

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

Impactos do RPG em Aspectos de Saúde Mental, Percepção de Suporte Social, Estratégias de *Coping* e Estresse de Minoria

Dissertação de mestrado

Eldo Miranda Coutinho Durães

Agosto de 2026

São Cristóvão- SE

Impactos do RPG em Aspectos de Saúde Mental, Percepção de Suporte Social, Estratégias de *Coping* e Estresse de Minoria

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Sergipe (UFS) e para a banca avaliadora como requisito para a defesa, sob orientação do Prof. Dr. Elder Cerqueira Santos.

Eldo Miranda Coutinho Durães

Agosto de 2026
São Cristóvão- SE

Dissertação intitulada "**Impactos do RPG em aspectos de saúde mental, percepção de suporte social, estratégias de coping e estresse de minoria**", de autoria do mestrando Eldo Miranda Coutinho Durães. Submetida à banca examinadora de defesa da dissertação no dia 27 de agosto de 2026, às 14 horas e 00 minuto, composta pelos seguintes examinadores:

Banca Examinadora

Prof. Dr. Elder Cerqueira Santos
(Orientador – Universidade Federal de Sergipe)

Prof. Dr. Mozer de Miranda Ramos
(Membro Interno – Universidade Federal de Sergipe)

Prof. Dr. Manoel de Lima Acioli Neto
(Membro Externo)

Resumo

A população LGBTQIAPN+ apresenta maior vulnerabilidade a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse, em decorrência de processos relacionados ao estigma, à discriminação e ao estresse de minorias. Nesse contexto, os Role-Playing Games (RPGs) têm sido investigados como possíveis recursos de apoio, socialização, desenvolvimento de habilidades e promoção de saúde mental, embora a literatura sobre sua relação com minorias sexuais e de gênero (MSG) ainda seja limitada. Esta dissertação teve como objetivo investigar a relação entre a prática de RPG e indicadores de saúde mental, suporte social, estratégias de coping e estresse de minorias em pessoas de MSG. Foram realizados dois estudos. O primeiro consistiu em uma revisão de escopo, que reuniu seis estudos sobre RPG e MSG e identificou resultados relacionados à redução de sintomas de ansiedade e depressão, ao desenvolvimento de resiliência e habilidades de enfrentamento, à exploração e aceitação da identidade e ao fortalecimento de vínculos comunitários. O segundo estudo apresentou delineamento transversal e exploratório, comparando 111 participantes de MSG, sendo 77 jogadores e 34 não jogadores de RPG. Foram avaliados indicadores de depressão, ansiedade e estresse, satisfação com suporte social, estratégias de coping e estressores proximais relacionados ao estresse de minorias. Os resultados indicaram que jogadores apresentaram médias significativamente menores de depressão, ansiedade e estresse em comparação aos não jogadores, além de menor homonegatividade internalizada. Entretanto, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas nas estratégias de coping, e os jogadores apresentaram menor satisfação com o suporte social, especialmente nas dimensões de amizades e intimidade. Em conjunto, os achados dos dois estudos sugerem uma associação entre a prática de RPG e menores indicadores de sofrimento psicológico em MSG, convergindo com resultados identificados na literatura. As divergências observadas em relação ao suporte social e às estratégias de coping indicam, contudo, que os mecanismos envolvidos nessa associação permanecem pouco esclarecidos. Considerando o delineamento transversal do estudo empírico, os resultados não permitem estabelecer relações causais entre a prática de RPG e os indicadores investigados. Recomenda-se a realização de estudos longitudinais e de intervenções sistematizadas que investiguem os mecanismos pelos quais a prática de RPG pode se relacionar à saúde mental e ao estresse de minorias.

Palavras-chave: Estresse de Minorias. Role-Playing Game. Saúde Mental

Abstract

The LGBTQIAPN+ population is more vulnerable to mental health problems, such as anxiety, depression, and stress, as a result of processes related to stigma, discrimination, and minority stress. In this context, Role-Playing Games (RPGs) have been investigated as potential resources for support, socialization, skill development, and mental health promotion, although the literature on their relationship with sexual and gender minorities (SGM) remains limited. This dissertation aimed to investigate the relationship between RPG participation and indicators of mental health, social support, coping strategies, and minority stress among SGM individuals. Two studies were conducted. The first consisted of a scoping review that included six studies on RPGs and SGM and identified findings related to reductions in anxiety and depression symptoms, the development of resilience and coping skills, identity exploration and acceptance, and the strengthening of community bonds. The second study employed a cross-sectional and exploratory design, comparing 111 SGM participants, including 77 RPG players and 34 non-players. Depression, anxiety, and stress indicators, satisfaction with social support, coping strategies, and proximal stressors related to minority stress were assessed. The results indicated that RPG players had significantly lower mean levels of depression, anxiety, and stress compared to non-players, as well as lower internalized homonegativity. However, no statistically significant differences were observed in coping strategies, and RPG players reported lower satisfaction with social support, particularly in the dimensions of friendships and intimacy. Taken together, the findings from both studies suggest an association between RPG participation and lower indicators of psychological distress among SGM individuals, converging with findings identified in the literature. Nevertheless, the divergences observed regarding social support and coping strategies indicate that the mechanisms underlying this association remain poorly understood. Given the cross-sectional design of the empirical study, the results do not allow causal relationships to be established between RPG participation and the indicators investigated. Longitudinal studies and systematic interventions are recommended to investigate the mechanisms through which RPG participation may be associated with mental health and minority stress.

Key words: Minority Stress. Role-Playing Game. Mental Health

Lista de Figuras

Figura 1. Fluxograma com processo de seleção dos estudos……...17

Lista de Tabelas

Tabela 1. Principais resultados bibliométricos e metodológicos e do corpus da revisão…...20
Tabela 2. Dados sociodemográficos.....41
Tabela 3. Estresse de minorias, escalas femininas e masculinas.....42
Tabela 4. Teste t para variáveis de Estresse de minorias entre jogadores e não jogadores.....43
Tabela 5. Teste t do Inventário de Coping de Folkman e Lazarus (46 itens) entre jogadores e não jogadores.....44
Tabela 6. Teste t da escala ESSS entre jogadores e não jogadores.....44
Tabela 7. Teste t da escala DASS – 21 entre jogadores e não jogadores.....45
Tabela 8. Análise correlacional de dois fatores.....46

Lista de Siglas

MSG - Minorias Sexuais e de Gênero

LGBTQA+ - Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transgêneros, *Queer*, *Ace* e outras minorias sexuais e de gênero

RPG - *Role-Playing Game*

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....10

O QUE É ROLE-PLAYING GAME (RPG)?.....13

CAPÍTULO 1 - A RELAÇÃO ENTRE RPG E SAÚDE MENTAL EM PESQUISAS COM MINORIAS SEXUAIS E DE GÊNERO: REVISÃO DE ESCOPO 15

CAPÍTULO 2 - ESTUDO EXPLORATÓRIO: COMPARATIVO DOS INDICADORES DE SAÚDE MENTAL E ESTRESSE DE MINORIAS ENTRE HOMENS E MULHERES GAYS, LÉSBICAS E BISSEXUAIS, JOGADORES E NÃO JOGADORES DE RPG…….....37

CAPÍTULO 3 - EPÍLOGO - ESPÓLIOS E GANCHOS: CORRELAÇÃO DO RPG COM O MODELO DO ESTRESSE DE MINORIAS E PERSPECTIVAS DE ESTUDOS FUTUROS.....53

REFERÊNCIAS 56

ANEXOS 67

APRESENTAÇÃO

A população LGBTQA+ apresenta piores indicadores de saúde mental quando comparada a sujeitos heterossexuais e/ou cisgênero, como é indicado por Baére e Zanello (2018), que destacam o maior risco de suicídio entre sujeitos de Minorias Sexuais e de Gênero (MSG). O aumento desse risco de suicídio é agravado pelas situações de discriminação e estigma vivenciados pela comunidade LGBTQA+, o que também impacta no aumento de seus níveis de estresse e o adoecimento mental (Gomes *et al.*, 2021; Guimarães *et al.*, 2022).

Um estudo realizado por Terra *et al.* (2022), reporta uma disparidade entre a prevalência de transtornos mentais entre a população LGBTQA+, que apresentou pelo menos um transtorno mental em 51,95% dos casos, e a população de heterossexuais cisgênero, que apresentou pelo menos um transtorno mental em 32,70% dos casos. Tanto a ansiedade, quanto o estresse possuem uma raiz evolutiva nas reações de defesa frente a perigos ambientais. No entanto, apesar da raiz natural, a exposição frequente, duradoura e/ou intensa a fontes de estresse podem facilitar o surgimento de adoecimentos diversos, inclusive o transtorno de ansiedade e outros transtornos psicológicos (Margis *et al.*, 2003). A depressão, por sua vez, é caracterizada como um transtorno de humor, com a presença de tristeza, sentimento de vazio e irritabilidade. Está associado ainda com impactos somáticos e cognitivos, trazendo prejuízos em funções executivas e neurológicas (American Psychiatric Association, 2013; Rozenthal & Engelhardt, 2004).

Para encarar os fatores estressores do cotidiano, sujeitos de MSG se utilizam do que é denominado como estratégias de coping, ou estratégias de enfrentamento. Estas são ferramentas utilizadas em situações de estresse com o objetivo de reduzir ou contrapor os sentimentos aversivos gerados pelo estressor, ou ainda atingir uma resolução do desafio encarado (Meyer, 2015; Silva & Ponciano, 2022).

Os tipos de estratégias de coping variam e podem ser categorizados de acordo com o seu foco, sendo esse no problema ou no sentimento gerado pela adversidade. Estratégias de coping focalizadas no problema referem-se à categoria de comportamentos do sujeito direcionadas à situação que causou o estresse, com a intenção de alterar ou remover a relação que causou o problema. Em contrapartida, estratégias com foco no sentimento representam uma tentativa do sujeito de atingir uma regulação emocional e reduzir sensações incômodas que estejam relacionadas à situação de estresse (Lazarus & Folkman, 1984).

Vale ressaltar que as estratégias de enfrentamento, apesar de serem importantes recursos na manutenção da saúde do sujeito, podem ser respostas pouco adaptativas ou, ainda, apresentar riscos significativos ao bem-estar do sujeito (Felner *et al.*, 2019; Vivan & Argimon, 2009).

Alguns exemplos de estratégias de enfrentamento desadaptativas são a busca pelo isolamento social e o uso de substâncias psicoativas. Ambos os subterfúgios são frequentes entre adolescentes e jovens adultos pertencentes a minorias sexuais e, portanto, surge a necessidade de encontrar meios de psicoeducar está população acerca de formas mais adaptativas de enfrentamento do estresse, como a construção de uma rede de apoio que pode aumentar no sujeito os sentimentos de validação e reconhecimento de si (Felner et al, 2019; Souza *et al.*, 2022).

Uma ferramenta de suporte que pode ser utilizada no treino de habilidades e no desenvolvimento de redes de suporte social é o Role-Playing Game (RPG) (Arenas, 2022). O RPG de mesa é uma modalidade de jogo que pode ser praticada em grupo, ou de forma individual, onde os participantes interpretam papeis e enfrentam desafios a partir da contação de história e uso da criatividade e imaginação (Lange, R., Svaldi, 2022; Svaldi *et al.*, 2020).

A literatura aponta que cenários imaginativos se trata de representações cognitivas de memórias, situações reais ou fictícias, que podem ser utilizadas para acessar e transformar padrões comportamentais e cognitivos de um sujeito (Acioli, 2025). Isso dialoga com o que é apontado pela literatura sobre o RPG como uma ferramenta de apoio no processo terapêutico que facilita a abordagem de temas da vivência do paciente de forma lúdica, a partir da narrativa e dos personagens criados. Essa é uma ferramenta facilitadora no estabelecimento da relação terapêutica, bem como apresenta potencial para o desenvolvimento de conexões sociais entre os jogadores.

Tendo em vista essa problemática, surge como hipótese a possibilidade de utilizar o Role-Playing Game (RPG), como uma ferramenta de psicoeducação, construção de rede de apoio e treinamento de resolução de conflitos com a população citada, visto que o RPG se mostra como um eficiente meio pedagógico, além de possibilitar que o sujeito enfrente adversidades em um ambiente controlado, permitindo a melhor elaboração de possíveis estratégias de enfrentamento (Franco *et al.*, 2018; Henning, 2021).

Considerando as demandas de MSG, os potenciais observados em jogos de RPG e a necessidade de sistematizar as produções já realizadas na interseção dessas duas variáveis, essa dissertação se constrói a partir da execução de três estudos distintos. O primeiro estudo trata-se de uma revisão de escopo, tendo como objetivo geral: Identificar as variáveis psicológicas presentes em estudos que avaliam a relação entre a prática de RPG e seus impactos na saúde mental de participantes de minorias sexuais. E enquanto objetivos específicos: a) Identificar as variáveis avaliadas nesses estudos; e b) Identificar as variáveis impactadas nesses estudos.

O segundo estudo tem caráter exploratório com sujeitos de Minorias Sexuais e de

Gênero (MSG), jogadores e não-jogadores de RPG. Esse estudo tem desenho quantitativo e objetiva comparar indicadores de saúde mental, percepção de suporte social, estresse de minoria e uso de estratégias de coping entre jogadores e não-jogadores de RPG.

Por fim, o terceiro e último estudo, com desenho qualitativo e de caráter exploratório, é uma sequência do estudo 2, sendo realizado por meio de entrevista com sujeitos de MSG que responderam ao estudo quantitativo e se disponibilizaram para a entrevista. O objetivo desse estudo foi averiguar a percepção desses respondentes sobre os impactos do RPG sobre o uso de estratégias de coping, questões identitárias, percepção de suporte social e saúde mental de jogadores de RPG.

O QUE É ROLE-PLAYING GAME (RPG)?

O RPG é uma categoria de jogos que abrange em si uma grande diversidade de gêneros e mídias. O termo remete à interpretação de papeis dentro de um jogo, sendo esses "papeis" os personagens que irão protagonizar uma história. Essa dissertação se desdobra, especificamente, sobre o que é denominado como "RPG de mesa".

O RPG de mesa é caracterizado pela contação de histórias e a improvisação, os participantes de um jogo de RPG podem assumir a função de "Mestre/Narrador" ou de "Jogador", nesse sentido o Mestre é o responsável por preparar os desafios, materiais e o esqueleto da história que será vivida pelos jogadores, agindo como um mediador da história e interpretando todos os outros personagens da história (Inimigos, aliados, rivais, amigos, familiares e qualquer outra pessoa que exista no universo da história que está sendo contada e que interaja com os jogadores). Aos jogadores cabe a responsabilidade de criar os personagens que desejam interpretar e, a partir deles, vivenciar os desafios propostos pelo mestre, os personagens dos jogadores são os protagonistas da história, sejam eles heróis ou vilões a história se desenrola em volta deles.

Além disso, os jogos de RPG costumam seguir um "Manual" ou "Sistema", que são a união de um cenário (de terror, medieval, de fantasia, futurista, entre outros) com um conjunto de regras a serem seguidas. As regras de um sistema de RPG podem descrever o funcionamento de uma diversidade de situações dentro do jogo, como o processo de criação de personagem, as funções que esse personagem pode assumir, habilidades e poderes que podem ser utilizados, itens que existem no universo, tipos de cena (combates, interação social, exploração, investigação...) e situações especiais.

O grupo que pretende jogar o RPG também pode inserir as próprias regras, ou remover regras do sistema com as quais estejam de acordo, por exemplo, podem decidir que um tema

sensível não deve ser abordado na história, ou ainda que não querem cenas de combate, mesmo que o sistema tenha regras para isso. Essas decisões podem ser tomadas antes, ou mesmo durante os jogos de RPG.

Este momento em que o grupo de jogadores e mestre se reúnem para jogar, presencialmente ou de forma *on-line*, pode ser denominado como “Sessão”, é durante as sessões que o mestre apresenta os desafios e os jogadores improvisam por meio de seus personagens para lidar com o que foi proposto. Um conjunto de sessões de RPG costuma ter como objetivo contar uma história e é chamado de “Campanha”, para ilustrar pode-se dizer que a campanha é como uma novela e as sessões são os capítulos dessa novela.

CAPÍTULO 1 - A RELAÇÃO ENTRE RPG E SAÚDE MENTAL EM PESQUISAS COM MINORIAS SEXUAIS E DE GÊNERO: REVISÃO DE ESCOPO

1. Introdução

O termo “Minorias Sexuais e de Gênero” (MSG) refere-se a um grupo de indivíduos que não se encaixam nas definições da heterossexualidade e da cisgeneridade. Estas pessoas são consideradas minorias, dados os prejuízos que vivenciam em decorrência do estigma que é associado a eles (Paveltchuk & Borsa, 2020). O processo de estigmatização perpassa por figuras e grupos que possuem dominância de poder social, econômico e político e é através desse processo que são identificadas as diferenças entre grupos, com a criação de estereótipos e a separação e rotulação de pessoas em categorias. Esse processo gera discriminação, rejeição e exclusão dos grupos estigmatizados (Link & Phelan, 2001).

Dentre os prejuízos resultantes da estigmatização vale ressaltar, por exemplo, os índices de violência que afetam as Minorias Sexuais e de Gênero (MSG). Segundo a Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos do Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (2025), em 2024, 7.673 denúncias foram realizadas por pessoas autodeclaradas LGBTQA+, totalizando 97.018 violações dos Direitos Humanos dessas vítimas.

