



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO - PROGRAD
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
PROGRAMA DE GRADUAÇÃO *LATO SENSU* EM PSICOLOGIA

**EFEITO DAS INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS NO TRANSTORNO DE
JOGO ELETRÔNICO: REVISÃO INTEGRATIVA**

Vinícius Augusto Rodrigues Nascimento (Shio)

Gabriel Luiz Alves Cardoso

Prof.^a Dr.^a Roberta Maia Marcon de Moura

Goiânia, 2025

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO - PROGRAD
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
PROGRAMA DE GRADUAÇÃO *LATO SENSU* EM PSICOLOGIA

**EFEITO DAS INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS NO TRANSTORNO DE
JOGO ELETRÔNICO: REVISÃO INTEGRATIVA**

Vinícius Augusto Rodrigues Nascimento (Shio)

Gabriel Luiz Alves Cardoso

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Trabalho apresentado como requisito parcial à conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, da Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Realizado sob orientação da professora Dr^a. Roberta Maia Marcon de Moura.

Banca Examinadora:

Roberta Maia Marcon de Moura, Prof^a Dr^a
Presidente da Banca

Rogério Teles de Souza, Ms
Professor Convidado

Data da Avaliação: ____ / ____ / ____

Nota final: _____

Agradecimentos

A realização deste trabalho contou com o apoio e a contribuição de pessoas e instituições fundamentais ao longo do percurso de formação acadêmica e científica.

Ao professor Rogério de Souza, pelo ensino dedicado durante a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I, pela apresentação inspiradora sobre os caminhos da pesquisa em Psicologia e pelos desafios que envolvem a produção do conhecimento científico. Seu comprometimento com o rigor metodológico, suas práticas pedagógicas exigentes e reflexivas, bem como a forma como abordou o papel do pesquisador, contribuíram significativamente para a consolidação de uma base sólida no desenvolvimento deste trabalho.

À professora Roberta Marcon, pelo cuidado em complementar e expandir o repertório construído ao longo da disciplina. Sua disponibilidade para esclarecer dúvidas, a seleção criteriosa de materiais didáticos e a sensibilidade em adaptar estratégias às particularidades da turma foram elementos fundamentais para um ambiente de aprendizagem respeitoso, acessível e enriquecedor.

À Pontifícia Universidade Católica de Goiás, pelo acesso aos recursos institucionais essenciais à realização deste estudo, em especial ao portal de periódicos CAPES, bem como pelo compromisso com a formação de profissionais críticos e preparados para atuar com responsabilidade ética e científica.

Às famílias e aos amigos, pelo apoio constante durante o período de elaboração do trabalho, especialmente nos momentos que exigiram maior dedicação, disciplina e silêncio.

Resumo

O presente estudo teve como objetivo investigar os efeitos das intervenções psicológicas no tratamento do Transtorno de Jogo Eletrônico, por meio de uma revisão integrativa da literatura científica. Realizou-se uma busca sistemática nas bases de dados CAPES, Scopus, PsycInfo e BVS , com critérios de inclusão e exclusão que resultaram na análise final de 23 artigos. Os resultados indicam uma predominância da Terapia Cognitivo-Comportamental como a abordagem mais investigada , além de uma forte tendência ao uso de intervenções multimodais que integram psicoterapia a aconselhamento familiar e atividades complementares. As intervenções psicológicas demonstraram eficácia na redução dos sintomas e na melhora do funcionamento geral dos indivíduos. Constatou-se também a consolidação de instrumentos de avaliação, como o IGDS9-SF , e uma lacuna de ferramentas validadas para a população brasileira. A revisão sistematiza o conhecimento atual, oferecendo subsídios para a prática clínica e apontando direções para futuras pesquisas.

Palavras-chave: Transtorno de Jogo Eletrônico; intervenções psicológicas; Terapia Cognitivo-Comportamental; revisão integrativa.

Abstract

This study aimed to investigate the effects of psychological interventions in the treatment of Gaming Disorder through an integrative review of the scientific literature. A systematic search was conducted in the CAPES, Scopus, PsycInfo, and BVS databases, with inclusion and exclusion criteria resulting in the final analysis of 23 articles. The results indicate a predominance of Cognitive-Behavioral Therapy as the most investigated approach, as well as a strong trend towards the use of multimodal interventions that integrate psychotherapy with family counseling and complementary activities. Psychological interventions proved effective in reducing symptoms and in improving the overall functioning of individuals. The study also noted the consolidation of assessment instruments, such as the IGDS9-SF, and a lack of tools validated for the Brazilian population. The review systematizes current knowledge, offering support for clinical practice and pointing out directions for future research.

Keywords: Gaming Disorder; psychological interventions; Cognitive-Behavioral Therapy; integrative review.

Sumário

Agradecimentos	2
Resumo	3
Abstract	4
Sumário	5
Introdução	6
Método	13
Resultados	17
Discussão	28
Referências	33

EFEITO DAS INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS NO TRANSTORNO DE JOGO ELETRÔNICO: REVISÃO INTEGRATIVA

A indústria de jogos eletrônicos cresceu nos últimos anos, de modo que, estima-se que existam mais de 3 bilhões de jogadores que engajam ativamente com esse mercado¹. O Brasil, especialmente, é um consumidor notório desses conteúdos digitais; dentre a população de 16 a 65 anos, a Pesquisa Games Brasil constatou que 74,5% relatam ter costume de jogar jogos eletrônicos².

Para além de uma questão de popularidade, a temática também perpassa pela esfera econômica. Em 2023, o mercado de jogos eletrônicos gerou uma receita de US\$ 187,7 bilhões; a projeção indica que o setor continuará em expansão, até 2026, pode ultrapassar os US\$ 200 bilhões³. Este ecossistema multifacetado, que abrange desde o desenvolvimento de *software* e *hardware* até competições de *e-sports* e plataformas de *streaming*, não apenas impulsiona a inovação tecnológica, mas também molda novas formas de interação social e consumo de mídia.

O crescimento do engajamento com jogos eletrônicos foi potencializado também pelo contexto da pandemia de COVID-19. Dados indicam que, durante o pico das medidas de confinamento nos Estados Unidos, houve um aumento de 45% no número de jogadores de videogame e de 38% no tempo gasto jogando (Clement, 2020). O período de isolamento social e confinamento acelerou a digitalização da vida cotidiana e levou muitos a buscarem nos jogos uma via de escape, entretenimento e, crucialmente, de conexão social (King et al, 2020). A pandemia não apenas intensificou o uso de jogos, mas também acentuou a urgência de pesquisas focadas na distinção entre o engajamento saudável e o uso problemático.

¹ <https://explodingtopics.com/>

² <https://www.pesquisagamebrasil.com.br/>

³ <https://newzoo.com/>

Diante dessa nova era digital, tanto a Organização Mundial da Saúde (OMS) quanto a Associação Americana de Psiquiatria (APA) reconheceram a existência de problemas relacionados à dependência em jogos virtuais, incluindo em suas revisões mais recentes propostas de critérios diagnósticos relacionados ao comportamento de jogar virtualmente.

Em 2013, a APA introduziu o Transtorno do Jogo pela Internet (em inglês, *Internet Gaming Disorder* - IGD) na Seção III da 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5). A inclusão nesta seção específica, designada “Condições para Estudos Adicionais”, significa que o transtorno não foi estabelecido como um diagnóstico formal, mas sim como uma proposta diagnóstica que carece de mais pesquisas para sua validação. Por definição, refere-se ao uso persistente e recorrente da internet para jogos, resultando em sofrimento ou prejuízo clinicamente significativo. Tal como proposto, o Manual não estabelece subtipos diagnósticos e exclui explicitamente os jogos de azar (*gambling*) (APA, 2013).

