: videogames, jovens, ansiedade e depressão.

Para a seleção dos materiais, foram definidos critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão consideraram artigos e produções bibliográficas publicadas num período de 8 anos, de 2016 até o ano de 2024, escritos em língua portuguesa, que tiveram como participantes as crianças ou adolescentes diagnosticados com esse transtorno e que apresentassem conexão com o tema central. Já os critérios de exclusão eliminaram dados publicados sem fonte confiável, materiais sem comprovação científica ou social e aqueles que não estivessem diretamente relacionados ao tema proposto, logo, foram selecionados 6 artigos, conforme Tabela 1.

Tabela 1 – Relação dos artigos selecionados.

Título	Ano	Periódico	Autores
Dependência de internet e jogos eletrônicos: uma revisão	2018	Revista Brasileira de Psiquiatria	ARAUJO, M.A
Estratégias de terapias de exposição à realidade virtual: uma revisão discutida sob a ótica analítico-comportamental	2016	Psicologia Clínica	HAYDU, V.B; KOCHHANN, J; BORLOTI, E
Realidade virtual nas técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental: transtornos de traumas, ansiedade e depressão	2016	Estudos e Pesquisas em Psicologia	PRATES, P.F; et al.
A relação entre o uso de jogos digitais online e sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes	2020	Contextos Clínicos	ROSA, L.M; SERRA, R.G
Elas são a maioria do volume de jogadores, mas não programam	2023	Cadernos de Pesquisa	GIOVANNETTI, V; BECKER, J.L
Teorias evolucionistas da depressão: panorama e perspectivas	2021	Psicologia USP	CONCEIÇÃO, A

Fonte: Dados da pesquisa.

Para isso, a coleta de dados envolveu a leitura e análise crítica de artigos, pesquisas e jornais selecionados. A partir dessas fontes, foram extraídas informações sobre os efeitos dos jogos eletrônicos na saúde mental de crianças e adolescentes; os benefícios e riscos associados ao uso desses jogos; e as diferenças nos impactos em contextos de escolas públicas e privadas. A análise dos dados foi qualitativa, focando na identificação de padrões, temas recorrentes e discrepâncias nos estudos revisados.

A técnica utilizada para a coleta de dados foi a leitura e análise crítica de artigos, pesquisas e jornais selecionados. A análise descritiva foi a metodologia empregada para compreender e resumir os dados de maneira detalhada e clara, concentrando-se na descrição das características principais de um conjunto de dados sem fazer inferências ou generalizações sobre uma população maior.

A discussão abordou os achados mais relevantes, lacunas identificadas na pesquisa e as implicações dos resultados para a prática educacional e clínica. Além disso, foram apresentadas sugestões para futuras pesquisas. Por fim, a conclusão resumiu os principais achados, destacando os

impactos dos jogos eletrônicos e fazendo recomendações para a prática e futuras pesquisas, com base nos resultados obtidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Moraes e Meneguzzi (2023) analisaram os impactos sociais, cognitivos e afetivos dos jogos eletrônicos em adolescentes conectados às tecnologias digitais, todos diagnosticados com ansiedade ou depressão. Os autores destacam que seu uso controlado e positivo pode promover não apenas lazer e entretenimento, mas também facilitar a socialização entre os adolescentes, contribuindo significativamente para o seu desenvolvimento saudável. Ambos afirmam que jogos eletrônicos, quando utilizados de maneira equilibrada, podem ajudar os jovens a desenvolver habilidades sociais importantes, como a comunicação e o trabalho em equipe, além de proporcionar um ambiente seguro para a expressão de suas identidades e interesses.

Moraes e Meneguzzi (2023) concluem, desse modo, que a moderação é essencial para obter os benefícios dos jogos eletrônicos sem experimentar seus efeitos negativos. Eles sugerem que, com um uso equilibrado, os jogos podem ser uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento dos adolescentes, proporcionando tanto benefícios educativos quanto sociais, desde que o tempo seja gerido de forma consciente e responsável.

Rosa e Serra (2020) investigaram a correlação entre o tempo de uso de jogos digitais online e os sintomas de ansiedade em adolescentes diagnosticados com o transtorno. Utilizando um método quantitativo, aplicaram escalas de avaliação de ansiedade e questionários sobre hábitos de jogo aos participantes. Além disso, examinaram a interação social virtual e seus efeitos benéficos e prejudiciais.

Rosa e Serra (2020) também apontam que, embora os jogos possam oferecer benefícios, é essencial monitorar e manter o uso em níveis moderados para evitar potenciais efeitos negativos, como dependência e isolamento social. A moderação é fundamental para garantir que os jogos eletrônicos possam ser uma ferramenta positiva para o desenvolvimento dos adolescentes, sem que os riscos superem os benefícios.

