

JOGOS DIGITAIS COM FINALIDADE TERAPÊUTICA COMO FERRAMENTA DE PSICOEDUCAÇÃO EM SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

DIGITAL GAMES FOR THERAPEUTIC PURPOSES AS A PSYCHOEDUCATIONAL TOOL IN MENTAL HEALTH: AN INTEGRATIVE REVIEW

JUEGOS DIGITALES COM FINES TERAPEUTICOS COMO HERREMIENTA PSICOEDUCATIVA EM SALUD MENTAL: UNA REVISION INTEGRADORA

Getúlio Bernardo Neto¹
Isadora Frota de Oliveira²
Maria Eduarda Delduque Pereira³

RESUMO: Este artigo discute como os jogos digitais com finalidade terapêutica, conhecidos como *serious games*, têm ganhado destaque como ferramentas complementares em saúde mental, principalmente entre adolescentes e jovens adultos. Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar o uso desses jogos na promoção da saúde mental dessa população, com foco em aspectos relacionados à ansiedade, depressão, regulação emocional e desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e SciELO, utilizando descritores como jogos digitais, saúde mental e adolescentes. Foram incluídos artigos publicados entre 2016 e 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol. Os resultados demonstraram que os *serious games* têm sido utilizados em ações de prevenção, conscientização e apoio terapêutico, especialmente a partir de estratégias baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental. Além disso, os estudos apontaram contribuições relacionadas à redução de sintomas de ansiedade e depressão, reconhecimento de pensamentos disfuncionais, regulação emocional e maior engajamento durante as intervenções. Contudo, identificou-se limitações importantes, como a ausência de padronização e a necessidade de pesquisas mais robustas sobre a efetividade a longo prazo. Conclui-se que os jogos digitais terapêuticos, quando utilizados de forma ética e contextualizada, apresentam potencial como ferramentas complementares no cuidado em saúde mental de adolescentes e jovens adultos.

Palavras-chave: Saúde Mental. Jogos Digitais Terapêuticos. Serious Games. Terapia Cognitivo-Comportamental.

¹Discente do curso de Psicologia no Centro Universitário FAMETRO.

²Discente do curso de Psicologia no Centro Universitário FAMETRO.

³ Docente do curso de Psicologia no Centro Universitário FAMETRO. Psicóloga, Mestre e Doutoranda em Psicologia na UFAM.

ABSTRACT: This article discusses how digital games with therapeutic purposes, known as serious games, have gained prominence as complementary tools in mental health, especially among adolescents and young adults. Thus, the present study aimed to analyze the use of these games in promoting the mental health of this population, focusing on aspects related to anxiety, depression, emotional regulation, and the development of cognitive and emotional skills. This is an integrative literature review, conducted in the PubMed, Virtual Health Library (VHL), and SciELO databases, using descriptors such as digital games, mental health, and adolescents. Articles published between 2016 and 2026, in Portuguese, English, and Spanish, were included. The results demonstrated that serious games have been used in prevention, awareness, and therapeutic support actions, especially through strategies based on Cognitive-Behavioral Therapy. Furthermore, the studies pointed to contributions related to the reduction of symptoms of anxiety and depression, recognition of dysfunctional thoughts, emotional regulation, and greater engagement during interventions. However, there are important limitations, such as the lack of standardization and the need for more robust research on long-term effectiveness. It is concluded that therapeutic digital games, when used ethically and contextually, show potential as complementary tools in the mental health care of adolescents and young adults.

Keywords: Mental Health; Adolescents. Therapeutic Digital Games. Serious Games. Cognitive Behavioral Therapy.

