

MY OWN PRISON: Jogo de Auxílio e Conscientização Sobre Depressão

Sarah Carolina de Camargo, Lucas Sandro Rotermel Franco, Leonardo Leiria Fernandes e Thiago Lipinski Paes
*Departamento de Ensino, Pesquisa e Extensão
Instituto Federal de Santa Catarina
Gaspar, Brasil*
*sarahcamargo00@gmail.com, lucas.rotermel.franco@gmail.com,
leonardo.fernandes@ifsc.edu.br, thiago.paes@ifsc.edu.br*

Resumo—Os jogos eletrônicos são uma área de lazer muito conhecida no mundo, existindo desde o século XX. Esses cresceram rapidamente e agora possuem um espaço importante tanto na geração de emprego quanto em questões sociais e culturais. Outra área que vem dando muita importância aos jogos é a área da psicologia, identificando os benefícios e malefícios dos jogos e problematizando como utilizá-los na abordagem de questões da área da saúde, como por exemplo o tratamento da depressão. Tendo isso em mente, foi desenvolvido um jogo de auxílio e conscientização sobre depressão, nomeado My Own Prison. O jogo se caracteriza pela imersão em uma história na qual a personagem sofre de depressão e percorre uma jornada de autoconhecimento, batalhando ou dialogando com os sintomas da doença. O intuito, aqui, é facilitar a identificação, por parte do jogador, de sintomas que possam dar indícios que este ou seus amigos na vida real possam estar lidando com o chamado mal do século. O referido jogo foi validado com turmas do ensino médio e os resultados demonstraram que, ainda que o jogo careça de melhorias, o mesmo tem grande potencial para cumprir seu objetivo geral. O sistema de avaliação foi focado em três principais pontos, estes sendo a motivação, a experiência e o conhecimento. Com eles foi verificado se o jogo trazia incentivo para o estudo do assunto em questão, se o jogo era prazeroso na área do lazer e se o jogo trazia novidades sobre o assunto.

Palavras-Chave - Jogos Eletrônicos; Depressão; RPG; Conscientização;

I. INTRODUÇÃO

A depressão é amplamente recorrente na sociedade atual, ao mesmo tempo que a popularização dos jogos eletrônicos também se faz presente. De acordo com a Organização Mundial da Saúde [1], o número de pessoas que sofrem desse transtorno ultrapassa 300 milhões, desde crianças até idosos. Segundo o psiquiatra Reinhardt [2], “a prevalência da depressão em jovens de 18 a 29 anos é três vezes maior do que a prevalência em indivíduos com 60 anos ou mais.” Sabe-se que esta é a mesma faixa etária dos maiores consumidores de jogos no Brasil: “cerca de 82% da população do país entre 13 e 59 anos joga algum tipo de game nas mais diversas plataformas”[3]. Com isso, fica evidente a necessidade da busca e implementação de soluções válidas no combate à depressão, levando em consideração a faixa etária na qual há a maior predominância da doença.

Para o desenvolvimento do projeto, foi necessário pensar em formas de auxílio para o indivíduo que é portador da

doença, fazendo com que ele consiga interpretar de uma forma mais lúdica os sintomas da depressão e também fazendo com que tenha interesse em buscar ajuda de profissionais adequados para tratar a doença.

O jogo foi desenvolvido no estilo RPG (*Role Playing Game*) devido ao seu grande foco na história do jogo e na imersão do jogador, o qual pode se sentir como parte do próprio jogo por sua representação como personagem principal.

II. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A. Depressão

Entre os transtornos depressivos existentes pode-se citar o transtorno depressivo maior (ou episódio depressivo maior). O diagnóstico do Episódio Depressivo Maior (EDM) é dado a partir da observação de cinco ou mais sintomas depressivos, tais como humor deprimido ou perda de interesse e prazer, por, pelo menos, duas semanas [4].

