

DESIGN DE JOGOS TERAPÊUTICOS PARA A DEPRESSÃO A PARTIR DA EXPERIÊNCIA DO JOGADOR: um olhar netnográfico

DESIGN OF THERAPEUTIC GAMES FOR DEPRESSION FROM THE PLAYER EXPERIENCE: A Netnographic Approach

GLIOSCI, Rebeca; Mestre; Universidade de Brasília (UnB)

rebecagliosci@gmail.com

SILVA, Tiago Barros Pontes e; Doutor; Universidade de Brasília (UnB)

tiagobarros@unb.br

Resumo

A fim de se investigar o uso casual de jogos digitais para lidar com a depressão, foi realizado um estudo netnográfico em um tópico do fórum Reddit com mais de 400 depoimentos sobre jogos que auxiliaram pessoas a lidar com a doença durante a pandemia de COVID-19. Os discursos coletados passaram por análises lexicais focadas nos verbos, tendo em vista que as ações *in-game* criam as relações dos jogadores com os mundos virtuais. Foi tecida uma teia semiótica, baseada na Teoria das Semioses de Nöth, para ilustrar as relações subjetivas percebidas nas análises e apoiar uma discussão qualitativa. Deste modo, entremearam-se métodos da antropologia e da linguística para atingir uma dimensão existencial pouco explorada das experiências de jogadores que sofrem com o transtorno depressivo. Acredita-se que este olhar possa contribuir para o design de intervenções e jogos terapêuticos.

Palavras-Chave: experiência do jogador; netnografia; análise semiótica.

Abstract

In order to investigate the casual use of digital games to cope with depression, a netnographic study was carried out in a Reddit thread with more than 400 testimonials about games that helped people dealing with the disease during the COVID-19 pandemic. All of the collected speeches underwent a lexical analysis focused on verbs, considering that in-game actions create the players' relations with the virtual worlds. A semiotic web based on Nöth's Theory of Semioses was woven to illustrate the subjective relations noted in the analyses and to support a qualitative discussion. Thus, methods from anthropology and linguistics were intertwined to reach a little explored existential dimension of the experiences of players who suffer from depressive disorder. It is believed that this perspective can contribute to the design of therapeutic interventions and games.

Keywords: player experience; netnography; semiotic analysis.

1 Introdução

Atualmente, a depressão é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo, segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (2020). Desde a pandemia de COVID-19, as estatísticas do transtorno têm aumentado e atingido faixas etárias cada vez mais jovens, devido ao agravamento do distanciamento social (Mattos, 2020). A edição mais recente da Pesquisa Game Brasil, que consiste no maior levantamento nacional sobre o consumo de *games*, demonstrou como o distanciamento também afetou os hábitos dos jogadores brasileiros: 72,2% afirmaram ter jogado mais durante o período e 57,9% marcaram mais partidas *online* com amigos. Sobre os resultados da PGB, o professor Mauro Berimbau, da Escola Superior de Propaganda e Marketing (ESPM), afirma que “isto reforça a ideia de que o período de isolamento social fortaleceu a relação dos brasileiros com jogos eletrônicos” (Silva, 2022).

Para além das terapias tradicionais, muitas pessoas com depressão têm buscado conexão humana e alívio dos sintomas por meio das interações nos *games*. O potencial terapêutico dos jogos digitais também passou a ser mais estudado por pesquisadores em saúde, embora a maior parte das pesquisas relacionadas ao tema ainda esteja voltada às possíveis correlações entre *games* e prejuízos à saúde mental, como o *gaming disorder*¹. Contudo, em revisão sistemática recente, Stevens *et al.* (2020) observaram que, apesar de a prevalência mundial de vício por jogos parecer ser muito alta, a maioria desses estudos carece de uma investigação mais aprofundada dos fatores metodológicos, culturais e demográficos que possam explicar tal fenômeno para além do ato de jogar. Quanto à depressão, os próprios jogadores sugerem que jogos digitais os auxiliam, ainda que indiretamente, a lidar com o sofrimento psíquico; não é raro encontrar depoimentos na internet sobre *games* que ajudaram jogadores em quadros depressivos.

