

PUC - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

Aline Bernardino Augusto Maia

**JOGOS ONLINE MULTIJOGADOR SÃO UM LUGAR PARA SE FAZER AMIGOS?
UMA REFLEXÃO DAS POSSIBILIDADES DE REDE EM TEMPOS DE
ISOLAMENTO SOCIAL**

São Paulo

2021

PUC - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

Aline Bernardino Augusto Maia

**JOGOS ONLINE MULTIJOGADOR SÃO UM LUGAR PARA SE FAZER AMIGOS?
UMA REFLEXÃO DAS POSSIBILIDADES DE REDE EM TEMPOS DE
ISOLAMENTO SOCIAL**

Monografia apresentada como exigência parcial para a obtenção do título de Especialista em Terapia Familiar e de Casal, sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Monica Haydée Galano.

São Paulo

2021

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu saudoso irmão Alexandre, que tanto me ensinou sobre o significado do amor, do cuidado e do companheirismo. À minha mãe Cidinha e minha filha Liz que se juntaram a ele neste último ano tão difícil (in memoriam). Vocês estão presentes em mim todos os dias.

A Ricardo, Lucas e Luan, por manterem o amor, cuidado e companheirismo em minha vida. Devo muito a vocês.

A meus pacientes que partilham um pouco de suas vidas comigo e levam um pouco de mim com eles.

A todos aqueles que buscam se conectar a outras pessoas...

AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, à minha complexa família formada por parentes, amigos e pets. Vocês me apoiaram, me deram forças, incentivo e amor sempre que precisei. Obrigada por compreenderem cada vez que me recusei a jogar para estudar. Vocês foram fundamentais para a conclusão desse ciclo.

Amorosamente, agradeço ao meu marido Ricardo por manter meu corpo, meu coração e minha alma alimentados.

Meu filho Luan foi uma grande inspiração para este trabalho, obrigada.

A minha psicoterapeuta Giovanna Vitale por iluminar meu caminho para que eu pudesse caminhar com mais segurança.

Ao psicólogo Tiago Yehia de La Barra por sempre acreditar em mim e me incentivar a ir mais longe.

A minha amiga e psicóloga Ligia Lima por me inspirar desde a época da faculdade.

Aos meus colegas de turma, que tanto compartilharam e ensinaram ao longo desses anos.

Meu sincero agradecimento a todo o corpo docente presente em minha formação, obrigada por incentivarem meu crescimento de todas as maneiras.

Especialmente, agradeço à minha orientadora Prof.^a Dr.^a Monica Haydée Galano, por toda a contribuição nessa jornada, por toda paciência, por cada ensinamento, por cada construção, meu aprendizado foi imensurável.

RESUMO

No período pandêmico em que se fez necessário o isolamento social ficou evidente o uso da tecnologia como mediadora para diversas atividades. O presente estudo buscou compreender quais as possibilidades e consequências da interação social através dos jogos digitais multijogadores, para isso foi feito o levantamento dos perigos e potencialidades das interações mediadas pela tecnologia nos tempos atuais. Através de levantamento bibliográfico nacional e articulação dos conceitos de rede social proposto por Sluzki, foi estabelecida a dinâmica de possibilidades de rede na pandemia e para além dela.

Palavras-chave: Jogos digitais multijogador. Pandemia. Isolamento Social. Rede Social. Amigos.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 ISOLAMENTO SOCIAL.....	10
3 REDE SOCIAL	15
3.1 Conceito de amizade dentro da rede social	17
4 O JOGO DIGITAL MULTIJOGADOR.....	19
4.1 Os jogos digitais e suas outras comunidades	23
5 UM LEVANTAMENTO CIENTÍFICO SOBRE OS CUIDADOS NECESSÁRIOS EM RELAÇÃO AO USO DOS JOGOS DIGITAIS E A SOCIALIZAÇÃO ONLINE	25
6 UM LEVANTAMENTO CIENTÍFICO SOBRE OS POSSÍVEIS BENEFÍCIOS DOS JOGOS DIGITAIS E A SOCIALIZAÇÃO ONLINE	31
7 REFLEXÃO	35
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
REFERÊNCIAS.....	43

“E uma das condições necessárias a pensar certo é não estarmos demasiado certos de nossas certezas”.

(Paulo Freire)

1 INTRODUÇÃO

Desde meu último ano de faculdade, quando conheci as possibilidades do mapa de rede proposto por Sluzki (1997) fiquei muito interessada pelo tema. Sempre que possível o utilizava com meus pacientes que tiveram uma mudança causadora de grande impacto em suas relações, para visualizarmos a diferença de pessoas próximas naquele momento e o que poderíamos fazer em relação a isso.

O fato de ter os jogos digitais como parte da vida de minha família e de ter orgulho por conduzir este passatempo de uma forma saudável, somado ao acaso de atender em meu consultório majoritariamente pessoas que se encontram na fase de vida dos 20 aos 29 anos (principal público que possui os jogos como entretenimento, PGB, 2021) contribuiu para meu grande interesse em discutir o tema.

A partir daqui tratarei este trabalho em primeira pessoa do plural, por entender que este trabalho foi construído conjuntamente por minha orientadora e eu.

Quando a COVID-19 se alastrou e precisamos ficar em isolamento para conter sua disseminação a internet foi um meio de manter contato com as pessoas. Com isso percebemos a grande e necessária discussão do uso ilimitado da tecnologia e os possíveis danos que podem trazer, principalmente para crianças e adolescentes. Por outro lado, também vimos com amigos e pacientes a possibilidade de se divertir e socializar com a família, amigos já existentes e até aumentar a quantidade de pessoas que se tem por perto através dos jogos digitais multijogadores.

Pensamos que ao discutirmos mais sobre o assunto, ponderando, considerando e cuidando de seus riscos, esta poderia ser uma ferramenta para cuidar das redes sociais de nossos pacientes, para a pandemia e além dela.

Olhar para o mundo digital e virtual como uma possibilidade de construir benefícios se faz cada vez mais presente, abraçar isso dentro de nossos espaços psicoterapêuticos pode ser um grande passo para novas possibilidades e até mesmo para lidar com possíveis riscos com mais naturalidade e sem preconceitos. Afinal, sendo o Brasil um país com tanta dedicação aos jogos digitais multijogadores e que investe tantas horas nesta atividade, como podemos não ter esse assunto abordado cuidadosamente, em nossos consultórios? (PGB, 2021).

A pesquisa do trabalho foi feita através de bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde, Scielo e Google acadêmico, utilizando palavras chaves combinadas ou

separadas. Foram selecionados somente trabalhos em português. Os termos utilizados para pesquisa foram: jogos virtuais; vídeo game; internet; amizade virtual; jogos digitais; rede social; pandemia; isolamento social; quarentena. Após essa pesquisa separamos artigos dos últimos 4 anos e mantivemos apenas os artigos cujo temas abordados eram relevantes para este trabalho.

Buscamos o que os manuais de saúde denominam e orientam sobre o uso de tecnologia e quando disponível sobre o uso de vídeo games especificamente. Neste caso utilizamos o DSM-11 mesmo estando em inglês, por entendermos ser um documento de grande relevância e que não poderia deixar de ser considerado. Também usamos livros, reportagens e pesquisas para complementar a discussão deste trabalho.

Começamos a elucidação apresentando o grande impacto da COVID-19 e o cenário que fez necessário o isolamento social. Mostramos os impactos que isso causou na sociedade e algumas das medidas que foram tomadas para cuidar destes impactos. Neste momento já abrangemos como a tecnologia e a internet se fizeram presentes como grandes mediadores para contato social e como isso apresentou benefícios e malefícios.

Apresentamos a teoria de Sluzki (1997) sobre rede social, como ela é composta, quais são suas variáveis, suas funções e características. Explicamos que algumas situações podem impactar significativamente a vida do paciente, como divórcio e mudança e que é preciso acolher isso para trabalhar a rede social com os pacientes. Em seguida definimos o que será considerado como amizade neste trabalho, apresentando o mapa de rede proposto pelo autor.

Explicamos o que é jogo, detalhando sobre como ele se tornou digital, suas possíveis variáveis e o que inclui quando ele se apresenta com a função multijogador. Além disso explicamos o conceito de gamificação, uma das consequências da digitalização dos jogos.

Prosseguimos explicando que existem comunidades e locais de encontro com temática de jogos, comuns a pessoas com este interesse em comum, algumas delas são presenciais e outras digitais.

Falamos sobre os riscos dos jogos digitais. Apresentamos as orientações dos manuais existentes, ponderamos as características que contribuem para um uso não saudável dos jogos e possibilidades de intervenção.

Na sequência falamos sobre os potenciais dos jogos digitais. Descobrimos possibilidades positivas, quando o jogo é bem explorado, na interação educacional, na saúde, na socialização e até mesmo em impactos sociais.

Por fim, articulamos nossa experiência com a rede social, os jogos digitais e os atendimentos a nossos pacientes, pensamos em formas de tornar essa relação melhor explorada, mais saudável e produtiva para a socialização das pessoas.

Sabemos que o jogo digital multijogador é muito presente entre crianças, jovens e adultos. Percebemos que foi um recurso muito explorado no isolamento social e até mesmo por algumas pessoas em outros momentos de afastamento de rede. Ele está presente no cotidiano das famílias e cada vez mais acessível em diversos contextos e classes sociais.

Mas precisamos olhar cuidadosamente o que este fenômeno causa para cada pessoa. Não sabemos ainda os desdobramentos de toda essa virtualização das relações, ter este meio como fuga e não como opção é uma problemática a ser conversada com nossos pacientes. Precisamos de mais estudos no Brasil para entender se o jogo é um instrumento da ampliação social.

2 ISOLAMENTO SOCIAL

Com a declaração de pandemia mundial em março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde a população vem enfrentando uma série de consequências decorrentes da COVID-19, uma delas é a decisão pelo Isolamento Social como tentativa de controle da infestação da doença, isso porque além da mortalidade do vírus seu contágio é muito grande (World Health Organization, 2020).

Foram fechadas escolas, locais de lazer, escritórios e outros locais de trabalho, impactando significativamente a vida das pessoas, gerando um aumento da desigualdade social, afastamento da rede, convívio intensificado com familiares, aumento significativo as diversas telas (ao usarmos a expressão “tela” nos referimos a tecnologias como celulares, televisões, computadores, videogames etc), aumento de estresse, ansiedade, agressividade, entre outros (Costa, Gonçalves, Sabino et al, 2021).

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2020) emitiu uma Nota de alerta. Considerando a complexidade do contexto da pandemia e isolamento social, a nota antecipa as possíveis dificuldades na convivência familiar neste momento tão singular. Podemos considerar que o documento é um breve manual com exemplos de pequenas atitudes a serem tomadas visando o bem estar familiar, principalmente das crianças e adolescentes. São 16 tópicos informativos, dentre eles três citam o uso da tecnologia:

09. Usar a tecnologia a favor de todos. Definir com as crianças os horários para o uso saudável das telas, segundo as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria, evitando ultrapassar os limites e o acesso sem supervisão a conteúdos inadequados.

10. Definir horários para jogos online com os amigos e para videoconferências com os avós (visualizar os avós em boa saúde pode tranquilizar as crianças). Estimular os avós a terem conversas alegres e momentos de descontração durante os contatos à distância.

15. Seja você o modelo de comportamento que espera de seus filhos. Portanto, os pais devem evitar excesso de tela, manter o lar harmonioso e demonstrar de forma assertiva e genuína como lidar com equilíbrio com essa situação adversa só traz benefícios na construção de um cérebro saudável na infância.

(SBP, 2020, p.3)

Paiva, et al (2021) reforça que o uso da tecnologia deve ser gerenciado pelos responsáveis. Possibilitando que seja usado de maneira sadia, separando tempo para atividades como jogar online com amigos e fazer chamada de vídeo com familiares.