Concomitante aos índices de violência estão os prejuízos em saúde de MSG, como destaca o relatório da Agenda mais SUS, idealizado e produzido pelo IEPS, UMANE e o Instituto Veredas (2023). Este relatório técnico destaca que, em 2021, os sujeitos de MSG declararam os seguintes agravos em aspectos de saúde: 41,53% viviam em lares com insegurança alimentar; 54,92% apresentavam sintomatologia de depressão grave; 30% já haviam sido diagnosticadas com depressão e 47,59% com ansiedade.

Estes índices se apresentam de forma mais preocupante em sujeitos LGBTQA+ em relação a indivíduos heterossexuais e cisgênero. Um estudo, conduzido por Terra *et al.* (2022), que teve como amostra 1475 participantes de 13 a 22 anos, apontou uma diferença significativa nos índices de transtornos mentais entre grupos LGBTQA+ e heterossexuais cisgênero. Enquanto 51,95% dos participantes LGBTQA+ relataram diagnóstico de ao menos um transtorno psicológico, apenas 32,70% da população cisgênera e heterossexual apresentou o mesmo quadro.

Baére e Zanello (2018) reforçam a percepção desses prejuízos, apontando que MSG estão mais suscetíveis a comportamentos suicidas. Esse risco se intensifica devido às experiências de preconceito e marginalização enfrentadas por essa população, fatores que

também elevam os níveis de estresse e contribuem para o desenvolvimento de doenças psicológicas (Gomes *et al.*, 2021; Guimarães *et al.*, 2022). Esses dados sobre saúde mental podem ser explicados a partir da teoria do estresse minoritário (Meyer, 1995).

Inicialmente, Brooks (1981) teorizou sobre como a atribuição de um "status inferior" a um determinado grupo pode precipitar eventos de vida negativos e causar o que ela nomeia como "estresse minoritário". O "estresse minoritário" se integra ao funcionamento social e o status de minoria passa a funcionar como um "estressor estrutural" que tem longa duração, gerando assim um estado de estresse contínuo. Em contribuição à teoria do estresse de minoria, Meyer (2003) propõe o Modelo de Estresse de Minoria. Este modelo esquematiza o estresse minoritário como: Único, que se soma aos estressores gerais; crônico, por se conectar diretamente às estruturas e ao funcionamento social estável; e de base social, pois não é resultado de fatores individuais, biológicos ou genéticos do sujeito, mas sim das instituições, normas e estruturas sociais.

O Modelo de estresse de minoria categoriza os estressores como "Estressores distais" e "Estressores proximais". Os estressores distais se referem a ocorrências externas ao sujeito, como preconceito ou discriminação vivenciada, enquanto os estressores proximais se referem aos processos psicológicos subjetivos, derivados da interação sujeito-ambiente estigmatizante, a exemplo de estressores proximais é possível citar a expectativa de rejeição, a hipervigilância, a ocultação da própria identidade e a homofobia internalizada (Meyer, 2003). Esse modelo amplia a compreensão do estresse, mostrando que ele não se limita a fatores biológicos ou individuais, mas também está ligado a contextos sociais, incluindo normas e estruturas sociais. As pesquisas de Meyer revelaram que pessoas LGBTQA+ enfrentam uma variedade de situações adversas, como preconceito, exclusão, discriminação e solidão (Cerqueira-Santos *et al*., 2020).

O impacto geral na saúde de MSG considerando o modelo do estresse de minoria é determinado pela relação dessas adversidades com os fatores protetivos individuais e grupais, como enfrentamento, resiliência e apoio social (Frost & Meyer, 2023). O enfrentamento, ou *coping*, trata-se do conjunto de ferramentas individuais, ou grupais, das quais um sujeito dispõe para lidar com situações de estresse. Essas ferramentas podem se focar em amenizar os sentimentos gerados a partir da situação de estresse, ou encontrar uma resolução para a adversidade enfrentada (Meyer, 2015; Silva & Ponciano, 2022).

A resiliência, por sua vez, pode ser entendida como a capacidade do sujeito de sobreviver e se adaptar diante das adversidades, enquanto o apoio social seria o auxílio individual, ou comunitário, que um sujeito, ou grupo de sujeitos, pode receber para enfrentar

situações adversas (Meyer, 2003; Meyer, 2015). O apoio recebido por grupos minorizados é, também, um dever ético-profissional da categoria de psicólogos e psicólogas, a partir de uma prática afirmativa, não-patologizante, com o objetivo de promover o bem-estar e combater a opressão contra minorias sexuais e de gênero (Conselho Federal de Psicologia, 1999; 2018; 2022).

A prática dessa atuação afirmativa deve se amparar em evidências e precisa apresentar algumas estratégias básicas, sendo elas: a normalização do impacto do EM na saúde mental; a facilitação da conscientização, regulação e aceitação emocional; a redução da a evitação experiencial; a reestruturação das cognições relacionadas ao EM; a capacitação dos pacientes para que esses se comuniquem de forma assertiva; a validação dos pacientes em seus pontos fortes; a construção de relacionamentos apoiadores; a validação de expressões saudáveis e recompensadoras do gênero e da sexualidade e a prestação de auxílio nas demandas únicas de pessoas transgênero (Catelan, 2021; Pachankins *et al.*, 2023; Ramos, 2023).

A aplicação desses princípios pode ser auxiliada a partir do uso de instrumentos clínicos, sendo uma possível ferramenta de suporte que apresenta potencial facilitador da aplicação desses princípios, o Role-Playing Game (RPG). O RPG é um jogo que se estrutura a partir da reunião de participantes que, juntos, criam personagens e os interpretam em uma narrativa compartilhada. Essa dinâmica é conduzida por um jogador denominado "Mestre", cujo papel é elaborar os obstáculos e desafios a serem superados pelo grupo, no RPG, a colaboração entre os jogadores é fundamental, promovendo um espírito de união (Barbosa, 2017; Lange & Svaldi, 2022; Svaldi *et al.*, 2020). Além disso, o jogo oferece um ambiente seguro para lidar com conflitos simulados, permitindo que os participantes desenvolvam habilidades para enfrentar desafios reais de forma mais estratégica (Cruz, 2018).

Além disso, o RPG surge como um recurso eficaz para o treinamento de competências, para a construção de redes de apoio social, apresenta um caráter educativo e permite a simulação de desafios em um contexto seguro, facilitando a criação de estratégias para lidar com situações adversas (Arenas, 2022; Franco *et al.*, 2018; Henning, 2021). Este tipo de jogo também apresenta indicativos de eficácia na redução de sintomas de ansiedade e depressão, bem como no fortalecimento comunitário e subversão de estereótipos (Bayes, 2021, 2022; Costa & Lewis, 2020).

A redução de sintomatologia de depressão e ansiedade foi observado nos estudos quanti-qualitativos de Bayes (2021, 2022), onde a redução de ambos os índices foi estatisticamente relevante ($p = 0.04$). Outro estudo quantitativo, de delineamento de medidas repetidas com *follow-up* de um mês, corrobora com esses achados, apresentando uma grande redução de

sintomatologia de depressão (g=0.70, p=.001) e uma redução média da sintomatologia de ansiedade (g=0.51, p=.015) (Merrick *et al.*, 2023).

Considerando as demandas de MSG, os potenciais observados em jogos de RPG e a necessidade de sistematizar as produções já realizadas na interseção dessas duas variáveis, foi construída a presente revisão de escopo, tendo como objetivo geral: Identificar as variáveis psicológicas presentes em estudos que avaliam a relação entre a prática de RPG e seus impactos na saúde mental de participantes de minorias sexuais. E enquanto objetivos específicos: a) Identificar as variáveis avaliadas nesses estudos; e b) Identificar as variáveis impactadas nesses estudos.

2. Método

O presente estudo trata-se de uma revisão de escopo que seguiu a estratégia PCC, onde a população é "Minorias Sexuais e de Gênero", o conceito é "Variáveis psicológicas relacionadas à saúde mental" e o contexto é "Prática de RPG (Role-Playing Game)". O estudo segue as diretrizes da declaração PRISMA extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) e a seleção dos textos foi operacionalizada com o auxílio da plataforma Rayyan.

A princípio realizou-se uma busca preliminar e a definição dos descritores e palavras-chave. Os descritores escolhidos a partir da busca preliminar foram "sexual minority", "LGBT*", "mental health", "health", enquanto as palavras-chave selecionadas foram "RPG" e "role-playing game". Essas palavras-chave e descritores foram selecionadas por apresentarem um maior número de resultados nas bases utilizadas. Desse modo a Estratégia de busca utilizada foi: "((sexual minority) OR (LGBT*)) AND ((RPG) OR (role-playing game)) AND ((mental health) OR (health))".

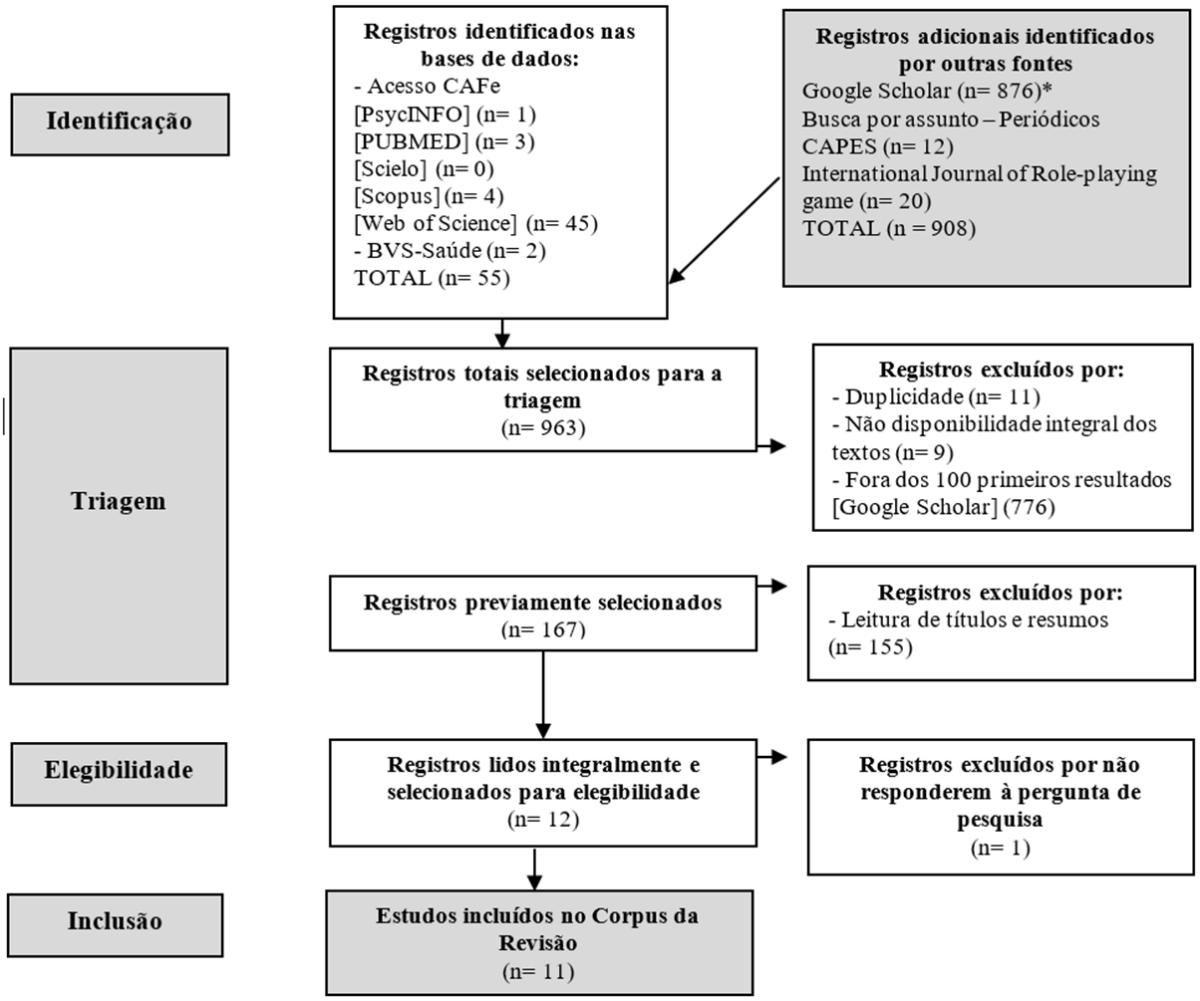
A busca foi empreendida nas plataformas PUBMED, Medline, Lilacs, Index Psicologia (BVS - Saúde), PsycINFO, Web of science, Scielo e Scopus (Via acesso Cafe - Periódicos CAPES). Além das estratégias adicionais de buscas por meio do: Elicit, Google Scholar (10 primeiras páginas), Research Rabbit, Redalyc e Periódicos Capes (Por meio da busca por assunto). A busca pelos estudos foi norteada pela seguinte pergunta de pesquisa: "Quais variáveis psicológicas têm sido incluídas em estudos que avaliam a relação entre a prática de Role-Playing Game (RPG) e saúde mental com participantes de minorias sexuais?".

Dessa maneira, foram selecionados e recuperados 11 estudos, a respectiva busca foi realizada entre os meses de outubro e novembro de 2025, por dois juízes, contando com um terceiro juíz em eventuais divergências. Como critérios de inclusão adotou-se: a) Artigos e

estudos revisados por pares; b) Idioma: português / inglês / espanhol; c) Estudos com dados primários e revisões da literatura; d) Estudos com desenhos quantitativos e qualitativos; e) pesquisas que utilizaram RPG de mesa. Os critérios de exclusão foram: a) Duplicados em mais de uma base de dados; b) Não disponíveis na íntegra de forma aberta; e c) Estudos que abordem o RPG da Educação física/Fisioterapia. O processo de busca pode ser visualizado na Figura 1.

Figura 1

Fluxograma com processo de seleção dos estudos



Nota. * Dois Resultados indexam edições completas do International Journal of Role-playing (Edições 14 e 15)
Fonte: Fluxograma elaborado e adaptado pelos próprios autores (2023), a partir do modelo PRISMA (Page et al., 2022) com informações dos registros recuperados nas respectivas plataformas.

3. Resultados

A presente seção foi construída a partir da leitura na íntegra dos estudos do *corpus*, sendo produzida uma síntese dos resultados. Em um primeiro momento os dados descritivos

foram apresentados numa ordem cronológica dos estudos. Em seguida, lançou-se mão de uma análise temática dos resultados tendo em vista o segundo objetivo específico da revisão. As categorias e seus títulos foram nomeados em conformidade com os objetivos da revisão ao mesmo tempo que, de forma customizada, fazem alusões a elementos de jogos de RPG.

3.1 Sessão zero: explorando os cenários e apresentando os estudos

Os estudos selecionados para a composição do corpus desta revisão apresentam diferentes desenhos metodológicos, variáveis e resultados. Destaca-se também que 04 dos 06 estudos foram conduzidos em contexto estadunidense e apenas 01 no Brasil e 01 na Suécia. Além disso, todos os estudos deram enfoque a grupos de minorias sexuais e de gênero, o que pode ser visualizado na Tabela 1.

Tabela 1

Principais resultados bibliométricos e metodológicos e do corpus da revisão

Título	Autor (Ano)	País de origem	Desenho	Participantes	Nível de Evidência
"Então você toma dano, bicha": mudanças de enquadre e alinhamento e performances identitárias em um jogo de RPG	Costa e Lewis (2020)	Brasil	Observacional com Transcrição linguística e enquadres	6 jovens adultos, 4 autodeclarados gays, 1 heterossexual e 1 não definido	Abaixo do Nível 5
"A World Where They Belonged": Queer Women's Use of a Dungeons & Dragons Game to Experiment With, Express, and Explore Identity	Rogers (2020)	Estados Unidos	Estudo de Caso Qualitativo, Etnografia	7 mulheres, 6 delas pertencentes a minorias sexuais e de gênero	Abaixo do Nível 5
Sexual and gender minority identity exploration, tabletop role playing games, and clinical implications	Gobble (2021)	Estados Unidos	Revisão teórica; abordagem qualitativa	Não se aplica	Abaixo do Nível 5
Making Sense of the Magic: Legibility, Space, and Play in Tabletop Roleplaying Games	Harris (2021)	Estados Unidos	Qualitativa, Metodologia da Teoria Fundamentada	17 adultos de minorias sexuais e de gênero, majoritariamente brancos	Abaixo do Nível 5

Slaying the Dragon: Using Tabletop Role Playing Games to Combat Social Anxiety Disorder in the LGBTQ+ Community	Kerr (2021)	Estados Unidos	Exploratório, com abordagem quantitativa e qualitativa.	118 adultos de minorias sexuais e de gênero	Nível 4
Utilizing Online Table-Top Roleplaying Games to Build Resilience and Coping Skills in LGBTQ+ Youth	Bayes (2021)	Estados Unidos	Quantiqualitativo, experimental, sem grupo controle	10 adolescentes de minorias sexuais e de gênero	Nível 4
The Implementation Fidelity of and Suggested Adaptations to the Online Tabletop Roleplaying Game Used to Build Resilience and Coping Skills in LGBTQ+ Youth	Bayes (2022)	Estados Unidos	Métodos mistos. Quanti Quali. Exploratório	10 participantes, majoritariament e brancos	Nível 4
Perceptions of Interpersonal and Intrapersonal Gains Following a Therapeutically Applied Tabletop Role Play Game Group	Giatroudakis (2023)	Estados Unidos	Descritivo com métodos mistos	19 participantes de 9 a 33 anos	Nível 4
“It Might Have a Little to Do with Wish Fulfillment”: The Life-Giving Force of Queer Performance in TTRPG Spaces	Sottile (2024)	Suécia	Autoetnografia + revisão teórica.	Próprio autor	Abaixo do Nível 5
At the Table: Queer Identity and Exploration Through Tabletop Role-Playing Games	Carroll (2025)	Estados Unidos	Qualitativo, Análise Fenomenológica Interpretativa (IPA)	8 participantes de minorias sexuais e de gênero	Abaixo do Nível 5
Mastering Your Dragons: Using Tabletop Role-Playing Games in Therapy	Rosenblad et al. (2025)	Estados Unidos	Estudo de Caso Múltiplo	5 participantes, entre 7 e 19 anos	Nível 4

Nota. Tabela elaborada pelo próprio autor a partir das informações dos estudos e com base na *OCEBM Levels of Evidence Working Group*. “The Oxford Levels of Evidence 2”.

