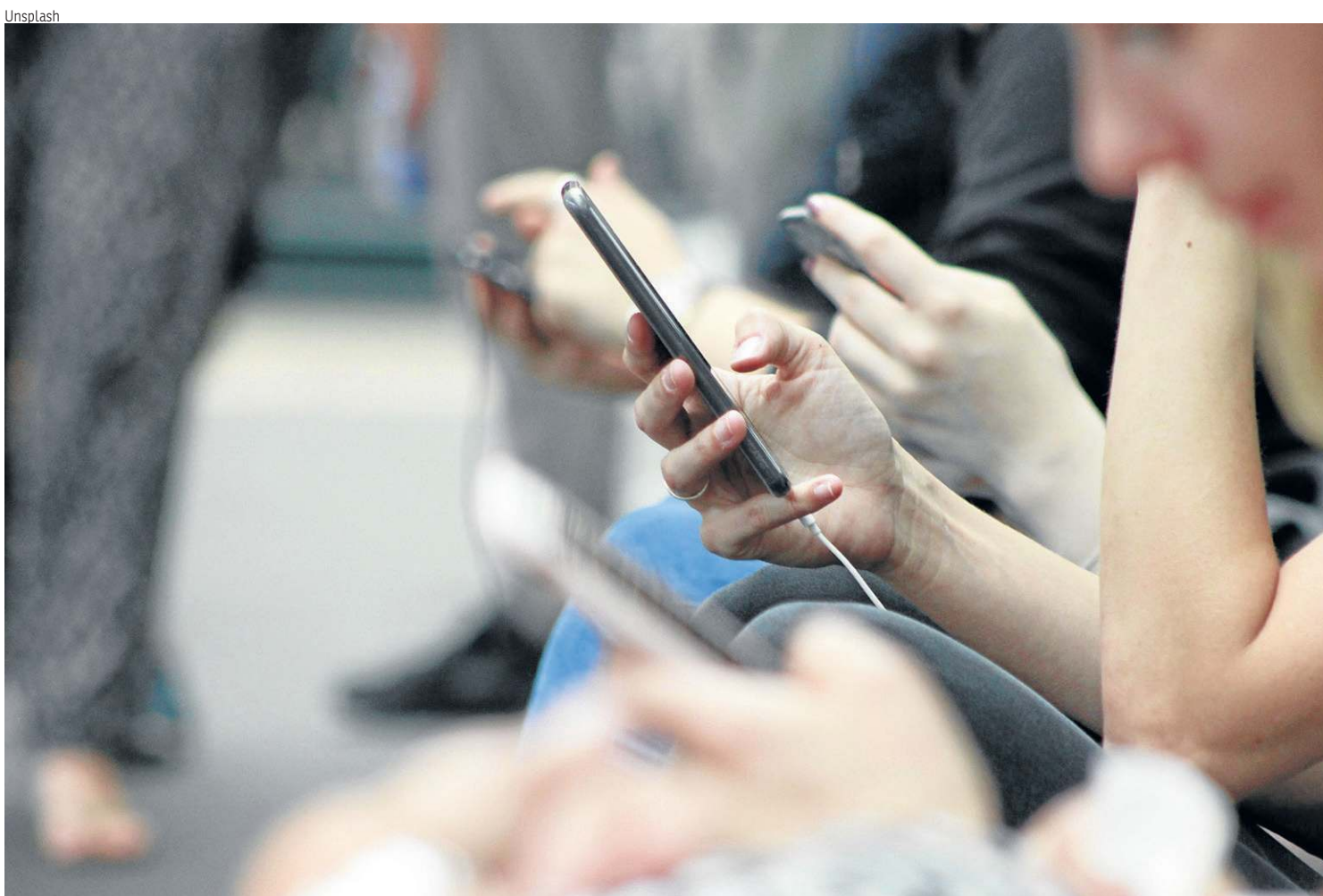


# Joguinhos

## ANTI-PENSAMENTOS RUMINANTES

O aplicativo MoodVille, criado por cientistas para tratar quem sofre de depressão moderada, apresenta resultados positivos e se alia à psicologia nas terapias tradicionais. A experiência foi testada por 117 pacientes