No agregador social Reddit, um dos fóruns de discussão mais populares entre o público *gamer*, há uma comunidade inteira (*subreddit*) dedicada ao tema da luta contra a depressão, a *Gamers Fighting Depression* (GFD) — descrita como “um ambiente acolhedor e seguro conectando jogadores que entendem os desafios de gerenciar a saúde mental”. O tipo de discussões encontradas nesses espaços sugere que jogar, principalmente *online*, pode ser uma ferramenta particularmente útil para lidar com os desafios do transtorno depressivo em períodos de isolamento. Além disso, pesquisas recentes sustentam que os elementos constitutivos dos jogos digitais trabalham tanto as dimensões objetivas quanto subjetivas do jogador com depressão. As mecânicas dos jogos podem melhorar prejuízos cognitivos (Choi *et al.*, 2020). A estética e os temas abordados nas narrativas, por sua vez, podem interromper padrões de pensamento negativo e promover a regulação emocional (Villani *et al.*, 2018). O psicólogo Alexander Kriss (2019), em sua prática clínica com jogadores, observa que as interações em ambientes virtuais seguros podem ajudar pessoas a explorar e desenvolver partes de si mesmas que, por qualquer razão, parecem mais difíceis de serem acessadas no mundo físico. Jogos com modo *multiplayer* têm conectado pessoas socialmente distanciadas desde o surto do novo coronavírus, realizando o seu desejo de socialização (Barr e Copeland-Stewart, 2021).

Ainda, a partir de um estudo preliminar sobre como a ciência aborda o tema da depressão e dos *games* e sobre como as pessoas usam os jogos digitais para lidar com o transtorno, um contraste parece emergir (Gliosci e Silva, 2023). De modo geral, as intervenções terapêuticas com jogos digitais para a depressão não costumam abordar a pessoa que joga em uma perspectiva ampla, nas dimensões objetiva e subjetiva do transtorno depressivo. Entende-se que essas lacunas se tornam

¹O “vício por jogos digitais” foi reconhecido como um transtorno pela OMS (Park, 2019).

oportunidades para agregar teorias e métodos transversais ao Design que versem sobre a subjetividade dos jogadores que sofrem com a depressão e as suas relações com os jogos. Nesta perspectiva, considera-se razoável inferir que as experiências subjetivas com jogos digitais possam oferecer uma importante contribuição às estratégias de enfrentamento à depressão.

Portanto, o presente estudo busca investigar as contribuições de se explorar a subjetividade do jogador com depressão para o design de jogos digitais projetados com fins terapêuticos ou de intervenções terapêuticas com jogos comuns, projetados para o mercado de entretenimento. Esta pesquisa pretende lançar um olhar mais dedicado ao problema, buscando descobrir necessidades subjetivas mediadas pelo uso da tecnologia e, por meio delas, detectar oportunidades inexploradas para enfrentamento ao transtorno centradas na pessoa que joga.

Assim, delineou-se um repertório teórico-metodológico para investigar tais relações. A partir de um recorte netnográfico, levantou-se uma amostragem de depoimentos sobre jogos digitais que auxiliam a lidar com o sofrimento psíquico. Foram analisados especialmente os verbos utilizados, tendo em vista que ações no jogo criam a relação do jogador com o mundo virtual. Construiu-se uma Teia Semiótica baseada na Teoria das Semioses de Nöth (1995) para ilustrar as relações de significância percebidas nas análises e fundamentar uma discussão qualitativa.

2 O estudo netnográfico

Foi conduzido um estudo no Reddit com o objetivo de investigar, a partir da perspectiva dos próprios jogadores, o uso casual e terapêutico dos *games* para lidar com a depressão durante a pandemia de COVID-19. Como método, aplicou-se a netnografia (Kozinets, 2015), uma forma especializada de etnografia com abordagem específica para a coleta de dados em *blogs* e fóruns, redes sociais etc. A netnografia é compreendida como um meio para se “revelar mundos ocultos” de pessoas comuns que se comunicam na internet. Ela extrai sentido de variáveis dinâmicas como identidades, crenças, paixões e linguagens.

