

Online

Cada vez mais aliciantes e com narrativas bem construídas, estão a tornar-se um vício para muitas crianças e adultos ao fim de relações sociais e familiares ou mesmo a enfartes e tentativas de suicídio. As novas tecnologias estarão

TEXTO ANA CATARINA PEREIRA | FOTOGRAFIA JOSÉ MIGUEL SOARES

“Os jogos de computador em excesso viciam tanto o cérebro como o álcool ou a canábis.” A conclusão é de um estudo elaborado por psicólogos da Interdisciplinary Addiction Research Group, na Charité University Hospital Berlin – Alemanha. Em 2006, os especialistas lançavam o alerta, afirmando que os jogos *online* são de tal forma empolgantes que fomentam a sensação de recompensa no jogador. Assim, quanto mais recorrente for a prática, mais forte será a sensação. Neste processo, o cérebro é progressivamente sujeito a um estímulo que o faz libertar dopamina e que, por sua vez, provoca felicidade, à semelhança de algumas drogas que criam dependência. De acordo com os dados obtidos através deste estudo, o estímulo de recompensa e libertação de dopamina acaba por criar aquilo que os cientistas denominaram “memória viciada”. Em Portugal, nas inúmeras conferências que profere, Pedro Hubert não se cansa de defender que o pragmatismo é a medida certa para avaliar este tipo de dependências. Na sua opinião, a prática esporádica de jogos *online* pode corresponder a algumas aprendizagens positivas – à semelhança do que acontece com todo o restante universo das novas tecnologias. Segundo afirma, os jogos de estratégia podem ensinar a trabalhar em equipa e em rede, bem como melhorar a criatividade e a capacidade de decisão (sobretudo em situações de stresse que exijam raciocínio rápido e um bom cálculo dos riscos). Além disso, o jogador poderá aprender a planificar, a gerir conflitos e recursos e a pôr-se no lugar do outro, cultivando valores como a coragem, a diplomacia, a lealdade, a solidariedade e a disciplina. De acordo com a experiência de Pedro Hubert, alguns jogos podem ser mais criadores de dependência que outros. Entre os *role playing games* destaca o *Warcraft*, pela envolvimento que consegue criar com o jogador. Também *online*, mas

desta vez a dinheiro, o especialista sublinha os perigos do póquer e das apostas desportivas. Já nos estabelecimentos de jogo, considera que são sobretudo as *slot machines* que causam mais dependência. Tal como no cinema, estes jogos obedecem a uma estrutura narrativa. No entanto, a possibilidade de construção de um final que se encontra em aberto constitui um desafio mais atractivo para alguns jogadores: “Esse fenómeno da continuidade (sem fim à vista) torna-os quase uma telenovela, ou uma daquelas séries modernas, para o licenciado urbano... Mais que interagir no filme, o jogador pode ser um ‘general’ que comanda legiões intergalácticas ou um génio da estratégia reconhecido por um grupo cúmplice de entendidos. Isto para alguns jovens é uma forma de se alhearem de uma realidade exigente e de perspectivas de futuro algo incertas ou mesmo negas.” Para Pedro Hubert, esta intersecção entre o que os jogadores são na vida real e os personagens que desempenham no mundo virtual pode ter vários efeitos, como uma enorme frustração, a negação da realidade, a repressão de sentimentos e mesmo o desenvolvimento de conflitos familiares. Muitas vezes o vício do jogo parte precisamente da falta de uma estrutura familiar ou social de apoio. Como sublinha o psicólogo, 50 a 75 por cento dos jogadores patológicos têm tendências depressivas.

Entre os critérios gerais que permitem a

Pedro Hubert: “Online, com o isolamento, o jogador tende a sentir-se especial e diferente. Torna-se grandioso, desafiador e competitivo”





psicólogo Pedro Hubert, especialista na matéria, é peremptório: a dependência dos jogos online pode levar a uma sociedade de indivíduos com pouco amor-próprio e incapazes de comunicar?



Offline

um especialista diagnosticar um destes casos de dependência profunda encontram-se a síndrome de abstinência (ou ressaca): “Quando o jogador não joga fica irritado, insatisfeito, deprimido, inquieto...” – e a síndrome de tolerância, que significa que, com o tempo, a aposta e a duração do jogo terão de ser superiores para se obter o mesmo prazer (ou ausência de insatisfação) que se tinha anteriormente: “Tenho de passar a apostar 20 quando normalmente apostava 10. Tenho de jogar em quatro mesas ou contra quatro adversários, quando normalmente seria contra metade, porque senão o jogo é aborrecido e não me divirto”, exemplifica.

Na opinião do especialista, o que torna este universo virtual um vício é precisamente ser atractivo, o que é conseguido por uma imensa máquina de *marketing* e pelos avultados lucros que gera, o que permite um investimento e uma actualização constantes. Comparados com os jogos tradicionais, os jogos *online* são mais perigosos, em termos de criação de dependência, por serem anónimos, práticos, cómodos, imediatos e acessíveis: “*Online*, com o isolamento, o jogador tende a sentir-se especial e diferente. Torna-se grandioso, desafiador e competitivo.” Para evitar que este prazer se torne uma patologia, o psicólogo define alguns sinais de alarme a que familiares, amigos e o próprio jogador devem estar atentos. No caso específico de crianças e adolescentes, estes sinais traduzem-se em insónias, maus resultados escolares, instabilidade de humor e pedidos insistentes para comprar jogos e actualizações: “É sempre difícil rotular, sobretudo crianças e adolescentes. No entanto, se estes cumprirem os critérios para diagnóstico de dependência, pode-se afirmar

que existe um problema com o jogo, nomeadamente caso este se prolongue mais de seis meses.”

Para iniciar o tratamento de um jogador patológico, o psicólogo afirma que se sugere a abstinência total, a fim de evitar recaídas. Paralelamente, é importante que o doente seja acompanhado por uma ou mais pessoas da sua esfera privada, “para enriquecerem a perspectiva do terapeuta, para que se possa trabalhar em equipa e para serem testemunhas do contrato terapêutico”.

A gravidade de alguns destes casos levou à unanimidade da comunidade científica internacional: tanto para a Associação Americana de Psiquiatria como para a Organização Mundial de Saúde (OMS), o vício do jogo é uma doença. Apesar disso, o psicólogo lamenta que em Portugal não exista resposta do Estado em prevenção e tratamento dos jogadores com problemas. Como sublinha, um estudo recente da autoria de Henrique Lopes, da Universidade Católica de Lisboa, prova que 16 mil portugueses são dependentes do jogo e 400 mil são jogadores problemáticos: “O Estado devia legislar sobre esta matéria e arrecadar impostos que permitissem criar infra-estruturas de apoio à prevenção e tratamento destas pessoas.”

Na tentativa de colmatar esta falha governamental foi criada uma associação, a Jogo Responsável, da qual Pedro Hubert também faz parte, e que resulta de uma colaboração entre profissionais de jogo, de saúde e juristas. Em traços gerais, defendem que a indústria do jogo apoie as iniciativas de investigação, as campanhas públicas de informação preventiva e a protecção dos menores e pessoas vulneráveis. Tudo por um jogo (e uma sociedade) mais responsável. ●