Com a publicação da revisão do manual em 2022, o DSM-5-TR, o status do Transtorno do Jogo pela Internet foi mantido inalterado. A condição permanece alocada na Seção III, o que reforça seu caráter de diagnóstico proposto e ainda não oficializado pela APA. As alterações na revisão foram mínimas e não modificaram a essência da proposta original; os nove critérios diagnósticos sugeridos em 2013, bem como a exclusão dos jogos de azar, foram mantidos integralmente (APA, 2022). Dessa forma, a comunidade científica continua a tratar a condição como um campo para investigação futura, aguardando evidências mais robustas para uma possível inclusão como diagnóstico formal.

A OMS, por sua vez, oficializou o Transtorno de Jogo Eletrônico (em inglês, *Gaming Disorder*) ao incluí-lo como um diagnóstico formal na 11ª revisão da

Classificação Internacional de Doenças (CID-11), a qual foi adotada em 2019 e entrou em vigor em janeiro de 2022. Embora a definição conceitual do transtorno – pautada no controle prejudicado e na priorização do jogo sobre outras atividades – seja análoga à proposta do DSM, a CID-11 avança ao estabelecer subtipos diagnósticos. Foram discriminados três especificadores, sendo eles: “predominantemente on-line”, “predominantemente off-line” e “não especificado”, cuja principal diferença é a utilização ou não da internet como meio para jogar. É fundamental ressaltar que, assim como na proposta da APA, esta categoria diagnóstica exclui de forma explícita os jogos de azar ou apostas, que possuem sua própria classificação (OMS, 2022).

No presente artigo, adotar-se-á a terminologia “Transtorno de Jogo Eletrônico”, conforme estabelecida pela OMS na CID-11. Tal escolha se justifica não apenas por este ser um diagnóstico formalizado – ao contrário da proposta ainda em estudo do DSM-5-TR –, mas também por sua maior abrangência, que reconhece explicitamente, através de seus especificadores, comportamentos problemáticos em jogos “predominantemente off-line”, não se limitando ao ambiente da internet (OMS, 2022).

Do exposto, cumpre salientar que a precisão deste termo é fundamental para evitar uma ambiguidade terminológica recorrente nas traduções para o português. No inglês, há uma distinção clara entre *gaming* (referente a jogos eletrônicos) e *gambling* (referente a jogos de azar ou apostas), mas a palavra “jogo” em português abrange ambos os conceitos. Essa sobreposição linguística abre margem para equívocos, visto que a tradução oficial para o transtorno relacionado a apostas no DSM-5 e no CID-11 é “Transtorno do Jogo”, o que poderia levar à interpretação errônea de que o diagnóstico se refere a videogames, quando, na verdade, descreve a dependência de jogos de azar (APA, 2022; OMS, 2022).

A caracterização de um comportamento-problema relacionado a jogos eletrônicos transcende o mero excesso de tempo despendido na atividade. O diagnóstico é definido, essencialmente, por um padrão persistente ou recorrente que se evidencia por três dimensões centrais: o controle prejudicado sobre o ato de jogar, no que tange ao seu início, frequência, intensidade e duração; a priorização crescente do jogo a ponto de ele prevalecer sobre outros interesses vitais e atividades cotidianas; e, por fim, a continuação ou escalada do comportamento apesar da ocorrência de consequências negativas manifestas (OMS, 2022). Portanto, o elemento definidor não é a quantidade de horas jogadas, mas sim a perda de autonomia sobre o comportamento e o prejuízo funcional que este acarreta em âmbitos importantes da vida do indivíduo, como o pessoal, familiar, social, educacional ou profissional (OMS, 2022).

Sob uma ótica distinta da nosologia tradicional, a Análise do Comportamento oferece uma interpretação funcional para tais quadros. Neste referencial, um “transtorno” não é compreendido como uma entidade patológica interna que o indivíduo possui, mas sim como um nome, ou rótulo, atribuído pela comunidade verbal a um conjunto de padrões comportamentais (Guilhardi, 2004; Skinner, 1974/2006). Um comportamento é considerado problemático quando se torna prejudicial ao indivíduo e seu grupo em um contexto sociocultural (Hayes et al., 2012; Skinner, 1953/2003).

A escassez de dados confiáveis sobre a prevalência do transtorno de jogos eletrônicos está relacionada a relativa novidade do transtorno do jogo eletrônico enquanto categoria diagnóstica formal. As estimativas disponíveis, embora frequentemente elevadas, mostram-se bastante heterogêneas em escala global, em parte devido à ausência de estudos que investiguem adequadamente os fatores culturais e demográficos que possam influenciar tais variações (Stevens, 2021).

Revisões sistemáticas e metanálises recentes, sugerem uma prevalência mundial de 3,05%, com uma taxa reduzida para 1,96% ao considerar apenas estudos com critérios de amostragem mais rigorosos (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2023; Stevens, 2021; CNN Brasil, 2021). Outro estudo de metanálise que recuperou valores semelhantes foi o de Kim (2022), indicando que a prevalência é de 3,3% mundialmente, reduzida para 2,4% ao se considerar estudos mais minuciosos.

Conforme dados citados por Severo (2022), no Brasil, 38,2% da amostra estudada apresentou critérios diagnósticos para IGD (do inglês, *Internet Gaming Disorder*), sendo que 18,2% foram classificados como jogadores de risco. O estudo do autor supracitado aponta que a prevalência encontrada na amostra foi relativamente maior do que a observada em estudos internacionais anteriores, o que pode ser parcialmente explicado pelo uso de pontos de corte mais brandos para a avaliação de indivíduos em risco moderado (Severo, 2022).

Frente ao crescente reconhecimento do TJE como uma categoria diagnóstica formal, conforme a OMS (2022) e a APA (2022), a busca por intervenções eficazes torna-se imperativa. Nesse contexto, os tratamentos psicológicos não medicamentosos emergem como uma via promissora, focando em abordagens terapêuticas que não envolvem o uso de fármacos (Rogers, 1951; Skinner, 1974/2006). Conforme enfatizado por autores como Young (2007), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado particularmente relevante no manejo de comportamentos aditivos, incluindo aqueles relacionados ao jogo eletrônico.

A TCC atua na identificação e modificação de padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos problemáticos, auxiliando o indivíduo a desenvolver estratégias de enfrentamento mais saudáveis (Beck et al., 2024; Beck, 2013). Além da TCC, outras modalidades como a terapia de grupo e a terapia familiar podem oferecer

suporte psicossocial, trabalhando no ambiente do indivíduo para fortalecer a rede de apoio e promover mudanças positivas, como apontam Griffiths e Davies (2005) em seus estudos sobre dependência tecnológica. Essas abordagens visam a reestruturação da rotina, o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional e a promoção de atividades alternativas que substituam o engajamento excessivo com os jogos (Young, 2007).

Faz-se necessário ressaltar que, na clínica, o papel do terapeuta não é prescrever a abstinência ou proibir uma atividade que, para muitos indivíduos, representa uma fonte primária de reforço social, lazer e até mesmo de identidade (Griffiths, 2010). Em linha com uma prática centrada no cliente, o objetivo não é retirar o jogo da vida da pessoa, mas sim auxiliá-la a construir uma relação mais saudável e funcional com ele (Griffiths e Davies, 2005). A intervenção eficaz, portanto, foca em compreender a função que o comportamento de jogar excessivamente cumpre na vida do indivíduo e em ampliar seu repertório comportamental, desenvolvendo outras fontes de reforço e estratégias de enfrentamento que lhe permitam retomar o controle e o equilíbrio em seus projetos de vida (Griffiths, 2010).

Para consolidar o conhecimento sobre a prevalência e as abordagens terapêuticas do TJE, a revisão de literatura se configura como uma ferramenta metodológica essencial. De acordo com Booth et al. (2012), uma revisão de literatura consiste em um processo sistemático de identificação, avaliação e síntese de pesquisas existentes sobre um tópico específico. Ela permite mapear o que já foi estudado, identificar lacunas no conhecimento e fornecer uma base sólida para novas investigações, como demonstrado nas metanálises de Kim (2022) e Stevens (2021) que recuperaram dados sobre a prevalência do transtorno.

