

INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR SANT'ANA

JOÃO PHELLIPE MASCARENHAS MEDEIROS

***ROLE-PLAYING GAMES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE SEUS
EFEITOS E BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS PARA SAÚDE MENTAL***

**PONTA GROSSA
2025**

JOÃO PHELLIPE MASCARENHAS MEDEIROS

***ROLE-PLAYING GAMES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE SEUS
EFEITOS E BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS PARA SAÚDE MENTAL***

Projeto apresentado no Curso de Psicologia na
Instituição de Ensino Superior Sant'Ana de Ponta
Grossa, como requisito para conclusão do curso
de psicologia.

Orientador: Profa. Ms. Ana Paolla Protachevicz e
Co-orientador: Prof. Dr. Wagner Luiz Schmit
Ishibashi

**PONTA GROSSA
2025**

JOÃO PHELLIPE MASCARENHAS MEDEIROS

**ROLE-PLAYING GAMES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE SEUS
EFEITOS E BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS PARA SAÚDE MENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso da Faculdade Sant'Ana apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia. Aprovado no dia 17 Novembro 2025 pela banca composta por Ana Paolla Protachevycz(Orientador), José Amande da Silva e Daniely Dias Pacheco



LUCIO MAURO BRAGA MACHADO
Coordenador do Núcleo de TCC

RESUMO

O presente trabalho consiste em uma revisão bibliográfica sobre o uso do Role-Playing Game (RPG) de mesa como recurso terapêutico na área da Psicologia e da saúde mental. O estudo parte da necessidade de metodologias inovadoras que favoreçam a integração entre emoção, cognição e sociabilidade nos processos terapêuticos e educacionais. O objetivo é analisar o potencial do RPG de mesa como instrumento de desenvolvimento emocional, cognitivo e social, observando suas aplicações em contextos clínicos, educacionais e comunitários. A metodologia baseou-se em uma revisão sistemática e bibliográfica de artigos nacionais e internacionais, com enfoque na área de Psicologia. Os principais achados indicam que o RPG promove o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e cognitivas, estimula o pensamento crítico, a empatia, a cooperação e a expressão simbólica, além de favorecer o engajamento e o protagonismo dos participantes. Em contextos terapêuticos, o RPG tem se mostrado eficaz na promoção do bem-estar psicológico, na reabilitação de funções cognitivas e na inclusão de pessoas com deficiência ou transtornos do espectro autista. Conclui-se que o RPG de mesa, ao unir narrativa, interação social e ludicidade, constitui um instrumento interdisciplinar e acessível, com potencial para ser aplicado em práticas terapêuticas, educacionais e psicopedagógicas, contribuindo para o fortalecimento da saúde mental e o desenvolvimento humano integral.

Palavras-chave: RPG de mesa; Psicologia; saúde mental; intervenção terapêutica; ludicidade; desenvolvimento humano; imaginação.

ABSTRACT

This paper presents a literature review on the use of tabletop Role-Playing Games (RPGs) as a therapeutic tool in the fields of Psychology and mental health. The study stems from the need for innovative methodologies that integrate emotion, cognition, and sociability within therapeutic and educational processes. The objective is to analyze the potential of tabletop RPGs as instruments for emotional, cognitive, and social development, exploring their applications in clinical, educational, and community contexts. The methodology was based on a systematic and bibliographic review of national and international articles, focusing on Psychology. The main findings show that RPGs foster the development of socio-emotional and cognitive skills, stimulate critical thinking, empathy, cooperation, and symbolic expression, and promote engagement and participant protagonism. In therapeutic settings, RPGs have proven effective in promoting psychological well-being, rehabilitating cognitive functions, and including people with disabilities or autism spectrum disorders. It is concluded that tabletop RPGs, by combining narrative, social interaction, and playfulness, constitute an interdisciplinary and accessible instrument with strong potential for use in therapeutic, educational, and psychopedagogical practices, contributing to the strengthening of mental health and comprehensive human development.

Keywords: Tabletop RPG; Psychology; mental health; therapeutic intervention; playfulness; human development; imagination.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
1.1. Objetivos.....	9
1.1.1. Objetivo Geral.....	9
1.1.2. Objetivos Específicos.....	9
1.2. Justificativa.....	9
2. METODOLOGIA.....	12
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	14
4. O QUE É RPG DE MESA?.....	16
4.1. A Origem do RPG de Mesa: Dungeons and Dragons.....	16
4.2. A Revolução cultural e social do RPG de Mesa.....	16
4.3. Conceitos do Role-Playing Game.....	17
4.4. A Dinâmica de Jogo do Role-Playing Game.....	19
5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	20
6. CONCLUSÃO.....	37
REFERÊNCIAS.....	39

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha mãe, que me apoiou e me apoia desde o início do curso

Aos professores do curso de psicologia, pelos ensinamentos e orientação ao longo do caminho.

À minha professora-orientadora Ana Paolla Protachevicz por ter aceito me orientar para este trabalho e me auxiliou para escrita deste.

Ao camarada, professor e co-orientador Wagner Luiz Schmit Ishibashi, que sem seu auxílio fundamental para pesquisa, fontes, fundamentação e apoio teórico para este trabalho, este não seria possível.

EPÍGRAFE

“Isso de querer ser exatamente aquilo que a gente é ainda vai nos levar além”

- Paulo Leminski

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, os jogos de interpretação de papéis (*Role-Playing Games*, os RPGs) têm despertado crescente interesse na área de Psicologia, tanto por seu potencial de engajamento e desenvolvimento socioemocional quanto por sua capacidade de articular aprendizagem e experiência subjetiva.

O avanço das pesquisas acadêmicas sobre o tema, tanto no Brasil quanto no exterior, tem proporcionado uma ampliação significativa das perspectivas teóricas e metodológicas associadas a esse fenômeno. De estudos pioneiros que buscaram dissociar o RPG de estigmas morais e culturais (Abyeta e Forest, 1991) a investigações recentes que exploram seus efeitos cognitivos, sociais e terapêuticos (Hawkes-Robinson, 2008; 2011; 2016; 2017), observa-se uma consolidação de evidências que situam o RPG como instrumento legítimo de intervenção psicológica, educacional e clínica.

No contexto brasileiro, autores como Botelho e Mello (2024) têm relacionado o RPG à Psicologia Histórico-Cultural, sobretudo à teoria de Vigotski (2023), destacando como o jogo potencializa a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP) e estimula a imaginação como processo criador. Intervenções práticas em instituições públicas, como as descritas por Lopes, Carvalho e Tavanti (2022), reforçam o papel do RPG como espaço seguro de expressão simbólica e fortalecimento de vínculos comunitários, especialmente entre adolescentes em vulnerabilidade social.

Em escala internacional, autores como Bowman e Lieberoth (2018), Schmit (2018) e Schmit e Moro (2016) ampliam a compreensão do fenômeno a partir de abordagens fenomenológicas e histórico-culturais, empregando o conceito vigotskiano de *perezhivanie* para explicar o entrelaçamento entre emoção e cognição durante o jogo. Pesquisas de base empírica, como as de Kato e Fujino (2016), comprovam efeitos positivos do RPG na qualidade de vida de adolescentes com transtorno do espectro autista (TEA), enquanto Baker, Turner e Kotera (2022) discutem sua relevância para o enfrentamento de crises psicológicas e a promoção da saúde mental durante o isolamento social decorrente da pandemia.

A eficácia potencial do RPG pode ser compreendida por diferentes referenciais, como a Neuropsicologia, que ressalta a plasticidade neural e o treino de funções executivas (Luria, 1981), e a Psicologia Histórico-Cultural, que aborda o desenvolvimento humano como processo mediado socialmente, articulando emoção

e cognição através de conceitos como a Zona de Desenvolvimento Proximal e o *perezhivanie* (Vygotsky, 1978)

Apesar desses avanços, ainda persistem lacunas significativas na produção científica, especialmente no contexto brasileiro. A maior parte dos estudos existentes foca em relatos de experiência ou em análises conceituais, havendo escassez de pesquisas sistemáticas que integrem a fundamentação teórica à aplicação prática do RPG em contextos terapêuticos e psicopedagógicos.

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo geral compreender os benefícios do uso terapêutico do RPG de mesa, bem como analisar seu potencial enquanto ferramenta psicopedagógica, integrando fundamentos teóricos e evidências para apontar caminhos práticos e perspectivas de pesquisa no âmbito da saúde mental.

1.1. Objetivos

1.1.1. Objetivo Geral

Compreender os benefícios do uso terapêutico do RPG de Mesa bem como seu uso enquanto ferramenta terapêutica.

1.1.2. Objetivos Específicos

- Mapear os principais referenciais teóricos que fundamentam a aplicação do RPG em contextos psicológicos;
- Revisar estudos de intervenção que investiguem efeitos do RPG em diferentes populações;
- Identificar os mecanismos psicológicos que expliquem possíveis benefícios;
- Avaliar limitações metodológicas e riscos potenciais das intervenções com RPG.

