

Videogames: parceiros do CONTROLE EMOCIONAL

Ao contrário do senso comum de que os jogos são uma fuga da realidade, consórcio de cientistas descobre que eles podem ajudar a desenvolver uma mentalidade resiliente e maior capacidade de manter o foco

» ISABELLA ALMEIDA

Pesquisadores liderados pela Imperial College London, na Inglaterra, sugerem que alguns videogames promovem benefícios que vão muito além da diversão, ajudando também adultos a lidar com a solidão, desafios e com as próprias emoções. O estudo, divulgado ontem na revista *JMIR Publications*, descobriu que adultos que jogam games de aventura de mundo aberto, acessíveis e inspiradores relatam níveis mais baixos de solidão, são mais resilientes e têm mais autocontrole.

Para o trabalho, os cientistas entrevistaram 2.252 adultos com 21 anos ou mais sobre seus hábitos de jogos, perspectiva emocional e sentimentos de solidão. De acordo com os autores, as descobertas sugerem que tipos específicos de jogos podem oferecer resultados emocionais positivos que passam do alívio de escapar da rotina cansativa.

Durante a pesquisa, os cientistas levantaram a hipótese de que a combinação de jogos desafiadores, baseados na exploração com outros que proporcionam momentos mais relaxantes, pode criar o que eles descrevem como uma “dieta digital” equilibrada para o bem-estar emocional, afirmou Andreas B. Eisingerich, cientista da Imperial College London e autor correspondente do trabalho.

De acordo com os dados da pesquisa, a participação em **jogos de mundo aberto** está relacionada a aproximadamente 50% mais estoicismo e 30% menos solidão. Enquanto brincar com games acessíveis apresentam aumentos de cerca de 24% na capacidade de foco e controle emocional e uma taxa semelhante de redução do sentimento de isolamento.

Denise Milk, psicóloga em Brasília, diz que, do ponto de vista profissional, jogos de mundo aberto podem reduzir a sensação de solidão porque oferecem experiências de autonomia, agência e pertencimento simbólico. “O jogador não é apenas espectador: ele explora, decide, enfrenta desafios, constrói caminhos e percebe progresso. Isso ativa dimensões importantes para o bem-estar, como senso de controle, competência e propósito.”

Segundo a especialista, para adultos que vivem rotinas marcadas por pressão, isolamento ou baixa conexão emocional, esse tipo de jogo pode funcionar como um espaço de recuperação psíquica. “Não elimina a necessidade de vínculos reais, mas pode oferecer uma experiência subjetiva de presença, narrativa e continuidade, reduzindo temporariamente a percepção de vazio ou desconexão.”

Habilidades

A psicóloga Regina Vera Sautchuck, de São Paulo, destaca que os jogos podem contribuir para o

Jogos de mundo aberto oferecem um ambiente virtual vasto e contínuo, onde o jogador tem a liberdade de explorar e escolher como ou quando cumprir os objetivos.

Arquivo pessoal



“Sempre fui muito sensível. O videogame, junto aos livros e revistas em quadrinhos, se transformaram na principal forma de me proteger da realidade”, admite Max Meirelles Gonzaga, 39

Maria Teresa Dornelles Franco



“Quando vou para lugares com muitas pessoas e estou meio nervosa, o game me ajuda a me distrair das coisas pelas quais estou passando” diz Júlia Figueiredo Pascual, 31

desenvolvimento de habilidades ligadas à resiliência emocional e que pessoas naturalmente mais resilientes podem se sentir mais atraídas por esses tipos de diversão. “Os próprios autores sugerem que os desafios, a resolução de problemas e a superação de obstáculos presentes nos videogames podem estimular características relacionadas ao autocontrole e à capacidade de enfrentar dificuldades.”

“Sem videogame, eu não seria quem sou hoje, provavelmente, se quer estaria vivo, para ser honesto”, declarou ao *Correio* Max Meirelles Gonzaga, 39. Segundo o servidor público, os jogos que começaram

DC Studio no Magnific



Videogames promovem benefícios que vão muito além da diversão, ajudando também adultos a lidar com a solidão, desafios e com as próprias emoções. Para o trabalho, os cientistas entrevistaram 2.252 adultos com 21 anos ou mais

Palavra de especialista

Atenção ao equilíbrio

Arquivo pessoal



CRISTIANE VAZ DE MORAES PERTUSI, psicóloga clínica, presidente da Associação Brasileira de Terapia Familiar e doutora em psicologia do desenvolvimento humano pela Universidade de São Paulo