Com o isolamento social as pessoas passaram a usar intensamente a internet. Utilizando-a como intermediária para cumprir sua agenda de vida normal, ou seja, trabalhando, estudando, jogando e fazendo atividades físicas. Alguns autores discutem intensamente os riscos dos jovens na internet em tempos de pandemia, mas também reconhecem que o uso da internet é muito importante para sua sociabilidade em tempos de isolamento social (Coutinho e Deslandes, 2020).

A pesquisa feita pela PGB (2021) mostrou que, pelo menos, 46% de seus participantes afirmaram ter jogado mais durante a pandemia. Os gastos com jogos digitais também aumentaram em mais de 42%. O consumo de entretenimento assistido sobre jogos digitais teve aumento significativo, mais de 60% das pessoas concordaram assistir mais vídeos de jogos digitais. A pesquisa também identificou que mais de 51% dos entrevistados aumentaram o convívio com amigos através de partidas de jogos online multijogador, já que era a forma de socialização disponível durante o isolamento social.

Percebemos que o alerta da SBP em relação ao uso da tecnologia no isolamento social não foi precipitado. Uma pesquisa mostrou que os jovens de 12 a 17 anos aumentaram seu tempo em frente a telas diversas em 4,85 horas por dia. Além disso, estes jovens não possuem interação com amigos, não estão se alimentando bem, estão sedentários, dentre outros malefícios causados pelo isolamento social (Malta, et al, 2021).

Outra pesquisa feita por sobre os impactos causados pelo isolamento social mostrou o estresse como um dos danos à saúde resultantes deste momento vivido, os autores pontuam que se fazem necessárias criações de meios de comunicação específicos para aliviar este problema, pensamos que explorar com mais responsabilidade o uso da internet como outros autores sugeriram possa ser um caminho (Bezerra, et a, 2020).

Para além da tecnologia, outra consequência do isolamento social foi a queda de denúncias dos casos de violência contra crianças e adolescentes. O que não significa necessariamente que estes casos diminuíram, a história nos mostra o contrário, em momentos de grande estresse na sociedade, como estes que vivemos, os casos de violência contra crianças e adolescentes aumentam significativamente,

porém com todos os envolvidos convivendo em isolamento social a denúncia fica restrita. É possível que não tenha ninguém de fora do convívio familiar com possibilidade de denunciar o que está acontecendo (Levandowski, et al, 2021).

É importante ressaltar que o estudo supracitado se refere especificamente a baixa de denúncia no estado do Rio Grande do Sul no período de março e abril de 2020. Porém, neste mesmo período dados apresentados em reportagem do site G1 mostram que em São Paulo as denúncias aumentaram, mas mudaram o perfil: sem a intervenção da escola para fazer denúncias no início dos sintomas, temos as denúncias dos vizinhos em grande número, mas que acontecem depois da violência ter sido concretizada. Ou seja, os casos de denúncia aumentaram significativamente, mas estão acontecendo de forma tardia (G1, 2021).

A prefeitura do Rio de Janeiro também apresentou aumento de 50% nas denúncias de violência de maus tratos infantis. Se referindo a situação como a “pandemia dentro da pandemia” a coordenadora dos Conselhos Tutelar dos Direitos da Criança e do Adolescente alerta para a importância de a comunidade ficar atenta ao que acontece com seus vizinhos, pois as crianças estão muito tempo dentro de casa e esse é o principal ambiente onde acontecem as violências. Ela também fala sobre a divulgação dos serviços do conselho tutelar, segundo ela desconhecido por parte da população (Rio de Janeiro, Prefeitura, 2021).

Todavia, na mesma data em que foram lançadas essas matérias a Câmara dos Deputados afirmou em comunicado que as denúncias haviam caído e que os representantes da Comissão de Seguridade Social e Família se reuniram para pensar em estratégias para lidar com esse efeito, causado provavelmente pelo fechamento das escolas (principal fonte de denúncias de maus tratos infantil e adolescente). Dentre as estratégias apresentadas por eles está o fato de que ao ligar para o Disque 100¹ a opção para falar sobre crianças e adolescentes saiu da quinta posição e agora é a primeira, afim de ser atendida mais rapidamente; mais atendentes foram disponibilizados para que o atendimento seja feito com pouca espera; foi desenvolvido um aplicativo chamado “Direitos Humanos” no qual é possível fazer denúncias de violências contra crianças, adolescentes, mulheres e idosos (Agência câmara de notícias, 2021).

¹ Número disponibilizado pelo Governo para ligação gratuita e anônima para denúncias de maus tratos e abusos da população em geral.

Ao pesquisarmos sobre estratégias disponíveis na internet de prevenção e denúncia a violência contra jovens e adolescentes durante a pandemia encontramos diversos órgãos públicos e privados fazendo divulgações em imagens, textos e vídeos com breves orientações para denúncias nos canais acima citados.

Acreditamos que vale a menção da série de cinco textos feitos pelo Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios (DIAS, 2021), pois foram além da divulgação sobre a denúncia, propuseram reflexões e forneceram informações preventivas, dentre elas instruindo a população em geral sobre o que é violência, como denunciar, incentivando o autocuidado dos responsáveis, explicando sobre as consequências da violência, entre outros temas, seguem os títulos: “Maus-tratos a crianças e adolescentes é crime: saiba como denunciar”; “Autocuidado de adultos ajuda a prevenir a violência infantojuvenil”; “Pandemia pode aumentar a exposição de crianças à violência”; “Fique atento aos sinais de maus-tratos infantojuvenis”; “Entenda as dimensões dos maus-tratos contra crianças”.

Outro problema social pré-existente e agravado pela pandemia foi a violência doméstica, as ligações para o Ligue 180² aumentaram até 37,6% em abril de 2020 quando comparado ao mesmo período do ano anterior, assim como os casos de feminicídio aumentaram 22% em 12 estados Brasileiros. Os motivos deste aumento são os já citados: excesso de convívio familiar; aumento de estresse intrafamiliar; problemas financeiros enfrentados pela família, etc; além de uma concepção de parte da nossa sociedade que entende um papel do homem possível que para se reafirmar como poder masculino recorre a violência intrafamiliar (Fornari, et al, 2021).

Das possibilidades de denúncia da violência doméstica existem, telefones, ONGS, sites e endereços físicos, segue um quadro elaborado por Fornari, et al (2021) com mapeamos de alguns destes serviços:

² Número disponibilizado pelo Governo para ligação gratuita e anônima para denúncias de maus tratos e abusos da mulher.

Imagem 1 – Tabela de serviços de denúncia de violência doméstica

Estratégia	Descrição	Local
Canais telefônicos de denúncias	Disque 180, 100, 181, 197, 129, 190 e 192	Nacional
	Telefone 0800: Ouvidoria Estadual da Mulher, Ouvidoria Estadual dos Direitos Humanos e Patrulha Maria da Penha	PE, BA, RJ
	Telefone celular: Secretaria da Mulher, Juizado da Violência Doméstica, Ministério Público, Núcleo de Violência Doméstica da Defensoria	PE, AP
	Canal específico de atendimento telefônico	AC, PI, SP, AM
Aplicativos	WhatsApp: Serviço de proteção à mulher, Polícia Civil, Defensoria Pública	SC, RS, AC, AL, AP, DF, PI, GO
	SOS Mulher: medida protetiva, serviço de emergência, localização e ajuda	Nacional
	Botão da Vida: medida protetiva	AC
	Direitos Humanos BR: denúncia	Nacional
	MG Mulher: orientação e informação	MG
	Salve Maria: denúncia e localização	PI
	Goiás Seguro: denúncia	GO
Página eletrônica	Ouvidoria do Ministério da Mulher, Família e dos Direitos humanos	Nacional
	Projeto "Carta de Mulheres"	SP, PE
	Projeto "Não se Cala"	MT
Inteligência artificial	Isabot: informação e acolhimento	Nacional
	Iara: informação e denúncia	PA
Mapeamento	Coleta de dados: Sistema Íris, Monitor da Violência Doméstica contra a Mulher	Nacional, RJ
	Mapa de serviços: TôComElas, NósEstamosJuntas	Nacional

Fonte: Imagem retirada do artigo de Fornari, et al, 2021, p. 4.

Vale esclarecer que em casos de denúncia de agressão de violência de crianças e adolescentes do gênero feminino estes canais também são adequados. Percebemos pelo extenso levantamento dos autores que nestes casos temos muito mais opções de caminhos para denúncias, assim como campanhas de conscientização e divulgação, esperamos alcançar um número tão grande de possibilidades de intervenção no caso de violência de crianças e adolescentes e mais ainda, esperamos que em breve ambas não se façam mais necessárias.

3 REDE SOCIAL

Carlos E. Sluzki é psiquiatra e terapeuta de casal e família. Dentre seus vários trabalhos que envolvem rede social, escreveu o livro “A rede social na prática sistêmica: alternativas terapêuticas”, em 1997.

O autor diz que um de seus motivadores para escrever este livro foi o fato de que, apesar de muitos estudiosos se interessarem pela temática das redes sociais, não houve uma linearidade no desenvolvimento conceitual do assunto. Ao fazer um levantamento histórico do tema, Sluzki percebeu que seria necessário escrever algo mais centralizado sobre esta matéria.

Todo o contexto cultural e subcultural que o indivíduo está envolvido chama-se *universo relaciona*³, ou seja, vínculos que interferem na vida do sujeito, mas não são diferenciadas por uma relação direta e significativa com outros indivíduos. No *universo relacional* estão “contextos históricos, políticos, econômicos, religiosos, de meio-ambiente, de existência ou carência de serviços públicos, de idiossincrasias de uma região, país ou hemisfério” (Sluzki, 1997, p. 41).

Chama-se *rede social pessoa*⁴ as relações interpessoais, que o sujeito entende como significativa. Nesta estão as experiências de autoimagem, experiência de identidade, hábitos de cuidado etc. A seguir os itens que compõe sua estrutura:

- Tamanho: Número de pessoas na rede;
- Densidade: Conexão entre os membros da rede, sem a necessidade do indivíduo como mediador;
- Distribuição: Onde estão localizadas as pessoas dessa rede;
- Dispersão: Distância geográfica entre os membros da rede. Neste item vale verificar se os meios de comunicação como telefone e internet contribuem nessa dinâmica;
- Homogeneidade ou heterogeneidade: Dados demográficos e socioculturais como idade, gênero, cultura e nível socioeconômico;
- Atributos de vínculos específicos: intensidade do vínculo, compromisso e intensidade da relação, durabilidade e histórias em comum;
- Tipo de funções: desempenhadas por cada vínculo.

^{3,4} Destaque do autor.

Depois de entender a estrutura desta rede o autor apresenta a classificação das Funções da rede:

- Companhia social: Estar junto ou realizar tarefas junto;
- Apoio emocional: Quem dá apoio emocional, empatia etc.;
- Guia cognitivo e de conselhos: Compartilha informações, esclarece, proporciona modelos;
- Regulação social: Lembretes de responsabilidades e papéis sociais;
- Ajuda material e de serviços: Especialistas, ajuda física, serviços de saúde etc.;
- Acesso a novos contatos: Abertura a novas pessoas e redes.

Sluzki (1997) explica que os vínculos são revelados com o tempo das relações e que podem ser identificados segundo algumas características:

- Função predominante: quais funções dessa relação são predominantes;
- Multidimensionalidade: versatilidade dessas funções;
- Reciprocidade: se a pessoa está disponível para sua rede da mesma forma que recebe;
- Intensidade: o grau de intimidade da relação;
- Frequência dos contatos: quanto mais longe estão mais precisam de manutenção do contato;
- História: desde quando se conhecem.