1.2. Justificativa

O avanço das demandas em saúde mental nas últimas décadas evidencia a necessidade de inovação nas práticas terapêuticas. Em um contexto de transformações sociais e tecnológicas aceleradas, observa-se o aumento significativo de transtornos como depressão e ansiedade no Brasil. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que o Brasil é o país com a maior taxa de transtornos de ansiedade do mundo, afetando cerca de 9,3% da população, o equivalente a aproximadamente 19 milhões de brasileiros e que 5,8% da população brasileira sofre de depressão, o equivalente a 11,7 milhões de brasileiros (OMS, 2017). Ainda no Brasil, Dados de 2024 mostram que o país registrou 472.328 afastamentos do trabalho por transtornos mentais, dentre eles, 141.414 por ansiedade e 113.604 por depressão (Brasil, 2024)

Esse cenário evidencia uma crise de saúde mental associada também à desigualdade social, em que grande parte da população precisa de acesso a serviços psicológicos adequados, porém de maneira acessível. Nesse sentido, a necessidade de práticas terapêuticas acessíveis e colaborativas torna-se uma demanda. O Role-Playing Game (RPG de Mesa) se apresenta como uma metodologia inovadora e democrática, pois requer apenas papel, lápis, borracha, um grupo de pessoas e um mediador, configurando-se como uma prática de baixo orçamento, inclusiva e altamente adaptável a diferentes contextos clínicos, educacionais e comunitários e podendo ser aplicado em grupo, assim otimizando o tempo atendendo um maior número de pessoas do que seria em uma prática clínica individual.

Sob a ótica da Neuropsicologia, o RPG mobiliza funções cognitivas complexas, como atenção, memória de trabalho, planejamento e tomada de decisão. Luria (1981) afirma que a plasticidade cerebral é estimulada por atividades que envolvem a resolução de problemas e a regulação emocional em contextos sonoros e interativos, características centrais do RPG de mesa. Assim, a prática do RPG favorece tanto a reorganização neural quanto o amadurecimento das funções executivas, sendo um meio potencial para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais integradas.

Além disso, o RPG se destaca como atividade de grupo, o que contribui diretamente para o fortalecimento de vínculos sociais, empatia e cooperação, dimensões essenciais da saúde mental coletiva. Em contextos de vulnerabilidade socioeconômica, em que o isolamento e a falta de recursos limitam o acesso à

psicoterapia individual, a prática grupal do RPG possibilita espaços de escuta, diálogo e pertencimento. Como observa Hawkes-Robinson (2016), o caráter cooperativo e narrativo dos RPGs os torna eficazes para estimular o engajamento, a criatividade e a autorregulação emocional.

Desse modo, o RPG de mesa surge como ferramenta terapêutica acessível, inclusiva e culturalmente adaptável, que alia ludicidade e profundidade simbólica ao exercício das habilidades cognitivas e socioemocionais. Em um país como o Brasil marcado simultaneamente pela alta incidência de transtornos mentais e pela desigualdade no acesso à saúde psicológica, promover práticas acessíveis, criativas e coletivas é uma necessidade ética e científica.

Assim, o presente estudo justifica-se pela carência de pesquisas acadêmicas brasileiras que investigam o uso do RPG como recurso terapêutico e psicopedagógico. Busca-se, por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, compreender o potencial do RPG de mesa como instrumento de promoção do bem-estar emocional, desenvolvimento cognitivo e fortalecimento da saúde mental geral da população, assim propondo uma abordagem inovadora, integradora e acessível ao contexto sociocultural brasileiro.

2. METODOLOGIA

A presente proposta caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, conforme a classificação de Gil (2008), que define esse tipo de investigação como voltada à compreensão aprofundada de fenômenos complexos, especialmente aqueles que não podem ser reduzidos a dados numéricos ou estatísticos. A pesquisa qualitativa valoriza a subjetividade, o contexto e o significado das experiências vividas pelos sujeitos e autores envolvidos nos estudos analisados, buscando compreender os fenômenos psicológicos em sua dimensão simbólica, cognitiva e social.

No presente trabalho, será utilizada a revisão bibliográfica narrativa como principal procedimento metodológico, com base em textos científicos da área da Psicologia que abordam o uso terapêutico do Role-Playing Game (RPG) de mesa. As fontes de pesquisa incluirão bases de dados como Google Acadêmico, SciELO e PubMed, priorizando publicações com relevância científica, atualidade e pertinência temática.

A revisão terá como objetivo identificar, analisar e discutir diferentes perspectivas teóricas, práticas e evidências que sustentam a utilização do RPG de mesa no contexto clínico, educacional e psicopedagógico, bem como suas potencialidades, limitações e impactos no desenvolvimento emocional, social e cognitivo dos participantes. Serão incluídos estudos que abordem RPGs de mesa analógicos, excluindo aqueles que tratem de RPGs digitais ou eletrônicos, por possuírem natureza e estrutura distintas.

Para assegurar a qualidade metodológica e a transparência do processo de revisão, este estudo adotará os critérios da SANRA – Scale for the Assessment of Narrative Review Articles (Baethge; Goldbeck-Wood; Mertens, 2019). A SANRA é uma escala composta por seis itens destinados a avaliar a clareza, justificação, abrangência, rigor e relevância das revisões narrativas, garantindo maior consistência e reprodutibilidade científica. Os critérios avaliados incluem:

1. Justificativa e relevância do tema;
2. Formulação clara dos objetivos;
3. Descrição adequada das fontes e métodos de busca;

4. Apresentação estruturada dos resultados;
5. Discussão crítica coerente com a literatura existente;
6. Declaração explícita das limitações e implicações práticas do estudo.

A aplicação da SANRA orientará a estrutura e a condução desta revisão, assegurando transparência na seleção das fontes, coerência argumentativa e qualidade na síntese das evidências. Essa escolha metodológica reforça o compromisso deste trabalho com os padrões internacionais de integridade científica, como os propostos pela Research Integrity Journal (2019), elevando a validade e o rigor acadêmico da investigação.

A análise dos materiais será conduzida de forma crítica e reflexiva, respeitando os princípios éticos da pesquisa em Psicologia, com destaque para a fidedignidade das fontes, a integridade intelectual e a preservação do contexto original dos autores citados.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo Huizinga (2018) os jogos têm suas raízes na história da civilização humana, sendo um reflexo das necessidades sociais e políticas de suas épocas. Um exemplo interessante de como os jogos surgiram com finalidades práticas remonta à antiga Mesopotâmia. Durante períodos de escassez de alimentos, os governantes utilizavam os jogos como uma maneira de distrair a população e desviar a atenção da fome e das dificuldades sociais. Nessa sociedade, os jogos se tornaram uma ferramenta de controle, uma política de estado para manter a ordem em tempos de crise. Essa aplicação dos jogos como instrumento de controle social revela o quanto eles estavam entrelaçados com o contexto político da época. Nessa perspectiva, os jogos não eram apenas uma forma de entretenimento, mas também uma estratégia de governança, controlando o comportamento coletivo e, em última instância, preservando a estabilidade social. Entretanto, o conceito de jogo se expandiu muito além dessas funções pragmáticas e passou a ser visto como uma atividade que transcende o mero entretenimento ou controle social. O jogo é uma atividade fundamental e intrínseca ao ser humano, sendo anterior à própria cultura. Para ele, o jogo não é trivial, mas sim uma manifestação essencial da condição humana, permitindo a expressão da criatividade, o aprendizado e a construção de cultura.

Huizinga (2018) argumenta que o espírito lúdico permeia todas as formas culturais, desde os rituais religiosos até as competições esportivas, e é através do jogo que a humanidade experimenta a liberdade e o prazer de criar. Ele enfatiza que o jogo tem regras próprias e um caráter autônomo, criando um espaço onde os indivíduos podem experimentar situações de forma segura, o que, por sua vez, contribui para o desenvolvimento pessoal e social.

Complementando essa visão, o sociólogo Domenico De Masi (2000), por meio da teoria do “ócio criativo”, explora a relação entre lazer, criatividade e aprendizado. Para ele, o ócio não deve ser visto como inatividade ou desperdício de tempo, mas como um espaço onde a criatividade floresce, permitindo que o indivíduo inove e se desenvolva em múltiplos aspectos, uma vez que em uma sociedade cada vez mais orientada e consumida pela alta tecnologia, o conhecimento disponível de maneira instantânea por meio da internet que, como consequência direta, gerou a liquidez das relações humanas (Bauman, 2001) o lazer criativo se torna uma força propulsora para o progresso intelectual e social. Ele

sustenta que o lazer pode estimular tanto a inovação quanto o aprendizado ao proporcionar um ambiente descontraído no qual as ideias podem fluir livremente, sem as restrições de um ambiente de trabalho formal ou de uma pressão institucional.

Essas abordagens históricas e filosóficas fornecem uma base sólida para entender como o RPG de mesa pode ser uma ferramenta poderosa no contexto contemporâneo. Assim como os jogos da antiga Mesopotâmia ajudaram a enfrentar crises sociais, o RPG pode ser utilizado para enfrentar os desafios modernos da saúde mental. O RPG, nesse sentido, vai além da simples diversão, pois oferece um espaço onde os pacientes podem experimentar e resolver problemas complexos de maneira colaborativa. Inspirado nas ideias de Huizinga e De Masi, o RPG se encaixa perfeitamente como uma ferramenta que estimula tanto o auto-conhecimento quanto o desenvolvimento emocional e social. Ao assumir papéis e enfrentar desafios fictícios, os pacientes são convidados a refletir sobre suas próprias emoções e atitudes, desenvolvendo habilidades cognitivas e sociais essenciais.

