

A MINHA VIDA PELO GAMING

Ficar online sem limite de tempo, à espera de cada vez mais doses de prazer, pode "queimar" os mecanismos de recompensa e levar meses ou anos a recuperar

CLARA SOARES

"Ação!" Os olhos estão postos no ecrã e os dedos parecem ter vida própria, com os músculos do corpo ativos e o coração acelerado, ao ritmo dos movimentos oculares. Imerso na experiência virtual, o jogador mantém-se ligado e motivado a ganhar bónus, a passar para o nível seguinte, a subir na escala de pontos, sozinho ou com outros jogadores, em tempo real. Há sinapses neuronais a acontecer, e o cérebro fica inundado por picos de dopamina, o neurotransmissor conhecido pela molécula do prazer, responsável pela sensação de satisfação e de bem-estar que temos quando comemos chocolate, estamos apaixonados ou fazemos algo que estimula o centro de recompensa do cérebro, como no gaming. Segundo o neuropsicólogo Bruno Bento, numa situação de dependência – não é exclusiva do gaming mas ele também conta aqui –, a produção de dopamina "chega a ser centenas de vezes superior ao normal" e culmina na desregulação do circuito de recompensa, com efeitos danosos: "alterações na atividade cortical (a onda elétrica dos neurónios muda em frequência e amplitude), dificuldade no controlo dos impulsos e das emoções, pior memória de trabalho e dificuldades na tomada de decisão."

Este ano, a Organização Mundial de Saúde adicionou a perturbação do jogo pela internet (*internet gaming disorder*) à classificação internacional de doenças (CID-11). A mesma perturbação fora já reconhecida, seis anos antes, pela Associação Americana de Psiquiatria que a incluiu, em 2013, na última revisão do *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais*.

"Maldita" dopamina

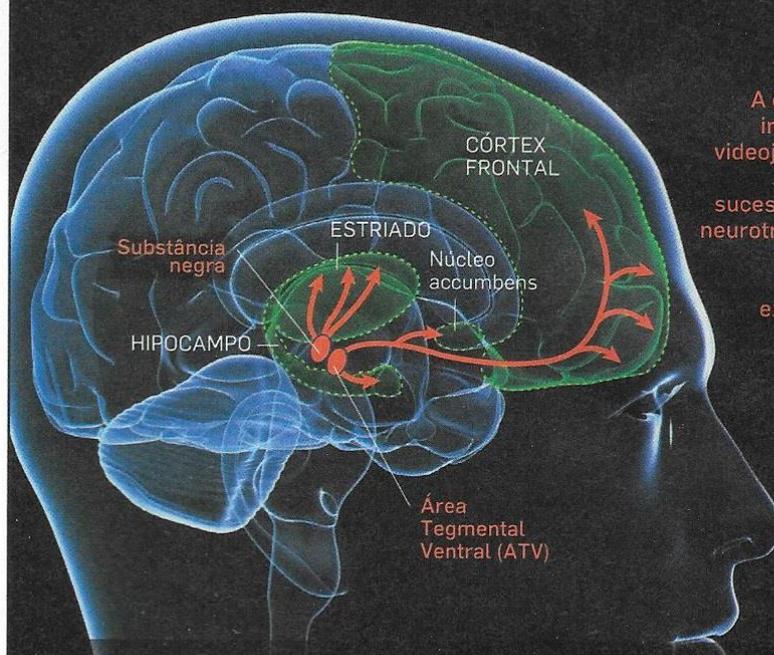
O que leva a que uns entrem na espiral que conduz à adição e outros não? O psicólogo Pedro Hubert, coordenador do Instituto de Apoio ao Jogador (IAJ), destaca "os acontecimentos de vida e a predisposição genética, mas também a facilidade de acesso e a forma como a indústria desenha

os jogos para manter os jogadores sempre lá". Estamos a falar de compulsividade, geralmente associada a outros problemas psíquicos ou de adaptação e que envolvem sofrimento. Nas consultas do Núcleo de Utilização Problemática da Internet (NUPI), o único serviço público criado há quatro anos no Serviço de Psiquiatria do Hospital de Santa Maria, em Lisboa, aparecem adolescentes e

jovens adultos, na sua maioria do sexo masculino. Um cenário não muito diferente daquele que se verifica no IAJ. "Nos Estados Unidos da América, a média de idades é de 35 anos; aqui situa-se entre os 20 e os 25 anos, embora haja quem tenha 15 e 30", "altura em que o cérebro ainda está em formação e fica privado de ampliar competências sociais", sublinha Pedro Hubert. Isto, no caso

