

# UTILIZAÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E O USO DE SERIOUS GAMES: UMA REVISÃO NARRATIVA

Larissa Holzmeister de Araujo Bezerra<sup>1</sup>; Lucas França Garcia<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Universidade Cesumar (Unicesumar), Maringá, PR. <http://lattes.cnpq.br/9726207019011018>

<sup>2</sup>Universidade Cesumar (Unicesumar), Maringá, PR. <http://lattes.cnpq.br/8395454418735558>

**PALAVRAS-CHAVE:** Terapia Cognitivo Comportamental. Serious Games. Promoção da Saúde.

**DOI:** 10.47094/IICOBRAFIMES.2025/RE/17

## INTRODUÇÃO

O crescente uso de tecnologias digitais em intervenções psicológicas tem impulsionado a criação de ferramentas inovadoras que ampliam o acesso à saúde mental. Nesse cenário, os serious games (Abd-Alrazaq et al, 2022) — jogos digitais desenvolvidos com objetivos além do entretenimento — têm ganhado espaço como recursos promissores no apoio terapêutico, especialmente quando estruturados com base na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). A TCC, consolidada como uma abordagem baseada em evidências para o tratamento de diversos transtornos mentais, alia-se aos princípios da gamificação para proporcionar intervenções engajadoras e potencialmente eficazes (Alqithami et al, 2021).

A promoção da saúde mental, entendida como um componente essencial da promoção da saúde, envolve estratégias voltadas não apenas à prevenção de doenças, mas também à construção de habilidades emocionais e cognitivas que favoreçam o bem-estar (David et al, 2021). Nesse contexto, os serious games baseados em TCC têm sido utilizados para desenvolver competências como regulação emocional, resolução de problemas e enfrentamento de situações adversas, contribuindo para o fortalecimento de fatores protetivos e a mitigação de fatores de risco em diferentes faixas etárias.

A aplicação desses jogos em contextos clínicos e comunitários tem revelado resultados positivos em populações diversas, incluindo adolescentes com depressão, crianças com autismo, pacientes com doenças neurológicas e jovens indígenas em contextos de vulnerabilidade social. Além de promover o engajamento dos participantes, essas ferramentas têm se mostrado sensíveis à adaptação cultural e à ampliação do acesso ao cuidado, especialmente em regiões de difícil cobertura assistencial (Lee et al, 2020).

Diante desse cenário, a presente revisão narrativa tem como pergunta norteadora: quais são os usos terapêuticos, os contextos de aplicação e os efeitos reportados na literatura sobre o uso de serious games baseados na Terapia Cognitivo-Comportamental? A resposta a essa questão busca reunir evidências que contribuam para a consolidação dessas ferramentas no campo da promoção da saúde mental.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada com base nas diretrizes metodológicas propostas pela Joanna Briggs Institute (JBI), que orientam a elaboração de revisões integrativas e narrativas com foco na sistematização de evidências. A escolha pelo delineamento narrativo justifica-se pela heterogeneidade dos estudos encontrados quanto a métodos, populações e intervenções, o que inviabiliza a realização de sínteses quantitativas.

A busca foi conduzida na base de dados PubMed, em março de 2025, utilizando os descritores “CBT and serious games”. Foram inicialmente encontrados dez artigos. Após leitura dos títulos, resumos e textos completos, foram excluídos dois estudos que não estavam disponíveis para acesso integral, resultando em oito artigos que compuseram o corpus de análise.

Os critérios de inclusão foram: estudos publicados em periódicos revisados por pares, disponíveis em inglês, que abordassem o uso de jogos digitais (serious games) estruturados com base na Terapia Cognitivo-Comportamental em contextos clínicos ou comunitários. Estudos que não descreviam claramente os elementos da TCC ou que não apresentavam dados empíricos foram excluídos.

A análise dos dados seguiu as orientações da JBI para síntese narrativa, com foco na identificação de objetivos dos estudos, populações atendidas, estrutura dos jogos utilizados, indicadores de efetividade e aspectos éticos ou culturais mencionados. Os resultados foram organizados tematicamente, buscando evidenciar padrões e especificidades nos usos terapêuticos dos serious games analisados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os oito estudos selecionados abordam aplicações distintas de serious games baseados em TCC, com destaque para a redução de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes, a melhora de habilidades sociais em crianças com transtorno do espectro autista, e o aumento da autorregulação emocional em pessoas com Doença de Parkinson. A diversidade de contextos e populações sugere a versatilidade da abordagem, que se adapta a necessidades específicas por meio da gamificação de estratégias cognitivas e comportamentais. (Mena-Moreno et al., 2022a)

Em todos os estudos, os jogos digitais analisados apresentavam estruturas que contemplavam ao menos três componentes da TCC: identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais, ativação comportamental e estratégias de enfrentamento. A forma interativa e lúdica de entrega dessas técnicas mostrou-se especialmente eficaz na promoção do engajamento dos usuários, inclusive entre adolescentes e jovens com baixa adesão a intervenções convencionais.