Existem diferentes tipos de revisão, incluindo revisões sistemáticas, que utilizam métodos rigorosos para minimizar vieses e aumentar a confiabilidade dos achados, e revisões narrativas, que oferecem uma perspectiva mais ampla sobre o tema. No contexto

do presente estudo, a revisão integrativa é crucial para compreender a evolução do conceito do TJE, as metodologias empregadas em estudos de prevalência e as evidências existentes sobre o efeito dos tratamentos psicológicos não medicamentosos. Esse tipo de revisão, conforme Lemos e Ferreira (2023), permite a síntese de resultados de pesquisas diversas, incluindo estudos empíricos e teóricos, de modo a gerar um conhecimento mais abrangente sobre o fenômeno. Assim, ela subsidia a discussão e as conclusões do artigo, oferecendo uma visão holística sobre o tema.

Justificativa

O presente estudo justifica-se por uma confluência de fatores: a oficialização do TJE pela OMS (CID-11), o impacto funcional crescente desta condição na vida dos indivíduos e a consequente necessidade de instrumentalizar os profissionais da psicologia.

Atualmente, o conhecimento sobre as intervenções não medicamentosas encontra-se disperso. Assim, esta pesquisa visa consolidar um guia de práticas terapêuticas e aprofundar a compreensão dos mecanismos que mantêm o comportamento-problema; fornecendo subsídios para uma prática clínica mais integrada, informada, baseada em evidências e abrir o campo para outras potenciais pesquisas sobre o tema.

Objetivo

Em vista do que foi apresentado, este estudo busca responder à seguinte questão: “Quais os efeitos das intervenções psicológicas no tratamento do Transtorno de Jogo Eletrônico?”. Dessa forma, o objetivo geral é investigar os efeitos das intervenções psicológicas no manejo clínico desta condição, por meio de uma revisão integrativa da literatura científica.

Para alcançar tal propósito, foram delineados os seguintes objetivos específicos: (a) identificar os procedimentos, técnicas e instrumentos utilizados na literatura para o diagnóstico, rastreamento e acompanhamento da evolução clínica do transtorno; (b) mapear as principais modalidades terapêuticas e os protocolos de intervenção documentados, descrevendo as técnicas mais empregadas na prática profissional; (c) analisar os modelos de atuação preventivos cujo foco é evitar a agravamento dos comportamentos-problema e promover o uso saudável das tecnologias; (d) avaliar os desfechos e a eficácia reportada das diferentes intervenções com base em evidências empíricas, no que tange à redução de comportamentos-problema relacionados ao uso de jogos eletrônicos.

Por meio dessa análise, busca-se contribuir para a sistematização do conhecimento sobre estratégias terapêuticas aplicadas ao Transtorno de Jogo Eletrônico, fornecendo subsídios teóricos e práticos para profissionais da psicologia no manejo dessa condição clínica.

Método

O presente estudo – de revisão integrativa – foi realizado de acordo com a proposta de Lemos e Ferreira (2023) que prevê cinco etapas: (1) elaboração das perguntas norteadoras, (2) busca ou amostragem da literatura; (3) coleta de dados, (4) análise crítica do conteúdo e (5) discussão dos resultados.

Etapa 1: Elaboração da pergunta norteadora

A pergunta norteadora da pesquisa investigou a relação entre dois eventos: “Quais intervenções psicológicas são eficazes no tratamento do Transtorno de Jogos Eletrônico?”. Essa pergunta foi estruturada nos componentes do acrônimo PICO:

população, intervenção, comparação e desfecho (O, *outcome*, do inglês) (Galvão & Pereira, 2014), conforme ilustrado na Tabela 1.

Tabela 1

Descrição do PICO e componentes da pesquisa

Descrição	Abreviação	Componentes da pesquisa
População	P	Pessoas com diagnóstico de Transtorno de Jogos Eletrônicos
Intervenção	I	Intervenções psicológicas (não medicamentosas)
Comparação	C	Sem comparação
<i>Outcome</i> (Desfecho)	O	Redução de problemas característicos do comportamento de jogar virtualmente

Etapa 2: Busca na literatura

Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se busca nas seguintes bases de dados: Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)⁴, *Abstract and Citation database Scopus*, *PsycInfo (American Psychological Association)* e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A seleção destas plataformas foi definida de modo a incluir duas bases de dados de relevância nacional (CAPES e BVS) e duas de alcance internacional (Scopus e PsycInfo), todas de notória confiabilidade e prestígio no meio científico.

A estratégia de busca foi baseada nos termos empregados em Manuais de classificações diagnósticas da área da saúde (DSM-5 e CID-11), tanto em suas edições em inglês quanto em português. Também foi baseada nos Descritores em Ciências Sociais (DeCS) para assegurar a padronização terminológica adequada.

⁴ Acrescenta-se que a CAPES é um agregador de conteúdo científico que dá acesso à diversas bases de dados, não uma base de dados em si.

Os descritores e operadores booleanos empregados estão apresentados no Quadro 1, adiante.

Quadro 1

Descritores e operadores booleanos da estratégia de busca

["Gaming disorder" OR "Internet Gaming Disorder" OR "Transtorno do Jogo pela Internet" OR "Vício por Jogos Eletrônicos" OR "Transtorno de Jogos na Internet" OR "Transtorno de jogo eletrônico"] AND ["Treatment" OR "Intervention" OR "Tratamento" OR "Intervenção"] AND ["Psychology" OR "Psicologia" OR "Psicologia Cognitiva" OR "Cognitive Psychology" OR "Psicologia Clínica" OR "Clinical Psychology" OR "Terapia Cognitivo-Comportamental" OR "Cognitive Behavioral Therapy" OR "Terapia Comportamental" OR "Behavior Therapy" OR "Psicoterapia" OR "Psychotherapy"]

Para a seleção dos artigos, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: artigos originais sobre tratamento interventivo do TJE, disponíveis com acesso institucional, nos idiomas português e inglês, que abordassem intervenções da psicologia. Em contrapartida, excluíram-se estudos: sobre intervenções medicamentosas; artigos de revisão da literatura e protocolos de intervenção; pesquisas que focassem em comparações, correlações e comorbidades com outros transtornos ou problemas sociais; publicações indisponíveis; bem como publicações duplicadas.

Foram aplicados filtros específicos em cada base de dados, visando fazer uma busca mais assertiva para encontrar artigos de maior confiabilidade, dentro da área de conhecimento desejada. Na CAPES, os resultados foram filtrados para incluir “Artigo”, “Revisado por pares” e no idioma “Inglês”. Na BVS, os filtros aplicados foram “Texto completo”, “Pesquisa Qualitativa” e “Estudo de Avaliação”, nos idiomas “Inglês” e

“Português”, e com o tipo de documento “Artigos”. Já na Scopus, os critérios de filtro incluíram “Psychology”, “Article”, “English”, “Final” e “All open access”. Por fim, na PsycINFO, a busca foi refinada por “Peer Reviewed Journal”, “Empirical Study” e “Treatment Outcome”.

Para garantir o rigor metodológico e a transparência do processo, a estratégia de busca foi explicitada com descritores padronizados e critérios de inclusão e exclusão claramente definidos. Reconhece-se, contudo, que esta revisão está sujeita a limitações, como a possível influência de vieses metodológicos presentes nos estudos incluídos e a restrita diversidade de perfis clínicos, o que pode comprometer a generalização dos achados.

Visando mitigar tais riscos e reforçar a fidedignidade dos dados, implementou-se um sistema de verificação em duas etapas: inicialmente, a seleção foi realizada pelos pesquisadores responsáveis; posteriormente, um pesquisador externo e independente replicou a busca para confirmar a consistência dos resultados. Esse procedimento, embora não elimine todos os vieses inerentes aos estudos originais, aumenta a confiabilidade do processo de seleção desta revisão.

Etapa 3: Coleta de dados

As informações dos artigos selecionados foram organizadas em forma de planilha construída no Microsoft Excel contendo as seguintes informações: título do artigo, palavras-chaves, autor(es), ano, país da publicação, tipo de publicação, método de pesquisa, população-alvo, amostra, diagnóstico, modalidade terapêutica, número de sessões, alvos da intervenção, procedimentos da intervenção, instrumentos, variáveis principais, variáveis externas à terapia, medida de resultado, achados principais e eficácia da intervenção.