Dessa forma, ao integrar as perspectivas de Huizinga e De Masi, pode-se argumentar que o RPG facilita o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais. O jogo, nesse contexto, deixa de ser um simples passatempo e passa a ser uma estratégia psicoterapêutica inovadora e eficaz, que pode transformar a maneira como os pacientes se envolvem com o conhecimento e com o mundo ao seu redor.

4. O QUE É RPG DE MESA?

4.1. A Origem do RPG de Mesa: Dungeons and Dragons

O primeiro RPG de mesa, que historicamente há registro, foi publicado em 1974 com o nome de "*Dungeons and Dragons*" (D&D) nos Estados Unidos pela empresa TSR Inc. (Tactical Studies Rules Inc.), jogo desenvolvido por Gary Gygax e Dave Arneson (Witwer, 2016). Gygax, um ávido jogador de *wargames* e fã de literatura fantástica como "Conan: O Bárbaro" e "Senhor dos Anéis", imaginou um jogo onde os jogadores poderiam assumir os papéis de personagens em aventuras fictícias.

"*Dungeons and Dragons*" se tornou um fenômeno cultural e abriu caminho para o desenvolvimento de diversos outros sistemas de RPG, abrangendo diferentes gêneros e estilos de narrativa e Gary Gygax, um dos principais responsáveis pelo surgimento do gênero, é até hoje considerado uma das figuras mais influentes na cultura dos jogos e no desenvolvimento do RPG como uma forma de arte, e não apenas sua criação popularizou o RPG, mas também consolidou uma base de fãs que utiliza o jogo para explorar temas emocionais e intelectuais complexos (Witwer, 2016).

Esses antecedentes históricos são fundamentais para entender como o RPG de mesa evoluiu para se tornar uma ferramenta educacional. A flexibilidade e a profundidade oferecidas por jogos como "*Dungeons and Dragons*" permitem que o RPG seja utilizado não apenas para entretenimento, mas também como uma metodologia pedagógica que incentiva a criatividade, a resolução de problemas e a cooperação entre os participantes.

4.2. A Revolução cultural e social do RPG de Mesa

Conforme apontado por Riggs (2022), há um crescimento acadêmico expressivo nos estudos sobre RPGs, cobrindo diversos gêneros e estilos narrativos, o que indica uma ampliação demográfica e temática da pesquisa nesse campo. Além disso, o autor mostra que, desde "Dungeons & Dragons", o RPG se diversificou amplamente, gerando muitos sistemas com ambientações distintas, e Witwer et al. (2018) documentam como essa evolução visual e cultural contribuiu para tornar o

RPG não apenas jogo, mas expressão artística e cultural.

Em seu livro *Role-Playing Mastery* (Gygax, 1987), descreve como o RPG, mais do que uma simples atividade de lazer, pode ser uma forma de expressão criativa profunda, onde os jogadores têm a oportunidade de explorar temas emocionais, psicológicos e intelectuais de maneira complexa. Essa abordagem não apenas popularizou o RPG, mas também ajudou a definir seu potencial como uma plataforma para debates e reflexões sobre a condição humana. À medida que o gênero crescia, as pessoas passaram a reconhecer seu valor como uma ferramenta para explorar questões de identidade, moralidade e escolhas pessoais em um ambiente seguro e controlado.

4.3. Conceitos do RPG de Mesa

Segundo Dave Arneson e Gary Gygax (1974), os criadores do primeiro RPG de Mesa da história:

RPG de Mesa: *Role-Playing Game* é um jogo de interpretação de papéis, no qual os jogadores assumem o papel de personagens fictícios dentro de uma narrativa, conduzida por um mestre de jogo (também conhecido como "Game Master" ou "Mestre"). O RPG de mesa se diferencia de outros tipos de jogos por seu foco na construção coletiva de histórias e pela ausência de um objetivo final predeterminado. Em vez de competir entre si, os jogadores colaboram para alcançar objetivos definidos pela narrativa, que pode ser adaptada em tempo real de acordo com suas escolhas e ações.

Narrativa: O enredo central do jogo é criado e conduzido pelo mestre de jogo, que apresenta aos jogadores os desafios, o cenário e as situações que eles encontrarão. A narrativa pode variar desde uma simples missão, como resgatar um prisioneiro, até intrincadas tramas políticas ou emocionais, dependendo do sistema e do estilo do mestre.

Personagens dos Jogadores (PCs): Cada participante do jogo controla um personagem (também chamado de *Personagem do Jogador* ou "PC"). Esses personagens têm características únicas, como atributos físicos (força, destreza), mentais (inteligência, sabedoria) e sociais (carisma), que influenciam suas ações no jogo. Os jogadores são responsáveis por interpretar as ações, pensamentos e sentimentos de seus personagens, desenvolvendo suas personalidades ao longo do

jogo.

Mestre de Jogo (GM): O Mestre de Jogo ou Narrador é o responsável por controlar o mundo ao redor dos personagens dos jogadores. Ele descreve os ambientes, interpreta os personagens não jogáveis (NPCs) e conduz os eventos da trama. O mestre tem um papel de facilitador, garantindo que as regras sejam seguidas e ajustando o enredo com base nas ações dos jogadores.

Regras e Sistemas: O RPG de mesa é regido por um conjunto de regras estabelecido por um sistema de RPG específico. Cada sistema tem suas próprias regras que determinam como os personagens interagem com o mundo, realizam ações e enfrentam desafios. As regras geralmente envolvem o uso de dados (como o dado de 20 lados, o *d20*), que servem para adicionar um elemento de aleatoriedade às decisões e resultados das ações dos personagens. Esses sistemas de regras também incluem mecânicas para combate, resolução de conflitos e evolução dos personagens (geralmente por meio de níveis e pontos de experiência).

Fichas de Personagem: Cada jogador tem uma ficha de personagem onde são registrados os atributos, habilidades, equipamentos e pontos de vida do personagem. Essa ficha serve como uma representação das capacidades do personagem dentro das regras do jogo.

Dados: Os dados são ferramentas centrais no RPG de mesa. Além do dado comum de seis lados (*d6*), muitos sistemas utilizam outros tipos de dados, como o *d4* (dado de quatro lados), *d8* (dado de oito lados), *d10* (dado de dez lados), *d12* (dado de doze lados) e *d20* (dado de 20 lados) para determinar o sucesso ou fracasso de ações. O sistema de *Dungeons & Dragons* (D&D), por exemplo, popularizou o uso do *d20*, que determina o resultado de ações cruciais e usa todos esses dados citados para situações específicas de jogo.

Sessões de Jogo: O jogo é dividido em sessões, que podem durar entre duas à oito horas, em média, uma única sessão e o jogo ser iniciado e concluído em uma única sessão ou pode ter várias sessões sendo realizadas, geralmente, com uma frequência semanal, quinzenal ou mensal, a depender da disponibilidade dos participantes. Durante cada sessão, os personagens dos jogadores exploram o mundo, interagem com NPCs e enfrentam desafios propostos pelo mestre. Não há um limite fixo de tempo para uma partida, e uma campanha (conjunto de aventuras conectadas) pode durar meses ou até anos.

NPC: *Non-Player Character*, traduzido como “Personagem Não Jogador”. Esses personagens são controlados pelo Mestre de Jogo (ou *Game Master*), e não pelos jogadores. Sua principal função é habitar o mundo fictício, tornando-o mais verossímil e dinâmico. Os NPCs podem representar desde personagens secundários como comerciantes, guardas, aldeões e aliados até figuras centrais da narrativa, como vilões, mentores ou autoridades. Por meio deles, o Mestre transmite informações, apresenta desafios e dá continuidade à história, funcionando como mediadores entre o universo ficcional e as ações dos jogadores.

4.4. A Dinâmica de Jogo do Role-Playing Game

Segundo Dave Arneson e Gary Gygax (1974), durante uma sessão de RPG de mesa, o mestre de jogo apresenta situações e desafios para os personagens dos jogadores. Por exemplo, ele pode descrever que os jogadores estão diante de uma caverna sombria, e cabe a eles decidir o que fazer a seguir. Eles podem optar por investigar a entrada da caverna, procurar pistas sobre possíveis perigos ou simplesmente entrar. As decisões tomadas pelos jogadores influenciam diretamente o desenrolar da história.

Para resolver ações, como tentar abrir uma porta trancada ou lutar contra inimigos, o jogador rola os dados. O resultado dos dados, somado aos atributos e habilidades do personagem, determina se a ação foi bem-sucedida. Por exemplo, um guerreiro com alta força pode ter mais chances de arrombar a porta do que um mago. Em situações de combate, os jogadores e o mestre rolam dados para determinar a iniciativa (ordem de ação), os ataques, a defesa e o dano causado.

Ao longo da campanha, os personagens ganham experiência e habilidades, permitindo que eles se tornem mais fortes e capazes. Isso é conhecido como progressão de personagem, um dos principais atrativos do RPG de mesa, já que os jogadores podem ver seus personagens evoluírem ao longo do tempo.