RESUMEN: Este artículo analiza cómo los juegos digitales con fines terapéuticos, conocidos como juegos serios, han cobrado relevancia como herramientas complementarias en salud mental, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes. Por lo tanto, el presente estudio tuvo como objetivo analizar el uso de estos juegos para promover la salud mental de esta población, centrándose en aspectos relacionados con la ansiedad, la depresión, la regulación emocional y el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales. Se trata de una revisión bibliográfica integradora, realizada en las bases de datos PubMed, Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y SciELO, utilizando descriptores como juegos digitales, salud mental y adolescentes. Se incluyeron artículos publicados entre 2016 y 2026, en portugués, inglés y español. Los resultados demostraron que los juegos serios se han utilizado en acciones de prevención, sensibilización y apoyo terapéutico, especialmente a través de estrategias basadas en la terapia cognitivo-conductual. Además, los estudios señalaron contribuciones relacionadas con la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, el reconocimiento de pensamientos disfuncionales, la regulación emocional y una mayor participación durante las intervenciones. Sin embargo, existen limitaciones importantes, como la falta de estandarización y la necesidad de una investigación más sólida sobre la efectividad a largo plazo. Se concluye que los juegos digitales terapéuticos, cuando se utilizan de forma ética y contextual, demuestran potencial como herramientas complementarias en la atención de la salud mental de adolescentes y adultos jóvenes.

Palabras clave: Salud mental. Adolescentes. Juegos digitales terapéuticos. Serious Games. Terapia Cognitivo-Conductual.

INTRODUÇÃO

Tópicos em saúde mental têm sido preocupação crescente, especialmente diante do aumento global de quadros de ansiedade e depressão. Esses transtornos frequentemente se iniciam ainda na adolescência, impactando o desenvolvimento emocional, social e cognitivo, além de comprometer outras áreas da vida (Eve *et al.*, 2024).

Diante desse cenário, torna-se necessário buscar estratégias de cuidado acessíveis e alinhadas com a realidade dos adolescentes e jovens adultos. Entre essas estratégias, os jogos com finalidade terapêutica, conhecidos como *serious games*, têm sido discutidos como ferramentas promissoras para a promoção de saúde mental, uma vez que levam em consideração o uso de tecnologias digitais, presentes no cotidiano de grande parte desse público (Lau *et al.*, 2017; Lima; Otero, 2024).

Os *serious games* são desenvolvidos com objetivos que ultrapassam o mero entretenimento, mas buscam promover aprendizagem, desenvolvimento de habilidades e mudanças comportamentais. No campo da saúde, têm sido utilizados para estimular a adesão ao tratamento, reduzir níveis de ansiedade e favorecer o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais (Lima; Otero, 2024). Além disso, evidências indicam que jogos digitais podem contribuir para o aprimoramento de funções cognitivas como atenção e controle executivo, que são aspectos importantes para o funcionamento psicológico (Tiitto; Lodder, 2017).

No que se refere especificamente à saúde mental, estudos apontam que jogos terapêuticos podem atuar na modificação de pensamentos disfuncionais e na redução de vulnerabilidades cognitivas associadas a transtornos como ansiedade e depressão (Jaegere *et al.*, 2024). Esse processo está frequentemente relacionado à incorporação de técnicas baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) que são adaptadas para o ambiente dos jogos digitais, permitindo ao usuário exercitar estratégias de enfrentamento de forma interativa (Martinez *et al.*, 2021). Além disso, revisões sistemáticas e meta-análises indicam que intervenções baseadas em jogos digitais apresentam efeitos positivos na redução de sintomas de ansiedade e depressão, ainda que esses efeitos sejam, em geral, de forma moderada (Eve *et al.*, 2024). Esses achados reforçam a possibilidade de utilização dos jogos terapêuticos como ferramentas complementares no cuidado em saúde mental.

Diante desse cenário, surge a questão norteadora deste estudo: de que forma os jogos digitais com finalidade terapêutica (*serious games*) podem contribuir para a promoção da saúde

mental em adolescentes e jovens adultos? A partir disso, o presente estudo tem como objetivo analisar, a partir de uma revisão de literatura, o uso de jogos digitais com finalidade terapêutica na promoção da saúde mental dessa população. Ainda, como objetivos específicos, buscou-se analisar os impactos psicológicos da utilização dos *serious games*, bem como discutir suas limitações e potencialidades no contexto clínico e psicoeducativo.