Indivíduos com depressão também apresentam sentimentos de culpa e ansiedade [5]. Sendo assim, o protagonista deste projeto é representado por um indivíduo com episódio depressivo maior, apresentando os sintomas de culpa, ansiedade, humor deprimido, falta de interesse em atividades e sentimento de inutilidade.

De acordo com uma pesquisa realizada em adolescentes do ensino privado e público [6], é possível observar algumas causas recorrentes da depressão. Estas causas podem ser classificadas como psicoafetivas ou psicossociais. As causas psicoafetivas, na maioria das vezes, são decorrentes de perdas e a sensação de falta de compreensão de outras pessoas. Já as causas psicossociais, referem-se a: “preconceito, desigualdade social, falta de dinheiro, de comida, de amigos, rejeição, e problemas no meio familiar” [6].

Dentre os meios utilizados para o tratamento da depressão, é possível citar a terapia farmacológica, também chamada de psicofarmacoterapia. Na terapia farmacológica, o uso de antidepressivos para o tratamento da depressão é imprescindível, visto que os pacientes têm uma melhora de, em média, 60% a 70% em um mês [7]. Todavia, ao longo do tratamento, é necessário existir a intervenção da psicoterapia.

De acordo com Jung [8], a psicoterapia pode ser definida como um procedimento dialético, “onde a pessoa é um sistema psíquico, que, atuando sobre outra pessoa, entra em interação com outro sistema psíquico”. Em outras palavras, afirma que “o terapeuta não é mais um sujeito ativo, mas ele vivencia junto um processo evolutivo individual” [8], ou seja, o terapeuta necessita deixar de lado suas maneiras particulares de agir e sua própria personalidade e atuar de forma meramente dialética, pois nesse momento vivencia as situações do paciente junto ao mesmo, conforme ensinamentos do autor supracitado (1981).

Sendo assim, a história do jogo deste projeto utiliza-se do tratamento baseado na psicanálise de Freud (1856 - 1939).

B. Jogos e Psicologia

Os jogos são um objeto de estudo atual para a psicologia, pois existem teorias de que eles treinam certas áreas do cérebro, assim trazendo melhorias para a vida do jogador. Entretanto, também existem alguns estudos que descrevem o possível perigo em um jovem jogar certos tipos de jogo eletrônico como, por exemplo, jogos violentos de tiro em primeira pessoa (*shooters*) [9]).

Para esses problemas de violência alguns jogos já estão tentando apresentar novos métodos de derrota para os inimigos. Um desses jogos é *Undertale* [10], que apresenta um sistema de batalha totalmente inovador no qual o personagem é apresentado a dois métodos de resolução de conflitos. Um deles é o de ataque, agredindo fisicamente o inimigo, e o outro é o de ações, no qual o personagem principal pode conversar ou tomar atitudes, fazendo com que tornem-se amigos e o inimigo deixe o personagem seguir seu caminho.

C. Serious e Emotional Games

Dentre as classificações de jogos existentes, como jogos de ação e aventura, pode-se citar *serious* e *emotional games* (jogos sérios e emocionais).

Não há um conceito universalmente aceito sobre *serious games*, mas é possível defini-los como uma categoria de jogos digitais que visa, não apenas dar entretenimento ao jogador, mas proporcioná-lo novos aprendizados, impulsioná-lo e estimular funções cognitivas [11]. Além disso, os *serious games* podem auxiliar na cura de doenças crônicas através do efeito placebo [12].

Já *emotional games* (jogos emocionais) trazem ao jogador situações em que precisa, principalmente, tomar decisões emocionais, como escolher entre diálogos, caminhos a seguir, etc... Tais decisões podem provocar diversos sentimentos no jogador, o qual pode se identificar com o protagonista ou criar um vínculo afetivo com o mesmo.

