



mundos terapêuticos



REBECA GLIOSCI TOCANTINS

to all **Homo ludens**

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
DEPARTAMENTO DE DESIGN
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESIGN



REBECA GLIOSCI TOCANTINS

Mundos terapêuticos: os jogos digitais para jogadores com depressão

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

BRASÍLIA _ 2023

Ficha catalográfica elaborada automaticamente,
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

GG561m Gliosci Tocantins, Rebeca
 Mundos terapêuticos: os jogos digitais para jogadores
 com depressão / Rebeca Gliosci Tocantins; orientador Tiago
 Barros Pontes e Silva. -- Brasília, 2023.
 116 p.

 Dissertação (Mestrado em Design) -- Universidade de
 Brasília, 2023.

 1. Depressão. 2. Jogos digitais. 3. Intervenção
 terapêutica. 4. Etnografia em saúde. 5. Semiose. I. Barros
 Pontes e Silva, Tiago, orient. II. Título.

REBECA GLIOSCI TOCANTINS

Mundos terapêuticos: os jogos digitais para jogadores com depressão

Dissertação de Mestrado apresentada ao
Programa de Pós-Graduação em Design,
da Universidade de Brasília – UnB, como
pré-requisito para a obtenção do título de
Mestre em Design

ÁREA DE CONCENTRAÇÃO
DESIGN, TECNOLOGIA E SOCIEDADE

LINHA DE PESQUISA
DESIGN, INFORMAÇÃO E INTERAÇÃO

ORIENTADOR
Prof. Dr. TIAGO BARROS PONTES E SILVA

banca examinadora

Prof. Dr. TIAGO BARROS PONTES E SILVA

Presidente _ PPGDesign/UnB

Profa. Dra. DANIELLA ROSITO MICHELENA MUNHOZ

Membro Externo _ PPGDesign/UFPR

Profa. Dra. ANA MANSUR DE OLIVEIRA

Membro Interno _ PPGDesign/UnB

Profa. Dra. NAYARA MORENO DE SIQUEIRA

Membro Interno Suplente _ PPGDesign/UnB

BRASÍLIA _ 31 DE MARÇO DE 2023

agradecimentos

A todos os faróis que iluminaram este caminho — às Girls of War e aos Amigos da Justiça; às profissionais do Adolescentro de Brasília; ao professor Ricardo Fragelli, às professoras, aos colegas de turma e ao Rodrigo, do PPG; à professora Nayara Moreno; ao meu orientador, o professor Tiago Barros; a Alex Kriss; a Wilson Marra; à minha mãe.

Dedicado à Sara.

“

De que adianta ter lido todos os livros do mundo, se nas coisas do cotidiano eu não posso encontrar uma resposta? Se vejo a dor de outro ser humano e não consigo encontrar uma causa dessa dor, **não consigo ter um ato que possa minimizar a dor do outro ser humano?**

”

Ana Cristina Machado
Nova Acrópole

resumo

Os anos de 2020 a 2022 foram marcados pela pandemia de COVID-19. Neste período, dois fenômenos contemporâneos entraram em ampla interseção: o avanço da depressão como uma das doenças mais incapacitantes em todo o mundo e a ascensão da indústria de jogos digitais para uma gigante do mercado de entretenimento global. Pessoas passaram a buscar conexão humana e alívio de sintomas depressivos nos *games*, usando-os como intervenção terapêutica aplicada ou mesmo incidental. Por meio de uma revisão sistemática, desenhou-se um panorama científico atual acerca deste tema, que revelou fatores subaproveitados nas estratégias de enfrentamento à depressão, como as relações subjetivas entre jogadores e jogos que transformam ambientes virtuais em mundos terapêuticos. Buscou-se um repertório teórico-metodológico para investigar tais relações. A partir de um recorte netnográfico, levantou-se uma amostragem de depoimentos sobre *games* que auxiliam a lidar com sofrimento psíquico e foram analisados os verbos, tendo em vista que ações no jogo criam a relação do jogador. Construiu-se uma Teia Semiótica baseada na Teoria das Semioses de Nöth para ilustrar as relações de significância percebidas na análise e fundamentar uma discussão qualitativa. Deste modo, entremeou-se Psicologia, Antropologia e Linguística por meio do Design para atender o objetivo desta pesquisa: tornar seu objeto — o jogador com depressão — em sujeito produtor de conhecimento relevante sobre si e sua condição. Considera-se que agregar esta perspectiva ao corpus e à práxis possa contribuir na ampliação do entendimento do tema, no desenvolvimento de práticas e jogos terapêuticos e na desestigmatização de vozes que sofrem em silêncio.

Palavras-chave: depressão, jogos digitais, intervenção terapêutica, etnografia em saúde, semiose

abstract

The years 2020 to 2022 were marked by the COVID-19 pandemic. Two contemporary phenomena collided into an intersection in that period: the advance of depression as one of the most disabling diseases worldwide and the rise of the video games industry to a giant in the global entertainment market. People began to seek human connection and relief from depressive symptoms in games, using them as applied or even incidental therapeutic intervention. A systematic review designed a current scientific panorama on this topic, which revealed underutilized factors in coping strategies for depression such as the subjective relationships between players and games that transform virtual environments into therapeutic worlds. A theoretical-methodological repertoire was sought to investigate such relations. Based on a netnographic approach, a sample of testimonials about games that help to deal with psychic suffering was collected and the verbs analyzed, bearing in mind that in-game action creates the player's relationship. A Semiotic Web based on Nöth's Theory of Semiosis was then built to illustrate the relationships of significance perceived in the analysis and support a qualitative discussion. Psychology, Anthropology and Linguistics were intertwined through Design to meet the objective of this research: to make its object, players with depression, into subjects that produce relevant knowledge about themselves and their condition. It is considered that adding this perspective to the corpus and the praxis can contribute to expand the understanding of the theme, to the development of practices and therapeutic games, and in the destigmatization of voices that suffer in silence.

Keywords: *depression, video games, therapeutic intervention, ethnography in health, semiosis*

lista de abreviaturas e siglas

COVID-19	Doença do novo coronavírus	
DSM-5	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais	
IT	Intervenção Terapêutica	
OMS	Organização Mundial de Saúde	
OPAS	Organização Pan-Americana de Saúde	
TAR	Teoria Ator-Rede	
TCC	Terapia Cognitivo-Comportamental	
TIC	Tecnologias de Informação e Comunicação	

lista de figuras

Figura 1	_ Mapa mental dos processos interativos do jogador.	22
Figura 2	_ Diagrama do processo de revisão sistemática.	38
Figura 3	_ Esquema ilustrativo da proposta de articulação de referenciais teóricos.	48
Figura 4	_ Tela do jogo Stardew Valley.	65
Figura 5	_ Tela do jogo Stardew Valley.	66
Figura 6	_ Teia Semiótica ilustrativa do fenômeno dos Mundos Terapêuticos.	72
Figura 7	_ Arte digital 3D de Paul Mulliner.	73
Figura 8	_ Camadas experienciais do fenômeno.	73
Figura 9	_ Tela do jogo Mass Effect.	74
Figura 10	_ Imagem criada no Modo Fotografia do jogo Death Stranding.	92
Figura 11	_ Imagem promocional do jogo Death Stranding.	93

lista de quadros e tabelas

Tabela 1	_ Tipos de intervenções terapêuticas com jogos digitais.	39
Tabela 2	_ Públicos atendidos pelas intervenções terapêuticas.	40

Tabela 3 _ Tipos de jogos digitais utilizados nas intervenções terapêuticas.	41
Tabela 4 _ Exemplo de teste de tratamento dos dados netnográficos.	56
Tabela 5 _ Resultados do estudo netnográfico.	57
Quadro 1 _ Exercício de identificação de semioses criativas.	67
Quadro 2 _ Distribuição das camadas experienciais do jogo digital.	70
Quadro 3 _ Olhares do pesquisador.	75

sumário

PRÓLOGO	17
Por acaso	18
Primeira pessoa	19
Jogo digital, virtualidade real	20
1. INTRODUÇÃO	23
1.1 Saúde mental, saúde digital	24
1.2 A depressão e os jogos digitais	25
1.3 Observação empírica	26
1.4 Problematização e objetivos	28
1.5 Estrutura do trabalho	30
2. PANORAMA CIENTÍFICO	33
2.1 Revisão sistemática sobre depressão e jogos digitais	34
2.1.1 Elaboração das perguntas de pesquisa	34
2.1.2 Definição de período, sintaxe e bases de dados	36
2.1.3 Critérios de inclusão e exclusão	37
2.1.4 Protocolo de busca e triagem dos estudos	37
2.1.5 Meta-análise dos estudos	38
2.1.6 Síntese dos resultados	41
2.1.7 Síntese da discussão	43
3. UMA JANELA PARA OUTROS MUNDOS	44
3.1 Articulação teórico-metodológica	45
3.2 Desvio de trajetória	49
3.3 Recorte netnográfico	53
3.4 Retrato netnográfico	54
3.5 Roteiro netnográfico	57
3.6 Discussão: metodologia e resultados	61

3.7 Discussão: processos sógnicos	62
3.8 Tecendo uma teia semiótica	69
3.9 Discussão: autoridade intelectual e sujeitos de pesquisa	74
4. CONCLUSÃO	77
4.1 Considerações	78
4.1.1 O problema do problema de pesquisa	80
4.2 Perspectivas	83
4.2.1 O design na pesquisa antropológica em saúde	84
EPÍLOGO	86
the gaming mind	87
pla[y]ces	90
pós-escrito	92
Referências	95
Referências bibliográficas	96
Apêndices	102
Apêndice 1: Referências dos artigos da revisão sistemática.	103
Apêndice 2: Tabela de resumo das análises da revisão sistemática.	106
Apêndice 3: Lista de amostras coletadas para estudo netnográfico.	111

— prólogo

por acaso

O gatilho para esta pesquisa surgiu da observação do comportamento de uma menina de dezesseis anos. Sara¹ trabalhava como recepcionista em um órgão da Administração Pública do Distrito Federal pelo “Brasília Mais Jovem Candango”, programa do GDF que promove a integração de estudantes entre 14 e 18 anos, em situação de vulnerabilidade social, ao mercado de trabalho. Pela natureza de suas funções, os cargos de atendimento ao público costumam empregar profissionais com maior facilidade para relações interpessoais — um perfil bem distante de quem declarava não gostar de gente.

A voz de Sara mal se ouvia.

Sempre muito quieta, praticamente invisível em meio ao incessante ir-e-vir que a rodeava, a menina, se pudesse, passaria o expediente inteiro absorta em seu *smartphone* ouvindo músicas e jogando *games* fofos, não fossem as frequentes ligações e aproximações de pessoas cheias de perguntas que a apartavam de seu mundo particular.

Sara não queria estar ali.

Mas ela precisava, pois era a única integrante de sua família com renda fixa e o sustento básico de seu lar dependia de seu emprego. Com um pouco de jeito e bastante de paciência, conquistei a confiança de Sara, que acabou revelando que os problemas decorrentes de sua situação socioeconômica levaram-na a desenvolver transtornos de ansiedade e depressão, e que ela se tratava na rede pública de saúde. Os medicamentos receitados pela psiquiatra surtiam algum efeito; a terapia, no entanto, não a ajudava muito, visto que a adolescente não conseguia se abrir com a psicóloga. Seu desprezo por “gente” devia-se ao fato de que Sara se sentia constantemente julgada por todos à sua volta. Lamentava especificamente as críticas ao seu cabelo azul; era a sua cor favorita, afinal.

Crises de ansiedade aguda seguidas de apatia paralisante faziam parte de seu cotidiano há algum tempo. A menina, que também sofria com insônia, passava madrugadas em claro chorando copiosamente ora abraçada a seu travesseiro,

¹ Nome modificado para preservar a identidade da adolescente.

ora esmurrando-o contra a parede do quarto na tentativa de aliviar sua tensão. Quando amanhecia esgotada demais para sequer levantar da cama, ligava para a chefe pedindo dispensa do trabalho. Ela não acreditava que poderia melhorar, e portanto, sempre que possível preferia desconectar-se de sua realidade. Há incontáveis Saras escapando de sofrimentos reais em ambientes virtuais.

primeira pessoa

Eu... resisti a iniciar este trabalho em primeira pessoa. As regras da boa redação em língua portuguesa e da boa escrita acadêmica ensinam que textos dissertativos devem ter sujeito indeterminado ou ser escritos na terceira pessoa do discurso, pois, se uma das finalidades do trabalho científico é a objetividade, este deve ter caráter impessoal (LAKATOS E MARCONI, 2021).

Entretanto, garantir a impessoalidade é tarefa ingrata quando a sua pesquisa de mestrado atravessa diretamente a sua experiência pessoal, o que é o meu caso. Algo de essencial se perderia no didatismo estrito, portanto, dei-me permissão para contornar um pouco as regras ao contar o que me levou a este trabalho e relatar a sua produção. Prometo que fará sentido, dado que esta pesquisa tem foco em linguagem e na importância de se ouvir outras vozes.

Há quatorze anos lido com o público *gamer* por meio do meu trabalho com a produção de conteúdo na internet. Junto a quatro amigas, fundamos um dos *blogs* pioneiros no cenário de criação de conteúdo especializado sobre jogos digitais e cultura *gamer* no Brasil, o primeiro composto por uma equipe editorial integralmente feminina. Produzíamos notícias, análises, coberturas de eventos, artigos opinativos, entrevistas e podcasts. Até demos palestra sobre os desafios de se ocupar um espaço majoritariamente masculino.

A minha parte favorita de *blogar sobre games* era interagir com a comunidade e ler depoimentos sobre como as pessoas se relacionavam de diversas formas com os jogos, tanto nos comentários do nosso próprio *blog* como em fóruns de discussão. O público *gamer* é bastante adepto aos fóruns. Após observar esses espaços por algum tempo, chamou-me a atenção o fato de que muitas pessoas os utilizam (ainda que não intencionalmente) como uma espécie de terapia em grupo. Conversam sobre os seus problemas, dividem dificuldades emocionais e falam sobre como suas experiências com os *games* as auxiliam. Não raro, vi

depoimentos como “tal jogo me ajuda mais do que a terapia”.

Nos últimos anos, percebi um aumento gradual de discussões sobre depressão; não por coincidência. Houve aumento significativo nas estatísticas do transtorno em faixas etárias cada vez mais jovens nesse período, ao mesmo tempo em que a indústria dos jogos digitais crescia exponencialmente. Quis me aprofundar no tema, busquei compreender de que forma estava sendo abordado pela ciência, antes mesmo de entrar no mestrado. Os artigos científicos que eu lia indicavam que as pesquisas sobre jogos digitais e saúde mental focavam mais nos jogos e nos transtornos do que nas próprias pessoas que jogam. Isto me incomodou, e meu problema de pesquisa começou a surgir deste incômodo.

Por experiência e observação empírica, compreendia que a dimensão subjetiva da pessoa que joga era um aspecto tão importante quanto as dimensões física, cognitiva e emocional, e que as relações promovidas pelo “jogar” se davam em todas essas dimensões concomitantemente como proposto por Järvinen (2008, p.37) acerca da definição de “transporte” em ludologia — “uma experiência de envolvimento cognitivo, emocional, físico e imagético no comportamento de um sistema de jogo e no mundo que este cria”. O “jogar” engaja o todo da pessoa. Por que, então, a ciência não buscava integrar mais a subjetividade do jogador no desenvolvimento de estudos ou de tratamentos para a depressão com jogos digitais? Recordo-me da Sara. A história que abre esta introdução é verdadeira, conheci aquela menina por obra do acaso em um local de trabalho, em 2019, quando eu mesma iniciava o tratamento para uma depressão que chegou sem avisar. Embora eu tivesse o dobro da idade dela, não foi difícil me reconhecer na apatia da Sara, muito menos no escapismo que ela encontrava nos *games*.

jogo digital, virtualidade real

Há quase sessenta anos, o filósofo canadense Marshall McLuhan, um dos grandes teóricos da comunicação, já entendia que as novas mídias eletrônicas tornar-se-iam extensões do indivíduo. Em sua obra *Understanding Media: The Extensions of Man* (1964), ele cunhou a expressão “o meio é a mensagem” para representar a relação cada vez mais simbiótica não só entre sociedade, cultura e veículos de comunicação em massa, mas também entre usuário e tecnologia.

O negócio da arte não é mais a comunicação de pensamentos ou de

sentimentos que devem ser ordenados conceitualmente, mas uma participação direta em uma experiência. Toda a tendência da comunicação moderna é para a participação em um processo, em vez da apreensão de conceitos. (McLUHAN et al., 1996)

McLuhan falara da “participação direta em uma experiência” em 1951, em uma carta a outro teórico da comunicação, Harold Adams Innis, quando os meios disponíveis apenas possibilitavam experiências passivas. Os primeiros jogos de computador lançados comercialmente (para consumidores comuns) chegariam mais de uma década depois, porém, de certa maneira McLuhan fora presciente. A mídia dos jogos digitais trouxe a interatividade que tonaria a tal “participação direta em uma experiência” um fenômeno literal.

Atualmente, teóricos da comunicação e da interação nos meios digitais, e mais especificamente teóricos de *game studies*, entendem a relação entre jogador e jogo como um tipo de vivência digital. Por ser sujeito ativo no mundo do jogo, o jogador, para além de participante, é agente transformador de sua experiência. A interface (seja o controle, teclado e *mouse*, a tela do celular ou qualquer outro tipo de *hardware*) transfere a mente do jogador para o “corpo” do personagem que aquele encarna durante o ato de jogar, criando uma identidade híbrida que o pesquisador Brendan Keogh (2014) define como um “um circuito cibernético de prazeres corporificados” fluindo “através dos mundos real e virtual em uma convergência de forma e conteúdo”.

Nos *games*, forma e conteúdo convergem em uma virtualidade real: o jogo é a realidade simulada, mas possui materialidade no que depende de uma interface concreta para ser acessada pelos jogadores; as ações de personagens virtuais provém de *inputs* palpáveis. Se por um lado “o que” se pode efetivamente fazer dentro do jogo está condicionado aos limites da programação, por outro lado, o “como” fazer é motivado pelo arbítrio de cada jogador. Assim, as interfaces mediadoras da interação, para além de sua função básica de possibilitar a ação do jogador dentro do mundo do jogo, podem também ser consideradas veículos de autoexpressão. Quando um depressivo diz a seu terapeuta que determinado jogo o faz “sentir-se importante” (KRISS, 2019, p.174), por exemplo, percebe-se que “experenciar” um jogo digital é uma atividade intrinsecamente subjetiva.

A Figura 1 traz um mapa mental ilustrativo dos processos interativos do jogador inserido na **virtualidade real** dos jogos digitais, como entendidos no contexto

desta pesquisa, de acordo com a teoria do transporte (JÄRVINEN, 2008, p. 169).

Retomando o pensamento de McLuhan, e agregando os conceitos de narrativas embutida, a que o jogo traz, e emergente, a que o jogador cria com suas ações (OLIVEIRA E DIAS, 2016), se nos *games* “o meio é a mensagem”, o destinatário (jogador) é também mensageiro — o mundo do jogo provê o substrato criativo (a narrativa embutida) e cada jogador multiplica os sentidos do ambiente virtual por meio do seu jogar (as narrativas emergentes), além de compartilhar as suas mensagens (o que sentiu e pensou jogando, impressões e interpretações) com outras pessoas, como nas terapias em grupo que acontecem em fóruns.

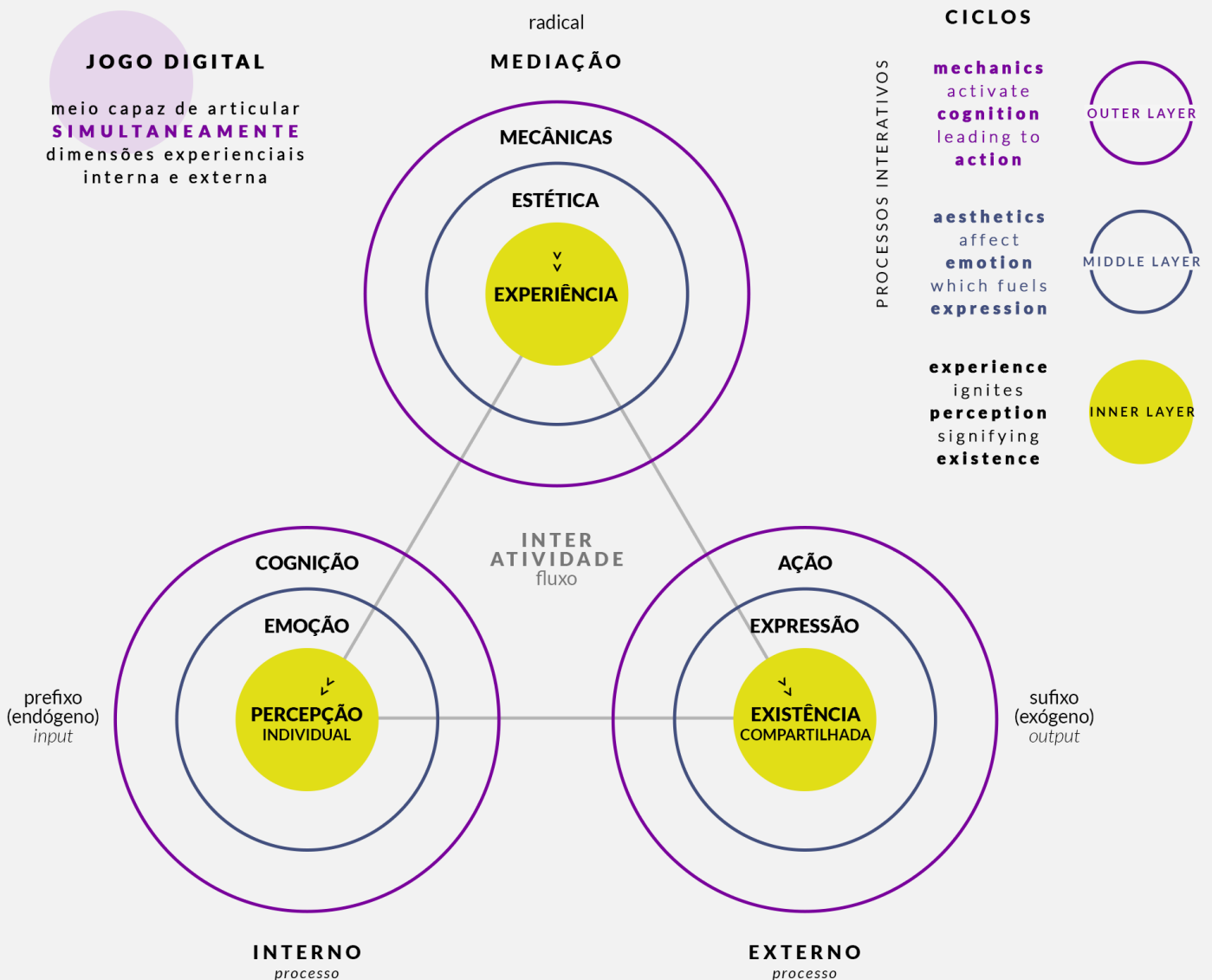


Figura 1: Mapa mental dos processos interativos do jogador, elaborado pela autora (2022).

- **INTRODUÇÃO**

saúde mental, saúde digital

Dois fenômenos globais contemporâneos encontram-se hoje em ampla interseção: um avanço generalizado da depressão e a ascensão da indústria de jogos digitais para uma gigante do entretenimento. A depressão afeta todas as esferas da vida e é caracterizada por humor deprimido persistente na maioria dos dias por pelo menos um ano, acompanhado de, no mínimo, dois entre os sintomas descritos no *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (APA, 2020, p. 169-170) como a fadiga, baixa autoestima, concentração pobre, e desesperança. Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), o transtorno depressivo afeta mais de 300 milhões de pessoas, sendo atualmente uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo (OPAS, 2020). A indústria dos jogos digitais, por sua vez, tornou-se maior do que as da música e do cinema combinadas (Folha de São Paulo, 2020), tendo aumento de 20% de receita apenas em 2020, tendência que especialistas de mercado não veem diminuir tão cedo (WITKOWSKI, 2021).