5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

O trabalho de Botelho e Mello (2024) investiga os benefícios do RPG de mesa articulado à Psicologia Histórico-Cultural, especialmente sob a ótica de Vigotski (2009). A pesquisa, de caráter qualitativo e fundamentada em revisão bibliográfica, analisa como o jogo promove desenvolvimento cognitivo, social e criativo em adultos. Historicamente, o RPG surge como evolução dos jogos de guerra, combinando elementos narrativos e regras estratégicas. No Brasil, o jogo se expandiu desde a década de 1980, com adaptações nacionais como “Tagmar” e “Tormenta” (Filho e Albuquerque, 2021).

Sob a perspectiva vigotskiana, o RPG potencializa a Zona de Desenvolvimento Proximal, permitindo que jogadores mais experientes auxiliem os menos experientes por meio de trocas de conhecimento, negociação e criação conjunta de enredos. Conforme afirmam Botelho e Mello (2024), o jogo estimula a imaginação como processo de reorganização de experiências passadas, criando novas combinações e pontos de vista. Também fortalece habilidades como pensamento crítico, resolução de problemas, linguagem e memória, pois demanda decisões constantes e elaboração de estratégias.

Embora a imaginação na infância esteja mais associada ao lúdico, no adulto ela se torna mais complexa, orientada pela razão e pelo acúmulo de vivências. Nesse sentido, o RPG atua como ferramenta que resgata e desenvolve essa capacidade criadora, mesmo em contextos de restrição cultural ou econômica, oferecendo um ambiente seguro para experimentação de papéis e situações diversas. O estudo destaca que, nos âmbitos educacional, social e terapêutico, o RPG contribui para o aprimoramento da criatividade, do planejamento e da tomada de decisão, favorece o desenvolvimento da empatia, da comunicação e do trabalho em grupo, além de possibilitar aplicações interdisciplinares que tornam o ensino mais lúdico e significativo.

Botelho e Mello (2024) concluem que a junção do RPG à abordagem da Psicologia Histórico-Cultural pode gerar impactos positivos em diferentes contextos sociais, valorizando a criação coletiva e a construção de vínculos, ao mesmo tempo em que amplia habilidades cognitivas e socioemocionais.

Segundo Lopes, Carvalho e Tavanti (2022), o texto relata uma intervenção realizada no CRAS Sul A (Londrina/PR) no âmbito do Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF), cujo objetivo foi promover saúde mental, autonomia e protagonismo juvenil por meio de um grupo de Role-Playing Game (RPG) conduzido por estagiárias de Psicologia com suporte de profissionais do serviço.

A proposta nasceu de demandas escolares locais (evasão e dificuldades de convivência) e foi planejada para aproximar os adolescentes do território e das políticas públicas, usando como cenário uma versão ficcional da própria Região Sul da cidade; as estagiárias adotaram regras e fichas simplificadas, organizaram divulgação nas escolas e realizaram quatro encontros presenciais de aproximadamente duas horas cada, com cerca de sete participantes por sessão, sistematizando observações em diário de campo. Conforme descrevem as autoras, a dinâmica de criação de personagens, as dinâmicas de aquecimento (mímicas, desenho), as partidas de RPG e atividades de fechamento (meditação guiada, cartas escritas pelas personagens) favoreceram a mobilização da imaginação, a expressão livre de ideias e sentimentos, o engajamento coletivo e a experimentação de papéis em um espaço percebido como seguro pelos participantes. Ao longo dos encontros os adolescentes demonstraram aumento do interesse e da participação, trocas colaborativas para resolução de problemas no jogo, empatia prática (compartilhamento de recursos dos personagens), maior organização nas rodadas e relatos positivos sobre a experiência; na avaliação final, parte dos participantes manifestou desejo de continuidade e três jovens propuseram-se a atuar como multiplicadores do projeto, sinalizando ganho em protagonismo e autonomia.

Ao final do artigo, as autoras concluem que o uso do RPG no CRAS Sul A em Londrina/PR ampliou a apropriação de espaços públicos pelos adolescentes, fortaleceu vínculos de confiança entre pacientes e profissionais, promoveu práticas de cuidado humanizado e contribuiu para a promoção da saúde mental em territórios vulnerabilizados, sendo uma intervenção factível e relevante quando articulada a uma prática reflexiva e crítica da Psicologia Social.

Já Bowman e Lieberoth (2018) examinam o RPG como experiência psicológica, abordando seus benefícios, potenciais riscos e usos em contextos terapêuticos, educacionais e sociais. Segundo eles, historicamente, o termo “role-

playing game” surgiu como palavra-chave no campo da Psicologia nos anos 1940, inicialmente ligado a métodos de pesquisa e intervenção como o psicodrama de Jacob Moreno (1991). Sob a ótica da psicologia científica, os autores analisam o RPG em diferentes áreas, destacando que, na psicologia do desenvolvimento, o jogo de faz de conta favorece a teoria da mente, a empatia e a construção de identidade, sendo útil no desenvolvimento de crianças e adolescentes, inclusive em contextos de necessidades especiais. Na psicologia cognitiva e neurociência, estudos sugerem que o envolvimento em RPG estimula a resolução criativa de problemas, a empatia e a compreensão de perspectivas alheias, ativando redes neurais semelhantes às usadas em interações reais. A psicologia comportamental e motivacional explica a motivação no RPG por fatores extrínsecos, como recompensas, e intrínsecos, como imersão, curiosidade, autonomia, senso de competência e significado.

No campo fenomenológico, o texto discute experiências subjetivas do RPG, abordando conceitos como “imersão” e “sangramento” que explicam como emoções e vivências transitam entre jogador e personagem. Outro autor aprofundará e irá explicar melhor esses conceitos para auxiliar no entendimento. Segundo Schmit (2018), ele irá amalgamar essas duas experiências no conceito de *perezhivanie* presente na Teoria Histórico-Cultural de Vigotski, para analisar a experiência nos jogos de interpretação de papéis analógicos, como RPG de mesa e LARP. O autor argumenta que o *perezhivanie*, entendido como vivência que integra elementos emocionais e cognitivos em um mesmo processo, está presente nessas modalidades de jogo e pode oferecer uma lente teórica original para compreender seu impacto no desenvolvimento humano. Além de adaptar conceitos vigotskianos já consolidados, como “situação social de desenvolvimento” e “unidade de consciência”, o autor explora como a relação entre jogador e personagem, e fenômenos como “imersão” e “sangramento” (*bleed*), podem ser reinterpretados a partir dessa perspectiva.

O conceito de *perezhivanie*, segundo Vigotski (2023), envolve tanto o processo de vivenciar uma experiência quanto o conteúdo dessa vivência. No plano teórico, Schmit (2018) diferencia o *perezhivanie* como fenômeno, ligado à experiência imediata, e como conceito, que atua como um “prisma” que refrata o meio social, unindo a personalidade ao ambiente e compondo a unidade funcional

da consciência. Essa concepção permite analisar como fatores objetivos e subjetivos se articulam, tornando possível compreender o impacto das interações narrativas e performáticas no desenvolvimento de Funções Psicológicas Superiores (FPS), como o pensamento crítico, a criatividade e a autorregulação emocional.

No contexto dos RPGs, o autor relaciona a performance, especialmente a improvisada, à promoção de *perezhivanie*, já que ao assumir papéis ficcionais, os participantes reconfiguram sua situação social de desenvolvimento, criando novos significados para si mesmos e para o grupo. A imersão, elemento central para a eficácia psicopedagógica e experiencial do RPG, é analisada como uma manifestação do *perezhivanie*, que pode ocorrer tanto no jogador quanto no personagem. A noção de “sangramento”, quando emoções, pensamentos e comportamentos transbordam entre jogador e personagem, é igualmente reinterpretada pela ótica do conceito, permitindo compreender suas formas positivas e negativas e suas implicações para a personalidade.

O autor conclui que a aplicação do *perezhivanie* ao estudo do RPG não apenas aprofunda o entendimento sobre os efeitos subjetivos do jogo, mas também oferece subsídios para o design de jogos educativos e terapêuticos. Ao promover experiências que integram emoção e cognição em um espaço seguro e colaborativo, o RPG potencializa o desenvolvimento pessoal, fortalece habilidades sociais e estimula a reflexão crítica, tornando-se uma ferramenta valiosa para intervenções psicológicas e processos de aprendizagem.

O artigo “*Introduction to the study of analog role-playing games*”, de Schmit e Moro (2016), aqui muito complementa o que já foi abordado a respeito do conceito de *perezhivanie* e que, muito por conta deste efeito, os autores posicionam os RPGs de mesa como uma prática lúdica que ultrapassa o mero entretenimento, apresentando potencial como recurso pedagógico, terapêutico e de integração social. Ao unir narrativa, interação social e imaginação, os RPGs de mesa oferecem oportunidades para o desenvolvimento pessoal e coletivo, mostrando-se promissores tanto em contextos educacionais quanto em aplicações psicológicas. Segundo eles, o *perezhivanie* é uma chave teórica fundamental para compreender a experiência subjetiva dos jogadores de RPG (*Role-Playing Games*) e seu potencial de desenvolvimento humano. O *perezhivanie*, conceito da Psicologia Histórico-Cultural de Lev Vigotski (2023), refere-se à vivência subjetiva que une, em um

mesmo processo, as condições objetivas do ambiente e a forma como a pessoa as sente, interpreta e atribui significado. Em outras palavras, não se trata apenas do que acontece, mas de como o indivíduo vivencia e internaliza esse acontecimento.