Após prospecção em mecanismos de busca, confirmou-se que o Reddit continha o tópico de discussão mais robusto sobre jogos digitais e depressão no contexto da pandemia, com mais de 400 respostas, intitulado "Para aqueles que estão usando jogos para ajudar com a depressão durante estes tempos, compartilhem o que estão jogando" (2020, tradução nossa). Levantou-se uma amostragem de 10% dos depoimentos sobre como os *games* ajudaram aquelas pessoas a lidar com os desafios do transtorno. Esta coleta foi feita manualmente, escolhendo-se os depoimentos de forma aleatória para que emergissem narrativas espontâneas. Afinal, 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 do que abrangente e descritivo.

Foi compreendido mediante as análises dos dados que, de acordo com a Teoria das Semioses de Nöth (1995) aplicada ao contexto desta pesquisa, um retrato algorítmico possibilitaria atingir somente a segunda camada experiencial do fenômeno:

- Primeiridade → sintaxe do jogo, a experiência oferecida;
- Secundidade → semântica do jogo, a experiência mediada;
- Terceiridade → semiose do jogo, a experiência percebida.

Por este motivo, descartaram-se experimentações iniciais com *softwares* de *text mining*, que traziam um retrato algorítmico do fenômeno, ou seja, uma inclinação semântica para o conjunto de dados retirados de seu contexto. A visão manual, focada em um volume menor de dados, permitiu

aprofundar a percepção do fenômeno, extraindo-se significados dos dados em separado e em contexto, em vez de uma inclinação semântica do conjunto de dados. A visão manual permitiria o alcance da "terceiridade" do fenômeno.

Definiu-se, então, a seguinte questão netnográfica para se explorar os dados: **o que buscam nos mundos virtuais as pessoas que usam jogos digitais para lidar com a depressão?**

Para tanto, foram analisados 44 depoimentos por meio do método *word tagging*, que é a extração de categorias lexicais para análises dos discursos (Quan-Haase e Sloan, 2022). As frases foram dissecadas em unidades lexicais menores (sintagmas) para serem observados os verbos, pois percebeu-se que a maior carga simbólica dos depoimentos se concentrava nos sintagmas verbais. Os verbos descrevem as ações que os jogadores executam no mundo de um jogo, a maneira como manipulam os personagens, o que atribui sentido às experiências virtuais e cria relações subjetivas com o jogo digital.

Foram extraídos significados para cada sintagma verbal e, a partir destes, listaram-se novos verbos, denominados de “ações significativas”, os quais expandiram os campos semânticos. Como exemplificação, o Quadro 1 mostra os resultados do estudo. Os sintagmas verbais são apresentados da maneira original como foram escritos, em inglês, e os significados e as ações significativas são apresentados em português.

Quadro 1 – Resultados das análises lexicais para estudo netnográfico

Sintagma verbal (original em inglês)	Significado (busca)	Ações significativas
<i>seeing daily tasks lead to gradual improvements</i>	constância	estabilizar, estabelecer, consolidar
<i>can get me away from reality</i>	engajamento	imaginar, criar, planejar
<i>have cool companions, make me feel not so alone</i>	companhia	partilhar, distribuir, participar
<i>mowing down and grinding becomes therapeutic</i>	desempenho	executar, praticar, desempenhar
<i>something about helping was therapeutic</i>	prestatividade	amparar, colaborar, proteger
<i>require your complete focus</i>	foco	perceber, distinguir, fisgar
<i>are directly responsible for my change of mood</i>	entusiasmo	animar, instigar, agradar
<i>reminds me of hanging out with really good friends</i>	companhia	partilhar, distribuir, participar
<i>helping keeping my mind off of things</i>	distração	entreter, brincar, ocupar
<i>can help coping in the moment</i>	distração	entreter, brincar, ocupar
<i>watch it get more and more complex gives a sense of accomplishment and productivity</i>	produtividade	produzir, fabricar, montar
<i>puts you in one of those feel good vibes</i>	contentamento	contentar, alegrar, sossegar
<i>has a feel good vibe</i>	contentamento	contentar, alegrar, sossegar
<i>talk with handful of people I genuinely care about</i>	companhia	partilhar, distribuir, participar
<i>gives me a reason to wake up at a reasonable time, as</i>	rotina	estruturar, organizar, planejar