Rosa e Serra (2020) também destacam que, embora os jogos possam oferecer esses benefícios, é importante que o uso seja monitorado e mantido em níveis moderados para evitar potenciais efeitos negativos, como dependência e isolamento social. A moderação é, portanto, fundamental para garantir que os jogos eletrônicos possam ser uma ferramenta positiva para o desenvolvimento dos adolescentes, sem que os riscos superem os benefícios.

Silva e Carvalho (2021) realizaram uma revisão integrativa abrangente sobre o uso de jogos eletrônicos no controle da ansiedade em crianças e adolescentes, examinando uma série de estudos que exploram as diversas maneiras pelas quais esses jogos podem impactar a saúde mental dos jovens. Eles concluíram que, quando utilizados de maneira controlada e moderada, os jogos eletrônicos podem ser uma ferramenta eficaz no manejo da ansiedade. Além disso, os jogos que envolvem planejamento de estratégias e resolução de problemas podem ensinar habilidades valiosas de enfrentamento, que os adolescentes podem aplicar no dia a dia para gerenciar situações estressantes de maneira mais eficaz.

O estudo de Andrade et al. (2024) explorou os sintomas de ansiedade, depressão e problemas de

atenção em adolescentes diagnosticados com esses transtornos, devido ao uso excessivo de jogos eletrônicos. A pesquisa envolveu entrevistas detalhadas, questionários de autopercepção e avaliações clínicas para entender a extensão da dependência em jogos e suas consequências para a saúde mental e o desempenho escolar.

Para Andrade et al. (2024), os jogadores dependentes frequentemente enfrentam baixa tolerância à frustração, o que pode exacerbar sintomas de ansiedade e depressão. Esses indivíduos tendem a usar os jogos como uma forma de evasão, evitando enfrentar situações desafiadoras ou estressantes da vida real.

Com o tempo, isso pode criar um ciclo vicioso onde o jogador se torna cada vez mais dependente dos jogos para obter alívio emocional. O uso abusivo dos videogames também pode ter sérias implicações para o desempenho escolar.

Andrade et al. (2024) também apontam que alunos que passam muitas horas jogando podem negligenciar seus estudos e outras responsabilidades acadêmicas, resultando em baixo rendimento escolar. Conflitos familiares também são comuns, logo pais e outros membros da família podem se preocupar com o tempo excessivo gasto nos jogos e as consequências disso para o bem-estar do adolescente.

Esses conflitos podem aumentar o estresse e a tensão no ambiente familiar, exacerbando ainda mais os problemas de saúde mental do adolescente. Andrade et al. (2024) concluem que a adolescência é um período de alta vulnerabilidade para o desenvolvimento de dependência de jogos eletrônicos devido às intensas mudanças físicas, emocionais e sociais que ocorrem nessa fase.

Portanto, é fundamental que intervenções preventivas sejam implementadas para educar os adolescentes e suas famílias sobre os riscos e promover hábitos de jogo saudáveis e equilibrados. Os autores apontam que os jogos eletrônicos podem ser ferramentas poderosas para o desenvolvimento de diversas habilidades, tanto cognitivas quanto sociais. No âmbito cognitivo, os jogos que envolvem quebra-cabeças, estratégia e resolução de problemas exigem que os jogadores usem a memória, o raciocínio lógico e a tomada de decisão rápida, fortalecendo essas áreas cognitivas ao longo do tempo.

Além disso, são atividades que podem ajudar a melhorar a concentração e a atenção, habilidades cruciais para o desempenho acadêmico. No entanto, Silva e Silva (2017) também apontam a ressalva de que o uso prolongado e descontrolado pode levar a consequências negativas para a saúde mental, incluindo aumento da ansiedade, depressão e isolamento social.

Segundo Calia (2021), os jogos eletrônicos exigem dos usuários uma vasta gama de habilidades mentais, que variam de acordo com a complexidade e o tipo de jogo, tanto para crianças quanto para adultos, sendo que, no caso das crianças, essas habilidades estão em pleno desenvolvimento. Tais atividades demandam uma concentração intensa, memória operacional e controle inibitório, todas funções cognitivas essenciais para a aprendizagem eficaz.

No entanto, a mesma pesquisa revela que muitas meninas também estão se inclinando para jogos "masculinos". De acordo com os resultados, mais de um terço das meninas preferem jogos de luta, e o número de meninas que gostam desses jogos é semelhante ao das que preferem jogos de quebra-cabeça. Os autores observam que meninas que optam por jogos de luta exibem um aumento no comportamento de busca de sensações, envolvendo-se em atividades emocionantes ou de risco.