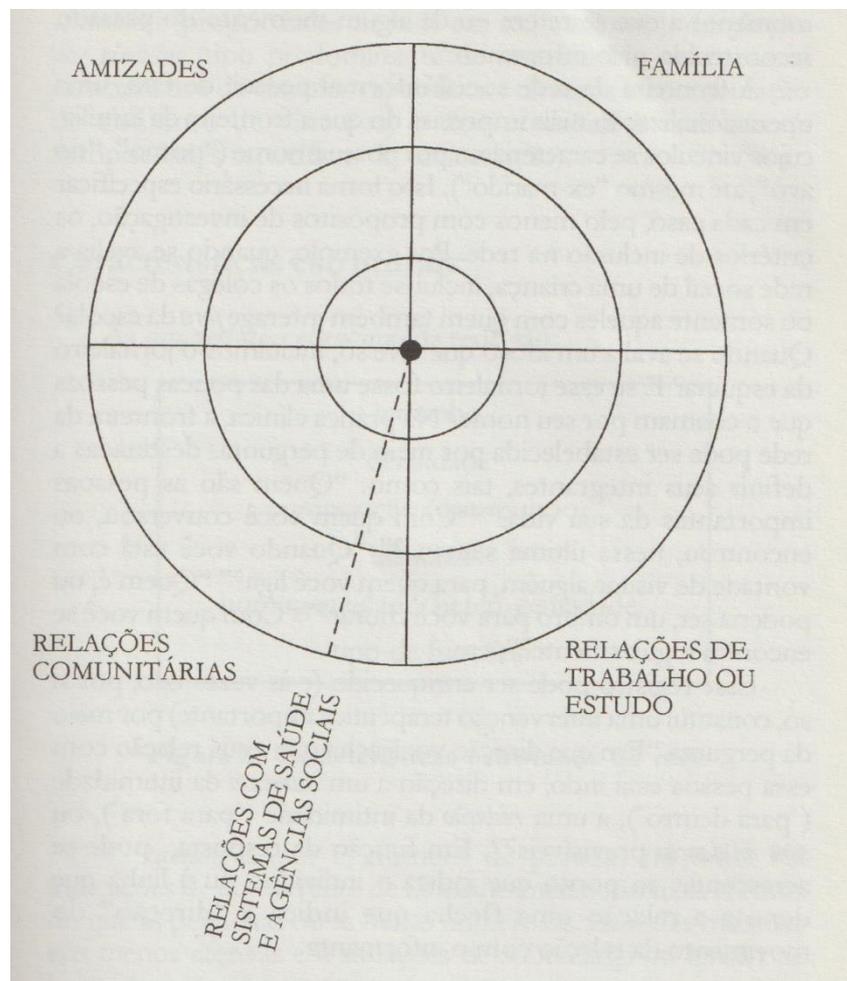
Além de discutir em seu livro a estrutura conceitual de rede social o autor apresenta situações em que a rede social sofre grandes mudanças causadas por temas como: saúde, doença, imigração, casamento, divórcio e envelhecimento. Isso porque são eventos que afetam muito a rede social, muitas vezes causando sofrimento, porém o autor também mostra que encontramos na própria rede social possibilidades para intervenções.

O autor pontua que ao olhar para a rede do indivíduo é importante manter a mente aberta, para auxiliá-lo a identificar possibilidades, ideias e caminhos e não para traçar muros e limitá-lo.

3.1 Conceito de amizade dentro da rede social

Uma das formas que Sluzki (1997) identifica a rede social do sujeito é através do mapa de rede. Com este mapa, podemos identificar pessoas que fazem parte de sua rede social, a proximidade destas pessoas, quantas são, em quais lugares da comunidade se encontram e o que pode ser trabalhado diante disso. Segue exemplo de mapa de rede retirado do livro:

Imagem 2 – Mapa de rede



Fonte: SLUZKI, 1997, p. 43.

Este mapa é usado através de perguntas como “Quem são as pessoas importantes da sua vida” ou “Quem é, ou poderia ser, um ombro pra você chorar?”. Feito isso o paciente distribui as pessoas que pensar no mapa através de pontos,

considerando que o ponto central é a representação dele próprio, quanto mais próximo deste ponto mais íntimo ele se sente da pessoa (Sluzki, 1997, p. 44).

Algumas variações podem ser consideradas ao preencher esse mapa, como símbolos diferentes para homens e mulheres, ou pedir que o paciente faça dois mapas se ele teve um evento que causou grande impacto em sua rede: um mapa deve ser feito considerando sua vida antes do evento e outro do momento atual. Isso possibilita que paciente e psicólogo avaliem esta rede de forma mais palpável e trabalhem juntos no que precisa ser melhorado.

Dentre os itens que precisaremos nos atentar junto ao paciente estão as características estruturais de como se encontra esta rede social. Para isso olharemos o tamanho da rede social, a distribuição das pessoas que fazem parte desta rede, atributos de vínculos, tipo de funções dos integrantes etc.

Neste trabalho entenderemos como amigo do jogador aquela pessoa que entraria em seu mapa de rede e que preencha alguns dos requisitos das funções de rede apresentadas pelo autor.

4 O JOGO DIGITAL MULTIJOGADOR

O ato de jogar refere-se à recreação: diversão com regras estabelecidas, pode acontecer sozinho, mas também é muito usado como interação social. É uma atividade que antecede a cultura, isso porque podemos observar o ato de brincar também entre os animais. Para uma atividade ser considerada um jogo deve-se existir um elemento surpresa e tratar-se de uma atividade lúdica. Dentre os jogos não digitais existem os seguintes tipos: jogos de cartas, jogos de tabuleiro, jogos atléticos, jogos infantis e educativos (Lucchese e Ribeiro, 2009).

Com a evolução da tecnologia, o ato de jogar passou a acontecer também através de máquinas como computadores, celulares e videogames. Nestes jogos, o mundo fictício que antes ficava apenas no imaginário das pessoas agora é compartilhado visualmente.

Existem diversas formas de categorizar os jogos digitais, usaremos como referencial o modelo proposto por Battaiola (2000 apud Lucchese e Ribeiro 2009), por ser um modelo atualizado quando se trata das possibilidades de jogos digitais e o que mais se assemelha ao catálogo de classificação de jogos de uma grande loja virtual chamada *Steam*:

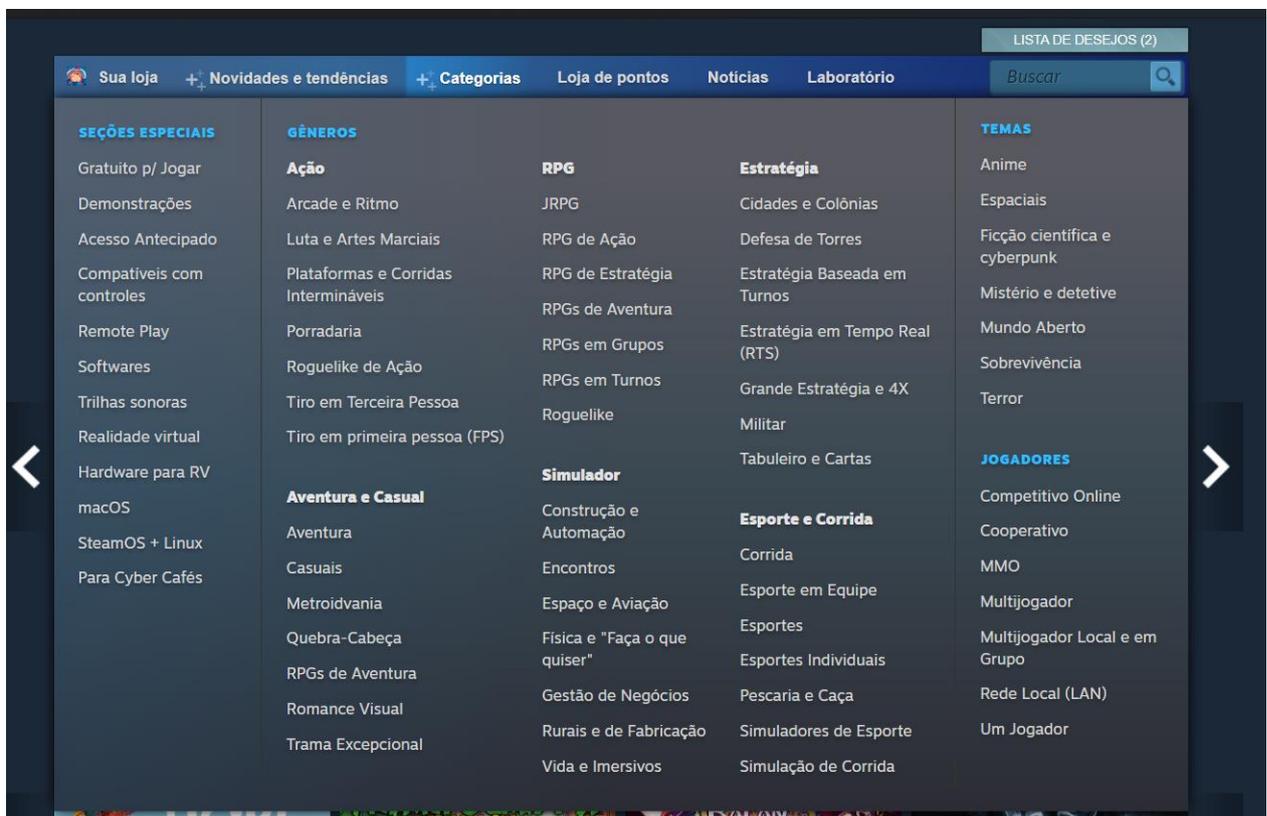
- Estratégia: Jogo tático em que para obter sucesso o jogador precisa de boas tomadas de decisão. Exemplo *Age of empires*;
- Simuladores: Jogo para interagir com o ambiente, seja dirigindo, construindo ou controlando finanças. Exemplo *Home improvisation: furniture sandbox*;
- Aventura: Jogo em que envolve resolução de problemas, explorar o ambiente e história. Exemplo *Minicraft*;
- Infantil: Jogos voltados para crianças. Exemplo *Super Mario Party*;
- Passatempo: Jogos com solução rápida, são simples e baseados em quebra-cabeças. Exemplo: *Human: fall flat*;
- RPG: versão digital dos jogos RPG de mesa, a partir desse gênero foi criada a expressão *Massively Multiplayer Online Role-Playing Game - MMO-RPG* (Jogo de RPG on-line para múltiplos jogadores massivamente, em tradução livre). Provavelmente o gênero mais

estudado dentro da psicologia, pela grande possibilidade de imersão e interação entre os jogadores. Exemplo: *world of warcraft*;

- Esporte: baseados em esportes reais. Exemplo: *Fifa 21*;
- Educacionais: jogos que priorizam o aspecto educacional. Exemplo: Perguntados.

Utilizamos como referência o catálogo da loja Steam, por ser uma plataforma mundialmente conhecida. Nela é possível comprar jogos e conversar com pessoas, fora e dentro dos jogos. A seguir uma foto do catálogo:

Imagem 3 – Catálogo da loja Steam



Fonte: categorias de jogos da loja Steam consultado em 2021.