O estudo de Bohr et al. (2024), sobre a adaptação cultural do jogo SPARX para jovens inuítes no Canadá, destaca-se pela articulação entre a TCC e os saberes tradicionais locais. A iniciativa revelou ganhos na percepção de bem-estar, autoestima e competências

relacionais, além de promover sentimento de pertencimento cultural entre os participantes. Esse achado reforça a importância de considerar elementos socioculturais na elaboração e implementação dos serious games.

Outro destaque é o uso do jogo e-Estesia em pacientes com Doença de Parkinson, que demonstrou melhora significativa na impulsividade e na autorregulação emocional (Mena-Moreno et al., 2022a). Nesse caso, a TCC gamificada foi empregada como estratégia complementar ao tratamento clínico, com resultados positivos mesmo em contextos de comprometimento neurológico (Mena-Moreno et al., 2022b). A flexibilidade dos jogos para adaptação a diferentes condições clínicas é um diferencial relevante.

Estudos com adolescentes demonstraram eficácia dos jogos baseados em TCC na redução de sintomas depressivos, melhora da autoeficácia e no aumento da busca por ajuda (Sriwatanathamma et al, 2023). A presença de personagens, narrativas e desafios progressivos contribui para a imersão do jogador, tornando o processo terapêutico mais atrativo e compreensível.

Apesar dos avanços, os estudos ainda apresentam limitações quanto à padronização de medidas de avaliação, ao número reduzido de participantes e ao acompanhamento longitudinal dos efeitos. Ainda assim, os dados sugerem que os serious games são estratégias promissoras, especialmente quando integradas a programas de promoção da saúde mental.

Entre as principais limitações desta revisão estão a restrição à base PubMed, a análise de um número reduzido de estudos e a ausência de revisão por pares independentes. Além disso, a diversidade metodológica dos artigos dificultou comparações diretas entre os resultados, reforçando a necessidade de mais pesquisas com delineamentos robustos e maior controle experimental.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os serious games baseados em TCC configuram-se como ferramentas inovadoras e acessíveis para a promoção da saúde mental em contextos diversos, demonstrando potencial para reduzir sintomas, aumentar o engajamento terapêutico e desenvolver habilidades emocionais e cognitivas. Sua aplicação é especialmente relevante em populações com barreiras de acesso aos serviços de saúde mental ou com baixa adesão a tratamentos tradicionais.

A possibilidade de personalização cultural, a natureza interativa e o caráter educativo desses jogos contribuem para sua efetividade como estratégia de promoção da saúde. Ao integrar os fundamentos da TCC com os recursos motivacionais dos jogos digitais, essas ferramentas representam uma fronteira promissora no enfrentamento de condições como depressão, ansiedade, autismo e impulsividade, fortalecendo o cuidado em saúde mental de forma lúdica, ética e baseada em evidências.

## REFERENCIAS

- ABD-ALRAZAQ A, AL-JAFAR E, ALAJLANI M, TORO C, ALHUWAIL D, AHMED A, et al. The Effectiveness of Serious Games for Alleviating Depression: Systematic Review and Meta-analysis. **JMIR Serious Games**. 2022;10(1).
- ALQITHAMI S. A serious-gamification blueprint towards a normalized attention. **Brain Informatics** [Internet]. 2021;8(1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s40708-021-00127-3>
- BOHR Y, HANKEY J, THOMAS A, ABDELMASEH M, ARMOUR L, MCCAGUE H, et al. A Nunavut community-directed Inuit youth mental wellness initiative: making I-SPARX fly. **Int J Circumpolar Health** [Internet]. 2024;83(1):2401210. Available from: <https://doi.org/10.1080/22423982.2024.2401210>
- DAVID OA, PREDATU R, CARDOŞ RAI. Effectiveness of the RETHink therapeutic online video game in promoting mental health in children and adolescents. **Internet Interv**. 2021;25.
- LEE N, KIM JJ, SHIN Y BIN, EOM H, KIM MK, KYEONG S, et al. Choice of leisure activities by adolescents and adults with internet gaming disorder: Development and feasibility study of a virtual reality program. **JMIR Serious Games**. 2020;8(4):1–15.
- MENA-MORENO T, MUNGUÍA L, GRANERO R, LUCAS I, SÁNCHEZ-GÓMEZ A, CÁMARA A, et al. Cognitive Behavioral Therapy Plus a Serious Game as a Complementary Tool for a Patient With Parkinson Disease and Impulse Control Disorder: Case Report. **JMIR Serious Games**. 2022a;10(3).
- MENA-MORENO T, MUNGUÍA L, GRANERO R, LUCAS I, FERNÁNDEZ-ARANDA F, GÓMEZ-PEÑA M, et al. e-Estesia: A Serious Game for Reducing Arousal, Improving Emotional Regulation and Increasing Wellbeing in Individuals with Gambling Disorder. **J Clin Med**. 2022b;11(22).
- SRIWATANATHAMMA P, SIRIVESMAS V, SIMATRANG S, BHOWMIK NH. Gamifying Cognitive Behavioral Therapy Techniques on Smartphones for Bangkok's Millennials With Depressive Symptoms: Interdisciplinary Game Development. **JMIR Serious Games**. 2023;11:1–16.