Etapa 4: Análise crítica do conteúdo

Realizada em duas etapas: (1) análise descritiva dos dados extraídos, tendo como base a explicitação dos conteúdos relevantes aos objetivos do presente trabalho e (2) cruzamento das informações levantadas, com a finalidade de identificar e elucidar as relações convergentes e divergentes entre os autores (Lemos & Ferreira, 2023).

Etapa 5: Discussão dos resultados

A discussão dos resultados será realizada por meio da redação em texto corrido dos principais resultados levantados ao longo da pesquisa em resposta aos objetivos propostos (Lemos & Ferreira, 2023). Além de identificar possíveis lacunas do conhecimento, é possível delimitar prioridades para estudos futuros (Souza et al., 2010).

Resultados

O processo de seleção dos artigos – utilizando a estratégia de busca supracitada – começou com 1.089 publicações encontradas nas quatro bases de dados. Após a aplicação dos filtros iniciais das próprias plataformas, esse número foi reduzido para 128. Em seguida, esses artigos foram analisados com base nos critérios de inclusão, o que resultou na pré-seleção de 38 estudos. Por fim, após a leitura completa e a aplicação dos critérios de exclusão, a amostra final resultou em 23 estudos, que foram incluídos nesta revisão, conforme ilustra o fluxograma da Figura 1.



Figura 1. Fluxograma de seleção

A distribuição temporal dos 23 artigos que compõem a amostra final, oferece um panorama sobre a evolução do interesse científico no tratamento do TJE. A Figura 2, a seguir, ilustra o número de estudos por ano de publicação.

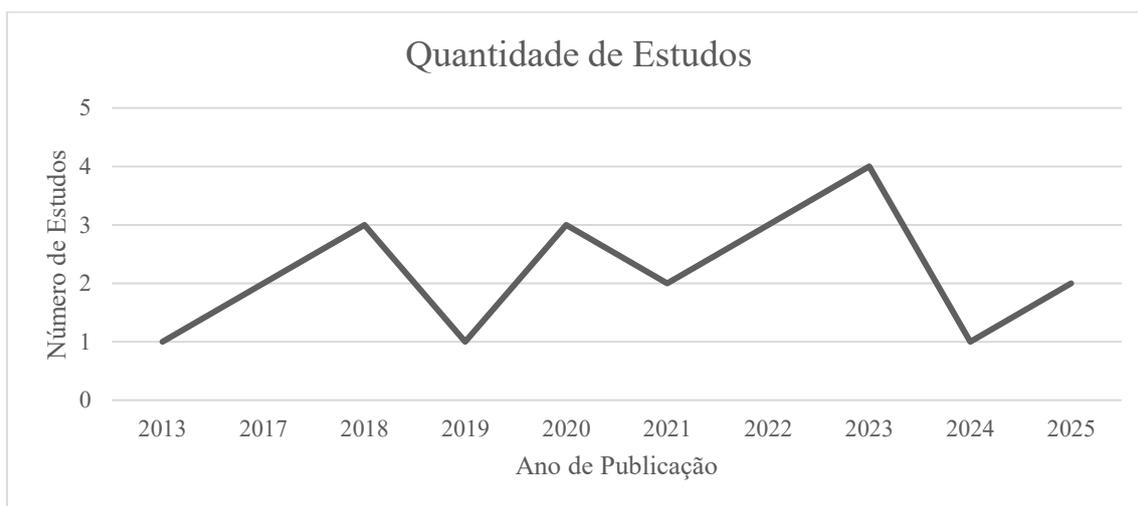


Figura 2. Distribuição de trabalho por ano de publicação

A análise da Figura 2 demonstra aceleração na produção científica sobre o tema. Uma comparação entre dois períodos distintos revela que, entre 2013 e 2019, um intervalo de sete anos, foram localizadas 7 das publicações incluídas nesta revisão. Em contrapartida, no período subsequente de seis anos, de 2020 a 2025, a quantidade de artigos mais que dobrou, saltando para 16 publicações. A intensificação de estudos evidencia um aumento no interesse da comunidade científica no TJE como campo de estudo.

Características dos Estudos

Além de observar quando os estudos foram publicados, é fundamental analisar o que eles investigaram e como o fizeram. A compreensão das abordagens metodológicas, das modalidades terapêuticas e das principais contribuições de cada pesquisa permite traçar um mapa detalhado do conhecimento atual sobre o tema. A Tabela 2, apresentada na sequência, sistematiza as características centrais dos artigos selecionados para esta revisão.

Tabela 2

Características dos estudos selecionados

Estudo	Autor/ano	Tipo de estudo	Contribuições
1	Hong et al. (2020)	Ensaio clínico randomizado (ECR)	Discute a eficácia da psicoterapia em conjunto com atividades físicas
2	Singh et al. (2024)	Ensaio clínico randomizado (ECR)	Discute a eficácia da psicoterapia em conjunto com atividades físicas
3	Hulquist et al. (2022)	Estudo piloto clínico (pré e pós-intervenção)	Discute a eficácia da psicoterapia em conjunto com psicoeducação dos responsáveis
4	González-Bueso et al. (2018)	Estudo de intervenção (delineamento não especificado)	Discute a eficácia da psicoterapia em conjunto com psicoeducação dos responsáveis

5	Liu et al. (2021)	Estudo longitudinal (com biomarcadores)	Discute a eficácia de uma abordagem psicoterapêutica (não especificada)
6	Niedermoser et al. (2021)	Estudo de caso único (longitudinal)	Discute a eficácia de uma abordagem psicoterapêutica específica (Psicodinâmica)
7	Han et al. (2020)	Ensaio clínico randomizado (ECR)	Discute a eficácia de uma abordagem psicoterapêutica específica (TCC)
8	Szász-Janocha et al. (2020)	Ensaio clínico de braço único	Discute a eficácia de uma abordagem psicoterapêutica específica (TCC)
9	Young (2013)	Estudo descritivo (série de casos)	Discute a eficácia de uma abordagem psicoterapêutica específica (TCC)
10	Sakuma et al. (2017)	Estudo de caso único (pré e pós-teste)	Discute a eficácia de uma intervenção multimodal (acampamento terapêutico)
11	Torres-Rodriguez et al. (2018)	Ensaio clínico randomizado (ECR)	Discute a eficácia de uma intervenção multimodal (TCC e ACT)
12	Han et al. (2018)	Estudo de coorte prospectivo	Discute a eficácia de uma intervenção multimodal (TCC e aconselhamento familiar)
13	Sharma et al. (2022)	Estudo de intervenção (pré, pós-teste e acompanhamento)	Discute a eficácia de uma intervenção multimodal (TCC e TEM)
14	Bonnaire et al. (2019)	Estudo de intervenção (pré, pós-teste e acompanhamento)	Discute a eficácia de uma intervenção preventiva
15	Cheng et al. (2024)	Ensaio clínico randomizado (ECR)	Discute a eficácia de uma intervenção preventiva (psicologia positiva)
16	Lindenberg et al. (2022)	Ensaio clínico randomizado por cluster	Discute a eficácia de uma intervenção preventiva (TCC)
17	Siste et al. (2023)	Estudo descritivo (série de casos)	Discute a eficácia de uma técnica específica (<i>craving</i>)
18	Lei et al. (2025)	Estudo piloto (pré e pós-intervenção)	Discute a eficácia de uma técnica específica (entrevista motivacional)
19	Nielsen et al. (2023)	Estudo piloto	Discute a eficácia de uma técnica específica (jogos enquanto ferramenta)
20	Nuske et al. (2025)	Estudo experimental misto	Discute a eficácia de uma técnica específica (<i>mindfulness</i>)

21	Li et al. (2017)	Ensaio clínico randomizado (ECR) - Estágio I	Discute a eficácia de uma técnica específica (<i>mindfulness</i>)
22	Chi e Hsiao (2023)	Estudo experimental (pré e pós-teste)	Discute a eficácia de uma técnica específica (respiração abdominal)
23	Müller et al. (2023)	Estudo longitudinal (três ondas de avaliação)	Discute a relevância de aspectos emocionais no tratamento

A análise qualitativa dos 23 estudos selecionados permitiu a caracterização do delineamento das pesquisas na área. Para sintetizar os dados referentes à população-alvo, à dosagem das intervenções – isto é, quantidade, frequência e duração das sessões de terapia – e à distribuição geográfica dos estudos, elaborou-se o infográfico a seguir (Figura 3).