A relevância da pesquisa reside na necessidade de explorar estratégias inovadoras e acessíveis para o cuidado em saúde mental de adolescentes e jovens adultos, especialmente ao alinhar esse cuidado às tecnologias digitais, amplamente utilizadas por esse público na contemporaneidade. Nesse sentido, espera-se contribuir para o uso ético e contextualizado dos *serious games* em intervenções psicológicas mais eficazes, que atuem na prevenção e na promoção de saúde mental.

MÉTODOS

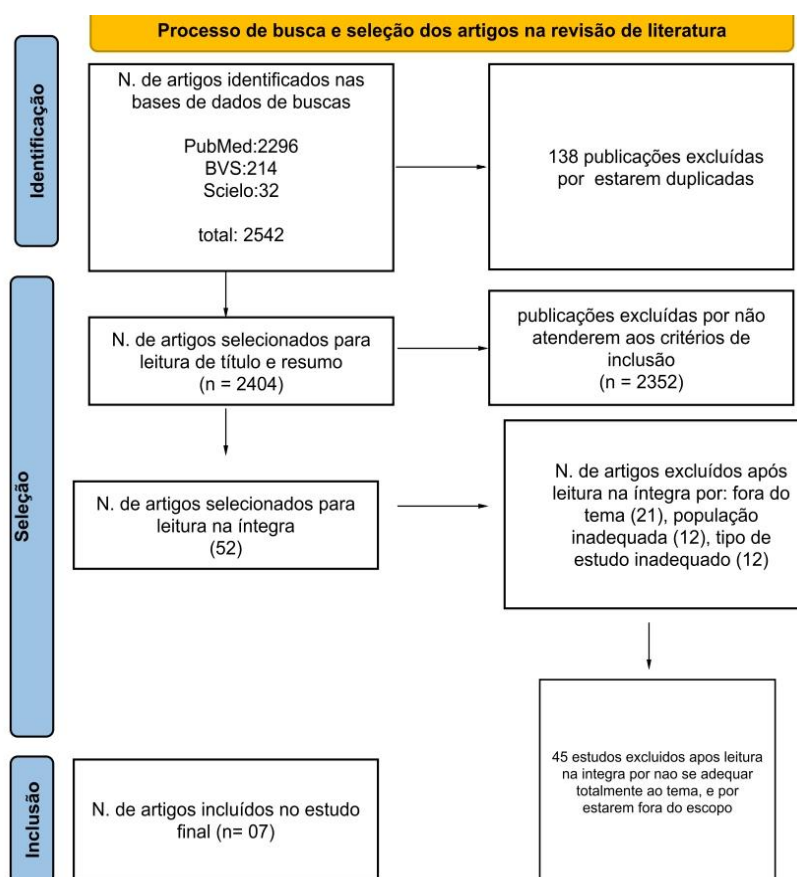
O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita a síntese e análise de conhecimentos produzidos sobre determinado tema, permitindo uma compreensão ampla do fenômeno investigado (Souza; Silva; Carvalho, 2010). O estudo teve como objetivo analisar o uso de jogos digitais com finalidade terapêutica na promoção da saúde mental de adolescentes e jovens adultos.

A estratégia de busca foi realizada nas bases de dados *PubMed*, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *SciELO*, utilizando descritores em inglês combinados por operadores booleanos: (“*serious games*” OR “*video games*” OR “*digital games*” OR “*exergames*”) AND (“*mental health*” OR “*psychological well-being*”) AND (“*adolescents*” OR “*young adults*” OR “*youth*”). Foram adotados como critérios de inclusão: artigos de pesquisas empíricas ou outras revisões de literatura; que abordassem *serious games* ou jogos digitais com finalidade terapêutica; publicados entre 2016 e 2026; nos idiomas português, inglês e espanhol; relacionados à promoção da saúde mental em adolescentes e jovens adultos. Foram excluídos artigos duplicados; indisponíveis na íntegra; que não abordavam diretamente o tema proposto; com população fora do recorte estabelecido; bem como editoriais, cartas ao editor, textos opinativos e resenhas.

