

Grupos e Comunidades Online no Combate à Depressão de Jogadores

Thaís de Souza Deluca Ferreira
Escola de Informática Aplicada
UNIRIO
Rio de Janeiro, Brasil
thais.ferreira@uniriotec.br

Rodrigo Ribeiro Silva
Escola de Informática Aplicada
UNIRIO
Rio de Janeiro, Brasil
rodrigo.ribeiro@uniriotec.br

Resumo—O número de grupos e comunidades *online* que ajudam jogadores com depressão tem aumentado nos últimos anos. Nesses ambientes virtuais, os jogadores podem trocar experiências e extravasar suas angústias, medo e problemas, o que faz desses espaços importantes locais onde as pessoas podem ajudar e receber ajuda. Diante desse contexto, o objetivo do estudo é apresentar a importância desses tipos de comunidades para os jogadores que as procuram, e mapear algumas dessas comunidades, buscando identificar quais os serviços que elas prestam e se estes são realizados por profissionais ou não.

Palavras-chave: *Comunidade jogos, jogos digitais, transtornos mentais, depressão, comunidades online*

Abstract—The number of online groups and communities that help players with depression has increased in recent years. In these virtual environments, players can exchange experiences and overcome their anguish, fear and problems, which makes these spaces important places where people can help and receive help. In this context, the objective of the study is to present the importance of these types of communities to the players who are looking for them, and to map some of these communities, trying to identify which services they provide and whether they are carried out by professionals or not.

Keywords: *Community games, digital games, mental disorders, depression, online communities*

I. INTRODUÇÃO

A forte aceitação social de jogos digitais, bem como a adoção de novas tecnologias associada à própria internet, contribuem, de forma significativa, para o seu crescimento, popularidade e impacto [1]. Segundo dados da Newzoo¹, existem mais de 2,5 bilhões de jogadores em todo o mundo e que juntos gastarão US \$ 152,1 bilhões em jogos em 2019, representando um aumento de 9,6% ao ano.

Em um cenário no qual há tantos jogadores ativos por todo o mundo, também surge a preocupação com a saúde mental dos jogadores, que muitas vezes passam grande parte do seu tempo imersos em jogos *online* ou *offline*. Segundo Mengel [2], diversos estudos com a finalidade de analisar esse grupo de pessoas foram realizados e a partir deles identificou-se uma variedade de ligações entre o jogo e o comportamento social. Quando um indivíduo escolhe jogar um videogame, essa pessoa geralmente toma uma decisão consciente de dedicar uma parte significativa do tempo a uma atividade. Para Hartmann e Klimmt [3], a decisão de se envolver em qualquer comportamento é

afetada por estados situacionais, como humor, e condições consistentes, como personalidade. Uma pessoa que está se sentindo deprimida pode ser mais propensa a escolher um videogame com tons escuros em comparação com alguém que está se sentindo feliz [2].

Dessa forma, é possível relacionar o crescimento do transtorno depressivo com o aumento do número de jogos que abordam esse tipo de problema. A depressão tem sido percebida em meios *online* como um fator de risco e muitos usuários têm procurado ajuda em comunidades e grupos *online*. Alguns desses grupos buscam dar apoio aos jogadores e outros membros que sofrem de transtornos como a depressão. Segundo Bilsky et al. [4], o apoio de um nicho social pode, algumas vezes, compensar os efeitos adversos de uma rejeição social ou da vitimização *online*.

Diante desse contexto, o objetivo do presente trabalho é apresentar a importância dessas comunidades para os jogadores que as procuram e mapeá-las, buscando identificar quais os serviços que elas prestam e se estes são realizados por profissionais ou não.

II. OS BENEFÍCIOS DAS COMUNIDADES ONLINE

Nos últimos anos, diversos estudos documentaram o crescimento da busca de informações *online* e o apoio a pessoas que lidam com questões de saúde. Segundo Fox [5], 60% dos adultos usuários da *Internet* reportaram, em 2011, que estiveram engajados em atividades *online* como leitura de comentários ou experiências de outros usuários com problemas de saúde. Em 2012, o *National Cancer Institute* estimou que 15% de todos os adultos americanos usaram comunidades *online* como forma de buscar apoio para passar pelo problema [6].

A constante busca por comunidades *online* como forma de apoio aos problemas de saúde, sugere que esse tipo de espaço apresenta características que atraem as pessoas para eles.