O estudo de Costa & Lewis (2020) analisa a dinâmica de um grupo de jogadores, não exclusivamente pertencentes a minorias sexuais e de gênero, mas sumariamente apoiadora da

comunidade, avaliando os componentes do jogo, como o cenário e o sistema, além de integrar dois conceitos da Sociolinguística: "Enquadre" (Frame), que orienta a interpretação do que está acontecendo em uma interação e o "Alinhamento" (Footing), que se refere à projeção pessoal do participante em relação ao discurso. O artigo também tem como variáveis algumas questões de gênero e sexualidade, descrevendo processos da expressão de gênero dos jogadores envolvidos como um fator relevante em processos de subversão de estereótipos e o espaço seguro para expressão de orientação sexual não-heterossexual, além de apresentar ideias do RPG como um espaço de expressão da feminilidade e a forma como essa característica contrasta com a interrupção frequente da fala da única jogadora do gênero feminino que participava dos jogos.

Sottile (2021) produziu um artigo de autorrelato que integra a experiência correlacional de jogar Role-Playing Games (RPGs) e a descoberta, formação e aceitação da identidade queer e trans. O artigo relata sobre o uso dos personagens como avatares e correlaciona o processo de criação e vivência desses personagens com as ideias de performance de gênero. O texto aponta para os conceitos de fantasia escapista e role-play e define esses conceitos como “defesas sustentadoras da vida” contra as adversidades da realidade. Também aponta para o espaço do RPG como um espaço comunitário de vivência e validação da identidade.

A pesquisa de mestrado de Damian Kerr (2021) explorou o potencial dos jogos de RPG de mesa para melhorar a saúde mental de indivíduos pertencentes a grupos de minorias sexuais e de gênero, em relação à ansiedade social. Especificamente, o estudo investigou se a participação desses grupos minorizados em jogos de RPG pode levar a uma redução nos sintomas de ansiedade e depressão, além da promoção de redes de apoio seguras, concluindo com a proposição de que estes jogos podem contribuir positivamente com a melhora de processos de saúde mental de MSG.

O relato de pesquisa de mestrado de Teresa Gobble (2021) explorou a relevância dos jogos de RPG de mesa para minorias sexuais e de gênero (MSG). O estudo discutiu a estrutura dos jogos de RPG, apresentou um exemplo narrativo imersivo, e analisou como a teoria do estresse minoritário se cruza com a experiência de grupos minorizados nos jogos, além de discutir acerca das aplicações clínicas desses jogos, considerando vantagens e as orientações profissionais para a implementação.

Christina Bayes (2021) conduziu um estudo de maneira online e adaptou uma aventura de RPG para abordar temas importantes na vivência grupos de minorias sexuais e de gênero, como ansiedade, depressão, estigma internalizado e discriminação (interpessoal e estrutural). O

jogo trabalhou com o aprendizado e implementação de estratégias de coping, interação comunitária, resiliência e criatividade.

Em outro estudo, especificamente em sua tese, Bayes (2022) pesquisou acerca da fidelidade na implementação e as adaptações sugeridas para uma intervenção de jogo de RPG de mesa on-line: *Demons Dreamt: Shadow of Drusilla*. O estudo visou compreender a construção de resiliência e habilidades de enfrentamento em jovens de minorias sexuais e de gênero, especialmente grupos de minorias raciais e étnicas.

3.2 Arco 1: Personagens, atributos e perícias: variáveis psicológicas presentes nos estudos sobre RPG e minorias sexuais e de gênero

O estudo de Costa e Lewis (2020) apresentou interesse em caracterizar, demograficamente, a amostra, coletando e apresentando dados como idade, identidade de gênero, orientação sexual, ocupação e autoidentificação étnico-racial. A pesquisa também apresentou os aspectos do jogo RPG que era jogado pelos participantes da amostra, pontuando se tratar de um jogo que utiliza as regras do *Dungeons & Dragons* 3.5 (D&D 3.5) e apontando para regras específicas daquele grupo, como por exemplo: A necessidade de preenchimento de um questionário sobre a personalidade dos personagens, a ser respondida pelos jogadores; o processo de recrutamento de jogadores para o grupo passar pela necessidade dos candidatos serem de MSG, ou não apresentarem incômodo com a participação de sujeitos de MSG na mesa. Para descrever a transição de jogador para personagem, o estudo apontou para a criação de três enquadres, alinhados ao nível de imersão no qual o comportamento era observado. O primeiro enquadre foi o de 'imersão total', representando tudo o que o personagem fazia; o segundo enquadre foi nomeado como "jogabilidade" e se referia às ações técnicas do jogo, como rolagem de dados e contagem de pontos e o terceiro enquadre foi nomeado como "*off-game*", representando as falas alheias ao jogo, como o uso de expressões, memes e piadas não relacionadas, necessariamente, ao jogo.

Sottile (2021) apresenta em seu artigo algumas variáveis demográficas, como identidade de gênero, orientação sexual, autoidentificação étnico-racial, e classe social. O artigo discorre de forma mais aprofundada sobre as variáveis de identidade de gênero, mais centralizadas na experiência do autor, por se tratar de uma autoetnografia. O autor relata sobre o RPG como um espaço de compartilhamento e de experimentação das performances de gênero. O artigo elabora discussões teóricas sobre o uso de avatares e personagens na experimentação de personas diferentes e/ou semelhantes ao próprio jogador. O autor destaca ainda o espaço do RPG como

um meio de criação de uma "Utopia Queer" à medida que jogadores e personagens passam a entender o grupo com o qual estão jogando como um espaço seguro de vivência e exploração.

No estudo de Kerr (2021), foram consideradas algumas variáveis sociodemográficas como idade, identidade de gênero, orientação sexual, autoidentificação étnico-racial e status de relacionamento. Já as variáveis psicológicas incluídas na pesquisa, foram: prevalência e sintomas de ansiedade social, por meio da *Social Interaction Anxiety Scale* (SIAS) - Escala de Ansiedade de Interação Social; duração da participação em jogos de RPG de mesa; frequência percebida da redução de sintomas de ansiedade e/ou depressão durante o jogo; frequência percebida da redução de sintomas de ansiedade e/ou depressão após o jogo; e frequência com que os participantes jogam RPGs de mesa com outros jogadores pertencentes a grupos minorizados. Outras informações adicionais e comentários dos participantes foram obtidos por meio de uma pergunta aberta.

O estudo desenvolvido por Gobble (2021) tem caráter estritamente teórico. As variáveis presentes no texto incluem a condição de ser indivíduo MSG; o Modelo de Estresse de Minorias e seus elementos principais; o contexto da pandemia de COVID-19 e a aplicação terapêutica dos jogos de RPG em um ambiente clínico. É importante destacar que o estudo não dá ênfase a algum jogo específico de RPG. Ressalta-se também que esse estudo não apresenta um desenho metodológico qualitativo ou quantitativo aplicado à seres humanos, mas apresenta discussão teórica sobre a temática em questão.

Em sua tese, Christina Bayes (2021) apresentou como objetivo adaptar uma campanha de RPG semelhante ao sistema *Dungeons & Dragons*, para que apresentasse temáticas relevantes ao público adolescente e pertencente a minorias sexuais e de gênero, bem como possibilitasse o trabalho com o uso de resiliência e estratégias de *coping*. Para isso, o estudo coletou dados sociodemográficos, como estado de residência, idade, identidade de gênero, orientação sexual e autoidentificação étnico-racial, bem como trabalhou com a estratégia de pré e pós-teste, e com o uso de entrevistas para a coleta de dados qualitativos. Os itens de resiliência e *coping* foram avaliados com base na Escala de Resiliência Connor-Davidson de dez itens (CD-RISC-10, a sintomatologia de ansiedade foi avaliada com base na Escala de Ansiedade Generalizada (GAD-7), enquanto isso, para mensurar os sintomas de depressão foi utilizado o Questionário de saúde do paciente modificado para adolescentes (PHQ-9) e a avaliação das variáveis referentes às questões de minorias sexuais e de gênero foram mensuradas por sete itens retirados do Sexual Minority Adolescent Stress Inventory (SMASI). O estudo ainda verificou o consentimento dos participantes acerca dos temas que seriam abordados na aventura

se utilizando de uma versão adaptada da Lista de verificação de consentimento criada por Reynolds e Germain (2019).

Em seu outro estudo, Bayes (2022) utilizou como principal ferramenta de intervenção em seu estudo o jogo de RPG de mesa online: *Demons Dreamt: Shadow of Drusilla*, com adaptação e expansão de um módulo pré-existente para incluir temáticas específicas para jovens de minorias sexuais e de gênero, para ser implementado em ambiente virtual. Algumas variáveis sociodemográficas foram consideradas no estudo como: orientação sexual, identidade de gênero, identidade étnico-racial, entre outras. Diversas variáveis psicológicas foram consideradas e mensuradas no estudo por meio de escalas e medidas quantitativas validadas: a) Resiliência e habilidades de enfrentamento, por meio da Connor-Davidson Resilience Scale [Escala de Resiliência Connor-Davidson] - (CD-RISC); b) Sintomatologia de ansiedade, a partir da Escala Generalized Anxiety Disorder [Transtorno de Ansiedade Generalizada] - (GAD-7); c) Sintomatologia de depressão, por meio do Patient Health Questionnaire [Questionário de Saúde do Paciente] - (PHQ-9); d) Estigma percebido, com o Sexual Minority Adolescent Stress Inventory [Inventário de Estresse Adolescente de Minorias Sexuais] - (SMASI); e) Estigma internalizado, por meio de itens adaptados de uma escala de homofobia internalizada (Bayes, 2022).

3.3 Arco 2: “Dados”, rolagens, sucessos e fracassos: Variáveis impactadas nos estudos de RPG entre minorias sexuais e de gênero

A presente categoria foi construída a partir de uma análise temática dos resultados considerando o objetivo específico ao qual se relaciona. Desse modo os achados dos estudos foram integrados considerando suas similaridades e diferenças. Portanto, a ordem cronológica dos estudos foi desconsiderada na apresentação dos seguintes resultados.

Inicialmente, apresentamos pressupostos trazidos pelos dois estudos de caráter teórico do corpus. Um desses estudos teorizou, a partir da literatura utilizada, que a participação em jogos de RPG pode reduzir a homofobia e transfobia internalizadas, aumentar a autoconfiança, fortalecer a conexão social e a construção de comunidade, e desenvolver habilidades sociais adaptativas, a exemplo de flexibilidade social e resolução de problemas. Além disso, a participação de grupos minorizados nesses jogos facilita a exploração criativa e formação da identidade, propicia um ambiente de empatia e autocompaixão, e oferece um meio para processar emoções negativas e confrontar narrativas opressoras. Nesse estudo, ainda são feitas algumas orientações acerca do uso de jogos de RPG no âmbito clínico, visando a minimização

do estresse de minorias e a criação de realidades alternativas ou outras possibilidades para minorias sexuais e de gênero (Gobble, 2021).

O segundo artigo teoriza que o RPG também poderia propiciar o processamento de traumas e ansiedades pessoais e gerar um engajamento alterado com a realidade material. Além disso, o RPG poderia ser uma ferramenta facilitadora no processo de autoconhecimento dos jogadores propiciando a autodescoberta, formação e aceitação da identidade, bem como pode ser um espaço seguro para a exploração da atração e da sexualidade. Por fim, o RPG também poderia gerar espaços de construção comunitária de uma rede de suporte social, por meio da experimentação do jogo e do fortalecimento dos laços entre os jogadores (Sottile, 2021).

O próximo bloco se centra nos estudos de caráter empírico, apresentando os achados correlacionáveis entre os estudos e resultados isolados em destaque. Os estudos revisados demonstraram diferentes impactos em variáveis psicológicas, trazendo contribuições quantitativas e qualitativas, bem como reforçando fragilidades sobre às quais há uma maior necessidade de aprofundamento e estudo.

O espaço criado pelo RPG pode ser um meio de subversão de estereótipos cisheteronormativos, com a tomada de protagonismo de personagens com "voz de viado" em contraposição a vilões que se alinham aos estereótipos cisheteronormativos (Costa & Lewis, 2020). Apesar do RPG ser apontado como uma "*Utopia Queer"* (Sottile, 2021) os estudos não identificaram impactos estatísticos significativos em índices de discriminação percebida (redução com $p = 0.17$) e estigma internalizado (aumento com $p = 0.27$). Em contrapartida, a intervenção com o uso do RPG resultou em um aumento estatisticamente relevante ($p = 0{,}04$) das habilidades de resiliência e enfrentamento após a participação no jogo (Bayes, 2021; 2022).

Além disso, se destacou o potencial dos jogos de RPG para a criação, promoção e fortalecimento de uma identidade coletiva e de uma comunidade (Costa & Lewis, 2020; Bayes, 2021; 2022). É possível que, um dos fatores presentes na ferramenta e que auxilie nessa formação comunitária seja que a orientação das interações dentro do RPG é diferente das presentes em conversas cotidianas, o que impacta a forma como os jogadores se projetam em seus discursos, pois graças a essa característica, ocorre, por exemplo, o uso de vocabulários associados à comunidade LGBT e a performance da feminilidade. Apesar disso, ao registrar as interações ocorridas durante o jogo, destacou-se a dificuldade da única jogadora do gênero feminino em manter sua fala na tomada de turno nas conversas, o que pode evidenciar atitudes de *manterrupting*, considerando que a jogadora era interrompida em sua narrativa, configurando-se numa questão de gênero relevante (Costa & Lewis, 2020).

Já no que se refere a desfechos em saúde mental, os estudos, com foco sobre o impacto dos RPGs de mesa na saúde dos participantes, especialmente em relação à ansiedade, ansiedade social, e depressão demonstraram que a maioria dos participantes experimentou uma redução nos níveis dessas variáveis, redução observada tanto durante a prática dos jogos quanto após o término das sessões (Kerr, 2021; Bayes, 2021; 2022). Um estudo apontou que a pontuação média para a redução dos sintomas foi de 3.79 (durante o jogo) e 3.64 (após o jogo) em uma escala de 0 a 5.014 (Kerr, 2021), enquanto outro estudo reforçou essa constatação, apresentando redução estatisticamente significativa dos níveis de ansiedade e sintomas de depressão ($p = 0.04$) (Bayes, 2021; 2022). Importante notar que, em um dos estudos, não houve diferença significativa na redução dos sintomas entre os grupos com níveis leves, moderados e severos de ansiedade social, o que pode, ou não, sugerir uma aplicabilidade ampla dos RPGs como intervenção em todo o espectro da ansiedade social. Apesar do estudo medir a redução de sintomas em vez de indicar enfoque numa mudança no diagnóstico clínico, a diminuição observada na sintomatologia demonstra relevância (Kerr, 2021).

Por fim, em uma perspectiva qualitativa, os participantes destacaram a utilidade da intervenção no ensino de habilidades de enfrentamento e flexibilidade, e na promoção de construção de comunidade. A aceitabilidade do jogo foi atribuída pelos participantes pela sua relevância para as experiências desses grupos e pelo seu caráter agradável (Bayes, 2021; Bayes, 2022). É importante ressaltar que os referidos estudos contaram com uma amostra pequena de participantes que participaram do pré e pós-teste ($n = 10$).

4. Discussão

Os estudos selecionados para a construção do corpus da revisão apresentam algumas variáveis de interesse compartilhadas, enquanto outras variáveis são consideradas em estudos específicos, além disso, há também algumas variáveis que estão inseridas nos temas de interesse, porém não são consideradas pelos estudos. As variáveis compartilhadas entre os estudos com mais frequência são os índices de ansiedade e depressão, além do Modelo de Estresse de Minoria. Em sequência, dois dos estudos têm como variáveis a resiliência e as estratégias de *coping* dos participantes, enquanto outros dois estudos consideram a performance de gênero e a construção comunitária como variáveis de interesse. Vale ressaltar que houve estudos também a tomar como variáveis a construção da identidade de gênero, o tempo de participação de jogos de RPG de mesa, o contexto pandêmico e o uso do RPG no contexto clínico.

4.1 Poções de “cura”, descansos e interlúdios: Impactos em saúde mental

Participantes de estudos do *corpus* sobre jogos de RPG de mesa apresentaram uma diminuição nos níveis de ansiedade, ansiedade social e depressão. Essa melhora foi notada tanto enquanto jogavam quanto depois das sessões. Esse dado corrobora com os achados sobre melhoria em aspectos de saúde mental de uma revisão de escopo que analisou 50 estudos sobre RPG e seu uso terapêutico, no entanto, a revisão não considera o viés de expectativa, ou seja, a revisão não discute a possibilidade de que essa melhora se apresente apenas pela perspectiva dos participantes de estarem sendo participantes de uma intervenção com objetivo de melhoras em saúde mental, o que pode levar os participantes a superestimarem os resultados da intervenção. Essa revisão ressaltou melhorias em saúde mental estatisticamente relevantes em 5 dos 8 estudos empíricos analisados, além de citar estudos que apresentaram melhoria significativa em sintomas de ansiedade e controle de impulsos. Outros estudos qualitativos da mesma revisão destacam resultados positivos para o aumento da empatia e de outras habilidades socioemocionais entre os participantes alvo das intervenções com o RPG (Arenas *et al*., 2022).