Não existe saúde sem saúde mental — declara a OPAS. Particularmente desde 2020, devido à pandemia do novo coronavírus, as estatísticas da depressão têm aumentado significativamente, e atingido faixas etárias cada vez mais jovens, pois o distanciamento ou isolamento social potencializam quadros depressivos (MATTOS, 2020). Para além das terapias tradicionais, muitas pessoas isoladas e acometidas pelo transtorno depressivo têm buscado conexão humana e alívio dos sintomas por meio das interações nos ambientes virtuais dos *games*. No Brasil, a edição mais recente da Pesquisa Game Brasil (PGB), que consiste no maior levantamento nacional sobre o consumo de jogos digitais (SILVA, 2022), demonstrou como a pandemia de COVID-19 impactou os jogadores brasileiros: 72,2% afirmaram ter jogado mais durante o período, e 57,9% marcaram mais partidas online com amigos. “Isto reforça a ideia de que o período de isolamento social fortaleceu a relação dos brasileiros com jogos eletrônicos, especialmente através do consumo de conteúdo midiático de games em vídeos, *streams*”, comentou o professor Mauro Berimbau, da ESPM, sobre a PGB.

a depressão e os jogos digitais

Áreas da saúde como a Psicologia e a Psiquiatria vêm se beneficiando da utilização de tecnologias digitais em “ações ou práticas que melhoram o bem-estar psicológico, social e emocional da pessoa” (SMITH, 2019), as chamadas intervenções terapêuticas (IT), que servem de apoio aos mais diversos tipos de psicoterapia² para a depressão e outros transtornos mentais. Para esse tipo de aplicação cunhou-se o termo relativamente novo “saúde digital” (*e-health*), que se refere ao uso de quaisquer tecnologias de informação e comunicação (TIC) para apoiar as práticas em saúde, possuindo um desdobramento ainda mais específico quanto ao uso de telefones celulares e *wearables*³ — “saúde móvel” (*mobile health*, ou *mHealth*). “Aproveitar o poder das tecnologias digitais é fundamental para alcançarmos a cobertura universal de saúde”, afirmou o diretor-geral da Organização Mundial de Saúde (OMS) à época da divulgação da primeira diretriz sobre as intervenções de saúde digital e da criação do Departamento de Saúde Digital da OMS (OPAS, 2019).

Conforme os jogos digitais foram se tornando um *hobby* tão presente na vida contemporânea — e especialmente acessíveis no mercado *mobile* (DENTON, 2018) — seu potencial para aplicação terapêutica passou a ser mais estudado por pesquisadores em saúde, embora a maior parte das pesquisas relacionadas ao tema busque identificar correlações entre *games* e prejuízos à saúde mental (ex., *gaming disorder*⁴). Depressão é reconhecidamente um grave problema de saúde pública, mas os jogos digitais ainda levantam muitas dúvidas no ambiente acadêmico sobre os seus efeitos psicológicos, positivos ou negativos. Contudo, numa revisão sistemática recente, Stevens et al. (2020) observaram que, apesar da prevalência mundial do “vício por jogos” parecer ser “extremamente alta”, a maioria dos estudos carece de uma investigação mais aprofundada dos fatores metodológicos, culturais e/ou demográficos que possam explicar tal fenômeno “para além do jogar” em si.

Quanto à depressão, os próprios jogadores sugerem que os *games* os auxiliam, ainda que indiretamente, a lidar com o sofrimento psíquico; não é raro encontrar

² Tratamento baseado na relação colaborativa entre paciente e terapeuta (APA, 2020).

³ Qualquer tipo de acessório que se possa vestir ou carregar e que envolva tecnologia digital e conexão com a internet.

⁴ Vício por jogos digitais foi reconhecido como um transtorno pela OMS (PARK, 2019).

depoimentos na Internet sobre jogos digitais que ajudaram pessoas a “superar uma depressão”.

observação empírica

Ao iniciar esta pesquisa, realizei uma exploração etnográfica preliminar a fim de investigar a perspectiva de quem utiliza jogos digitais fora de contextos clínicos para lidar com a depressão. Recorri ao agregador social Reddit, um dos fóruns de discussão online mais populares entre o público *gamer*. Uma única publicação aberta, intitulada "For those using games to help with depression during these times, share what you are playing" (2020), conta com mais de 400 comentários, dentre os quais destaco os dez seguintes para exemplificação do quão diversas podem ser as relações entre jogadores depressivos e os *games*:

- (1) Stardew Valley helped me out a lot during a time when I was deeply depressed. The simplicity and tone made it playable when it was hard just getting out of bed. Seeing your daily tasks lead to gradual improvements in my farm was like therapy.
- (2) For me, highly immersive and/or engaging games that can get me away from reality are the best during depressive episodes.
- (3) Diablo 2 and 3, baby. If I have a bad day or am feeling super down, mowing down legions of demons and grinding levels on my classes becomes therapeutic.
- (4) I don't know if anybody has said it but the Witcher 3 for me. I first played it on the day my best friend committed suicide, and I always come back to it whenever I feel hopeless. Something about helping Geralt find Ciri was therapeutic for me, as if I had to let go but he didn't have to because of me. Anyway, that's my gaming sob story.
- (5) I find some of the best games to alleviate depression and anxiety are the ones that require your complete focus.
- (6) I've thankfully kept my depression locked in a box for the past... yearish? I always recommend these games because they are directly responsible for my change of mood. I love these games, and two out of three I might have never played if I didn't constantly push myself to leave my comfort zone.

- (7) I'm not depressed right now, but I am 90% of the time. I find what helps me most are single player games that have cool companions, make me feel not so alone.
- (8) Reminds me of hanging out with really good friends. That game got me through some tough times last year, highly recommend it to everyone.
- (9) Delivering packages (having that clear attainable goal), people complimenting you on a good job/giving you positive feedback about being amazing helping out/being a part of something big (things I don't usually get in real life) are helping keeping my mind off of things that usually take me to a... not so good place.
- (10) I won't pretend I didn't use video games in a similar manner. Just keep in mind that escapism can help coping in the moment but won't solve any underlying issues and delaying to find help can make you even more miserable in the long run. At least that's my experience.

Há, inclusive, uma comunidade dentro do Reddit (*subreddit*) dedicada ao tema da luta contra a depressão pelos *gamers*, “Gamers Fighting Depression” (GFD) — “um ambiente acolhedor e seguro conectando jogadores que entendem os desafios de gerenciar a saúde mental”. Optei por focar o meu recorte no tópico supracitado para compreender os desdobramentos da questão da depressão e dos jogos digitais no período da pandemia do novo coronavírus.

Tais discussões sugerem que o “jogar” pode ser particularmente benéfico para lidar com a depressão em tempos de isolamento social. Além disso, pesquisas relacionadas sustentam que os elementos constitutivos dos *games* trabalham tanto as dimensões objetiva quanto subjetiva da pessoa depressiva. Mecânicas de jogo podem melhorar funções cognitivas prejudicadas (CHOI et al., 2020). A estética e os temas abordados pela narrativa podem interromper os padrões de pensamento negativo e promover a regulação emocional (VILLANI et al., 2018). Muitas vezes, interações proporcionadas em ambientes virtuais seguros ajudam jogadores deprimidos a “explorar e desenvolver partes de si mesmos que, por qualquer razão, parecem mais difíceis de serem acessadas no mundo físico”, como observou o psicólogo Alexander Kriss em sua experiência clínica com *gamers* (KRIS, 2019). Jogos multijogador têm conectado pessoas socialmente distanciadas desde o surto de COVID-19, realizando seu “desejo de socializar”

(BARR E COPELAND-STEWART, 2021). Outra característica positiva do “jogar” é sua adaptabilidade às necessidades e ambientes físicos de cada pessoa, seja isolada ou não.

problematização e objetivos

O *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5)*, uma cartilha elaborada pela Associação Americana de Psiquiatria (APA) amplamente utilizada por profissionais de saúde mental internacionalmente, descreve assim a depressão em sua edição mais recente:

A característica essencial do transtorno depressivo persistente (distímia) é um humor deprimido que ocorre na maior parte do dia, na maioria dos dias, por pelo menos dois anos, ou por pelo menos um ano para crianças e adolescentes. [...] Durante os períodos de humor deprimido, pelo menos dois dos seis sintomas do Critério B [1. Apetite diminuído ou alimentação em excesso; 2. Insônia ou hipersonia; 3. Baixa energia ou fadiga; 4. Baixa autoestima; 5. Concentração pobre ou dificuldade em tomar decisões; 6. Sentimentos de desesperança] estão presentes. Como esses sintomas tornaram-se uma parte tão presente na experiência cotidiana do indivíduo, em particular no caso de início precoce (p. ex., “sempre fui desse jeito”), eles podem não ser relatados, a menos que diretamente investigados pelo entrevistador. (DSM-5, p. 169-170)

Há fatores de risco mais prevalentes na depressão em pediatria, como traumas e excesso de cobranças, e também os decorrentes da exposição excessiva a aparelhos como *tablets* e *smatphones* (*cyberbullying*; conteúdos inadequados à idade; privação crônica do sono), além da “terceirização da infância com a redução do tempo de presença dos pais; oportunidades de brincadeiras restritas; pouca convivência com os pares; tempo ao ar livre e brincadeiras na natureza limitadas” segundo estudos da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019). Mas, como visto anteriormente, o transtorno têm atingido todas as faixas etárias e estratos sociais, e afeta todas as esferas da vida de uma pessoa.

Os jogos digitais ajudam jogadores a lidar com aspectos objetivos do transtorno depressivo, mas também, por permitirem certa autonomia dentro de um sistema controlado, a acessarem “subjetividades reprimidas reduzindo a ambiguidade”,

ou seja, mitigando as incertezas e inseguranças acerca das consequências de decisões que, se tomadas no mundo real, causariam uma ansiedade impeditiva para a pessoa explorar “potencialidades latentes” (KRISS, 2019). Deste modo, o “jogar” terapêutico também pode promover o autoconhecimento.

Toda a problemática apresentada até aqui estabeleceu os questionamentos que levaram à escolha do tema desta pesquisa:

- As pessoas que jogam e sofrem com depressão estão sendo vistas no meio acadêmico? De que forma?
- Os jogos digitais podem contribuir (ou já contribuem) no tratamento da depressão? Quais as principais estratégias?

A partir de minhas análises preliminares sobre como a ciência abordava o tema da depressão e dos *games* (lendo estudos científicos) e sobre como as pessoas usavam os jogos digitais para lidar com o transtorno (observando os fóruns de discussão), um contraste marcante emergiu entre conhecimento acadêmico e conhecimento empírico, que pode ser resumido em três pontos:

- A voz do paciente que joga ainda parece ser a menos ouvida, tratando-se mais a doença do que a pessoa como um todo;
- As pesquisas e os tratamentos desenvolvidos carecem de um olhar mais abrangente (holístico) para os próprios jogadores com depressão, a sua percepção sobre si e sobre sua condição, e como se dão suas relações com os jogos digitais;
- Há oportunidade de maior integração entre conhecimento acadêmico e conhecimento empírico para favorecer o processo de design de jogos e intervenções terapêuticas com jogos para esse contexto.

Nesta perspectiva, considera-se razoável inferir que as experiências subjetivas com jogos digitais possam oferecer uma importante contribuição às estratégias de enfrentamento à depressão, e apresenta-se o problema de pesquisa:

- **Quais as possíveis contribuições de se explorar a subjetividade do jogador com depressão para o design de jogos digitais terapêuticos ou de intervenções terapêuticas com jogos comuns?**

A pesquisa pretende lançar um olhar mais dedicado a esse problema, buscando

descobrir necessidades subjetivas mediadas pelo uso da tecnologia e, por meio destas, detectar oportunidades inexploradas para enfrentamento ao transtorno centradas na pessoa que joga. Para tanto, tem como objetivo geral:

- Verificar as possibilidades de se agregar ao corpus e à práxis científica o conhecimento produzido pelo próprio “objeto de pesquisa”, o jogador com depressão, a partir de suas relações com os jogos digitais enquanto ferramentas terapêuticas.

Partindo-se do nível mais amplo (científico) para o nível mais íntimo (subjetivo) que se pretende atingir a fim de amplificar a voz dos jogadores, foram elencados três objetivos específicos:

1. Levantar o atual estado da arte das pesquisas científicas com aplicações de jogos digitais em tratamentos da depressão;
2. Investigar a rede de atores envolvidos em intervenções terapêuticas que utilizam jogos digitais e suas percepções;
3. Identificar um repertório teórico-metodológico que sirva de instrumento para se compreender a perspectiva de jogadores com depressão sobre as suas relações com os jogos digitais, mediadas por suas experiências e percepções subjetivas.

Acredita-se que a construção de uma ponte entre o conhecimento científico ↔ o conhecimento empírico possa ampliar o entendimento do tema para além das Ciências da Saúde e promover sensibilização a respeito de dimensões humanas muito estigmatizadas — o estado depressivo, o “jogar” e suas inter-relações.

estrutura do trabalho

Dos objetivos, revelou-se a necessidade de se conduzir uma pesquisa de caráter exploratório e com abordagem qualitativa, considerando-se o foco na dimensão subjetiva da experiência do “jogar” para os jogadores depressivos. O pensamento qualitativo, “interpretativo, baseado em experiência, situacional e humanístico” (STAKE, 2011, p. 41), trata os indivíduos e suas complexidades como únicos, “mesmo que de modos parecidos com outros indivíduos”.

Portanto, o caso, a atividade, o evento, a coisa são vistos como únicos,

assim como comuns. Entender o caso exige a compreensão de outros casos, coisas e eventos, mas também uma ênfase em sua singularidade. A maioria dos pesquisadores qualitativos [...] tentam observar o comum e tentam fazer isso por tempo suficiente para entender o que significa “comum” para essa coisa. Para eles, a observação naturalística é o principal meio de familiaridade. Quando não conseguem ver por si mesmos, pedem ajuda a outros que já enxergaram. Quando há registros formais, eles procuram os documentos. No entanto, preferem uma captação pessoal da experiência, para que possam interpretá-la, reconhecer seus contextos, desvendar os diversos significados e compartilhar um relato experiencial, naturalístico, para que os leitores possam participar da mesma reflexão. (STAKE, 2011, p. 42)

A partir do pressuposto empírico surgido da análise preliminar em fóruns — de que os *games* já auxiliam incidentalmente os jogadores com depressão, mais ainda em tempos de isolamento social — busquei, inicialmente, compreender o atual panorama científico acerca do tema, conduzindo uma revisão de literatura sobre pesquisas com a utilização de jogos digitais em tratamentos da depressão nos últimos anos. Respondeu-se o primeiro objetivo específico, todavia, o que foi encontrado de repertório na revisão não me deu substrato suficiente para o tipo de respostas que buscava em relação às percepções dos jogadores. Desde sempre, o foco era promover um olhar para a subjetividade da pessoa que joga, não a resumir a uma condição que enfrenta. Confirmou-se que as pesquisas em geral ainda tratam mais do transtorno depressivo em si do que da pessoa como “indivíduo complexo”. Fez-se necessário dividir a pesquisa em dois blocos.

O primeiro bloco constituiu-se da exploração preliminar em fóruns de discussão previamente explicada, seguida da revisão sistemática de literatura apresentada no próximo capítulo.

Para o segundo bloco, necessitava de um aporte teórico-metodológico que me permitisse responder os outros objetivos específicos. Por lidar com pessoas e relações experienciais, entendi que faria sentido ancorar a minha pesquisa nos campos epistemológicos da Antropologia e da Linguística, nos quais encontrei a Teoria Ator-Rede (TAR) e a Teoria das Semioses Criativas e Orientadas — de Bruno Latour e de Winfried Nöth, respectivamente. Estas teorias funcionariam como instrumentos: a primeira, servindo de moldura para se mapear os atores

envolvidos nas intervenções terapêuticas com *games* e as suas percepções; a segunda responderia o objetivo geral desta pesquisa, investigando as relações (semioses) dos diversos atores com os *games*, suas experiências subjetivas, e o que estas poderiam informar.

No decorrer do trabalho, foi percebido que a teoria de Nöth seria suficiente para se obter a resposta desejada, dado que o escopo da pesquisa é voltado ao ator principal da rede, especificamente. Deixou-se a TAR, mas manteve-se o registro de sua ponderação enquanto instrumento, além de uma breve discussão sobre desdobramentos da pesquisa que poderiam se beneficiar dessa teoria.

Para o segundo bloco, então, foi retomada a exploração no fórum Reddit, agora, de modo estruturado, com o método da netnografia de Robert Kozinets (2015). A partir do recorte netnográfico, levantou-se uma amostragem de depoimentos sobre *games* que ajudaram jogadores com depressão durante a pandemia de COVID-19 e foram analisados os verbos, tendo em vista que a ação no jogo cria a relação do jogador. Foi construída uma Teia Semiótica baseada na Teoria das Semioses, de Nöth, para ilustrar as “relações de significância” percebidas na análise e fundamentar uma discussão qualitativa, tomando-se a experiência de jogo como *sintaxe*, as percepções do jogador enquanto *semântica* e as relações estabelecidas como *semiose*. Assim, entremeou-se Psicologia, Antropologia e Linguística por meio do Design, visando-se tornar o próprio objeto da pesquisa — o jogador com depressão — em sujeito produtor de conhecimento relevante sobre si e sua condição reforçando suas estratégias para lidar com o transtorno.

Os enfoques teóricos e metodológicos são explicitados no terceiro capítulo. No quarto e último capítulo, apresentam-se uma discussão qualitativa acerca dos resultados da pesquisa, considerações finais e contribuições, além de aberturas para futuros desdobramentos deste trabalho.

••
**PANORAMA
CIENTÍFICO**

revisão sistemática sobre depressão e jogos digitais

Visando uma apreensão de como se organiza o conhecimento científico acerca do tema além de compará-lo com o que fora encontrado empiricamente, conduzi uma revisão sistemática sobre intervenções terapêuticas baseadas em *games* para tratamento da depressão.

As revisões de literatura nas Ciências da Saúde possuem caráter pragmático, porque costumam ser destinadas à orientação de tomada de decisões clínicas ou terapêuticas. O objetivo deste estudo é explorar a literatura disponível sobre intervenções terapêuticas com jogos digitais através das lentes da saúde, mas também do Design de Interação. Para este propósito, mostrou-se necessária a elaboração de uma abordagem metodológica mista — uma revisão sistemática com particularidades de um mapeamento sistemático. Embora também sejam uma forma de revisão de literatura, os mapeamentos permitem maior liberdade exploratória por representarem não somente os resultados, mas, indiretamente, as atividades relacionadas aos resultados (COOPER, 2016), não se limitando a avaliações meramente práticas (MOHER et al, 2009). Desse modo, os estudos qualitativos podem explorar as experiências de todos os envolvidos nas IT e os fatores que moldam suas implementações (HIGGINS et al, 2019).

Tal abordagem foi projetada principalmente para a meta-análise dos resultados e é explicada com mais detalhes na seção de resultados. A estratégia de busca foi baseada no Checklist PRISMA 2020 (PAGE et al., 2021); a metodologia deste estudo consiste nas etapas a seguir.

elaboração das perguntas de pesquisa

As perguntas da revisão foram elaboradas de acordo com o conjunto de critérios **FINER**, muito utilizado nas áreas de saúde para revisões sistemáticas relativas a intervenções terapêuticas, o qual define que as perguntas devem ser viáveis (*feasible*), que os autores devem embarcar em estudos nos quais estão interessados (*interested*), que uma revisão inédita (*novel*) vise um *gap* genuíno

no conhecimento, e que o trabalho seja ético (*ethical*) e relevante (*relevant*). Uma revisão **viável** faz perguntas cujos autores são capazes de abordar usando as evidências disponíveis; embarcar em uma revisão que em os autores estão **interessados** é importante, as revisões são “um empreendimento significativo”, que demanda comprometimento suficiente para que se conduza o trabalho até sua conclusão; uma revisão **inédita** aborda lacunas genuínas no conhecimento, reduzindo a duplicação dos esforços e garantindo que os autores entendam o contexto de pesquisa mais amplo para o qual o estudo contribuirá; os autores devem garantir que o seu trabalho seja **relevante**, dado que uma revisão é uma atividade muito exigente e que poderá fundamentar decisões; questões **éticas** devem ser consideradas, principalmente, em termos das perguntas que serão priorizadas e como estas serão colocadas (HIGGINS et al., 2019).

Primeiramente, foi definida uma Pergunta Norteadora (PN) para representar o objetivo central desta revisão:

- O que informam as evidências científicas mais recentes sobre aplicação de jogos digitais em intervenções terapêuticas para a depressão?

Definiram-se, então, mais seis Perguntas Elaborativas (PE) para detalhamento dos resultados:

- **PE1** - Quantas intervenções terapêuticas com jogos digitais foram encontradas?
- **PE2** - Quais os tipos de intervenções terapêuticas em que foram utilizados jogos digitais?
- **PE3** - Para quais públicos (faixa etária, gênero) conduziram-se IT com jogos digitais?
- **PE4** - Quais tipos de jogos digitais (comuns, sérios) foram utilizados?
- **PE5** - De que formas foram utilizados os jogos digitais nas intervenções terapêuticas?
- **PE6** - Que tipos de interações paciente-terapeuta foram promovidas nessas IT?

As PE viabilizaram identificar as variáveis do estudo, permitir cruzamentos entre os dados e embasar uma discussão sobre tendências relacionadas à utilização

de *games* no enfrentamento à depressão, lacunas encontradas e oportunidades inexploradas.

definição de período, sintaxe e bases de dados

Foi definido o período de janeiro de 2016 a dezembro de 2021 para a realização do levantamento, que engloba o movimento de ascensão da indústria de *games* e os dois anos mais graves da pandemia do novo coronavírus (2020, 2021). Em seguida, criou-se um campo semântico de doze palavras-chave em torno dos termos “depressão”, “jogos digitais” e “saúde mental”:

- **design de jogos** (*game design*), **jogos** (*games*), **jogos digitais** (*video games*), **jogos sérios** (*serious games*), **jogar** (*gaming*) ◆ **saúde mental** (*mental health*) ◆◆ **depressão** (*depression*), **transtorno depressivo** (*depressive disorder*) ◆◆ **psicoterapia** (*psychotherapy*), **intervenção** (*intervention*), **intervenção terapêutica** (*therapeutic intervention*), **tratamento** (*treatment*)

Foram feitas buscas preliminares em bases de dados amplamente pesquisadas em áreas de saúde e tecnologia.

Vários testes com diferentes combinações das palavras-chave foram realizados em diversas bases de dados. A estratégia mais eficaz para o propósito deste estudo foi estreitar o campo semântico em duas sintaxes concisas e qualificar as bases de dados. Sintaxes:

- **(jogos OU jogos sérios) E (depressão) ◆ (jogos OU jogos sérios) E (depressão) E (tratamento)**
- **(games OR serious games) AND (depression) ◆ (games OR serious games) AND (depression) AND (treatment)**

Foram selecionadas como bases de dados apropriadas três das mais relevantes para pesquisas em saúde, uma relevante para jogos sérios, e as bases de dados da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES):

- **Journal of Medical Internet Research (JMIR), LILACS/BVS, PubMed** ◆ **International Journal of Serious Games** ◆◆ **Periódicos CAPES e Catálogo de Teses & Dissertações**

O objetivo de se incluir as bases da CAPES foi para garantir que nenhum estudo nacional seria perdido.

critérios de inclusão e exclusão

Estudos seriam considerados para inclusão se focassem exclusivamente em intervenções para a depressão com o uso de jogos digitais, publicados em publicações revisadas por pares e totalmente disponíveis. Os tipos de estudos aceitos para a inclusão compreenderam: estudos de caso, ensaios clínicos, dissertações e teses, revisões, relatórios de pesquisa ou artigos científicos. Pela especificidade do escopo desta pesquisa — inserido na interseção entre o avanço da depressão e a ascensão da indústria de *games* nos últimos anos — os estudos deveriam ter sido publicados entre 2016 e 2021. Estudos seriam excluídos se fossem publicados em outros idiomas que não o português ou o inglês, utilizassem outros tipos de jogos que não os digitais e tratassem outros transtornos mentais que não a depressão.

protocolo de busca e triagem dos estudos

A estratégia de busca foi aplicada nas bases de dados selecionadas, e como resultado foram encontrados 531 estudos publicados até dezembro de 2021, que foram filtrados pelas informações contidas nos títulos, palavras-chave e seus resumos; em seguida, os textos completos foram analisados quando as informações preliminares não foram suficientes para determinar se um estudo realmente atendia aos critérios. Após o processo inicial, obteve-se 57 registros relacionados a intervenções terapêuticas com o uso de *games* — 47 estudos isolados e 10 revisões sistemáticas. Em primeiro lugar, as revisões sistemáticas foram triadas para verificar se continham estudos não repetidos que atendiam aos critérios e que poderiam ser extraídos e analisados, três eram elegíveis. Em segundo lugar, dentre os estudos individuais, aqueles que não atenderam aos critérios de inclusão foram eliminados.