No trabalho de David et al. [7] foi realizado um estudo com 231 universitários com o intuito de descobrir se as relações sociais *online* podem representar uma fonte de suporte para jovens que apresentam problemas relacionados à depressão. Os autores perceberam que para pessoas com apoio social pessoal mais fraco, os *sites* de mídia social fornecem um suporte que é menos supérfluo do que o apoio que recebem pessoalmente. O estudo sugeriu que o aumento das relações sociais, por meio do uso estratégico das mídias sociais, pode melhorar os sistemas de apoio social dos jovens de maneira benéfica.

Davis e Calitz [8] realizaram uma revisão da literatura buscando revelar a eficácia dos grupos de suporte social *online*, com um interesse particular nos mundos sociais em 3D. A literatura revelou características dos mundos virtuais sociais com potencial de criar suporte *online*, sendo elas: a

¹ <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2019-light-version/> - acesso em julho de 2019

persistência, o anonimato, o acesso 24 horas por dia e 7 dias por semana. Segundo os autores, indivíduos com deficiências, doenças crônicas ou doenças mentais que podem não ter recursos físicos ou sociais necessários para chegarem a grupos de apoio presenciais, podem encontrar apoio significativo na forma de avatar.

O trabalho de Fontes [9], investiga se a estrutura das redes sociais virtuais são capazes de prover apoio social assim como outras práticas de sociabilidade (e.g. pessoalmente). O autor se baseou no conceito de Círculos Sociais desenvolvido por Simmel, para construir uma tipologia de práticas de sociabilidades mediadas pela *internet*, a partir de informações recolhidas na literatura. A conclusão do trabalho mostra que comunidades *online* de pessoas que apresentam transtorno mental são importantes instrumentos para a criação de apoio social e disseminação de práticas e informações sobre cuidado.

A partir dos trabalhos apresentados, é possível perceber a importância das comunidades *online* para seus membros, e como algumas de suas características (e.g., anonimato e acesso ilimitado), contribuem para a sua procura. Outro fator importante é que se uma comunidade *online* está relacionada a um nicho específico, contribui para o engajamento de seus membros, uma vez que eles terão interesses em comum. O mesmo ocorre em comunidades de jogadores, onde muitos têm procurado apoio por se identificarem mais com os outros membros. Junto a essa realidade, o número de jogos que abordam esse tipo de problema, tem aumentado. Alguns desses, são mostrados na próxima seção.

III. JOGOS QUE ABORDAM TRANSTORNOS DEPRESSIVOS

Atualmente, muitos jogos digitais apresentam personagens e enredos bem elaborados e complexos, carregados de sentimentos e emoções. Essas emoções podem fazer com que os jogadores criem laços e vínculos afetivos com os personagens, cenários e a ambientação do jogo [10]. Isso faz com que as escolhas dos jogadores passem a ser definidas por meio desses sentimentos que são vivenciados nesse mundo virtual.

Além de esse gênero narrativo propor um diálogo com o jogador, é possível notar que o *design* do jogo é construído levando-se em consideração tais emoções a serem exploradas, a fim de evocar uma experiência com maior impacto subjetivo nos seus usuários [11]. Assim, jogos nesse gênero têm sido utilizados para abordar problemas e temas mais complexos, como os transtornos depressivos.

A. Elude

Elude é um jogo desenvolvido pela GAMBIT Singapore - MIT GameLab e lançado em junho de 2010. O jogo espera dissipar a visão de que a depressão é simplesmente “tristeza”, e mostrar que é um sentimento mais complexo de desesperança e uma falha de conexão com o mundo exterior. Por meio de metáforas, Elude mostra ao jogador como a ascensão e a queda dos estados de humor podem ser experimentadas e alteradas através de diferentes perspectivas. O início do jogo acontece em uma floresta destinada a representar um clima neutro. O objetivo é subir em árvores e sentir diferentes emoções, representadas por ideias e pássaros coloridos. Conforme o seu humor aumenta e você se sente melhor, você chega às

copas das árvores e está voando pelo céu. Eventualmente, o seu humor diminui e você cai do céu e é arrastado para as profundezas da terra pela sua depressão. O jogador deve continuar tentando subir, até voltar ao topo para encontrar a felicidade novamente. A Figura 1 apresenta uma cena do jogo.