Outro dado significativo da pesquisa é que, pelo sétimo ano consecutivo, as mulheres são maioria entre os jogadores no país, representando 51% dos gamers (PGB, 2022), com 60,4% delas preferindo usar o smartphone como plataforma para jogar.

CONCLUSÃO

Com base nesta revisão integrativa da literatura, é possível concluir que os jogos eletrônicos têm um impacto significativo na vida social e escolar de adolescentes com ansiedade e depressão em escolas públicas e privadas do Brasil. Seu uso moderado pode proporcionar benefícios notáveis, como a melhoria das habilidades sociais, a flexibilidade cognitiva e a interação social.

Entretanto, o uso excessivo pode ter consequências adversas quando os adolescentes perdem o controle sobre o tempo que passam jogando, isso pode levar a sintomas agravados de ansiedade e depressão, pois serve como uma distração para que eles evitem enfrentar situações desafiadoras da vida real. Tal comportamento tende a interferir nas responsabilidades escolares, resultando em baixo rendimento acadêmico e prejudicar as relações interpessoais, além de acarretar em isolamento social e em conflitos familiares, o que aumenta o estresse no ambiente doméstico.

Assim, os jogos eletrônicos têm o potencial de oferecer benefícios significativos quando utilizados de maneira controlada e equilibrada, pois ajudam a desenvolver habilidades importantes como a concentração, a memória operacional e a capacidade de pensar de forma estratégica. Logo, os jogos podem sim ser uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento cognitivo e social dos adolescentes, desde que usados de forma consciente e responsável.

É fundamental que pais, educadores e profissionais de saúde mental promovam um equilíbrio saudável entre o tempo dedicado aos jogos e outras atividades. Se faz importante que o uso seja monitorado a fim de garantir que os adolescentes possam aproveitar ao máximo os benefícios sem experimentar os efeitos negativos. Desse modo, intervenções preventivas devem ser implementadas para educar os adolescentes e suas famílias sobre os riscos do uso excessivo e promover hábitos de jogo saudáveis e equilibrados. Também é importante monitorar o conteúdo dos jogos.

A supervisão e a orientação adequadas são cruciais para assegurar que estes sejam utilizados de maneira saudável e equilibrada. Portanto, estabelecer limites claros e regras pode ajudar a prevenir o uso excessivo e suas consequências negativas. Se faz importante ressaltar que nas pesquisas analisadas, os autores se referem aos participantes como 'crianças' ou 'adolescentes' sem especificar faixas etárias exatas. Portanto, não foi possível determinar a idade precisa dos participantes.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, D; KOSHIMIZU, G; DINIZ, M. **Design e o vício em jogos em crianças e adolescentes**. Campinas. 2021. Disponível em: https://www.oasisbr.ibict.br/vufind/Record/PCAM_e00b035d68c99050ac071da9540b8faa. Acesso em: 25 jan. 2025.

ANDRADE, I. P. G. et al. **Vulnerabilidades psiquiátricas em crianças e adolescentes pelo uso de jogos eletrônicos: uma revisão integrativa da literatura**. 2024. 156 f. TCC (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal de Minas Gerais, Matipó, 2024. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/5108/3662>. Acesso em: 23 jan. 2025.

ARAUJO, M. A. Dependência de Internet e Jogos Eletrônicos: Uma revisão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 40, n. 2, p. 143-152, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/T8y3pYpXy7wWj9v6DRdRxr/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 23 jan. 2025.

ADRENALINE. **Pesquisa Game Brasil 2024**: veja o atual perfil do público de jogos no país. 2024. Disponível em: <https://www.adrenaline.com.br/games/pesquisa-game-brasil-2024-veja-o-atual-perfil-do-publico-de-jogos-no-pais/> Acesso em: 23 jan. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos da Atenção Básica**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_24.pdf. Acesso em: 23 jan. 2025.

CARVALHO, L.D. **Game Studies**: Duas Décadas do Principal Periódico sobre Jogos Eletrônicos. Maranhão: **Game Studies**, 2024. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/377077666_GAME_STUDIES_DUAS_DECADAS_DO_PRINCIPAL_PERIODICO SOBRE_JOGOS_ELETRONICOS. Acesso em: 25 jan. 2025.

CALIA, G. Jogos são a 'válvula de escape' para crianças e adolescentes. **Exame**. 2021. Disponível em: <https://exame.com/tecnologia/games-a-valvula-de-escape-para-criancas-e-adolescentes-na-pandemia/>. Acesso em: 25 jan. 2025.