Um outro estudo, que aplicou RPG de mesa com pessoas que fazem uso abusivo de substâncias, abordou a possibilidade de colaboração da ferramenta em práticas terapêuticas. O estudo indica vantagens, poucas limitações e nenhuma desvantagem perceptível. As principais recomendações e aspectos significativos são: a) reforçar habilidades sociais mais adaptativas; b) possibilitar acesso a história de vida da pessoa; c) colaborar para o enfrentamento de situações-problemas do cotidiano dos jogadores; e d) reforçar comportamentos de autoconhecimento (Donicht & Vendruscolo, 2023).

A participação em jogos de RPG pode aumentar a autoconfiança e potencializar a criação e o fortalecimento de redes de apoio entre minorias. As intervenções realizadas durante o RPG também podem possibilitar o achado de alternativas ao sofrimento, configurando uma melhor elaboração de conflitos, auxiliando inclusive os jogadores a lidar melhor com os processos de exclusão, bem como, ao oferecer no contexto do jogo, um cenário humanizado e qualificado, pode-se promover uma melhora na qualidade de vida dos participantes (Bispo & Pimentel, 2019).

4.2 Investigação, *role-play* e combates: Relação e impactos com o estresse de minorias

Apesar de três estudos considerarem o Modelo de Estresse de Minoria, alguns elementos do modelo não são considerados, ou são considerados apenas a nível teórico. Dentre os

estressores distais, os estudos não discorrem acerca de políticas e leis discriminatórias (Almeida-Segundo *et al.*, 2021); eventos agudos de vida importantes; estressores crônicos (Moura *et al.*, 2021); experiências diárias de discriminação ou microagressões (Silva & Robinson, 2021); e Não-eventos. Enquanto aos estressores proximais, os estudos selecionados apresentam pouca, ou nenhuma, discussão sobre expectativas de rejeição e ocultação da identidade.

Participar de jogos de RPG pode ajudar a problematizar e subverter estereótipos de gênero e sexualidade, considerando por exemplo, personagens que desafiam normas cisheteronormativas, performando "voz de viado", ou seja, afeminação. Como as interações no contexto do jogo diferem da vida cotidiana, entende-se que isso permite o uso de discursos associados aos grupos minorizados, inclusive a exploração da feminilidade de forma mais livre pelos participantes.

A afeminação pode ser considerada um aspecto dentro do elemento “status de minoria”, por se tratar da performance ou expressão da identidade (Frost & Meyer, 2013). No grupo de minorias sexuais, homens gays e bissexuais que performam mais afeminação vivenciam um estigma perpetrado pela sociedade em geral, como também por parte dos pares dentro dos próprios grupos minorizados. A dinâmica desse estigma está ancorada na perspectiva heteronormativa e machista perpetuada até os dias atuais (Ramos *et al.*, 2020).

Estudos apontam uma acentuada predileção cultural e estética direcionada a homens gays e bissexuais “não-afeminados”, o que configura a antiafeminação como um processo de inferiorização, discriminação e exclusão. Outros dados demonstram que indivíduos que não se consideram afeminados reportaram níveis superiores de autoestima e antiafeminação em contraste com seus pares autodeclarados afeminados. Além disso, numa perspectiva interseccional, gays afeminados que também são pobres, negros, periféricos e jovens vivenciam um grau intensificado de vulnerabilidade, vivenciando o cotidiano em espaços públicos de maneira mais temerosa (Berlarmino *et al.*, 2022, 2024; Passos *et al.*, 2022; Ramos & Cerqueira-Santos, 2020). Destaca-se também a peculiaridade na situação do *Manterrupting* contra uma jogadora por parte das outras minorias relatadas por um dos estudos da revisão, o que se relaciona e pode ser compreendido tanto pelo atravessamento do sexismo e da masculinidade hegemônica, quanto pela internalização do estigma pelas outras minorias, que podem reproduzir estigma para outros grupos vulnerabilizados, como os de mulheres (Ramos & Cerqueira-Santos, 2020).

O estresse de minorias resulta da interação de estressores distais e estressores proximais com fatores protetivos (Frost & Meyer, 2023). Observando os estressores proximais analisados

nos estudos, a presente revisão indicou que participar de jogos de RPG pode ajudar a reduzir a discriminação percebida entre grupos minorizados (Bayes, 2021; 2022), mas por que essa redução poderia ocorrer? Um possível fator responsável pela redução da discriminação percebida por jogadores pode ser o potencial da ferramenta para a criação de um espaço de subversão de expectativas sociais e a quebra de ideais cisheteronormativos, promovendo um espaço de performance de feminilidade e subversão de expectativas de gênero (Costa & Lewis, 2020; Sottile, 2021). Essa possibilidade é reforçada por um estudo brasileiro, realizado com seis participantes de 18 a 38 anos e com dependência química, onde o espaço do RPG foi percebido como transformador, na medida em que gerava um espaço de diálogo e escuta sem julgamento, reforçava dinâmicas de colaboração e possibilita a subversão de estereótipos, onde sujeitos socialmente vistos como "Fracassados" podem se tornar "Heróis" (Donicht & Vendruscolo, 2023).

A participação nesses jogos oferece um ambiente favorável para explorar a identidade sexual/gênero, auxiliando no autoconhecimento e permitindo a autodescoberta e aceitação da identidade. A revelação ou divulgação da orientação sexual é um aspecto significativo, principalmente na vivência de grupos de minorias sexuais. Isso se dá tanto pelo desestímulo da sociedade ao longo da história para que pessoas não-heterossexuais não afirmem suas identidades, como também pela própria violência direcionada a esses grupos (Meyer, 1995). Considerado isso, a revelação/ocultação da identidade sexual vem sendo estudada e articulada a partir de diferentes termos e nomenclaturas. Atualmente, existem iniciativas, levando em conta os dissensos, de ler esse aspecto como um "processo de abertura da identidade" (Silveira & Cerqueira-Santos, 2021).

Ao encarar como um processo, considera-se que indivíduos LGBs, por exemplo, podem vivenciar a abertura de suas identidades de maneiras distintas ao longo da vida, quando consideramos as fases do desenvolvimento; diferentes situações eventuais e contextos, como atendimentos em saúde, vivência na escola ou universidade, ou contexto familiar e de trabalho. Destaca-se também as formas diferenciadas de abertura a depender de qual identidade minoritária estamos nos referindo, considerando as experiências diferentes de gays, lésbicas e bissexuais — essa última com o apagamento/questionamento de sua identidade acontecendo muitas vezes pelas próprias minorias (La Roi, Meyer, & Frost, 2019; Gaspodini, & Jesus, 2020; Rentería *et al.*, 2023).

Outra especificidade mais marcante pode ser percebida entre minorias de gênero, que por conta da passabilidade, experiencia o processo de abertura com contornos mais específicos (O'Con-nor, 2016; Li & Samp, 2019; Silveira & Cerqueira-Santos, 2021). Assim, a orientação

sexual, de algum modo, pode ser mais facilmente encoberta, enquanto a identidade de gênero implica na percepção de passabilidade pela sociedade (Silveira & Cerqueira-Santos, 2021). Situa-se que o aspecto da passabilidade é um elemento que difere as experiências de vitimização entre minorias de gênero e minorias sexuais — pois diz respeito ao quanto assemelha-se à uma pessoa cis. Logo, a vivência da identidade e o processo de *coming out* para minorias de gênero relaciona-se ao processo de autorreconhecimento e transição de gênero, no qual a relação com o preconceito e a discriminação, é mediadora do sofrimento, implicando no revelar ou não a sua identidade (Barreira & Lira, 2023; Chinazzo et al, 2021).

Minorias de gênero também são expostas a experiências contínuas de exclusão e violência física, além de formas mais sutis de discriminação, como micro agressões (Meyer, 2015; Souza *et al.*, 2022). Os processos distais na vivência de minorias de gênero são muito mais evidentes do que os proximais (Hendricks & Testa, 2012). Uma vez que a identidade de gênero tem maior visibilidade pública e "expõe" mais, de alguma forma, esse grupo, o que pode ser menos explícito nas experiências de minorias sexuais (em alguns casos).

A ocultação da identidade tem relação com os estressores proximais: Expectativas de rejeição e internalização do estigma (Lawrenz & Habigzang, 2021; Pachankis & Safren, 2019; Paveltchuk & Borsa, 2020), porém, ao mesmo tempo, também pode ser lido como uma estratégia protetiva de autopreservação, quando são considerados contextos hostis e que produzem hiper vigilância sobre as identidades desses grupos (Silveira & Cerqueira-Santos, 2021).

Ademais, além dos aspectos discutidos acima, o processo de abertura é atravessado por dinamicidades, pois minorias sexuais e de gênero podem gerenciar a abertura de suas identidades, considerando onde, para quem e como ela acontece, a depender dos fatores de risco e proteção que a envolvem, o que inclui o contexto histórico, político e especificidades de territórios (Silveira & Cerqueira-Santos, 2021; Cerqueira-Santos & Viana, 2025; Viana & Cerqueira-Santos, 2025). Portanto, é pertinente refletir e indagar se o contexto do jogo de RPG, por suas características próprias, não configura um espaço propício para a vivência de alguma faceta do processo de abertura. Considerando, por exemplo, o contato e a confiança entre pares de minorias, bem como o recurso de performar essas identidades nas mecânicas do próprio jogo.

Ao considerar que alguns poucos estudos têm entre seus participantes indivíduos de minorias raciais, apesar de não adentrar na discussão de interseccionalidade, faz-se importante demarcar também aqui tal debate. Entende-se por interseccionalidade, um desdobramento dos estudos de feministas negras, como perspectiva sobre o atravessamento e cruzamentos de diferentes identidades ou marcadores sociais da diferença, como raça e gênero, implicando em

mais processos de estigma e exclusão (Crenshaw, 2004; Collins, 2015). A teoria do estresse de minorias e a Perspectiva afirmativa são modelos que consideram a questão da interseccionalidade como diferencial nas análises e intervenções propostas (Meyer & Frost, 2013; Ramos, 2023), além disso a concomitância de identidades está contemplada no modelo teórico dentro do elemento de especificidades de minoria, no aspecto denominado "integração" (Meyer & Frost, 2013).

A vida de indivíduos pertencentes a grupos de minorias sexuais e raciais é atravessada pelas hierarquias raciais e de afetividade, utilizando-se de justificativas amparadas numa suposta lógica de "preferências/gostos", que estabelece quais indivíduos são ou não dignos de receber, por exemplo, afeto e amor (Rodrigues, 2021). Nessa direção, um estudo que analisou o racismo sexual, demonstrou que mais atenção foi investida na percepção de pessoas brancas do que de pessoas negras, e foi expresso maior estereótipo em relação às pessoas negras. O estudo confirmou a hipótese da existência de racismo sexual no Brasil (Lima *et al.*, 2022). Assim, pensando na perspectiva da interseccionalidade, o preconceito contra diversidade sexual e de gênero quando adicionados ao racismo sofrido por pessoas não-brancas se correlaciona positivamente com menor grau de satisfação com a vida e níveis maiores de baixa autoestima (Thai, 2019). No contexto dos jogos de RPG entre grupos minorizados, as questões de interseccionalidade e estigma também emergem e se atravessam?

A vivência compartilhada de experiências de estigma entre grupos minorizados pode ser um catalisador na construção de uma identidade comunitária, o que pode ser compreendido como rede de suporte social. Oficinas de jogos ao promover contato entre pares que vivenciam situações semelhantes, permitem o acesso às questões dos outros participantes, criando assim um espaço de maior compreensão frente às dificuldades dos pares — o que permite também, a partir da expressão dos dilemas, não necessariamente ser julgado no grupo (Bispo & Pimentel, 2019). Vale ressaltar que pares minorizados são os primeiros com os quais sujeitos de minorias sexuais e de gênero iniciam seus processos de abertura (Silveira & Cerqueira-Santos, 2021).

Outro aspecto dentro do elemento de fatores protetivos são as estratégias de *coping*. Nesse sentido, o contexto do jogo de RPG demonstrou potencial para o desenvolvimento de habilidades sociais, como a capacidade de se adaptar a diferentes situações e resolver problemas, além de propiciar o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. Esses elementos são variáveis e fatores individuais, ou coletivos, sendo protetivos e, potencialmente, reduzindo os desfechos negativos em saúde de MSG, decorrentes do estresse de minorias. Estes fatores protetivos são as estratégias de *coping* e o suporte social, que pode ser obtido com a participação de espaços comunitários seguros (Frost & Meyer, 2013). Além disso, pode

proporcionar a criação de um espaço seguro de expressão sexual e de gênero, possibilitando a criação e o fortalecimento de vínculos, tentativa e erro, gerando perseverança e engajamento na atividade, fortalecendo o autoconceito e autoestima dos participantes, desenvolvendo habilidade sociais, resiliência, estratégias e regulação emocional e empatia (Paludo *et al.*, 2018; Arenas *et al.*, 2022).

4.3 Por detrás do escudo do mestre: Uso clínico do RPG

No contexto clínico, são dadas orientações sobre como o uso do RPG nessa modalidade pode auxiliar na minimização do estresse de minorias. Uma revisão de escopo que mapeou estudos sobre RPG e saúde mental, indicou que os resultados sugeriram o potencial uso de RPGs como uma ferramenta de caráter complementar em práticas psicoterápicas. Embora só 4 dos 25 estudos incluídos na revisão tinham desenhos metodológicos experimentais. A revisão ainda identificou uma diversidade significativa nas definições, desfechos e intervenções de RPGs que foram utilizados. Requerendo assim, a produção de estudos empíricos acerca da aplicabilidade de RPGs em saúde mental em contextos mais específicos (Arenas *et al.*, 2022). O que sublinhamos aqui também, acerca da lacuna de estudos e intervenções utilizando RPG com delineamentos mais sistematizados com minorias sexuais e de gênero.

Para além das mudanças internas ao sujeito, também permite a associação frequente entre o uso do RPG e a modalidade de psicoterapia grupal, como indicam os dados de uma revisão de escopo, onde 17 dos 25 estudos que utilizaram o RPG em modalidades grupais também foram associados a terapias de grupo (Arenas *et al.*, 2022). Além disso, a intervenção com esses jogos pode ser útil para o ensino de habilidades de enfrentamento e flexibilidade, como também para construção de senso de comunidade. Um estudo brasileiro utilizando RPG com adolescentes apontou possíveis benefícios produzidos com a participação das oficinas terapêuticas com esse tipo de jogo, como por exemplo o ato de jogar como um facilitador de comunicação e expressão, bem como a criação de personagens durante o jogo propiciando aos participantes narrar os seus conflitos e encarar seus dilemas (Bispo & Pimentel, 2019), isso pode ocorrer porque cenários imaginativos são ferramentas para auxiliar na experimentação e expressão de emoções difíceis de acessar verbalmente, sento ainda um ambiente seguro para a prática de novos comportamentos (Acioli, 2025).

Apesar dos estudos do *corpus* não teorizarem acerca de Terapia afirmativa, considerou-se pertinente relacionar os resultados encontrados com essa perspectiva. A Terapia Afirmativa corresponde a um prisma trans teórico no campo da Psicologia que compreende a diversidade

como positiva, bem como a necessidade de intervir olhando para os efeitos do preconceito na vida e nos desfechos em saúde mental de grupos minorizados (Ramos, 2023). Essa perspectiva de atendimento abarca alguns princípios e diretrizes, alguns desses que se relacionam diretamente com os resultados encontrados nesta revisão, destacam-se: a) *Reconhecer como as experiências precoces e contínuas de estresse de minorias podem ensinar aos grupos minorizados lições poderosas e negativas sobre si mesmos*. O que pode ser percebido nos dados acerca da internalização do estigma e de saúde mental apresentados pelos estudos; b) *Capacitar grupos minorizados para lidar de forma efetiva com as consequências injustas do estresse de minorias*. As experiências de minorias com jogos de RPG parecem caminhar na direção desse enfrentamento, ainda que nem todos os estudos se baseiam no Modelo teórico mencionado; c) *Ajudar grupos minorizados a construir relacionamentos autênticos e solidários*. Os contextos de RPG retratados nos estudos demonstraram um favorecimento para a construção de redes de apoio, principalmente entre os pares de grupos minorizados; e d) *Destacar os pontos fortes únicos dos indivíduos de grupos minorizados* (Pachankis *et al.*, 2023; Ramos, 2023). O fato das vivências com jogos de RPG possibilitarem a exploração das identidades e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, isso se relaciona diretamente com a perspetiva de orgulho e afirmação defendida pela terapia afirmativa. Esses princípios podem ser adaptados e incorporados em diferentes práticas psicológicas (Pachankis *et al.*, 2023), a exemplo do que se discute aqui, práticas essas que também lançam mão de jogos de RPG no atendimento dessas minorias.

5. Considerações finais

Esta revisão teve como objetivo identificar as variáveis psicológicas presentes nos estudos que avaliavam a relação entre a prática do RPG e os desfechos em saúde mental de participantes de MSG, identificando as variáveis de interesse e as variáveis impactadas nesses estudos. Os resultados indicaram que as pesquisas investigaram sintomas de ansiedade (incluindo ansiedade social), depressão, estigma percebido e internalizado; bem como resiliência e habilidades de enfrentamento. Além dessas variáveis, foram consideradas também: a duração e a frequência da participação em RPGs; a percepção de redução de sintomas durante e após o jogo; a frequência de jogo com grupos minorizados e a aplicação terapêutica dos RPGs em contextos clínicos.