Figura 1. Cena do jogo Elude

B. Rainy Day

Rainy Day é um jogo desenvolvido pela brasileira Thais Weiller e lançado em julho de 2016. O jogo é baseado em experiências pessoais da *game designer* e trata-se de uma narrativa interativa sobre a incapacidade física e mental de se preparar para mais um dia de trabalho da perspectiva de alguém deprimido. O jogador deve escolher entre opções que estão sempre embaçadas, mostrando que nenhuma decisão pode ser tomada com muita clareza. Quanto mais o jogador insiste em realizar algo, menos claras as opções ficam, dificultando cada vez mais a leitura e transmitindo a sensação de sufocamento e incapacidade vivida pela personagem. Ao final, há uma mensagem aos jogadores dizendo que ansiedade é um assunto sério e que se o jogador lida com problemas similares ao da protagonista do game, deve procurar ajuda. A Figura 2 mostra uma cena do jogo em que algumas opções aparecem embaçadas.



Figura 2. Cena do jogo Rainy Day

C. Life is Strange

Life is Strange foi desenvolvido pelo estúdio francês Dontnod, publicado pela Square Enix e lançado em janeiro de 2015. O jogo alcançou uma enorme popularidade e recebeu diversos prêmios importantes, como o *British Academy Games Awards* de melhor história em 2016². *Life is Strange* aborda diversos temas complexos como drama familiar, drogas, eutanásia, *bullying*, depressão e suicídio.

Em um dos momentos do jogo, o jogador tem a possibilidade de ajudar uma amiga que sofre de depressão devido ao *bullying* causado pelos colegas. Dependendo das

² <http://www.bafta.org/games/awards/games-awards-winners-in-2016>

escolhas do jogador no decorrer do jogo, é possível impedir que a personagem cometa suicídio.

Em janeiro de 2016, a publicadora Square Enix, em colaboração com a entidade americana Coalizão de Advocacia Parental para Direitos Educacionais (PACER), iniciou uma campanha anti-bullying inspirada por *Life is Strange*. Utilizando redes sociais, a publicadora aumentava sua doação ao Centro Nacional de Prevenção Contra Bullying a cada uso da hashtag #EveryDayHeroes, termo que aparece no jogo como um concurso fotográfico de interesse da protagonista do jogo³.



Figura 3. Cena do jogo *Life is Strange*

Por meio dos jogos apresentados é possível perceber que temas mais complexos como transtornos depressivos também estão sendo explorados nesse tipo de mídia. A repercussão é grande e é necessário que o assunto seja amplamente discutido com todos os públicos e nas mais diversas mídias. É importante ressaltar que esse tipo de problema deve ser abordado com cuidado, uma vez que é algo sério e que atinge uma grande parcela da população.

IV. COMUNIDADES DE JOGOS NO COMBATE À DEPRESSÃO

Em meio às comunidades *online*, existem aquelas destinadas a dar suporte aos jogadores que apresentam os sintomas de ansiedade e/ou depressão. Segundo Leibert et al. [12], o anonimato pode auxiliar na busca de atendimento psicológico *online* de pessoas introvertidas, com transtorno de ansiedade e com problemas de imagem corporal. Outros fatores como o interesse comum entre os participantes - nesse caso, jogos - e a possibilidade de estarem conectados com alguém e poderem conversar quando e onde quiserem, também impulsionam os usuários de jogos a procurarem por essas comunidades.

A. Grupos na Steam

A plataforma *Steam*⁴ além de oferecer os jogos, também conta com os serviços de *streaming* de vídeo e redes sociais, disponibilizando uma área destinada a comunidades de jogadores. Nessas comunidades é possível criar grupos e dentre esses, alguns estão relacionados à transtornos como a depressão. Em uma busca pela comunidade com a tag “*depression*”, foram identificados três grupos maiores, o *Gamers Fighting Depression* (GFD) fundado em abril de 2015, que até a data deste trabalho contava com 490 membros e que também está presente em outros espaços virtuais como Reddit⁵, Facebook, Twitter e

Discord⁶. Outros grupos encontrados foram o *Depression/Help* fundado por americanos em agosto de 2016 e que conta com 406 membros e o grupo *Depressed Gamers*, fundado por australianos em novembro de 2009 e que até a data deste trabalho conta com 206 membros. Os grupos citados são formados por jogadores que desejam compartilhar seus problemas e relatos ajudando uns aos outros e não contam com profissionais para isso.

B. Gamers Fighting Depression (GFD)

A *Gamers Fighting Depression* (GFD) é uma organização voluntária dedicada a fornecer uma comunidade de apoio para indivíduos que sofrem de depressão e outros transtornos mentais. A comunidade está presente na Steam, no Reddit, Facebook, Twitter e Discord e conta com mais de 11.000 membros (em junho de 2019). Os colaboradores criaram regras para evitar atitudes negativas como racismo, sexismo, homofobia, *bullying* ou qualquer tipo de discriminação. A comunidade também deixa claro que não é formada por profissionais não dando assim, diagnósticos ou sugestões de tratamentos, deixando claro que é apenas um espaço para que o membros possam se apoiar e ajudar por meio do compartilhamento de experiências pessoais.