<i>well as go to sleep for the same reason</i>		
<i>enjoy cruising around and enjoying the moment</i>	contentamento	contentar, alegrar, sossegar
<i>discovering through exploration</i>	exploração	vivenciar, experimentar, sentir
<i>running free, break from our restrictive reality</i>	liberdade	ousar, tentar, realizar
<i>exploring, talking with NPCs, just enjoying</i>	exploração	vivenciar, experimentar, sentir
<i>there's something really calming just running around living life</i>	contentamento	contentar, alegrar, sossegar
<i>communicate with others in real time</i>	companhia	partilhar, distribuir, participar
<i>helps me put my own filter over everything</i>	individualidade	personalizar, customizar, individualar
<i>helps with loneliness</i>	companhia	partilhar, distribuir, participar
<i>feeling of immense satisfaction and pride when you complete a mission successfully</i>	competência	comprovar, sustentar, validar
<i>keep up with all the enemies trying to shoot you down</i>	desempenho	executar, praticar, desempenhar
<i>just want to turn my brain off</i>	sossego	acalmar, moderar, repousar
<i>keep social during social distancing</i>	companhia	partilhar, distribuir, participar
<i>makes you feel excited to explore</i>	descoberta	encontrar, reaver, obter
<i>easy to mindlessly chug through</i>	distração	entreter, brincar, ocupar
<i>helps distract from any niggling thoughts</i>	distração	entreter, brincar, ocupar
<i>requires all of your thinking during</i>	concentração	dedicar, investir, aplicar
<i>walk around doing nothing and listening to music</i>	relaxamento	descontrair, desanuviar, espairecer
<i>makes me feel like I'm actually accomplishing something</i>	competência	comprovar, sustentar, validar
<i>puts a smile on my face</i>	alegria	alegrar, animar, recrear
<i>allows you to just forget about everything</i>	distração	entreter, brincar, ocupar
<i>exploring around and talking to every NPC</i>	convivência	conviver, conversar, frequentar
<i>can be uplifting to read other people's problems and sending them good vibes</i>	conexão	conectar, agregar, unir
<i>gave me inspiration that it's possible to overcome anything</i>	esperança	superar, solucionar, ascender
<i>demand all of your attention, your mind can't wonder too far</i>	foco	perceber, distinguir, fisgar
<i>feels like I'm doing something relatively meaningful for</i>	importância	amparar, proteger, apoiar

<i>others</i>		
<i>running around finding everything became very zen</i>	descoberta	encontrar, reaver, obter
<i>you aren't really rushed or pressured to do anything</i>	sossego	acalmar, moderar, repousar
<i>work together and help each other, gives unique sense of connection</i>	conexão	conectar, agregar, unir
<i>gives my brain space to think and sort things out in my head</i>	sossego	acalmar, moderar, repousar

Fonte: os autores

Análises por algoritmos são mais úteis para *big data*. Porém, quando o pesquisador lida com volumes de no máximo algumas centenas de textos, é recomendável que aquele leia e interprete os discursos, visto que, segundo Quan-Haase e Sloan (2022), uma leitura humana por alguém que entenda o contexto dos textos pode revelar *insights* mais profundos. Portanto, assim como a coleta, as análises dos dados também se deram manualmente conforme os exemplos abaixo, em que os sintagmas verbais estão destacados em negrito:

- 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 em realidade ficcional 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 “tenham companheiros legais, façam eu me sentir não tão sozinho” implica compartilhar a experiência.

Os sintagmas verbais proveram os campos semânticos e, ao se aprofundar a interpretação semântica, chegou-se ao entendimento de um campo semiótico, no qual se criam o que, de acordo com a Teoria das Semioses de Winfried Nöth (1995), pode-se chamar de semioses criativas. Nöth fala sobre a interpretação de um signo — no caso deste estudo, o jogo digital — ser um processo dinâmico na mente do receptor, e aborda dois tipos de relação de significância: *semioses criativas*, as interpretações livres, e *semioses orientadas*, interpretações vinculadas a um sistema significante pré-codificado.