No contexto do RPG de Mesa, Schmit e Moro (2016) argumentam que o *perezhivanie* permite entender como a interação entre narrativa, personagem e grupo produz experiências emocionalmente significativas que extrapolam o espaço do jogo. Ao assumir papéis ficcionais e agir em situações narrativas compartilhadas, os jogadores têm a oportunidade de elaborar simbolicamente conflitos, experimentar diferentes formas de comportamento e refletir sobre a própria conduta. Essa vivência é mediada por elementos como regras, interações sociais e a própria construção coletiva da história, que dão estrutura e segurança à exploração de novas perspectivas. Eles destacam que essas experiências não são homogêneas, pois dependem tanto da trajetória pessoal dos participantes quanto das condições concretas da sessão de jogo como a ambientação, o nível de engajamento do grupo e o estilo do mestre/narrador. Ao articular imaginação e realidade, o RPG de mesa cria um espaço de mediação cultural que pode favorecer o desenvolvimento de empatia, habilidades comunicativas, pensamento crítico e resolução de problemas colaborativa. A conclusão do estudo é que o RPG de mesa, analisado pela lente do *perezhivanie*, não apenas entretém, mas também potencializa processos educativos e terapêuticos. Isso ocorre porque ele proporciona um contexto seguro e estruturado para experimentar papéis sociais, fortalecer vínculos e estimular a criatividade, integrando aspectos emocionais e cognitivos no desenvolvimento subjetivo dos jogadores.

O artigo “Role-play Games (RPGs) for Mental Health (Why Not?): Roll for Initiative”, de Baker, Turner e Kotera (2022) discutem o potencial dos jogos de interpretação de papéis (RPGs) para apoiar a saúde mental, enfatizando o contexto da pandemia de COVID-19, que agravou níveis de stress, depressão, solidão e uso de substâncias e, simultaneamente, impulsionou a procura por RPGs de Mesa como estratégia de enfrentamento. Os autores começam mapeando o efeito da pandemia sobre o bem-estar psicológico e apontam que, entre 2020 e 2021, plataformas e vendas relacionadas a *Dungeons & Dragons* e jogos semelhantes aumentaram substancialmente, um dado usado como indício de que comunidades de jogo podem ter servido como redes sociais durante o isolamento.

O artigo descreve brevemente a mecânica básica dos RPGs (papéis de mestre de jogo e jogadores, narrativa colaborativa, uso de rolagens de dados e regras que estruturam a ficção) e relaciona essas características com processos psicológicos importantes: construção de sentido narrativo, prática social em ambiente seguro, experimentação de identidade e aprendizagem de estratégias sociais e cognitivas. Nessa linha, os autores situam D&D como um exemplo paradigmático: por ser altamente narrativo, colaborativo e com estruturas de suporte (regras, rotina de sessão), o jogo propicia experiências de pertencimento de grupo, proatividade e treino social que podem se transferir para a vida fora do jogo.

Quanto à evidência disponível, os autores revisitam estudos clínicos e qualitativos que mostram resultados promissores, ainda que limitados em escala e rigor metodológico. O uso de Dungeons & Dragons (D&D) em contexto clínico possui registro histórico publicado a partir de Kallam (1984) que em sua tese de doutorado havia observado que um grupo de adolescentes com problemas de foco e atenção em sala de aula e que, por conta disso, foram considerados na época por este autor como “levemente deficientes” (termo hoje considerado capacitista e muito amplo para entender qual a real condição destes adolescentes), esse grupo ao jogar D&D duas vezes por semana durante nove semanas, apresentou progressos na autoconfiança, no foco, na atenção, no vocabulário e na habilidade de lidar com situações criativas e complexas, quando comparado a um outro grupo de controle que não realizava as partidas de RPG duas vezes por semana, ressaltando a importância de ambientes simulados para exercício do raciocínio lógico e planejamento de ações a curto, médio e longo prazo. Blackmon (1994) relatou em artigo publicado o caso do paciente Fred, um jovem de 19 anos com traços de personalidade obsessiva e esquizoide que, durante as sessões de terapia, Blackmon passou a encorajar Fred a compartilhar suas experiências com D&D, percebendo que o jogo funcionava quase como uma forma de autoterapia. O personagem criado por Fred oferecia um meio seguro para expressar e lidar com suas emoções. Blackmon destacou que as regras estruturadas do D&D não serviam para limitar a imaginação, mas sim para reduzir a ansiedade e facilitar a experiência. Ao mesmo tempo, os autores ressaltam que a literatura é majoritariamente qualitativa ou de amostras reduzidas, o que impede conclusões mais sólidas sobre eficácia clínica generalizável.

Em ambientes não clínicos, estudos qualitativos e relatos anedóticos identificam benefícios recorrentes: manutenção e criação de laços sociais, redução de ansiedade social, espaço para experimentar papéis e processar traumas em ambiente protegido, e sensação de propósito e significado, questões que ajudaram os jogadores a enfrentar o isolamento pandêmico entre os anos de 2020 e 2021.

Baker et al. (2022) destacam que muitos jogadores descrevem o RPG como um “espaço seguro” para expressar emoções, testar estratégias relacionais e praticar resolução de problemas complexos sem consequências reais, o que pode apoiar processos de recuperação psicológica. Eles também discutem limitações do método como o fato de que o próprio *desing* do jogo, independente do sistema de regras utilizado, não pode ser utilizado automaticamente de maneira terapêutica, pois em alguns casos, elementos de *hack-and-slash* ou *game designs* pouco cuidadosos ou que foquem mais em batalhas e combates do que na interação entre os jogadores exigem mediação para evitar efeitos negativos ou que fujam da proposta terapêutica. Por isso, os autores salientam a importância de adaptação, mediação feita por profissional qualificado de psicologia e cultivo de ambientes inclusivos e seguros nas intervenções que usem RPGs.

Os autores encerram o artigo reforçando a importância de mais estudos na acerca do RPG na área de psicologia para que houvesse uma base maior de dados com mais amostras e evidências tanto qualitativas quanto quantitativas, testes com intervenções controladas que usem RPGs para verificar índices de eficácia no tratamento de depressão, ansiedade, stress e solidão, a importância de explorar usos psicopedagógicos do método e investigar a aplicabilidade do RPG para populações neurodivergentes e com necessidades especiais e seus potenciais benefícios.

Segundo Kato e Fujino (2016), o estudo investigou se atividades com *tabletop role-playing games* (TRPGs) ou RPGs de mesa (Sinônimo) para verificar se poderiam melhorar a qualidade de vida (*Quality of Life*, QOL) de adolescentes com transtorno do espectro autista (TEA). O RPG de Mesa, diferente de jogos eletrônicos, é realizado com papel, lápis e dados, envolvendo a criação coletiva de narrativas ficcionais por meio de diálogos. Pesquisas anteriores já indicavam que esse tipo de atividade de lazer pode estimular a comunicação intencional e a interação cooperativa entre crianças e adolescentes com TEA, o que motivou a

presente investigação.

Participaram do estudo 51 adolescentes japoneses (41 meninos e 10 meninas), com idade média de 14 anos e QI médio de 101. Todos responderam à versão japonesa do questionário Kid-KINDL antes e depois de cinco sessões de TRPG. Os dados coletados foram comparados estatisticamente por meio do teste *t*. Os resultados mostraram uma melhora significativa no escore total de qualidade de vida após a intervenção, com efeitos especialmente expressivos nos domínios “bem-estar físico” ($r = 0,56$), “bem-estar emocional” ($r = 0,62$) e “amizades” ($r = 0,55$), considerados de grande magnitude. Também foram observadas melhoras moderadas em “autoestima” ($r = 0,38$) e “relações familiares” ($r = 0,31$), enquanto o domínio “escola” apresentou pouca eficácia ($r = 0,15$).

Os autores concluem que atividades baseadas em RPG de mesa podem contribuir significativamente para o fortalecimento de aspectos emocionais, sociais e físicos em adolescentes com TEA, favorecendo não apenas o bem-estar individual, mas também a qualidade das interações com pares e familiares. Esse tipo de intervenção demonstra potencial para ser incorporado a programas de desenvolvimento social e emocional para esse público, por proporcionar um espaço seguro e estruturado para interação, colaboração e construção de vínculos.

O artigo de Hawkes-Robinson (2016) apresenta uma análise abrangente sobre o uso de jogos de interpretação de papéis (Role-Playing Games, RPG) como modalidade de intervenção terapêutica e educacional, sob a perspectiva da Recreação Terapêutica. O autor descreve quatro formatos de RPG de mesa (TRPG), ao vivo (LARP), solo (livros do tipo *Choose Your Own Adventure*, CYOA) e digital (CRPG), apontando as vantagens, limitações e possibilidades de adaptação para diferentes públicos, incluindo pessoas com deficiências, transtornos do espectro autista (TEA), fobias sociais, lesões cerebrais e outras condições.