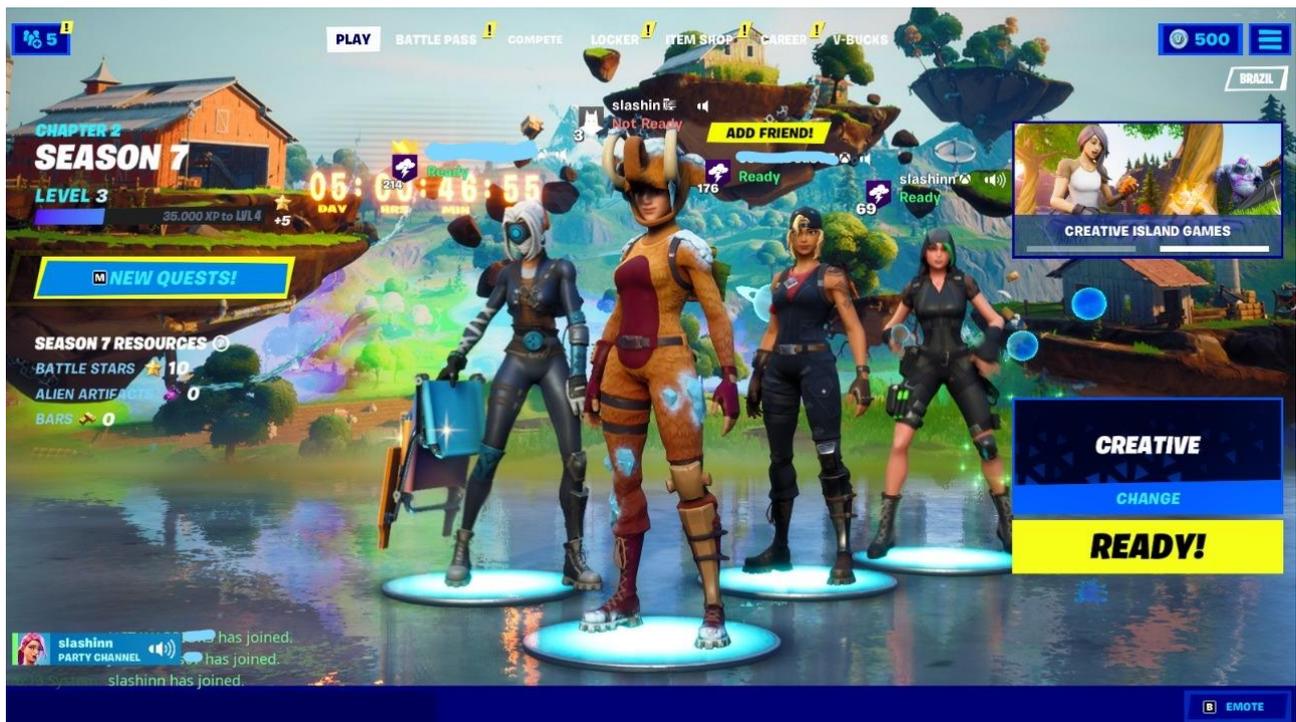
Com o surgimento da internet, muitos jogos passaram a ser conectados online para que os usuários joguem juntos. Evoluindo em seguida para conversas livres por texto ou microfone/áudio, proporcionando quaisquer tipos de diálogos sobre temas além dos jogos. Estes jogos são chamados de multijogador, ou seja: usuários conectados e interagindo entre si.

Para jogar multijogador existem jogos que permitem o jogador conhecer pessoas dentro do jogo (e então se adicionam se gostarem de jogar juntos) e outros

permitem apenas jogar com quem você adicionou previamente, ou seja, com amigos e as vezes com o amigo do amigo.

Os jogos proporcionam essa possibilidade de conversa de muitas formas, com uma sala para chat durante o jogo ou até mesmo numa sala de espera antes do jogo começar.

Imagem 4 – Sala pré partida do jogo *Fortnite*



Fonte: imagem obtida do jogo *Fortnite* pelas autoras do trabalho, representando um jogo com bate papo por voz em 2021.

Imagem 4 – Sala de conversa do jogo *Among Us*

Fonte: imagem retirada do jogo *Among Us* pelas autoras do trabalho, representando um jogo com bate papo por texto em 2021.

A partir destas interações é comum que os usuários troquem contas em sites sociais e até números telefônicos, proporcionando um possível fortalecimento de vínculos. Eles utilizam estes outros meios de comunicação para conversar com maior facilidade durante os jogos e para conversar fora dos jogos.

Outro desdobramento digital que surgiu a partir do interesse social por jogos e o uso da tecnologia é o que chamamos hoje gamificação, também pode ser conhecida como ludificação. Traduzido do termo *gamification*, não é uma palavra encontrada em nossos dicionários, acreditamos que por ser uma palavra nova: começou a ser usada por volta dos anos 2000. Isso não impede de ser utilizada formalmente, inclusive no meio acadêmico.

Gamificação é tornar lúdico ou jogável algo que não possui o objetivo de divertir. Quando se usam elementos de jogos com propósito que não são os de jogar entende-se que existe uma gamificação do jogo em si. Vemos esse recurso sendo usado em áreas como pedagogia para auxiliar no aprendizado, fisioterapia para auxiliar na recuperação dos movimentos, medicina para auxiliar no bem estar de pessoas internadas.

Alguns exemplos famosos de gamificação são os aplicativos: *Foursquare*, aplicativo em que as pessoas dão notas e avaliação para os locais; *NikePlus*,

monitorador de corridas, contendo metas e outras interações de exercícios; *Waze*, aplicativo de GPS e guia de trânsito; *Chore Wars*, distribui e monitora tarefas domésticas e pontos são distribuídos.

Já ouvimos relatos de profissionais da psicologia que utilizaram aplicativos como o *IPassion*, plataforma de perguntas e respostas para casais, objetivando estimular a conversa sobre o relacionamento em sua prática de trabalho. Junior (2017) argumenta sobre os possíveis benefícios na dinâmica familiar com o uso de jogos como *Chore Wars*. Lodi e Holanda (2019) também identificou resultados positivos sobre o uso e eficácia da gamificação na área educacional, inclusive sobre questões comportamentais dos indivíduos.

Entendemos que, assim como apresentado por Junior (2017) ainda não podemos mensurar o quanto jogos como o já citado *Chore Wars* podem influenciar a vida das pessoas, pois não existem pesquisas suficientes sobre o tema. Isso é mais evidente dentro da psicologia, nos chamou atenção durante as pesquisas para este trabalho a ausência de estudos no assunto. Lodi e Holanda (2019) também constataram num levantamento bibliográfico sobre a gamificação dentro da psicologia que não existem artigos em português sobre o tema.

Apesar de nossa proposta neste estudo não ser a de utilizar um jogo específico para meios terapêuticos entendemos que é importante esclarecer a existência de diversas possibilidades diante do tema jogos digitais e psicoterapia.

4.1 Os jogos digitais e suas outras comunidades

Os sites sociais proporcionam muitas possibilidades de espaço para discussão de interesses diversos. Não nos surpreende perceber que existem espaços dentro destes para falar de jogos. Também existem sites e plataformas em que o tema inicial são os jogos e outros temas são abordados a partir daí. As conversas podem ir muito além do tema inicial, proporcionando que os jogadores se vinculem de outras formas. Algumas destas comunidades possuem usuários ativos com tanto vínculo que fazem encontros presenciais frequentemente.

Também existem plataformas em que um jogador filma seu jogo e às vezes a si mesmo enquanto joga, as pessoas que assistem interagem com ele e entre si, proporcionando o vínculo pelo jogo e pelo afeto em comum em relação ao jogador do vídeo.

Os campeonatos de eSports reúnem jogadores profissionais dessa nova modalidade de esporte para competições mundiais. Milhares de pessoas acompanham online e presencialmente (site CBeSports, s.d.). Sobre eSports a pesquisa da PGB apontou que mais de 60% dos participantes conhecem a modalidade. As pessoas chegam a consumir mais de 3 horas semanais com os campeonatos. Mais de 80% dos entrevistados já fizeram apostas nos campeonatos assistidos. E mais de 50% jogam eSports, mesmo que a maioria seja de forma amadora (PGB, 2021).

Existem também feiras e eventos temáticos, onde os usuários vão para conhecer as novidades sobre os jogos digitais, se vestirem como os personagens favoritos e interagir pessoalmente. Nestes eventos os usuários se encontram depois de já terem se conhecido no jogo, ou se conhecem lá e passam a jogar juntos posteriormente.

5 UM LEVANTAMENTO CIENTÍFICO SOBRE OS CUIDADOS NECESSÁRIOS EM RELAÇÃO AO USO DOS JOGOS DIGITAIS E A SOCIALIZAÇÃO ONLINE

Entendemos que a discussão sobre o recurso da socialização através dos jogos não estaria completa sem os devidos alertas e ressalvas de suas consequências. Começaremos apresentando as devidas orientações de uso por entidades competentes.

A Organização Mundial de Saúde possui dois documentos com orientações internacionais sobre o uso de telas. O primeiro instrui: crianças até dois anos sem exposição a tela; a partir de dois anos pouca ou nenhuma exposição a tela (não ultrapassar uma hora); de três a quatro anos, usar até uma hora ao dia. O segundo documento orienta que para pessoas de cinco a 17 anos o uso de telas deve ser limitado, sem definição de tempo (OMS, 2020).

A Sociedade Brasileira de Pediatria – SBP apresenta um documento com orientações muito mais detalhadas, mas que acompanha as diretrizes internacionais citadas anteriormente: até dois anos, sem nenhuma exposição a telas; de dois a cinco anos, até uma hora ao dia com supervisão; de seis a dez anos, até duas horas por dia com supervisão; de 11 a 18 anos, até três horas por dia, jamais virar a noite (SBP, 2019).

Vídeo games são considerados apenas a partir dos 11 anos. Não se deve deixar os jovens usar a tecnologia em espaços isolados, seu uso deve ser em espaços comuns com adultos por perto. Não usar telas durante as refeições. Todas as pessoas devem desconectar da tecnologia de uma a duas horas antes de dormir. É da responsabilidade dos pais evitar encontros com desconhecidos e saber o que seus filhos estão consumindo dentro e fora da tecnologia (SBP, 2019).

O tema “Transtorno de jogo pela internet” foi incluído no DSM-5⁵ (2014), na categoria de sugestão de estudos futuros e afirmam se tratar de um tema que possui muita importância na saúde pública. Entendemos esta categoria como um sinal de alerta para com a saúde mental relacionada ao assunto. A descrição deixa claro se tratar apenas de jogos virtuais, excluindo outras formas de uso da internet e excluindo jogos de aposta (estes se encontram em outras categorias do DSM-5, de menor interesse neste trabalho e por isso não citadas).

⁵ DSM-5: Última versão disponível do Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais.

Os itens de atenção apresentados pelo DSM-5 são: o sujeito passa mais de 30 horas semanais no jogo; tem prejuízos físicos, sociais e familiares pela dedicação ao jogo; pensa muito no jogo; busca aliviar frustrações da vida no jogo; quando distante tem sintomas emocionais de abstinência. Além disso, pontua que os jogos em grupo são um possível motivador para a adição, pois a combinação de socialização, trabalho em equipe e diferentes fusos horários podem contribuir para as várias horas que a pessoa se dedica ao jogo (DSM-5,2014).

Já a nova versão da Classificação Internacional de Doenças – CID-11 (2021), lançada em 2019 pela Organização Mundial de Saúde trouxe em seu conteúdo a classificação de distúrbios em games. Ela se encontra em uma subcategoria do item 06 *Mental, behavioural or neurodevelopmental disorders* (Transtornos mentais, comportamentais ou de neurodesenvolvimento, em tradução livre), tendo em seguida a divisão dos jogos online ou offline em sua definição final.

Possui três itens para seu diagnóstico: frequência de uso descontrolada; preferência pelo jogo sob outras atividades; intensificação do uso independentemente dos prejuízos sociais, familiares, educacionais etc. O comportamento pode ser pontual ou contínuo, porém, espera-se uma recorrência de pelo menos 12 meses das características citadas acima, com exceção de casos com sintomas muito graves, para a realização do diagnóstico (CID-11, 2021, 6C51.0, Transtorno de jogo, predominantemente online).

Em 2006 foi criado um grupo terapêutico de cuidados para dependência de internet e novas tecnologias, dentro do Serviço do Ambulatório de Transtornos do Impulso do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo. Este grupo recebe pessoas a partir de 14 anos e oferece atendimento multidisciplinar, em grupo ou individual. Os participantes também recebem tratamento psiquiátrico, orientação para os responsáveis e educação ao público em geral sobre saúde mental e internet (Dependência de internet, 2015).