O processo de seleção dos estudos foi realizado em etapas, incluindo leitura de títulos, resumos e textos completos, conforme ilustrado no fluxograma PRISMA (Figura 1). Inicialmente, foram identificados 2542 estudos, dos quais, após remoção de duplicados e aplicação dos critérios de elegibilidade, sete artigos foram incluídos no *corpus* final de análise.

Utilizou-se a ferramenta *Rayyan* para o processo de triagem dos artigos, um *software* digital gratuito que auxilia na identificação, seleção e inclusão de materiais em revisões de literatura (Ouzzani *et al.*, 2016).

Figura 1 – Fluxograma PRISMA de seleção dos estudos



Fonte: Autores, 2026.

A análise dos estudos foi realizada a partir da Análise de Conteúdo conforme proposta por Bardin (2016), método que permite identificar, organizar e interpretar o conteúdo dos materiais, permitindo a criação de categorias temáticas e favorecendo a compreensão dos significados presentes na literatura selecionada.

RESULTADOS

Os sete estudos que compuseram a amostra da presente revisão foram publicados entre 2017 e 2026 e abordaram diferentes aplicações dos jogos digitais com finalidade terapêutica no contexto da saúde mental de adolescentes e jovens adultos. Houve predominância de revisões

systemáticas, incluindo estudos com foco em ansiedade, depressão, vulnerabilidade cognitiva, treinamento de habilidades e desenvolvimento de estratégias de regulação emocional.

A caracterização dos estudos, presente na Tabela 1, compila alguns dos dados extraídos dos artigos utilizados, como autoria e ano, objetivo, delineamento metodológico e principais resultados encontrados. Essa síntese permitiu a organização das evidências e possibilitou a criação de duas categorias de discussão: 1) Jogos digitais terapêuticos e suas formas de aplicação e 2) Potencialidades e limitações do uso em intervenções de saúde mental de adolescentes e jovens adultos.

Tabela 1 - Síntese dos artigos analisados

Autoria (ano)	Objetivo	Delineamento Metodológico	Principais Resultados
Lau et al. (2017)	Avaliar a acessibilidade, viabilidade e efetividade dos serious games em saúde mental.	Revisão sistemática e meta-análise.	Evidências promissoras para ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental.
Lima e Otero (2024)	Discutir aplicações dos serious games no contexto da saúde.	Artigo de revisão	Potencial para adesão ao tratamento, redução da ansiedade e desenvolvimento de habilidades.
Martinez et al. (2021)	Analisar aplicações de serious games para ansiedade e depressão em crianças e adolescentes.	Revisão sistemática.	Predomínio de intervenções voltadas para prevenção, conscientização e terapia.
De Jaegere et al. (2024)	Avaliar efeitos de um serious game sobre vulnerabilidade cognitiva em adolescentes.	Estudo piloto de usabilidade.	Auxílio na identificação de pensamentos disfuncionais e vulnerabilidades cognitivas.
Eve et al. (2024)	Avaliar a efetividade de jogos terapêuticos para ansiedade e depressão em jovens.	Revisão sistemática e meta-análise.	Efeitos positivos pequenos a moderados sobre sintomas emocionais.

De Rooij et al. (2026)	Analisar processos de design de serious games para saúde mental de adolescentes.	Revisão sistemática.	Ênfase em aprendizagem, regulação emocional e transferência de habilidades.
Tiitto e Lodder (2017)	Analisar o uso de videogames terapêuticos para TDAH.	Revisão de literatura.	Melhorias relacionadas à atenção, motivação e controle executivo.

Fonte: Autores, 2026.

DISCUSSÃO

I. Jogos digitais terapêuticos e suas formas de aplicação

Os jogos digitais com finalidade terapêutica, conhecidos como *serious games*, vem sendo utilizados cada vez mais no contexto de saúde mental, principalmente entre adolescentes e jovens adultos, e os estudos analisados demonstram que esses jogos são desenvolvidos com objetivos que ultrapassam o entretenimento, buscando promover aprendizagem, desenvolvimento emocional, mudança comportamental e apoio a intervenções psicológicas (Lau et al., 2017; Lima; Otero, 2024).