Os resultados indicaram que a participação em jogos de RPG de mesa entre MSG pode trazer benefícios significativos para a saúde mental, como a redução nos níveis de ansiedade,

ansiedade social e depressão, tanto durante quanto após as sessões de jogo. Em relação ao estresse de minorias, os jogos de RPG proporcionam um ambiente favorável para a exploração, autoconhecimento e aceitação da identidade sexual/gênero, além de auxiliar a reduzir a discriminação percebida entre grupos minorizados. Eles permitem problematizar e subverter estereótipos de gênero e sexualidade, facilitando a exploração da feminilidade e o uso de vocabulário compartilhado por grupos minorizados. A maioria dos estudos não aprofunda a questão da interseccionalidade havendo uma ausência no debate e a inclusão de minorias raciais. Destacam-se também o desenvolvimento de habilidades sociais como adaptabilidade e resolução de problemas, além de estratégias de enfrentamento. Esses jogos também podem aumentar a autoconfiança e potencializar a criação e o fortalecimento de redes de apoio entre minorias, sendo uma intervenção eficaz para o ensino de flexibilidade e a construção de um senso de comunidade. No contexto clínico, a modalidade de RPG é utilizada para orientar a criação de realidades e possibilidades alternativas para esses grupos, contribuindo em algum nível para a minimização do estresse de minorias.

Como todo estudo científico, essa revisão também possui limitações. Uma primeira limitação reconhecida é o fato da escolha de três idiomas específicos na etapa de busca, o que pode ter restringido o quantitativo de registros encontrados. Outra limitação, é que nas buscas complementares, especificamente no *Google Scholar,* optou-se por delimitar as 10 primeiras páginas de resultados evocados por meio da *string*. Em etapas posteriores, alguns estudos foram excluídos do *corpus* por não termos acesso na íntegra de maneira aberta, apesar do acesso a algumas bases de dados via sistema institucional. Além disso, destaca-se que a maior parte dos estudos (n = 4) possui métodos com desenhos qualitativos e descritivos, o que configura uma limitação quando se considera os melhores índices de evidência científica.

Apesar dessas limitações, essa revisão avança a literatura em psicologia sobre a temática; amplia as intersecções entre RPG, psicologia e MSG; além de articular a discussão, apesar dos dados incipientes, sobre o uso de uma ferramenta como o RPG com os dados, teorias e princípios trans teóricos para a prática psicológica com grupos minorizados, quando se promove o diálogo com o Modelo teórico do Estresse de minorias e a Terapia Afirmativa.

Como característica de uma revisão de escopo, a presente revisão também se propôs a levantar lacunas acerca da temática em questão. Com esse intuito, questiona-se: a) As melhorias em saúde mental e em aspectos do estresse de minorias apresentadas nos estudos com RPG se deram exclusivamente pelo jogo, por algumas de suas características, contexto de coletividade, ou pela integração de todas essas coisas?; b) O tempo e frequência de participação em jogos de RPG apresentam alguma influência nos desfechos, positivos ou negativos, dessa prática?

Como proposições de futuros estudos, sugere-se: a) Estudos de levantamentos com MSG jogadoras ou não jogadoras sobre o uso do RPG e relação com desfechos em saúde mental e estresse de minorias; b) Realização de estudos empíricos utilizando RPG de mesa com minorias sexuais e de gênero em ambientes mais controlados com desenhos de estudos experimentais ou quase experimentais; c) Pesquisas de criação e viabilidade de Sistema de RPG como recurso psicoterapêutico com elementos do modelo de estresse de minorias e princípios da Psicoterapia afirmativa.

Conclui-se destacando a importância de pesquisas sobre o uso do RPG na prática profissional psicológica, e em especial com MSG, dada a importância de renovação e atualização na atuação de psicólogos e psicólogas, com o objetivo de acessar com mais facilidade públicos mais jovens e com alta dificuldade de engajamento em processos psicoterapêuticos. O uso de ferramentas lúdicas pode ser um facilitador na criação de vínculo terapêutico e na abordagem de temas sensíveis e o RPG se mostra uma alternativa potencialmente viável para cumprir esse papel, dada sua estrutura e seu funcionamento, considerando apenas o uso de um manual como suficiente, o que configura um baixo custo material, além de apresentar ampla possibilidade de uso.

CAPÍTULO 2 - ESTUDO EXPLORATÓRIO: COMPARATIVO DOS INDICADORES DE SAÚDE MENTAL E ESTRESSE DE MINORIAS ENTRE HOMENS E MULHERES GAYS, LÉSBICAS E BISSEXUAIS, JOGADORES E NÃO-JOGADORES DE RPG.

1. Introdução

O modelo do estresse de minorias descreve em seu corpo teórico duas categorias para agrupar os tipos de estressores em “Estressores distais”, sendo eles externos ao sujeito e objetivos, e “Estressores proximais”, que são internos e subjetivos. Esses estressores afetam minorias sexuais e de gênero (MSG) de forma única, crônica e sistemática, sendo experimentados na experiência compartilhada de quaisquer sujeitos pertencentes a essas minorias (Frost & Meyer, 2023; Meyer, 2003).

Em contraponto aos estressores, o modelo também descreve “fatores protetivos”, que se trata de mecanismos de enfrentamento utilizados para mitigar efeitos negativos dos estressores que afetam MSG. Esses fatores protetivos podem se caracterizar por mecanismos de enfrentamento subjetivos, como resiliência, autoeficácia e autoestima, ou por mecanismos

grupais, como criação de identidade comunitária e pertencimento (Frost & Meyer, 2023; Meyer, 2015; Meyer, 2003).

Os fatores protetivos atuam como mediadores de mecanismos psicológicos específicos que compões o modelo do estresse de minorias, sendo estes a Internalização do estigma, a expectativa de rejeição e a ocultação da identidade. A internalização do estigma descreve o processo pelo qual o sujeito direciona atitudes sociais negativas e discriminatórias sobre si, enquanto a expectativa de rejeição se caracteriza pela antecipação de eventos negativos, com a manutenção constante de estado de alerta e vigília. Por fim, a ocultação da identidade se trata do processo de esconder a própria orientação sexual ou identidade de gênero em um ou mais contextos de socialização (Frost & Meyer, 2023; Meyer, 2015; Meyer, 2003).

Levando em conta a importância mediadora desses fatores protetivos para os mecanismos psicológicos envolvidos no modelo de estresse de minorias a terapia afirmativa apresenta a necessidade de engajamento clínico do profissional de psicologia em desenvolver senso de comunidade, a resiliência e o pertencimento, entre outros fatores protetivos, no tratamento de pacientes pertencentes a MSG (Ramos, 2023). Alguns desses fatores protetivos podem ser trabalhados e fortalecidos por diferentes meios e instrumentos, como no caso do RPG, enquanto um jogo colaborativo, com criação de personagem, desenvolvimento de narrativa compartilhada e criação de cenários imaginativos, apresenta potencial para o fortalecimento de senso de comunidade, melhora de habilidade de resiliência e sensação de pertencimento, bem como facilita o acesso e transformação de padrões comportamentais e cognitivos de sujeitos (Abbott et al., 2021; Acioli, 2025; Giatroudakis, 2023; Harris, 2021).

O desenvolvimento e promoção de fatores protetivos é evidenciado dentro do modelo de estresse de minorias pelo impacto que possuem em desfechos em saúde mental de MSG. Destaca-se que os desfechos negativos são explicados dentro do modelo a partir do estresse advindo do estigma sobre sujeitos de minorias sexuais e de gênero. Esse estigma propicia um maior desenvolvimento de transtornos psicológicos em MSG quando comparadas a pessoas cisgênero e heterossexuais. Outros desfechos negativos além do desenvolvimento de transtornos psicológicos, aumento de estresse, depressão e ansiedade, aumento de comportamentos de risco, uso de substâncias e impacto negativo em saúde física (Pachankis & Clark, 2025; Ramos, 2023; Meyer, 2003). No entanto, os desfechos dentro do modelo se mostram positivos quando se apresentam melhores índices de resiliência e fortalecimento identitários, que promovem maior sentido de vida e bem-estar (Frost & Meyer, 2023; Meyer, 2015).

Considerando o contexto apresentado foi realizado um estudo quantitativo exploratório com sujeitos de MSG que jogavam, ou não, RPG de mesa com o objetivo de verificar se a prática de RPG por MSG apresenta alguma correlação com indicativos de saúde mental, percepção de suporte social, estresse de minoria e uso de estratégias de *coping* quando comparados a não-jogadores de RPG. Para isso, foram realizadas análises estatísticas dos indicadores das variáveis citadas anteriormente, sendo realizadas comparações entre os resultados obtidos por jogadores e por não-jogadores.

A principal hipótese é que o RPG pode ser um fator que influencia na redução de ansiedade, estresse e depressão de sujeitos de minorias sexuais e de gênero. Além disso, é uma hipótese que o RPG promova um espaço seguro e capaz de gerar interação social, sensação de pertencimento, suporte entre pares.

2. Método

O presente estudo teve um delineamento transversal exploratório e qualiquantitativo, onde foi realizada uma coleta de dados referentes às variáveis de interesse entre MSG jogadores e não-jogadores de RPG.

2.1 Instrumentos

O primeiro instrumento a utilizado foi um questionário sociodemográfico composto por questões objetivas. O questionário contou com itens para a identificação de idade, raça/cor, escolaridade, estado civil, acometimento de doenças, orientação sexual e identidade de gênero. Além disso, este questionário também contou com itens para avaliar a relação prévia dos participantes com o *RPG* com itens que identificaram se estes já conheciam este tipo de jogo, bem com um item que identifique se já jogaram *RPG* e em resposta positiva identificar a frequência e início dessa prática.

Para avaliar o Estresse de Minorias seguiu-se o Protocolo de Avaliação de Estresse de Minoria (PEM-LGB-BR). Este protocolo é composto por três escalas e foi adaptado e validado para o contexto brasileiro por Costa *et al.* (2020). O protocolo foi idealizado para a avaliação do estresse de minoria em homens e mulheres lésbicas, gays e bissexuais autodeclarados e avalia as variáveis de “Homonegatividade Internalizada”, “Revelação da Sexualidade” e “Experiências de Estigma”.

A Escala de Homonegatividade Internalizada avalia a insatisfação do sujeito em ser identificado e se identificar como gay, lésbica ou bissexual. O instrumento é, portanto, composto por 7 itens elaborados enquanto uma escala do tipo Likert e que variam de 1 (discordo totalmente) até 7 (concordo totalmente). O cálculo do escore deve ser feito a partir da soma dos itens, sendo os itens "1", "2", "3", "4", "6" e "7" tendo seus valores invertidos para o cálculo (Costa *et al*., 2020).

A Escala de Revelação da Sexualidade mede um valor que representa para quantas pessoas o respondente já revelou a própria sexualidade considerando os grupos: familiares; amigas(os) heterossexuais; amigas(os) lésbicas, gays ou LGBT. O instrumento em questão é composto por 4 itens que podem ser selecionados em quatro níveis: 1 (Não revelei), 2 (Revelei para poucas(os)), 3 (Revelei para muitas(os)), 4 (Revelei para todas(os)). Além dos quatro níveis, o respondente também pode responder ao item com a respostas "não se aplica". O cálculo do escore, neste caso, é feita com a pontuação dos itens invertidas e itens marcados como "não se aplica" são desconsiderados. Para fins de análise, quanto maior o escore obtido maior será o nível de encobrimento da própria sexualidade pelo respondente (Costa *et al*., 2020).

O fator "Experiência de Estigma" foi avaliado pela escala "Escala de Experiências de Estigma", que avalia o conjunto de vivências de discriminação, violência e abuso associadas a orientação sexual do sujeito. O questionário possui 7 itens que devem ser preenchidos considerando experiências vividas pelo respondente a partir dos seus 18 anos. As respostas podem variar em uma escala tipo Likert com 4 opções de frequência, variando de 0 (Nunca) a 3(Três vezes ou mais). O escore deve ser calculado pela soma doas pontuações em cada item e pontuações maiores representam maiores níveis de experiências de estigma (Costa *et al*., 2020).

Para avaliar os índices de depressão, ansiedade e estresse foi utilizada a Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS - 21), uma escala composta por três subescalas com sete itens cada. As subescalas são do tipo Likert com quatro pontos que vão de 0 a 3, sendo que o menor valor representa uma resposta de "Discordo totalmente" e a mais alta de "concordo totalmente". Os resultados da escala são obtidos a partir da soma dos escores assinalados pelo respondente.

Para investigar a satisfação da amostra frente ao suporte social recebido foi utilizada a Escala de Satisfação de Suporte Social (ESSS). AESSS foi proposta inicialmente por Pais-Ribeiro (1999), adaptada para português por Siqueira (2008) e adaptada transculturalmente para o Brasil por Marôco *et al* (2014). A ESSS pode ser autopreenchida e apresenta 15 afirmações que avaliam a percepção de apoio e suporte em relações comunitárias, familiares e de amizade. As afirmações são categorizadas em 4 fatores: Satisfação com Amizades (SA); Intimidade (IN);

Satisfação com a família (SF); Atividades Sociais (AS). A escala também se caracteriza por apresentar um formato de estudo do tipo Likert de 5 pontos, onde 5 representa concordo totalmente e 1 representa discordo totalmente (Marôco *et al* 2014).

Para avaliar as estratégias de *coping* usadas pela amostra frente a situações de discriminação oriunda de preconceito contra a diversidade de orientação sexual, foi utilizada a versão do Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus (1985) ajustada por Luca *et al* (2020). O instrumento conta com 46 itens que variam em uma escala do tipo Likert de 0 (não usei esta estratégia) a 3 (usei em grande quantidade) e são categorizados em 4 fatores, sendo o Fator 1 "Reavaliação Positiva", o Fator 2 "Afastamento e aceitação", o Fator 3 "Suporte Social" e o Fator 4 "Confronto e resolução de problemas".

Ainda foi utilizado o Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE), empregado no processo de elucidação sobre a pesquisa com os potenciais candidatos. O RCLE foi elaborado seguindo as diretrizes estabelecidas nas resoluções nº 466/12 e nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde - CNS.

2.2 Considerações éticas

A realização dessa pesquisa foi condicionada à aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Sergipe e os participantes foram devidamente informados sobre seus objetivos e sobre a participação voluntária da pesquisa por meio do RCLE. O RCLE foi apresentado aos potenciais participantes por meio de um formulário construído por meio do Google Forms antes da coleta de qualquer outra informação e a coleta só teve continuidade com o aceite do RCLE por parte dos participantes. A divulgação do formulário foi realizada por meio de mídias digitais.

2.3 Procedimentos

O formulário com os questionários e escalas foi divulgado por meio de mídias digitais, compartilhamento em grupos e fóruns direcionados a MSG e/ou jogadores de RPG. A divulgação contou com o uso de posts informativos associados ao link do formulário.

A coleta foi encerrada no dia 10/01/2026 com 120 respostas totais, 6 resultados foram excluídos por serem respostas de pessoas autodeclaradas heterossexuais, 2 resultados foram excluídos considerando a ausência de resposta dos respondentes à questão "Qual a sua

orientação sexual", e 1 resultado foi excluído por ausência de resposta na questão "Você jogou RPG pelo menos uma vez nos últimos 6 meses?" restando 111 respostas para a análise de dados.

2.3 Análise de dados

A análise se iniciou-se no SPSS a partir de uma análise descritiva, seguindo para o uso da estratégia de *Expected maximization* para a substituição de dados faltantes, sendo verificada a significância desejada para possibilitar a aplicação dessa estratégia em todas as escalas do banco de dados.

Posteriormente foram realizados os testes T entre o grupo de jogadores e o grupo de não jogadores para as escalas DASS-21, ESSS, para o Inventário de *Coping* de Folkman e Lazarus (46 itens) e para as três escalas do PEM-LGB-BR. Por fim, foi realizada uma análise correlacional entre as variáveis de Ansiedade, Depressão, Estresse, Satisfação com Suporte Social, Estratégias de *coping* utilizadas e as variáveis de homonegatividade internalizada, abertura da identidade e experiência de estigma.

3. Resultados

A amostra total final contou com 111 respondentes, dos quais 55,8% (62) se identificaram como bissexuais, 15,3% (17) como gays e 9,9% (11) como lésbicas. Dentre os respondentes também se destacam 42,3% (47) se identificaram como mulheres cisgênero, 35,1% (39) como homens cisgênero e 12,6% (14) como pessoas não binárias. A amostra é majoritariamente branca, contando com 58,5% (65) dos respondentes com essa autodeclaração étnico racial, enquanto respondentes autodeclarados pardos compõem 31,5% (35) da amostra e aqueles que se autodeclaram pretos representam apenas 8,1% (9) da amostra. Por fim, com relação à faixa etária, a amostra apresentou idade mínima de 18 anos, idade máxima de 53 anos e idade média de 25,23, com desvio padrão de 5,742.