O site é bastante informativo para o público geral e também para profissionais. Contém links, indicação de livros e artigos sobre o tema. Além disso é possível realizar um teste online clicando no link chamado “Como sei se sou dependente de internet”?, este teste conta com 20 perguntas que objetivam mensurar o tamanho do envolvimento do indivíduo com a internet. Caso a pessoa que respondeu o questionário tenha uma pontuação que demonstre nível preocupante de uso da internet o site demonstra a seguinte mensagem como orientação “O uso que você faz

da Internet está provocando problemas significativos em sua vida. Você deve avaliar o impacto da Internet em sua vida e abordar os problemas causados diretamente por seu uso da Internet.”. Apesar do programa se referir normalmente ao termo “internet”, assim como outros manuais ao se referirem ao termo “tela”, o vídeo game online está incluído, da mesma forma que estão incluídos outros aparelhos tecnológicos que se utilizam de conexão de internet (Dependência de internet, 2015).

Percebemos que um grande alerta quanto ao uso dos jogos digitais é o tempo de dedicação a esta atividade. Isso levou diversos autores a pesquisarem sobre o assunto e chegarem a reflexões diferentes (Dias, 2017, Barreto, 2018, Demaria, Stengel e Andrade, 2019, Koga e Laurenti, 2020).

A Pesquisa feita pela PGB (2021) com 12.498 pessoas a partir dos 16 anos mostrou que 72% destas pessoas tem o hábito de jogar jogos digitais. O jogo digital é a principal forma de diversão de 68% dos jogadores, segundo os pesquisadores este número aumentou mais de 14% comparado ao ano anterior, provavelmente pelo isolamento social e pelo fácil acesso aos jogos de celular, que segundo eles tem mudado a forma com que as pessoas vêm e consomem os jogos.

As pessoas jogam principalmente de seus celulares e em casa. Mais de 45% jogam todos os dias com grande dedicação de tempo semanal: menos de duas horas 13,5%; entre duas e quatro horas 14,2%; entre quatro e seis horas 17,8%; entre seis e oito horas 18,3%; entre oito e vinte horas 19,2%; de vinte a trinta horas 8,4%; mais de 30 horas por semana 8,6% (PGB, 2021).

Antunes (2018) fez um levantamento sobre a possibilidade da adição ao jogo digital. Apesar do autor afirmar erroneamente que o uso excessivo de jogos não é classificado como adição em nenhum sistema de diagnóstico, talvez seja um dado desatualizado, possivelmente os manuais de referência diagnósticos foram atualizados após a publicação de seu artigo. Suas considerações acerca do comportamento não sadio em relação aos jogos digitais são bastante semelhantes as levantadas pelos manuais supracitados.

Sobre o comportamento do indivíduo deve-se observar se existe preocupação excessiva com o jogo, utilização do jogo para modificar o humor, fuga da realidade, prejuízo das relações pessoais, dificuldade para mudar comportamento em relação ao jogar, ansiedade e outros sentimentos quando privado do jogo (Antunes, 2018).

Para acontecer o envolvimento patológico com o jogo devemos considerar a visão multifatorial, a predisposição genética, existência de personalidade impulsiva,

entre outros traços de personalidade, comorbidades pré-existentes, considerar questões sociais e características do próprio jogo. Diferente do que apontam os manuais diagnósticos, a literatura diz que o comportamento patológico se dá pela função do comportamento e não só pela forma de agir (Antunes, 2018, Silva e Leal, 2019, Koga e Laurenti, 2020).

Perfis de pessoas com baixas interações sociais e relações familiares pobres, geralmente se envolvem com jogos que tenham trabalho em equipe para preencher necessidades sociais com uma relação que apresenta apenas o lado bom, ou seja, jogo digital online multijogador. Jogadores com problemas sociais, recorrem ao jogo para se distrair e encontram acolhimento. É uma solução rápida e prática para os problemas. Jogar torna-se um grande atrativo para socialização, com o apertar de um botão o vídeo game preenche a solidão (Antunes, 2018, Koga e Laurenti, 2020).

O fato de os jogadores preferirem jogar em suas casas e dedicarem mais de duas horas por dia nesta atividade preocupa. Pois ao preferir jogar em sua casa os usuários estão se privando de contato social, tendo seus prazeres advindos deste contato substituídos pelo prazer do jogo (Dias, 2017).

A falta de acolhimento ao assunto dos jogos pela família e amigos também é causa de afastamento dos jogadores. As pessoas a sua volta criticam seu comportamento e tem dificuldades para falar sobre este assunto, os jogadores recorrem cada vez mais aos jogos como fuga, para socializar e se distrair. Seu meio social fica cada vez mais envolto de pessoas que jogam para não se sentirem julgados. Gastam cada vez mais horas jogando porque outros prazeres ficam limitados, se instala o comportamento patológico (Koga e Laurenti, 2020).

Houve um aumento do uso de aparelhos celulares por parte dos jovens do ensino médio. Este uso se refere principalmente a socialização, através de redes sociais, e acontece inclusive dentro da escola (Barreto, 2018).

Os riscos externos também chamam atenção, como a combinação de pessoas más intencionadas e o grande índice de jovens em depressão. Um exemplo disso é o fenômeno do “jogo” da baleia azul. Neste “jogo” crianças e adolescentes recebem online tarefas de outras pessoas, essas tarefas incluem coisas como assistir filmes de terror de madrugada, se automutilar, fugir de casa e ficam cada vez mais autodestrutivas. A última tarefa é o suicídio, por vezes incentivado a ser feito em transmissão online (Silva e Leal, 2019).

Discute-se sobre a responsabilidade dos desenvolvedores dos jogos em prevenir que estes não sejam espaços para se propagar a manipulação de pessoas má intencionadas (Silva e Leal, 2019). Barreto (2018) apresenta outro ponto de vista, sua pesquisa mostrou que os jovens têm consciência dos riscos do mundo online. O filtro feito pelos jovens se dá através do cuidado em não compartilhar informações com pessoas desconhecidas ou sem identificações em seu perfil.

A maioria dos jogos possuem um mecanismo de silenciar outros jogadores e/ou filtro de comunicação. Um exemplo é *Counter-Strike*⁶ que possui um sistema de silenciar para proteção dos jogadores. Suas variáveis são: ativar filtro de palavras, para que o jogador não veja, por exemplo, palavrões digitados no chat; silenciar outro jogador, quando um jogador não está satisfeito com o que outro está falando, independentemente de qual time ele for, é possível silenciá-lo e ambos não poderão se ouvir e nem conversar pelo chat; denunciar o jogador por falas indevidas, automaticamente este jogador é silenciado para quem o denunciou, mas quando acumulado determinado número de denúncias o jogador que as recebeu é punido sendo automaticamente silenciado para todos jogadores no início das partidas, ficando sem comunicação alguma até que os jogadores individualmente decidam se devem ou não remover o bloqueio de comunicação deste. Esta função é bastante semelhante à proposta por Silva e Leal (2019) e existe a vários anos.

Os jogos ainda são vistos como lugares para homens e ainda é bastante comum que mulheres sejam atacadas e assediadas quando estão jogando online, talvez por isso algumas pesquisas apontem que existam mais homens jogando (Coser e Giacomoni, 2019). Porém essa afirmação se refere principalmente a jogos de computador e de vídeo game. Segundo a pesquisa PGB (2021) 51,8% das mulheres jogam, em comparativo a 48,5% dos homens. Uma importante diferença é que as mulheres jogam pelo celular, plataforma em que normalmente a interação entre os jogadores é menor, proporcionando um ambiente possivelmente menos hostil e mais casual.

Campani e Pizolati (2019) nos mostram quão grande se tornou a participação dos jogos em nossa vida ao problematizar as constantes atualizações do jogo *League of Legends* como um reflexo da liquidez de nossa sociedade atual.

⁶ Counter-Strike: Jogo de tiro online em que uma equipe disputa contra outra.

Outra preocupação comumente apresentada se refere à: jogos digitais, a violência neles apresentada e a influência que isso possui nos jogadores. Diversos estudos mostram incompatibilidade com o comportamento dos jogadores após o jogo e o que estavam jogando (Baum e Maraschin, 2017).

Dias (2017) observou que 69% de seus entrevistados deixam de fazer tarefas domésticas, de estudos e de trabalho, além de já terem deixado de passar momentos com a família e amigos para jogar.

O impacto do cenário social pandêmico gerou um uso excessivo da tecnologia, somado a comorbidades, resultaram a um aumento da dependência da internet na China em 46,8%. Também foi constatado aumento de uso patológico de álcool e tabaco neste período pandêmico (Nascimento, et al, 2021).

6 UM LEVANTAMENTO CIENTÍFICO SOBRE OS POSSÍVEIS BENEFÍCIOS DOS JOGOS DIGITAIS E A SOCIALIZAÇÃO ONLINE

Apesar dos riscos diante do uso da internet e dos jogos digitais, também podemos explorar diversas interações positivas nesse contexto.

É necessário romper o estigma em torno dos jogos digitais, pois estes se mostram úteis para auxiliar diversas disciplinas. Os jogos têm sido utilizados para meios educacionais, sociais, terapêuticos e em tratamentos como de esquizofrenia. Isso devido ao alto estímulo cerebral que eles causam, quando bem explorados podem auxiliar tratamentos (Antunes, 2018, Coser e Giacomoni, 2019).

Os jogos digitais e os processos de gamificação estão cada vez mais presentes em nossos contextos sociais e precisam ser explorados para além de seu caráter tecnológico, mas também considerando sua construção de símbolos e linguagens dentro e através de sua interação lúdica (Junior, 2017).

Através de levantamento bibliográfico percebeu-se, como dito anteriormente, o uso da tecnologia como um mediador positivo no processo de aprender. Alunos recebem bem o uso de dispositivos tecnológicos nos estudos. E estes dispositivos também auxiliam positivamente os professores. A variável educacional diante dos novos sentimentos num ambiente não formal de educação mediado pelo uso imersivo da tecnologia através de um jogo móvel educativo também foi um resultado favorável (Kroeff e Maraschin, 2019).

Baum e Maraschin (2017) fizeram longa pesquisa para compreender se existe a possibilidade de aprendizagem dentro de um jogo, afim de explorar cuidadosamente a crítica de que os jogos digitais não possuem capacidade de interação real de aprendizado, e que os estímulos recebidos pelo jogador são alienantes. Concluíram que o ato de jogar vai além de uma atividade passiva e que o jogador é estimulado a aprender e desenvolver diversas habilidades práticas, sensoriais e mentais para ter bom desempenho no jogo.

Hoje é possível jogar em computadores, vídeo games, celulares etc. Existe uma grande procura deste para entretenimento, superando a procura por cinema e música juntos, segundo pesquisa da Globo em 2015. Isso porque os jogos passaram por uma grande popularização, causada pela diversificação da possibilidade de acesso. (Campani e Pizolati, 2019).

Os jogos digitais ultrapassam barreiras sociais e econômicas, estando presentes por exemplo em escolas particulares e públicas. Tamanha popularização fez com que os jogos alcançassem uma diversidade enorme de pessoas, estando presente por exemplo nas roupas, brinquedos, acessórios e até nas expressões artísticas dos jovens. Sua grande popularização também é vista através de meios de entretenimento, relaxamento e socialização por pessoas de diversas faixas etárias (Campani e Pizolati, 2019).

Jogar através de computadores e videogames exige um investimento financeiro maior, a máquina para jogar é mais cara e existem menos jogos gratuitos disponíveis. Historicamente é uma prática relacionada a classes sociais mais altas. Porém com a popularização dos celulares, seus jogos gratuitos disponíveis e mais variados outras classes sociais estão mais engajadas nesta atividade. Vimos que as mulheres que jogam se identificam principalmente como pertencentes a classe social C e os homens a classe B (PGB, 2021).

Junior (2017) atribui a disseminação dos jogos digitais a mais motivos: o ato de jogar está presente em diversos lugares de nossa vida cotidiana, seja como lazer, trabalho, entre outras diversas interações sociais e com o avanço da tecnologia esse jogar também foi sendo diversificado em suas possibilidades.