Desse modo, este projeto tem como estilos principais *serious* e *emotional games*, visto que trata-se de um jogo computacional que traz um diálogo entre o personagem principal e seus inimigos que representam sintomas da depressão, fazendo que o jogador se identifique com o

personagem, contribuindo para que, se necessário, o jogador busque ajuda profissional, ou seja conscientizado sobre o mal que pode estar assolando pessoas a sua volta.

III. TRABALHOS CORRELATOS

Em se tratando de trabalhos correlatos, alguns jogos foram desenvolvidos com base nesse tema, como o *Undertale* [10], criado por Toby Fox; *Rainy Day* [13], pela brasileira Thais Weiller em conjunto com a desenvolvedora Amora; *Celeste* [14] e por fim, *SPARX* [15], que é um projeto feito por uma equipe de pesquisadores e profissionais da saúde da Universidade de Auckland, Nova Zelândia, o jogo tem como objetivo dar missões ao jogador, relacionadas com os sintomas presentes na depressão [16].

Os referidos jogos se destacam pela notável presença de diálogos entre o jogador e personagens do jogo, fazendo que a imersão seja maior e o jogador se sinta representado no ambiente do jogo.

Essas características foram os principais focos no período do desenvolvimento do jogo, pois com elas foi possível criar a ambientação necessária para o jogador ter a possibilidade de se sentir semelhante a personagem principal.

IV. RESULTADOS

A. O Jogo

O jogador controla a personagem Emine Carrol, uma garota que sofre de depressão e não consegue lidar com sua situação. O jogo começa dentro de uma clínica psiquiátrica (Fig. 1) onde é apresentado o seu objetivo dentro do jogo e como deve alcançá-lo.



Figura 1. Cenário inicial do jogo

A personagem, então, é indicada a ir em direção a seus inimigos (espalhados pelo mapa) que podem ser derrotados por meio de batalhas ou utilizando o sistema de diálogos apresentado na Fig. 2.

Com o desenvolver da história o jogador vai percebendo que o método que escolhe para derrotar os monstros pode



Figura 2. Sistema de diálogo presente no jogo

acarretar em finais alternativos para o jogo, esses sendo os finais: Bom, Neutro e Ruim, os quais são determinados pela quantidade de inimigos derrotados pelo método de diálogos.

B. Personagens

O jogo possui 6 personagens principais, sendo um deles a protagonista e os demais os monstros. Os personagens são apresentados na Fig. 3 a seguir:

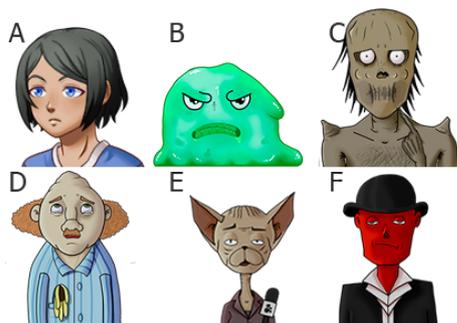


Figura 3. Personagens do jogo: A - Emine, B - Lessness, C - Anxie, D - Sadie, E - Indyfer, F - Faw.

Emine: É a protagonista. Ela irá enfrentar todos os inimigos do jogo, para assim entender o que está acontecendo dentro da sua mente e como lidar com esses problemas;

Lessness: Representa o sentimento da inutilidade, não deseja sair da sua área de segurança e precisa de alguém que possa a ajudar a encarar o mundo como realmente é;

Anxie: Representa o sentimento da ansiedade, esse monstro sempre está inquieto e hiperativo, não confia nas pessoas e se sente inseguro para se expressar;

Sadie: Representa o sentimento da tristeza, ele vive em um antigo circo onde já fez shows para grandes públicos e agora é vazio, somente vive o palhaço se lembrando do seu passado;

Indyfer: Representa o sentimento da indiferença, não sente vontade de realizar as atividades que antes realizava e;

Faw: Representa o sentimento da culpa, ele se sente superior e deseja fazer com que a personagem principal desista de seguir em frente, lembrando-a de momentos ruins da vida que a faz se sentir culpada.