C. Take This

A *Take This*⁷ é uma instituição sem fins lucrativos fundada em 2013 pelos jornalistas Russ Pitts e Susan Arendt e pelo psicólogo clínico Dr. Mark Kline, em resposta ao trágico suicídio de um colega. A organização procura informar a comunidade sobre questões de saúde mental, fornecer educação sobre transtornos mentais e reduzir o estigma destas. A instituição faz a curadoria de um repositório de histórias e artigos de pessoas que passaram por lá e como elas encontraram ajuda ou gerenciaram seus sintomas. Além disso, a organização também comenta artigos acadêmicos dos principais médicos sobre tratamento e intervenções eficazes; e defende a conscientização e a reforma da saúde mental em eventos públicos por meio de palestras e apresentações em painéis. A instituição também aceita doações e voluntários.

Em colaboração com especialistas do setor e especialistas clínicos, a *Take This* divulgou um informe oficial em julho de 2019, que explora as experiências e os desafios dos desenvolvedores de jogos, analisando de perto como as empresas de desenvolvimento podem mitigar os impactos negativos e cultivar funcionários saudáveis e produtivos que podem fazer grandes jogos. A instituição também incentiva as pessoas do setor de desenvolvimento de jogos a compartilhar suas histórias sobre os tópicos abordados no informe oficial, publicando suas experiências no setor com o uso da hashtag #gameindustrystory nas mídias sociais. A *Take This* também fornece *workshops* e consultoria sobre esses tópicos.

D. CheckPoint

A *CheckPoint*⁸ é uma organização sem fins lucrativos que fornece recursos para melhorar o bem-estar de quem joga. A organização procura utilizar os jogos na recuperação e terapia de transtornos mentais. Além disso, a

³<http://www.pacer.org/bullying/about/pressrelease.asp?file=2016/nr20160115-01.asp>, acesso em Maio/2019

⁴ <https://store.steampowered.com/>

⁵ <https://www.reddit.com/>

⁶ <https://discordapp.com/>

⁷ <https://www.takethis.org/>

⁸ <https://checkpointorg.com/>

instituição busca conscientizar sobre problemas de saúde mental, ajudar os necessitados e reduzir o estigma. Como a *CheckPoint* é formada por profissionais do setor de saúde mental e de jogos, o alcance abrange os dois setores e as informações prestadas são precisas e relevantes. A instituição também fornece uma comunidade chamada *GamerMates*, na qual é possível que os jogadores encontrem pessoas com ideias semelhantes com quem poderão jogar seus jogos favoritos.

E. Rise Above the Disorder

A *Rise Above the Disorder*⁹ é uma comunidade sem fins lucrativos dedicada a fornecer serviços de saúde mental gratuitos para a comunidade de jogos e a alavancar pesquisas inovadoras para melhor entender os problemas de saúde mental. O *site* apresenta uma área destinada ao compartilhamento de histórias pessoais chamada *Letters To You* (LTY), oferece um guia para ajudar na recuperação de transtornos mentais e serviço para que os usuários encontrem um terapeuta. A *Rise Above the Disorder* aceita doações e voluntários dispostos a ajudar quem precisa. Além disso, ela também está presente em diversos eventos da comunidade de jogos.

V. ANÁLISE DAS COMUNIDADES

Com relação aos três primeiros grupos identificados na plataforma Steam - *Gamers Fighting Depression, Depression/Help* e *Depressed Gamers* - foi possível perceber que são espaços destinados a reunir jogadores que apresentam algum tipo de transtorno e que procuram compartilhar suas experiências com outras pessoas da comunidade de jogadores. Esses grupos não apresentam profissionais da área de saúde mental e não prestam serviços especializados ou pesquisas na área. A GFD além de ter um grupo na Steam, também está presente no Facebook, Twitter, Discord e Reddit, disparando em números de usuários (mais de 11.000) em relação aos outros dois grupos que estão presentes apenas na plataforma Steam.

As instituições *Take This, CheckPoint* e *Rise Above the Disorder* são comunidades sem fins lucrativos que oferecem espaços para que os jogadores compartilhem suas histórias e experiências, como também disponibilizam outros tipos de serviços. As três possuem o objetivo de esclarecer questões acerca dos problemas de saúde mental, atentando para o fato de que esses devem ser cuidados e ajudando a derrubar estigmas. Além disso, as instituições estão presentes em eventos e promovem pesquisas na área, sendo que a *CheckPoint* também se destina a promoção dos jogos como forma de combate à depressão e ansiedade. Todas possuem uma área com artigos e guias para pessoas que procuram por ajuda, sendo que a *Take This* deixa claro que esse tipo de conteúdo não substitui a orientação médica e profissional. As três instituições aceitam doações e trabalho voluntário.