Tabela 2

Dados sociodemográficos

Variável	Grupo	n	%
Orientação sexual	Bissexual	62	55,9%
	Gay	17	15,3%

	Lésbica	11	9,9%
	Pansexual	8	7,2%
	Assexual	6	5,4%
	Outros	7	6,3%
	Total	111	100%
Identidade de gênero	Homem Cisgênero	39	35,1%
	Homem Transgênero	2	1,8%
	Mulher Cisgênero	47	42,3%
	Mulher Transgênero	4	3,6%
	Pessoa não binária	14	12,6%
	Outros	5	4,5%
	Total	111	100%
Autoidentificação étnico-racial	Amarela	2	1,8%
	Branca	65	58,5%
	Parda	35	31,5%
	Preta	9	8,1%
	Outros	0	0%
	Total	111	100%

O grupo de respondentes foi dividido de acordo com a prática de jogar RPG de mesa, sendo considerados “Jogadores” aqueles que jogaram RPG nos últimos 6 meses e “Não jogadores” qualquer outro respondente que tenha informado não ter jogado RPG nos últimos 6 meses. Considerando esses critérios, o grupo de “Jogadores” foi composto por 77 respondentes enquanto o grupo de “Não Jogadores” foi composto por 34 respondentes. A partir dessa divisão foram realizadas as análises da DASS-21, da ESSS e do Inventário de Folkman e Lazarus. Os resultados referentes ao PEM-LGB-BR serão apresentados ao fim dessa sessão.

O número total de respondentes do PEM-LGB-BR foi de 92, sendo que o n de respondentes válidos foi 89, dos quais 49 se identificaram como pessoas de gênero feminino e 40 como pessoas de gênero masculino. Verificou-se também que a média obtida pelos respondentes das escalas masculinas foi superior às médias das respondentes de todas as escalas direcionadas ao público feminino.

Tabela 3

Estresse de minorias, escalas femininas e masculinas

	Escala Feminina		Escala masculina	
	n	Média (*s*)	n	Média (*s*)
Homonegatividade internalizada total	50	15,64 (6,92750)	40	17,78 (9,16372)
Homonegatividade internalizada média	50	2,2343 (0,98964)	42	2,56 (1,29379)
Revelação da sexualidade	49	2,8776 (0,66582)	42	3,4 (1,13888)
Experiência de estigma	50	1,44 (2,13006)	42	2,62 (3,70203)
N válido	49		40	

Para a realização do teste t entre jogadores e não jogadores foi necessário condensar as respostas da escala feminina e da escala masculina em variáveis conjuntas, para que a análise estatística fosse viável. Nesse caso, apenas a variável de Homonegatividade internalizada apresentou uma diferença com significância estatística entre os grupos, sendo menor em jogadores, quando comparados a não-jogadores (p = .042; d = 0,47).

Tabela 4

Teste t para variáveis de Estresse de minorias entre jogadores e não jogadores

	Grupo	n	Média	Desvio padrão	*p*	*Cohen's d*
Homonegatividade internalizada	Jogador	60	2,2167	1,07790	.042	0,47
	Não jogador	29	2,7438	1,23447		
Revelação da sexualidade	Jogador	60	3,2444	0,99183	.117	0,36
	Não jogador	28	2,9018	0,83643		
Experiência de estigma	Jogador	60	2,0667	3,23050	.884	0,03
	Não jogador	29	1,9655	2,61155		

Os resultados do teste t comparativo entre as médias de pontuação dos respondentes ao Inventário de Coping de Folkman e Lazarus não apresentou diferenças estatisticamente significativas na comparação entre grupos para nenhum dos fatores, ele se aplica ao escore total dos respondentes.

Tabela 5

Teste t do Inventário de Coping de Folkman e Lazarus (46 itens) entre jogadores e não jogadores

	Grupo	n	Média	Desvio padrão	*p*
Reavaliação Positiva	Jogador	77	8,6494	3,28780	.966
	Não jogador	34	8,6192	3,75000	
Afastamento e aceitação	Jogador	77	29,7303	5,78656	.743
	Não jogador	34	30,1176	5,06183	
Suporte social	Jogador	77	14,5841	3,87782	.611
	Não jogador	34	14,1765	3,87275	
Confronto e resolução de problemas	Jogador	77	28,2857	6,52295	.762
	Não jogador	34	28,6788	5,73320	
Total	Jogador	77	81,2595	16,45043	.920
	Não jogador	34	81,5922	15,07763	

Já quanto às respostas da ESSS os dados indicaram que jogadores pontuaram uma média inferior a não jogadores nos fatores de Satisfação com Amizades (SA) (p = .004, d = -0,54), Intimidade (IN) (p < .001, d = 0,80) e Atividades Sociais (AS) (p = .083, d = 0,35), destaca-se que essa diferença só foi significativa para os fatores AS e IN. O único fator no qual jogadores tiveram uma pontuação superior a não jogadores foi no fator de Satisfação com a família (SF) (p = .105, d = -0,36), no entanto a diferença nas médias não apresentou significância estatística. Os resultados dessa análise podem ser observados na Tabela 6 a seguir.

Tabela 6

Teste t da escala ESSS entre jogadores e não jogadores

	Grupo	n	Média	Desvio padrão	*p*	*Cohen's d*
Satisfação com Amizades (SA)	Jogador	77	15,9358	4,20616	.004	−0,54
	Não jogador	34	18,0882	3,24147		
Intimidade (IN)	Jogador	77	9,5584	2,51571	< .001	−0,80
	Não jogador	34	11,5531	2,64589		
Satisfação com a família (SF)	Jogador	77	9,5842	2,01028	.105	−0,36
	Não jogador	34	8,8529	2,51218		

Atividades Sociais (AS)	Jogador	77	8,6883	2,11672	.083	0,35
	Não jogador	34	9,4706	2,28613		
Total	Jogador	77	43,7667	5,85223	< .001	−0,76
	Não jogador	34	47,9649	5,05155		

No que se refere à DASS-21 os resultados encontrados mostraram médias menores entre jogadores de RPG para os escores de Depressão, Ansiedade e Estresse, com uma pontuação média no escore de Depressão 3,38 (p = .008, d = -0,55) menor para os jogadores quando comparados a não jogadores, enquanto a diferença da média para o escore de Ansiedade foi 3,07 (p = .005, d = -0,59) e de Estresse foi 3,55 (p = .002, d = -0,97) menor entre jogadores do que entre não jogadores. Os resultados podem ser observados na Tabela 2 a seguir.

Tabela 7

Teste t da escala DASS – 21 entre jogadores e não jogadores

	Grupo	n	Média	Desvio padrão	*p*	*Cohen's d*
Escore de Depressão	Jogador	77	6,9483	6,06712	.008	-0,55
	Não jogador	34	10,2315	5,61787		
Escore de Ansiedade	Jogador	77	5,7781	4,85366	.005	-0,59
	Não jogador	34	8,8529	5,83164		
Escore de Estresse	Jogador	77	8,6835	5,74303	.002	-0,97
	Não jogador	34	12,2353	4,97301		

Por fim, foi realizada uma análise correlacional com o objetivo de verificar a existência de possíveis conexões entre as variáveis de satisfação com suporte social, variáveis de estresse de minorias, estratégias de enfrentamento adotadas e indicativos de ansiedade, depressão e estresse. As correlações mais fortes encontradas foram positivas no encontro da variável de experiência de estigma com a adoção de estratégias de coping de busca por "suporte social" (ρ= 0,383) e "afastamento e aceitação" (ρ= 0,325).

Tabela 8

Análise correlacional de dois fatores

	Homonegatividade internalizada	Revelação da identidade	Experiência de estigma	DASS –21 Depressão	DASS –21 Ansiedade	DASS –21 Estresse

ESSS (Am.)	0,283**	-0,079	0,023	0,280**	0,185	0,291**
ESSS (Int.)	0,234*	-0,190	-0,077	0.002	,052	0,147
ESSS (Fam.)	-0,092	-0,016	-0,062	-0,136	-0,185	-0,170
ESSS (Ativ. Sc.)	0,107	-0,122	-0,045	0,226*	0,153	0,127
Coping (R.P.)	-0,093	0,066	0,221*	-0,132	0,005	0,054
Coping (A.A.)	0,002	-0,068	0,325**	0,130	0,273**	0,265**
Coping (S.S.)	0,019	0,027	0,383**	-0,069	0,038	0,114
Coping (C.R.P.)	-0,103	0,114	0,178	-0,166	-0,041	0,038
DASS –21 Depressão	0,079	-0,137	0,070			
DASS –21 Ansiedade	-0,024	-0,227*	0,122			
DASS –21 Estresse	0,093	-0,266*	0,148			

Legenda: ** A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades) e * A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

4. Discussão

4.1 *Debuffs*: Estressores distais e proximais no modelo do estresse de minorias

O único estressor distal medido e analisado estatisticamente nesse estudo foi o de experiência de estigma, no entanto não foi encontrada diferença significativa nas experiências de estigma vivenciadas por jogadores e por não jogadores. Estressores distais são comuns a sujeitos de minorias sexuais e de gênero, diferindo na forma como impactam esses sujeitos a partir de fatores de interseccionalidade (Meyer, 2003; 2015) e a prática ou não do RPG não se demonstrou como um desses fatores capazes de impactar na experiência de estigma de sujeitos de minorias sexuais e de gênero.

Concomitantemente, um dos estressores proximais medidos nesse estudo, a abertura da identidade, também não apresentou diferença estatisticamente significativa entre jogadores e não jogadores. Um dos fatores que pode influenciar esse processo é o suporte social e busca por solidariedade grupal (Frost & Meyer, 2023), no entanto, a amostra divergiu quanto à satisfação total com o suporte social recebido, sendo identificada uma maior satisfação com o suporte social entre não jogadores (47,9649) quando comparados a jogadores (43,7667), com $p < .001$. A abertura da identidade também é influenciada por fatores demográficos e de

interseccionalidade (Meyer, 2003; Lawrenz & Habigzang, 2021), os quais foram percebidos com certa homogeneidade dentro da amostra, a qual se apresentou majoritariamente branca (58,6%), com faixa de renda superior a um salário-mínimo (95,5%), destacando-se que 48,2% declararam possuir renda superior a três salários-mínimos. Há homogeneidade também quanto à idade dos participantes, pois 84,6% dos respondentes tinham entre 18 e 30 anos, quanto à estado de residência 66,7% residiam em estados nordestinos e, por fim, quanto ao nível acadêmico 88,2% dos participantes possuíam pelo menos ensino superior incompleto. Essa homogeneidade pode ser um fator que sustentou a similaridade dos respondentes quanto à variável de abertura à experiência.

O único estressor proximal no qual foi identificada uma diferença com significância estatística entre os grupos foi a homonegatividade internalizada, na qual jogadores (2,2167) apresentaram menor pontuação do que não-jogadores (2,7438) com significância de $p = .042$. Esse achado reforça a ideia encontrada na literatura de que a participação em jogos de RPG pode reduzir a homofobia e transfobia internalizadas (Gobble, 2021) e que essa pode ser uma ferramenta facilitadora no processo de autoconhecimento propiciando processos de formação e aceitação da identidade (Sottile, 2021).

A interação entre essas variáveis pode decorrer do uso do RPG como um espaço seguro (Harris 2021), considerando que um espaço seguro se trata de um contexto com sinais explícitos de inclusão, pertencimento e segurança, onde indivíduos de minorias não são estigmatizados (Frost & Meyer, 2023; Ramos, 2023; Meyer, 2003). A segurança social é definida a partir da conexão e inclusão social, com demonstração de afeto e uso de sinais visuais que identifiquem a existência da inclusão, da proteção e reconhecimento social, com respeito a nomes e pronomes e ausência de punições expressas em detrimento de identidade de gênero e orientação sexual, e da aceitação social, especialmente a partir da validação e compartilhamento de experiências (Frost & Meyer, 2023; Pachankis & Clark, 2025 ; Ramos, 2023; Ramos & Cerqueira-Santos, 2021). Um ambiente social seguro promove espaço de acolhimento que pode reduzir os processos de internalização do estigma e isso ocorre porque, ao participar de comunidades que oferecem segurança social, o sujeito entra em contato com valores alternativos que desafiam o estigma e isso é essencial para reduzir a homonegatividade internalizada (Frost & Meyer, 2023; Meyer, 2003; Meyer, 2015).

Destaca-se que os espaços de prática de RPG não são inerentemente espaços seguros, mas podem se tornar espaços de segurança social através da escolha cuidadosa de jogadores e da criação intencional de um ambiente de confiança (Carroll, 2025). Por tanto, é possível

levantar a possibilidade do uso do RPG como mediador para reduzir a homonegatividade internalizada, a partir de ajustes adequados para garantir seu uso de maneira afirmativa.

4.1 *Buffs*: Fatores protetivos no modelo do estresse de minorias

Os resultados encontrados por meio de análise estatística não demonstraram diferenças significativas entre o tipo de estratégias de enfrentamento utilizadas por jogadores de RPG, quando comparados a não jogadores, sendo identificado o uso mais frequente entre todos os respondentes de estratégias de Afastamento e aceitação e de Confronto e resolução de problemas.

Apesar de não terem sido encontradas diferenças entre as estratégias de enfrentamento utilizadas, é importante destacar que o Inventário de Estratégias de Coping de Lazarus e Folkman foi desenvolvido com o objetivo de avaliar estratégias de enfrentamento predominantemente individuais (Luca *et al*., 2020), isso significa que ele não contempla as estratégias de enfrentamento grupal ou coletivo descritas pelo Modelo do Estresse de Minorias, como a identificação com a comunidade, o fortalecimento da identidade grupal e o ativismo (Meyer 2003; 2015). O inventário conta com o fator "busca de suporte social", que pode medir parte desses recursos, no entanto, esse fator não foi desenvolvido para medir processos coletivos específicos associados ao enfrentamento do estigma. Essa limitação da ferramenta pode ter sido responsável pela não identificação de diferenças entre os grupos, considerando que foram encontradas diferenças com relação à satisfação com o suporte social recebido pelos grupos.

A diferença contraria a hipótese inicial de que jogadores de RPG apresentariam maior satisfação com relação ao suporte social quando comparados a não jogadores, especialmente com relação à satisfação com o suporte recebido por amigos e a satisfação com a disponibilidade de relações íntimas, próximas e de confiança, onde não jogadores obtiveram pontuação estatisticamente significativa superior à de jogadores (SA $p = .004$ e IN $p < .001$).

Essa diferença encontrada pode ser analisada de uma perspectiva diferente, se a pergunta inicial era “Pessoas de MSG que jogam RPG estão mais satisfeitas com seu suporte social?”, após observar os resultados surge a pergunta “Pessoas de MSG menos satisfeitas com a disponibilidade de relações intimas e suporte recebido por amigos buscam mais por grupos de RPG?”.

Essa não é uma pergunta simples e os dados obtidos nesse estudo não são suficientes para respondê-la, no entanto, destacam-se achados da literatura que se correlacionam com essa idade, já que MSG podem buscar pelo RPG porque essa prática apresenta baixo risco social,

pois, diferente de interações no mundo real, onde uma falha social pode gerar vergonha ou perigo, no RPG a falha é narrativa, sem repercussões permanentes na vida do jogador (Caroll, 2025). Além disso, o RPG pode ser um espaço de subversão de estereótipos, onde grupos minorizados podem estar no controle da narrativa e gerar mundos inclusivos de aceitação sem questionamentos de identidades de gênero e orientações sexuais estigmatizadas (Caroll, 2025; Costa & Lewis, 2020).

O espaço do RPG também se destaca com possíveis impactos em aspectos de suporte social graças ao seu caráter colaborativo de suporte mútuo, além de potencializar a sensação de pertencimento através da participação de uma mesma subcultura (Caroll, 2025). Esses impactos são relevantes dentro do modelo de estresse de minorias, já que funcionam como mediadores que reduzem desfechos negativos em saúde mental de MSG, bem como propiciam desfechos positivos nesses mesmos sujeitos (Frost & Meyer, 2023; Ramos, 2023; Pachankis & Clark, 2025).

4.2 *Atributos mentais*: Mecanismos psicológicos no modelo do estresse de minorias

Dentre os mecanismos protetivos do modelo do estresse de minorias destaca-se o suporte social como um fator mediador que pode mitigar não só desfechos negativos em saúde mental, mas também estressores proximais, como a homonegatividade internalizada (Frost & Meyer, 2023). O impacto do suporte social sobre a homonegatividade internalizada, em especial o suporte decorrente de associação à comunidade minoritária, pode ser operacionalizado por meio de uma série de mecanismos psicológicos e relacionais presentes no modelo do estresse de minorias (Frost & Meyer, 2023; Meyer, 2015).

Considerando o impacto do suporte social intraminoritário sobre estressores proximais é possível observar os dados obtidos nesse estudo que demonstraram um menor indicativo de homonegatividade internalizada em MSG que jogam RPG (2,2167) quando comparadas a não jogadores (2,7438) e teorizar a existência de uma ligação entre aspectos dessa faceta do suporte social com uma possível explicação dos escores de homonegatividade internalizada observados.

O modelo do estresse de minorias postula que a associação de um sujeito de MSG a uma comunidade minorizada pode oferecer a ele recursos indisponíveis, ou pouco disponíveis, a nível individual (Meyer, 2003; Meyer, 2015). Um mecanismo psicológico afetado a partir da integração grupal é o processo de aceitação social, que pode promover uma reavaliação e validação de experiências vivida (Frost & Meyer, 2023), esses processos de reavaliação e validação podem ser promovidos pelo RPG enquanto um espaço de subversão da

heterocisnormatividade (Costa & Lewis, 2020) e, ainda, enquanto um espaço imersivo e imaginativo, considerando que cenários imaginativos podem promover a reestruturação cognitiva em um espaço seguro (Acioli, 2025).

Adicionalmente, a socialização intragrupal promove o sentimento de pertença e de integração e aceitação da própria identidade entre sujeitos de MSG, reduzindo assim a valência de identidade negativa (Frost & Meyer, 2023; Ramos & Cerqueira-Santos, 2021). Em convergência, jogos de RPG podem promover um forte senso de comunidade, elevar indicativos de autoestima e autoconfiança e propiciar um ambiente seguro e propício para a aceitação social, desde que gerenciado por mediadores (Narradores) afirmativos (Carroll 2025; Giatroudakis, 2023; Harris, 2021).