Enfim, 26 estudos únicos preencheram os critérios de inclusão e foram elegíveis para análise, respondendo a PE1.

A Figura 2 mostra um diagrama de fluxo do processo desta revisão sistemática.

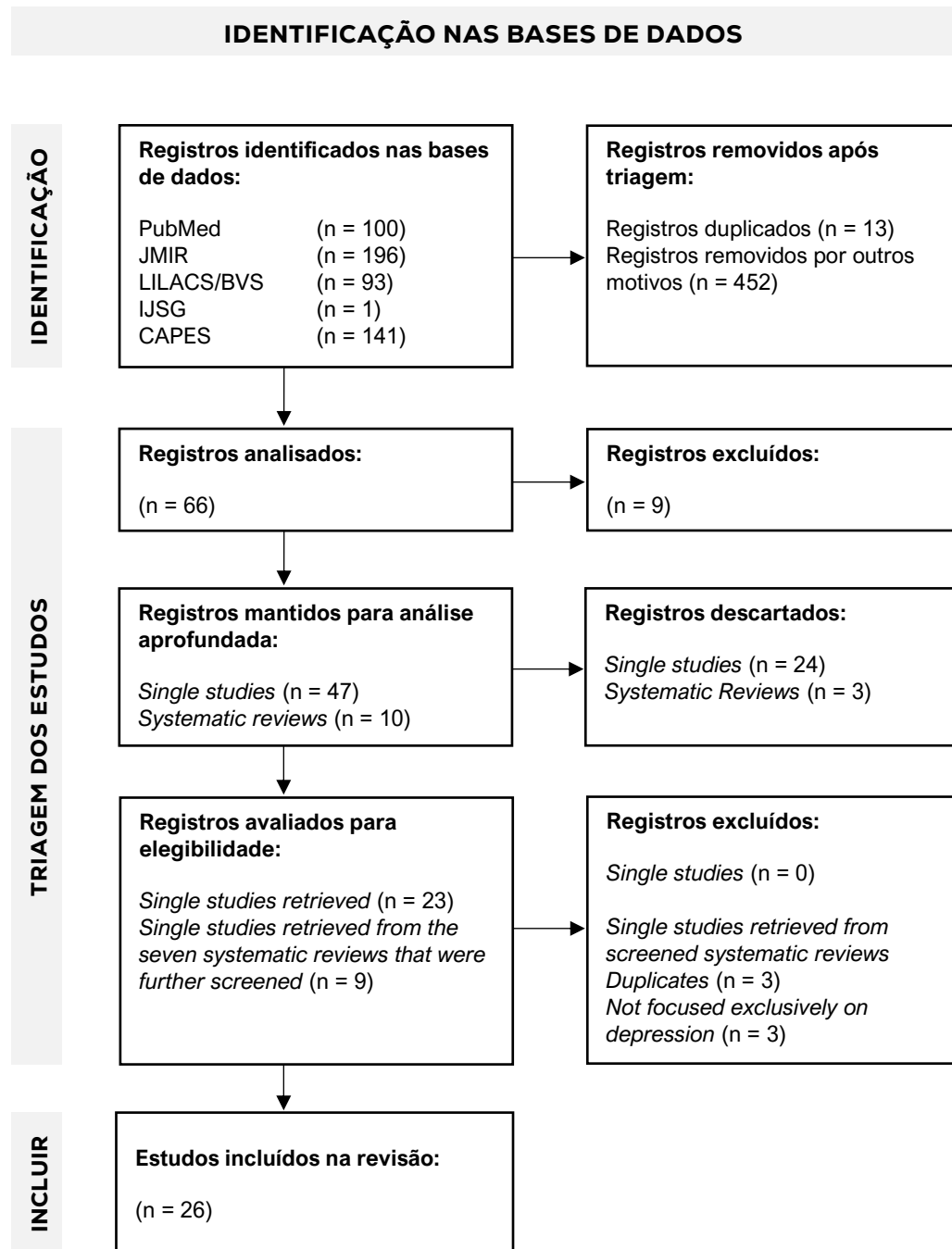


Figura 2: Diagrama do processo de revisão sistemática, elaborado pela autora (2021).

As principais informações coletadas da revisão sistemática referem-se aos tipos de intervenções e tipos de jogos digitais usados para tratar a depressão; a quem têm sido dirigidas estas intervenções nos últimos anos; os contextos em que as intervenções foram realizadas.

meta-análise dos estudos

Todos os estudos válidos foram integralmente analisados, e as Tabelas 1,

2 e 3 sintetizam os dados objetivos extraídos das análises, respondendo as PE2, PE3 e PE4.

Tabela 1. Tipos de intervenções terapêuticas com jogos digitais.

PE2	Intervenções	Estudos
	Apoio psicológico para pacientes internados ou portadores de doenças crônicas	Tark et al. (2019); Bento et al. (2018); Kim et al. (2018)
	Prevenção ou redução de sintomas	Gijzen et al. (2021); Jahouh et al. (2021); Lucassen et al. (2021); Bacha et al. (2020); Cicek et al. (2020); Li et al. (2020); Lucassen et al. (2020); Rica et al. (2020); David et al. (2018); Kühn et al. (2018); Rodrigues et al. (2018); Shepherd et al. (2018); Lima (2017); Perry et al. (2017)
	Terapias cognitivas	van der Meulen et al. (2019); Anguera et al. (2017); Kuosmanen et al. (2017); Poppelaars et al. (2016)
	Workshops	Fleming et al. (2019); Mellick et al. (2019); Baum, Maraschin (2016); Carrasco (2016)
	Tratamento complementar	Russoniello et al. (2019)

Dos 26 estudos incluídos, 13 testaram o uso direto de jogos digitais como forma de intervenção para prevenir ou reduzir os sintomas físicos e cognitivos. Quatro estudos associaram *games* a terapias cognitivas tradicionais; por exemplo, van der Meulen et al. (2019) aplicaram jogo de computador projetado para facilitar e apoiar a terapia cognitivo-comportamental (TCC) para crianças em ambientes físicos; para pessoas com depressão tardia, Anguera et al. (2017) compararam a terapia de resolução de problemas com um jogo projetado para aprimorar as faculdades cognitivas; Kuosmanen et al. (2017) examinaram a viabilidade de se aplicar uma forma computadorizada de TCC utilizando um jogo sério projetado para jovens; Poppelaars et al. (2018) compararam a mesma forma de TCC computadorizada com um programa escolar de TCC preventiva voltado a adolescentes. Outros 4 estudos aplicaram jogos digitais em oficinas para avaliar os efeitos colaterais do transtorno (como o prejuízo social) ou para incluir os usuários no processo de design de jogos sérios para depressão. Três usaram *games* como ferramentas de apoio psicológico a pacientes hospitalizados e/ou

peças com doenças crônicas que ficaram depressivas por causa das suas condições; e um estudo testou um jogo digital como tratamento complementar substituindo a introdução de um segundo medicamento para lidar com sintomas depressivos resistentes.

Tabela 2. Públicos atendidos pelas intervenções terapêuticas.

PE3	Demografias	Estudos
Faixa etária	Crianças e adolescentes - 7 a 18 anos	Gijzen et al. (2021); Lucassen et al. (2021); Lucassen et al. (2020); Fleming et al. (2019); Mellick et al. (2019); Tark et al. (2019); van der Meulen et al. (2019); David et al. (2018); Shepherd et al. (2018); Kuosmanen et al. (2017); Perry et al. (2017); Baum, Maraschin (2016); Carrasco (2016); Poppelaars et al. (2016)
	Adultos - 18 a 40 anos	Kim et al. (2018)
	Adultos - 40 a 60 anos	Russoniello et al. (2019); Kim et al. (2018); Kühn et al. (2018)
	Idosos - acima de 60 anos	Jahouh et al. (2021); Bacha et al. (2020); Cicek et al. (2020); Li et al. (2020); Rica et al. (2020); Bento et al. (2018); Rodrigues et al. (2018); Anguera et al. (2017); Lima (2017)
Sexo	Masculino	Nenhum estudo específico.
	Feminino	Rica et al. (2020); Mellick et al. (2019); Kim et al. (2018); Rodrigues et al. (2018); Carrasco (2016); Poppelaars et al. (2016)
	Misto	Gijzen et al. (2021); Jahouh et al. (2021); Lucassen et al. (2021); Bacha et al. (2020); Cicek et al. (2020); Lucassen et al. (2020); Li et al. (2020); Fleming et al. (2019); Russoniello et al. (2019); Tark et al. (2019); van der Meulen et al. (2019); Bento et al. (2018); David et al. (2018); Kühn et al. (2018); Shepherd et al. (2018); Anguera et al. (2017); Kuosmanen et al. (2017); Lima (2017); Perry et al. (2017); Baum, Maraschin (2016)

A maioria dos estudos, 13, foi voltada a crianças e adolescentes; foi encontrado apenas 1 estudo para adultos entre 18 e 40 anos; 3 para adultos entre 40 e 60 anos; 9 para idosos. Em termos de sexo, foram encontrados 19 estudos mistos; 6 voltados para o sexo feminino; e não houve estudo voltado ao sexo masculino. Foram encontrados apenas 2 estudos voltados especificamente à comunidade

LGBTQIA+: Lucassen et al. (2020) para adolescentes intersexuais; Lucassen et al. (2021) para jovens transgênero.

Tabela 3. Tipos de jogos digitais utilizados nas intervenções terapêuticas.

PE4	Tipos de Jogos	Estudos
	Jogos comuns feitos para o mercado de entretenimento	Jahouh et al. (2021); Bacha et al. (2020); Cicek et al. (2020); Li et al. (2020); Rica et al. (2020); Fleming et al. (2019); Russoniello et al. (2019); Kühn et al. (2018); Rodrigues et al. (2018); Lima (2017); Baum, Maraschin (2016)
	Jogos sérios desenvolvidos no meio acadêmico	Gijzen et al. (2021); Lucassen et al. (2021); Lucassen et al. (2020); Mellick et al. (2019); Tark et al. (2019); van der Meulen et al. (2019); Bento et al. (2018); David et al. (2018); Kim et al. (2018); Shepherd et al. (2018); Anguera et al. (2017); Kuosmanen et al. (2017); Carrasco (2016); Perry et al. (2017); Poppelaars et al. (2016)

Esta revisão indica um aumento no uso dos jogos comuns (desenvolvidos para o mercado de entretenimento) nos últimos anos, entretanto, os jogos sérios (desenvolvidos para fins terapêuticos) ainda são mais aplicados em geral como ferramentas terapêuticas; 11 estudos empregaram o primeiro tipo de *games* em intervenções terapêuticas e 15 utilizaram jogos sérios.

síntese dos resultados

Comparados os resultados com os de revisões mais antigas, como a de Li et al. (2014), não houve um avanço substancial em pesquisas científicas com jogos digitais no tratamento da depressão nos últimos anos, principalmente se considerada a popularização da indústria no mesmo período. Encontrou-se uma média de 5 estudos publicados por ano em diferentes países mais concentrados na Europa e na América do Norte, a maioria dos quais focados na prevenção ou redução dos sintomas depressivos. A demografia permaneceu equilibrada ao longo dos anos quanto a sexo, a maioria dos estudos misturou participantes do sexo feminino e masculino. Há carência de estudos focados na comunidade LGBTQIA+, tendo em vista fatores psicossociais ou culturais, e também poucos estudos foram direcionados a minorias étnicas e necessidades específicas. Em termos das faixas etárias visadas, porém, ocorreu uma mudança interessante.

Li et al. (2014) ponderavam que havia “claramente uma demanda de pesquisa por estudos futuros sobre o desenvolvimento e a avaliação de intervenções baseadas em *games* adaptadas especificamente para tratar a depressão em idosos”, tendo encontrado apenas 2, entre 19 estudos, focados nessa faixa etária. Na presente revisão, embora a maioria dos estudos, 14, ainda seja voltada a jovens, 9 dentre o total de 26 foram adaptados para idosos. Esta é uma mudança acadêmica que se cruza diretamente com uma grande mudança na indústria de jogos digitais: diferentemente da maioria dos consoles caseiros, o pacote de Xbox + Kinect (2010), o Nintendo Wii (2011) e posteriormente o Nintendo Wii U (2012) foram comercializados como “entretenimento familiar” desde seu lançamento — não surpreendentemente, a maioria das intervenções para depressão em idosos nos últimos anos utilizou algum desses dispositivos. O que também pode estar ligado a essa mudança de mercado foi um aumento no número de participantes nos estudos na última década.

Esperava-se encontrar um aumento no próprio número de estudos nos últimos anos, devido à pandemia, que trouxe consigo circunstâncias que agravaram o problema da depressão, mas isso não ocorreu. No entanto, os pesquisadores parecem ter prestado mais atenção ao potencial dos “jogos casuais” para tratar a depressão; a partir de 2020, o número de intervenções com “jogos casuais” superou o de intervenções com jogos sérios. Estudos antigos de Russoniello et al. (2009, 2013) já haviam mostrado resultados promissores com jogos comuns usados como intervenções — foram prescientes destacando “a necessidade de intervenções eficazes que sejam de baixo custo e que ajudem a garantir que a adesão seja alta” (RUSSONIELO et al., 2009) e postulando que “clínicos devem considerar esses jogos casuais de baixo custo como uma possível intervenção para abordar sintomas psicológicos e somáticos associados com a depressão” (RUSSONIELO et al., 2013). Custo e eficácia ainda são grandes barreiras para muitas pessoas depressivas que procuram tratamento.

Contextualmente, a maioria das pesquisas visa aspectos objetivos da depressão (ex., os prejuízos cognitivos) sem integrar as necessidades mais subjetivas dos jogadores depressivos. As intervenções com jogos digitais geralmente ocorrem em clínicas, creches, hospitais, asilos ou escolas, em condições controladas e envolvendo interações convencionais; o profissional de saúde mental (seja um terapeuta, psicólogo ou psiquiatra) estabelece uma forma predeterminada de intervenção com algum jogo escolhido, o paciente segue as diretrizes passadas,

individualmente, por um período fixo de tempo, e ao final, são feitas avaliações de sintomatologia.

Poucos estudos foram conduzidos entre grupos, por exemplo, aproveitando-se de *games* com recursos multijogador e da potencialidade do próprio “jogar” em promover conexões interpessoais. A revisão indicou que a ciência sobre o uso de jogos digitais como ferramentas de intervenção terapêutica para depressão ainda é limitada em seu escopo, não acompanhou as tendências socioculturais.

síntese da discussão

A revisão de literatura se provou uma ferramenta bastante pertinente para esta pesquisa, forneceu uma robustez de resultados tanto quantitativos quanto qualitativos. As quatro perguntas elaborativas iniciais proveram dados objetivos, de fácil reprodutibilidade científica, as PE 5 e 6 foram deliberadamente abertas para suplementar a discussão qualitativa desenvolvida mais adiante.

O conjunto de dados possibilitou compreender a aplicação de jogos digitais em tratamentos para a depressão do ponto de vista científico, que será contrastado com o ponto de vista empírico no próximo capítulo, e isto reforçou o incômodo inicial que levou ao problema desta pesquisa — as IT com jogos digitais para a depressão não costumam tratar o todo da pessoa que joga, dimensões objetiva e subjetiva do transtorno depressivo. Foi importante extrair o entendimento do que já é estudado na área para que se pudesse abrir novas perspectivas a partir do que ainda pode ser aprofundado. Tais lacunas encontradas nas IT tornaram-se oportunidades para agregar teorias e métodos transversais ao Design, que atendessem à questão central de se abordar a subjetividade dos jogadores que sofrem com a depressão e as suas relações com os *games*, quais contribuições essa abordagem poderia trazer à ampliação do conhecimento científico.

Uma lista completa de referências dos artigos analisados na revisão sistemática consta no Apêndice 1, e no Apêndice 2, uma tabela de resumo das análises.

...

**UMA JANELA
PARA OUTROS
MUNDOS**

articulação teórico- metodológica

A revisão sistemática de literatura descrita no capítulo anterior reforçou o incômodo que levou ao problema da pesquisa, não me deu substrato suficiente para o tipo de respostas específicas que eu buscava em relação às percepções do jogador. Meu propósito é olhar para os sujeitos no contexto do uso de jogos digitais para lidar com a depressão, mais do que para a doença ou a tecnologia em si; para as pessoas que jogam e as interações que os *games* promovem não só entre indivíduos diferentes, mas entre um indivíduo e si mesmo, a dimensão existencial que o “experienciar” de um jogo digital alcança; e o que esse olhar para a subjetividade pode agregar de conhecimento.

É frequente que os jogadores com depressão que se amparam em discussões em fóruns e redes sociais relatem não se sentir vistos ou ouvidos em suas vidas “reais”, muitas vezes nem por seus terapeutas. Por outro lado, os relatos sobre as suas experiências nos jogos digitais sugerem que as vivências virtuais muitas vezes preenchem vazios reais. O que significa para uma pessoa dizer que certo jogo a faz “sentir-se importante” (KRIS, 2019, p.174)? A busca por significados direcionou-me a explorar a semiótica, afinal, as pessoas externalizam as suas apreensões subjetivas do mundo por meio da linguagem verbal e não-verbal.

Como um campo translinguístico de pesquisa, a semiótica estende o escopo de estudo da comunicação verbal vocal (linguagem no sentido mais estrito) aos modos não-vocais de linguagem e aos fenômenos linguísticos tradicionalmente negligenciados [...] Estudar a linguagem em uma moldura semiótica é investigar a linguagem em relação aos sistemas semióticos em geral. (NÖTH, 1995, p. 387-388)

“Estudar a linguagem em uma moldura semiótica é investigar a linguagem em relação aos sistemas semióticos em geral” — se entendermos uma intervenção terapêutica com uso de *games* como um sistema semiótico, composto por uma rede de atores mediada pelo artefato tecnológico, podemos tomar o jogo digital como elemento sintático do sistema e tecer uma teia de significados advindos das percepções dos atores. O que o jogo digital significa para o profissional de

saúde mental enquanto ferramenta terapêutica; para o *game designer* enquanto fruto de seu trabalho criativo; para a sociedade enquanto produto cultural; para o jogador que trata a depressão?

Para o presente contexto, foi identificado um instrumento científico que permite a investigação das questões apresentadas na Teoria das Semioses Criativas e Orientadas, de Winfried Nöth. O autor descreve três categorias elementares de experiência: *Primeiridade*, a categoria da qualidade; *Secundidade*, a categoria da experiência; e *Terceiridade*, a categoria da interpretação (NÖTH, 1995). Por meio destas categorias acontecem as “relações de significância” que produzem significados, ou seja, as semioses. Assim:

- **Primeiridade** → sintaxe: a experiência oferecida pelo jogo em si;
- **Secundidade** → semântica: a experiência mediada nas interações com o jogo;
- **Terceiridade** → semiose: a experiência percebida na relação subjetiva do jogador com o jogo.

Nöth fala sobre a interpretação de um signo — no caso desta pesquisa, o jogo digital — ser um processo dinâmico na mente do receptor (1995, p. 68), e de duas categorias de significância: *semioses criativas*, as interpretações livres, e *orientadas*, interpretações vinculadas a sistemas significantes pré-codificados.

Buscando uma abordagem para o levantamento das categorias de experiência (*Primeiridade, Secundidade e Terceiridade*), a fim de compreender as relações de significância (*semioses criativas e orientadas*), inicialmente fora proposto o uso da Teoria Ator-Rede (TAR) de Latour (2005). Segundo o autor, ela permite a descrição das relações entre os diferentes atores de uma rede, formadas por vínculos dinâmicos, resultantes dos distintos papéis desempenhados. Ainda, ela se tornaria especialmente pertinente ao campo do Design por incorporar atores não humanos na representação da rede de uma intervenção com jogos digitais, conectando diferentes discursos e evidenciando as controvérsias presentes no contexto investigado. Segundo van Amstel (2015), as controvérsias consistem em oportunidades relevantes para “projetos impulsionados por contradições”, como no caso das IT com *games*, que envolvem diferentes atores e percepções. As tensões identificadas podem ser utilizadas como propulsores de mudanças em ações projetuais dialéticas, em criações que negociam e ampliam o espaço

de possibilidades de design; isto poderia beneficiar projetos de design de jogos terapêuticos e/ou de intervenções terapêuticas com jogos comuns. A Figura 3 mostra um esquema ilustrativo dessa proposta de articulação entre as teorias.

Combinando-se a TAR de Latour à teoria de Nöth, no contexto desta pesquisa, emergem os seguintes sistemas significantes a partir da rede de atores:

- **O terapeuta parte do ponto de vista clínico.**

Há um universo pré-determinado de interpretações disponíveis ao terapeuta, vinculado à prática clínica (ex., tipos específicos de psicoterapia aplicada, como a cognitivo-comportamental).

- **O pesquisador parte do ponto de vista científico.**

Há um universo pré-determinado de interpretações disponíveis ao pesquisador, vinculado à sua episteme (ex., resultados possíveis segundo uma metodologia específica; instrumentos de avaliação específicos como a Escala de Beck para verificar a melhora de quadros depressivos).

- **O designer de jogos terapêuticos parte do ponto de vista técnico.**

Há um universo pré-determinado de interpretações disponíveis ao designer, vinculado à sua prática projetual (ex., a escolha de determinadas mecânicas de acordo com a demanda do usuário).

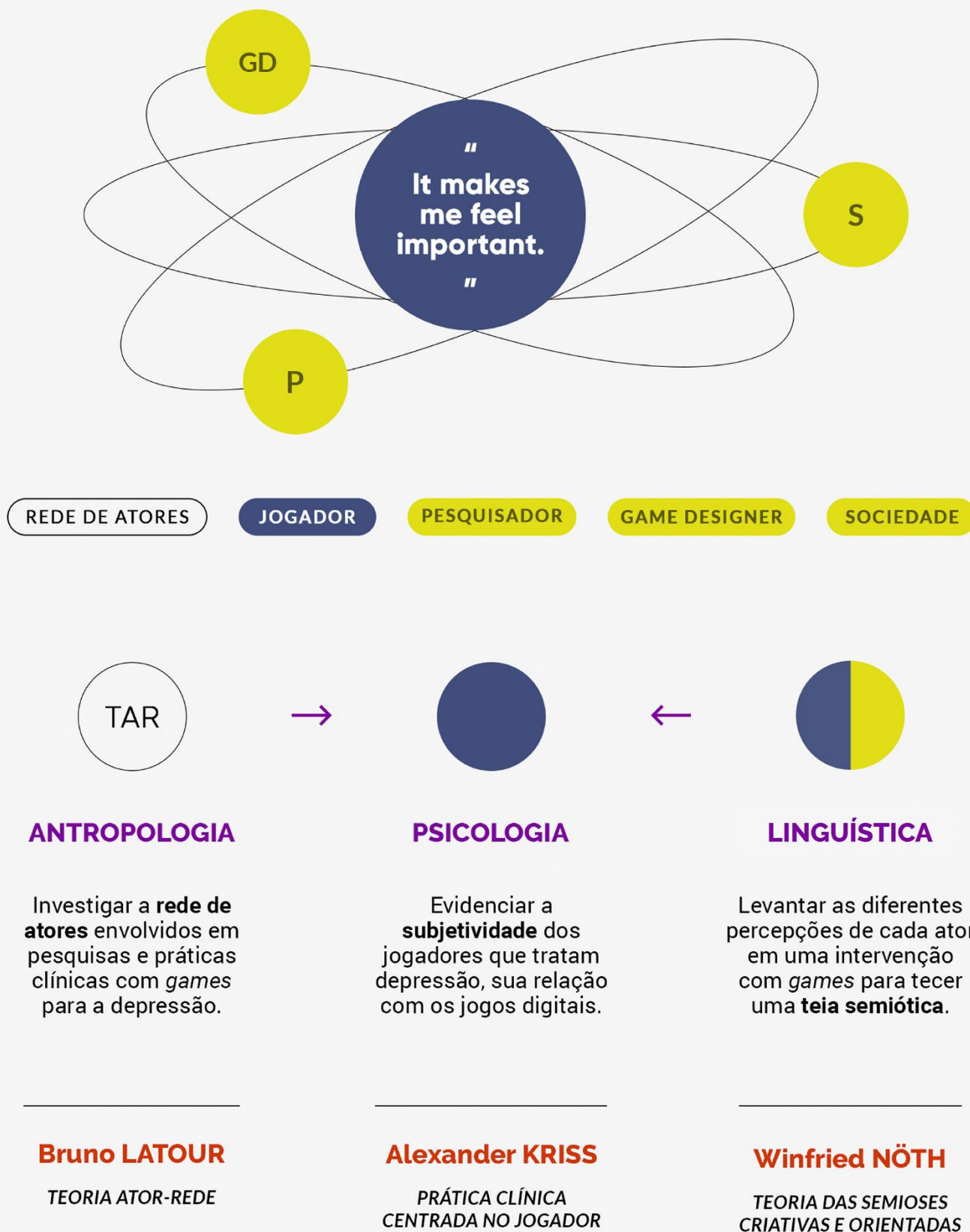
- **A sociedade parte do ponto de vista sociocultural.**

Há um universo pré-determinado de interpretações disponíveis às pessoas que não consomem jogos digitais, vinculado a dogmas culturais (ex., estigmatização de certos tipos de *games* ou do próprio *hobby* de jogar).

