



## Research

### Dependentes em Videojogos, Modelo Change & Grow

Nos anos 80 deram início as investigações sobre o impacto dos jogos eletrónicos em áreas como a saúde. Os consideráveis avanços tecnológicos têm permitido representações mais realistas e com maior pormenor ao nível gráfico e sonoro. Por outro lado, a internet também tem contribuído para o maior acesso aos “jogos em rede” com outros jogadores.

#### Videojogos: Efeitos indesejáveis

Assiste-se na atualidade a uma inversão dos jogos tradicionais pelos jogos eletrónicos. As crianças e adolescentes ocupam os seus tempos livres ao computador ou consolas (Arriaga, 2000).

O comum encorajamento da violência e de comportamentos anti-sociais provocam frequentemente efeitos indesejáveis ao nível físico, psíquico e social. Por outro lado, a exigência de atenção permanente e a participação psicológica ativa dos jogadores poderá ter consequências mais negativas que o efeito das imagens de violência na televisão.

A indiferença ao sofrimento do outro, a distorção da realidade e uma perceção paranoide do mundo surgem com bastante regularidade em casos muito jovens que estão expostos a este tipo equipamentos (Ferreira *et al*, 2009).

Quanto maior a agressividade do jogo maior os estados de ansiedade e irritabilidade que provoca na criança ou adolescente (Ballard & Wiest, 1996).

#### Sinais de Alerta

Aquilo que é inicialmente lúdico pode, em alguns casos tornar-se obsessivo. Os casos de dependência apresentam sinais de alerta, tais como:

- Perda de noção do tempo
- Negligenciar tarefas básicas
- Ansiedade
- Constante necessidade de novos e melhores equipamentos
- Isolamento social
- Diminuição do rendimento ou abandono escolar



Esta doença surge com alguma frequência em comorbilidade com outro tipo de dependências, nomeadamente o álcool, as drogas, sintomatologia depressiva, entre outras (Carvalho, Collakisa & Tavares, 2005).

#### Videojogos em Portugal:

- 7 em cada 10 crianças com idades entre os 10 e os 15 anos jogam vídeo jogos concebidos para idade superior à sua.
- Em 2013 foram gastos 37 milhões de euros na compra de videojogos.

#### Epidemiologia:

Esta perturbação surge com maior frequência:

- Na faixa etária dos 10 aos 12 anos
- Em indivíduos de sexo masculino.

#### Em Villa Ramadas:

Entre 2008 e 2013 foram internados por dependência do jogo, 17 do sexo masculino e 9 do sexo feminino, de seis nacionalidades diferentes, com idades compreendidas entre os 15 e os 52 anos.

#### Caso Clínico:

“Esquecia a realidade e criava um alter ego através de um avatar guerreiro que matava monstros...o meu quarto cheirava a sem abrigo”

## Caso Clínico J.:

Na escola J. sofria de *bullying*, em casa pelo contrário, pertencia a um *gang* que mata, rouba e foge à polícia nos seus videojogos preferidos. Após o divórcio dos pais e um episódio de violência doméstica a situação de J. agravou-se.

J. apresentava poucos hábitos básicos de higiene, ausência de relacionamentos interpessoais saudáveis, estilo de vida precário ao nível da própria alimentação, excesso de peso e perturbações no padrão de sono. J. jogava entre 18 a 30 horas consecutivas (“aquecia uma fatia de pizza à pressa”). Acrescenta-se o absentismo escolar e o rendimento insuficiente que conduziram à reprovação três anos consecutivos e ao posterior abandono escolar. A revolta de J. contra a sociedade era a justificação que dava para manter o adiamento das suas responsabilidades.

A permanente fuga à realidade, aos seus pensamentos e sentimentos eram de uma forma utópica compensada por uma outra realidade e identidade, que em termos imediatos parecia aliviar mas o sofrimento interior era cada vez mais devastador.



Através da intervenção com o **Modelo Change & Grow** é possível uma reprogramação dos padrões comportamentais, uma mudança ao nível da aquisição das competências sociais, da promoção e consolidação da autoestima para um funcionamento psíquico mais adaptado e equilibrado. A adoção de um estilo de vida construtivo com a identificação e remoção de pensamentos obsessivos e a substituição de pensamentos negativos por pensamentos positivos. Trata-se de uma intervenção nos três níveis do *Self*: afetivo, cognitivo e comportamental.

Villa Ramadas® é um centro especializado em dependências químicas, comportamentais e emocionais que almeja devolver a capacidade de voltar a viver e sonhar.

Vídeo Relacionado: <http://www.youtube.com/embed/LWcv71c28xM>

## Referências

- Arriaga, P.F. (2000). *Violência nos videojogos e a agressividade: estudo exploratório da associação entre jogar videojogos violentos e a agressividade em adolescentes*. Dissertação de Mestrado não publicada, Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa, Portugal.
- Ballard, M.E., & Wiest, J.R. (1996). Mortal Kombat: The effects of violent videogame play on males' hostility and cardiovascular responding. *Journal of Applied Social Psychology*, 26(8),717-730
- Carvalho, S. V. B., Collakisa, S. T., & Tavares, M. P. M. (2005). Frequência de jogo patológico entre farmacodependentes em tratamento. *Revista Saúde Pública*, 39(2), 217-22.
- Ferreira, P. A., Carneiro, M. P., Miguéis, M. L., Soares, S., & Esteves, F. (2009). Jogos de computador violentos e seus efeitos na hostilidade, ansiedade e activação fisiológica. *Revista Lusófona de Ciências da Mente e do Comportamento*, 1 (1).
- Literatura interna Villa Ramadas.com



Março, 2014

Autores: Eduardo Ramadas da Silva;  
Rita Morais  
Revisto por: Villa Ramadas Research

Mais informações:  
[research@villaramadas.com](mailto:research@villaramadas.com)