De maneira geral, os artigos apontam que os *serious games* têm sido aplicados principalmente em ações de prevenção, conscientização e apoio terapêutico relacionado à ansiedade e depressão. Martinez et al. (2021), ao analisarem jogos voltados para crianças e adolescentes, identificaram que grande parte das intervenções encontradas na literatura têm foco preventivo e terapêutico, utilizando estratégias de regulação emocional, resolução de problemas e adaptação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para ambientes digitais interativos.

Essa adaptação da TCC para os jogos aparece como um dos principais pontos em comum entre os estudos. De Jaegere et al. (2024) observaram que jogos terapêuticos podem auxiliar no reconhecimento de pensamentos disfuncionais e na redução de vulnerabilidades cognitivas associadas à ansiedade e depressão, de forma semelhante ao estudo de Eve et al. (2024). Foram identificadas intervenções baseadas em jogos com enfoque cognitivo-comportamental, os quais

apresentaram resultados mais positivos quando comparadas às outras abordagens, especialmente na redução de sintomas emocionais.

Além dos aspectos terapêuticos, os estudos também destacam o potencial dos jogos digitais como ferramentas de aprendizagem emocional e comportamental. Segundo De Rooij et al. (2026), muitos desses jogos são estruturados para estimular habilidades como regulação emocional, tomada de decisão, resolução de problemas e transferência de habilidades para situações do cotidiano. Os autores ressaltam que os ambientes virtuais oferecem espaços seguros para experimentação e prática, favorecendo o engajamento dos adolescentes durante as intervenções.

Outro ponto recorrente entre os artigos se refere ao uso de diferentes plataformas digitais, incluindo computadores, *smartphones* e ambientes de realidade virtual. Para Martinez et al. (2021), esses jogos apresentam uma diversidade ampla e várias possibilidades de acesso às intervenções, favorecendo uma maior aproximação dos jovens com os recursos terapêuticos, principalmente pela familiaridade com as tecnologias digitais. Lau et al. (2017) também destacam que os *serious games* têm sido aplicados em diferentes áreas da saúde mental, envolvendo desde sintomas de ansiedade e depressão até intervenções relacionadas à regulação emocional e habilidades cognitivas, e nesse sentido os jogos digitais aparecem na literatura como ferramentas complementares que podem favorecer maior participação e envolvimento dos usuários durante o processo terapêutico.

De modo geral, os estudos analisados demonstram que os jogos digitais terapêuticos apresentam aplicações diversificadas no campo da saúde mental, com destaque para ações preventivas, psicoeducativas e terapêuticas. Além disso, observa-se que a incorporação de elementos interativos e lúdicos contribui para tornar as intervenções mais atrativas para adolescentes e jovens adultos, favorecendo o engajamento durante o processo de cuidado em saúde mental.

2. Potencialidades e limitações no uso em intervenções de saúde mental de adolescentes e jovens adultos

Os estudos analisados indicam que os jogos digitais com finalidade terapêutica têm apresentado resultados positivos, principalmente em intervenções relacionadas à ansiedade, depressão, regulação emocional e identificação de pensamentos disfuncionais em adolescentes e jovens adultos. Apesar das diferenças metodológicas entre eles, observa-se uma tendência

nessa literatura de que os *serious games* podem atuar como ferramentas complementares em intervenções de saúde mental.

Entre os principais achados, destaca-se a redução de sintomas relacionados à ansiedade e depressão. Eve et al. (2024), em revisão sistemática com meta-análise, identificaram que intervenções terapêuticas baseadas em jogos digitais apresentaram efeitos positivos de magnitude pequena a moderada sobre sintomas emocionais em jovens. Os autores também observaram que os jogos fundamentados em abordagens cognitivo-comportamentais demonstraram resultados mais favoráveis quando comparados a intervenções de outras abordagens.