- **E o ponto de vista do jogador?**

No primeiro bloco da pesquisa, confirmou-se que os estudos científicos na área da saúde mental sobre intervenções terapêuticas com jogos digitais costumam focar nas “semioses orientadas” dos pesquisadores — suas interpretações, as quais, naturalmente, estão vinculadas ao “sistema significativo” de sua práxis. Tais semioses acabam tendo uma visão instrumentalista, por sua “codificação restrita” (NÖTH, 1995, p. 263; p. 313). Já as “semioses criativas” dos jogadores depressivos recaem na “imprevisibilidade do receptor” (NÖTH, 1995, p. 253).

Figura 3: Esquema ilustrativo da proposta de articulação de referenciais teóricos, elaborado pela autora (2021).



Entendeu-se que ambas as teorias poderiam ser utilizadas para instrumentalizar investigações daquela natureza, mapeando-se a rede de atores envolvidos nas IT com *games* a fim de se tecer conexões entre semioses criativas e orientadas, tomando-se a experiência oferecida pelo jogo (sintaxe), as percepções de cada ator da rede, baseadas em seus modos particulares de interação (semânticas), e as relações de significância estabelecidas subjetivamente (semioses). Ainda, seriam identificadas as dissonâncias de percepção entre quem trata e quem é tratado, e dos outros atores envolvidos em intervenções para a depressão com jogos digitais, como os familiares de pacientes.

Foram levantados os possíveis métodos para se construir uma teia de conexões entre as semioses ancorada na TAR, cujo principal ator seria a pessoa que joga:

- Recorte etnográfico digital com grupos de jogadores que utilizam fóruns como espaços de terapia em grupo;
- Questionários estruturados, aplicados em grupos que debatem sobre os jogos digitais nas redes sociais;
- Entrevistas estruturadas com diversos atores da rede, separadamente;
- Acompanhamento de intervenção terapêutica em ambiente clínico que utilize jogos digitais, estudo etnográfico in loco.

A pesquisa foi conduzida durante o período mais grave da pandemia de COVID-19, o que dificultou a efetuação de trabalhos de campo presenciais, tendo sido necessário adaptar a estratégia para este contexto. Mas, é possível vislumbrar desdobramentos que se beneficiariam da combinação proposta das teorias de Latour e Nöth enquanto instrumento teórico-metodológico. Tal articulação seria especialmente útil à realização de uma etnografia in loco, em que se pudesse acompanhar um estudo clínico sobre intervenções terapêuticas com jogos, por exemplo — isto permitiria que se tomassem as percepções dos diversos atores conjuntamente, em tempo real, contrastando suas narrativas.

desvio de trajetória

Devido aos impedimentos mencionados, mudou-se a estratégia de coleta de dados de presencial para virtual. Foi retomada a exploração no fórum Reddit,

desta vez de modo estruturado, utilizando como método a netnografia de Robert Kozinets (2015).

A netnografia estuda a tecnologia, a relação entre ser humano e tecnologia e as ligações entre tecnologias específicas e seres humanos particulares, por meio de seu impacto na linguagem, todos os tipos de linguagens e sistemas de significado. (KOZINETS, 2015, p. 540)

A netnografia é uma forma especializada de etnografia digital voltada ao estudo, compreensão e representação de fenômenos culturais nativos da internet, com abordagem específica para a coleta de dados em *blogs*, fóruns de discussão, redes sociais etc. Kozinets define a utilidade da netnografia como um método para se “revelar mundos ocultos” (2015, p. 196). “É o trabalho da netnografia estudar os modos de vida e os mundos da vida de pessoas e grupos comuns” (KOZINETS, 2015, p. 208); o netnógrafo estuda grupos de pessoas comuns que se comunicam pela internet e extrai sentido de variáveis dinâmicas como suas identidades, suas crenças, paixões, linguagens. Segundo o autor, o processo netnográfico deve se desdobrar em doze níveis “temporais, não exclusivos e frequentemente interativos” para que atinja seu objetivo (2015, p. 208-211). Tal processo se deu da seguinte forma para esta pesquisa:

1. Introspecção do pesquisador, reflexão sobre o papel de sua pesquisa e sobre sua própria história de vida;

Reflexões sobre o papel da pesquisa e sobre minha história de vida permearam todo o trabalho, desde as primeiras observações empíricas em fóruns relatadas nos capítulos anteriores.

2. Elaboração da questão netnográfica, colocando-a adequadamente em relação aos locais, tópicos ou pessoas estudados;

Para identificar as contribuições de se explorar a subjetividade do jogador com depressão, é preciso, em primeiro lugar, entender suas necessidades subjetivas em relação aos jogos, portanto, a questão netnográfica foi baseada no problema de pesquisa, assim: **o que buscam, nos mundos virtuais, pessoas que usam *games* para lidar com a depressão?**

3. Considerações éticas;

Por ser um fórum aberto, e que garante o anonimato total de seus usuários, não

há regulamentação ou restrições quanto à coleta de dados no Reddit. Portanto, pesquisadores não costumam discutir questões éticas para além de “justificar o status de *isenção*”, como demonstrou um estudo de 2021 que analisou 727 pesquisas no Reddit (QUAN-HAASE E SLOAN, 2022, p. 549). Mas, os autores do próprio estudo propõem três considerações ao se analisar dados do fórum: a) não justificar a sua forma de usar os dados como ética simplesmente porque “são públicos”; b) usar os resultados da pesquisa para beneficiar a comunidade e seus membros; c) não citar informações delicadas exatamente como postadas ou não incluir *usernames*, para prevenir a identificação da fonte.

4. Prospecção de pessoas e *sites* a serem investigados;

5. Escolha dos *sites* a serem investigados;

Respondendo os pontos acima, a escolha do Reddit se deu primeiramente por ser um fórum altamente popular entre o público *gamer*, mas também por conter o tópico de discussão sobre jogos e depressão no contexto da pandemia mais robusto encontrado após uma prospecção em mecanismos de busca.

6. Estratégia de “entrada”, a extensão da participação do pesquisador com as pessoas estudadas (pode ser mínima ou zero, mas também pode ser considerável);

7. Imersão frequente nos dados, tópico ou *site* estudados. A profundidade da compreensão cresce organicamente em um desdobramento natural do que parece ser o “tempo humano”;

Optei por não participar, apenas observar, para não correr risco de enviesar os dados, podendo assim analisar os discursos mais espontâneos dos jogadores.

8. Estratégia de coleta que garanta uma quantidade adequada de dados, de fontes relevantes; a função dos dados na netnografia não é abranger “todas as grandes massas de todos os dados sobre o tópico” e refletir o geral — em vez disso, é selecionar “quantidades menores de dados de alta qualidade”, que revelem aspectos significativos do que é particular;

Discutindo sobre vieses algorítmicos, Mike Thelwall, criador do SentiStrength⁵,

⁵ *Software* de análise de sentimento. A *análise de sentimento* é o uso de algoritmos específicos para se estimar aspectos do sentimento veiculado por um texto (QUAN-HAASE E SLOAN, 2022, p. 521).

pondera que as análises por algoritmos são mais úteis para *big data*, quando o pesquisador lida com grandes volumes de textos, e que, para análises de no máximo “algumas centenas de textos”, é melhor que o próprio pesquisador leia e interprete os discursos, pois “uma leitura humana **por alguém que entenda o contexto** dos textos daria *insights* mais profundos” (QUAN-HAASE E SLOAN, 2022, p. 524). Este pensamento encontra eco em Kozinets, como visto acima, no oitavo ponto. Decidi trabalhar amostras menores e analisar manualmente os dados, tendo em vista o meu entendimento do “contexto dos textos” por fazer parte da comunidade que estudo, jogadores que já enfrentaram a depressão.

9. Análise interpretativa, ou *interpenetração*, dos dados coletados imediata e contínua, como um esforço para a profundidade da compreensão. São recomendados métodos existenciais, fenomenológicos, hermenêuticos ou humanísticos para interpretação. Aplicação de teorias de linguagem é proveitosa neste estágio;

Foi mantida a teoria de Nöth como método para análise da linguagem dos dados coletados, em uma abordagem existencial, o que será descrito mais à frente.

10. Fase de iteração, interpretação contínua em busca de *insights*, padrões, respostas;
11. Neste estágio, o processo conduzido em "diferentes etapas de maneiras diferentes" é instanciado no espaço e no tempo — ou seja, os esforços de análise e interpretação do netnógrafo tomam forma;

Há quatro direcionamentos netnográficos para Kozinets: simbólico, digital, auto ou humanista. Para o autor, a “crença” do netnógrafo deve ser essencialmente humanista e, idealmente, unir os direcionamentos.

“Você é um auto-humanista que valoriza a humanidade e lê o simbólico através do mundo digital” (2015, p. 462).

12. O estágio final do processo lida com a integração das descobertas e de discussões.

“Qual é o objetivo final de sua própria busca e compartilhamento de pesquisa netnográfica?”; para Kozinets, o sentido maior da pesquisa netnográfica é que os resultados levem a algum tipo de ação no mundo (2015, p. 511).

recorte netnográfico

Lançado em 2005, o Reddit é um dos fóruns de discussão mais populares da internet, atraindo em torno de 52 milhões de usuários diários (QUAN-HAASE E SLOAN, 2022, p. 546). A riqueza dos dados provém da diversidade do Reddit, que permite encontrar populações e temas raros para estudo, e pesquisadores têm conduzido estudos no fórum por mais de uma década, “tendo um impacto considerável” em áreas incluindo saúde pública e saúde mental.

Durante a pandemia do COVID-19, as pesquisas no Reddit apresentam uma alternativa para a obtenção de dados qualitativos, contornando as restrições de distanciamento social para entrevistas pessoais e ampliando as possibilidades de adaptação dos pesquisadores em tempos tão desafiadores. Ao contrário dos usuários de outras redes sociais (ex., LinkedIn), os *redditors* preferem manter suas identidades digitais e da vida real dissociadas, abrindo uma janela para exporem sentimentos desinibidos, pensamentos censuráveis e informações confidenciais. O efeito de desinibição incentivado por esse anonimato torna o Reddit fonte prolífica para o estudo de questões estigmatizadas como a saúde mental. (QUAN-HAASE E SLOAN, 2022, p. 548)

Como previamente mencionado, esta pesquisa se deu no período da pandemia, e, devido às “restrições de distanciamento social”, foi necessário buscar uma alternativa ao trabalho de campo presencial. Por conseguinte, decidi continuar minhas observações empíricas no Reddit e optei por focar o meu olhar naquele tópico específico em que jogadores relatavam sobre os *games* que os ajudaram a lidar com a depressão durante a pandemia de COVID-19.

Realizei explorações iniciais no tópico com uma mentalidade de espelhamento entre linguagens, entre o campo semântico da revisão sistemática, que seria “a voz da ciência” (a semiose orientada), e o campo semântico da netnografia, que seria a “voz do jogador” (a semiose criativa). Foi percebida uma discrepância marcante entre a linguagem científica e a linguagem empírica.

Um bom exemplo para ilustrar o contraste entre linguagens poderia ser o tempo verbal dos discursos, tomando-se a experiência de um jogo como sintaxe:

- Enquanto um pesquisador pode afirmar que o paciente melhorou alguns

pontos no Inventário de Depressão de Beck⁶ jogando determinado jogo digital por um mês no contexto controlado de um ensaio clínico;

- Um jogador pode simplesmente afirmar, sobre o mesmo jogo digital, que "eu retorno a ele sempre que me sinto sem esperança".

As interações em *games* experienciadas de modo informal, e relatadas de modo livre como nas conversas em fóruns, trazem à tona narrativas mais pessoais dos jogadores, as suas semioses criativas, que desvelam "relações de significância" mais profundas com os mundos virtuais.

retrato netnográfico

A partir do recorte netnográfico, no tópico de discussão "For those using games to help with depression during these times, share what you are playing" (REDDIT, 2020), foi levantada uma amostragem de 10% dos depoimentos sobre *games* que ajudaram a lidar com a depressão na pandemia de COVID-19; a lista completa das amostras coletadas consta no Apêndice 3.

A coleta foi feita manualmente, escolhendo os depoimentos de forma aleatória, para que emergissem as narrativas mais espontâneas possíveis. A netnografia é voltada à qualidade dos dados em vez da quantidade, de modo que o viés do fenômeno estudado é mais **ilustrativo e reflexivo**, não abrangente e descritivo. Por este motivo, descartei algumas experimentações iniciais com *softwares* de *text mining*⁷ (ou *text analytics*), que trariam um retrato algorítmico do fenômeno.

Entendi que, posteriormente, no momento da análise dos dados de acordo com a Teoria das Semioses de Nöth, um retrato algorítmico me possibilitaria chegar somente até a "secundidade" da experiência com o jogo digital:

- **Primeiridade** → sintaxe: a experiência oferecida pelo jogo em si;
- **Secundidade** → semântica: a experiência mediada nas interações com o jogo;

⁶ O *Beck Depression Inventory* (BDI) é um questionário para a avaliação dos sintomas da depressão de acordo com o relato do próprio paciente e um dos instrumentos mais utilizados por profissionais de saúde mental mundialmente.

⁷ Processo automatizado para a extração de dados estruturados a partir de textos não-estruturados facilitando identificação de padrões, análise de grandes volumes textuais.

- **Terceiridade** → semiose: a experiência percebida na relação subjetiva do jogador com o jogo.

Rodando amostras em *software* de *text mining*, a visão algorítmica (panorâmica) me daria um corpo dados e me apontaria alguma inclinação para esse corpo de dados, mas retiraria o contexto; a visão manual (focada), com um volume menor de dados, traria maior profundidade, porque eu conseguiria extrair significados dos dados em contexto, não só uma inclinação semântica do conjunto de dados; a visão manual me permitiria alcançar a "terceiridade" da experiência.

Ou seja, o retrato manual de dados netnográficos permite aprofundar o campo de percepção do fenômeno.

Pode-se pensar uma analogia com a fotografia: quanto maior a abertura da lente de uma câmera fotográfica, menor a profundidade do campo, e quanto menor a abertura da lente, maior o foco, mais profundidade de campo e maior a nitidez da imagem retratada; quanto menor o tamanho da amostragem e mais focada a análise, mais aprofundada a percepção de um fenômeno estudado. Com esta mentalidade, comecei a explorar os discursos dos 44 depoimentos coletados, destacando algumas frases e dissecando-as em unidades lexicais menores — sintagmas⁸ — para observar tais parâmetros linguísticos como substantivos, adjetivos, advérbios, verbos e tempos verbais. É perceptível, nos discursos sobre as relações das pessoas com os jogos digitais, que a carga simbólica se concentra nos sintagmas verbais, pois os verbos descrevem as ações que os jogadores executam no mundo de um jogo, a maneira como “manipulam os personagens”, o que atribui significância à experiência subjetiva com o jogo.

A mecânica engloba o ciclo básico de ações que os jogadores realizam para jogar, conhecido como *core mechanic* ou *core loop*, e determina também todos os procedimentos possíveis dentro do jogo para que seus objetivos sejam atingidos, incluindo os próprios objetivos do jogo. Esse é o elemento que mais diferencia o jogo de outras mídias: ele incorpora o caráter de interatividade em um nível elevado de especificidade. A maneira como os jogadores manipulam os personagens em um jogo só é possível a partir de um conjunto de ações e *feedbacks* que contribuem para a percepção estética do jogo.

⁸ Unidade linguística composta de um núcleo (um verbo, um nome, um adjetivo etc.) e de outros termos que a ele se unem, formando uma locução que entrará na formação da oração (Oxford Languages).

Nesse sentido, a mecânica pode reforçar a estética proposta para o jogo, promovendo, por exemplo, uma percepção de controle que contribui para a experiência do jogador. (SILVA et al., p.25-26)

As ações no mundo do jogo criam a relação do jogador com o jogo. Fiz um teste destacando alguns sintagmas verbais, extraíndo destes o que denominei “ação significativa” e listando sinônimos para observar os campos semânticos que se formavam para cada ação significativa.

Exemplos de teste do método:

1. **Seeing your daily tasks lead to gradual improvements** in my farm was like therapy.

O sintagma “ver tarefas diárias levarem a melhorias graduais” implica atuação constante e prolongada para que se possam observar resultados progressivos.

2. For me, highly immersive and/or engaging games that **can get me away from reality** are the best during depressive episodes.

O sintagma “consigam me afastar da realidade” implica imergir mentalmente, a ponto de se desligar da realidade concreta.

3. I find what helps me most are single player games that **have cool companions, make me feel not so alone.**

O sintagma “ter companheiros legais, me faz não me sentir tão sozinho” implica compartilhar a experiência.

Tabela 4. Exemplo de teste de tratamento dos dados netnográficos.

sintagma verbal	significado	ação significativa
1. ver tarefas diárias levarem a melhorias graduais	constância	<u>estabilizar</u> , estabelecer, consolidar, efetivar, fortalecer, solidificar, cimentar, firmar
2. consigam me afastar da realidade	engajamento	<u>imaginar</u> , criar, idealizar, conceber, inventar, elaborar, planejar
3. ter companheiros legais, me faz não me sentir tão sozinho	companhia	<u>partilhar</u> , compartilhar, dividir, distribuir, repartir, participar, compartir

roteiro netnográfico

Um dos métodos mais recomendados para esse tipo de análise textual é justamente a extração de categorias lexicais do discurso, o “word tagging”:

Extração dos adjetivos, verbos e substantivos mais frequentes. Este método refere-se à identificação de partes do discurso no texto, conhecido como *word tagging*. Cada palavra é rotulada de acordo com sua categoria lexical. Há oito *tags* principais: substantivos, adjetivos, verbos, pronomes, advérbios, preposições, conjunções e interjeições. [...] **verbos**, que transmitem ações, ocorrências e estados de ser [...] A extração de partes populares do discurso amplifica a habilidade de se entender grandes corpos textuais, observando aspectos particulares da sintaxe. (QUAN-HAASE E SLOAN, 2022, p. 552)

Apliquei uma adaptação do método de *word tagging* para a análise do corpo de dados selecionado do tópico de discussão "For those using games to help with depression during these times, share what you are playing" (REDDIT, 2020) — analisei os principais sintagmas verbais de cada depoimento, extraí significados relativos ao que cada jogador busca no “mundo do jogo” e listei três verbos ou “ações significativas” para cada. A Tabela 5 apresenta os resultados do estudo netnográfico.

Tabela 5: Resultados do estudo netnográfico.

sintagma verbal	significado (busca)	ação significativa
1. seeing daily tasks lead to gradual improvements	constância	estabilizar , estabelecer , consolidar
2. can get me away from reality	engajamento	imaginar , criar , planejar
3. have cool companions, make me feel not so alone	companhia	partilhar , distribuir , participar
4. mowing down and grinding becomes therapeutic	desempenho	executar , praticar , desempenhar

5. something about helping was therapeutic	prestatividade	amparar , colaborar, proteger
6. require your complete focus	foco	perceber , distinguir, fisgar
7. are directly responsible for my change of mood	entusiasmo	animar , instigar, agradar
8. reminds me of hanging out with really good friends	companhia	partilhar , distribuir, participar
9. helping keeping my mind off of things	distração	entreter , brincar, ocupar
10. can help coping in the moment	distração	entreter , brincar, ocupar
11. watch it get more and more complex gives a sense of accomplishment and productivity	produtividade	produzir , fabricar, montar
12. puts you in one of those feel good vibes	contentamento	contentar , alegrar, sossegar
13. has a feel good vibe	contentamento	contentar , alegrar, sossegar
14. talk with handful of people I genuinely care about	companhia	partilhar , distribuir, participar
15. gives me a reason to wake up at a reasonable time, as well as go to sleep for the same reason	rotina	estruturar , organizar, planejar
16. enjoy cruising around and enjoying the moment	contentamento	contentar , alegrar, sossegar
17. discovering through exploration	exploração	vivenciar , experimentar, sentir

18. running free, break from our restrictive reality	liberdade	ousar , tentar, realizar
19. exploring, talking with NPCs, just enjoying	exploração	vivenciar , experimentar, sentir
20. there's something really calming just running around living life	contentamento	contentar , alegrar, sossegar
21. communicate with others in real time	companhia	partilhar , distribuir, participar
22. helps me put my own filter over everything	individação	personalizar , customizar, individualizar
23. helps with loneliness	companhia	partilhar , distribuir, participar
24. feeling of immense satisfaction and pride when you complete a mission successfully	competência	comprovar , sustentar, validar
25. keep up with all the enemies trying to shoot you down	desempenho	executar , praticar, desempenhar
26. just want to turn my brain off	sossego	acalmar , moderar, repousar
27. keep social during social distancing	companhia	partilhar , distribuir, participar
28. makes you feel excited to explore	exploração	vivenciar , experimentar, sentir
29. easy to mindlessly chug through	distração	entreter , brincar, ocupar
30. helps distract from any niggling thoughts	distração	entreter , brincar, ocupar

31. requires all of your thinking during	concentração	dedicar , investir, aplicar
32. walk around doing nothing and listening to music	relaxamento	descontrair , desanuviar, espairecer
33. makes me feel like I'm actually accomplishing something	competência	comprovar , sustentar, validar
34. puts a smile on my face	alegria	alegrar , animar, recriar
35. allows you to just forget about everything	distração	entreter , brincar, ocupar
36. exploring around and talking to every NPC	convivência	conviver , conversar, frequentar
37. can be uplifting to read other people's problems and sending them good vibes	conexão	conectar , agregar, unir
38. gave me inspiration that it's possible to overcome anything	esperança	superar , solucionar, ascender
39. demand all of your attention, your mind can't wonder too far	foco	perceber , distinguir, fisgar
40. feels like I'm doing something relatively meaningful for others	importância	amparar , proteger, apoiar
41. running around finding everything became very zen	descoberta	encontrar , reaver, obter
42. you aren't really rushed or pressured to do anything	sossego	acalmar , moderar, repousar
43. work together and help each other, gives unique sense of connection	conexão	conectar , agregar, unir
44. gives my brain space to think and sort things out in my head	sossego	acalmar , moderar, repousar

discussão: metodologia e resultados

A grande vantagem do Reddit para os estudos netnográficos é que “os dados do Reddit são variados, gratuitos, facilmente acessíveis e dizem muito”, especialmente para pesquisar dinâmicas sociais e padrões de comportamento (QUAN-HAASE E SLOAN, 2022, p. 543-564). Os discursos dos “redditors” (como são chamados os usuários do Reddit) são ricos em contexto e conteúdo, pois o próprio formato do fórum, mais o conforto do anonimato, propiciam a manifestação livre, espontânea sobre todo tipo de assunto, inclusive temas mais sensíveis como saúde mental.

Por outro lado, novamente pelo próprio formato do Reddit, dependendo do tipo de pesquisa, um pesquisador pode ficar limitado por falta de acesso a variáveis para além do conteúdo textual do corpo de dados. “Redditors” não costumam compartilhar variáveis que são importantes para muitos estudos em saúde, por exemplo, como nome, idade, gênero e condição socioeconômica. Dependendo do caso, o pesquisador pode participar do tópico de discussão em que conduz seu estudo e solicitar o compartilhamento das variáveis, mas a comunidade nem sempre aceita colaborar, inclusive por receio de que suas informações pessoais possam “vazar”.