A análise do jogo digital na vida das pessoas deve ser mais complexa. Enquanto a discussão se basear em críticas e buscar apenas classificações como tipos de jogos, plataformas e características, perde-se a possibilidade de reconhecer todo o potencial de uma realidade que já é presente na vida de todos (Junior, 2017). Antes se entendia existir um mundo virtual e um mundo real, hoje existe um espaço híbrido entre estes dois mundos (Kroeff e Maraschin, 2019).

Como já vimos anteriormente os jogos digitais são um dos meios de entretenimento mais populares hoje. São usados para se distrair, entrar em contato com outras pessoas e relaxar. Não existe unanimidade no resultado de pesquisas relacionando sensação de bem-estar e horas de jogo, não podemos definir que exista uma linha direta positiva, negativa ou neutra sobre o tema. Considerar apenas a frequência de uso como fator crítico para a saúde mental do indivíduo é precipitado. Existe muito mais a ser considerado para entender a problemática de interação de um sujeito em qualquer atividade (Coser e Giacomoni, 2019).

Os jogos digitais não são apenas para o público infante juvenil como afirmado comumente, 60% do público pesquisado é responsável pela manutenção financeira

de seu jogo. Também podemos perceber o estreitamento de laços acontecendo através dos jogos digitais, 66% dos entrevistados falam de assuntos pessoais com os membros de sua equipe. (Dias, 2017). Em outra pesquisa vimos que 84,1% dos participantes jogavam jogos digitais com seus filhos (PGB, 2021).

Existe uma apropriação de vocabulário e significados aprendidos para convívio social pelo jogo, no jogo e que vai para além do jogo, sendo utilizado em contexto social físico (Baum e Maraschin, 2017, Dias, 2021, Koga e Laurenti, 2020).

A noção de sociedade das pessoas pode ser alterada pela existência das comunidades virtuais. Estas comunidades são espaços em que as pessoas debatem assuntos comuns por tempo o suficiente para se engajarem sobre o assunto entre si (Dias, 2017). Isso é intensificado por exemplo quando os jogadores usam uma ferramenta de comunicação a mais durante a partida, além da proporcionada pelo próprio jogo, com intuito de que possam se comunicar melhor (Koga e Laurenti, 2020).

Apesar de relações tenderem a ser desenvolvidas mais rapidamente pessoalmente do que online, devido a maior facilidade de autorrevelação e de identificação, devemos ponderar que hoje em dia pessoas com interesses em comum se organizam e se comunicam conectadas virtualmente, mudando as formas de comunicação. Muitos jovens não diferenciam amigos virtuais e reais e afirmam que grande parte do apoio que recebem em momentos difíceis vem online (Barreto, 2018).

Devemos considerar também as diferentes compreensões de amizade, por exemplo a classe social dos indivíduos, se foi mediada e alimentada pelo trabalho, escola, vizinhança, internet dentre outras tantas variáveis que permeiam este acontecimento (Barreto, 2018).

Buscamos entender os relacionamentos, considerando as mudanças sociais e históricas, isso inclui as mudanças tecnológicas. Questionamos se existem preferências por amizades virtuais e os impactos que isso pode causar (Dias, 2017). Existe uma virtualização das relações, fato este que é demasiadamente problematizado nos tempos atuais, deixando possibilidades favoráveis esquecidas (Barreto, 2018).

Conforme a faixa etária do jogador muda a compreensão do que é amizade virtual e real também muda, porém entende-se essa diferenciação como parte do constructo amizade, existente na amizade real ou virtual, corroborando com o conceito de universo híbrido (Dias, 2017).

Pesquisas mostram que pessoas introvertidas preferem atividades como jogos eletrônicos pois possui pouca interação social e através deste tipo de interação se sentem mais felizes (Coser e Giacomoni, 2019). Outro ponto positivo da amizade iniciada virtualmente é a não exposição de características que podem causar ansiedade num contato inicial, como a aparência física (Barreto, 2018).

Em contrapartida outra pesquisa mostrou que os jovens demonstram maior interesse em conversar online com amigos que conhecem presencialmente. Essa preferência é explicada por eles pela crença de que amizades virtuais precisam de mais dedicação para prosseguirem (Barreto, 2018).

As amizades são uma causa bastante presente no porquê dos usuários se envolverem com os jogos. Muitos são convidados por amigos reais para jogar, outros jogam para fazer amigos virtuais. E mesmo entre os jogadores que afirmaram jogar para se divertir, fazer amizade aparece como um ganho secundário. Manter o chat do jogo aberto para conversar e interagir com a equipe adversária são outras atitudes de aproximação. Muitos nomeiam os membros de sua equipe de jogo como amigos (Dias, 2017, Demaria, Stengel e Andrade, 2019).

As amizades são fatores importantes para os jogadores mudarem ou ficarem em suas equipes. Outros jogadores trocam de equipe para conhecer novas pessoas. Vários jogadores relataram já terem encontrado seus parceiros de equipe pessoalmente. Além disso muitos jogadores conversam entre si sobre assuntos que vão além dos jogos (Dias, 2017, Demaria, Stengel e Andrade, 2019).

Jogos como MMOs são mais propensos a fazer amizades, pois além de ser um jogo online multijogador, é necessário fazer parte de um time e interagir com esse time para poder jogar (Dias, 2017, Demaria, Stengel e Andrade, 2019).

Amizades exclusivamente virtuais possuem potencial de serem duradouras e verdadeiras, assim como amizades físicas. Pois os envolvidos partilham gostos, vivências e sentimentos em suas comunidades virtuais e enquanto estes sentimentos durarem a amizade também prosseguirá. Outro ponto levantado é que os jovens preferem compartilhar suas experiências com amigos mais antigos, mas isso é indiferente entre amigos reais ou virtuais (Barreto, 2018).

“O contato virtual no ambiente virtual embora não seja um espaço destinado ao desenvolvimento de novas amizades é propício para o surgimento das mesmas, mesmo como ganho secundário.” (Dias, 2017, p. 148).

7 REFLEXÃO

Pensando a importância de situações que são grandes desestabilizadoras da rede social como divórcio, imigração etc, entendemos este trabalho como um braço para trabalharmos a rede social do paciente no período de pandemia e isolamento social.

Considerando o quanto Sluzki (1997) se dedicou cuidadosamente a exemplificar casos em que cuidar da rede social dos pacientes contribuiu para o bem-estar dos envolvidos, não podemos deixar de pensar que um momento social com tamanho impacto nas redes sociais das pessoas deve ser explorado e cuidado.

Outra característica que nos encorajou neste trabalho é o fato do autor constantemente utilizar e exemplificar como o uso da tecnologia disponível a época era bem-vinda aos acompanhamentos de seus casos, além de ter considerado:

dispersão: quer dizer, a distância geográfica entre os membros, o que, obviamente, afeta a facilidade de acesso ao e do informante, e, portanto afeta tanto a sensibilidade da rede às variações do indivíduo quanto a eficácia e velocidade de resposta às situações de crise. Outros autores preferem definir essa variável como acessibilidade, isto é, facilidade de acesso ou contato para gerar comportamentos efetivos. A utilização da distância geográfica para avaliar essa variável está em processo de revisão constante, graças a progressos recentes tais como as redes de computadores do tipo Internet, que geram novas possibilidades de acesso a redes intensas, altamente reativas e potencialmente sensíveis; (Sluzki, 1997, p.47).

Sluzki (1997) estava certo, a tecnologia vem ocupando cada vez mais espaço no cotidiano das pessoas e conseqüentemente em suas relações. O isolamento social intensificou significativamente este uso, para o bem e para o mau. Facilitou a vida das pessoas, permitiu que trabalhos, estudos e tantas outras atividades continuassem a acontecer.

Por outro lado, perde-se a referência do uso saudável da tecnologia. O tempo de uso se torna imensurável considerando que as pessoas têm usado a tecnologia como mediadora para quase todas as atividades. As relações passaram a ter outro formato, ao mesmo tempo que podem ser acessadas com muito mais facilidade. Basta uma mensagem no celular para acessar o outro, mas esse acesso é limitado por um recorte: o cenário que a câmera mostra.

Como vimos anteriormente, existem situações que causam grande impacto na rede social do sujeito. A pandemia e seu conseqüente isolamento social foi uma delas.

Além da distância física das pessoas, tivemos muitos mortos, muito sofrimento psicológico e físico, uma necessidade urgente de adaptação física a novos espaços e a novas formas de falar e agir com as famílias presencialmente e com as outras pessoas virtualmente.

Cada geração possui um desafio único diante deste momento pandêmico e diante do desafio da imersão tecnológica que fomos submetidos. Diante disso exploraremos possibilidades interventivas em relação ao uso dos jogos digitais multijogadores. Entendemos que esta ferramenta de comunicação pode ser explorada para além do momento de isolamento social com nossos pacientes se considerarmos e ponderarmos os perigos existentes nesta interação e darmos ênfase as utilidades existentes.

Barreto (2018) apresenta uma definição de redes sociais digitais que nos lembrou bastante a definição de rede social (não digital) proposta por Sluzki (1997) “Estar imerso em uma rede social significa conectar-se com os amigos dos amigos, procurar compartilhar informações com mais pessoas e, quase sempre, fazer parte de grupos com os quais temos interesses em comum.” (Barreto, 2018, p.2). Hoje entende-se que os encontros virtuais acontecem como uma extensão da vida real, podemos considerar que problemas e benefícios do mundo real também são replicados por lá.

Diante disso é compreensível a preocupação de diversos autores em relação ao diagnóstico do uso patológico de videogames baseado em grande parte no tempo deste uso. Principalmente quando expandimos para o uso de tecnologias no geral e consideramos este uso por adultos. Isso porque vivemos em um momento tecnológico da sociedade e é muito difícil desvincular este uso do cotidiano, mensurar apenas através do tempo, como dito por alguns autores, pode ser uma avaliação superficial.

Mesmo quando consideramos esse uso por crianças e adolescentes, no isolamento, mas em algum nível fora dele também, já que algumas escolas inseriram atividades com tecnologia em seus currículos, é preciso ponderar além do tempo de uso e sim questionar a finalidade e a necessidade daquele uso.

Porém, os altos números de dedicação e tempo gastos em jogos digitais nos chamam atenção. Temos uma grande parte da população adulta jogando mais de seis horas por semana. Pode não parecer muito, mas pensando nisso em conjunto com as várias outras atividades da vida podemos perceber uma grande aplicação a esta atividade. Outro dado que nos chamou a atenção é que mais de 8% dos pesquisados

pela PGB (2021) relatou jogar mais de 30 horas por semana, uma quantidade considerada critério para diagnóstico.

Também é importante esclarecer que nenhum manual diagnóstico ou orientador sobre o uso de tecnologias ou especificamente de videogames fala exclusivamente do tempo de uso. Todos eles discutem a qualidade desse uso e a existência de prioridade para outras atividades na vida dos jogadores.

O controle do tempo de uso dos videogames é importante. Mas para isso também é necessário exercitar a auto-observação quanto a este uso e contar com o apoio de profissionais de saúde mental, além de manter contato com familiares e amigos. Em uma “sociedade por si tecnológica” é importante encontrarmos formas de lidar com ela e não nega-la (Nascimento, et al, 2021).

Buscando compreender o que tem sido discutido sobre jogos digitais multijogadores no Brasil, percebemos que a socialização por meios digitais é vista com maior naturalidade conforme aumentam os estudos sobre isso. Observamos que o assunto vem deixando de ser visto como um problema para diversos autores e passa a ser encarado como possibilidade positiva de interação.

Porém, percebemos uma carência de artigos mais amplos e profundos sobre o assunto. Identificamos algumas propostas desatualizadas ou com pouco embasamento prático sobre os jogos. Existem muitas pesquisas sobre o tema gamificação na educação e menos estudos sobre na psicologia, Lodi e Holanda (2019) afirmam que provavelmente isso se dê pela errônea associação do ato de jogar a atitudes de crianças e adolescentes.