4.3 *Condições*: Desfechos em saúde mental no modelo do estresse de minorias

A literatura aponta que sujeitos de MSG enfrentam desigualdades significativas com relação à desfechos em saúde e o modelo do estresse de minorias discute que esse processo é resultado da exposição a estressores crônicos, resultantes do estigma social sobre MSG (Frost & Meyer, 2023; Meyer, 2003). Esses desfechos se destacam quanto ao maior risco de desenvolvimento de depressão e transtorno do estresse pós-traumático, estado de vigília crônico, abuso de substâncias e maiores incides de ideação e tentativa de suicídio (Catelan, 2021; Lawrenz & Habigzang, 2021).

Considerando esses impactos observou-se nesse estudo os indicativos de depressão, ansiedade e estresse da amostra a partir da DASS-21 e os resultados obtidos indicaram médias menores entre jogadores de RPG para os escores de Depressão, Ansiedade e Estresse, quando comparados a não-jogadores. Esse achado colabora com achados anteriores da literatura, que já indicavam uma relação entre a prática de RPG com menores índices, e até redução nos escores de depressão, ansiedade estresse de MSG jogadoras de RPG (Bayes, 2021, 2022; Caroll, 2025).

Os resultados obtidos na análise correlacional bivariável indicam a ausência de correlação entre maiores níveis de homonegatividade internalizada e as médias obtidas nas subescalas de depressão (r=0,079, p>0,05), ansiedade (r=-0,024, p>0,05) e estresse (r=0,093, p>0,05), o que possibilita avaliar que a menor homonegatividade internalizada da amostra não é um fator associado aos impactos percebidos nas variáveis avaliadas pelo DASS-21. A redução em desfechos negativos em saúde mental também poderia estar associada aos menores índices de homonegatividade internalizada apresentadas pelas amostras, já que a redução da homonegatividade internalizada está diretamente associada à redução de desfechos negativos

em saúde mental de MSG (Ramos, 2023; Meyer, 2003), no entanto o desenho do estudo e os resultados obtidos não foram suficientes para encontrar a explicação para esse achado.

Outro fator que pode ser responsável por mitigar desfechos negativos em saúde mental no modelo do estresse de minorias é o suporte social recebido por sujeitos de MSG (Ramos, 2023; Meyer, 2003). No entanto, na análise correlacional bivariável o que foi observado foi uma correlação positiva entre a satisfação dos respondentes com o suporte recebido por amigos com maiores índices de depressão (r=0,280, p=0,001) e estresse (r=0,291, p=0,001), bem como uma relação positiva entre a satisfação dos respondentes com suas atividades sociais e maiores índices de depressão (r=0,226, p=0,005). Essa análise aponta a existência de uma diferença entre as amostras avaliadas, no entanto nenhuma das variáveis avaliadas parece ser suficiente para explicar esse efeito.

5. Considerações finais

O objetivo desse estudo foi verificar se a prática de RPG de mesa possuía alguma correlação com indicativos de saúde mental, percepção de suporte social, variáveis do modelo do estresse de minorias e estratégias de *coping* utilizadas por MSG. A partir dos resultados foi possível investigar a hipótese de que o RPG poderia ter uma correlação com menores índices de ansiedade, depressão e estresse, sendo obtida uma confirmação nessa correlação, já que foi observado que sujeitos de MSG que jogavam RPG possuía uma média estatisticamente significativa menor que não jogadores para as variáveis de depressão, ansiedade e estresse. Apesar disso, também foi verificado que MSG jogadoras de RPG relataram menor satisfação com o suporte social recebido por amigos e menor satisfação com relações de intimidade, o que conflita com a hipótese de o RPG ser um espaço capaz de gerar suporte entre pares.

Outro resultado que merece destaque é o menor índice de homonegatividade internalizada entre MSG jogadoras de RPG quando comparadas a não-jogadores, já que esse achado reforça a ideia de o RPG funcionar como um espaço de subversão de normas estigmatizantes e de acolhimento de identidades não normativa. Pontua-se que esse estudo apresenta limitações, como a não adaptação do PEM-LGB-BR para respondentes pertencentes a identidades de gênero não binárias, o que reduziu o n de respondentes que puderam entrar nas análises que envolviam o modelo do estresse de minorias. Outra limitação foi o número de respondentes que impossibilita generalizações dos resultados dessa pesquisa, mesmo com a significância estatística obtida em alguns resultados.

Apesar das limitações esse estudo tem sua importância em achados empíricos que reforçam pesquisas anteriores sobre a correlação da prática de jogos de RPG com menores índices de desfechos negativos em saúde mental. Bem como colabora com a literatura sobre o tema, aprofundando as relações entre as estruturas do RPG e os fatores presentes no modelo do estresse de minorias.

Por fim, esse estudo denota a importância de pesquisas futuras na área, como pesquisas exploratórias para averiguar outras possíveis variáveis que mediam os resultados observados quanto aos menores indicativos de desfechos negativos em saúde mental de MSG praticantes de RPG. Outro possível estudo futuro seria de uma pesquisa empírica, com desenho projetado com o objetivo de verificar a viabilidade do uso de sistemas de RPG em prática clínica, com possível elaboração de métodos de adaptação de sistemas existentes de RPG para a prática clínica, ou com a criação de um sistema apropriado para essa pratica com MSG, seguindo os princípios da Terapia Afirmativa.

CAPÍTULO 3 - EPÍLOGO - ESPÓLIOS E GANCHOS: CORRELAÇÃO DO RPG COM O MODELO DO ESTRESSE DE MINORIAS E PERSPECTIVAS DE ESTUDOS FUTUROS

Este capítulo tem como objetivo integrar os achados dos capítulos 1 e 2 dessa dissertação, apontando correlações, divergências, contribuições acadêmicas e perspectivas para estudos futuros na intersecção entre jogos de RPG e a população de MSG.

3.1 A Taverna: RPG e saúde mental em MSG

Os menores índices de depressão, ansiedade e estresse observada entre os participantes do estudo do capítulo 2 que jogavam RPG converge com resultados previamente identificados na literatura, ao longo do estudo do capítulo 1, que apontam para redução de sintomas de ansiedade, ansiedade social e depressão entre pessoas de minorias sexuais e de gênero participantes de jogos de RPG (Kerr, 2021; Bayes, 2021, 2022; Carroll, 2025).

Apesar da correlação encontrada não foi possível identificar os mecanismos psicológicos pelos quais a prática atua e que possam explicar esses índices. A dissertação trazia como hipótese que essa redução pudesse ser resultado do espaço seguro criado pelo jogo para a experimentação e treinamento de habilidades sociais de enfrentamento.

A hipótese é reforçada quando os estudos do corpus do capítulo 1 indicam que o RPG é um espaço de baixo risco para experimentação emocional e prática de novos comportamentos em um espaço de baixo risco social e de subversão de estereótipos cisheteronormativos, promovendo a vivência, exploração e validação das identidades diversas (Acioli, 2025; Carroll, 2025; Costa & Lewis, 2020; Harris, 2021; Sottile, 2021). Isso considerando que o RPG é um jogo social e colaborativo, o que poderia fortalecer uma identidade coletiva e de comunidade, fortalecendo laços sociais entre os jogadores e gerando sentimentos de pertencimento, aceitação e conexão social (Sottile, 2021; Costa & Lewis, 2020; Bayes, 2021, 2022; Carroll, 2025).

No entanto, os dados obtidos no capítulo 2 não indicam diferenças significativas na percepção de suporte social recebido entre jogadores e não jogadores. Adicionalmente, não foi encontrada correlação entre jogar ou não RPG e o tipo de *coping* utilizado pelo respondente, o que indica que a prática do RPG não impacta, necessariamente, na seleção de estratégias de *coping* dos jogadores. Apesar disso, vale ressaltar que os respondentes do estudo do capítulo 2 são jogadores de RPG que o fazem como modo de lazer, sem, necessariamente haver uma mediação profissional do processo, ou mesmo o objetivo de atingir essas mudanças.

Considerando isso, estudos futuros podem de dedicar a avaliar os impactos da prática do RPG mediada por profissionais e com objetivos claros de reestruturação cognitiva e seleção de estratégias de enfrentamento. Além disso, estudos futuros também podem se debruçar sobre a importância da mediação por parte de narradores com postura afirmativa em jogos com participantes de MSG.

3.2 A Guilda: RPG e o modelo do estresse de minorias

A literatura aponta que o RPG pode ser um fator mediador para a redução de desfechos negativos em MSG por se tratar de um jogo colaborativo, com regras previamente acordada e com a possibilidade de uso da narrativa para subverter papeis de gênero e contrariar a cisheteronormatividade, favorecendo a experimentação e aceitação de identidades minorizadas (Gobble, 2021; Sottile, 2021; Costa & Lewis, 2020). Esses apontamentos dialogam com os achados do capítulo 2, onde identificou-se que MSG que jogaram RPG apresentaram menores índices de homonegatividade internalizada do que MSG que não jogam.

Também é reconhecido na literatura que a internalização do estigma é um processo estressor proximal, o qual é impactado por uma série de mediadores distintos. Entre os fatores potencialmente atenuantes da internalização do estigma está o suporte social, o pertencimento,

a integração comunitária e aceitação identitária (Meyer, 2003; Meyer, 2015; Frost & Meyer, 2023; Ramos, 2023).

Considerando isso, hipotetiza-se que o RPG pode constituir um contexto social no qual a experimentação identitária, a validação e o pertencimento oferecem experiências alternativas às normas estigmatizantes, potencialmente contribuindo para uma menor internalização do estigma. Para estudos futuros essa hipótese precisa considerar o suporte social de forma mais ampla, visto que no estudo do capítulo 2 não foi identificada diferença significativa na percepção de suporte social recebido entre jogadores e não-jogadores, mas as ferramentas utilizadas não medem a sensação de pertencimento, experimentação e validação identitária.

3.2 O Reino: Contribuições e perspectivas futuras

Os estudos dessa dissertação fortalecem a correlação encontrada na literatura entre a prática do RPG com menores indicativos de depressão, ansiedade e estresse, bem como com a correlação com menores indicativos de homonegatividade internalizada. A dissertação também apontou para a possibilidade de o RPG agir em aspectos específicos de socialização, como fortalecimento de comunidade e criação de espaços seguros para pessoas de MSG, diferente do que foi hipotetizado a princípio, a partir da literatura, que apontava um possível impacto mais generalizado do RPG no suporte social de MSG. A dissertação também não encontrou diferenças significativas entre as estratégias de *coping* utilizadas por jogadores e não-jogadores de RPG, o que pode sugerir que a prática do RPG de forma isolada, sem um direcionamento ao treinamento de estratégias de *coping*, ter pouco, ou nenhum impacto na seleção de estratégias de *coping* por parte de MSG.

Apesar disso, não foi possível identificar os mecanismos específicos pelos quais essa correlação entre a prática de RPG, o impacto em saúde mental e o impacto em socialização, se sustenta, sendo possível que varáveis externas ao RPG justifiquem as diferenças encontradas no capítulo 2. Essa impossibilidade exibe lacunas para estudos futuros, que podem se dedicar a identificar quais variáveis mediam a associação entre RPG e saúde mental, bem como, posteriormente, trabalhar na criação de um sistema, ou manual, de RPG terapêutico fundamentado no Modelo de Estresse de Minorias e na Terapia Afirmativa.

REFERÊNCIAS

Abbott, M. S., Stauss, K. A., & Burnett, A. F. (2021). Table-top role-playing games as a therapeutic intervention with adults to increase social connectedness. Social Work with Groups, 45(1), 16–31. https://doi.org/10.1080/01609513.2021.1932014

Acioli, M. (2025). Terapia Cognitiva de Imersão Imaginativa: Uma introdução. Editora Dialética. 79-94.

Almeida-Segundo, D. S., Vilanova, F. & Pizzinato, A. (2021). Diversidade sexual e de gênero: abordagens em psicologia política. In M. M. Ramos & E. Cerqueira-Santos (Eds.), Psicologia & Sexualidade : Diversidade Sexual. 63-88. Editora Dialética.

Alves, A. A. M., & Rodrigues, N. F. R. (2010). Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 28(2), 127–131. https://doi.org/10.1016/s0870-9025(10)70003-1.

Arenas, D.L., Viduani, A., & Araujo, R.B. (2022). Therapeutic use of role-playing game (RPG) in mental health: A scoping review. Simulation & Gaming. *Simulation & Gaming*, *53* (3), 285-311. https://doi.org/10.1177/10468781211073720

Baere, F. & Zanello, V. (2018). O gênero no comportamento suicida: Uma leitura epidemiológica dos dados do Distrito Federal. *Estud. psicol. 23*(2). 168-178. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?s-cript=sci_arttext&pid=S1413-294X2018000200008&lng=pt&nrm=iso

Barbosa, Z. (2017) Compreensão fenomenológico-existencial da experiência dos jogadores de role playing games (rpg): desvelando sentidos. UFRN.

Brooks, V. R. (1981). A Teoria do Estresse Minoritário. In Minority Stress and Lesbian Women (pp. 71–88). LexingtonBooks, D.C. Heath and Company

Belarmino, V. H., Dimenstein, M., & Leite, J. F. (2022). Cidade, sociabilidade gay e afeminação: uma experiência interseccional. *Revista Latino-americana de Geografia e Gênero*, *13*(2), 100-120. https://doi.org/10.5212/Rlagg.v.13.i2.0006

Belarmino, V. H., Dimenstein, M., & Leite, J. F.. (2024). Cotidiano e a experiência urbana gay: afeminação como categoria analítica. *Revista Estudos Feministas, 32*(2), e89631. https://doi.org/10.1590/1806-9584-2024v32n289631

Bispo, F. S.; Pimentel, S. G. (2019). Oficinas Terapêuticas de Imaginação. *Revista Guará*, 11. https://doi.org/10.30712/guara.v0i11.21171

Boff, S. R., & Oliveira, A. G. . (2021). Physiological aspects of stress: a narrative review . Research, Society and Development, 10(17). https://doi.org/10.33448/rsd-v10i17.23561.

Brooks, V. R. (1981). *Minority stress and lesbian women.* Lexington, Mass: Lexington Books.

Catelan, R. F. (2021). Psicoterapia afirmativa focada em minorias sexuais e de gênero. In M. de M. Ramos & E. Cerqueira-Santos (Orgs.), Psicologia & Sexualidade: Diversidade Sexual. 111-135. Editora Dialética

Cerqueira-Santos, E., & Viana, S. M. J. (2025). Adolescências LGBs interioranas: invisibilidades, políticas públicas e vulnerabilidades. In Fauston Negreiros, & Marck de Souza Torres *Psicologia do Desenvolvimento Critíca: Realidades da adolescência brasileira: Vol 2*. Alínea editora. 123-144.

Cerqueira-Santos, E.; Azevedo, H. V. P.; Ramos, M. de M. (2020). Preconceito e Saúde Mental: Estresse de Minoria em Jovens Universitários. *Revista de Psicologia da IMED 12*(2). 7-21. ISSN 2175-5027. https://doi.org/10.18256/2175-5027.2020.v12i2.3523.

Chinazzo, Í. R., Lobato, M. I. R., Nardi, H. C., Koller, S. H., Saadeh, A., & Costa, A. B.. (2021). Impacto do estresse de minoria em sintomas depressivos, ideação suicida e tentativa de suicídio em pessoas trans. *Ciência & Saúde Coletiva, 26*, 5045–5056. https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.28532019

Collins, P. H. (2015). Intersectionality's Definitional Dilemas. Annual Review of Sociology. *Palo Alto, 41*, 1-20. https://doi.org/10.1146/annurev-soc-073014-112142

Conselho Federal de Psicologia. (1987). Código de ética profissional dos psicólogos. Conselho Federal de Psicologia.

Conselho Federal de Psicologia. (1999). *Resolução CFP n° 001/99 de 22 de março de 1999*. Estabelece normas de atuação para os psicólogos em relação à questão da Orientação Sexual. Conselho Federal de Psicologia. https://site.cfp.org.br/resolucao-01-99/o-que-e/

Conselho Nacional de Saúde. (2012). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html.

Conselho Nacional de Saúde. (2016). Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf.

Conselho Federal de Psicologia. (2018). *Resolução nº 1, de 29 de janeiro de 2018.* Estabelece normas de atuação para as psicólogas e os psicólogos em relação às pessoas transexuais e travestis. Conselho Federal de Psicologia. https://site.cfp.org.br/tag/resolucao-01-2018/

Conselho Federal de Psicologia. (2022). *Resolução nº 8, de 17 de maio de 2022*. Estabelece normas de atuação para profissionais da psicologia em relação às bissexualidades e demais orientações não monossexuais. Conselho Federal de Psicologia. https://site.cfp.org.br/cfp-publica-resolucao-sobre-bissexualidades/

Conselho Federal de Psicologia. (2023). Referências técnicas para atuação de psicólogas, psicólogos e psicólogues em políticas públicas para população LGBTQIA+. Conselho Federal de Psicologia.

Costa, A. B., Paveltchuk, F., Lawrenz, P., Vilanova, F., Borsa, J. C., Damásio, B. F., Habigzang, L. F., Nardi, H. C., & Dunn, T.. (2020). Protocolo para Avaliar o Estresse de

Minoria em Lésbicas, Gays e Bissexuais. Psico-usf, 25(2), 207–222. https://doi.org/10.1590/1413-82712020250201.

Crenshaw, K. (2004). A intersecionalidade na discriminação de raça e gênero. *Cruzamento: raça e gênero*. Unifem.