Metodologias híbridas podem ser alternativas interessantes caso uma pesquisa realmente necessite de outras variáveis, como combinar trabalhos de campo presenciais com netnografia ou netnografia em fóruns e redes sociais que não priorizem o anonimato, e claro, com o consentimento dos usuários.

Esta pesquisa possui caráter exploratório e ilustrativo, busca agregar uma nova perspectiva à compreensão do fenômeno — o que as pessoas com depressão procuram nos mundos dos *games* — e não oferecer respostas determinantes, descritivas do fenômeno. Portanto, a falta de acesso a variáveis não se mostrou impeditiva para os objetivos da pesquisa. A análise textual e lexical do conteúdo dos depoimentos foi suficiente para se apreender as “relações de significância” pretendidas, das quais se pudesse construir um olhar diferente para a dimensão existencial da depressão e do “jogar”, e de suas inter-relações.

Os sintagmas verbais proveram campos semânticos, e no que se aprofundou a interpretação dos campos semânticos, chegou-se num entendimento do campo

semiótico, das “ações significativas”, onde se criam as relações de significância; olhar para as relações de significância é abrir uma janela e enxergar a dimensão existencial do fenômeno em si, onde se revelam as diferentes subjetividades.

discussão: processos sígnicos

No contexto vigente do avanço generalizado da depressão, é crucial que se amplie o conhecimento sobre as potencialidades que não estão sendo vistas para enfrentamento ao transtorno, como as relações que jogadores depressivos constroem com os ambientes virtuais dos jogos, transformando-os em mundos terapêuticos. Resgato uma anotação que fiz logo antes de iniciar esta pesquisa:

Os instrumentos disponíveis para a psicoterapia ainda focam mais na mudança de padrões de pensamento e de comportamentos do que nas subjetividades dos pacientes, mas apenas reestruturação cognitiva não necessariamente implica em transformação existencial. Técnicas com os jogos digitais treinam o cérebro, por exemplo, para a recuperação de prejuízos de concentração, memória e raciocínio; para a redução da ansiedade; para a melhora de sintomas físicos como a fadiga, a insônia ou hipersonia, etc.; contudo, poderiam trabalhar as camadas subjetivas mais profundas que articulam os processos cognitivos de uma pessoa, a dimensão existencial do jogador com depressão? Há estudos nesse sentido, com abordagem holística?

Mais do que um questionamento, eu tinha uma inquietação acerca desse tema, baseada no que observara durante anos lendo depoimentos de jogadores sobre suas relações com os *games*. Como mencionado na introdução, a experiência do “jogar” engaja o todo da pessoa: físico, cognitivo, emocional — existencial.

Após ouvir o que dizia “a voz da ciência” com a revisão sistemática, busquei “a voz do jogador” com a netnografia.

Inicialmente, cogitei delinear a pergunta netnográfica de modo a obter alguma qualidade específica de resposta, porém, uma nova inquietação me atravessou: partindo de “obter uma qualidade específica de resposta”, não acabaria traindo o problema de pesquisa? No sentido de que, se queria evidenciar as narrativas dos jogadores, trazer à tona suas vozes, não poderia enviar o instrumento de coleta. Seria possível construir o instrumento de modo que não se pretendesse resgatar algo (*a priori*), mas, deixar que esse algo se revelasse (*a posteriori*)? A

netnografia se mostrou um meio frutífero para explorar as minhas inquietações e responder o problema de pesquisa sem trai-lo.

- **Quais as possíveis contribuições de se explorar a subjetividade do jogador com depressão para o design de jogos digitais terapêuticos ou de intervenções terapêuticas com jogos comuns?**

O estudo netnográfico levantou uma amostragem de depoimentos sobre *games* que ajudaram jogadores com a depressão durante a pandemia de COVID-19, e foram analisados os sintagmas verbais dos discursos, tendo em vista que a ação no jogo cria a relação do jogador. Percebeu-se que as relações criadas com os mundos virtuais ultrapassam a dimensão da funcionalidade. Mecânicas de jogo, em *game design*, geralmente são verbos funcionais, que descrevem as ações práticas que o personagem pode executar dentro dos limites da programação. Pular, correr, atacar, defender, esquivar são alguns dos verbos mais comuns.

Entretanto, a forma como jogadores diferentes descrevem as suas experiências em jogo — possibilitadas pelas mesmas ações práticas disponíveis a todos que acessam o mundo do jogo — traz à tona narrativas ao mesmo tempo universais e particulares. As interações nos jogos digitais são **experienciadas**, se dão por meio de uma “relação dialética entre mente interpretadora e signo” (CORREIA, 2001), as semioses criativas que transformam o fenômeno-experiência de jogar.

Pode-se dizer que os jogadores produzem semioses criativas **arbitrariamente**, pois, ainda que atuem dentro do sistema significante pré-estabelecido do jogo (experiência oferecida pelas mecânicas e pela narrativa embutida), um sistema que adentram possuindo o conhecimento da lógica interna, aqueles extrapolam a decodificação pressuposta dos signos orientadores; de modo espontâneo, os jogadores estabelecem relações para além do que possa ser antecipado pelos próprios criadores do mundo do jogo.

Em sua pesquisa sobre desenvolvimento cognitivo e apreensão simbólica entre crianças, Correia (2001) argumenta que a “decodificação livre” dos significados de sequências lógicas emerge da restrição cognitiva inerente à faixa etária, da capacidade limitada das crianças para apreender códigos pré-determinados de maneira “correta” (desejada, esperada, de acordo com a lógica), e define estas ocorrências como “desorientação simbólica”. As relações dos jogadores com os *games* também se dão em processos de “desorientação simbólica”, mas não

por limitação — os jogadores em faixas etárias maiores já possuem um sistema cognitivo desenvolvido e capaz de corresponder à “correta” interpretação dos signos orientadores, ou seja, não há desorientação, mas suas potencialidades interpretativas emergem de afetos, automotivação, volição. Talvez, o termo mais apropriado para os processos sógnicos dos jogadores não seja a “desorientação simbólica”, e sim, **auto-orientação simbólica**. Como o jogador com depressão se auto-orienta simbolicamente?

É de praxe, em tratamentos da depressão, um terapeuta indicar a seu paciente que inclua "atividades físicas" na rotina, afinal, sair de um estado de estagnação requer ação; o corpo precisa de movimento, a mente precisa de estímulo. Mas, quando se diz "atividades físicas" dentro do entendimento clínico, existe um **sistema significativo pré-codificado**: fazer caminhada, ou corrida, praticar um esporte, frequentar academia, fazer dança etc. No caso do paciente ser *gamer*, é provável que o terapeuta recomende que ele “saia mais do videogame”, além de incorporar as atividades físicas à sua rotina. É muito provável também que o próprio paciente deixe a sessão de terapia pensando nas atividades descritas acima, ainda que seu terapeuta não especifique quais, porque o signo “fazer atividades físicas” já possui um campo semântico impregnado socialmente; fala-se em “atividades físicas”, qualquer um automaticamente pensa em caminhada, ou corrida, praticar um esporte, frequentar academia, fazer dança etc.

Por outro lado, ao se explorar as relações subjetivas do jogador depressivo com o jogo digital, **um sistema significativo livre**, vislumbra-se além de um campo semântico, um campo semiótico. Parte-se da dimensão **interacional** para uma dimensão mais profunda, **relacional**.

Retomo novamente os três depoimentos usados para exemplificação de como se construiu o método da netnografia:

1. **Seeing your daily tasks lead to gradual improvements in my farm was like therapy.**
2. **For me, highly immersive and/or engaging games that can get me away from reality are the best during depressive episodes.**
3. **I find what helps me most are single player games that have cool companions, make me feel not so alone.**

Todos partiram da mesma sintaxe, “jogar videogame”, mas os resultados foram semioses criativas muito distintas. Para cada um fez sentido uma “qualidade de ação” diferente em sua relação com o jogo.

O primeiro tinha necessidade de **constância**: o prazer, ou alívio encontrado na experiência, estava em acompanhar as melhorias graduais ao longo do tempo. O segundo tinha necessidade de **engajamento**: o prazer, ou alívio encontrado na experiência, estava em imergir em uma realidade ficcional para se desligar da própria realidade concreta. O terceiro tinha necessidade de **companhia**: o prazer, ou alívio encontrado na experiência, estava em sentir-se menos solitário.

Integrando-se as subjetividades dos jogadores, o signo “fazer atividades físicas” ganha nova amplitude; todos precisam de ação, mas cada um precisa de uma qualidade de ação própria, o que só é descoberto ouvindo o que o paciente não diz, ou não costuma dizer em contextos clínicos.

Não necessariamente ocorreria ao jogador da fazendinha, por exemplo, dizer a um terapeuta “sinto falta de constância em minha vida”, mas **a forma como ele expressou a sua relação com o jogo Stardew Valley** na discussão do Reddit (2020) potencialmente revelou uma carência existencial mal suprida, atrelada à sua depressão. O senso comum do signo “atividades físicas” poderia promover constância e levar a melhorias graduais, como na prática de algum esporte, mas só? Ou há outras formas de “atividades físicas” que façam sentido para aquele jogador, e que poderiam atuar em sua dimensão existencial?



Figura 4: Tela do jogo Stardew Valley. Fonte: ConcernedApe, 2016.

Citei três exemplos com jogos diversos, mas também é interessante comparar as relações subjetivas de jogadores diferentes com um mesmo jogo. Aqui posso colocar meu exemplo pessoal: gosto muito de *Stardew Valley*, porém, diferente do jogador supracitado, o meu prazer está nas atividades relacionadas a tornar-se parte da comunidade local, e sem oportunidades de explorar essas conexões com outras personagens talvez o resto do jogo perdesse a graça para mim.



Figura 5: Tela do jogo *Stardew Valley*. Fonte: ConcernedApe, 2016.

No contexto das IT com *games*, recomendar determinada ação ao paciente é tratar a doença, mas compreender, a partir da perspectiva do próprio paciente, **quais qualidades de ação fazem sentido para ele, é tratar a pessoa**. Com este olhar, pode-se aplicar a mesma lógica ao design de jogos terapêuticos. Ao se pensar em ação, dentro do mundo de um jogo, falamos de mecânicas; ao se pensar em “qualidade de ação”, entramos no campo das metáforas, do que faz sentido subjetivamente para o jogador, do que é relacional e simbólico.

Usamos metáforas de jogos para traduzir a vida para a linguagem dos *videogames*. Este é um tema tão vasto, que mais uma vez deixe-me dizer que neste *blog* estou focando exclusivamente em aventuras de ação para *single-player*, cujo objetivo é uma experiência escapista de se aventurar em uma realidade diferente. Agora, as metáforas do jogo podem ser um pouco abstratas (o medidor de resistência nos jogos é uma metáfora muito boa para a resistência da vida real) ou fortemente abstratas (regenerar a saúde em um *videogame* pode ser considerado um símbolo de coragem, esperança, motivação ou força de vontade).

Então, por “gamey” ou “gaminess” quero dizer metáforas de jogos que são o resultado de transformar a vida em um *videogame*. Observe que isso não é exatamente a mesma coisa que as mecânicas do jogo. Não ter que urinar de vez em quando em um jogo de tiro não é mecânica de jogo, é uma metáfora de jogo para uma vida mais excitante e menos maçante. Portanto, mecânica de jogo é apenas uma parte do dicionário que usamos ao traduzir a vida em um jogo. (CHMIELARZ, 2013)

Quadro 1: Exercício de identificação de semioses criativas.

SEMIOSSES CRIATIVAS DO JOGADOR COM DEPRESSÃO		
sintagma verbal	relação subjetiva	ações significativas
ver tarefas diárias levarem a melhorias graduais	constância	estabilizar, estabelecer, solidificar

Este exercício, de se identificar semioses criativas dos jogadores (suas relações subjetivas), e delas delinear “ações significativas”, abre um leque mais amplo e interessante de verbos, ações de jogo, **mecânicas e metáforas**, do que como um artigo padrão de fundamentos do *game design* descreveria a experiência de Stardew Valley, por exemplo:

As mecânicas do jogo são realmente bastante simples e geralmente giram em torno do elemento de recursos do jogo: para colheitas, você pode plantar, regar e colher; para o gado, pode alimentá-lo e recolher produtos de origem animal (leite, ovos, etc.); para masmorras, você pode atacar de diferentes maneiras; e assim por diante.

Todas essas ações, no entanto, requerem certas quantidades de energia, que podem ser aumentadas e reabastecidas por meio de *power-ups*. Existem também mecânicas de jogo para interagir com os personagens que se concentram principalmente em presenteá-los com itens para aumentar a amizade. Essencialmente, o SDV permite que você viva uma vida de fantasia cheia de diversão fantasiosa fazendo coisas que não são desgastantes. (WONG, 2020)

Pelo menos do ponto de vista terapêutico, “partilhar” soa mais interessante, ou menos impessoal, como mecânica de jogo do que “interagir com personagens dando presentes para aumentar o *score* de amizade”. A ideia de se pensar nos verbos como “ações significativas” é ter em mente mecânicas de jogos que não

somente permitam ao jogador *fazer coisas*, mas possibilitem a ele *se expressar*.

Uma visualização de um campo semiótico das semioses criativas de jogadores — no caso desta pesquisa, em contexto terapêutico — pode ampliar o próprio léxico do *game design*, inspirando novas metodologias de desenvolvimento que abordem a dimensão existencial da experiência de jogar, com interações mais significativas do que meramente funcionais.

tecendo uma teia semiótica

A pesquisa netnográfica tem como objetivo maior **ler o simbólico através do mundo digital** (KOZINETS, 2015, p. 462), e para Kozinets, um conhecimento produzido por meio da netnografia perde seu sentido se não for compartilhado, ou se não levar a algum tipo de ação no mundo (2015, p. 511). Um dos desafios desta pesquisa foi justamente como compartilhar o conhecimento produzido de modo que se pudesse *ler o simbólico através do digital*. A tabela de resultados netnográficos proveu um corpo de dados soltos, em que as inter-relações entre os dados não necessariamente são perceptíveis de imediato.

Retomando as inter-relações do fenômeno explicadas por meio da teoria Nöth, as diferentes semioses ocorrem dentro do mesmo campo semântico, mediado pelo mesmo elemento sintático:

- **Primeiridade** → sintaxe: a experiência **oferecida** pelo jogo em si, o jogo digital como elemento sintático mediador do fenômeno;
- **Secundidade** → semântica: a experiência **mediada** nas interações com o mundo do jogo, o campo semântico possibilitado pelas mecânicas;
- **Terceiridade** → semiose: a experiência **percebida** na relação subjetiva do jogador com o mundo do jogo.

No caso dos jogadores estudados nesta pesquisa, os dados demonstraram que embora todos recorram aos *games* pelo mesmo motivo, como uma ferramenta para lidar com a depressão, suas necessidades são variadas; alguns necessitam de companhia, outros necessitam de escape, outros de relaxamento etc. Mas um denominador comum une todas as necessidades subjetivas, que é a busca por **algum tipo de alívio**; alívio para a solidão, alívio para a melancolia, alívio para o estresse etc. Os jogadores com depressão transformam os mundos dos jogos digitais em mundos terapêuticos.

Essa interconexão pode ser resumida em uma frase: **cada um à sua maneira, jogadores com depressão buscam algum tipo de alívio nos jogos digitais e**

os transformam em mundos terapêuticos.

A netnografia revelou que as camadas experienciais (as experiências oferecida, mediada e percebida; a *primeiridade*, *secundidade* e *terceiridade* do fenômeno) são interdependentes, justapostas, circunscritas no “experienciar” de um jogo digital enquanto mundo terapêutico. Todas fazem parte do mesmo universo do “ser no jogo”, figura central de uma teia de experiências que se irradiam *a partir de e por causa* desse ser — o jogador com depressão.

Cada coluna da tabela de resultados do estudo netnográfico (Tabela 5) refere-se a uma camada experiencial, e todas as camadas possuem o mesmo grau de importância. As ações no jogo (sintagmas verbais) estão atreladas a buscas por algum tipo de alívio (significados), e sugere-se, nos resultados da última coluna, que se forem oferecidas ações mais significativas como mecânicas de jogo, elas podem fazer com que as buscas por alívio sejam mais bem supridas.

Decidi organizar os resultados da netnografia em uma **Teia Semiótica**, em que o vislumbre de “nodos” distribuídos em camadas refletisse a complexidade do campo semiótico. Cada camada representa uma coluna da tabela de resultados (Tabela 5); os nodos representam conjuntos de dados referentes à camada em que estão inseridos; as camadas e nodos irradiam de um ponto central na teia, o “ser no jogo”, que cria as relações de significância. Assim, tem-se:

Quadro 2: Distribuição das camadas experienciais do jogo digital.

EXPERIÊNCIA DO SER NO JOGO		
1ª CAMADA 🎮	2ª CAMADA 🎮	3ª CAMADA 🎮
experiência oferecida	experiência mediada	experiência percebida
nodos dos sintagmas	nodos das buscas	nodos de ações significativas

Integrando-se os dados soltos em uma estrutura relacional como uma teia, tem-se um retrato netnográfico do fenômeno, uma leitura simbólica através do digital (KOZINETS, 2015, p. 462), que torna mais perceptíveis as suas inter-relações. As estruturas relacionais organizam dados cujas relações são fundamentais ao sistema representado, adicionando “uma dimensão crítica que captura o tecido conjuntivo” de seus componentes individuais (MEIRELLES, 2013, p. 47-49).

Ainda, a estrutura relacional de uma teia, como proposta, corresponde ao mapa mental dos processos interativos do jogador (Figura 1) inserido na “virtualidade real”, de acordo com a teoria do transporte (JÄRVINEN 2008, p. 169). No centro de cada categoria interativa está uma camada do “ser no jogo”: a experiência, a percepção e a existência. A categoria da existência contém ação e expressão; durante o ato de jogar, a existência do jogador é transportada para a virtualidade real, a realidade híbrida da experiência do que está acontecendo dentro do jogo (expressão) e da experiência concreta fora do jogo (ação), os *inputs* do jogador para não só manipular, mas “ser” o personagem no jogo. O “ser no jogo” é um fenômeno-experiência circunscrito na realidade material do jogador.

Essa construção remeteu-me à Teia de Indra, metáfora presente nas mitologias hindu e budista:

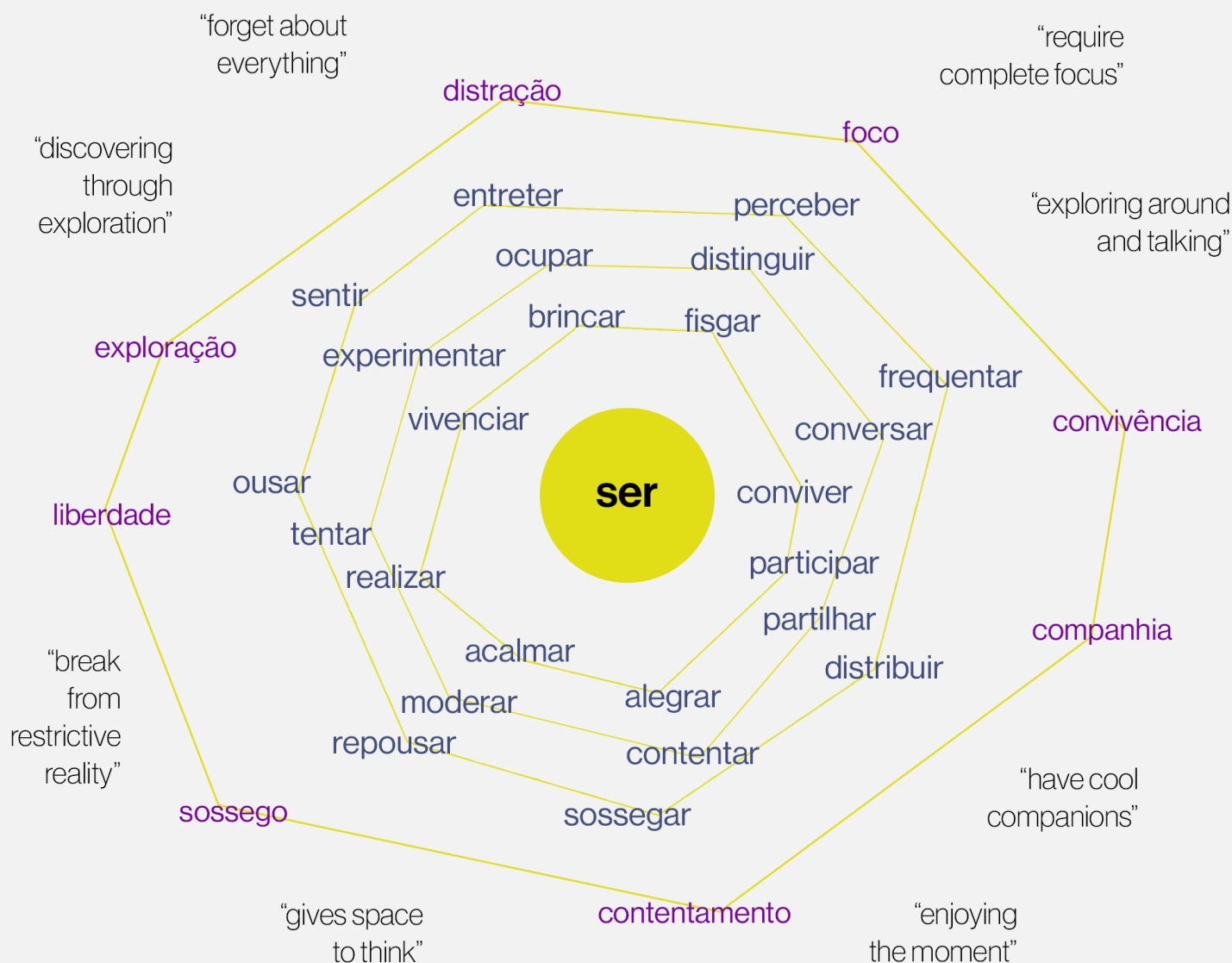
Cada joia da teia de Indra contém em seu reflexo informação limitada sobre as joias ao seu redor. Todas as joias da rede ainda se inter-relacionam, mas o espaço e o tempo, bem como a quantidade de informação em cada joia, são limitados. A teia não se altera instantaneamente, qualquer mudança se propaga pelos nós ainda que eles sejam apenas joias refletindo umas às outras. **E o vislumbre do reflexo de uma joia será apenas parte da complexidade de toda a teia, em um instante determinado do tempo.** (MORI, 2012)

Figura 6 apresenta a **Teia Semiótica** resultante da netnografia desta pesquisa.

A visualização do macro (a teia como um todo) para o micro (nodos individuais) representa a apreensão do fenômeno de acordo com os objetivos da pesquisa descritos no segundo capítulo, “partindo-se do nível mais amplo (científico) para o nível mais íntimo (subjetivo) que se pretende atingir, a fim de amplificar a voz dos jogadores, foram elencados três objetivos específicos” — especialmente, o terceiro objetivo: “explorar as relações dos jogadores depressivos com os jogos digitais, mediadas por suas experiências nos mundos dos jogos”.

A teia representa o mundo terapêutico do jogo, seu universo sintático; os nodos, por sua vez, representam seus campos semântico e semiótico, os conjuntos de interações disponíveis e da diversidade das relações de significância possíveis. No centro, o “ser no jogo”, a pessoa com depressão que joga buscando algum tipo de alívio nos jogos digitais.

Figura 6: Teia Semiótica ilustrativa do fenômeno dos Mundos Terapêuticos, elaborada pela autora (2023).



Entre a **percepção**, a **experiência** e a **existência**, desdobra-se o fenômeno do “ser no jogo”. A **percepção** cria **significados**, que são os pontos de entrada para a **experiência pessoal** do jogador, a sua “auto-orientação simbólica”, que extrapola os signos pressupostos do mundo do jogo, o conjunto de mecânicas oferecidas (verbos contidos na linguagem orientada do jogo), expandindo esse léxico para outras possibilidades de verbos, **ações mais significativas** do que funcionais dentro dos **Mundos Terapêuticos**.