VI. CONCLUSÕES

Por fim, foi possível perceber que as instituições, comunidades e/ou grupos identificadas neste trabalho realmente oferecem apoio e suporte aos jogadores na medida em que reúnem membros com ideias e gostos

semelhantes, e que muitas vezes compartilham de transtornos mentais e ajudam uns aos outros. O fato da maioria das comunidades estarem presentes em diversos espaços virtuais, desde plataformas de jogos, *sites*, redes sociais e aplicativos de voz, as torna importantes instrumentos no combate à depressão. Além disso, os jogadores podem acessar os serviços prestados a qualquer momento e têm a possibilidade de compartilhar seus problemas com diversos tipos de jogadores.

O anonimato do ciberespaço também é importante na medida em que os jogadores se sentem mais à vontade em procurar ajuda, uma vez que não serão identificados ou reconhecidos. Além disso, as instituições que promovem a importância do combate aos transtornos mentais, fomentam pesquisas na área e ajudam a derrubar estigmas, fornecem meios para que os jogadores entendam a situação e procurem por ajuda profissional. Como trabalhos futuros, pretende-se aprofundar a análise das comunidades descritas a fim de provar sua serventia.

REFERÊNCIAS

- [1] M. Griffiths, J. Derevensky e J. Parke. "Online gambling among youth, cause for concern?". In K., Young & C., Abreu (Eds.). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, p. 93-101, 2012.
- [2] F. Mengel. "Computer Games and Prosocial Behaviour". *PLoS ONE* 9(4): e94099. doi:10.1371/journal.pone.0094099, 2014.
- [3] T. Hartmann e C. Klimmt. "The influence of personality factors on computer game choice. In Vorderer, P. & Bryant, J. (Eds.) *Playing Video Games. Motives, Responses, and Consequences*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, p. 115-131, 2006.
- [4] S. A. Bilsky, D. A. Cole, T. L. Dukewich, N. C. Martin, K. R. Sinclair, C. V. Tran, M. A. Maxwell. "Does supportive parenting mitigate the longitudinal effects of peer victimization on depressive thoughts and symptoms in children?". In *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 406-419, 2013.
- [5] S. Fox. "Pew Internet & American Life Project: Health Topics". <http://www.pewinternet.org/2013/02/11/2012-health-survey-data/>, acessado em maio/2019, 2013.
- [6] K. B. Wright. "Communication in Health-Related Online Social Support Groups/Communities: A Review of Research on Predictors of Participation, Applications of Social Support Theory, and Health Outcomes". *Review of Communication Research*, vol.4. doi: 10.12840/issn.2255-4165.2016.04.01.010. ISSN: 2255-4165, 2016.
- [7] A. C. David, A. N. Elizabeth, L. Z Rachel, M. R. Kathryn, S. Tawny. "Online social support for young people: Does it recapitulate in-person social support; can it help?". *Computers in Human Behavior*, v. 68, p. 456-464, 2017.
- [8] D. Z. Davis e W. Calitz. "Finding Healthcare Support in Online Communities: An Exploration of the Evolution and Efficacy of Virtual Support Groups". In Sivan Y. (eds) *Handbook on 3D3C Platforms*. Progress in IS. Springer, 2016.
- [9] B. Fontes. "Tecendo Redes, Suportando o Sofrimento: sobre os círculos sociais da loucura". Publicado em *Sociologias*, Programa de Pós-Graduação em Sociologia - UFRGS, Porto Alegre, v. 16, n. 37, p. 112-143, 2014.
- [10] G. N. Yannakakis, A. Paiva. "Emotion in games." *Handbook on affective computing*. p. 459-471, 2014.
- [11] I. Fortim, V. Sancassani, D. N. Camparis. "Rainy Day: Jogadores e identificação com o tema da depressão e ansiedade". In *Proceedings of XVI SBGames*. Curitiba, PR, p. 1032 – 1035, 2017.
- [12] T. Leibert, JR. J. Archer, J. Munson e G. York. "An exploratory study of client perceptions of internet counseling and the therapeutic alliance". *Journal of Mental Health Counseling*, 28(1), 69-83, 2006.

⁹ <https://www.youarerad.org/>