DA SATISFAÇÃO AO INFERNO

Produzida na Área Tegmental Ventral (ATV) do cérebro, a **dopamina** tem um papel vital no controlo dos centros de recompensa e de prazer, na aprendizagem, na regulação do movimento e das respostas emocionais



A experiência imersiva dos videojogos leva a disparos sucessivos deste neurotransmissor, ou seja: à produção excessiva de dopamina

Na dependência, a relação disfuncional com o gaming culmina na desregulação do circuito da dopamina, com implicações na percepção, no pensamento e no comportamento:

- ✓ Distorções na autoimagem
- ✓ Dificuldades no controlo dos impulsos
- ✓ Alteração dos padrões de sono
- ✓ Menor capacidade de atenção e decisão
- ✓ Quebras no rendimento (escolar, profissional)
- ✓ Desinteresse e falta de motivação
- ✓ Sintomas ansiosos e depressivos

CIRCUITO DA DOPAMINA

Funções

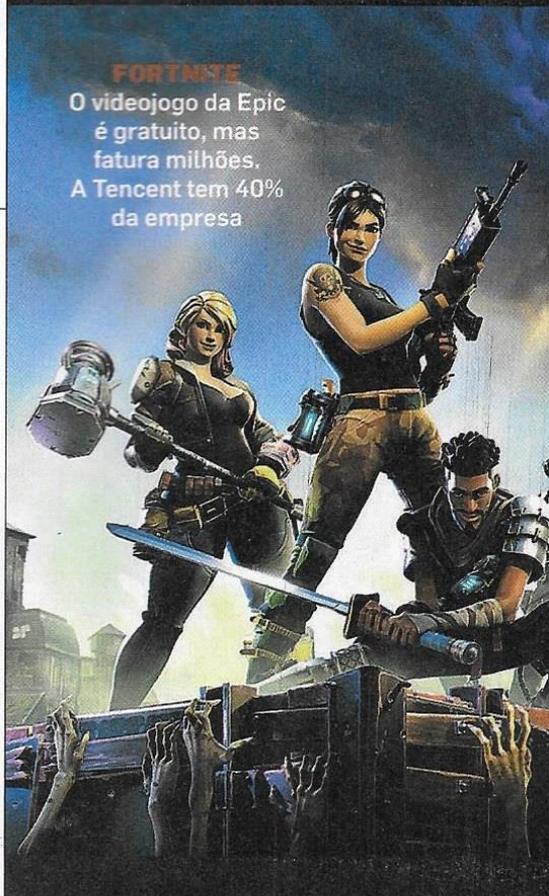
- ➔ Recompensa (motivação)
- ➔ Prazer e euforia
- ➔ Funções motoras
- ➔ Compulsão
- ➔ Sobrevivência

FONTE National Institute on Drug Abuse

INFOGRAFIA MT/VISÃO

MAIORES EMPRESAS DE VIDEOJOGOS

O top 10 é liderado pela chinesa Tencent, que faturou 18 mil milhões no ano passado



FORTNITE
O videogame da Epic é gratuito, mas fatura milhões. A Tencent tem 40% da empresa

TOP 10
Em mil milhões de dólares

TENCENT	18,1
SONY	10,5
APPLE	8
MICROSOFT	7,1
ACTIVISIONBLIZZARD	6,5
NETCASE	5,6
GOOGLE	5,3
EA	5,1
NINTENDO	3,6
BANDAI NAMCO	2,4

SELECT RANDOMIZE BACK

de as terem desenvolvido, o que nem sempre se verifica. O problema tende a agravar-se, acrescenta o clínico, "quando já existem perturbações ansiosas e de hiperatividade". Jogar online funciona, muitas vezes, "como uma automedicação". Contudo, os mesmos *highs* que propiciam a satisfação e induzem a sensação de ser dono do jogo trazem a fatura do desinteresse pelas atividades que antes davam gozo e um sentimento de crescente alienação. Como se inverte a impaciência, a frustração, a ansiedade e a depressão que se tornam evidentes quando se quer jogar mais e tal não é permitido ou quando não se consegue chegar ao nível seguinte?