Os verbos em torno do ser são o campo semiótico, a *terceiridade* do fenômeno, a dimensão experiencial de onde emergem as **relações** de **significância**.

A ideia primordial da cosmologia budista e hinduísta é que todos os fenômenos do universo estão intimamente conectados, e esta interconexão é representada na teia de joias penduradas sobre o palácio do Rei dos Deuses e Regente dos Céus, o deus Indra⁹. Cada joia contém, em seu reflexo, informação sobre todas as outras joias ao seu redor, ou seja, elas refletem as partes e também o todo.

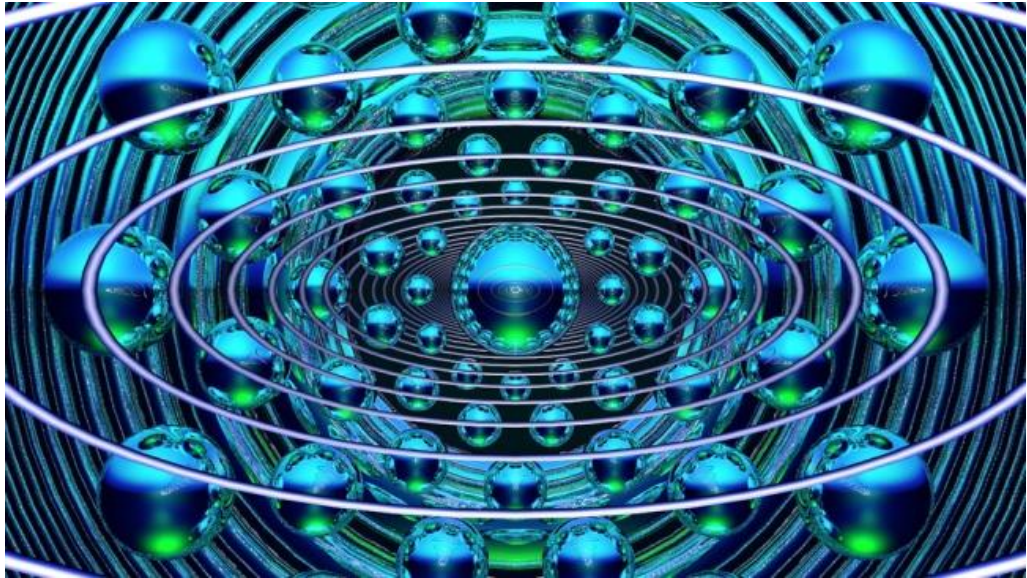


Figura 7: Arte digital 3D de Paul Mulliner (2017).

Como na metáfora da Teia de Indra, em que todas as joias se inter-relacionam, na **Teia Semiótica**, cada nodo (marcados pelas cores preto, roxo e azul) refere-se a si mesmo e reflete os outros nodos, representando, ao mesmo tempo, parte e totalidade do fenômeno. Não há hierarquização nas camadas de experiência, elas são justapostas porque ocorrem em consonância.



Figura 8: Camadas experienciais do fenômeno, pela autora (2023).

O **sintagma verbal**, o **significado** que este carrega e as **ações significativas**, que podem promover a relação de significância, constituem e são o fenômeno.

⁹ Indra é divindade equivalente a Zeus na mitologia grega (Encyclopedia Britannica).

Buscar alívio para a solidão com companheiros legais (*primeiridade*) revela uma necessidade de companhia (*secundidade*), potencialmente suprida com ações significativas como participar, partilhar e distribuir (*terceiridade*) — todas essas instâncias representam possibilidades de existência dentro do universo do jogo digital, previstas ou imprevisas pelos signos orientadores pré-estabelecidos na experiência oferecida pelas mecânicas e pela narrativa embutida.

discussão: autoridade intelectual e sujeitos de pesquisa

Por que, afinal, a pesquisa culminou na linguística? O objetivo norteador deste trabalho — para além do problema de pesquisa em si e dos objetivos de pesquisa — sempre foi “ouvir a voz de jogadores com depressão”, entendi que faria sentido ancorar o estudo em linguagem, pois externalizamos para o mundo o que sentimos por meio da linguagem verbal e não-verbal.

O que significa para um jogador, em uma sessão de terapia, **dizer que um jogo como Mass Effect o faz “sentir-se importante”** (Kriss, 2019, p.174)?



Figura 9: Tela do jogo Mass Effect. Fonte: Electronic Arts, 2010.

Na linguística, a sintaxe estuda a construção da linguagem, a semântica estuda o significado e a pragmática estuda o uso relacional da linguagem, a construção e o significado do que se comunica no contexto em que é comunicado. Teorias da pragmática estudam “significados dos signos em relação aos usuários dos signos”. O filósofo Ludwig Wittgenstein, em suas *Investigações Filosóficas*, dizia que significado às vezes é explicado “apontando-se para seu portador” (NÖTH,

1995, p. 184), ou seja, o significado não estaria somente no que se diz, mas em como se diz, em que contexto se diz e em quem diz, nas relações das pessoas com aquilo sobre o que estão dizendo, em suas semioses.

Nöth (1995, p. 68) diz sobre o conceito de semiose que “a interpretação de um signo é um processo dinâmico na mente do receptor”; já a semiose criativa, em específico, descreve “uso por parte dos intérpretes de suas potencialidades na decodificação de um sistema significante” (CORREIA, 2001). Por sua natureza, sendo um processo dinâmico de interpretação, a semiose criativa é entendida geralmente como um tipo de “desorientação simbólica”. No entanto, como visto anteriormente, a semiose criativa de um jogador não se dá pela incompreensão do sistema significante, e sim, *apesar da compreensão* do sistema significante.

Games são sistemas significantes cujos significados não emergem dos próprios signos orientadores, mas também das relações arbitrárias que os jogadores (os intérpretes) constroem com os signos, e a partir das quais atribuem significados imprevistos. Assim, experiências de jogo dependem não somente do que o jogo oferece, mas também da auto-orientação simbólica do jogador, para resultarem em um “jogar significativo” (SALEN E ZIMMERMAN, 2003).

É esse olhar para o jogador, e mais especificamente, o jogador com depressão, que esta pesquisa busca agregar ao corpus de conhecimento acerca do tema dos jogos digitais em contexto terapêutico. Existe um *gap* nas linguagens entre as pessoas que jogam e as pessoas que estudam as pessoas que jogam dentro das ciências duras; o que esta pesquisa busca fazer, entremeando o Design, a Antropologia e a Linguística, é oferecer **uma ponte de linguagem**. Ponte para o que os objetos de pesquisa podem ensinar, se tomados enquanto sujeitos.

Quadro 3: Olhares do pesquisador.

👁️ OLHARES DO PESQUISADOR 👁️	
OLHAR VERTICAL	OLHAR HORIZONTAL
olhar do pesquisador sobre o objeto	olhar do pesquisador para o sujeito

Nas ciências duras, o pesquisador tem autoridade sobre o “objeto de pesquisa” que domina. Um neuropsicólogo tem propriedade acerca dos mecanismos da

depressão, por exemplo, assim como o *game designer* tem propriedade acerca dos mecanismos dos jogos digitais. Nas ciências humanas, um pesquisador não tem autoridade intelectual sobre a subjetividade do indivíduo. Ainda que se use toda a fundamentação teórica possível para analisar uma pessoa ou grupo de pessoas, o pesquisador não é aquelas pessoas, não pode determinar sobre o que elas experienciam. Independentemente do campo de estudo, ninguém tem propriedade sobre os mecanismos de uma pessoa, somente a própria pessoa pode explicar como ela se relaciona com o seu universo, e cabe a nós, enquanto pesquisadores, praticarmos um olhar mais sensível para o conhecimento que a pessoa já produz sobre si e seu universo, ainda que dentro do rigor científico.

Já mencionei a epistemologia dos pesquisadores qualitativos como **existencial** (não determinista) e construtivista. Essas duas visões estão correlacionadas com uma expectativa de que os fenômenos estão intrinsecamente relacionados a muitas ações coincidentes e que compreendê-los exige uma ampla mudança de contextos: temporal e espacial, histórica, política, econômica, cultural, social, pessoal. (STAKE, 2011, p. 42)

A netnografia mostrou-se um instrumento capaz de tornar objetos de pesquisa em sujeitos. Neste trabalho, uma **Teia Semiótica** tecida a partir da netnografia visou retratar o jogador com depressão como sujeito produtor de conhecimento relevante sobre si e sua condição, reforçando suas estratégias para lidar com o transtorno, além de oferecer uma perspectiva diferente para o desenvolvimento de jogos terapêuticos ou de intervenções terapêuticas com jogos comuns.

...

CONCLUSÃO

considerações

A revisão sistemática demonstrou que o conhecimento científico acerca da utilização dos jogos digitais como ferramentas de intervenção terapêutica para a depressão ainda é limitado, embora os pesquisadores em saúde mental tenham passado a estudar mais o potencial terapêutico dos *games* a partir da pandemia de COVID-19. Há lacunas importantes demonstradas pelas respostas às PE5 e PE6 da revisão, que apontaram que a maioria dos estudos e práticas clínicas na área segue focando em aspectos objetivos do transtorno depressivo, como os sintomas e prejuízos cognitivos, sem integrar a dimensão subjetiva de jogadores com depressão. As IT com *games* costumam ocorrer em condições controladas, dentro de ambientes hospitalares e escolares, centro dia¹⁰, asilos etc., e envolvem interações convencionais entre profissionais de saúde mental e pacientes. Por fim, poucos estudos são conduzidos com grupos aproveitando-se de jogos digitais com recursos multijogador, ou ainda, da própria capacidade dos *games* para fomentar conexões interpessoais, e esta é uma oportunidade valiosa, levando-se em conta que as pessoas em estado depressivo tendem a isolar-se. Outra, dentre as lacunas mais relevantes identificadas, foi um abismo geracional: faltam estudos voltados ao público que, além de ser o mais afetado pelo transtorno, é o que hoje mais consome jogos digitais — adultos entre 18 e 40 anos (YANEV, 2021).

Percebe-se que a abrangência científica sobre intervenções terapêuticas para a depressão com *games* não acompanhou tanto as tendências socioculturais.

Li et al. (2014), a revisão sistemática mais antiga sobre *games* e depressão que foi encontrada, apontava vantagens em se contemplar a autonomia do jogador em IT, afirmando que intervenções autônomas produziram melhores resultados do que as intervenções assistidas e que, portanto, “o efeito pode ser superior se a intervenção com jogo se der numa condição autoadministrada”. Ainda não se considerava a dimensão existencial da experiência, mas já se observava o potencial para explorar as relações não-orientadas do jogador com o jogo digital

¹⁰ Unidade pública destinada ao atendimento especializado a pessoas idosas e a pessoas com deficiência que tenham algum grau de dependência de cuidados (Ministério da Cidadania).

em tratamentos da depressão. Ocorreu uma mudança positiva no aumento de intervenções baseadas em *games* para outras faixas etárias, como idosos, que a revisão de Li et al. apontava como uma demanda importante. Esta mudança pode ser considerada, inclusive, uma transição de paradigma relacionada à popularização do pacote Xbox + Kinect (2010), do Nintendo Wii (2011) e do Nintendo Wii U (2012), aparelhos cujo *marketing* mudou a percepção social de “jogar videogame” como uma atividade para a família, ou um passatempo para todas as idades, não mais “brinquedo” ou “coisa de criança, adolescente”. Um movimento científico que foi impulsionado por um movimento de mercado.

É relevante destacar, ainda, o aumento no próprio número de participantes nas intervenções com jogos ao longo do período analisado na revisão, 2016 a 2021.

Enquanto produzia a revisão para esta pesquisa, não encontrei outras revisões específicas sobre uso de *games* em IT para a depressão, no entanto, confirmou-se posteriormente que o tema tem chamado a atenção da comunidade científica em decorrência dos impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população mundial. Vibhav et al., uma revisão publicada no segundo semestre de 2022, trata do uso de *games* e realidade virtual para avaliação da ansiedade e da depressão, afirmando que o número de estudos clínicos ainda é limitado e que “mais evidências são necessárias para apoiar fortemente essa noção de usar jogos ou VR como ferramentas de avaliação para ansiedade e depressão”. O número de estudos clínicos para tratamentos da depressão com jogos ainda é mais limitado do que o de estudos para avaliação de sintomas do transtorno. A revisão desta pesquisa (GLIOSCI E SILVA, 2023) foi publicada no periódico *Games for Health Journal*, dedicado a pesquisas relacionadas a tecnologias e a aplicações de jogos digitais na saúde e no bem-estar humano, e mais próximo à data da publicação, pude, enfim, encontrar duas novas revisões sistemáticas acerca de IT com jogos digitais para a depressão, Ruiz et al. (2022) e Townsend et al. (2022), que complementam os resultados de Vibhav et al. (2022).

Além de concluir que as IT foram “úteis e eficazes na redução dos sintomas de transtornos depressivos” e que “as taxas de aceitabilidade e viabilidade foram altas”, Ruiz et al. (2022) confirmam o aumento no interesse de pesquisas sobre intervenções terapêuticas baseadas em *games* para depressão. Townsend et al. (2022) demonstram que evidências preliminares sugerem que IT baseadas em *games* são “tratamento eficaz para a depressão juvenil, mas não ansiedade”, e

apontam que mais pesquisas são necessárias para se estabelecer a utilidade, a aceitabilidade e a eficácia das intervenções com jogos digitais no tratamento de problemas de saúde mental em jovens.

Um dos pontos mais relevantes a se destacar, tendo em vista todas as revisões, é a carência de estudos de intervenções terapêuticas com grupos de jogadores. Levando-se em consideração que pessoas depressivas tendem ao isolamento, há uma oportunidade muito rica, porém pouco explorada, na capacidade única dos *games* de conectar pessoas, o que poderia ser empregado em formas de terapias em grupo (OMS, 2020). Além disso, uma abordagem mais holística — uma visão da pessoa como um todo e de suas relações subjetivas com o jogo, não apenas de sua condição mental — poderia ser benéfica para tratamentos da depressão com jogos digitais.

o problema do problema de pesquisa

O estudo netnográfico, conduzido após o estudo de revisão sistemática, serviu não somente para complementar o primeiro, preenchendo suas lacunas, mas para criar a ponte pretendida entre conhecimento científico, sistematizado, e o conhecimento empírico produzido pelos próprios jogadores sobre como os *games* já os auxiliam a lidar com a depressão, assim, respondendo o problema de pesquisa acerca das possíveis contribuições de se explorar a subjetividade desses jogadores para intervenções terapêuticas com jogos digitais.

As respostas encontradas basearam-se na autopercepção de jogadores que se compreendem em sua condição e conseguem distinguir impactos positivos das suas experiências com *games*. O método delimitou o escopo da pesquisa nesse sentido, entendendo-se que nem todos os jogadores com depressão possuem ou praticam essa autopercepção sobre como os *games* impactam (positiva ou negativamente) no transtorno, e ainda, que outros tantos jogadores percebem resultados menos positivos ou até negativos em suas experiências. No próprio tópico do Reddit (2020), aqui analisado, há depoimentos que demonstram essa delimitação, por exemplo:

- (1) It's interesting that the list of games just seems like a general list with no sign that they are suggested by depressed people. I see all kinds of games here.

- (2) I think what's great about this post is just how wide a variety of games have helped people. Just goes to show that sometimes all it takes is a great game, any great game, to help someone through a difficult time. Games really are important.
- (3) My worlds falling down around me and I can't even turn to games to escape or help cope. Even before shit in my life started getting heavy I was jumping from game to game and really just playing w. my friends, just to not be alone. [...] I recently restarted Windwaker, but at times even gaming is too much, and thats sad af.
- (4) I've been doing this but I'm kind of at a point where I just don't find video games fun anymore. I'll play a game for a few hours and look back and realize I didn't really enjoy any of it. Don't know if anyone else feels similarly but I'm probably gonna take a break from video games for a while.
- (5) Personally, games do not help me at all. I want everything to be as simple as in games. But this is not so. And that makes it worse.

Grande parte das pesquisas sobre jogos digitais, no contexto da saúde mental, já estuda os potenciais prejuízos do hábito de jogar, como o transtorno do “vício por jogos digitais” (PARK, 2019). A proposta desta pesquisa de se olhar para os potenciais benefícios do hábito de jogar, em contrapartida, não se constitui em qualquer tipo de contestação, mas em agregar ao conhecimento o que não está sendo visto (ou ouvido) a fim de se ampliar o espectro de possibilidades. É neste ponto que se encaixa a ponte de linguagem oferecida pela netnografia e a **Teia Semiótica** resultante.

Wittgenstein apoiava as suas investigações filosóficas sobre linguagem em uma provocação: a de que não há problemas filosóficos “genuínos”, no fundo, todos os problemas filosóficos seriam problemas de interpretação, incompreensão de linguagem (HUSSEIN, 2020).

Filosoficamente, neste trabalho eu não estou buscando resolver um “problema de pesquisa”, porque não há problema a ser resolvido; os jogos digitais auxiliam pessoas depressivas, isto é um fato. Auxiliam todas as pessoas depressivas que jogam? Não, mas isto também não é um problema, apenas outro fato. Inclusive, os jogos digitais podem até atrapalhar alguns jogadores com depressão, este é mais um fato. Mas nenhum desses fatos se anulam, portanto, pode-se provocar

que “não há problemas filosóficos” na minha pesquisa; o que se encontrou foi um profundo *gap* de linguagem entre as pessoas que jogam e têm depressão e as pessoas que as estudam nas Ciências da Saúde, e o que se propõe é que outros olhares, como o do Design, podem oferecer pontes de compreensão que ampliem o espectro de possibilidades terapêuticas dos jogos digitais a partir do que os jogadores expressam sobre si e sua condição.

Pontes entre o que é objetivo e o que é subjetivo; entre o que é quantificável e o que é qualificável; entre o sistemático e o empírico; consenso e controvérsia.

A questão não é "como tiramos você do jogo?"... a questão passa a ser "como trazemos as coisas que estão funcionando para você dentro do jogo para o resto de sua vida?" [...]

Estamos vivendo uma era em que os *games*, ainda que carreguem um estigma, são tão populares, e estão em todos os lugares, mas, mesmo assim... alguém que joga o tempo todo, que até se autoidentifica como *gamer*, há essa parte neles que sente que não é isso que eles deveriam estar fazendo com as suas vidas, que eles não deveriam estar gastando todo esse tempo, há algo errado ou ruim nisso... um dos maiores efeitos que isso pode ter é realmente inibir a curiosidade. Alguém pode passar todo esse tempo jogando sem nunca tomar um segundo para pensar “o que isso diz sobre mim como pessoa? O que aprendi jogando todos esses *games*? Por que jogo este *game* e não aquele? Por que sou bom neste, mas não naquele?”... o que tudo isso significa e como isso pode talvez, inclusive, se traduzir na vida fora do jogo. (KRISS, 2022)

Recordo-me novamente da Sara. Infelizmente, ao sair daquele local de trabalho, perdemos o contato. Gostaria de ter podido interagir por mais tempo com ela, compartilhar nossas experiências, descobrir o que funcionava para ela dentro dos mundos dos seus jogos favoritos e que ela poderia trazer para o resto de sua vida.

Espero que a Sara continue gostando de *games*, mas que agora ela esteja bem, que possa jogá-los por prazer e não mais porque precisa deles como escape.

perspectivas

A depressão é um estado crônico de apatia que, em casos mais extremos, pode levar ao suicídio, e a pandemia do novo coronavírus trouxe circunstâncias que não só agravaram o problema nos últimos anos como afetam faixas etárias cada vez mais jovens (VIANA, 2019). Apesar disto, o transtorno depressivo é tratável por meio de diversos tipos de intervenções terapêuticas, inclusive com a aplicação de jogos digitais. Nesses tempos de isolamento social, os *games* se mostraram especialmente úteis como ferramentas para lidar com a depressão por trabalharem tanto as dimensões objetiva quanto subjetiva do transtorno, por meio de seus elementos constitutivos.

As mecânicas podem estimular aspectos cognitivos prejudicados. A estética e os temas abordados pela narrativa do jogo podem evocar emoções e reflexões positivas, quebrando padrões de pensamentos negativos. As interações em um ambiente virtual seguro ajudam a “explorar e desenvolver partes de si que, por qualquer razão, parecem mais difíceis de serem acessadas no mundo físico” (KRISS, 2019). Além disso, jogos multijogador conectam pessoas distanciadas.

O mundo de um jogo oferece um “espaço potencial” (WINNICOTT, 2005) na convergência dos planos real e virtual durante o ato de jogar, possibilitando que os jogadores foquem a sua energia em tarefas prazerosas nas quais se sintam recompensados à medida que evoluem suas habilidades. Em outras palavras, o “gameplay é o oposto emocional direto da depressão” (McGONIGAL, 2011).

Ou seja, os elementos contidos no “espaço potencial” de um jogo apontam para diversos caminhos experienciais, “tarefas prazerosas”, pois pessoas diferentes se relacionam com elementos diferentes. Alguns constroem suas relações com o mundo do jogo (*level design*), explorando cenários possíveis ou impossíveis; para outros, suas relações emergem das conexões com personagens ou com outros jogadores em modo *multiplayer*, sentindo-se acolhidos em comunidade; ainda, outros sentem-se motivados pela excitação de campanhas competitivas.

Nesse sentido, a **Teia Semiótica** proposta não se encerra numa representação simbólica, ela também possui funcionalidade, podendo ser instrumentalizada; é método e instrumento tanto de pesquisa quanto projetual. Poderia ser aplicada

para avaliar experiências de jogos pré-existentes, ou mesmo para se construir experiências de novos jogos terapêuticos. Por exemplo, ao se projetar um jogo, seria possível definir o tipo de experiência que se deseja prover, preencher os campos dos significados relativos ao tipo específico da experiência, e então os campos dos verbos que poderiam levar os jogadores à experiência pretendida, assim, iniciando o projeto com uma visão global da experiência e norteadora do processo de desenvolvimento da narrativa, das mecânicas práticas que melhor se traduziriam em ações significativas e assim por diante. A **Teia Semiótica** não finda nesta pesquisa, seu refinamento enquanto método e instrumento inclusive para utilização em outros contextos, não só terapêuticos, será desenvolvido em desdobramentos futuros.

o design na pesquisa antropológica em saúde

Procurou-se oferecer aqui uma ponte de linguagem entre o conhecimento científico e o conhecimento empírico sobre o uso terapêutico de jogos digitais, incorporando o entendimento que o próprio jogador com depressão traz sobre si e sobre a sua condição — ainda que incidentalmente — quando se expressa livremente fora de contextos clínicos e ambientes controlados. Netnografias em fóruns de discussão, ou outros ambientes virtuais em que jogadores conversam sobre as suas experiências com os *games*, podem orientar áreas da saúde, por meio do olhar do Design, a uma visão mais sensível para as “semioses criativas” dos jogadores com depressão, compreendendo que, cada um à sua maneira, eles transformam os jogos digitais em mundos terapêuticos.

Refiro-me à medicina e às demais especialidades que gravitam ao seu redor. Ofícios compostos por pessoas que tratam outras pessoas; que mexem nos seus corpos, nos seus espíritos; que criam parâmetros para aferi-los; que oferecem conselhos, drogas; que propõem tarefas.

A pesquisa antropológica surge como contraponto necessário para trazer à cena o emaranhado de experiências que compõem essas relações entre os que tratam, olham, examinam e aqueles que são tratados, observados e examinados.

Evidentemente, o pesquisador faz parte desse emaranhado, pois o sofrimento e o acolhimento não lhe são estranhos.

[...] Não se trata de uma posição necessária, mas, sim, inevitável. Não

é uma escolha de quem pesquisa, mas uma consequência inevitável de habitar o mesmo mundo dos que sofrem e dos que acolhem o sofrimento do outro. (FERREIRA E BRANDÃO, 2021)

Assim, “como um jogo pode tratar a depressão” é diferente de “como um jogo pode tratar a pessoa com depressão”. No que se cria uma ponte de linguagem, altera-se a percepção. No que se altera a linguagem com que se pensa o Design para essa área da saúde, expande-se a percepção do que se pode desenvolver em termos de jogos terapêuticos e/ou de intervenções terapêuticas com jogos comuns. Para o Design de Interação em ênfase em jogos, mais especificamente, é possível expandir o próprio léxico do *game design*, a linguagem do “jogar”, visualizando-se outras possibilidades de mecânicas de jogo mais significativas do que funcionais, que alcancem a dimensão existencial da pessoa que busca algum tipo de alívio atrelado à depressão nos jogos digitais. O que se espera é que agregar essa perspectiva ao corpus e à práxis científica possa contribuir na ampliação do entendimento desse tema para além das Ciências da Saúde, no desenvolvimento de práticas ou jogos terapêuticos, e na desestigmatização de vozes que sofrem em silêncio.