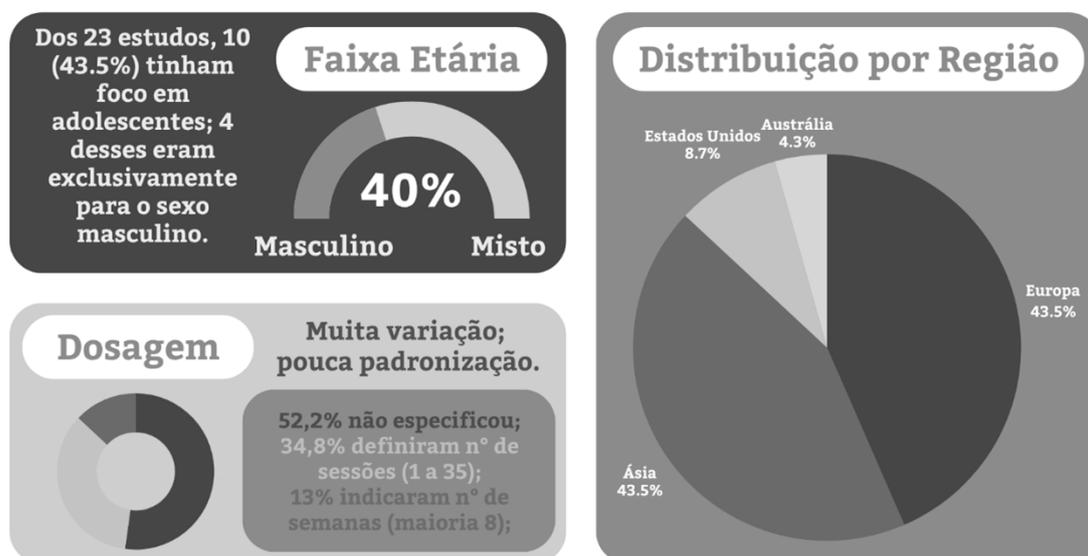


Figura 3. Infográfico de caracterização da amostra de estudos.

No que tange à população-alvo, observa-se a predominância de adolescentes, que foram o foco principal em pelo menos 10 investigações, com 4 estudos direcionando a análise exclusivamente para o sexo masculino. Outras pesquisas abrangeram um espectro

mais amplo, incluindo adultos, universitários e pais de jovens com jogo problemático, utilizando majoritariamente o diagnóstico de TJE como critério de inclusão.

Em relação à dosagem das intervenções, foi identificada uma notável heterogeneidade e ausência de padronização. A maior parte da amostra, correspondente a 12 estudos (52,2%), não especificou um número fixo de sessões, optando por abordagens flexíveis ou não detalhando essa variável. Em contrapartida, 8 estudos (34,8%) definiram um protocolo com número exato de encontros, que variou de uma única intervenção a programas extensos de 35 sessões. Os 3 estudos restantes (13,0%) estipularam a duração do tratamento em semanas, majoritariamente em 8 semanas, sem detalhar o número total de sessões, o que evidencia a falta de um consenso na literatura sobre a dosagem terapêutica ideal.

Por fim, à análise da origem geográfica dos 23 estudos, evidencia uma concentração de publicações em dois continentes: Europa e Ásia. O continente europeu contribuiu com 10 artigos, com destaque para a Suíça (3 estudos), seguida por Alemanha, Espanha e Hungria (2 estudos cada) e França (1 estudo). De modo análogo, o continente asiático somou 10 publicações, tendo a Coreia do Sul como o país mais representativo na amostra (3 estudos), seguida por China e Índia (2 estudos cada), além de Japão, Malásia e Indonésia (1 estudo cada). As demais publicações analisadas originaram-se dos Estados Unidos (2 estudos) e da Austrália (1 estudo). Este panorama geográfico indica que a produção científica sobre o tema está predominantemente centrada em nações europeias e asiáticas, com uma representatividade notavelmente menor de outras regiões do globo na amostra selecionada.

Intervenção e Tratamento

Com base nos dados da Tabela 2, uma análise inicial do conjunto de estudos selecionados demonstra uma predominância da TCC como abordagem de referência; mesmo em modalidades multimodais – que adotam mais de uma modalidade interventiva – a TCC ainda aparece na maioria dos estudos (Hong et al., 2020; Han et al., 2020; Szász-Janocha et al., 2020; Young, 2013; Sakuma et al., 2017; Torres-Rodriguez et al., 2018; Han et al., 2018; Sharma et al., 2022; Lindenberg et al., 2022; Nucke et al., 2025; Li et al., 2017; Chi & Hsiao, 2023). A maturidade do campo é evidenciada pela considerável quantidade de Ensaio Clínico Randomizado (ECR), o que sinaliza um esforço da comunidade científica para estabelecer a eficácia das intervenções com base em evidências de alto rigor metodológico. Em complemento, as pesquisas que focaram em análises da eficácia de técnicas individuais também repetiram esse viés denotado das abordagens comportamentais da psicologia, destacando-se técnicas como respiração abdominal e *mindfulness* (Nucke et al., 2025; Li et al., 2017; Chi & Hsiao, 2023).

Em paralelo à consolidação da TCC, emerge uma forte tendência a investigações com perspectivas integrais e molares, isto é, o foco da intervenção não se limitou ao atendimento psicológico. Sakuma et al. (2017), por exemplo, avaliaram um programa multimodal que combinava um acampamento terapêutico residencial (Self-Discovery Camp - SDiC), 14 sessões de TCC com psicólogos clínicos, três palestras médicas, oito sessões de aconselhamento pessoal, um workshop intitulado “Nossa relação com a Internet” e diversas atividades ao ar livre.

De maneira semelhante, Hong et al. (2020) e Singh et al. (2024) trouxeram estudos que avaliavam tanto a eficácia do tratamento psicológico por conta própria (grupo controle) como também em conjunto com atividades físicas, evidenciando que ambas as estratégias são eficazes para o tratamento do TJE. A adição do exercício físico à TCC

pode potencializar a melhora do humor e promover mudanças neurofisiológicas benéficas em adolescentes com comportamentos característicos de IGD (Hong et al., 2020; Singh et al., 2024). Seus achados vieram de encontro ao que foi apontado por Müller et al. (2023) que ressaltou a importância da qualidade de vida em aspectos diversos no processo de melhora dos comportamentos-problema.

Apesar do domínio da TCC, os estudos também exploram a eficácia de técnicas e abordagens distintas. Identificam-se intervenções que utilizam a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), a Psicoterapia Psicodinâmica e a Psicologia Positiva, além de técnicas específicas como mindfulness e respiração abdominal (Torres-Rodriguez et al., 2018; Niedermoser et al., 2021; Cheng et al., 2024; Lei et al., 2025; Nucke et al., 2025; Li et al., 2017; Chi & Hsiao, 2023). Essa variedade, ainda que incipiente, indica a busca por novos caminhos terapêuticos e a adaptação das intervenções a diferentes perfis de pacientes e demandas clínicas.

A análise qualitativa das características dos estudos revela um cenário investigativo bem definido, marcado pela proeminência da TCC e por uma crescente valorização de abordagens integrativas. Para visualizar de forma quantitativa a frequência com que cada abordagem e técnica específica foi empregada no conjunto dos artigos selecionados, a Tabela 3 apresenta uma sumarização desses dados, permitindo identificar as estratégias terapêuticas mais consolidadas na literatura.