A fundamentação teórica destaca que os RPGs, especialmente nas modalidades de mesa e ao vivo, são atividades intrinsecamente sociais e cooperativas, capazes de promover habilidades como empatia, resolução de problemas, comunicação, criatividade e trabalho em equipe. Estudos revisados pelo autor apontam benefícios como melhora do comportamento infantil, redução de sintomas depressivos, desenvolvimento de habilidades acadêmicas (leitura,

matemática, pensamento criativo) e fortalecimento de competências socioemocionais. Também são relatados casos de uso dos RPGs como suporte à recuperação de lesões cerebrais, reabilitação física e integração social.

Hawkes-Robinson (2016) apresenta exemplos práticos de aplicação, como programas que utilizam TRPG e LARP para desenvolver autonomia no uso de transporte público por pessoas com TEA, atividades adaptadas para crianças surdas com uso de linguagem de sinais e programas voltados para jovens em situação de risco como alternativa ao uso de substâncias psicoativas. Ressalta-se que o sucesso dessas intervenções depende da presença de um mestre de jogo ou terapeuta capacitado e qualificado, capaz de estruturar a atividade para atender às necessidades específicas do grupo, garantindo equilíbrio, engajamento e objetivos claros. Ele conclui que, quando planejados e conduzidos adequadamente, os RPGs representam uma ferramenta poderosa para promover benefícios terapêuticos e educacionais em diversos contextos, favorecendo tanto o desenvolvimento individual quanto a integração social.

Hawkes-Robinson (2019) apresenta uma análise detalhada do Modelo Transteórico de Mudança (TTM), também conhecido como Estágios de Mudança (SoC), e sua aplicação no contexto da Recreação Terapêutica, com especial foco no uso de jogos de interpretação de papéis (RPG) como ferramenta de intervenção. O autor explica que o TTM parte da premissa de que o processo de mudança pessoal ocorre em estágios, e que compreender o nível de prontidão do indivíduo pode auxiliar na elaboração de estratégias terapêuticas mais eficazes. Apesar de críticas sobre a linearidade e a clareza das fronteiras entre estágios, o modelo é amplamente utilizado em programas de saúde e reabilitação, especialmente no tratamento de abuso de substâncias, mudanças de hábitos alimentares e promoção da atividade física.

Hawkes-Robinson (2019) destaca que a Recreação Terapêutica, por sua natureza interdisciplinar, se beneficia da integração de teorias da psicologia e de abordagens centradas no cliente, visando não apenas tratar problemas específicos, mas também promover bem-estar geral. Nesse sentido, o RPG é proposto como uma intervenção estruturada de forma gradual, acompanhando os estágios do TTM:

Tabela 01: Estágios do TTM.

1) Pré-contemplação	O cliente ainda não reconhece a necessidade de mudança, e o RPG precisa ainda ser introduzido;
2) Contemplação	Surgem reflexões sobre o comportamento e o RPG é usado para experimentar novas formas de resolver problemas;
3) Preparação	O cliente começa a planejar ações concretas, sendo orientado a utilizar formatos de RPG adequados às suas metas;
4) Ação	O jogo se torna ferramenta prática para desenvolver habilidades sociais e cognitivas;
5) Manutenção	O RPG serve para consolidar avanços e reforçar comportamentos adaptativos;
6) Término	O cliente já não depende do jogo para manter mudanças, mas pode continuar participando por motivação intrínseca.

Fonte: Elaborado pelos autores

O autor exemplifica esse uso com populações de jovens em situação de risco ou em conflito com a lei, destacando que o RPG permite explorar alternativas à violência, promover cooperação, resolução de problemas e habilidades sociais. O formato gradual, passando de jogos eletrônicos individuais para RPGs de mesa e, posteriormente, LARP (Live Action Role-Playing), é visto como um caminho eficaz para desenvolver e manter mudanças comportamentais de forma engajante e personalizada.

Assim, o estudo reforça o potencial do RPG como recurso terapêutico e educacional dentro da Recreação Terapêutica, alinhado ao TTM, favorecendo intervenções centradas no cliente e adaptáveis a diferentes necessidades e contextos.

Segundo Zheng et al. (2021), o uso de jogos digitais com propósitos educacionais e terapêuticos vem crescendo rapidamente, mas as pesquisas sobre sua efetividade permanecem fragmentadas. O estudo analisou 12 artigos publicados

entre 2010 e 2020 que atenderam aos critérios metodológicos de inclusão, buscando compreender o impacto dos “*social skill serious games*” jogos desenvolvidos especificamente para aprimorar competências interpessoais e a influência de fatores demográficos e geográficos nas amostras estudadas.

Os autores fundamentam-se em teorias sociocognitivas e socioculturais da aprendizagem (Bandura, 1977; Vygotsky, 1978), destacando que o jogo pode funcionar como um espaço seguro de experimentação social, no qual erros são parte do processo de aprendizagem e o jogador pode desenvolver empatia, comunicação e cooperação. Os jogos sérios podem favorecer o aprendizado por meio da interação, da tomada de decisão e do feedback contínuo, especialmente quando integrados a discussões presenciais e mediação de facilitadores. Os resultados deste estudo apontam que metade dos estudos revisados apresentou melhorias significativas nas habilidades sociais, sobretudo em aspectos como empatia, autoeficácia social, assertividade e satisfação social. Entretanto, os autores ressaltam que o efeito médio encontrado foi pequeno ($\eta^2 = 0,22$) e que muitos estudos carecem de rigor metodológico e de acompanhamento longitudinal. Ademais, identificou-se um predomínio de pesquisas conduzidas nos Estados Unidos e Austrália, com amostras majoritariamente brancas e poucas informações demográficas detalhadas, o que limita a generalização dos resultados (Zheng et al., 2021).

Por fim, Zheng et al. (2021) concluem que os jogos sérios possuem potencial promissor como ferramenta complementar para o desenvolvimento de habilidades sociais, especialmente quando aplicados em contextos educativos mediados por profissionais capacitados. Contudo, enfatizam a necessidade de novas pesquisas com maior diversidade amostral e metodologias mais robustas, a fim de compreender como variáveis culturais, de gênero e de tempo de exposição afetam os resultados.

O artigo “*Relationship of Role-Playing Games to Self-Reported Criminal Behaviour*”, de Suzanne Abyeta e James Forest (1991), publicado na revista *Psychological Reports*, teve como objetivo investigar se a experiência com jogos de RPG de fantasia está relacionada a comportamentos criminais autorrelatados. A pesquisa surgiu em resposta às alegações da mídia e de grupos religiosos que associavam o RPG, especialmente *Dungeons & Dragons*, a suicídios, homicídios e

comportamentos desviantes.

Segundo Abyeta e Forest (1991), tais acusações se baseavam em casos isolados e não possuíam respaldo empírico. Para testar a hipótese, os autores compararam 20 jogadores experientes de RPG com 25 não jogadores, todos estudantes universitários. Os participantes responderam ao Eysenck Personality Questionnaire (EPQ), a um questionário demográfico e a uma escala de criminalidade de 20 itens, que incluía comportamentos que variavam de infrações de trânsito a agressões sexuais. Os resultados indicaram que não houve correlação significativa entre a prática de RPG e a criminalidade autorrelatada. O único fator que apresentou relação estatisticamente significativa com comportamento criminal foi o traço de psicoticismo, medido pelo EPQ que, curiosamente, mostrou-se mais alto entre os não jogadores. Assim, os autores concluíram que a experiência com RPG não é um preditor de comportamento criminoso, contrariando as crenças populares e os discursos midiáticos da época.

Abyeta e Forest (1991) discutem ainda o papel do viés cognitivo conhecido como heurística da disponibilidade, sugerindo que a associação negativa entre RPG e violência pode ser explicada pelo fato de que eventos trágicos e sensacionalistas são mais facilmente lembrados, levando o público a estabelecer correlações ilusórias entre o jogo e crimes. Os autores defendem a necessidade de pesquisas futuras que incluam medidas não verbais de comportamento e examinem como diferentes grupos avaliam os efeitos dos jogos de fantasia, tanto positiva quanto negativamente. Em síntese, o estudo refuta a hipótese de que o RPG leva ao comportamento criminoso e reforça a importância de abordagens críticas diante de pânico morais relacionados à cultura popular.

Hawkes-Robinson (2016) apresenta uma análise abrangente do uso dos jogos de interpretação de papéis (RPG) como ferramentas terapêuticas e educacionais. O texto, desenvolvido para o congresso *Living Games Pre-Conference* da Texas State University, parte da perspectiva da Terapia Recreativa (Therapeutic Recreation – TR) e propõe modelos de intervenção utilizando os quatro principais formatos de RPG: de mesa (TRPG), ao vivo (LARP), livros interativos (CYOA) e digitais (CRPG).

Segundo Hawkes-Robinson (2016), os RPGs constituem meios expressivos e

cooperativos que podem ser adaptados para atender a diferentes populações e objetivos terapêuticos, como o desenvolvimento social, emocional e cognitivo. O autor defende que os RPGs, quando conduzidos por profissionais capacitados, promovem engajamento, empatia, cooperação e resolução de problemas, funcionando como atividades integrativas e inclusivas, com potencial para reabilitação, socialização e aprendizado.