— epílogo

the gaming mind

O psicólogo clínico Alexander Kriss, autor do livro **Universal Play: How Videogames Tell Us Who We Are and Show Us Who We Could Be** (edição britânica, 2019) — ou **The Gaming Mind: A New Psychology of Videogames and the Power of Play** (edição norte-americana, 2020) — e grande inspiração pessoal, concedeu uma breve entrevista para complementar a pesquisa.

1. What are your biggest challenges as a psychologist when treating young people with depression, for instance, adolescent girls?

Working with adolescent girls often means working with young people who, to greater or lesser extents, have internalized the sexism and misogyny embedded in our culture. This means the therapist is not only coming up against the roles and strictures imposed on the patient by their parents and immediate environs, but by countless examples in media and pop culture that might reinforce the patient's depression, in so much as they push a narrative that girls are less capable than boys, or only valuable to the extent that they conform to an objectified model of femininity. The therapist has a responsibility to create a space that exists outside of the cultural mainstream and allows the patient to explore who she is without feeling like she is obliged to meet someone else's expectations of her.

2. Do you think video games can be a useful tool to both patient and therapist during treatments of depression? How so?

In my own practice I do not “prescribe” patients to play videogames, but I do think talking about the games that patients play on their own can be invaluable to the therapeutic process. Particularly in cases of depression, videogames often represent a respite for the patient from the oppression and hopelessness of reality. This means that their experience when playing may be one of the few sources of hope or joy in their life. Many patients will dismiss their game-playing as meaningless at first, as this is how we have all been acculturated to regard

videogames, but through discussion with a curious and compassionate therapist the patient can come to see that who they are in the virtual world is a real and valuable part of themselves — evidence that joy and accomplishment are possible and can ultimately be brought more fully into their physical lives.

3. Can you cite from experience any example of video games being particularly useful to you or a patient in a treatment of depression?

I once worked with a young man who, during an episode of deep depression, avoided playing videogames despite it usually being one of his favorite pastimes. (This loss of interest in one's hobbies or passions is often a telltale sign that someone is suffering from depression.) He expressed a fear of playing, stating that he worried he would play a game and derive no pleasure from it, which to him would stand as confirmation that he was a hopeless case, incapable of finding happiness anywhere. Through our discussions we were able to frame videogames as a potentially safe arena to test this hypothesis. Unlike other activities in the “real” world, playing a game was lower stakes and more in the patient's control — he could turn it off anytime he wanted, or switch to a new game if the current one was not holding his attention. This lowered the pressure the patient felt, and he began to experiment with playing games for brief periods. While games did not cure him of his depression, he nevertheless was able to have fun while playing — an essential crack in the prison walls he had constructed around himself when he initially insisted that he was incapable of feeling joy.

pla[y]ces

surrounded in negativity

young or old
male or female
black or white
rich or poor

feeling it a lot lately

in need of a world to escape
to express yourself
to help other folks

doing something relatively meaningful

just to talk

connection
community

got me through some tough times last year

my farm was like therapy

O poema acima foi elaborado por meio de uma colagem de frases extraídas dos depoimentos dos jogadores no tópico do Reddit, "For those using games to help with depression during these times, share what you are playing" (2020), para a atividade Ativar o Vazio, proposta pela professora Célia Matsunaga na disciplina Seminário de Pesquisa em Design, do PPG DESIGN UnB, em agosto de 2021.

pós-escrito

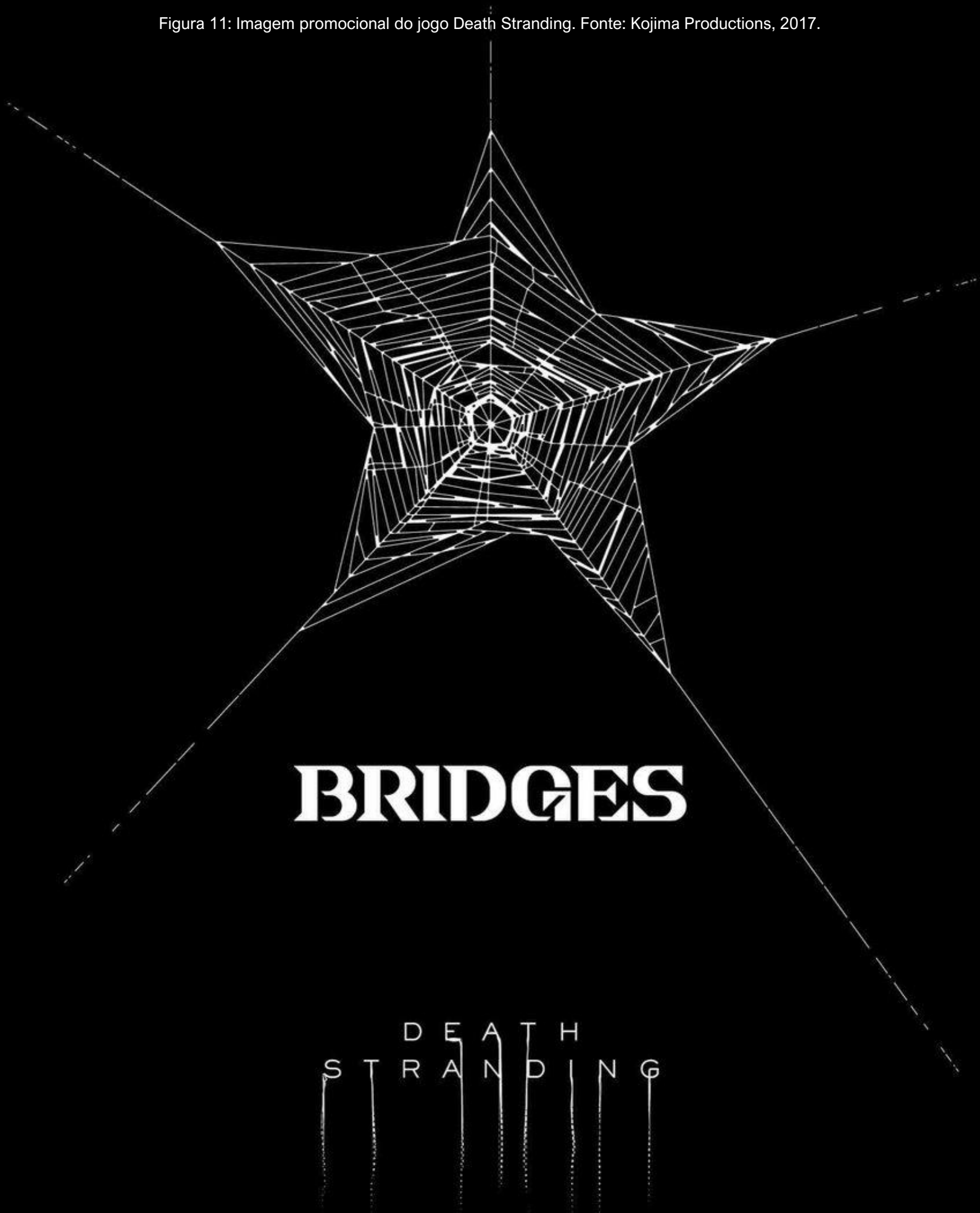
Enquanto eu trabalhava nesta pesquisa, pensando na ponte de linguagem que queria construir, volta e meia o símbolo da Bridges (Figura 8), organização fictícia que também é uma empresa de *delivery* no jogo *Death Stranding*, vinha à minha mente. Questiono-me se talvez seja isto o que (subconscientemente) remeteu à Teia de Indra e me trouxe a ideia da Teia Semiótica. A temática desse jogo é sobre conectar pessoas criando pontes — concretas e metafóricas.

Death Stranding foi o jogo que me ajudou a lidar com a minha depressão, e um dos gatilhos que me fizeram querer retornar ao meio acadêmico para pesquisar sobre saúde mental e jogos digitais. Minha experiência com a depressão e os *games* me fez querer ajudar outros jogadores por meio das experiências deles com os *games*. A experiência de *Death Stranding* significou para mim a vontade de criar pontes; ou melhor, de me tornar uma ponte... esta foi a minha semiose criativa no mundo terapêutico de um jogo digital.



Figura 10: Imagem criada no Modo Fotografia do jogo *Death Stranding*, pela autora (2020).

Figura 11: Imagem promocional do jogo Death Stranding. Fonte: Kojima Productions, 2017.



— referências

referências bibliográficas

American Psychological Association - APA; Trad. Aristides Volpato Cordioli et al. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARR, M.; COPELAND-STEWART A. **Playing Video Games During the COVID-19 Pandemic and Effects on Players' Well-Being**. Games and Culture, Newbury Park, v.17, n.1, p. 122–139, 6 mai. 2021. DOI:10.1177/15554120211017036

CHMIELARZ, A. **Why the Next-Generation Will Change Games Forever**. Game Developer, São Francisco, 23 abr. 2013. Disponível em: <<https://www.gamedeveloper.com/design/why-the-next-generation-will-change-games-forever>> Acesso em: jul. 2022.

CHOI et al. **Commercial video games and cognitive functions: video game genres and modulating factors of cognitive enhancement**. Behavioral and Brain Functions, Londres, v.16, n.2, 3 fev. 2020. DOI:10.1186/s12993-020-0165-z

COOPER, D. **What is a mapping study?** J. Med. Library Association, Bethesda, v.104, n.1, p. 76-78, jan. 2016. DOI: 10.3163/1536-5050.104.1.013

CORREIA, C. M. C. **Semiose e desenvolvimento cognitivo: estudo sobre as estratégias de construção dos processos sógnicos em seqüências lógicas**. Dissertação (Mestrado em Lingüística) – UERJ. Rio de Janeiro. 2001.

DENTON, M. **Mobile Gaming Makes Up Over 50% of the Global Games Market**. Gamify, Pymont, 2018. Disponível em: <<https://www.gamify.com/gamification-blog/mobile-gaming-now-makes-up-more-the-50-of-the-global-games-market-in-2018>> Acesso em: jul. 2021.

FERREIRA, J.; BRANDÃO, E. R. **Reflexividade na pesquisa antropológica em saúde: desafios e contribuições para a formação de novos pesquisadores**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2020.

For those using games to help with depression during these times, share what you are playing. Reddit, 14 jun. 2020. Disponível em: <https://www.reddit.com/r/Games/comments/h95elk/for_those_using_games_to_help_with_depression> Acesso em: 10 nov. 2020.

Gamers Fighting Depression. Reddit. Disponível em: <<https://www.reddit.com/r/GFD/>>

GLIOSCI, R.; SILVA, T. B. P. **Therapeutic Interventions with Video Games in Treatments for Depression: A Systematic Review.** Games for Health Journal, New Rochelle, v.12, n.2, p. 1–11, 22 mar. 2023. DOI: 10.1089/g4h.2022.0094

Governo do Distrito Federal. **Brasília + Jovem Candango.** Disponível em: <<https://jovemcandango.org.br/>>. Acesso em: 14 out. 2019.

HIGGINS et al. **Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions.** Hoboken: Wiley-Blackwell, 2019.

HUSSEIN, K. S. **Wittgenstein's Big Game: Philosophical Problems vs. Linguistic Problems.** ResearchGate, p. 1–25, fev. 2020. DOI: 10.13140/RG.2.2.35712.58889

Indústria de jogos é mais rentável do que as de cinema e música juntas; veja comparação. Folha de São Paulo, São Paulo, 24 jun. 2020. Disponível em: <<https://f5.folha.uol.com.br/nerdices/2020/06/industria-de-jogos-e-mais-rentavel-do-que-as-de-cinema-e-musica-juntas-veja-comparacao.shtml>> Acesso em: 24 jun. 2010.

JÄRVINEN, Aki. **Games without frontiers: methods for game studies and design.** Tese (Doutorado em Media Culture) – University of Tampere. Finlândia. 2008.

KEOGH, B. **Across Worlds and Bodies: Criticism in the Age of Video Games.** Journal of Games Criticism, Troy, v.1, n.1, jan. 2014. Disponível em: <<https://gamescriticism.org/articles/keogh-1-1/>>

KOZINETS, R. V. **Netnography: Redefined.** 2.ed., Londres: SAGE Publications, 2015.

KRISS, A. **UNIVERSAL PLAY - How Videogames Tell Us Who We Are and Show Us Who We Could Be.** Londres: Robinson, 2019.

KRISS, A. **Can We Learn About Our Psychological Health from a Video Game?** Youtube, 26 jul. 2022. Disponível em: <<https://youtu.be/HHvGz57JRul>>. Acesso em 16 fev. 2023.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia do Trabalho Científico.** 9.ed., São Paulo: Atlas, 2021.

LATOUR, B. **Reassembling the Social: An introduction to Actor-Network-Theory.** Nova Iorque: Oxford University Press, 2005.

LI et al. **Game-Based Digital Interventions for Depression Therapy: A Systematic Review and Meta-Analysis.** Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, New

Rochelle, v.17, n.8, p. 519–527, 31 jul. 2014. DOI: 10.1089%2Fcyber.2013.0481

MATTOS, L. **Pesquisa aponta aumento de ansiedade e tristeza em jovens na pandemia.** Folha de São Paulo, São Paulo, ano 101, n. 33.822, 19 ago. 2020. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2020/08/pesquisa-aponta-aumento-de-ansiedade-e-tristeza-em-jovens-na-pandemia.shtml>> Acesso em: 19 ago. 2020.

McGONIGAL, J. **Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World.** Londres: Penguin Books, 2011.

McLUHAN, M. **Understanding Media: The Extensions of Man.** *Reprint*, Cambridge: MIT Press, 1994.

McLUHAN, E.; ZINGRONE, F.; McLUHAN M. **The Essential McLuhan.** 1.ed., Nova Iorque: Basic Books, 1996.

MEIRELLES, I. **Design for Information: An Introduction to the Histories, Theories, and Best Practices Behind Effective Information Visualizations.** Beverly: Rockport Publishers, 2013.

Ministério da Cidadania. **Centro Dia.** Governo Federal, Brasília, n.d. Disponível em: <<https://www.gov.br/cidadania/pt-br/aceso-a-informacao/carta-de-servicos/desenvolvimento-social/assistencia-social/centro-dia-1>> Acesso em: set. 2021.

MOHER et al. **Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement.** PRISMA, 2009. Disponível em: <<http://www.prisma-statement.org>> Acesso em: mar. 2021.

MORI, K. **A Teia de Indra.** Blogs de Ciências da Unicamp, Campinas, jul. 2021. Disponível em: <<https://www.blogs.unicamp.br/100nexus/2012/06/18/a-teia-de-indra/>> Acesso em: jul. 2021.

NÖTH, W. **Panorama da Semiótica: De Platão a Peirce.** São Paulo: Annablume, 1995.

NÖTH, W. **Handbook of Semiotics.** Paperback ed., Indianapolis: Indiana University Press, 1995.

NÖTH, W. **Semiotics of the Media.** Berlim: De Gruyter, 1997.

NÖTH, W. **Semiotic Bodies, Aesthetic Embodiments, and Cyberbodies.** Kassel: Kassel University Press, 2006.

OLIVEIRA, A. P. J.; DIAS, C. M. **Narrativa nos jogos: uma oportunidade para autoria coletiva na escola.** p. 117 -128. In: Design para uma educação inclusiva. São Paulo: Blucher, 2016. DOI: 10.5151/9788580392012-07

Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS. **OMS divulga primeira diretriz sobre intervenções de saúde digital.** Escritório Regional para as Américas da Organização Mundial da Saúde, Representação da OPAS e da OMS no Brasil, Brasília, 17 abr. 2019. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/17-4-2019-oms-divulga-primeira-diretriz-sobre-intervencoes-saude-digital>> Acesso em: jul. 2021.

Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS. **Depressão.** Escritório Regional para as Américas da Organização Mundial da Saúde, Representação da OPAS e da OMS no Brasil, Brasília, 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>> Acesso em: jul. 2021.

PAGE et al. **The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews.** Systematic Reviews, Londres, v.10, n.89, 29 mar. 2021. DOI:10.1186/s13643-021-01626-4

PARK, A. **'Gaming Disorder' Is Now an Official Medical Condition, According to the WHO.** Time, Nova Iorque, 29 mai. 2019. Disponível em: <<https://time.com/5597258/gaming-disorder-icd-11-who>> Acesso em: jul. 2021.

QUAN-HAASE A.; SLOAN L. **The SAGE Handbook of Social Media Research Methods.** Londres: SAGE Publications, 2022.

RUIZ et al. **Winning The Game Against Depression: A Systematic Review of Video Games for the Treatment of Depressive Disorders.** Current Psychiatry Reports, Estados Unidos, v.24, p. 23–35, 3 fev. 2022. DOI: 10.1007/s11920-022-01314-7

RUSSONIELO et al. **The Effectiveness of Casual Video Games in Improving Mood and Decreasing Stress.** Journal of Cybertherapy and Rehabilitation, Washington - DC, v.2, n.1, p. 53–66, 2009. Disponível em: <<https://psycnet.apa.org/record/2009-11993-007>>

RUSSONIELO et al. **The Efficacy of Casual Videogame Play in Reducing Clinical Depression: A Randomized Controlled Study.** Games for Health Journal, New Rochelle, v.2, n.6, p. 341-346, 17 dez. 2013. DOI: 10.1089/g4h.2013.0010

SALEN, K.; ZIMMERMAN, E. **Rules of Play: Game Design Fundamentals.** Cambridge: MIT Press, 2003.

SILVA, T. B. P.; SARMET, M. M.; SILVINO, A. M. D. **Gameplay: ensaios sobre estudo e desenvolvimento de jogos**. Quito: CIESPAL, 2016.

SILVA, C. **Público de jogos eletrônicos sobe para 74,5% no Brasil**. Go Gamers, São Paulo, 19 abr. 2022. Disponível em: <<https://gogamers.gg/o-gamer-no-brasil/pgb-2022-pesquisa-game-brasil/>> Acesso em: jan. 2023.

SMITH, E. **What Is Therapeutic Intervention in Psychology?** HealthyPlace, Inc., San Antonio, 2019. Disponível em: <<https://www.healthyplace.com/other-info/mental-illness-overview/what-is-therapeutic-intervention-in-psychology>> Acesso em: jul. 2021.

Sociedade Brasileira de Pediatria. **Aumento da depressão na infância e adolescência preocupa pediatras**. Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/aumento-da-depressao-na-infancia-e-adolescencia-preocupa-pediatras/>>. Acesso em: 15 out. 2019.

STAKE, Robert E.; Trad. Karla Reis. **Pesquisa qualitativa: estudando como as coisas funcionam**. Porto Alegre: Penso, 2011.

STEVENS et al. **Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis**. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, v.55, n.6, p. 553–568, 7 out. 2020. DOI:10.1177/0004867420962851

TOWNSEND et al. **The effectiveness of gaming interventions for depression and anxiety in young people: systematic review and meta-analysis**. BJPsych Open, Londres, v.8, n.1, p. 1–11, 7 jan. 2022. DOI: 10.1192/bjo.2021.1078

VAN AMSTEL, F. M. C. **Expansive design: designing with contradictions**. Doctoral thesis, University of Twente. 2015.

VIANA, R. **Atendimentos do SUS a jovens com depressão crescem 115% em três anos**. G1 – Bem-Estar, São Paulo, 17 set. 2019. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/depressao/noticia/2019/09/17/atendimentos-do-sus-a-jovens-com-depressao-crescem-115percent-em-tres-anos.ghtml>> Acesso em: abr. 2021.

VIBHAV et al. **The Use of Videogames and Virtual Reality for the Assessment of Anxiety and Depression: A Scoping Review**. Games for Health Journal, New Rochelle, v.11, n.6, p. 341–354, 3 nov. 2022. DOI:10.1089/g4h.2021.0227

VILLANI et al. **Videogames for Emotion Regulation: A Systematic Review**. Games for Health Journal, New Rochelle, v.7, n.2, p. 85–99, 1 abr. 2018. DOI:10.1089/g4h.2017.0108

WINNICOTT, D. W. **Playing and Reality**. New York: Routledge, 2005.

WITKOWSKI, W. **Videogames are a bigger industry than movies and North American sports combined, thanks to the pandemic**. MarketWatch, Nova Iorque, 2 jan. 2021.

Disponível em: <<https://www.marketwatch.com/story/videogames-are-a-bigger-industry-than-sports-and-movies-combined-thanks-to-the-pandemic-11608654990>> Acesso em: jul. 2021.

WONG, G. **A Critical Play of Stardew Valley**. Game Design Fundamentals, Estados Unidos, 27 set. 2020. Disponível em: <<https://medium.com/game-design-fundamentals/a-critical-play-of-stardew-valley-c7ec30ef5070>> Acesso em: dez. 2021.

World Health Organization and Columbia University. **Group Interpersonal Therapy (IPT) for Depression**. WHO, Genebra, 1 jan. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.4>> Acesso em: out. 2021.

YANEV, V. (2021). **Video Game Demographics – Who Plays Games in 2021?** Techjury, 2021. Disponível em: <<https://techjury.net/blog/video-game-demographics>> Acesso em: ago. 2021.

— apêndices

apêndice 1.

referências dos artigos da revisão sistemática

Formatação de acordo com o Manual de Estilo da American Medical Association.

CHRISTIANSEN et al. **AMA Manual of Style: A Guide for Authors and Editors.** 11.ed., Oxford: Oxford University Press, 2020.