Tabela 3

Técnicas e abordagens utilizadas no tratamento de IGD

Abordagem ou Técnica Terapêutica	Frequência
Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)	9
Terapia Familiar e Intervenções Parentais	6

Intervenções de Suporte e Educacionais	5
Técnicas Corporais e de Relaxamento	4
Aconselhamento (Individual/Pessoal)	3
Psicoterapia Multimodal/Integrativa	2
Abordagens baseadas em Mindfulness	2
Entrevista Motivacional e Terapia de Aprimoramento	2
Programas Estruturados Específicos (SDiC, STICA)	2
Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)	1
Terapia Psicodinâmica	1
Psicologia Positiva	1

Os dados compilados na Tabela 3 confirmam quantitativamente a tendência observada na análise anterior. A TCC se destaca como a abordagem mais frequente, sendo empregada em 9 dos estudos analisados. Em seguida, a Terapia Familiar e as Intervenções Parentais aparecem com relevância significativa (6 registros), o que reforça a importância do contexto familiar no tratamento. A presença de categorias como “Intervenções de Suporte e Educacionais” e “Técnicas Corporais e de Relaxamento” evidencia que as práticas clínicas frequentemente adotam um caráter multimodal, combinando diferentes estratégias para uma intervenção mais completa.

Rastreamento e Diagnóstico

A aplicação bem-sucedida de qualquer uma dessas abordagens terapêuticas depende da correta identificação do transtorno e a avaliação de suas possíveis comorbidades. O processo de diagnóstico e acompanhamento clínico requer o uso de instrumentos padronizados e validados. A Tabela 4, a seguir, detalha as ferramentas

psicométricas mais utilizadas nos estudos para o rastreio do Transtorno de Jogo pela Internet e para a avaliação de aspectos do funcionamento geral dos indivíduos.

Tabela 4

Instrumentos utilizados para identificar Transtorno de Jogo Eletrônico

Instrumentos de avaliação do TJE	Frequência
Internet Gaming Disorder Scale - Short Form (IGDS9-SF)	9
Korean Internet Gaming Disorder Scale (K-IGDS)	3
Internet Addiction Test (IAT / IAT-SF)	2
Problematic Online Gaming Questionnaire (POGQ)	2
Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10)	1
Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ)	1
Problematic Gaming Scale (PGS)	1
Instrumentos de avaliação de comorbidades e funcionamento geral	-
Beck Depression Inventory (BDI / BDI-II)	4
Global Assessment of Functioning (GAF)	4
Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11)	3
Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)	2
Beck Anxiety Inventory (BAI)	2
Patient Health Questionnaire (PHQ-9)	2
Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale (FACES III)	2
Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)	2
Escalas Visuais Analógicas (VAS)	2

No que tange à identificação do Transtorno de Jogo pela Internet (IGD), a tabela 4 evidencia que a Internet Gaming Disorder Scale - Short Form (IGDS9-SF) se destaca como o instrumento mais frequentemente utilizado nos estudos analisados (Torres-

Rodriguez et al., 2018; Singh et al., 2024; Chi & Hsiao, 2023; Cheng et al., 2024; Lindenberg et al., 2022; Lee et al., 2021; Sharma et al., 2022; Liu et al., 2021; Li et al., 2017). Embora outras ferramentas específicas como a Korean Internet Gaming Disorder Scale (K-IGDS) e o Internet Addiction Test (IAT) também sejam empregadas, a proeminência da IGDS9-SF sugere uma tendência de consolidação em torno de um instrumento principal para o rastreamento e diagnóstico da condição, refletindo a busca por uma padronização na avaliação.

Para além do diagnóstico do transtorno principal, a análise revela uma forte ênfase na avaliação de comorbidades e do funcionamento geral dos indivíduos. Instrumentos como o Beck Depression Inventory (BDI), a Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) e o Global Assessment of Functioning (GAF) figuram entre os mais utilizados, indicando que a depressão, a impulsividade e o prejuízo funcional são construtos centrais na investigação do quadro. A avaliação se estende ainda a outros domínios como a ansiedade e a coesão familiar, demonstrando uma abordagem de avaliação integral e contextualizada do problema.

Prevenção

Além das abordagens focadas no tratamento de indivíduos já diagnosticados, a literatura analisada ainda revela um campo emergente dedicado às intervenções preventivas.

As intervenções preventivas para o TJE revelam uma diversidade de abordagens, que vão desde a psicoeducação sobre riscos até programas estruturados e baseados em modelos teóricos. O trabalho de Bonnaire et al. (2019) representa uma abordagem mais tradicional, focada em informar sobre as consequências do uso excessivo e o conceito de dependência. Em contrapartida, os programas mais recentes, como o “PROTECT”

(Lindenberg et al., 2022) e o “D.N.A.” (Cheng et al., 2024), demonstram uma evolução para modelos proativos de desenvolvimento de habilidades. O primeiro baseia-se em princípios da TCC para aprimorar o manejo do tempo e estratégias de enfrentamento, enquanto o segundo utiliza a psicologia positiva e a gamificação para construir ativamente recursos como resiliência, autocontrole e funções executivas.

A eficácia dessas abordagens preventivas também se mostra multifacetada, dependendo dos desfechos avaliados. A intervenção puramente psicoeducacional de Bonnaire et al. (2019), embora não tenha reduzido o tempo de jogo, foi bem-sucedida em influenciar positivamente as crenças e a conscientização sobre os riscos, um passo fundamental na prevenção. De forma mais robusta, os programas baseados em habilidades (Lindenberg et al., 2022; Cheng et al., 2024) demonstraram ser eficazes na redução da gravidade dos sintomas do TJE. Notavelmente, o programa D.N.A. se destacou por não apenas diminuir os sintomas, mas também por promover um aumento significativo e duradouro no bem-estar mental e em fatores protetores, sugerindo que as intervenções mais eficazes são aquelas que, para além de informar sobre riscos, focam ativamente na construção de recursos psicológicos positivos nos indivíduos.

Em síntese, os resultados delineiam um panorama onde a TCC se consolida como a principal abordagem, ao mesmo tempo que emergem intervenções multimodais e preventivas. A seguir, a seção de Discussão aprofundará a análise desses achados, explorando suas implicações para a prática clínica e para futuras pesquisas.

Discussão

A presente revisão teve como objetivo investigar as estratégias utilizadas no manejo clínico de comportamentos associados ao uso problemático de jogos eletrônicos. A análise de 23 artigos permitiu mapear e sintetizar diferentes abordagens terapêuticas e

preventivas, com destaque para as intervenções psicológicas que demonstraram impacto positivo tanto na redução de problemas característicos do comportamento de jogar virtualmente quanto na melhoria psicossocial dos participantes.

Entre elas, a TCC foi a abordagem mais amplamente empregada e validada, com evidências consistentes em aplicações individuais e coletivas (Han et al., 2020; Lindenberg, Kindt & Szász-Janocha, 2022; Szász-Janocha, Vonderlin & Lindenberg, 2020). Versões adaptadas da TCC, como a Terapia Cognitivo-Comportamental para Dependência da Internet (CBT-IA), também demonstraram eficácia em atendimentos clínicos individuais, inclusive em casos de mais gravidade (Young, 2013; Niedermoser et al., 2021). Além da TCC, outras modalidades ganharam destaque por integrar diferentes componentes terapêuticos – como psicoeducação, envolvimento parental, práticas corporais e atenção plena – oferecendo alternativas viáveis especialmente entre adolescentes (Hülquist et al., 2022; Hong et al., 2020; Tadpatrikar et al., 2024; Li et al., 2017; Nuske et al., 2025).

Um exemplo que vale destaque é o uso do próprio jogo eletrônico em sessão como ferramenta clínica, proposto por Nielsen et al. (2023), o que pode favorecer o engajamento terapêutico, bem como mudar o significado que o jogo tem para com a pessoa. Ao trazer o jogo para o *setting* terapêutico, o clínico pode observar e compreender diretamente a função que o comportamento cumpre na vida do indivíduo, respeitando seu papel como fonte de reforço social e identidade (Griffiths, 2010). Isso permite um manejo colaborativo que foca na ressignificação da atividade e na ampliação do repertório do paciente, em vez de simplesmente remover o que pode ser um de seus principais reforçadores.