Os alertas dos perigos diante dos jogos online multijogadores são muito importantes, visto que aspectos sociais são repetidos nos jogos: violência contra a mulher, a liquidez das relações, violência infantil, foram alguns dos exemplos citados.

A violência dentro dos jogos existe, para lidar com isso recomendamos que se explore as ferramentas de segurança do jogo: ativar filtros de linguagem inapropriada quando disponíveis; utilizar a possibilidade de bloquear e/ou denunciar usuários violentos.

Quando se trata de crianças e adolescentes jogando, uma possibilidade que facilita o conhecimento dos responsáveis ao que está acontecendo no mundo virtual dos jogos é ter o ambiente de jogos digitais num espaço compartilhado. Solicitar que durante a partida o áudio fique disponível para todos, assim é possível conhecer um pouco da dinâmica do jogo é até um pouco mais das pessoas com quem os jogadores

estão interagindo. Participar destes jogos com os filhos também é um grande caminho de aproximação.

Assim como na vida fora dos jogos, quando se trata de crianças e adolescentes jogando os responsáveis devem buscar conhecer os lugares que eles frequentam e as pessoas com quem convivem.

Sugerimos que os responsáveis e a rede dos pacientes se interessem pelos jogos, pelos desafios, pelos vocabulários, pelas possibilidades que estão envolvidas. Assim como pelos amigos que são feitos virtualmente. Perguntem de onde são, o que fazem, participem de conversas virtuais quando possível.

Percebemos que não há consenso quanto a qualidade das amizades feitas virtualmente. Enquanto alguns autores sugerem que as pessoas estão gastando mais tempo em telas e sem contato com amigos, outros autores afirmam que o contato com amigos pode ser feito através das telas sem prejuízo algum na qualidade dessas relações. Pensamos que a qualidade e interpretação destas relações, é interferida principalmente pela subjetividade dos pacientes e em como o mundo virtual se torna uma ferramenta para trabalhar rede com os pacientes.

Pensando na situação de imigração e o empobrecimento de rede que Sluzki (1997) coloca em seu livro. Em que o sujeito em vez de entrar em luto pela rede perdida com a mudança, tem toda sua energia focada em se adaptar ao novo lugar e criar novos vínculos. A família e as conexões existentes tendem a ficar sobrecarregadas e não existe empenho em cuidar da rede social devido a outras questões que exigem atenção do usuário.

Gostaríamos de fazer um paralelo com a situação da pandemia e isolamento social, que exige a energia do usuário focada em questões de saúde, social, adaptação, entre outras e gera dificuldade em se atentar em possibilidades para cuidar de sua rede social.

Sluzki (1997) afirma que uma rede social eficiente está ligada diretamente a saúde do sujeito. Pois serve como referência para feedback, proporciona meios e possibilidades de tratamento e acompanhamento, auxilia na carga física e emocional de possíveis acompanhamentos etc.

Questionamos se teríamos novas possibilidades de cuidar da rede do paciente ao falarmos com eles sobre estas relações existentes dentro dos jogos online multijogador? Seria uma ferramenta para lidar com algumas das dificuldades

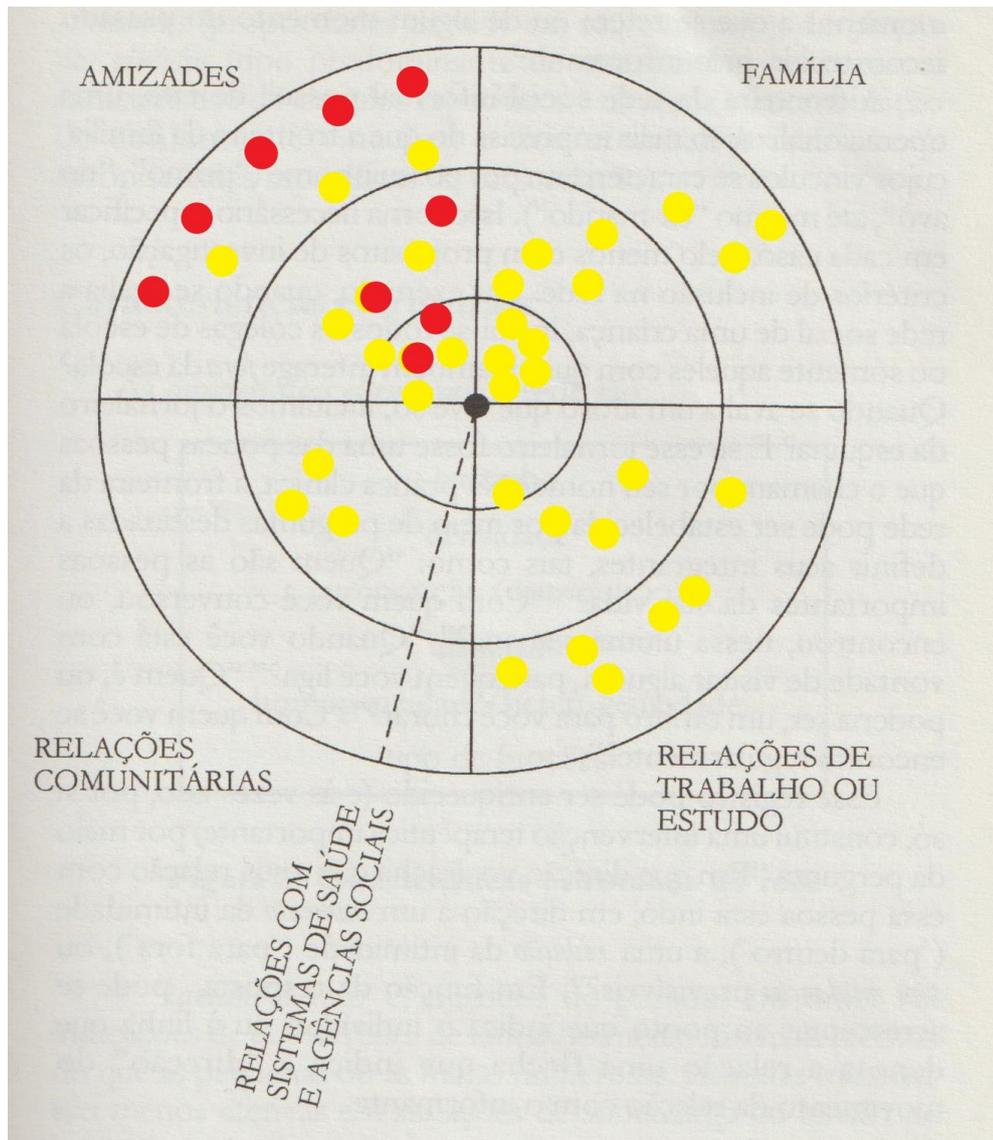
consequentes do isolamento social? Ou até mesmo uma ferramenta para trabalhar esta rede com pacientes que veem sentido em explorar rede social desta forma?

Para mapear isso sugerimos a utilização do mapa de rede com pacientes que já utilizem jogos online multijogador em duas etapas:

1 Solicitar que o paciente preencha o mapa com bolinhas amarelas para pessoas que façam parte da rede social dele;

2 Orientar “Agora considere se os amigos que você conhece através dos jogos digitais estão ou estariam nesse mapa? Se estiverem faça bolinha vermelha por cima (da amarela que já representa aquela pessoa), se não estivesse, mas você entende que é importante colocar acrescentar.”, segue exemplo:

Imagem 5 – Mapa de rede preenchido



Desta forma podemos identificar se existem amigos significativos vindos do jogo online multijogador, ou abrir uma porta para conversar com o paciente sobre fazer amigos de novas formas.

No caso de amigos já existentes é importante entender com o paciente se existe diferença entre a amizade virtual e a online. Estas diferenças podem variar no início dessa amizade, no acolhimento, na informalidade, no acesso, em questões físicas, na disponibilidade, na confiança, entre tantas outras variáveis. Se essa diferença é positiva ou negativa pelo olhar dele.

Podemos pensar com o paciente como explorar atributos potencializando sua rede social real. Considerar outras possibilidades de interação com estes amigos virtuais, de forma presencial também pode ser um caminho para estreitar essas lações e permitir que essas relações ultrapassem os limites virtuais.

Explorar com os pacientes o interesse por e-sports ou por congressos sobre o tema pode ser uma grande deixa para trabalhar metas, disciplina, objetivos, ganhos em relações presenciais, entre tantos outros assuntos que podem ser pensados como este próximo passo.

Também deve ser conversado sobre os perigos de encontrar presencialmente pessoas que só se conhece no mundo virtual, como se proteger em lugares públicos, tendo pessoas responsáveis e de confiança por perto etc.

Percebemos que apoio, companhia e dedicação já são características presentes para muitos dos jogadores em suas relações dentro dos jogos digitais multijogadores. O próximo passo talvez seja a possibilidade desses jogadores se sentirem mais acolhidos por sua comunidade, e isso inclui seus serviços de saúde, para poder falar abertamente sobre seus jogos e as relações que faz nestes jogos. Isso gera inclusive mais segurança, pois ele terá com quem compartilhar suas experiências e assim a possibilidade de receber outros pontos de vista.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Existem situações de grande impacto na vida dos pacientes, a pandemia e seu consequente isolamento social foi uma dessas circunstâncias. A medida se fez necessária e efetiva para conter o grande contágio da COVID-19. Por outro lado, percebemos muitos impactos na saúde psicológica e física das pessoas em isolamento. E mesmo os recursos que se fizeram úteis para auxiliar neste momento tão delicado precisaram ter seu uso discutido.

Dentro da psicologia temos um longo histórico de estudos sobre como situações de grande impacto e transformações sociais impactam a rede social dos pacientes, são eles divórcio, mudança, doença, guerra, entre outros. O isolamento social se mostrou mais um momento agravador para estas redes, as pessoas não puderam acessar as outras fisicamente, o contato online não é o mesmo e usar a tecnologia como um mediador saudável pode ser bastante complexo.

Reconhecer que existem benefícios e abraçá-los pode ser um caminho para identificar e cuidar dos tão discutidos problemas dos jogos virtuais multijogadores e das relações de nossos pacientes com aparelhos tecnológicos e com a internet no geral.

Propusemos o uso do mapa de rede proposto por Sluzki (1997) para melhor visualização da rede social do paciente como um passo facilitador da conversa sobre possibilidades para trabalhar rede social através dos jogos digitais multijogador.

Incentivar a família a se envolver com os jogos também se mostrou muito importante. Isso propicia estreitamento dos laços, uma conversa sobre um interesse mais atual e talvez uma possibilidade de troca de interesses, entre os familiares. Este envolvimento, quando bem articulado, pode contribuir para o desenvolvimento da estrutura da rede social.

Para além dos jogos também percebemos que os eventos, sejam de e-sports, sejam congressos sobre o tema, podem ajudar os pacientes a socializar com pessoas com interesses em comum e perceber ganhos na relação presencial.

Vimos que os jogos digitais multijogadores podem contribuir ou atrapalhar na estrutura da rede social. Dependendo de como é feito o uso desta ferramenta, se for usado apenas como fuga do evento estressor da rede social é possível que ele traga mais prejuízo do que benefícios.

Falar abertamente sobre os jogos digitais multijogadores também se mostrou o melhor caminho para lidar com alguns dos perigos da internet. É importante a conscientização sobre as pessoas má intencionadas e sobre como o mundo virtual reflete o que acontece em nossa sociedade como um todo.

Percebemos a grande importância de aprofundar os estudos desta temática no Brasil. Entendemos que diante das possibilidades de apropriação de rede acerca de jogos virtuais multijogadores, precisamos explorar também outras possíveis consequências, sejam positivas ou negativas, e algumas possíveis alternativas para lidar com elas.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA CÂMARA DE NOTÍCIAS. Deputadas discutem como denunciar violência sexual contra crianças na pandemia. **Câmara dos deputados**. Mai. 2021. Disponível em: <<https://www.camara.leg.br/noticias/760500-deputadas-discutem-como-denunciar-violencia-sexual-contras-criancas-na-pandemia/>>. Acesso em: 19 set. 2021.

