

SAÚDE MENTAL E O USO EXCESSIVO DE JOGOS ELETRÔNICOS E DA INTERNET



Nicole Colucci Rabello
Psicóloga Escolar CAP - UERJ

CONTEXTUALIZANDO: TECNOLOGIA E CULTURA



Os jogos eletrônicos foram inseridos na **cultura** da nossa sociedade na década de 1980 através dos consoles e computadores. A partir dessa data, esse recurso tem se tornando cada vez mais **popular**, sendo atualmente uma referência para o **lazer**, sobretudo de jovens e adolescentes.

CONTEXTUALIZANDO: TECNOLOGIA E CULTURA



Os avanços na área tecnológica têm tornado os jogos eletrônicos e a navegação na internet cada vez mais atrativos em virtude da ampla gama de possibilidades oferecidas. As redes sociais e o aprimoramento dos gráficos dos jogos, a possibilidade de personalização do nível de dificuldade e a disponibilidade de diferentes enredos, buscam se aproximar ao máximo do mundo real, o que atrai significativamente o **interesse** dos indivíduos.

CONTEXTUALIZANDO: TECNOLOGIA E CULTURA



Portanto, os instrumentos tecnológicos estão atrelados ao **cotidiano social** e à **cultura**, podendo assim moldar **comportamentos**, **atitudes** e influenciar na mudança de **valores** e de **costumes**, pois contribuem para a disseminação de informações. Ao se ampliar a reflexão sobre a utilização das tecnologias, percebe-se como elas contribuem para a formação de **conduta** e de **opinião**, colaborando para a transmissão do saber popular e para a disseminação de **hábitos de vida**.

DESENVOLVIMENTO NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA



Sabe-se que a infância e adolescência são fases do ciclo vital em que o ser humano passa por vários **processos de aprendizagem** em diferentes âmbitos, como o desenvolvimento **cognitivo, social, emocional e comportamental**. Todas essas novas aprendizagens exigem, portanto, contínuas **adaptações**.

Nesse estágio da vida há grande **interação** e captação de **estímulos**, especialmente a partir da **mediação dos instrumentos tecnológicos**, pois como vimos anteriormente eles estão amplamente inseridos em nossa cultura. Esse fenômeno influencia diretamente na **saúde infanto-juvenil**.

A criança e o adolescente são seres em **construção e adaptação** ao meio em que estão inseridos. As **condições ambientais** e a **estrutura familiar** são aspectos importantes no desenvolvimento de potencialidades e no modo de ser e de conhecer o mundo, modelando assim os seus **hábitos de vida** e, obviamente, o seu **viver saudável**.

A criança e o adolescente, necessitam, portanto, da constante **orientação e acompanhamento dos adultos** nesse processo de amadurecimento global.



O VIVER SAUDÁVEL NA CONCEPÇÃO DOS PAIS

“Viver saudavelmente é ter lazer, poder praticar algum esporte, ter a fase de criança, jogar com os amigos, conviver com eles e ter uma alimentação saudável”

“A criança saudável é a que estuda e brinca, mas o brinquedo não pode ser a internet ou a televisão, brincar é correr também, ter o contato com a natureza, estar na pracinha com outras crianças”

“Hoje está difícil controlar a saúde da criança, se não dermos o exemplo fica mais difícil ainda. A criança é espelho dos pais; se mesmo a gente comendo verdura, por exemplo, já é difícil, imagina se a gente não faz como deve ser. Eles sabem tudo, nos cobram quando não fazemos algo que cobramos deles”

CORREIA, A; PEREIRA, A; BACKES, D; FERREIRA, C; SIGNOR, E; OBEM, M. **Percepção dos Pais Acerca do Impacto de Tecnologias no Viver Saudável dos seus Filhos**. Cogitare Enfermagem, 2015.