“Os videogames podem funcionar como um recurso complementar de bem-estar, mas não substituem relações humanas

significativas, a convivência presencial e as relações vivenciadas de maneira espontânea. Quando utilizados de forma equilibrada, podem aliviar sentimentos de solidão. Entretanto, se se tornarem uma estratégia exclusiva de enfrentamento, existe o risco de reforçar o isolamento social, dificultando o desenvolvimento ou a manutenção de vínculos reais. O efeito depende da forma como o jogo é integrado à vida

além de um mero escape, me trouxe inspirações, contato com arte, música, enredos inspiradores. Me proporcionou ainda convívio social, porque conheci alguns dos meus melhores amigos nesse meio e até aprendi inglês fluente sem nunca ter feito curso, apenas jogando”, completou o servidor público.

De acordo com os cientistas, a solidão continua sendo reconhecida globalmente como uma crescente preocupação de saúde pública, associada a piores resultados de saúde mental e física. Eles reforçam que os jogos não substituem o atendimento

da pessoa, e não apenas do tempo de uso. Além disso, os jogos podem ativar áreas do cérebro relacionadas à recompensa imediata, o que, em alguns casos, pode aumentar a expectativa por estímulos rápidos e reduzir a tolerância a ritmos mais lentos presentes em atividades cotidianas e nas relações humanas. No entanto, esse efeito varia de acordo com a pessoa, o tipo de jogo e a forma de utilização.”

profissional em saúde mental, mas sugerem que videogames quando cuidadosamente selecionados podem ser ferramentas acessíveis e escaláveis para apoiar o bem-estar emocional.

Para os pesquisadores, o estudo ultrapassa o estereótipo de que jogos são apenas tempo passivo em frente à tela. Em vez disso, destaca que os videogames podem proporcionar espaços onde os jogadores praticam persistência, resolução de problemas, recuperação de contratemplos e regulação emocional.

O gosto de Júlia Figueiredo Pascual, 31, pelos jogos começou na

infância, com tabuleiros, sobretudo o xadrez, e foi se adaptando aos videogames modernos, até chegar na profissão, atuando como arquiteta de jogos e produtora. “Eu tenho dois jogos favoritos: o The Sims 1 e o Pokémon Go —sim, ainda jogo esses— acho que eles me ajudam a me regular. Então, às vezes, principalmente quando vou para lugares com muitas pessoas e estou meio nervosa, o game me ajuda a me distrair das coisas pelas quais estou passando e até do próprio ambiente. É uma forma de direcionar a minha atenção para outro foco e conseguir me sentir mais confortável naquela situação”, disse.

PARENTAL

Quanto maior o tempo de licença, menor a depressão

Pais com direito à licença parental mais longa têm um risco menor de desenvolver sintomas depressivos durante os primeiros anos de vida dos filhos. Essa é a conclusão de um novo estudo sueco liderado por pesquisadores do Instituto Karolinska. O trabalho publicado ontem no periódico *American Journal of Public Health*.

Para o trabalho, os pesquisadores acompanharam 746 pais suecos durante 18 meses, a partir do momento em que seus bebês tinham cerca de nove meses. Os responsáveis responderam a perguntas

sobre sintomas depressivos no início do estudo e, novamente, no acompanhamento, quando os filhos tinham 27 meses. Informações sobre a licença parental foram coletadas também.

Para avaliar como a saúde mental dos genitores pode ser influenciada pela duração da licença parental, os pesquisadores levaram em consideração os sintomas depressivos dos pais, medidos no início do estudo. Eles também ajustaram fatores, como circunstâncias familiares e socioeconômicas, e o tempo de licença tirado pela mãe.

Mais tempo, mais saúde

Os resultados revelaram que os pais que tiraram entre 14 e 40 semanas de licença parental apresentaram uma probabilidade significativamente menor de mostrar sinais de depressão do que aqueles que tiveram apenas quatro semanas livres de trabalho.

“Nossos resultados sugerem que os pais que tiram licença parental além dos 90 dias, mas não mais do que 60% do total da licença, podem ter melhor saúde mental”, afirma Michael Wells,

docente do Departamento de Saúde da Mulher e da Criança do Instituto Karolinska e coautor do trabalho.

Os autores teorizam que esses resultados são porque passar mais tempo em casa ajuda os pais a criar um vínculo mais forte com os filhos, a se sentirem mais seguros no papel de responsável por um bebê. Além disso, um período mais longo fora do trabalho favorece o estabelecimento de rotinas diárias, o que pode, por sua vez, reduzir o risco de sintomas depressivos.

Pais com direito à licença parental mais longa desenvolvem menos sintomas depressivos



Imagem de freepik