Unsplash

Pela proposta dos games, o jogador se concentra e passa a ter a sensação de controle e de satisfação, reduzindo os sintomas depressivos

### Palavra de especialista

## Sem evidências científicas

*Não há evidências de que esses aplicativos produzam remissão, que seria o equivalente à cura, embora não utilizemos esse termo para transtornos mentais devido à alta probabilidade de recorrência de novos episódios, como na depressão. No entanto, aplicativos digitais já são e continuarão sendo ferramentas auxiliares em tratamentos sistematizados, que realmente tratam, como medicamentos e psicoterapias. Esses aplicativos serão cada vez mais integrados como coadjuvantes no processo*

*terapêutico. Aqueles que são de psicoterapia, por exemplo, têm potencial para serem utilizados, mas ainda não sabemos se serão considerados terapias de primeira escolha. Atualmente, os tratamentos principais utilizam antidepressivos e psicoterapias, tanto para a depressão quanto para transtornos de ansiedade. (Os aplicativos) não são tratamentos, mas podem ser ferramentas auxiliares interessantes, principalmente como intervenções de suporte complementar. Parecem benéficos e*

*temos evidências. Esse campo ainda é emergente. Precisamos de mais estudos para entender exatamente quais aplicativos e de que forma e com quem eles podem ser úteis.*

**Curt Hemanny** é psicólogo clínico e pesquisador com experiência em psicoterapias para o tratamento da depressão, nas Faculdades Integradas Padrão (FIP-Guanambi) e na Faculdade Focus na Pós-Graduação em Psicopatologia

Arquivo Pessoal



e o devaneio contribuem para melhorar o humor e estimular a criatividade. O pesquisador da área de desenvolvimento humano, Rodrigo de Aquino acredita que a gamificação ajuda a criar uma forma mais ampla e flexível de pensar, melhorando o humor e o estado interior do usuário.

“Esse processo está alinhado com a teoria do ‘flow’, de Mihaly Csikszentmihalyi, que sugere que atividades desafiadoras e envolventes favorecem o bem-estar emocional”, ressaltou Fonseca, referindo-se à teoria que descreve um estado mental em que a pessoa se sente imersa numa atividade e tem senso de controle e satisfação. Para ele, é preciso verificar, por exemplo, a eficácia do estudo em variados grupos étnicos e socioeconômicos, além de analisar mais os impactos do aplicativo quando combinado a tratamentos tradicionais.

Doutor e pesquisador em psicoterapias, Curt Hemanny disse que é necessário avaliar os resultados obtidos via aplicativo gamificado e a terapia realizada por meio do sistema. “São abordagens completamente distintas. A preferência também é um ponto crítico. Quais pessoas preferem o uso de tecnologias em vez de um atendimento profissional face a face?” Para ele, é preciso evitar a confusão entre um aplicativo e um tratamento eficaz, fazendo a “distinção entre os tipos de intervenção que essas ferramentas oferecem”.

Os pesquisadores ressaltaram ser necessário explorar como cada minigame impacta nos sintomas depressivos, permitindo personalizações futuras. O estudo destacou que as mulheres podem obter maiores benefícios da intervenção, especialmente com o aumento da idade. Essa observação está alinhada com pesquisas sobre o impacto positivo de jogos digitais em habilidades cognitivas, sociais e físicas, especialmente entre jogadoras. A explicação estaria na maior disposição feminina para terapias.

### Para saber mais

## Do campo para as telas

*O videogame RPG de simulação Stardew Valley, lançado em 2016, é uma criação de Eric Barone, desenvolvida ao longo de quatro anos com o objetivo de preencher lacunas que ele percebeu em jogos como Harvest Moon. O jogo foi projetado para abordar temas de saúde mental de forma sutil, retratando, por exemplo, a luta de Shane contra a depressão e o papel do jogador em ajudá-lo por meio de interações e mudanças positivas no ambiente. Barone comentou que queria que o jogo proporcionasse conforto e um senso de propósito, elementos que também são centrais no aplicativo MoodVille. Ambas as plataformas mostram como interatividade e conexões interpessoais podem ajudar na saúde emocional.*

### Tratamentos tradicionais

Os tratamentos tradicionais, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), focam na mudança do conteúdo dos pensamentos negativos. O MoodVille inova ao alterar a estrutura dos padrões de pensamento. A abordagem visa organizar e desenvolver o pensamento cuja sigla em inglês é FTP e significa ter metas claras, compreender e avaliar a perspectiva de tempo futuro, aspectos explorados pelo aplicativo, complementa as terapias existentes e oferece uma alternativa viável para quem busca opções não convencionais.

