

Quando o fim do jogo VIRA DEPRESSÃO

Estudo revela como conclusão de games, especialmente os mais imersivos e exigentes, pode desencadear um processo de sofrimento comparado ao luto nos jogadores. Os mais atingidos são usuários de desafios de RPG e adolescentes

» PALOMA OLIVETO

Terminei minha última jogatina há umas duas semanas, mas essa sensação de vazio e tristeza ainda tá aqui. Chorei muitas vezes, e me sinto perdido. O que eu devo fazer, irmãos?!” O apelo é de um usuário da plataforma Reddit, depois que ele zerou o jogo *The Walking Dead*. Para quem não tem familiaridade com games, pode parecer um exagero. Mas, segundo pesquisadores da Universidade SWPS e da Academia de Ciências Aplicadas Stefan Batory, na Polônia, essa é uma reação comum, especialmente em tempos de jogos de computador mais imersivos.

Reconhecendo que o assunto é negligenciado, os pesquisadores publicaram um artigo na revista *Current Psychology* onde propõem uma escala — a primeira já feita — para avaliar a chamada depressão pós-jogo. “Os games estão se tornando cada vez mais sofisticados e envolvem muito mais do que apenas entretenimento. Para muitas pessoas, completar um jogo longo e envolvente não é apenas um momento de satisfação, mas também um desafio emocional”, explica o psicólogo Kamil Janowicz, da Universidade SWPS. “Em uma era de jogos cada vez mais realistas e imersivos, entender os processos que ocorrem na mente dos jogadores pode nos ajudar a compreender como eles impactam nossa saúde mental”, acredita.

Para criar a Escala de Depressão Pós-Jogo (P-GDS), Kamil Janowicz e Piotr Klimczyk, da Academia de Ciências Aplicadas Stefan Batory, conduziram dois estudos com 373 jogadores de diversos tipos de games. Os participantes foram recrutados por meio de anúncios em redes sociais, no Reddit, em uma lista de e-mails selecionada e no Discord.

No primeiro estudo, os pesquisadores analisaram a escala de mensuração proposta. Os participantes responderam à versão inicial da P-GDS e a questionários sobre bem-estar e saúde mental.

A maioria declarou jogar todos os dias (28,1%) ou quase todos os dias (41,4%). As modalidades mais populares foram jogar sozinho (30,6% do tempo) ou com colegas de equipe contra outros jogadores (19%).

Aspectos

Nesta fase da pesquisa, os cientistas identificaram quatro aspectos relacionados ao fenômeno da depressão pós-jogo: ruminações relacionadas ao jogo (pensamentos intrusivos sobre o enredo); o desfecho desafiador da experiência; a necessidade de jogar novamente; e anedonia midiática (perda de interesse em outros produtos midiáticos). No segundo estudo, os objetivos foram confirmar a estrutura de quatro fatores revelados no primeiro e avaliar a intensidade de cada aspecto das sensações depressivas descritas pelos pesquisadores.

Com base nos resultados, Janowicz e Klimczyk concluíram que a depressão pós-jogo é “um fenômeno tão complexo que deve ser considerada como um conjunto de diversas experiências desafiadoras e inter-relacionadas”. Eles também observaram que as ruminações relacionadas ao jogo foram o aspecto mais intensamente vivenciado pelos jogadores, enquanto o mais fraco foi a anedonia midiática.

Os estudos mostram que a intensidade do vício em jogos (VI) está associada a sintomas depressivos mais fortes e menor bem-estar. “Por um lado, emoções desagradáveis, ruminações relacionadas ao jogo e a experiência de anedonia midiática devido ao término de um jogo altamente envolvente podem aumentar o risco de uma piora na saúde mental geral”, diz o artigo. “Por outro lado, sofrer de sintomas intensos de depressão pode resultar em emoções mais desafiadoras associadas ao término do jogo.”

A pesquisa também mostrou que os usuários de games de RPG e os adolescentes são os mais suscetíveis à depressão pós-jogo. “É nesses jogos que os jogadores têm a maior