ANTUNES, J. Adição ao jogo – novos desafios num velho problema. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Portugal, vol. 20(1), p. 33-46, 2019. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.15309/19psd200103>>. Acesso em: 14 set. 2021.

BARRETO, M. C. R. Pensando a amizade no mundo virtual. **Educere et Educare**, Paraná, vol. 13, n. 30, p. 1-12, 2018. Disponível em: <<https://e-revista.unioeste.br/index.php/educereeteducare/article/view/21384>>. Acesso em: 14 set. 2021.

BAUM, C; MARASCHIN, C. Level up! Desenvolvimento cognitivo, aprendizagem enativa e videogames. **Psicologia & Sociedade**, Pernambuco, vol. 29, e132334, p. 1-11, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/5bvYPcvsp7p47ryHpWhFSbb/?lang=pt>>. Acesso em: 14 set. 2021.

BEZERRA, A. C. V. et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, vol. 25, suppl. 1, p. 2411-2421, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/9g4hLHkSSW35gYsSpggz6rn/?lang=pt>>. Acesso em: 13 de ago. 2021.

BIO. **Site de Carlos Sluzki**, [online], [s.d.]. Disponível em: <<https://sluzki.com/bio>>. Acesso em: 13 de ago. 2021.

COSER, F. S; GIACOMONI, C. H. As relações entre o uso de jogos eletrônicos, personalidade e o bem-estar de jogadores. **Aval. psicol.**, Itatiba, vol. 18, n. 4, p. 382-391, 2019. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712019000400007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 set. 2021.

COSTA, L. C. R. et al. Adolescer em meio à pandemia de Covid-19: um olhar da teoria do amadurecimento de Winnicott. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, vol. 25, suppl 1, p. 1-12, 2021. Disponível em: <<http://www.scielo.br/j/icse/a/Wc9nGvBDGcPyrRkpQgkJvKq/?lang=pt>>. Acesso em: 13 de ago. 2021.

CRUZ, G. Vivendo o jogo ou jogando a vida? Notas sobre jogos (digitais) e educação em meio à cultura ludificada. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, vol. 39, n. 3, p. 226-232, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbce/a/CpzM8SC5VyKpg3czwcYF5Nc/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 14 set. 2021.

DEMARIA, C. O; STENGEL, M; ANDRADE, V. F. Processos de subjetivação em jogos virtuais: um estudo sobre corpo e estratégia no jogo League Of Legends. In: HRENECHEN, V. C. de A. T. (Org.). **Comunicação, Mídias e Educação**. [Online]. Paraná: Atena Editora; 2019, p. 339-351. Disponível em: <<https://sistema.atenaeditora.com.br/index.php/admin/api/artigoPDF/13088>>. Acesso em: 14 set. 2021.

DEPENDÊNCIA DE INTERNET. **Site do Serviço do Ambulatório de Transtornos do Impulso do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo**, São Paulo, 2015. Disponível em <<https://www.dependenciadeinternet.com.br/index.php?panel=#home>>. Acesso em: 09 de nov. 2021.

DESLANDES, S. F; COUTINHO, T. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, vol. 25, suppl. 1, p. 2479-2486, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/56TbmHfDsWJyK6DVJzjcHhp/?lang=pt>>. Acesso em: 13 de ago. 2021.

DIAS, D. A. Autocuidado de adultos ajuda a prevenir a violência infantojuvenil. **Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios**. Mai. 2021. Disponível em: <<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/infancia-e-juventude/noticias-e-destaques/2021/maio/autocuidado-de-adultos-ajuda-a-prevenir-a-violencia-infantojuvenil>>. Acesso em: 19 set. 2021.

_____. Entenda as dimensões dos maus-tratos contra crianças. **Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios**. Mai. 2021. Disponível em: <<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/infancia-e-juventude/noticias-e-destaques/2021/maio/entenda-as-dimensoes-dos-maus-tratos-contracrianças>>. Acesso em: 19 set. 2021.

_____. Fique atento aos sinais de maus-tratos infantojuvenis. **Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios**. Mai. 2021. Disponível em: <<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/infancia-e-juventude/noticias-e-destaques/2021/maio/fique-atento-aos-sinais-de-maus-tratos-infantojuvenis-1>>. Acesso em: 19 set. 2021.

_____. Maus-tratos a crianças e adolescentes é crime: saiba como denunciar. **Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios**. Mai. 2021. Disponível em: <<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/infancia-e-juventude/noticias-e-destaques/2021/maio/maus-tratos-a-crianças-e-adolescentes-e-crime-saiba-como-denunciar>>. Acesso em: 19 set. 2021.

_____. Pandemia pode aumentar a exposição de crianças à violência. **Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios**. Mai. 2021. Disponível em: <<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/infancia-e-juventude/noticias-e-destaques/2021/maio/pandemia-pode-aumentar-a-exposicao-de-criancas-a-violencia>>. Acesso em: 19 set. 2021.

DÍAS, M. S. L. Concepções de amizade reais ou virtuais dos jogadores de MMOS. **Revista de Psicología GEPU**, Colombia, vol. 8, n. 1, p. 139- 153, 2017. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/1SR5IAdav2BliVK10vsa1f14Cr9tiBzWu/view>>. Acesso em: 14 set. 2021.

FORNARI, L. F. et al. Violência doméstica contra a mulher na pandemia: estratégias de enfrentamento divulgadas pelas mídias digitais. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, vol. 74, n. Suppl 1, e20200631, p. 1-9, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/gVWKQ6LYc6hffHxknL7QD3p/?lang=pt>>. Acesso em: 19 set. 2021.

GO GAMERS. **PGB** - Pesquisa Game Brasil 2021: report gratuito Brasil. 8ª Edição. São Paulo, 2021.

KOGA, D. Y; LAURENTI, C. League of leagends e o ciclo vicioso do jogar no ambiente virtual. **Revista de Psicologia**, Fortaleza, vol. 11, n. 1, p. 81-94, 2020. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1253025>>. Acesso em: 06 de nov. 2021.

KROEFF, R. F. S; MARASCHIN, Ci. Coengendramento entre cognição e emoção em um jogo móvel locativo. **Psicologia & Sociedade**, Recife, vol. 32, e191144, p. 1-18, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/kYQrMGpYS38hSQKh9Php4JC/?lang=pt#>>. Acesso em: 14 set. 2021.

LAUDARES, R. Com pandemia, denúncias de abuso sexual contra crianças e adolescentes crescem, mas são feitas de forma tardia. **G1**, São Paulo, mai. 2021. Disponível em: <<https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2021/05/18/com->

pandemia-denuncias-de-abuso-sexual-contra-criancas-e-adolescentes-crescem-mas-sao-feitas-de-forma-tardia.ghtml>. Acesso em: 19 set. 2021.

LEVANDOWSKI, M. L. et al. Impacto do distanciamento social nas notificações de violência contra crianças e adolescentes no Rio Grande do Sul, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, vol. 37, n. 1, p. 1-15, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/w9xDc35gk53mDz9MrX4nFfr/?lang=pt>>. Acesso em: 13 de ago. 2021.

LODI, R. G; HOLANDA, A. F. Há gamificação na psicologia brasileira? Uma revisão bibliográfica sistemática. **Perspectivas em Psicologia**, Minas Gerais, vol. 23, n. 1, p. 112-138, 2019. Disponível em: <<http://www.seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/article/view/51040/27113>>. Acesso em: 15 de ago. 2021.

LUCHESE, F; RIBEIRO, B. (2009) Conceituação de Jogos Digitais. **UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**, 2009. Disponível em: <<https://www.dca.fee.unicamp.br/~martino/disciplinas/ia369/trabalhos/t1g3.pdf>>. Acesso em: 13 de ago. 2021.

MALTA, D. C. et al. A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Rio de Janeiro, vol. 24, e210012, p. 1-13, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/4xc9dNPPnXXNMtSYpJX3kqh/?lang=pt#>>. Acesso em: 13 de ago. 2021.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS: **DSM-5**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

NASCIMENTO, S. et al. Utilização problemática de internet durante a pandemia COVID-19: Um novo paradigma? **Acta Médica Portuguesa**, Portugal, 2021. Disponível em: <<https://actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/15888/6340>>. Acesso em: 02 de nov. 2021.

O QUE SÃO OS ESPORTS?. **Site CBeSports**, [online], [s.d.]. Disponível em: <<http://cbesports.com.br/esports/esports-o-que-sao/>>. Acesso em: 31 de ago. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, OMS. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. 2020. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>>. Acesso em: 31 de ago. 2021.

_____, OMS. **Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças com menos de 5 anos de idade**. 2020. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9786500208764-por.pdf?sequence=61&isAllowed=y>>. Acesso em: 31 de ago. 2021.

PAIVA, E. D. et al. Comportamento infantil durante o distanciamento social na pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, vol. 74, n. Suppl 1, p. 1-7, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/P3ryXXX78JbKzp9SYpvpz6j/?lang=pt>>. Acesso em: 13 de ago. 2021.

RIO DE JANEIRO, PREFEITURA. Pandemia aumentou em 50% denúncias de violência contra crianças e adolescentes. **Assistência Social e Direitos Humanos, Notícias**. Mai. 2021. Disponível em: <<https://prefeitura.rio/assistencia-social-direitos-humanos/pandemia-aumentou-em-50-denuncias-de-violencia-contras-criancas-e-adolescentes/>>. Acesso em: 19 set. 2021.

SEMINÁRIO BRASILEIRO DE ESTUDOS CULTURAIS E EDUCAÇÃO, 8º, 2019, Rio Grande do Sul. CAMPANI, L. M; PIZOLATI, A. R. C. **As lendas precisam de tempo? Reflexões sobre a cultura do esports no jogo digital League Of Legends**. Rio grande do Sul: ULBRA, 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Audrei-Pizolati/publication/335313757_AS_LENDAS_PRECISAM_DE_TEMPO_REFLEXOES_SOBRE_A_CULTURA_DO_E-

[_SPORTS_NO_JOGO_DIGITAL_LEAGUE_OF_LEGENDS_1/links/5d5dc2d892851c3763713f47/AS-LENDAS-PRECISAM-DE-TEMPO-REFLEXOES-SOBRE-A-CULTURA-DO-E-SPORTS-NO-JOGO-DIGITAL-LEAGUE-OF-LEGENDS-1.pdf](https://www.ufrrj.br/nuesgames/AnaClara.pdf)>.

Acesso em: 14 set. 2021.

SILVA, A. C. C; LEAL, A. L. C. **Destaque para o requisito não funcional de segurança em jogos multiplayer online**. Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), Departamento de Computação, 2019. Disponível em: <<http://r1.ufrrj.br/nuesgames/AnaClara.pdf>>. Acesso em: 14 set. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, SBP. **#Menos telas #Mais saúde**. Dez 2019. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf>. Acesso em 12 de out. 2021.

_____, SBP. **Pais e filhos em confinamento durante a pandemia de COVID-19**. Mar 2020. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22420c-NAAlerta_Pais_e_Filhos_em_confinamento_COVID-19.pdf>. Acesso em: 06 de nov. 2021.

_____, SBP. **Recomendações sobre o uso saudável das telas digitais em tempos de pandemia da COVID-19 #Boas telas #Mais saúde**. 21 Mai 2020. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22521b-NA_Recom_UsoSaudavel_TelasDigit_COVID19__BoasTelas__MaisSaude.pdf>. Acesso em 12 de out. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020**. 11, mar. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>>. Acesso em: 13 de ago. 2021.

_____ : **CID-11.** 6C51.0 Transtorno de jogo, predominantemente online. Versão: mai 2021. Geneva: WHO; 2019. Disponível em: <<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f338347362>>. Acesso em: 06 de nov. 2021.