Metas em vez de escapes

Refugiar-se em cenários virtuais na pele de um avatar e fazer do jogo online uma prioridade absoluta é algo que tem mais probabilidade de acontecer nos casos em que há uma ausência de rumo, de metas ou em que predomina o medo de expor-se – e de testar-se – na presença de outros. Modificar rotinas e criar um novo estilo de vida raramente é um processo fácil. No início, é expectável o aumento temporário dos estados ansiosos e depressivos. A luz ao fundo do túnel é possível após seis a oito semanas, em média, de psicoterapia individual semanal, complementada por sessões de grupo. "É imprescindível estabelecer um contrato terapêutico e regras para uso da internet, em casa e nos espaços públicos", esclarece Pedro Hubert. Ao longo do trabalho clínico, as pessoas "percebem que ninguém está contra elas e reconhecem o problema, sem continuar a negá-lo", além de se identificarem com quem viaja no mesmo barco – e, o mais importante de tudo, face a face. "Ao ouvir outros e ao falar com eles sobre temas comuns, da autonomia às questões com parceiros, ganham confiança e motivação para mudarem", adianta Bruno Bento, que colabora com o IAJ nas terapias de grupo. A vida passa a ter um novo fôlego, sem avatar (e, espera-se, sem a interdição de jogar).

dedos das mãos o número de empresas portuguesas com poder de fogo para jogar na "Liga dos Campeões" dos videogames. Uma delas é a Bigmoon. Um estúdio sediado em Vila Nova de Gaia, que lançou há dois meses o *Dakar 18*, o jogo com maior orçamento de sempre para um estúdio nacional: 3 milhões de euros.

"Há nove anos, o primeiro orçamento que recebemos foi 20 ou 30 mil euros. Entretanto, já produzimos nove jogos", conta Paulo Gomes, fundador e CEO da empresa, que trabalha há 30 anos na área de venda de software. A produção do *Dakar 18*, jogo oficial da dura prova de rally, exigiu que a empresa multiplicasse por seis o seu orçamento anual e reforçasse os seus recursos humanos. "Hoje, temos quase 50 trabalhadores." Foi o preço a pagar para começar a nadar com os tubarões. E é um salto inédito para uma empresa portuguesa, que

EM PORTUGAL, OS DOIS JOGOS MAIS VENDIDOS ESTE ANO, ATÉ AGORA, SÃO: FIFA 19 E... "FIFA 18"

consegue entrar no mercado dos jogos AAA. "É como o Porto quando foi pela primeira vez à final da Liga dos Campeões", compara Paulo Gomes.

A Bigmoon é uma das exceções, num mercado nacional caracterizado ainda por uma pulverização de microestúdios. "Há quem pergunte se temos sequer uma indústria. Temos pequenos estúdios com 2 ou 3 pessoas", diz Ricardo Correia. Para Paulo Gomes, ainda "é uma indústria de paixões". O que é bom – porque as pessoas se dedicam a fundo –, mas também pode significar mais dificuldades de monetização e menor profissionalismo na gestão financeira.

São raros os casos de sucesso-relâmpago como o independente *Minecraft*, que foi comprado por 2,2 mil milhões de euros pela Microsoft e, em sete anos, se tornou no segundo jogo mais vendido de sempre. "É menos provável conseguir fazer um *Minecraft* do que sair-lhe o Euromilhões", avisa Paulo Gomes.

100 HORAS DE TRABALHO POR SEMANA
O lançamento do RDR2 acabou por ser acompanhado de alguma polémica, que expôs alguns dos problemas mais escondidos da indústria. Na entrevista à *New York Magazine*, Dan Houser vangloriava-se da ambição do jogo, dizendo que ele exigiu semanas de 100 horas de trabalho. Mesmo que trabalhe ao sába-