CONCEIÇÃO, A. **Teorias evolucionistas da depressão: panorama e perspectivas**. Niterói: Psicologia USP, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/7LkLBKymbFxFxQ8mK5DnjRDjM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 jan. 2025.

CURY, F.A. **Uma proposta para a leitura crítica dos videogames**. São Paulo: ECA-CCA, 2006. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/comueduc/article/view/37579/40293> Acesso em: 20 jan. 2025.

EVANGELISTA, B. **Revisão Narrativa Acerca do Conceito de Ansiedade em Psicologia**. 22 jul. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/generoamazonia/article/view/13484/9370>. Acesso em: 23 jan. 2025.

FORTIM, I.; MONTEIRO, L.F.; SANCASSANI, V.; BENGEL, M. J. A Tipologia das Jogadoras: Um estudo do público feminino gamer brasileiro. In: **SIMPÓSIO BRASILEIRO DE GAMES E ENTRETENIMENTO DIGITAL**, 2016, São Paulo. Sociedade Brasileira de Computação, p. 157-458, 2016. Disponível em: <https://www.sbgames.org/sbgames2016/downloads/anais/157458.pdf> Acesso em: 23 jan. 2025.

GIOVANNETTI, V; BECKER, J.L. ELAS SÃO A MAIORIA DO VOLUME DE JOGADORES, MAS NÃO PROGRAMAM. **Cad. Pesqui**, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/V5j7tQWd8RvxcBNBFwRCjVN/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 23 jan. 2025.

HAYDU, V. B.; KOCHHANN, J.; BORLOTI, E. Estratégias de terapias de exposição à realidade virtual: uma revisão discutida sob a ótica analítico-comportamental. **Psicologia Clínica**, v. 28, n. 3, p. 15-34, 2016. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/pc/v28n3/02.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2025.

MOEBUS, J; COUTINHO, J; ROSE, E. **Jogos eletrônicos**: corporeidade, violência e compulsividade. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/zD9VnBmkBNTgrRLhZ6PSQ3N/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 jan. 2025.

MORAES, R. O.; MENEGUZZI, C. A Influência dos Jogos Digitais na Saúde Mental de Crianças e Adolescentes. **Revista de Ciências Humanas**, 2023. Disponível em: <https://revistافت.com.br/a-influencia-dos-jogos-digitais-na-saude-mental-de-criancas-e-adolescentes/#:~:text=H%C3%A1%20quem%20conclui%20que%20o,sociais%20de%20crian%C3%A7as%20e%20adolescentes..> Acesso em: 23 jan.

2025.

OLIVEIRA, F. M. de; HILDEBRAND, H.; GOMES, S. M. Jogos Digitais, Artísticos e Educativos e o Processo de Cognição. In: **Anais do XXI Encontro Nacional da ANPAP**, 2016. Disponível em: https://anpap.org.br/anais/2016/comites/ceav/fabiana_oliveira-hermes_hildebrand-silvia_gomes.pdf. Acesso em: 23 jan. 2025.

OPAS. **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: 28 jan. 2025.

PRATES, P. F. et al. Realidade virtual nas técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental: Transtornos de Traumas, Ansiedade e Depressão. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 16, n. 2, p. 624-643, 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/29352/20704>. Acesso em: 23 jan. 2025.

ROSA, L. M.; SERRA, R. G. A Relação entre o Uso de Jogos Digitais Online e Sintomas de Ansiedade em Crianças e Adolescentes. **Contextos Clínicos**, v. 13, n. 3, p. 807-827, 2020. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/cclin/v13n3/v13n3a06.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2025.

REIS, E.A; REIS, I.A. **Análise Descritiva de Dados**. Relatório Técnico do Departamento de Estatística da UFMG. 2002. Disponível em: <https://www.est.ufmg.br/portal/wp-content/uploads/2023/01/RTE-02-2002.pdf> Acesso em: 23 jan. 2025.

ROSALINA, L. **Jogos eletrônicos e violência: desvendando o imaginário dos screenagers**. 2022. Disponível em: <https://silo.tips/downloadFile/jogos-eletronicos-e-violencia-desvendando-o-imaginario-dos-screenagers>. Acesso em: 23 jan. 2025.

SILVA, T. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. Psicopedagogia**, 2016. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v34n103/09.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2025.

SILVA, A.G.C; CARVALHO, Y.F. **Uso de jogos no controle de ansiedade em crianças e adolescentes: uma revisão integrativa**. 2021. 22f. Monografia (Graduação em Enfermagem) - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, 2021. Disponível em: https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/18302/2/Andressa_Silva_e_Yanne_Carvalho.pdf. Acesso em: 23 jan. 2025.