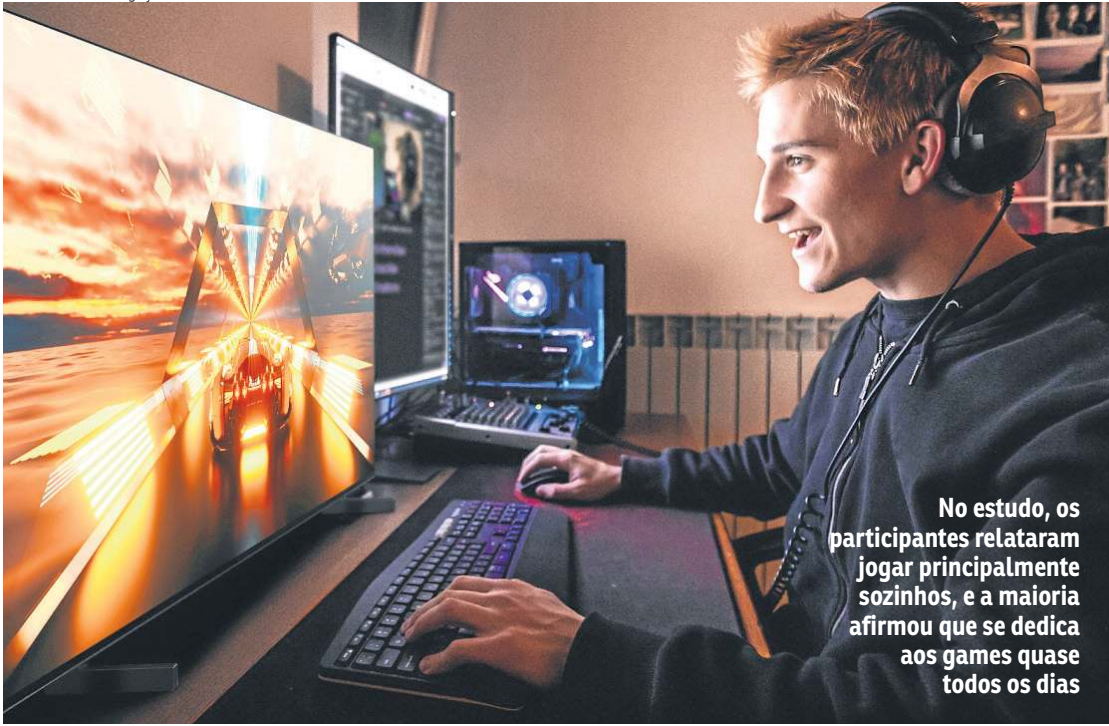
influência no desenvolvimento dos personagens por meio de suas decisões e constroem os laços mais fortes com eles”, explica Janowicz. “E quanto mais envolvente for o mundo do jogo e mais próxima a relação com o personagem, mais difícil será retornar à realidade após o término da partida.”

“Há plausibilidade neurobiológica e psicossocial importante para maior vulnerabilidade na adolescência”, observa Renata Verna, psiquiatra do Hospital Santa Lúcia Sul, em Brasília. “O cérebro do adolescente ainda está em maturação, especialmente o córtex pré-frontal, responsável pela regulação emocional, o controle inibitório e a tomada de decisão, além do sistema límbico”, descreve. Além disso, jogos narrativos envolventes atingem o circuito dopaminérgico, de recompensas. “Os jogos geram um investimento emocional e, após o término, há uma sensação subjetiva de vazio ou perda de propósito.”

Como previam os pesquisadores, os estudos confirmaram que pessoas que tendem a ser dominadas por pensamentos repetitivos e intrusivos também podem vivenciá-los no contexto de jogar (e terminar) videogames. “A tendência à ruminação, portanto, pode ser considerada um fator de risco para o desenvolvimento de P-GDS intenso”, diz o artigo. Outra associação encontrada foi que indivíduos que sofreram mais ao zerar o game têm tendência maior ao pessimismo.

Os pesquisadores também observaram outra correlação interessante: indivíduos que experimentaram tristeza mais intensa após o término de um jogo apresentaram maior tendência geral a remoer os eventos de forma pessimista. O Transtorno de Personalidade Democrática (TPD) pode, portanto, ser resultado de uma dificuldade geral em lidar com as emoções. “Nossa pesquisa mostra que, para muitos jogadores, o mundo virtual se torna uma fonte tão significativa de emoções que o retorno à vida cotidiana exige tempo e ferramentas psicológicas adequadas”, acredita Janowicz.

CasarsaGuru/Divulgação



No estudo, os participantes relataram jogar principalmente sozinhos, e a maioria afirmou que se dedica aos games quase todos os dias

Três perguntas para

JULIANA GEBRIM, psicóloga clínica e neuropsicóloga pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Portugal (IPAF)

O cérebro em desenvolvimento torna os adolescentes mais vulneráveis à chamada depressão pós-jogo?

Sim, o cérebro em desenvolvimento faz com que algumas estruturas ainda não estejam totalmente formadas, principalmente o córtex pré-frontal, responsável pela regulação emocional e pela tomada de decisão. Isso torna os adolescentes mais suscetíveis a influências e também com mais dificuldade de elaborar e lidar com experiências emocionais intensas, como acontece nos jogos. Quando a gente olha para o que a pesquisa mostra, esses jogos podem gerar experiências muito profundas, com alto envolvimento emocional e identificação com personagens. Então, não é só uma atividade de

lazer — é algo que mobiliza emocionalmente o adolescente.

Como os vínculos com os personagens afetam os jogadores?

