GOOD GAME OU GAME OVER?

Entre streamings diários e maratonas de jogo, jovens enfrentam o desafio de equilibrar performance e saúde mental

POR GIOVANNA KUNZ

Em 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu o distúrbio de games como um problema de saúde mental. O vício em jogos eletrônicos, conhecido como gaming disorder, foi adicionado à Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde, a CID, com o intuito de ajudar a população e as instituições de saúde a identificar riscos e promover tratamentos adequados à condição.

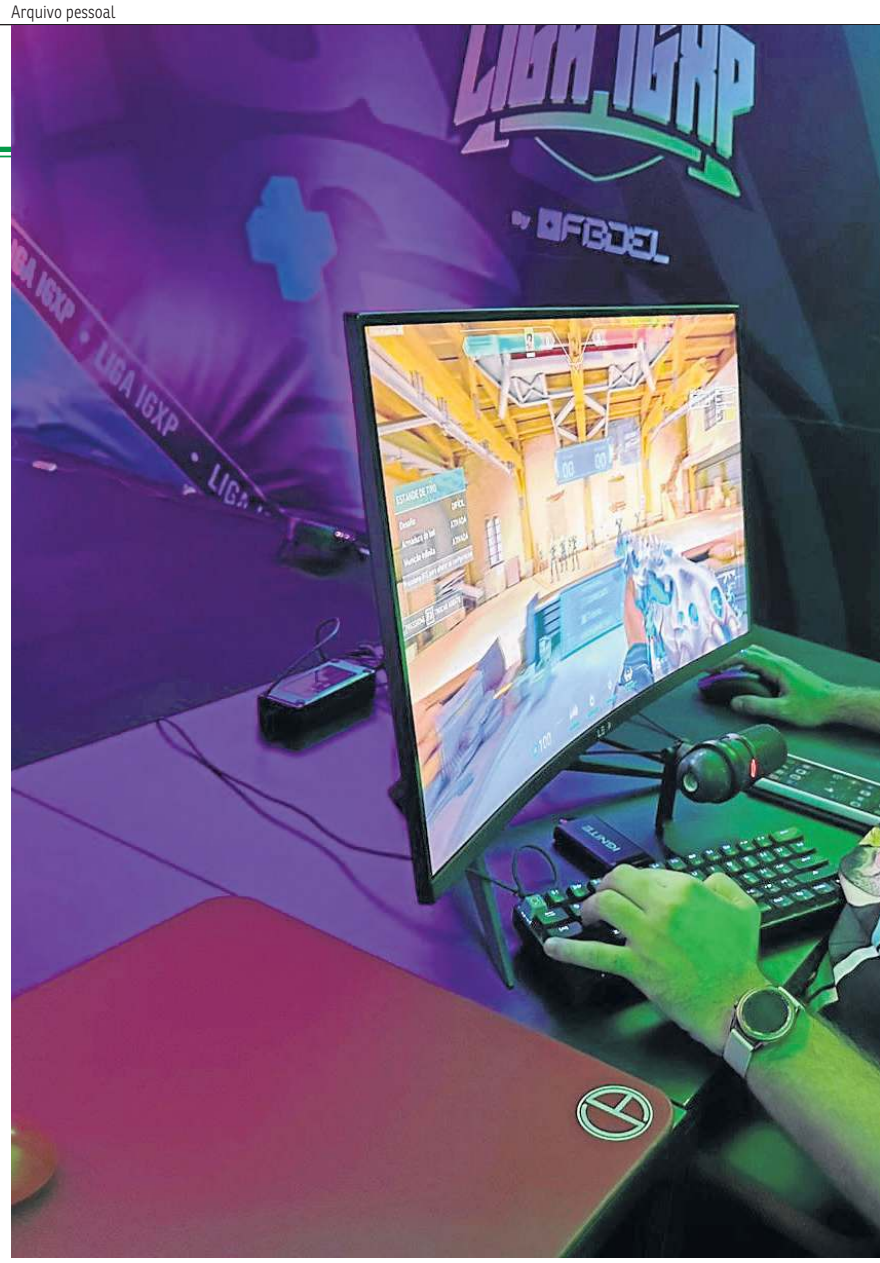
Segundo a psicóloga com experiência em atendimento a dependentes de jogos Claudia Gomes, o transtorno é um padrão de comportamento disfuncional e persistente. "É quando o jogo deixa de ser uma atividade prazerosa e passa a ser compulsiva, levando a vários prejuízos significativos na vida da pessoa", alerta.

Entre os principais critérios para o diagnóstico do problema, de acordo com a especialista, estão perda do controle da duração e da frequência das partidas, prioridade crescente do jogo em comparação com outras áreas da vida, como trabalho, estudo, sono, alimentação e vínculos afetivos. "A pessoa prioriza o jogo e deixa de exercer outros papéis sociais, trazendo prejuízos emocionais, sociais e financeiros", salienta.

Para o diagnóstico existir, ele deve ser persistente por pelo menos 12 meses e "provocar comprometimento significativo ou sofrimento relevante". Esse período é longo porque os critérios de reconhecimento não são sempre negativos, especialmente por ser comum que os jogadores dediquem uma parcela grande de tempo para a atividade. "Muitos jogam todos os dias e, ainda assim, mantêm um bom funcionamento social, familiar e profissional", diz.

Jogador semiprofissional de Valorant, Ian Naio Blower, 24 anos, afirma que tenta conciliar os momentos de entretenimento com as obrigações diárias. Normalmente, dedica-se a atividades da faculdade e do trabalho durante o período da manhã e da tarde e, à noite, participa de algumas partidas. "Particularmente, sou acostumado a ficar de 10 a 12 horas olhando para a tela, então o único problema que tenho é a questão postural de ficar muito tempo sentado na cadeira", explica. Apesar disso, os familiares do jovem desaprovavam o tempo que ele destinava à atividade, mas se acostumaram. Já os amigos, praticamente todos compartilham o hobby. Assim, nenhum encara como algo negativo.

Arquivo pessoal



Ian Naio Blower joga com os amigos todos os dias, mas tenta manter o equilíbrio entre trabalho, estudo e diversão

Mesmo sem grandes prejuízos, o jogador afirma que a saúde mental deveria ser mais discutida nesse meio, pois o vício em jogos é um 'tabu' que quase nunca é citado na comunidade. "No meio competitivo do jogo que pratico, existem organizações que dão a devida atenção à saúde mental e contratam psicólogos esportivos para ajudar os atletas. Mas, infelizmente, ainda é um tabu, e a maioria não se interessa pelo assunto", enfatiza Ian.

Streamer e jogadora profissional, Stephanie Santos, 28, dedica muito tempo ao jogo, especialmente por transmitir as partidas ao vivo na internet. Por trabalhar com isso, considera essa constância como algo natural. Contudo, percebe que muitos dos seguidores que a acompanham reservam horas diárias em frente às telas — e nem se dão conta.

Ainda que nunca tenha se deparado com casos de vícios em jogos, vez ou outra a streamer aconselha os fãs a buscarem outras atividades, sobretudo para aqueles que costumam se queixar de cansaço mental. "Tudo que se faz em excesso é prejudicial. Trabalho com jogos, mas também tenho outros afazeres e hobbies que me distraem", adiciona.