V. VALIDAÇÃO

O projeto foi validado com sua aplicação em duas turmas do Ensino Médio do Instituto Federal de Santa Catarina, Campus Gaspar, com uma população de 57 pessoas, supervisionada pelos autores do projeto. Ao final do jogo, os alunos foram encaminhados a um questionário para avaliação do mesmo. As perguntas do questionário foram desenvolvidas de acordo com o modelo de avaliação de Savi [17], abrangendo os seguintes aspectos: motivação, experiência e conhecimento. Com isso, as questões do formulário foram objetivas, avaliadas com as reações: concordo totalmente, concordo parcialmente, indiferente, discordo parcialmente e discordo totalmente. Apenas uma questão ofertada foi descritiva e optativa, por meio da qual o estudante poderia deixar uma crítica ou sugestão para o projeto.

Por conta de limitações acerca de cumprimento do documento, apresentaremos apenas uma das questões disponibilizadas aos alunos na Fig. 4. Segundo as respostas ao questionário, a maioria dos jovens foi capaz de perceber relações entre o jogo (sintomas de depressão) e suas vivências pessoais. Tal resultado demonstra que o jogo, em certo aspecto, atingiu sucesso considerável entre seu objetivo e seus resultados.

Eu poderia relacionar o conteúdo do jogo com coisas que já vi, fiz ou pensei.
57 respostas

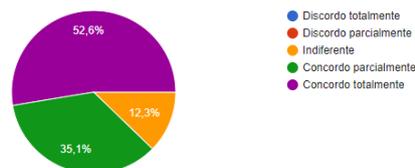


Figura 4. Questão oriunda da validação: Eu poderia relacionar o conteúdo do jogo com coisas que já vi, fiz ou pensei?

Em suma, analisando os resultados obtidos, foi possível concluir a avaliação do jogo como positiva, pois grande parte das respostas consistiram de demonstrações de interesse dos alunos quanto ao jogo. Também observou-se na validação a necessidade da inclusão de mecânicas para melhor funcionamento do jogo, como melhorar a sinalização do mapa (pois alguns alunos sentiram-se perdidos no cenário) e batalhas mais interativas, aumentando assim a diversão do jogador.

VI. CONCLUSÃO

É perceptível que a depressão se encontra como uma das principais preocupações da sociedade atual, sendo capaz de levar muitas pessoas à situações drásticas em suas vidas. Dessa forma, é evidente a necessidade de ação imediata junto a métodos de apoio para tal grupo de pessoas, além da conscientização acerca da doença, sendo esta uma forma não apenas de prevenção como também de auxílio (por parte dos *players*) para com aqueles que os cercam (amigos e parentes).

O projeto *My Own Prison* é um ponto de partida para o desenvolvimento de um jogo para que as pessoas entendam melhor o que se passa na pessoa com depressão, buscando trazer maior empatia social em relação a essas pessoas e fazer com que aqueles em depressão percebam que precisam de ajuda profissional para que consigam tratar corretamente a doença, aproximando-se de profissionais capacitados e dos métodos previstos pela psicologia e psiquiatria.

A concepção, desenvolvimento e validação deste jogo, ainda que em sua versão beta, demonstrou que é possível, por meio de um jogo digital, aproximar jovens do assunto depressão, o qual muitas vezes é entendido como tabu. Ainda, o jogo mostrou possuir a capacidade de contribuir com o auto/hétero diagnóstico de sintomas que podem caracterizar depressão, assim contribuindo para que os próprios jovens estejam mais próximos de buscarem tratamento médico quando necessário.