Nesse contexto, é relevante notar que o aumento na produção científica – especialmente entre 2020 e 2023 –, apresentado na figura 2, pode ser explicado por duas

hipóteses correlacionadas: a inclusão do diagnóstico pela OMS em 2019, na 11ª revisão da CID-11, e o início da pandemia de coronavírus 2019 (COVID-19). King et al. (2020) argumenta que o contexto de isolamento social intensificou o engajamento com jogos eletrônicos. Essa intensificação pode ter impulsionado a urgência e a relevância de pesquisas focadas tanto nos comportamentos-problema derivados dessa prática quanto na eficácia das intervenções psicológicas.

Corroborando essa percepção de dinamismo, um dado observado durante a própria execução deste trabalho reforça a atualidade do tema: entre a busca inicial de artigos e a fase final de redação, a base de dados Scopus registrou um aumento de 24 novas publicações que correspondiam à estratégia de busca utilizada. Este crescimento em um curto intervalo de tempo é indicativo da intensa produção científica e do interesse contínuo da comunidade acadêmica em investigar as intervenções para o TJE.

Apesar da consistência dos resultados positivos, algumas limitações dos estudos analisados merecem atenção. Em relação à metodologia, observou-se uma variabilidade no número de sessões, tempo de acompanhamento e instrumentos utilizados, o que dificulta comparações diretas entre as intervenções. Além disso, a maioria das amostras era composta por adolescentes do sexo masculino, o que restringe a aplicabilidade dos achados a outros perfis clínicos. A predominância de medidas autorreferidas também levanta questionamentos quanto à precisão dos dados relatados, especialmente em desfechos mais subjetivos, como o tempo dedicado ao jogo ou a percepção de melhora emocional. Embora algumas investigações mais recentes tenham incorporado medidas neurofisiológicas para monitorar os efeitos das intervenções (Liu et al., 2021; Hong et al., 2020), esses recursos ainda são pouco frequentes e carecem de replicações mais amplas. Outra lacuna relevante é a escassez de estudos com acompanhamento longitudinal, o que limita o entendimento sobre a manutenção dos efeitos terapêuticos ao longo do tempo.

Adicionalmente, cumpre salientar uma autocrítica sobre a metodologia empregada nesta própria revisão, especificamente no que concerne à estratégia de busca. A inclusão de múltiplos descritores sinônimos para a Terapia Cognitivo-Comportamental e abordagens correlatas ("Cognitive Behavioral Therapy", "Behavior Therapy", etc.) pode ter introduzido um viés que contribuiu para a predominância de estudos dessa linha teórica nos resultados encontrados. Embora os autores tenham-se atentado para o uso de termos mais gerais como "Psicologia" e "Psicoterapia" a fim de ampliar o escopo da busca, reconhece-se que a não inclusão de descritores específicos de outras abordagens, como "psicologia positiva", "psicodrama" ou "gestalt-terapia", pode ter limitado a recuperação de artigos de diferentes vertentes. Fica, portanto, a indicação para que estudos futuros empreguem um leque mais amplo de palavras-chave, visando garantir uma representação mais equitativa das diversas correntes da psicologia no tratamento do TJE.

Uma limitação específica que se destaca, com implicações diretas para a prática no Brasil, é a ausência de versões adaptadas e validadas de instrumentos de avaliação. A aplicação de ferramentas desenvolvidas em contextos socioculturais distintos, sem a devida adaptação transcultural e a verificação de suas propriedades psicométricas no Brasil, impõe restrições significativas à fidedignidade dos dados e à generalização dos achados. Essa lacuna aponta para uma necessidade premente na pesquisa nacional de desenvolver ou validar instrumentos que sejam sensíveis às particularidades do país, a fim de garantir maior precisão tanto no diagnóstico clínico quanto na investigação científica.

Ainda assim, de forma geral, os achados reunidos nesta revisão reforçam que intervenções psicoterapêuticas bem estruturadas, com objetivos clínicos definidos e sensibilidade ao contexto, têm potencial para compor estratégias eficazes no

enfrentamento do TJE. Abordagens integrativas, que combinam diferentes recursos – como o fortalecimento de vínculos familiares, atividades psicoeducativas e práticas de autorregulação emocional – mostraram-se especialmente úteis em contextos escolares e comunitários (Cheng, Li & Chen, 2024; Bonnaire, Serehen & Phan, 2019; Lei et al., 2025; Torres-Rodríguez et al., 2018; González-Bueso et al., 2018). A diversidade de contextos nos quais essas intervenções foram aplicadas – de acampamentos terapêuticos (Sakuma et al., 2017) a consultórios privados (Niedermoser et al., 2021) – sinaliza a importância de considerar as particularidades de cada caso e adaptar os modelos às realidades locais. Ao reunir e analisar essas experiências, esta revisão oferece subsídios para o aprimoramento das práticas clínicas e preventivas, além de destacar caminhos relevantes para pesquisas futuras.

Em conclusão, os dados reunidos oferecem subsídios importantes para o aprimoramento das práticas clínicas e preventivas no campo da saúde mental e do uso problemático de tecnologias. Espera-se que futuras investigações ampliem a compreensão sobre o efeito dessas estratégias em diferentes contextos socioculturais, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções mais acessíveis, sustentadas por evidências e sensíveis às particularidades individuais e contextuais.

Referências

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-V (5th ed., text rev.) ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Andrade, M. C. R. (2021). O papel das revisões de literatura na produção e síntese do conhecimento científico em Psicologia. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 14(spe), 1-5. <https://doi.org/10.36298/gerais202114e23310>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2024). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Publications.
- Beck, J. S. (2013). *Terapia cognitivo-comportamental*. Artmed Editora.
- Bonnaire, C., Serehen, Z., & Phan, O. (2019). Effects of a prevention intervention concerning screens, and video games in middle-school students: Influences on beliefs and use. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 537–553. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.54>
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Clement, J. (2020, April 6). *U.S. video gaming engagement and spending up during coronavirus pandemic*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/1110931/video-gaming-engagement-and-spending-increase-coronavirus-pandemic-us/>
- Cheng, C., Li, S., & Chen, S. (2024). Evaluation of a multicomponent positive psychology program to prevent gaming disorders and enhance mental wellness in primary pupils: A randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(3), 871–883. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00052>
- Chi, H. M., & Hsiao, T. C. R. (2023). Effect of short-term abdominal breathing on heart rate variability as an indicator of emotional regulation in college student with

Internet gaming disorder. Cogent Psychology, 10(1), Article 2225845. <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2225845>

CNN Brasil. (2021, outubro, 24). Vício em games atinge quase 2% da população mundial, mostra estudo. CNN Brasil. <https://www.cnnbrasil.com.br/entretenimento/vicio-em-games-atinge-quase-2-da-populacao-mundial-mostra-estudo/>

Duarte, F. (23 de 02 de 2025). How Many Gamers Are There? (New 2024 Statistics). (Exploding Topics) Acesso em 25 de 03 de 2025, disponível em Exploding Topics: <https://explodingtopics.com/blog/number-of-gamers>

Galvão, T. F., & Pereira, M. G. (2014). Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. *Epidemiol. Serv. Saúde*, 23(1), 183-184. <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742014000100018>

GoGamers. (2022). Painel Gratuito 2022. Acesso em 25 de 03 de 2025, disponível em Pesquisa Games Brasil: <https://www.pesquisagamebrasil.com.br/gratuitos/painel-gratuito-2022>

González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., Jiménez-Murcia, S., Del Pino-Gutiérrez, A., & Ribas, J. (2018). Internet Gaming Disorder in Adolescents: Personality, Psychopathology and Evaluation of a Psychological Intervention Combined With Parent Psychoeducation. *Frontiers in psychology*, 9, 787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00787>

Griffiths, M. D., & Davies, M. N. (2005). Does video game addiction exist. *Handbook of computer game studies*, 359, 372.

Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119-125.

Guilhardi, H. J. (2004). Terapia por contingências de reforçamento. In C. N. de Abreu & H. J. Guilhardi (Orgs.), *Terapia comportamental e cognitivo-comportamental: Práticas clínicas* (pp. 3–50). Roca.

Han J, Seo Y, Hwang H, Kim SM, Han DH. (2020). Efficacy of cognitive behavioural therapy for internet gaming disorder. *Clin Psychol Psychother*, 27, 203–213. <https://doi.org/10.1002/cpp.2419>

- Han, D. H., Yoo, M., Renshaw, P. F., & Petry, N. M. (2018). A cohort study of patients seeking Internet gaming disorder treatment. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 930–938. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.102>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hong, J. S., Kim, S. M., Kang, K. D., Han, D. H., Kim, J. S., Hwang, H., Min, K. J., Choi, T. Y., & Lee, Y. S. (2020). Effect of physical exercise intervention on mood and frontal alpha asymmetry in Internet gaming disorder. *Mental Health and Physical Activity*, 18, Article 100318. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100318>
- Hülquist, J., Fangerau, N., Thomasius, R., & Paschke, K. (2022). Resource-Strengthening Training for Parents of Adolescents with Problematic Gaming (Res@t-P): A Clinical Pilot Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9495. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159495>
- Kim, H. S., Son, G., Roh, E.-B., Ahn, W.-Y., Kim, J., Shin, S.-H., Chey, J., & Choi, K.-H. (2022). Prevalence of gaming disorder: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 126, 107183. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107183>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of behavioral addictions*, 9(2), 184–186.
- Lei, L.Y.C., Chen, Y.Y., Chai, C.S. et al. (2025). Assessing the effectiveness of group motivational interviewing in raising awareness of mobile gaming addiction among medical students: a pilot study. *BMC Res Notes* 18, 178. <https://doi.org/10.1186/s13104-025-07250-y>
- Lemos, L. H. A., & Ferreira, T. A. da S. (2023). Revisões integrativas em Psicologia: modelos, definições e características. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, 31(1), 77–86. <https://doi.org/10.15603/2176-0985/mu.v31n1p77-86>
- Li, W., Garland, E. L., McGovern, P., O'Brien, J. E., Tronnier, C., & Howard, M. O. (2017). Mindfulness-oriented recovery enhancement for internet gaming disorder in U.S. adults: A stage I randomized controlled trial. *Psychology of addictive behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 31(4), 393–402. <https://doi.org/10.1037/adb0000269>
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy-Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and

Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA network open*, 5(2), e2148995. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995>

Liu, L., Potenza, M. N., Lacadie, C. M., Zhang, J. T., Yip, S. W., Xia, C. C., Lan, J., Yao, Y. W., Deng, L. Y., Park, S. Q., & Fang, X. Y. (2021). Altered intrinsic connectivity distribution in internet gaming disorder and its associations with psychotherapy treatment outcomes. *Addiction biology*, 26(2), e12917. <https://doi.org/10.1111/adb.12917>

Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Ruckes, C., Deuster, O., Batra, A., & Wölfling, K. (2023). The impact of life satisfaction in the treatment of gaming disorder and other internet use disorders: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1), 159–167. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00091>

Newzoo. (2023). Newzoo Global Games Market Report 2023 | Free Version. <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2023-free-version>

Niedermoser, D. W., Hadjar, A., Ankli, V., Schweinfurth, N., Zueger, C., Poespodihardjo, R., Petitjean, S., Wiesbeck, G., & Walter, M. (2021). A Typical Case Report: Internet Gaming Disorder Psychotherapy Treatment in Private Practice. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 2083. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042083>

Nielsen, P., Rigter, H., Weber, N., Favez, N., & Liddle, H. A. (2023). In-session gaming as a tool in treating adolescent problematic gaming. *Family process*, 62(1), 108–123. <https://doi.org/10.1111/famp.12846>

Nuske, J., Nuske, L., Hides, L., & King, D. L. (2025). Evaluating the effect of detached mindfulness techniques on gaming-related urges and intentions to play. *Addictive Behaviors*, 163, Article 108258. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108258>

Organização Mundial da Saúde. (2019). Classificação Internacional de Doenças (11ª Revisão (ICD-11) ed.). Fonte: <https://icd.who.int>

Organização Mundial da Saúde. (2022). Classificação Internacional de Doenças (11ª Revisão (ICD-11) ed.). Fonte: <https://icd.who.int>

Prevalence of internet gaming disorder and its psychological correlates - SciELO. (n.d.). Retrieved from <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/bySvTrn6pXj8MVYqLnqG8Pb/>

- Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory. Houghton Mifflin. (Tradução brasileira comum: Terapia Centrada no Cliente).
- Sakuma, H., Mihara, S., Nakayama, H., Miura, K., Kitayuguchi, T., & Maezono, M. (2017). Treatment with the Self-Discovery Camp (SDiC) improves Internet gaming disorder. *Addictive Behaviors*, *64*, 357–362. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.06.013>
- Severo, R. B., Soares, J. M., Affonso, J. P., Giusti, D. A., de Souza Junior, A. A., de Figueiredo, V. L., ... & Pontes, H. M. (2022). Prevalência e fatores de risco de transtorno do jogo pela Internet: PDF em inglês: <http://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0760>. *Debates em Psiquiatria*, *12*, 1-13.
- Sharma, M. K., Anand, N., Tadpatrikar, A., Marimuthu, P., & Narayanan, G. (2022). Effectiveness of multimodal psychotherapeutic intervention for internet gaming disorder. *Psychiatry research*, *314*, 114633. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114633>
- Singh, R., A. Koch, A.N. LeGrande, K. Tsigaridis, R.D. Ramos, F. Ludlow, I. Aleinov, R. Ruedy, and J.O. Kaplan, 2024: Modelling framework for asynchronous land-atmosphere coupling using NASA GISS ModelE and LPJ-LMfire: Design, application and evaluation for the 2.5ka period. *Geosci. Model Dev.*, submitted, doi:10.5194/gmd-2024-219.
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Adrian, A., & Sieto, N. L. (2023). Craving as a nexus of gaming disorder, its assessment scarcity and role in therapy response: A case series. *Archives of Psychiatry Research: An International Journal of Psychiatry and Related Sciences*, *59*(2), 319–328. <https://doi.org/10.20471/dec.2023.59.02.16>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Skinner, B. F. (2003). *Ciência e comportamento humano*. São Paulo: Martins Fontes (Original publicado em 1953).
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. Alfred A. Knopf.
- Skinner, B. F. (2006). *Sobre o Behaviorismo*. São Paulo: Cultrix (Original publicado em 1974).

- Sociedade Brasileira de Pediatria. (2023). Adolescentes, Jogos Eletrônicos e Gaming Disorder – atualização.
- Souza, M. T. S., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, 8 (1), 102-106.
- Stevens MW, Dorstyn D, Delfabbro PH, King DL. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Aust N Z J Psychiatry*, 55(6), 553-568. doi: 10.1177/0004867420962851. Epub 2020 Oct 7. Erratum in: *Aust N Z J Psychiatry*. 2023 Jun;57(6):928. doi: 10.1177/00048674221137011. PMID: 33028074.
- Szász-Janócha, C., Vonderlin, E., & Lindenberg, K. (2020). Treatment outcomes of a CBT-based group intervention for adolescents with Internet use disorders. *Journal of behavioral addictions*, 9(4), 978–989. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00089>
- Tadpatrikar, A., Sharma, M. K., Bhargav, H., Anand, N., Sharma, P., & Sharma, S. (2024). Yoga as an Adjuvant with Multimodal Psychological Interventions for Excessive Use of Technology: A Randomized Controlled Trial from India. *International Journal of Yoga*, 17(1), 37–45. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_187_23
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2018). Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for Internet Gaming Disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 939–952. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.111>
- Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of behavioral addictions*, 2(4), 209–215. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.3>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychol Behav.*, 10(5):671-9.