Resultados semelhantes foram observados por Martinez et al. (2021), que identificaram que muitos jogos terapêuticos desenvolvidos para adolescentes utilizam estratégias voltadas à regulação emocional, resolução de problemas e enfrentamento de pensamentos negativos. Conforme esses autores, a maior parte dessas intervenções está relacionada à prevenção e ao apoio terapêutico em quadros de ansiedade e depressão.

Além da redução de sintomas emocionais, os estudos também apontam contribuições relacionadas ao reconhecimento de padrões cognitivos disfuncionais. De Jaegere et al. (2024) observaram que jogos terapêuticos podem auxiliar adolescentes na identificação de pensamentos negativos e vulnerabilidades cognitivas associadas ao sofrimento psicológico, e destacaram que os ambientes interativos permitem o treino de habilidades emocionais e cognitivas em situações simuladas, favorecendo processos de aprendizagem e reflexão durante as intervenções.

Outro aspecto recorrente nos estudos refere-se ao maior engajamento proporcionado pelos jogos digitais. Nesse sentido, De Rooij et al. (2026) destacam que os ambientes virtuais interativos tendem a favorecer maior participação dos adolescentes nas intervenções, principalmente por utilizarem recursos já presentes no cotidiano dessa população. Da mesma forma, Lima e Otero (2024) apontam que os *serious games* podem tornar intervenções terapêuticas e psicoeducativas mais atrativas para esse público, contribuindo para uma maior adesão às propostas de cuidado em saúde mental.

Os estudos também sugerem que os jogos digitais podem contribuir para o desenvolvimento de habilidades cognitivas relacionadas ao funcionamento psicológico. Tiitto e Lodder (2017) identificaram que jogos terapêuticos voltados ao treinamento cognitivo apresentaram resultados de melhora da atenção, motivação e controle executivo em

intervenções no Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Embora não seja o foco específico do presente estudo, reportar esses achados reforça o potencial dos jogos digitais na estimulação de habilidades cognitivas diante de transtornos do neurodesenvolvimento, relevantes para o contexto da saúde mental.

Dessa forma, os estudos sugerem que os jogos digitais terapêuticos apresentam potencialidades como ferramentas complementares em intervenções voltadas à ansiedade, depressão e desenvolvimento de habilidades emocionais e cognitivas em adolescentes e jovens adultos. No entanto, a literatura também demonstra a existência de limitações importantes, sobretudo no que se refere à efetividade dessas intervenções, à padronização metodológica e à avaliação de resultados clínicos mais consistentes.

No que diz respeito à ausência de padronização metodológica, Martinez et al. (2021) destacam que existe grande heterogeneidade entre os jogos analisados, incluindo diferenças relacionadas aos objetivos das intervenções, tempo de aplicação, plataformas utilizadas e instrumentos de avaliação empregados nos estudos. Da mesma forma, Eve et al. (2024) apontam que muitos estudos ainda apresentam amostras reduzidas e limitações metodológicas que dificultam conclusões mais consistentes sobre a efetividade clínica dos jogos terapêuticos. Os autores ressaltam que embora os resultados encontrados sejam promissores, ainda existe a

10

necessidade de pesquisas mais robustas e protocolos metodológicos mais padronizados. Outro ponto identificado na literatura é a necessidade de maior aprofundamento sobre os efeitos dessas intervenções a longo prazo. Lau et al. (2017) observam que parte significativa das pesquisas disponíveis avalia resultados imediatos ou de curto prazo, existindo ainda limitações relacionadas ao acompanhamento contínuo dos participantes após as intervenções. Além disso, De Rooij et al. (2026) destacam que muitos estudos ainda descrevem de forma limitada os processos de desenvolvimento e estruturação dos jogos terapêuticos, dificultando a compreensão mais aprofundada sobre os mecanismos responsáveis pelos resultados observados. Ainda conforme esses autores, aspectos relacionados à transferência das habilidades aprendidas nos jogos para situações reais do cotidiano demandam maior investigação científica.