O estudo mostra que esses vínculos podem ser bastante intensos, a ponto de os jogadores se envolverem emocionalmente com os personagens como se fossem reais, tomando decisões pensando neles e criando conexões afetivas significativas. Isso faz com que esses personagens deixem de ser apenas parte do jogo e passem a funcionar como modelos de identificação. Na adolescência, há uma necessidade muito forte de aceitação e pertencimento. Então, se determinadas características são vistas como desejáveis dentro daquele universo, o adolescente pode internalizar isso — seja na forma de pensar, de fazer escolhas ou de se posicionar socialmente.

Arquivo pessoal



Como diferenciar uma reação passageira de um sinal de sofrimento psicológico mais sério?

A gente consegue identificar um sofrimento psicológico mais sério quando esse estado começa a afetar diferentes áreas da vida. Ou seja, ele deixa de socializar, perde o interesse pelos estudos e se afasta de atividades esperadas para a faixa etária dele. Quando há um prejuízo significativo no funcionamento cotidiano, esse já é um sinal importante de alerta e precisa ser observado com mais atenção. Outro ponto fundamental é a duração desses sintomas. Quando essa tristeza ou sensação de vazio se mantém por vários dias ou semanas, de forma frequente e intensa, isso também merece cuidado. Diferentemente de uma reação passageira, que tende a diminuir com o tempo, a persistência indica que pode haver algo mais profundo acontecendo.

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

PxHere/Divulgação

Segunda-feira, 16 FALTAM EVIDÊNCIAS SOBRE CANNABIS

Publicada na revista *Lancet Psychiatry*, a maior revisão já realizada sobre a segurança e eficácia dos canabinoides em uma variedade de condições de saúde mental não encontrou evidências de que a cannabis medicinal (foto) seja eficaz no tratamento da ansiedade, depressão ou transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). O autor principal do estudo, Jack Wilson, do Centro Matilda da Universidade de Sydney, afirmou que os resultados colocam em dúvida a aprovação da substância para transtornos mentais. Contudo, ele também encontrou benefícios. “Há evidências de que a cannabis medicinal pode ser benéfica em certas condições de saúde, como a redução de convulsões associadas a algumas formas de epilepsia, espasticidade em pessoas com esclerose múltipla e o controle de certos tipos de dor”, disse.



Terça-feira, 17 ARGENTINA FORA DA OMS

O governo de Javier Milei formalizou a saída da Argentina da Organização Mundial da Saúde (OMS), uma decisão que havia sido anunciada há um ano. A medida segue o exemplo do presidente dos Estados Unidos, Donald Trump, um importante aliado do presidente argentino. Assim como a Casa Branca, ao anunciar sua saída da organização, o governo Milei criticou a atuação da OMS no combate à pandemia de covid-19. A Argentina declarou no ano passado que “as recomendações da OMS não funcionam porque se baseiam em interesses políticos, não na ciência”. Na rede social X, o ministro das Relações Exteriores, Pablo Quirno, assinalou que o país “continuará promovendo a cooperação internacional em saúde por meio de acordos bilaterais e fóruns regionais, preservando plenamente sua soberania e sua capacidade de tomar decisões.”

Dan Costa (UCSC)/Divulgação



Quarta-feira, 18 AQUECIMENTO DOS OCEANOS DERRETE A ANTÁRTIDA

O rápido derretimento do gelo marinho da Antártida, que sofreu um declínio drástico no fim de 2015, é impulsionado principalmente pelo aquecimento dos oceanos, destaca uma pesquisa da Universidade de Gotemburgo, na Suécia. “Havia uma camada protetora de água fria sob o gelo marinho na Antártica que impedia que a água quente das profundezas subisse e derretesse o gelo por baixo. Mas, durante o inverno de 2015, as tempestades no Oceano Antártico foram excepcionalmente fortes, reduzindo o efeito da camada protetora de água fria e resultando na perda contínua de gelo marinho ao redor da Antártica”, afirma Theo Spira, ex-aluno de doutorado em oceanografia da universidade e primeiro autor do estudo, publicado na revista *Nature Climate Change*.

Quinta-feira, 19 FELICIDADE LONGE DAS REDES SOCIAIS

O uso intensivo das redes sociais está causando um declínio no bem-estar dos jovens, de acordo com o *Relatório Mundial da Felicidade*, apoiado pelas Nações Unidas, no qual a Finlândia lidera o índice global pelo nono ano consecutivo. A Costa Rica aparece em quarto lugar no ranking e alcançou o top 5 pela primeira vez, a melhor posição histórica para um país latino-americano. O documento destaca o impacto das redes em um momento em que muitos países consideram adotar restrições ao acesso de menores a essas plataformas. A Austrália foi pioneira em dezembro, proibindo o acesso para menores de 16 anos. A satisfação com a vida é maior quando o uso das redes sociais é menor, segundo dados do Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (Pisa), que analisa a atividade na internet de estudantes de 15 anos em 47 países.