As interações com os *games* experienciadas de modo informal (fora de contextos clínicos), e relatadas de modo espontâneo nas conversas em fóruns, trazem à tona narrativas mais pessoais: as interpretações livres dos jogadores, suas semioses criativas. Isto posto, o uso terapêutico de jogos digitais foi compreendido, para este estudo, como um sistema significante em que:

- **Sintaxe** é a experiência oferecida pelo jogo em si;
- **Semântica** é a experiência mediada nas interações com o jogo;

- **Semiose** é a experiência percebida na relação subjetiva do jogador com o jogo.

Ainda que partindo da mesma sintaxe, as experiências dos jogadores produziram semânticas diversas, que resultaram em relações subjetivas bastante distintas. Para cada jogador fez sentido uma qualidade de ação diferente na sua relação com o jogo digital. Isto ocorre porque as interações se dão por meio da relação dialética entre mente interpretadora (jogador) e signo (jogo). Assim, as semioses estabelecidas com os jogos digitais compreendem uma dimensão existencial particular a cada jogador.

O primeiro jogador dos três exemplos supracitados revelou uma necessidade atrelada à sua depressão ao relatar como o jogo *Stardew Valley* (Figura 1) o ajudou a lidar com o seu transtorno durante a pandemia: suas interações foram orientadas simbolicamente a uma busca por constância, o alívio encontrado na experiência do jogo estava em acompanhar melhorias graduais ao longo do tempo. O segundo tinha uma necessidade de engajamento, e sua busca, ou o alívio encontrado na experiência, estava em imergir na realidade ficcional para se desligar da própria realidade concreta. O terceiro tinha necessidade de companhia, sua busca, ou o alívio encontrado na experiência, estava em sentir-se menos solitário. Estas análises demonstraram que, embora todos os jogadores tenham recorrido aos *games* pelo mesmo motivo, há necessidades individuais que articulam seus quadros depressivos para além dos sintomas usuais do transtorno. Porém, foi identificado um denominador comum a todas as necessidades: a busca por algum tipo de alívio existencial.

Figura 1 - Tela do jogo Stardew Valley



Fonte: ConcernedApe (2016)

No contexto das intervenções terapêuticas com *games*, recomendar determinada ação ao paciente é tratar a doença. Entretanto, a partir da perspectiva do próprio paciente, compreender quais qualidades de ação fazem sentido para ele, talvez consista em uma abordagem de tratamento mais abrangente, centrada na 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” no contexto de jogos digitais, entramos no campo das metáforas, do que faz sentido subjetivamente para o jogador, daquilo que é relacional e simbólico. Metáforas traduzem a vida para a linguagem dos *games* (Chmielarz, 2013).

Este exercício, de se identificar as semioses criativas dos jogadores (suas relações subjetivas), e delas delinear “ações significativas”, abre um leque mais amplo e interessante de verbos, ações de jogo, de mecânicas e metáforas, do que como um artigo padrão de fundamentos do *game design* descreveria a experiência de *Stardew Valley*, por exemplo — “existem também mecânicas de jogo para interagir com os personagens que se concentram principalmente em presenteá-los com itens para aumentar a amizade” (Wong, 2020).

Pelo menos de um ponto de vista terapêutico, “partilhar” pode soar 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 — neste caso, em contextos terapêuticos — 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.

3 A teia semiótica

As maneiras como os diferentes jogadores descrevem as suas experiências nos jogos — 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, ocorrendo por meio de uma “relação dialética entre a mente interpretadora e o 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 o seu sistema cognitivo desenvolvido e capaz de corresponder à “correta” interpretação de signos orientadores, ou seja, não há desorientação, suas potencialidades interpretativas emergem de afetos, automotivação, volição. Talvez, o termo mais apropriado para os processos sîgnicos dos jogadores não seja a desorientação simbólica, e sim, a 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. No entanto, quando se diz atividades físicas dentro do entendimento clínico, existe um sistema significativo pré-codificado: fazer caminhadas ou corridas, praticar algum esporte, frequentar a 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 elencadas acima, ainda que seu terapeuta não especifique quais, porque o signo “fazer atividades físicas” já possui um campo semântico impregnado socialmente.