“Após demonstrar em laboratório o efeito impressionante de facilitar a progressão do pensamento no humor, agora revelamos que implementar essa abordagem baseada em neurociência em um aplicativo digital pode fornecer um caminho mais viável para o alívio dos sintomas de depressão”, conclui Moshe Bar, professor que coordenou os estudos em Israel. Com

resultados positivos e aceitação entre os participantes, o estudo representa um avanço na aplicação de tecnologias digitais no

tratamento de transtornos mentais, mostrando que inovação e ciência podem caminhar juntas para transformar vidas.

Com o uso de elementos lúdicos, essas tecnologias fortalecem a inteligência emocional, estimulam a criatividade e

promovem a resiliência, criando um ambiente seguro para o crescimento pessoal. Bar entende que o pensamento divergente

### Duas perguntas para

DEBORA VALENZI psicóloga clínica e pós-graduanda em saúde mental, saúde da mulher e Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

**Aplicativos gamificados poderiam ser usados também para tratar outros transtornos mentais, como ansiedade e Transtornos de Estresse Pós-traumático (TEPT)? Por quê?**

A TCC é uma abordagem flexível e pode ser adaptada a diferentes necessidades e contextos, oferecendo uma maneira de trabalhar com a ansiedade e o estresse pós-traumático de forma gradual e controlada. Com as novas fases de desenvolvimento, vamos adquirindo novas ferramentas e habilidades emocionais para lidar com o sofrimento. A terapia convencional ou a gamificação, como

instrumento auxiliar, só terão pleno sucesso conforme a dedicação e disciplina do paciente. O quanto ele está disposto a se entregar ao processo terapêutico e fazer uso de tudo o que tem ao seu alcance. Esses aplicativos podem ser utilizados em uma variedade de condições psicológicas, incluindo a ansiedade e o TEPT, a bipolaridade, borderline, etc., já que eles ajudam os usuários a lidarem com pensamentos intrusivos e a regular as emoções de maneira saudável. Nós, psicólogos, teríamos um ganho enorme se ferramentas práticas e intuitivas chegassem em nossas mãos.

Mulheres com TEPT ou ansiedade, muitas vezes devido a experiências traumáticas ou pressões sociais, podem se beneficiar de intervenções gamificadas. Esses aplicativos criam um espaço seguro para explorar e ressignificar os traumas.

**Quais são os principais desafios na adoção de tecnologias como essas em contextos clínicos e culturais diversificados?**

O sucesso de qualquer intervenção depende da identificação do paciente com a ferramenta. Para que uma tecnologia seja eficaz, ela precisa se

alinhar às crenças e aos valores culturais do paciente. Fatores como a cultura e o ambiente social desempenham um papel importante na aceitação de novas tecnologias. A adesão pode ser mais difícil para pessoas que não estão familiarizadas ou que desconfiam de ferramentas digitais, pessoas com deficiências, ou que têm desconfiança em relação a tratamentos não presenciais, pessoas em vulnerabilidade social ou periféricas, não teriam acesso a esse tipo de oportunidade. Para as mulheres, o estigma associado ao uso de

tecnologia para a saúde mental também pode ser um desafio ainda maior, especialmente em culturas mais conservadoras, relacionamentos conflituosos ou mães que vivem sem rede de apoio. No Brasil, o acesso à internet, tecnologia ou a aparelhos celulares smartphones ainda é limitado, como em áreas rurais ou mais carentes, o que torna a ideia do jogo acessível apenas para uma parte da população. Dessa forma, o jogo se tornaria elitizado, mostrando o grande vácuo cultural e social que vivemos, o que acaba propiciando em muitos casos o aumento da depressão.

Arquivo Pessoal