Cruz, T. F. (2018) Coping e cotidiano: Estudo de adolescentes em instituição de acolhimento. 21 f. TCC (Graduação) - Curso de Terapia Ocupacional, Universidade Federal

Donicht, R. S., & Vendruscolo, G. B. B. (2023). Dungeons & Drogas: O uso de RPG de mesa como prática terapêutica. *Revista Missioneira*, *25*(1), 173-185. https://doi.org/10.31512/missioneira.v25i1.1289

Felner, J. K. *et al* (2019). Stress, Coping, and Context: Examining Substance Use Among LGBTQ Young Adults With Probable Substance Use Disorders. Psychiatric Services. https://doi.org/10.1176/appi.ps.201900029.

Filho, N. D. A. *et al*. (1999). O conceito de saúde mental [Review of O conceito de saúde mental]. *Revista USP*, 100–125.

Franco, L. A.; *et al*. (2018) "Publicações de RPG no Brasil: aspectos profissionais e vernaculares do começo do século XXI", p. 702-716. São Paulo: Blucher. http://pdf.blucher.com.br.s3-sa-east-1.amazonaws.com/designproceedings/cid2017/61.pdf

Frost, D. M. & Meyer, I. H. (2023) Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Current Opinion in Psychology, 51*, 101579 https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101579.

Gaspodini, I. B., & Jesus, J. G. (2020). Heterocentrismo e Ciscentrismo: Crenças de Superioridade sobre Orientação Sexual, Sexo e Gênero. *Revista Universo Psi*, *1*(2), 33-51. https://seer.faccat.br/index.php/psi/article/view/1371

Gomes, M., *et al*. (2021). A violência para com as pessoas LGBT: uma revisão narrativa da literatura / Violence to LGBT people: a narrative review of literature. *Brazilian Journal of Health Review, 4*(3), 13903–13924. https://doi.org/10.34119/bjhrv4n3-327.

Guimarães, C. M. *et al*. (2022). Ideação suicida e tentativa de suicídio na população lgbtqia+: uma revisão sistemática. Psicologia E Saúde: Pesquisa, Aplicações E Estudos Interdisciplinares - Volume 2, 84–101. https://doi.org/10.37885/220910285

Henning, G. (2021). A terapia analítico-comportamental das habilidades sociais em grupo para adolescentes com uso do RPG e da gamificação. 116 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021. https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47133/tde-12082021-172100/publico/Germano_Henning_dis.pdf.

IEPS; UMANE; Instituto Veredas (2023). Saúde da População LGBTQIA+. IEPS. https://agendamaissus.org.br/wp-content/uploads/2023/06/ieps-boletim03-saude-populacao-LGBTQIA.pdf

Lange, R.; Svaldi, G. D.. Ordem paranormal RPG. Porto Alegre: Jambô, 2022

La Roi, C., Meyer, I. H., & Frost, D. M. (2019). Differences in Sexual Identity Dimensions Between Bisexual and Other Sexual Minority Individuals: Implications for Minority Stress and Mental Health. *American journal of Orthopsychiatry*, 89(1), 40-51. https://doi.org/10.1037/ort0000369

Lawrenz, P. & Habigzang, L. F. (2021). Homofobia internalizada e estresse de minoria. In M. M. Ramos & E. Cerqueira-Santos. Psicologia & Sexualidade: diversidade sexual. Editora Dialética.

Lima, M. E. O., Rodrigues, H. S. & Santos, E.V. (2022). Sexual Racism in Brazil: Aesthetic Preference, Beauty Models and Stereotypes. *Trends in Psychol.* 30, 480–496. https://doi.org/10.1007/s43076-021-00128-5

Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing Stigma. *Annual Review of Sociology, 27*(1), 363–385. doi:10.1146/annurev.soc.27.1.363

Li, Y., & Samp, J. (2019). Predictors and outcomes of initial coming out mes-sages; testing the theory of coming out message production. *Journal of Applied Communication Research 47*(1), 69-89. https://doi.org/10.1080/00909882.2019.1566631

Marôco, J. P., Campos, J. A. D. B., Vinagre, M. da G., & Pais-Ribeiro, J. L.. (2014). Adaptação Transcultural Brasil-Portugal da Escala de Satisfação com o Suporte Social para Estudantes do Ensino Superior. Psicologia: Reflexão E Crítica, 27(2), 247–256. https://doi.org/10.1590/1678-7153.201427205.

Merrick, A., Li, W. W., & Miller, D. J. (2023). A study on the efficacy of the tabletop roleplaying game Dungeons & Dragons for improving mental health and self-concepts in a community sample. *Games for Health Journal*, 13(2), 128–133. https://doi.org/10.1089/g4h.2023.0158.

Meyer, I. H. (1995). Minority stress and mental health in gay men. *Journal of health and social behavior, 36*(1), 38–56. https://doi.org/10.2307/2137286.

Meyer, I.H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychol Bull*. *129*(5), 674-697. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674.

Meyer, I. H., & Frost, D. M. (2013). Minority stress and the health of sexual minorities. In C. J. Patterson & A. R. D'Augelli (Eds.), *Handbook of psychology and sexual orientation,* 252–266. New York, NY: Oxford University Press.

Meyer, I. H. (2013). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 1(S), 3–26. https://doi.org/10.1037/2329-0382.1.S.3.

Meyer, I. H. (2015). Resilience in the study of minority stress and health of sexual and gender minorities. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 2*(3), 209–213. https://doi.org/10.1037/sgd0000132.

Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. (2025). Painel de dados da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos (2024). https://www.gov.br/mdh/pt-br/ondh/painel-de-dados/2024

Moura, J. F. Jr., Lima, A. A. L. S. & Oliveira, J. S. Neto (2021). Diversidade sexual, classe social e vulnerabilidade. In M. M. Ramos & E. Cerqueira-Santos (Eds.), Psicologia & Sexualidade : Diversidade Sexual. 251-268. Editora Dialética.

Oliveira, A. B. de; Rocha, J. D. T.. (2020). Reflexões acerca do roleplaying game (rpg) na educação: potencialidade cognitiva. *Multidebates*, v. 4, n. 2, p. 114-124, 28 jun. https://revista.faculdadeitop.edu.br/index.php/revista/article/view/244.

Paveltchuk, F. de O., & Borsa, J. C.. (2020). A teoria do estresse de minoria em lésbicas, gays e bissexuais. *Revista da SPAGESP*, 21(2), 41-54. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200004&lng=pt&tlng=pt.

Paludo, K. I., Medina, G. B. K., Andrade, A. M., de Almeida, R., & Lozza, R. (2018). Promoção de Saúde Socioemocional de Adolescentes com Altas Habilidades/Superdotação com o uso do RPG. In Congresso Brasileiro de Psicologia da FAE, 2. 243-250.

Passos, Gustavo Figueiredo, Ramos, Mozer de Miranda, & Cerqueira-Santos, Elder. (2022). Masculinidade, práticas sexuais e uso de preservativo em homens. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, *42*(103), 145-154. Epub 22 de novembro de 2024.https://doi.org/10.5935/2176-3038.20220015

Pachankis, J. E., & Clark, K. A. (2025). The mental health of sexual minority individuals: Five explanatory theories and their implications for intervention and future research [A saúde mental de indivíduos pertencentes a minorias sexuais: cinco teorias explicativas e suas implicações para intervenção e pesquisas futuras]. Annual Review of Clinical Psychology, 21, 1–31

Paveltchuk, F. de O., & Borsa, J. C. (2020). A teoria do estresse de minoria em lésbicas, gays e bissexuais. *Revista da SPAGESP*, *21*(2), 41-54. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200004&lng=pt&tlng=pt.

Prado, V. L. De O. (2022). NINGUÉM É UMA ILHA: UM ESTUDO SOBRE SOLIDÃO, QUALIDADE DE VIDA E COPING EM JOVENS BRASILEIROS. UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO INSTITUTO DE PSICOLOGIA PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL E DO TRABALHO. https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-06092022-090749/publico/Loietes_ME.pdf

Puhl, S. M *et al*. (2016) SÍNDROME DE BURNOUT EN PROFESIONALES QUE ASISTEN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR: BURNOUT IN SÍNDROME PROFESIONALES ASISTEN THAT OF A VICTIMAS VIOLENCIA FAMILIAR. *Anuario de Investigaciones* , Buenos Aires, Argentina, v. XXVIII, p. 229-236. https://www.redalyc.org/pdf/3691/369152696023.pdf.

Ramos, M. de M. (2023). Terapia Afirmativa: psicoterapia com pessoas LGBTQ+. In M. de M. Ramos (Org.), Manual de terapia afirmativa: um guia para a psicoterapia com pessoas LGBTQ+ (1. ed., pp. 195–212).

Ramos, M. M., & Cerqueira-Santos, E. (2020). Afeminação, hipermasculinidade e hierarquia. *Arquivos Brasileiros de Psicologia, 72*(1). https://doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2020v72i2p.159-172

Rentería, R., Feinstein, B. A., Dyar C., & Watson R. J. (2023). Does Outness Function the Same for All Sexual Minority Youth? Testing Its Associations With Different Aspects of Well-Being in a Sample of Youth With Diverse Sexual Identities. *Psychol Sex Orientat Gend Divers, 10(3*), 490-497. https://doi.org/10.1037/sgd0000547

Rodrigues, H. S. (2021). Racismo sexual e afetivo e homossexualidade: a quem pertence o corpo do homem negro gay? In Ramos, M. M., & Cerqueira-Santos, E. (Orgs.). *Psicologia & Sexualidade: Diversidade Sexual*. 269-285. Dialética.

Sá, C. D. de & Paulucci, L. (2021). Desenvolvimento de um sistema de RPG para o ensino de Física. *Revista Brasileira de Ensino de Física*. v. 43 https://doi.org/10.1590/1806-9126-RBEF-2021-0005.

Savóia, M. G., *et al*. (1996). Adaptação do inventário de Estratégias de Coping¹ de Folkman e Lazarus para o português. Psicologia USP, 7(1-2), 183-201. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51771996000100009&lng=pt&tlng=pt.

Silva, L. F. & Ponciano, E. L. T.. (2022). Estresse, coping e bem-estar na conjugalidade e na parentalidade: uma revisão narrativa. Pensando familias, 26(1), 121-136. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2022060000009&lng=pt&tlng=pt.

Silva, L. F. & Ponciano, E. L. T.. (2022). Estresse, coping e bem-estar na conjugalidade e na parentalidade: uma revisão narrativa. *Pensando famílias*, *26*(1), 121-136. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2022060000009&lng=pt&tlng=pt.

Silva, Bruno de Brito, & Robinson, Ana Karina. (2021). Estigma, homofobia e estresse de minoria: terminologias e concepções teóricas acerca do preconceito contra a diversidade sexual. In Ramos, Mozer de Miranda, & Cerqueira-Santos, Elder (Orgs.). (2021). *Psicologia & Sexualidade: Diversidade Sexual* (pp. 185-208). Dialética.

Silveira, A. P., & Cerqueira-Santos, E. (2021). Abertura da orientação sexual em indivíduo LGB: Introdução ao contructo. In Ramos, M. M., & Cerqueira-Santos, E. (Orgs.). (2021). *Psicologia & Sexualidade: Diversidade Sexual* (pp. 305-318). Dialética.

Souza, J. dos S., Marques, J. M., Scanavino, M. de T., Zamignani, D. R., & Costa, A. B. (2022). Desfechos negativos em saúde mental de minorias de sexo e de gênero: uma análise comportamental a partir da teoria do estresse de minorias. *Perspectivas Em Análise Do Comportamento*, *13*(1), 069–085. https://doi.org/10.18761/DH027.mart22

Souza, M. A. R. de ., Wall, M. L., Thuler, A. C. de M. C., Lowen, I. M. V., & Peres, A. M.. (2018). O uso do software IRAMUTEQ na análise de dados em pesquisas qualitativas Svaldi, G. D. *et al*. (2020) Tormenta20. Porto Alegre: Jambô.

Revista Da Escola De Enfermagem Da USP, 52, e03353. https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017015003353

Terra *et al*. (2022). Salum Mental health conditions in Lesbian, Gay, bisexual, Transgender, queer and asexual youth in Brazil: a call for actionJ. *Affect. Disord.*, *298*. 190-193, 10.1016/j.jad.2021.10.108

Thai, M. (2020). Sexual racism is associated with lower selfesteem and life satisfaction in men who have sex with men. *Archives of Sexual Behavior*, *49*, 347–353. https://doi.org/10.1007/s10508-019-1456-z

Vivan, A. de S. & Argimon, I. I. de L. (2009). Estratégias de enfrentamento, dificuldades funcionais e fatores associados em idosos institucionalizados. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 25, n. 2, Feb. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2009000200022#back.

Viana, S. M. J., & Cerqueira-Santos, E. (2025). Homens gays em contextos interioranos no Brasil: Revisão crítica a partir do Modelo do Estresse de minorias. *Interação Em Psicologia*, *29*(01). https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/92532

ANEXOS

ANEXO 1 – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: IMPACTOS DO RPG EM ASPECTOS DE SAÚDE MENTAL, PERCEPÇÃO DE SUPORTE SOCIAL, ESTRATÉGIAS DE COPING ESTRESSE DE MINORIA

Pesquisador: ELDO MIRANDA COUTINHO DURAES

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 89984325.2.0000.0383

Instituição Proponente: Departamento de Psicologia

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.725.768

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos ¿Apresentação do Projeto¿, ¿Objetivo da Pesquisa¿ e ¿Avaliação dos Riscos e Benefícios¿ foram retiradas do documento

¿Informações Básicas da Pesquisa¿ (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2542748.pdf) postado em 28/05/2025

A população LGBT apresenta índices de saúde mental piores, quando comparadas a pessoas heterossexuais e/ou cisgênero e esse dado denota a necessidade do desenvolvimento de ferramentas de cuidado com essa população. Alguns estudos apontam para o Role-Playing Game como uma ferramenta relevante para trabalhar questões de socialização, aquisição de habilidades e de conhecimentos, sendo um espaço de experimentação mais seguro. Considerando isso, o presente estudo busca avaliar se os índices de percepção de suporte social, depressão, ansiedade e estresse, bem como o uso de estratégias de enfrentamento se diferencia entre pessoas LGB jogadoras e não-jogadoras de RPG. Portanto, este será um estudo transversal, exploratório, quanti-qualitativo, coletados por meios digitais, incluindo escalas e entrevista. A análise dos dados ocorrerá por meio dos softweres SPSS e IRAMUTEQ. Esperam-se

resultados descritivos sobre o impacto da prática do RPG nas variáveis de interesse de pessoas LGB.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Avaliar a influência do RPG nos níveis de estresse de minorias, percepção de suporte social, escolha de estratégias de coping e indicativos de saúde mental (Estresse, ansiedade e depressão) de pessoas pertencentes a minorias sexuais e de gênero;

Objetivo Secundário:

- Coletar dados sobre a percepção de suporte social, nível de estresse de minoria, escolha de estratégias de coping e indicativos de saúde mental com a população de SMS que joga e que não joga RPG;
- Comparar os indicativos das variáveis observadas entre SMS jogadores e não-jogadores de RPG;
- Entrevistar SMS que jogam RPG para coletar dados da percepção dos jogadores sobre a influência do RPG nas variáveis de interesse;
- Analisar qualitativamente os dados coletados da entrevista com SMS jogadores de RPG.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos da participação nessa pesquisa são mínimos e nesse caso você pode se cansar ao responder às escalas e questionários, bem como pode se sentir desconfortável com algumas perguntas das escalas utilizadas, já que elas tocam em temas que podem ser sensíveis, como sentimentos associados ao estresse, ansiedade e depressão, percepção de suporte social e experiências de discriminação referentes a questões de orientação sexual. Além disso a pesquisa é realizada em ambiente virtual, então há riscos de vazamento de dados coletados.

Benefícios:

Esta pesquisa pode ajudar os pesquisadores a entender melhor os impactos do RPG na saúde mental de pessoas autodeclaradas lesbicas, gays ou bissexuais e a partir disso compreender se este pode ser uma ferramenta a ser pesquisada para uso terapêutico com esse público.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Delineamento transversal exploratório e quali-quantitativo, dividido em duas etapas, na primeira serão coletados dados referentes às variáveis de interesse entre SMS jogadores e não-jogadores de RPG. A segunda etapa tomará forma a partir de uma entrevista com SMS jogadores de RPG, objetivando avaliar a percepção dos entrevistados sobre a influência do RPG em aspectos de sua saúde mental e expressão sexual e de gênero.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de inadequações¿

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Sergipe, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Norma Operacional nº 001 de 2013 do CNS, manifesta-se pela aprovação do Protocolo de Pesquisa.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇOES_BASICAS_DO_PROJETO_2542748.pdf	28/05/2025 11:27:25		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Eldo_Projeto_de_mestrado_CEP.pdf	28/05/2025 11:26:48	ELDO MIRANDA COUTINHO DURAES	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Termo_de_Compromisso_e_Confidencialidade_CEP_Humanidades_assinado.pdf	28/05/2025 11:26:17	ELDO MIRANDA COUTINHO DURAES	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	RCLE_UFS_para_ambiente_virtual_.pdf	28/05/2025 11:18:05	ELDO MIRANDA COUTINHO DURAES	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	TERMO_DE_AUTORIZACAO_E_EXISTENCIA_DE_INFRAESTRUTURA_assinado.pdf	28/05/2025 11:17:45	ELDO MIRANDA COUTINHO DURAES	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_assinado_assinado.pdf	28/05/2025 11:15:49	ELDO MIRANDA COUTINHO DURAES	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

SAO CRISTOVAO, 25 de Julho de 2025

Assinado por:
ELAINE MARIA SANTOS
(Coordenador(a))