O artigo revisa a literatura histórica sobre o tema, ressaltando como as críticas morais e religiosas das décadas de 1980 e 1990 que levaram à percepção equivocada de que o RPG estava associado a comportamentos desviantes. Contudo, estudos posteriores indicaram resultados opostos, demonstrando efeitos positivos dos RPGs em áreas como habilidades sociais, criatividade e autocontrole (Blackmon, 1994; Abyeta & Forest, 1991). Hawkes-Robinson (2016) cita, por exemplo, evidências de que jogadores de RPG apresentam níveis mais altos de empatia (Rivers et al., 2016) e taxas menores de suicídio em comparação com não jogadores (Blackmon, 1994).

O autor detalha planos de programas terapêuticos aplicados a diferentes populações, incluindo pessoas com transtornos do espectro autista (TEA), deficiência auditiva, lesões cerebrais e transtornos de ansiedade social. Nos casos de TEA, o uso do RPG de mesa e do LARP demonstrou redução de comportamentos estereotipados e melhora na comunicação e cooperação grupal. Em programas de reabilitação neurológica, o RPG foi utilizado em etapas progressivas do formato CYOA ao LARP acompanhando a recuperação cognitiva e motora dos pacientes. Esses resultados reforçam o valor do RPG como atividade estruturada, segura e motivacional, especialmente quando integrada a objetivos terapêuticos e educacionais claros.

Em síntese, o trabalho de Hawkes-Robinson (2016) propõe que os RPGs, ao aliarem narrativa, cooperação e improvisação, podem ser utilizados como intervenções terapêuticas complementares, fortalecendo aspectos sociais, cognitivos e emocionais. O autor defende maior investimento em pesquisas empíricas e replicáveis, para consolidar o RPG como ferramenta legítima na prática da Terapia Recreativa e da educação inclusiva.

Para além disso, Hawkes-Robinson (2011) ressalta que os RPGs estimulam

habilidades cognitivas, como raciocínio lógico, resolução de problemas e leitura, bem como competências sociointernacionais, como cooperação, empatia e liderança. Do ponto de vista terapêutico, a prática é destacada como ferramenta promissora para reeducação emocional, fortalecimento da autoestima e desenvolvimento interpessoal, um instrumento de integração social, expressão criativa e aprendizado interdisciplinar, com grande potencial de aplicação em contextos educacionais e terapêuticos, principalmente entre jovens, mas não somente. Segundo Hawkes-Robinson (2008), estudos indicam benefícios para crianças, adolescentes, adultos e idosos, incluindo indivíduos com deficiências físicas, cognitivas ou transtornos mentais, reforçando o potencial inclusivo dessa prática.

O autor reconhece que, assim como qualquer atividade recreativa, o RPG pode ser mal utilizado por indivíduos emocionalmente instáveis, mas enfatiza que isso não é inerente ao jogo em si:

Não há dúvida de que alguém já extremamente instável pode exagerar em um RPG, assim como pode exagerar em jogos de azar, esportes radicais, comer demais, beber, se evadir em uma leitura obsessiva e não viver a vida, usar drogas ou qualquer uma das inúmeras outras atividades "escapistas". Jogar é uma atividade recreativa como qualquer outra, que pode ser usada em excesso e abusada. No entanto, a grande maioria dos jogadores de RPG se beneficia dos diversos aspectos positivos que proporcionam uma gama sem precedentes de benefícios para uma atividade recreativa. (Hawkes-Robinson, 2011, tradução nossa).¹

Nesse sentido, o autor classifica os benefícios dos RPGs em três grandes categorias:

- Sociais: estímulo à cooperação com pessoas de diferentes culturas, liderança, empatia, exposição a diferentes sistemas de crenças e mitologias, além do aprendizado sobre línguas, regras e pensamento criativo.
- Intelectuais: envolvimento com matemática, estatística, leitura e escrita técnica, pesquisa, história, geografia, economia, política, ecologia, astronomia, física e estratégia militar, promovendo o raciocínio lógico e a curiosidade científica.

¹ There is no doubt that someone already extremely unstable can go overboard with a role-playing game, just as they can with gambling, extreme sports, overeating, drinking, escaping into reading books obsessively and not living life, doing drugs, or any of a number of other 'escapist' activities. Gaming is a recreational activity like any other, that can be overused and abused. However, the vast majority of role-playing gamers benefit from the diverse positive aspects that provide an unprecedented range of benefits for a recreational activity (Hawkes-Robinson, 2011).

- Criativos: desenvolvimento de habilidades artísticas e expressivas, como teatro, improvisação, escrita criativa, pintura, escultura, música e poesia, além da ampliação da imaginação e da expressão simbólica.

O artigo observa que a psicoterapia tradicional já utiliza o role-playing em abordagens como o psicodrama (Bell, 1970) e a Gestalt-terapia (Perls et al., 1977). Contudo, o autor aponta que ainda há resistência acadêmica em reconhecer os RPGs como modalidade terapêutica integrada, devido ao estigma histórico do jogo (Hawkes-Robinson, 2011). Ele argumenta que os princípios da Terapia Recreacional, que reconhecem o valor terapêutico do lúdico (Austin e Crawford, 2001), poderiam incorporar o RPG como ferramenta legítima e eficaz.

No campo educacional, Hawkes-Robinson (2008) cita experiências que comprovam a eficácia dos RPGs no ensino de história, matemática, ciências sociais, literatura e idiomas estrangeiros, favorecendo o engajamento e a motivação dos estudantes. O autor enfatiza que o RPG é um jogo baseado na comunicação e na linguagem, o que o torna particularmente útil no desenvolvimento de habilidades sociais e linguísticas, além de promover o pensamento crítico e a resolução de problemas.

No âmbito terapêutico, o artigo revisa estudos que demonstram os efeitos positivos dos RPGs em quadros de depressão, ansiedade e isolamento social. O caso descrito por Blackmon (1994), envolvendo um jovem em tratamento para depressão suicida, exemplifica o uso do RPG como ferramenta auxiliar na psicoterapia, proporcionando autoconhecimento, catarse simbólica e reestruturação emocional. O autor também menciona pesquisas com populações diagnosticadas com transtornos dissociativos, nas quais o RPG, quando estruturado, mostrou-se benéfico ao diferenciar fantasia e realidade, reforçando a integração do eu (Derenard e Kline, 1990; Hughes, 1988).

Segundo Hawkes-Robinson (2017), os RPGs oferecem um ambiente ideal para aplicar técnicas cognitivas como atenção focada, processamento profundo, aprendizado distribuído e autoavaliação objetiva do desempenho. Esses princípios derivam de evidências neuropsicológicas sobre o funcionamento da memória e do aprendizado, especialmente no que se refere à consolidação entre memória de curto prazo (STM) e de longo prazo (LTM). O autor defende que a estrutura narrativa e

interativa dos RPGs estimula o engajamento emocional e sensorial, o que amplia a elaboração e distintividade das informações, favorecendo a retenção e a transferência de conhecimento.

O estudo também destaca a relevância de elementos como sono adequado, atividade física e manejo de distrações, ressaltando que fatores fisiológicos e contextuais influenciam diretamente o desempenho cognitivo. A partir de sua própria experiência, Hawkes-Robinson (2017) exemplifica a aplicação dos princípios teóricos ao criar cenários de aprendizagem baseados em RPGs, nos quais conteúdos acadêmicos são transformados em narrativas simbólicas e desafios progressivos. Essa abordagem, segundo o autor, aumenta a motivação intrínseca e ativa o que a literatura cognitiva denomina de *self-reference effect*, a tendência de reter melhores informações que se conectam à própria identidade e experiência pessoal (Matlin, 2013).

Do ponto de vista metodológico, o autor descreve um processo de aprendizagem no qual o aluno assume o papel de um personagem (*player character*), interagindo com o ambiente e o instrutor, que atua como mestre de jogo (Game Master). Essa relação dialógica cria uma “experiência de exploração guiada”, em que o conhecimento é descoberto de maneira ativa, contextual e cooperativa (Hawkes-Robinson, 2017). O emprego de imagens mentais, metáforas, puzzles e elementos sensoriais amplia o número de pistas de recuperação (*retrieval cues*) disponíveis, conforme preveem os modelos cognitivos de aprendizagem multimodal.

A pesquisa também articula o modelo de aprendizagem baseada em RPG com conceitos da Psicologia Positiva e da Educação para o Lazer, como os discutidos por Dattilo (2015), defendendo que o jogo oferece um equilíbrio entre desafio e prazer, favorecendo o estado de *flow*. Além disso, o autor sugere que o uso sistemático dessa metodologia em sala de aula pode corrigir falhas típicas do ensino tradicional, como a aprendizagem por repetição mecânica (*rote learning*) e a ausência de envolvimento emocional.

Por fim, Hawkes-Robinson (2017) conclui que os RPGs constituem um ambiente neuroeducacional completo, integrando emoção, cognição e socialização, e que sua aplicação planejada pode aumentar substancialmente a eficácia do ensino. O autor relata implementar programas de formação e certificação para

profissionais interessados em aplicar o RPG como ferramenta pedagógica e terapêutica, sugerindo que as futuras pesquisas empíricas poderão consolidar essa abordagem como um método interdisciplinar inovador de aprendizagem ativa.