O VIVER SAUDÁVEL NA CONCEPÇÃO DOS PAIS



Conforme exposto nessa pesquisa, a concepção dos pais acerca do que consideram uma vida saudável para os seus filhos contempla, na realidade, diversos aspectos em diferentes âmbitos, como a alimentação, as diferentes modalidades de brincadeiras, o contato social, dentre outros. Também é possível observar que consideram importante o oferecimento de diferentes modalidades de lazer para o estabelecimento de bem estar físico e mental.

OS BENEFÍCIOS DOS JOGOS ELETRÔNICOS



Alguns estudos ressaltam os benefícios do uso **moderado** dos jogos eletrônicos e das redes sociais, inclusive com fins **pedagógicos e terapêuticos**, como o de desenvolvimento das **funções executivas** (habilidade de planejamento e organização para a resolução de problemas), aperfeiçoamento da habilidade **visuoespacial** e das habilidades **cognitivas e motoras**, além de contribuir para a **socialização**.

OS PROBLEMAS RELACIONADOS AO USO ABUSIVO DE JOGOS ELETRÔNICOS E DA INTERNET



Uma parcela dos usuários que apresenta uso prejudicial e prolongado dos jogos eletrônicos tem gerado preocupação por diversos segmentos da sociedade, incluindo os profissionais da área de saúde mental. Esses indivíduos comprometem vários campos e atividades de suas vidas em função de uma série de sintomas cognitivos e comportamentais decorrentes do uso abusivo de jogos eletrônicos e da internet.

A DEPENDÊNCIA DA INTERNET E DOS JOGOS ELETRÔNICOS





A DEPENDÊNCIA DA INTERNET E DOS JOGOS ELETRÔNICOS

Desde a década de 1980 pesquisadores atentavam para as semelhanças entre o uso excessivo de jogos eletrônicos e outros comportamentos de dependência. Com o surgimento da internet e dos jogos on-line, a preocupação com esse tema aumentou exponencialmente, assim como a quantidade e a qualidade das pesquisas sobre o assunto.

A DEPENDÊNCIA DA INTERNET E DOS JOGOS ELETRÔNICOS

Uma grande variedade de hipóteses tem sido levantadas para tentar entender o mistério que representa sua causa, incluindo personalidade, dinâmicas familiares, aspectos ambientais, comorbidade prévia, dentre outros. Muitos clínicos defendem a tese de que as pessoas em momentos de angústia, depressão ou mesmo fuga se valeriam da realidade virtual como uma forma de enfrentamento ou de procrastinação das dificuldades da vida – fato semelhante, por exemplo, à conduta adotada por um usuário de álcool ou drogas.



DSM-5: DSM-5 LISTA EM SEU LONGO LEVANTAMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS O QUE CHAMA DE TRANSTORNO DO JOGO PELA INTERNET.

***Importante saber que este Transtorno está na seção do DSM-5 de **condições que exigem estudos posteriores**, ou seja, instiga-se que pesquisadores venham a estudar com mais profundidade sobre o tema (O DSM é o Manual Diagnóstico e Estatístico utilizado por médicos, psiquiatras e psicólogos).



O Transtorno do Jogo pela Internet, segundo o DSM-5, é caracterizado pela participação persistente e recorrente em jogos, muitas vezes em grupo, resultando em sintomas **cognitivos** e **comportamentais**, que compreendem a crescente perda de controle sobre o jogo, tolerância e sintomas de abstinência. Os indivíduos com transtorno do jogo pela internet passam horas diante do computador, em torno de 8 a 10 horas por dia e não menos que 30 horas semanais. Isso faz com que, frequentemente, eles negligenciem necessidades como **dormir** e se **alimentar**, além de obrigações normais como escola, trabalho e família. Quando são direcionados para suas obrigações ou impedidos de jogar, apresentam grande **resistência**, se tornando **agitados, revoltados** e até mesmo **agressivos**.