REFERÊNCIAS

- [1] Organização Mundial da Saúde, “Folha informativa depressão”, 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=822. Acesso em: 09 set. 2018.
- [2] M. C. Reinhardt, “Cuidados pela vida”. 2016. Disponível em: <https://cuidadospelavida.com.br/saude-e-tratamento/depressao/existe-faixa-etariamais-propensa-aparecimento-da-depressao>. Acesso em: 13 set. 2018.
- [3] National Purchase Diary Panel INC. “New Report from The NPD Group Provides In-Depth View of Brazil’s Gaming Population”. 2015. Disponível em: <https://www.npd.com/wps/portal/npd/us/news/press-releases/2015/new-report-from-the-npd-group-provides-in-depth-view-of-brazils-gaming-population/>. Acesso em: 13 set. 2018.
- [4] Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5 / American Psychiatric Association, tradução. M. I. C. Nascimento, P. H. Machado, R. M. Garcez, R. Pizzato e S. M. M. ROSA; revisão técnica: A. V. Cordioli, C. Kieling, C. T. B. Silva, I. C. Passos, e M. T. Barcellos. Porto Alegre: Artmed, 2014. 948p.
- [5] J. A. Del Porto, “Conceito e diagnóstico”. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 21, supl. 1, Maio 1999, pp. 06-11. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44461999000500003&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 06 nov. 2018.
- [6] A. P. R. Barros, Coutinho, M. P. L., L. F. Arajo e A. R. Castanha, “As representações sociais da depressão em adolescentes no contexto do ensino médio”. Estud. psicol. (Campinas), Campinas, v. 23, n. 1, p. 19-28, mar. 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2006000100003. Acesso em: 25 out. 2018.
- [7] F. G. M. e. Souza, “Tratamento da depressão”. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 21, supl. 1, p. 18-23, maio 1999. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44461999000500005. Acesso em: 25 out. 2018.
- [8] C. G. Jung, “A prática da psicoterapia”. Edição. 6. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1981.
- [9] C. A. Anderson e K. E. Dill, “Video games and aggressive thought, feelings, and behavior in the laboratory and in life. Violent videogames can increase aggression: Journal of personality and social psychology”, Missouri, v. 78, n. 4, p. 772-790, jan. 2000. Disponível em: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp784772.pdf>. Acesso em: 20 out. 2018.
- [10] Undertale by Toby Fox. Disponível em: <https://undertale.com/>. Acesso em: 20 out. 2018.
- [11] L. S. Machado, R. M. Moraes e F. L. S. Nunes, “Serious Games para Saúde e Treinamento Imersivo.” In: F. L. S. Nunes, L. S. Machado, M. S. Pinho e C. Kirner (Org.). Abordagens Práticas de Realidade Virtual e Aumentada. Porto Alegre: SBC, p. 31-60, 2009.
- [12] P. A. L. Lima e D. Amorim, “Jogos que auxiliam no tratamento de enfermidades: serious games.” Revista Opara, [s.i], v.4, n.1, p.57-70, 2014.
- [13] Rainy Day by Thais Weiller, Disponível em: <https://thaisa.itch.io/rainy-day>. Acesso em: 20 out. 2018.
- [14] Celeste by Matt Thorson e Noel Berry. Disponível em: <http://www.celestegame.com/>. Acesso em: 20 out. 2018.
- [15] SPARX by The University of Auckland. Disponível em: <https://www.sparx.org.nz/>. Acesso em: 20 out. 2018.
- [16] R. A. Bordini e L. Belinda, “Games e Depressão: Um Estudo Sobre Como os Jogos Eletrônicos Podem Contribuir na Recuperação de Jovens Depressivos,” Proc. Simpósio Brasileiro de Jogos e Entretenimento Digital (SBGames), 2017. Disponível em: <https://www.sbgames.org/sbgames2017/jogos-e-saude>. Acesso em: 28 set. 2018.
- [17] R. Savi, “Avaliação de jogos voltados para a disseminação do conhecimento”. 2011. 236 p. Tese (Doutorado em Engenharia e Gestão do Conhecimento) Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/96046>. Acesso em: 17 nov. 2018.