6. CONCLUSÃO

Assim, pode-se concluir que o RPG, enquanto prática simbólica, estética e social, representa uma interface entre o jogo e a vida, em que o ato de narrar e vivenciar papéis fictícios reflete e transforma a realidade subjetiva dos participantes. Sua análise consolida a visão de que os RPGs são ambientes neuroeducacionais complexos, capazes de integrar cognição, emoção e socialização. Quando mediados por profissionais capacitados, os RPGs podem favorecer mudanças comportamentais, aprendizagem significativa e reabilitação emocional, ampliando o campo da Terapia Recreativa e da Educação Interdisciplinar.

O RPG transcende sua dimensão lúdica, constituindo-se como uma ferramenta potente de mediação simbólica e transformação psicossocial. Seja em contextos educacionais, terapêuticos ou comunitários, o jogo se revela um espaço privilegiado para o exercício da imaginação, da empatia e da cooperação, promovendo o desenvolvimento de funções psicológicas superiores, como o pensamento crítico, a autorregulação emocional e a criatividade.

Os estudos analisados destacam o valor do RPG como prática que potencializa processos de aprendizagem colaborativa e protagonismo juvenil, especialmente quando articulada a abordagens teóricas voltadas à compreensão da experiência subjetiva e à vivência emocional integrada. Reforçam, ainda, que o RPG é um campo de vivência emocional em que os conceitos de imersão, sangramento e elaboração simbólica oferecem novas lentes para compreender a experiência subjetiva dos jogadores. Os estudos demonstram resultados mensuráveis na melhoria da qualidade de vida e das habilidades sociais, reafirmando a importância do RPG como recurso acessível para promoção da saúde mental e reconstrução de vínculos comunitários.

Assim, pode-se concluir que o RPG, enquanto prática simbólica, estética e social, representa uma interface entre o jogo e a vida, em que o ato de narrar e vivenciar papéis fictícios reflete e transforma a realidade subjetiva dos participantes. Sua crescente legitimação científica indica não apenas um avanço epistemológico, mas também uma ampliação das possibilidades de uso do lúdico como ferramenta de desenvolvimento humano, cuidado e emancipação.

Portanto, o RPG de mesa pode ser incorporado como recurso terapêutico e psicopedagógico com potencial de promover desenvolvimento socioemocional e cognitivo, desde que sua aplicação seja planejada, adaptada ao público, supervisionada por profissionais e acompanhada por avaliações sistemáticas. É necessário avanço em mais pesquisas no assunto, desenvolvimento de protocolos de intervenção e formação de profissionais qualificados para mediar sessões com objetivos terapêuticos específicos, pois, como uma modalidade nova de atuação dentro do campo da saúde mental, fazem-se necessários mais estudos e pesquisas no que se refere ao RPG de mesa enquanto método de uso clínico do profissional de saúde mental.

REFERÊNCIAS

- ABYETA, S.; FOREST, J. **Relationship of Role-Playing Games to Self-Reported Criminal Behaviour**. *Psychological Reports*, v. 69, p. 1187–1192, 1991.
- ARNESON, D.; GYGAX, G. **Dungeons & Dragons**. Lake Geneva, WI: TSR Hobbies, 1974.
- AUSTIN, D.; CRAWFORD, M. **Therapeutic Recreation: An Introduction**. Needham Heights: Allyn & Bacon, 2001.
- BAETHGE, C.; GOLDBECK-WOOD, S.; MERTENS, S. **SANRA: A Scale for the Quality Assessment of Narrative Review Articles**. *Research Integrity and Peer Review*, v. 4, n. 5, p. 1–7, 2019.
- BANDURA, A. **Social Learning Theory**. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
- BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BELL, R. **Practical Applications of Psychodrama: Systematic Role-Playing Teaches Social Skills**. *Hospital & Community Psychiatry*, v. 21, n. 6, p. 189–191, 1970.
- BLACKMON, W. D. **Dungeons and Dragons: The Use of a Fantasy Game in the Psychotherapeutic Treatment of a Young Adult**. *American Journal of Psychotherapy*, v. 48, n. 4, p. 624–632, out. 1994.
- BOTELHO, L. C.; MELLO, M. E. A. **Correlações e atravessamentos do RPG em adultos a partir da Teoria Histórico-Cultural**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Universidade de Vassouras, Vassouras, 2024.
- BOWMAN, S. L.; LIEBEROTH, A. **Psychology and Role-Playing Games**. *Role-Playing Game Studies*, p. 245–264, 2018.
- BRASIL. **MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL**. *Anuário Estatístico da Previdência Social 2024*. Brasília, DF: MPS, 2024.
- De MASI, D. **O Ócio Criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- DeRENARD, L.; KLINE, L. **Alienation and the Game Dungeons & Dragons**. *Psychological Reports*, v. 66, p. 1219–1222, 1990.
- DATTILO, J. **Positive Psychology and Leisure Education: A Balanced and Systematic Service Delivery Model**. *Therapeutic Recreation Journal*, v. XLIX, n. 2, p. 148–165, 2015.
- FILHO, C. B. P.; ALBUQUERQUE, R. M. **Notas sobre a história dos RPGs (RolePlaying Games) de mesa brasileiros**. *Projetica: Revista de Extensão, Pesquisa e Cultura*, v. 12, n. 3, p. 300–319, 2021.
- GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GYGAX, G. **Role-Playing Mastery**. Space Gamer/Fantasy Gamer, ed. 83, World Wide Wargames, out.–nov. 1987.

HAWKES-ROBINSON, W. A. **Role-Playing Games Used as Educational and Therapeutic Tools for Youth and Adults**. 2008.

HAWKES-ROBINSON, W. A. **Role-Playing Games (RPG) as Intervention Modalities to Achieve Therapeutic & Educational Goals for Individuals and Groups from the Therapeutic Recreation Perspective**. Paper for Living Games Pre-Conference, Texas State University, Austin, TX, 2016.

HAWKES-ROBINSON, W. A. **Using Role-Playing Games to Enhance the Learning Process, from the Cognitive Neuropsychology Perspective**. 2017.

HAWKES-ROBINSON, W. A. **Transtheoretical Model (TTM) of Change, Therapeutic Recreation and Role-Playing Games**. 2019.

HUGHES, J. **Therapy is Fantasy: Role-Playing, Healing, and the Construction of Symbolic Order**. Unpublished Essay, Australian National University, 1988.

HUIZINGA, J. **Homo Ludens: O Jogo como Elemento da Cultura**. São Paulo: Perspectiva, 2018.

KALLAM, M. L. **The Effects of Simulation Game Play upon Oral Language Development and Internalisation of Locus of Control among Mildly Handicapped Adolescents**. Doctoral thesis, Oklahoma State University. ProQuest Dissertations and Theses Global, 1984.

KATO, K.; FUJINO, H. **Does the Table Top Role-Playing Game Activity Enhance Quality of Life in Children with Autism Spectrum Disorder?** In: Autism-Europe International Congress, 2016, Edimburgo. Proceedings [...]. Edimburgo: AE, 2016.

LOPES, I. R.; CARVALHO, L. I.; TAVANTI, R. M. **RPG com Adolescentes no CRAS: Contribuições da Psicologia Social**. Cadernos de Psicologia, Curitiba, n. 3, 2022.

LURIA, A. R. **Neuropsicologia do Desenvolvimento**. São Paulo: EdUSP, 1981.

MATLIN, M. W. **Cognition**. 8th Edition. Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 2013.

MORENO, J. L. **Psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 1991.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **World mental health report: transforming mental health for all**. Genebra: WHO, 2017.

PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. **Gestalt Therapy**. New York: Bantam Book, 1977.

RIVERS, A.; WICKRAMASEKERA, I. E.; PEKALA, R. J.; RIVERS, J. A. **Empathic Features and Absorption in Fantasy Role-Playing**. American Journal of Clinical Hypnosis, v. 58, n. 3, p. 286–294, jan. 2016.

RIGGS, B. **Slaying the Dragon: A Secret History of Dungeons & Dragons**. New

York: St. Martin's Press, 2022.

SCHMIT, W. L. **Perezhivanie and the Study of Role-Playing Games**. Culture & Psychology, p. 1–17, 2018.

SCHMIT, W. L.; MORO, Y. **Introduction to the Study of Analog Role-Playing Games**. Tsukuba Psychological Research, Tsukuba, v. 52, p. 47–58, 2016.

VIGOTSKI, L. S. **Imaginação e criação na infância: ensaio psicológico: livro para professor**. São Paulo: Editora Ática, 2009.

VIGOTSKI, L. S. **Sobre a Questão da Psicologia da Criação pelo Ator**. Pro-Posições, v. 34, 2023.

VYGOTSKY, L. S. **Mind in Society: The Development of Higher Psychological Functions**. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.

WITWER, M. **O Império da Imaginação: A Lenda de Gary Gygax e a Criação de Dungeons & Dragons, o Maior RPG de Todos os Tempos**. São Paulo: Intrínseca, 2016.

ZHENG, L. R. et al. **Serious Games as a Complementary Tool for Social Skill Development in Young People: A Systematic Review of the Literature**. Simulation & Gaming, v. 52, n. 4, p. 1–29, 2021.