PRINCIPAIS SINTOMAS – DSM - 5

1) **Preocupação com jogos on-line (o indivíduo pensa constantemente sobre o jogo, tornando – o a atividade mais relevante na sua vida).**

2) Sintomas de abstinência quando a pessoa se afasta do jogo (esses sintomas são tipicamente descritos como **irritabilidade, ansiedade** ou **tristeza**, mas sem os sinais físicos de abstinência)

3) Tolerância – necessidade de passar cada vez mais tempo jogando on-line.

4) Tentativas fracassadas de **controlar** sua participação nos jogos.

5) **Perda de interesse** em hobbies e entretenimentos anteriores como consequência dos jogos online.

6) Manutenção do **uso excessivo** de jogos on-line apesar do reconhecimento de problemas psicossociais.

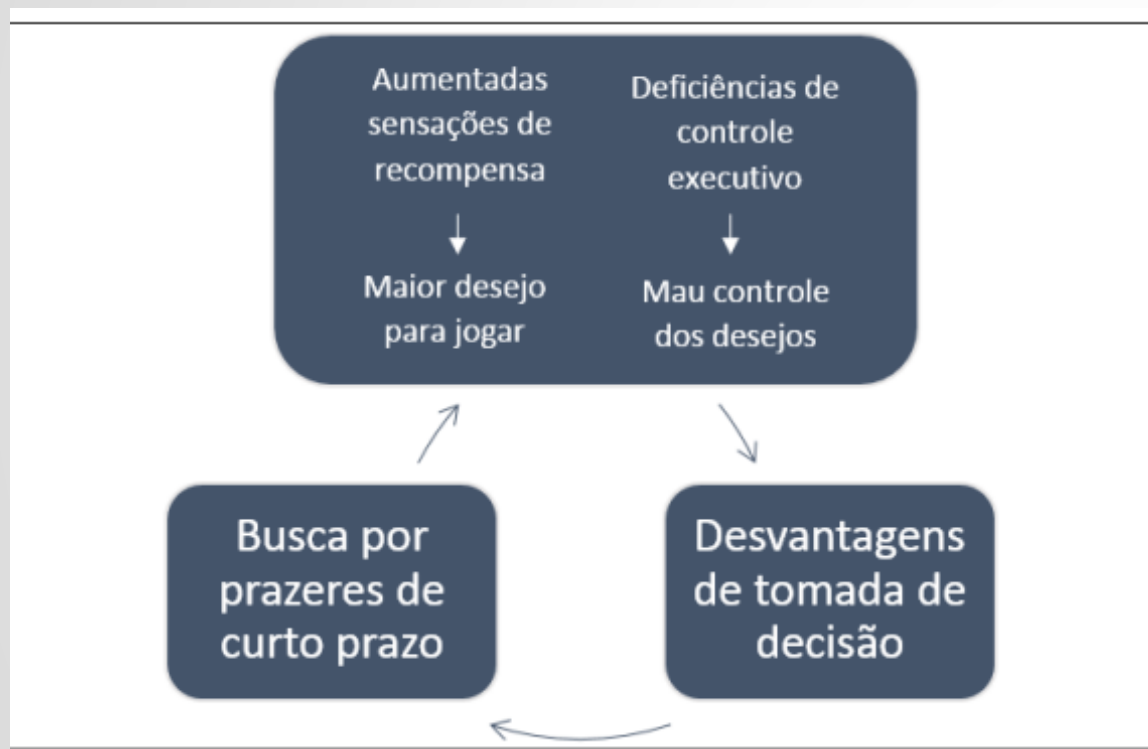
7) **Mentir** para familiares, terapeutas e outros com relação ao tempo utilizado nos jogos.

8) Uso dos jogos on-line para escapar ou aliviar um humor “negativo” (por exemplo, sentimentos de **impotência, culpa, ansiedade**)

9) Colocar em risco ou ter **perda significativa** de um relacionamento, trabalho, ensino ou oportunidade de carreira por causa do envolvimento com jogos on-line.