Gijzen M, Rasing S, van den Boogaart R, et al. **Feasibility of a serious game coupled with a contact-based session led by lived experience workers for depression prevention in high-school students.** PLoS One 2021; 16(11):e0260224. doi:[10.1371/journal.pone.0260224](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260224)

Jahouh M, González-Bernal JJ, González-Santos J, et al. **Impact of an Intervention with Wii Video Games on the Autonomy of Activities of Daily Living and Psychological-Cognitive Components in the Institutionalized Elderly.** Int J Environ Res Public Health 2021; 18(4): 1570. doi:[10.3390/ijerph18041570](https://doi.org/10.3390/ijerph18041570)

Lucassen MFG, Perry Y, Frampton C, et al. **Intersex adolescents seeking help for their depression: the case study of SPARX in New Zealand.** Australasian Psychiatry 2021; 29(4):1–4. doi:[10.1177/1039856221992642](https://doi.org/10.1177/1039856221992642)

Bacha JMR, Gomes GCV, Freitas TB, et al. **Kinect Adventures versus physical exercise on depressive symptoms of older adults: A pilot study.** Fisioter. Mov 2020; 33:e003372. doi:[10.1590/1980-5918.033.AO71](https://doi.org/10.1590/1980-5918.033.AO71)

Cicek A, Ozdincler AR, Tarakci E. **Interactive video game-based approaches improve mobility and mood in older adults: A nonrandomized, controlled trial.** J Bodyw Mov Ther 2020; 24(3):252–259. doi:[10.1016/j.jbmt.2020.01.005](https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.01.005)

Li J, Theng YL, Foo S. **Play Mode Effect of Exergames on Subthreshold Depression Older Adults: A Randomized Pilot Trial.** Front Psychol 2020; 11:552416. doi:[10.3389/fpsyg.2020.552416](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.552416)

Lucassen MFG, Stasiak K, Fleming T, et al. **Computerized cognitive behavioural therapy for gender minority adolescents: Analysis of the real-world implementation of SPARX in New Zealand.** Aust N Z J Psychiatry 2020; 55(9):1–9. doi:[10.1177/0004867420976846](https://doi.org/10.1177/0004867420976846)

Rica RL, Shimojo GL, Gomes MCSS, et al. **Effects of a Kinect-based physical training program on body composition, functional fitness and depression in institutionalized older adults.** Geriatr Gerontol Int 2020; 20(3):195–200. doi:[10.1111/ggi.13857](https://doi.org/10.1111/ggi.13857)

Fleming T, Merry S, Stasiak K, et al. **The Importance of User Segmentation for Designing Digital Therapy for Adolescent Mental Health: Findings From Scoping Processes.** JMIR Ment Health 2019; 6(5):e12656. doi:[10.2196/12656](https://doi.org/10.2196/12656)

Mellick W, Sharp C, Ernst M. **Depressive adolescent girls exhibit atypical social decision-making in an iterative trust game.** J Soc Clin Psychol 2019; 38(3):224–244. doi:[10.1521/jscp.2019.38.3.224](https://doi.org/10.1521/jscp.2019.38.3.224)

Russoniello CV, Fish MT, O'Brien K. **The Efficacy of Playing Videogames Compared with Antidepressants in Reducing Treatment-Resistant Symptoms of Depression.** Games Health J 2019; 8(5):332–338. doi:[10.1089/g4h.2019.0032](https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0032)

Tark R, Metelitsa M, Akkermann K, et al. **Usability, Acceptability, Feasibility, and Effectiveness of a Gamified Mobile Health Intervention (Triumpf) for Pediatric Patients: Qualitative Study.** JMIR Serious Games 2019; 7(3):e13776. doi:[10.2196/13776](https://doi.org/10.2196/13776)

van der Meulen H, McCashin D, O'Reilly G, Coyle D. **Using Computer Games to Support Mental Health Interventions: Naturalistic Deployment Study.** JMIR Ment Health 2019; 6(5):e12430. doi:[10.2196/12430](https://doi.org/10.2196/12430)

Bento SR, Ottaviani AC, Brigola AG, et al. **Use of digital game therapy among elderly persons undergoing dialytic treatment: cognitive aspects and depressive symptoms.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol 2018; 21(4):447–455. doi:[10.1590/1981-22562018021.170184](https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.170184)

David OA, Cardos RAI, Matu S. **Is RETHink therapeutic game effective in preventing emotional disorders in children and adolescents? Outcomes of a randomized clinical trial.** Eur Child Adolesc Psychiatry 2018; 28:111–122. doi:[10.1007/s00787-018-1192-2](https://doi.org/10.1007/s00787-018-1192-2)

Kühn S, Berna F, Lüdtker T, et al. **Fighting Depression: Action Video Game Play May Reduce Rumination and Increase Subjective and Objective Cognition in Depressed Patients.** Front Psychol 2018; 9:129. doi:[10.3389/fpsyg.2018.00129](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00129)

Kim SM, Kim HJ, Hwang HC, et al. **The Effects of a Serious Game on Depressive Symptoms and Anxiety in Breast Cancer Patients with Depression: A Pilot Study Using Functional Magnetic Resonance Imaging.** Games Health J 2018; 7(6):409–417. doi:[10.1089/g4h.2017.0183](https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0183)

Rodrigues EV, Gallo LH, Guimarães ATB, et al. **Effects of Dance Exergaming on Depressive Symptoms, Fear of Falling, and Musculoskeletal Function in Fallers and Nonfallers Community-Dwelling Older Women.** Rejuvenation Res 2018; 21(6):518–526. doi:[10.1089/rej.2017.2041](https://doi.org/10.1089/rej.2017.2041)

Shepherd M, Merry S, Lambie I, Thompson A. **Indigenous Adolescents' Perception of an eMental Health Program (SPARX): Exploratory Qualitative Assessment.** JMIR Serious Games 2018; 6(3):e13. doi:[10.2196/games.8752](https://doi.org/10.2196/games.8752)

Anguera JA, Gunning FM, Areán PA. **Improving late life depression and cognitive control through the use of therapeutic video game technology: A proof-of-concept randomized trial.** Depress Anxiety 2017; 34(6):508–517. doi:[10.1002/da.22588](https://doi.org/10.1002/da.22588)

Kuosmanen T, Fleming TM, Newell J, Barry MM. **A pilot evaluation of the SPARX-R gaming intervention for preventing depression and improving wellbeing among adolescents in alternative education.** Internet Interv 2017; 8:40–47. doi:[10.1016/j.invent.2017.03.004](https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.03.004)

Lima BE. **Efeito do exercício crônico realizado no Xbox Kinect sobre o estado de humor e a capacidade funcional de idosos.** Dissertation. Federal University of Goiás; 2017.

Perry Y, Werner-Seidler A, Calear A, et al. **Preventing Depression in Final Year Secondary Students: School-Based Randomized Controlled Trial.** J Med Internet Res 2017; 19(11):e369. doi:[10.2196/jmir.8241](https://doi.org/10.2196/jmir.8241)

Baum C, Maraschin, C. **Workshops and video games: mental health production?** Interface 2016; 20(59):1053–1062. doi:[10.1590/1807-57622015.0861](https://doi.org/10.1590/1807-57622015.0861)

Carrasco AE. **Acceptability of an adventure video game in the treatment of female adolescents with symptoms of depression.** Res Psychother 2016; 19(1):10–18. doi:[10.4081/ripppo.2016.182](https://doi.org/10.4081/ripppo.2016.182)

Poppelaars M, Tak YR, Lichtwarck-Aschoff A, et al. **A Randomized Controlled Trial Comparing two Cognitive-Behavioral Programs for Adolescent Girls with Subclinical Depression: A School-Based Program (Op Volle Kracht) and a Computerized Program (SPARX).** Behav Res Ther 2016; 80:33–42. doi:[10.1016/j.brat.2016.03.005](https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.03.005)

apêndice 2:

tabela de resumo das análises da revisão sistemática

Tabela 6: Informações sobre os 26 estudos analisados na revisão sistemática.

Study	Type of study and sample size	Intervention	Type of game	Results
Gijzen et al. (2021)	Qualitative study. Adolescents, N = 982	Game offered in classroom coupled with contact-based sessions led by lived experience workers for depression prevention.	Serious mobile game: Moving Stories	Students showed great interest and shared their own experiences with depression.
Jahouh et al. (2021)	Longitudinal study; cognitive and psychological assessments. Elders, N = 80	Therapist-guided play sessions on the Nintendo Wii.	Casual console game: Wii Fit	Stimulation achieved through rehabilitation programs with game consoles such as the Wii Fit has proven to be effective in institutionalized older people, decreasing their depression.
Lucassen et al. (2021)	Case study. Adolescents, N = 8922	Freely available computerized cognitive behavioral therapy self-help program. Analysis of usage data over 5 years.	Serious computer game: SPARX	Intersex adolescents seeking help from an online resource may have higher mental health needs compared with other young people, possibly because they defer seeking help.
Lucassen et al. (2020)	Quantitative analysis. Adolescents, N = 9079	Freely available computerized cognitive behavioral therapy self-help program. Analysis of usage data over 5 years.	Serious computer game: SPARX	Transgender adolescents seeking treatment for depression seem to have particularly high mental health needs. Well tested tools may be less effective for them than targeted efforts.
Bacha et al. (2020)	Pilot study; randomized controlled trial. Elders, N = 14	Comparison between a commercially available virtual reality game and a standard physical exercise program on depressive symptoms.	Casual console game: Kinect Adventures	Both the virtual reality game and traditional physical exercise provided beneficial effects on depressive symptoms of elders.

Cicek et al. (2020)	Nonrandomized controlled trial. Elders, N = 58	Comparison between a commercially available game and standard physical exercises for functional mobility, general depression, and quality of life.	Casual console game: Wii Fit Plus	Both programs demonstrated significant improvement in all parameters, but the game was more effective than physical activity for functional mobility.
Li et al. (2020)	Randomized pilot trial. Elders, N = 52	Between-group experiment comparing the effects of single-player and multiple-player exergames on depression, social support and loneliness.	Casual console game: Wii Tennis	Multiple-player exergames seem to have promoted lower levels of loneliness, and reduction on depression, than single-player exergames. A significant relationship among social support, loneliness, and depression was found in the context of exergaming.
Rica et al. (2020)	Randomized controlled trial. Elders, N = 50	3 months exercise protocol using commercially available exergames to test the effects on body composition, functional fitness and depression	Casual console games: Kinect Sports Ultimate Collection; Your Shape Fitness Evolved; Dance Central; Nike + Kinect Training	After the 3 months protocol, a significant improvement in all parameters was observed.
Fleming et al. (2019)	Scoping study. Adolescents, N = 58	Interactive workshops and focus groups to inform a planned co-design process for digital mental health tools.	Not specified. The study focuses on the participants self-reported perspectives and preferences on gaming.	It demonstrates the importance of scoping and defining different user needs to inform the design processes of digital therapies.
Mellick et al. (2019)	Scoping study. Adolescents, N = 130	Instructed play sessions followed by completed self-report psychopathology measures.	Modified computer games based on behavioral economics.	Behavioral economics games seem valuable therapeutic tools for improving social interaction among depressive adolescents.
Russoniello et al. (2019)	Controlled study. Adults, N = 49	Month-long prescribed regimen of a casual game as substitute of a second antidepressant to reduce treatment-resistant depression symptoms.	Casual computer game: Plants vs. Zombies	The treatment-resistant depression symptoms improved significantly more in the group who used the game than in the control group.

Tark et al. (2019)	Qualitative Study. Children, adolescents, N = 9	Testing the feasibility of providing psychological and treatment support in a clinical setting via a mobile game, and evaluation of its preliminary effectiveness.	Serious mobile game: Triumph	A statistically significant decrease in general health problems and a decrease in depression symptoms were observed during the intervention period.
van der Meulen et al. (2019)	Naturalistic deployment study. Therapists, N = 21 Child-patients, N = 95	Deployment of a computer game designed to support cognitive behavioral therapy for children. After 18 months, user data from therapists who used the game was collected.	Serious computer game: Pesky gNATs	Further evidence that therapeutic games can support the delivery of CBT for children in real-world settings was provided.
Bento et al. (2018)	Quasi-experimental study. Elders, N = 26	Use of digital game therapy among elders undergoing dialytic treatment to evaluate the effects on depressive symptoms.	Serious computer game: Jogar também faz bem!	The intervention with a digital therapeutic game demonstrated improvement in the depressive symptoms of patients undergoing hemodialysis treatment.
David et al. (2018)	Randomized clinical trial. Children, adolescents, N = 165	Use of a serious game available online to help children and adolescents to develop psychological resilience.	Serious computer game: RETHink	It was shown that the game had a significant impact on children's ability to regulate their emotions.
Kim et al. (2018)	Pilot study. Adults, N = 35	Use of a serious game to investigate the effects of play in breast cancer patients with mild to moderate depression.	Serious mobile game: Hit the Cancer	Compared with the nongame group, the game group showed a greatly decreased BDI score and improved depressive mood.
Kühn et al. (2018)	Randomized controlled trial. Adults, N = 68	Use of a fast-paced action video game to reduce depressive symptoms and rumination.	Casual computer game: Boson X	It was shown that the fast-paced action video game may reduce rumination and enhance subjective cognitive ability.
Rodrigues et al. (2018)	Randomized controlled trial. Elders, N = 47	Pop dance exergaming protocol on depressive symptoms, fear of falling and musculoskeletal function of community-dwelling elders.	Casual console game: Dance Central	Dance exergaming was beneficial to decreasing depressive symptoms in community-dwelling elders.

Shepherd et al. (2018)	Exploratory qualitative assessment. Adolescents, N = 7	Exploratory qualitative study of Maori adolescents' opinions on the helpfulness of a serious game for depression.	Serious computer game: SPARX	Overall, the game experience led to improved mood and increased levels of hope for the participants. The cultural designs made it easier for them to engage with it.
Anguera et al. (2017)	Proof-of-concept randomized trial. Elders, N = 22	Comparison between problem solving therapy and game designed to enhance cognitive control faculties.	Serious computer game: Project: EVO	Preliminary findings showed that the therapeutic game targeting cognitive control deficits may be an efficacious intervention.
Kuosmanen et al. (2017)	Pilot Study. Adolescents, N = 66	Use of a serious game intervention for preventing depression and improving wellbeing among adolescents in alternative education.	Serious computer game: SPARX-R	The game was found to have a positive impact on emotion regulation.
Lima BE. (2017)	Randomized controlled study. Elders, N = 29	6 weeks exercise protocol to evaluate the effect of an exergame on functional capacity and mood in elders.	Casual computer game: Xbox Kinect	It was demonstrated that a regular exergame routine can reduce depression, improve mood and the functional capacity in elders.
Perry et al. (2017)	Randomized controlled trial. Adolescents, N = 540	Use of a gamified online cognitive behavior therapy intervention for prevention of depression, delivered to students prior to facing a significant stressor — final secondary school exams.	Serious computer game: SPARX-R	It is suggested that an online gaming intervention, delivered in advance of a stressful experience, can reduce the event's impact on development or exacerbation of depression.
Poppelaars et al. (2016)	Randomized controlled trial. Adolescents, N = 208	Comparison between two cognitive-behavioral programs for subclinical depression: a school-based program and a computerized program.	Serious computer game: SPARX	Both programs seemed to be equally effective in reducing depressive symptoms.

<p>Baum C, Maraschin, C. (2016)</p>	<p>Pilot study. Adolescents, N = 5 (each session)</p>	<p>Weekly group workshops with casual games to improve depression and promote socialization among adolescents in a clinical context.</p>	<p>Casual computer game: Various.</p>	<p>The group workshops were shown to be a beneficial way of delivering a game intervention and promoting socialization, as well as improving the well-being of depressive patients.</p>
<p>Carrasco AE. (2016)</p>	<p>Pilot study. Therapists, N = 5 Adolescent patients, N = 15</p>	<p>Development and research project of co-design and testing of an online adventure game as a psychotherapeutic tool for depression.</p>	<p>Serious computer game: Maya</p>	<p>Therapists found that such a game could be useful as a complementary tool for psychotherapy.</p>

apêndice 3.

lista de amostras coletadas para estudo netnográfico

For those using games to help with depression during these times, share what you are playing. Reddit, 14 jun. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/3Toj3od>> Acesso em: 10 nov. 2020.

Obs: o tópico contava com 429 comentários no último acesso. Textos originais, sem alterações.

Stardew Valley helped me out a lot during a time when I was deeply depressed. The simplicity and tone made it playable when it was hard just getting out of bed. Seeing your daily tasks lead to gradual improvements in my farm was like therapy. 01

For me, highly immersive and/or engaging games that can get me away from reality are the best during depressive episodes. My quarantine game catalog reflects this. I've played (or replayed): Souls series, System Shock 2 (LOVE this game), Persona 5, F.E.A.R., DOOM Eternal, and others. 02

Diablo 2 and 3, baby. If I have a bad day or am feeling super down, mowing down legions of demons and grinding levels on my classes becomes therapeutic. 03

I don't know if anybody has said it but the Witcher 3 for me. I first played it on the day my best friend committed suicide, and I always come back to it whenever I feel hopeless. Something about helping Geralt find Ciri was therapeutic for me, as if I had to let go but he didn't have to because of me. Anyway, that's my gaming sob story. 04

I find some of the best games to alleviate depression and anxiety are the ones that require your complete focus. 05

I've thankfully kept my depression locked in a box for the past... yearish? I always recommend these games because they are directly responsible for my change of mood. I love these games, and two out of three I might have never played if I didn't constantly push myself to leave my comfort zone. 06

I'm not depressed right now, but I am 90% of the time. I find what helps me most are single player games that have cool companions, make me feel not so alone. 07

Reminds me of hanging out with really good friends. That game got me through some tough times last year, highly recommend it to everyone. 08

Death Stranding I just recently got. I'm finding it phenomenal so far. I wasn't sure what to expect, and even though there's still a lot story wise I don't understand yet, I'm finding it extremely satisfying. Delivering packages (having that clear attainable goal), people complimenting you on a good job/giving you positive feedback about being amazing helping out/being a part of something big (things I don't usually get in real life) are helping keeping my mind off of things that usually take me to a... not so good place. 09

I won't pretend I didn't use video games in a similar manner. Just keep in mind that escapism can help coping in the moment but won't solve any underlying issues and 10

delaying to find help can make you even more miserable in the long run. At least that's my experience.

Factorio. Usually I get overwhelmed with this game and lose motivation, but this time I decided to take it slow and work on one thing at a time. It's honestly really great. I'm playing on peaceful (for now) so I can just work on my factory at my own pace. Completing a portion of your factory that you spent a bit of time planning and doing the math for is really satisfying. Being able to walk around your factory and watch it get more and more complex really gives you a sense of accomplishment and productivity.

11

Okami is an oldie but also pretty good. You can easily get immersed in the story, the ost for every battle is fantastic and it's heavily inspired by Japanese mythology and folklore that you'll learn a bit after the game is done. After you beat it, the music and the game credits puts you in one of those feel good vibes.

12

Not playing it now, but Persona 4 Golden is the perfect game for something like this. Even though it's a murder mystery, the vast majority of it has a feel good vibe. Reminds me of hanging out with really good friends. That game got me through some tough times last year, highly recommend it to everyone.

13

Reading this hit me like a ton of bricks, I've felt for a while I use games and a medium just to talk the handful of people I genuinely care about.

14

Animal Crossing has been rather good during this time. It gives me a reason to wake up at a reasonable time, as well as go to sleep for the same reason.

15

Forza Horizon 4. If I'm feeling up to it, I might do a couple races but otherwise I just enjoy cruising around in different cars and enjoying the moment.

16

I just finished Outer Wilds a few days ago. Probably the most unique game I've ever played. Discovering the various mechanics of solar system through exploration of the ruins of a older civilization is one of the most rewarding experience I've had.

17

For me, playing games like Skyrim, Watch dogs 2, RDR2, and AC Odyssey has really helped. Just the feeling of running free in a large, excellently realized open world is a nice break from our restrictive reality. I quite enjoy sitting in a tavern and listening to music, or running around on horseback from one end of the map to the other. Really, I'd suggest any game that lets you chill without needing to railroad you on to the next deadly encounter. A lot of games like Abzu, Stardew Valley, and Minecraft can also replicate this feeling.

18

I have a suggestion that may be a bit unusual, Eastshade. The game has no combat, no time limits, just you exploring a beautiful island, painting landscapes as your main mechanic, talking with NPCs, and just enjoying the great attention to detail.

19

Lately I've been playing kingdom come deliverance. It's a bit euro janky, but there's something really calming just running around the setting living life the medieval way. Going from totally skill-less peasant to sword master Knight over 70ish hours is quite rewarding too.

20

mostly I've been playing a fuckton of minecraft, PGM specifically, i recently was able to move my computer into my room and so i can finally use a mic. being able to play in

21

tourneys and communicate with others in real time feels so great, and its nice to see proof of your gradual improvement over time

Nothing removes me as quickly and intensely from this vale of tears than Minecraft, sometimes even too much. Its simplicity helps me put my own filter over everything, the world barely wants me to anything in it, just to create or destroy or rebuild on my own terms 22

Went back into playing warframe. The huge amount of stuff to grind keeps me with something to do while talking with my clanmates, which I used to play with years ago, helps with loneliness. At least a bit. 23

Because of the recent manned SpaceX launch, I've gotten back into Kerbel Space Program. It's such a fun a game just to mess around in but give you a feeling of immense satisfaction and pride when you complete a mission successfully. I don't take the game too seriously, I go into sandbox mode and build incredibly massive and inefficient rockets that almost always crash or don't work on the first try. 24

Ace Combat 7. I find some of the best games to alleviate depression and anxiety are the ones that require your complete focus. AC7 needs your whole brain to be able to keep up with all the enemies trying to shoot you down. It's a little on the difficult side, which some may find too frustrating, but it's exhilarating, fun, well written, beautiful looking, and funny. 25

A lot of Fifa, casual MP in general, Mario Maker, Destiny 2, or an RPG where I can just grind for loot like AC Odyssey. Pretty much just want to turn my brain off & listen to some Spotify. 26

I've been playing multiplayer games to stay in touch with my friends. Apex Legends, Red Dead Online, just picked up The Division 2 for \$10 and thats been a blast, even playing D&D online with some pals. It's been great to keep social during social distancing. 27

Outer Wilds. There's a sense of wonder and discovery, but also security, that just makes you feel like excited to explore and at the same time really cradled and safe. Don't read one single thing about it, I promise. 28

I've been back on SWTOR just cause its Star wars and an MMO is easy to mindlessly chug through, but its stale again. Overwatch is really hit or miss. I wanna try more single player games but I always hit like a point where I do go back. I recently restarted Windwaker, but at times even gaming is too much, and thats sad af imo. IDK. 29

A game called Maximum Action. Based heavily on classic Hong Kong action movies (think Hard Boiled) the game is just so much fun that it really helps distract from any niggling thoughts. Hard to be depressed when you're diving around in slow motion juggling cars with grenade launchers. 30

I was severely depressed for a purple of years and games every day to try to forget about it. The game that did that the most for me was Bloodborne. It requires all of your thinking during those boss fights that it's impossible to be thinking about anything else. Feel better man! While it took a decade to find the right one, one pill every morning completely wiped it away for me. 31

Stardew Valley is my go to game after a long day of work. Sometimes I just walk around farm doing nothing and listening to music. 32

Sea of Thieves has been brilliant for me! Sailing around the high seas, alone or with strangers is just a different kind of calming... It does get quite intense at times too - so it still provides the challenge and makes me feel like I'm actually accomplishing something - it's great! 33

My two go-to's for depressive episodes have always been Katamari Damacy and Jak and Daxter. The light atmosphere and cute music of Katamari always puts a smile on my face. J&D is my favorite game of all time. The cozy open world and silly characters are comforting while the gameplay is so slick. There are no "oh yeah that one part" sections of the game! 34

I have been playing Legend Of Heroes series starting from Trails in the Sky through Zero/Ao no Kiseki, and Trails of Cold Steel, been playing this since february. I'm on Cold Steel 1 right now. [...] It could be bad for depression since it allows you to play for 5 - 600 hours over all the games. But it's good I think because it allows you to just forget about everything and go to that story, lore and character rich world. 35

So much this. I've scarcely ever experienced a game with a world as real, expansive, and fleshed out as the Legend of Heroes series has. I love getting lost in these games, and exploring around and talking to every NPC I see to get a vivid picture of how the events of the game world are actually affecting its inhabitants. If anyone is finding themselves in need of a world to escape to right now and has the time to pick up a JRPG series, I can't recommend the Trails games enough. 36

Kind Words (lo fi chill beats to write to), it's nice to log in every once in a while and write what's been getting you down. Equally though it can be uplifting to read other people's problems and sending them good vibes/advice. 37

From software games, I was losing interest in games when I tried sekiro and it blew me away. The difficulty captivated my attention. It gave me inspiration that it's possible to overcome anything which is seemingly impossible in the start. It's also so unique from other AAA games that understanding it was a refreshing experience. 38

Replayed Bloodborne and finally did the DLC for the first time about a month ago. Then finished Dark Souls 3 for the first time right after. Something about the Souls games is weirdly comforting when I'm down, even though their worlds are utterly miserable. I think it's because they demand all of your attention - your mind can't wonder too far. That and the difficulty that feels good to overcome. 39

Souls are my go-to as well. For me alot of it has to do with multiplayer and the community. After struggling for years with these games, it's nice to be knowledgable and powerful and able to help other folks through the game... It feels like I'm doing something relatively meaningful for others. Spent the quarantine completing the DS3 and Bloodborne Platimums, now working on Dark Souls Remastered Platinum. I dunno what I'd be doing without these Fromsoft games honestly. 40

Tomb Raider was the first title that made me sit down and just plow through all three. I loved them all. I'm also of the unpopular opinion shadows is the best one. It has action 41

but overall I feel it brought back an emphasis of exploration and something about running around the beautiful environments finding everything became very zen to me. Wonderful reboot series it took me far too long to rediscover (kind of slept on them but bought them immediately because they were 'tomb raider' you how? Totally regret not exploring them sooner).

Stardew Valley. It's a relaxed farming game where you aren't really rushed or pressured to do anything. Grow a huge field of potatoes. Want to spend the whole day fishing? Sure, go ahead. Or you can run around picking flowers and gifting them to everyone in town until you're best friends. It's really easy to get sucked in, but you never feel like you're failing or falling behind unless you set goals for yourself. 42

Journey is also nice. You basically walk around and solve some simple navigation puzzles. It has a few tense moments, but it's nothing too crazy. Plus you end up playing with random people online, but you can't communicate other than little pings. But you can work together and help each other by recharging each other's jump scarves. It's really wholesome and gives you a unique sense of connection without having to talk to anyone. 43

When I had episodes I played Katamari Damacy. It's nice music and visuals are calming and the gameplay is simple enough that it gives my brain space to think and sort things out in my head. It's not too distracting also. 44