Assim, de maneira geral, os estudos analisados demonstram que os jogos digitais terapêuticos apresentam potencial relevante como ferramentas complementares em intervenções voltadas à saúde mental de adolescentes e jovens adultos, principalmente por favorecerem maior engajamento no processo a partir da interatividade e da aproximação dessa população com as tecnologias. Contudo, a literatura também evidencia limitações

metodológicas importantes que devem ser levadas em consideração ao utilizar intervenções alinhadas com recursos digitais, como os *serious games*. Ademais, há a necessidade de maior monitoramento da efetividade e padronização dessas intervenções.

CONCLUSÃO

A partir da análise dos estudos selecionados, foi possível observar que os jogos digitais com finalidade terapêutica apresentam potencialidades que indicam caminhos promissores na utilização desses recursos como ferramentas complementares no cuidado em saúde mental de adolescentes e jovens adultos. Os achados demonstraram contribuições no manejo da ansiedade, depressão, regulação emocional e no desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais. Além disso, jogos terapêuticos baseados em estratégias da TCC podem favorecer o reconhecimento de pensamentos disfuncionais, o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e maior engajamento nas intervenções propostas, considerando a aproximação dessas faixas etárias com recursos digitais na contemporaneidade, o que torna as intervenções mais atrativas e favorece a adesão aos diferentes tratamentos propostos.

A despeito das potencialidades, limitações como a ausência de padronização metodológica e a necessidade de estudos mais robustos que monitorem os efeitos interventivos a longo prazo, devem ser levadas em consideração na tomada de decisão de profissionais e equipes que optem por intervenções alinhadas a jogos digitais terapêuticos. Nesse sentido, ressalta-se a importância de uma atuação crítica, ética e contextualizada, considerando sempre as possibilidades e limitações diante de cada caso.

Por se tratar de uma revisão integrativa, este estudo fica restrito à interpretação dos estudos selecionados, que podem não representar a totalidade dos achados sobre o tema. Dessa forma, recomenda-se que pesquisas futuras aprofundem a investigação sobre a efetividade dos jogos digitais terapêuticos em diferentes contextos geográficos e sociais, bem como utilizem de delineamentos metodológicos distintos, incluindo estudos longitudinais capazes de mapear as intervenções a longo prazo, contribuindo para a maior compreensão sobre possibilidades de aplicação em saúde mental.

Por fim, espera-se que esta revisão contribua para ampliar as discussões sobre o uso de jogos digitais terapêuticos, auxiliando no desenvolvimento de estratégias mais acessíveis, interativas e compatíveis com a realidade de adolescentes e jovens adultos.

REFERÊNCIAS

BARDIN L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2016; 279p.

DE JAEGERE E, VAN HEERINGEN K, EMMERY P, et al. Effects of a Serious Game for Adolescent Mental Health on Cognitive Vulnerability: Pilot Usability Study. *JMIR Serious Games*, 2024; 12: e47513.

DE MATOS LIMA S, OTERO P. Serious games are more than just games. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 2024; 122(6): e202310218.

DE ROOIJ ST, KUIPERS DA, PRINS JT, et al. Research Design Processes in Serious Games for Adolescent Mental Health: Systematic Review. *JMIR Serious Games*, 2026; 14: e77173.

EVE Z, TURNER M, DI BASILIO D, et al. Therapeutic games to reduce anxiety and depression in young people: A systematic review and exploratory meta-analysis of their use and effectiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2024; 31: e2938.

LAU HM, SMIT JH, FLEMING TM, RIPER H. Serious Games for Mental Health: Are They Accessible, Feasible, and Effective? A Systematic Review and Meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 2017; 7: 209.

MARTINEZ K, MENÉNDEZ-MENÉNDEZ MI, BUSTILLO A. Awareness, Prevention, Detection, and Therapy Applications for Depression and Anxiety in Serious Games for Children and Adolescents: Systematic Review. *JMIR Serious Games*, 2021; 9(4): e30482.

OUZZANI M, HAMMADY H, FEDOROWICZ Z et al. Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 2016; 5(210): 1-10.

SOUZA MT, SILVA MD, CARVALHO R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, 2010; 8(1): 102-106.

TIITTO MV, LODDER RA. Therapeutic Video Games for Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *WebmedCentral*, 2017; 8(11).