CICLO DO USO DE JOGOS ELETRÔNICOS



O jogo aumenta as sensações de recompensa (prazer), o que proporciona um maior desejo em jogar e na busca por prazeres de curto prazo.

Paralelamente, os indivíduos que fazem uso abusivo de jogos eletrônicos apresentam dificuldades **no controle executivo**, ou seja, no **controle dos impulsos**, o que causa prejuízos no processo de tomada de decisões.

ORIENTAÇÕES AOS PAIS: MODELO COGNITIVO COMPORTAMENTAL



- Diálogo e Conscientização: Estudo em família desse material para que todos entendam os impactos negativos do uso excessivo da internet e jogos eletrônicos.
- Monitoramento do uso: uma técnica comportamental que estimula o indivíduo a registrar a quantidade de uso diário dos jogos, levando-o a ter maior consciência dos problemas associados à utilização abusiva e a gerenciar o tempo que passa utilizando a tecnologia e o tempo que passa longe dela.
- Estabelecimento de metas para a redução do tempo dedicado aos jogos e internet: Recomendável estabelecer um tempo diário de uso, fazendo combinados com a criança e com o adolescente para que a redução ocorra paulatinamente e continuamente.

EXERCÍCIO: MONITORANDO O USO DE JOGOS E DA INTERNET



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Tempo de uso das redes sociais							
Tempo de uso de jogos eletrônicos / Vídeo - Game							
Tempo de estudo / atividades da escola							
Tempo de Lazer sem a utilização da internet							
Tempo de contato social (amigos, Família)							
Tempo de alimentação							
Tempo dormindo							

#Psicoeducacaocapuerj
#Psicoeducacaoparatodos

EXERCÍCIO: MONITORANDO O USO DE JOGOS E DA INTERNET



REFLEXÕES:

- Quanto tempo você passa utilizando a internet no total diário e semanal?
- Quanto tempo você passa jogando na internet / Vídeo - Games no total diário e semanal?
- Você está deixando de estudar e / ou realizar atividades pedagógicas para ficar na internet ou para jogar? Qual o nível do seu prejuízo?
- Você está deixando de conversar ou fazer atividades com a família e amigos para ficar na internet ou para jogar? Qual o nível do seu prejuízo?
- Você está deixando de comer ou esquecendo de comer para ficar na internet ou para jogar? Qual o nível do seu prejuízo?
- Você está dormindo menos para ficar na internet ou para jogar? Qual o nível do seu prejuízo?

CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL HOJE E SEMPRE!



Acompanhem os demais materiais que serão disponibilizados: Participe do nosso fórum de debates!

E lembrem-se:

A avaliação psicológica, psicoterapia e acompanhamento psiquiátrico são recomendados em casos de sofrimento emocional e dificuldades comportamentais no uso abusivo da internet e de jogos eletrônicos. Se for o caso, procure ajuda!



#Psicoeducacaocapuerj
#Psicoeducacaoparatodos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



- ABREU, C. N, KARAM, R. G, GOES, D. S, SPRITZER, D. T. **Internet e dependência de videogame: uma revisão.** Ver. Bras. Psiquiatr, 2008.
- BREDÁ, V. C. T; PICON, F. A; MOREIRA, L. M; SPRITZER, D. T. **Dependência de Jogos Eletrônicos em Crianças e Adolescentes.** Revista Brasileira de Psicoterapia, 2014.
- CORREIA, A; PEREIRA, A; BACKES, D; FERREIRA, C; SIGNOR, E; OBEM, M. **Percepção dos Pais Acerca do Impacto de Tecnologias no Viver Saudável dos seus Filhos.** Cogitare Enfermagem, 2015.
- FERREIRA, M. B. DE O; SARTES. L. M A. **Uma Abordagem Cognitivo-Comportamental do Uso Prejudicial de Jogos Eletrônicos.** Revista Interinstitucional de Psicologia, 2018.
- Créditos de Imagens: <https://br.freepik.com/>.