



**Do Estresse ao Alívio: Os Efeitos dos Jogos Online na Saúde Mental<sup>1</sup>**  
**Barbara Catharina Creda Franco<sup>2</sup>, Taís Eduarda Rosso Staziaki<sup>3</sup>, Bruno Luís Guidolin<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Estudo exploratório e independente, realizado sob orientação do professor Bruno Guidolin, durante a graduação no curso de medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

<sup>2</sup> Estudante do curso de medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. E-mail: [barbara.franco@sou.unijui.edu.br](mailto:barbara.franco@sou.unijui.edu.br)

<sup>3</sup> Estudante do curso de medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do sul. E-mail: [tais.staziaki@sou.unijui.edu.br](mailto:tais.staziaki@sou.unijui.edu.br)

<sup>4</sup> Docente do curso de medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Email: [bruno.guidolin@sou.unijui.edu.br](mailto:bruno.guidolin@sou.unijui.edu.br)

**Introdução:** O transtorno de jogo tem ganhado crescente atenção no campo da saúde mental, especialmente devido à popularização dos jogos digitais e ao envolvimento cada vez maior de pessoas de diferentes faixas etárias em plataformas online. Esse distúrbio é caracterizado por um padrão compulsivo de comportamento, no qual o indivíduo perde o controle sobre o tempo, os recursos financeiros e a energias investidos nos jogos, resultando em impactos negativos em diversas áreas da vida. Os critérios diagnósticos para o transtorno de jogo foram recentemente atualizados, tanto pelo DSM-5-TR quanto pelo CID-11, o que reflete a importância clínica do transtorno. Este resumo revisa a literatura existente sobre essa condição, abordando suas causas, consequências e opções de tratamento, além de destacar as implicações para a saúde mental e a importância de estratégias de prevenção e intervenção para mitigar os efeitos desse comportamento compulsivo. **Objetivos:** O objetivo principal deste trabalho é oferecer uma visão abrangente e atualizada sobre o tema, contribuindo para o entendimento e a promoção de abordagens eficazes que podem ajudar no tratamento dessa patologia. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura a partir da busca de artigos nas bases de dados PubMed, SciELO e UpToDate utilizando os descritores “jogo patológico”, “transtorno do jogo” e “gambling disorder”. Os critérios de inclusão envolveram publicações dos últimos 5 anos, em português e inglês, com foco em características clínicas, epidemiológicas, diagnóstico e tratamento. Após a triagem pelos títulos e resumos, os estudos relevantes foram analisados integralmente. **Resultados:** Essa patologia tem causas multifatoriais, envolvendo fatores psicossociais, comorbidades psiquiátricas prévias, alterações no sistema de neurotransmissores, entre outros. Os fatores de risco são múltiplos, como idade jovem, sexo masculino, presença de problemas psiquiátricos, uso de substâncias, exposição a violência e classe econômica baixa. As consequências do transtorno do jogo podem se manifestar em diferentes níveis de gravidade, abrangendo aspectos financeiros, sociais e psicológicos. Entre os impactos mais comuns estão o endividamento, a ansiedade, a depressão, os conflitos familiares, o isolamento social e o aumento do risco de suicídio. Em relação ao tratamento, as evidências são limitadas por número e falha metodológica, entretanto técnicas de dessensibilização e relaxamento da terapia cognitivo-comportamental apresentam efeitos positivos e buscam restaurar o padrão de vida e pensamento dos pacientes. Por sua vez, a farmacoterapia tem maior benefício em casos associados a outras doenças psiquiátricas. **Conclusões:** O transtorno do jogo é uma condição prevalente relacionada ao



mecanismo de recompensa. É potencialmente debilitante associada a impactos financeiros, familiares, sociais e psicológicos. A literatura identifica fatores de risco consistentes. O diagnóstico precoce e a psicoterapia demonstram relativa eficácia no manejo. Estratégias preventivas envolvem ações intersetoriais. São necessários estudos adicionais para consolidar as evidências sobre as opções terapêuticas disponíveis.

**Palavras-chave:** transtorno de jogo; dependência de jogos; saúde mental; psicoterapia; tratamentos farmacológicos; bets;

#### **Referências:**

GRANT, Jon E.; CHAMBERLAIN, Samuel R. **Overview of gambling disorder.** *UpToDate*, atualizado em: 15 abr. 2023. Revisão de literatura atualizada até: mar. 2025. Disponível em: <<https://www.uptodate.com/contents/overview-of-gambling-disorder>>. Acesso em: 3 abr. 2025.

SILVA, Ana Carolina da et al. **Transtorno do jogo: uma revisão narrativa da literatura.** *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 4, n. 10, p. 1–9, 2022. Disponível em: <<https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4635/4624>>. Acesso em: 3 abr. 2025.

FLORENTINO, Hérica Silva et al. **O IMPACTO DOS JOGOS ONLINE NA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA.** *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S. l.], v. 6, n. 12, p. 596–613, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n12p596-613. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4635>. Acesso em: 4 abr. 2025.

Augner C, Vlasak T, Aichhorn W, Barth A. **Psychological online interventions for problem gambling and gambling disorder - A meta-analytic approach.** *J Psychiatr Res.* 2022 Jul;151:86-94. doi: 10.1016/j.jpsychires.2022.04.006. Epub 2022 Apr 9. PMID: 35472684.

PRICE, Alex. **Online Gambling in the Midst of COVID-19: A Nexus of Mental Health Concerns, Substance Use and Financial Stress.** *International Journal of Mental Health and Addiction*, v. 20, n. 1, p. 362–379, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7357671/>. Acesso em: 4 abr. 2025.

ZHAI, Zu Wei et al. **Gambling, Substance Use and Violence in Male and Female Adolescents.** *Journal of Gambling Studies*, v. 36, n. 4, p. 1301–1324, dez. 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-32086680>. Acesso em: 4 abr. 2025.

ZAJAC, K; GINLEY, MK; CHANG, R;. **Treatments of internet gaming disorder: a systematic review of the evidence.** *Expert Rev Neurother.* 2020 Jan;20(1):85-93. doi: 10.1080/14737175.2020.1671824. Epub 2019 Sep 26. PMID: 31544539; PMCID: PMC6930980.