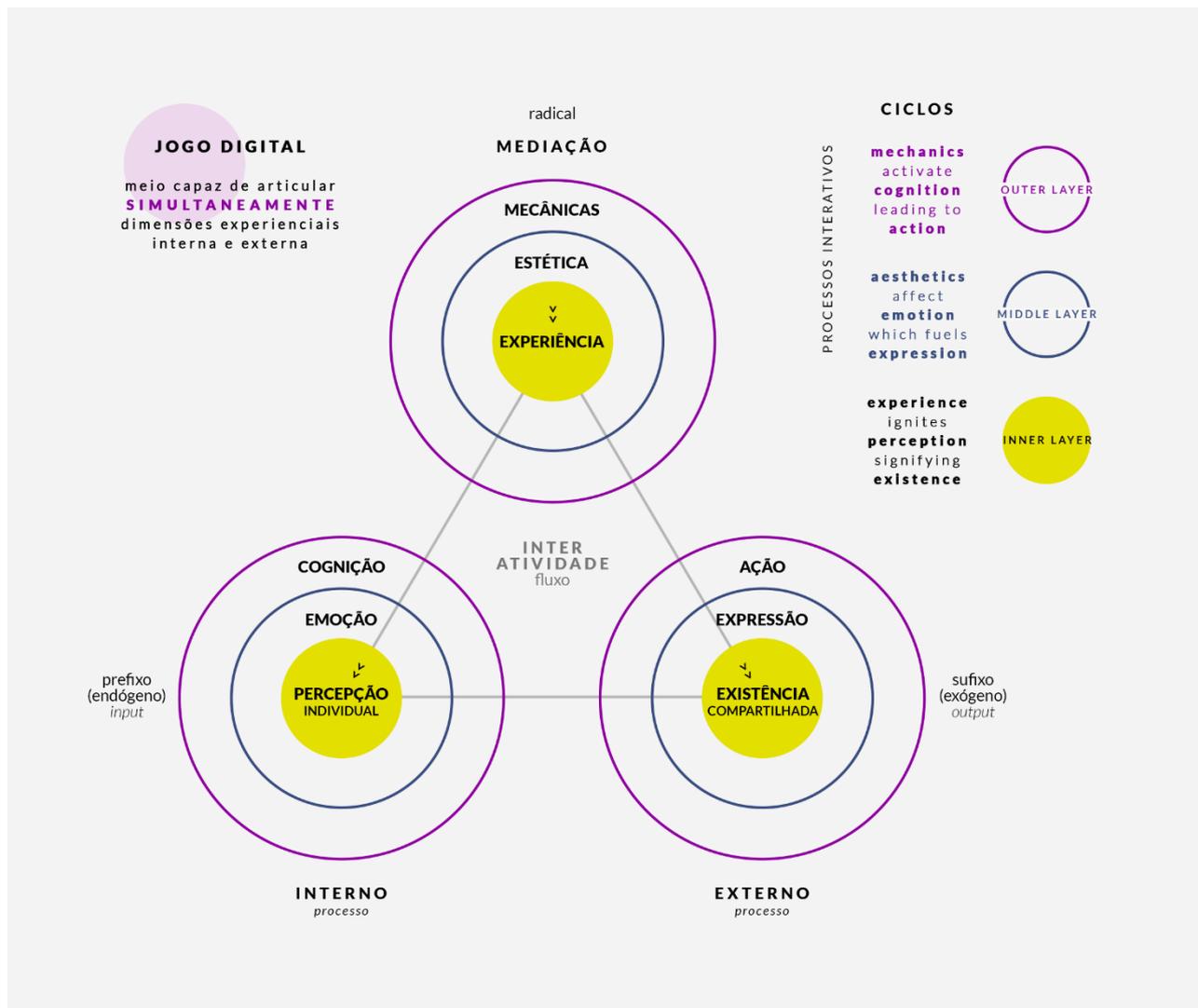
Por outro lado, ao se explorar as relações subjetivas do jogador depressivo com o jogo digital, um sistema significativo livre, vislumbra-se além de um campo semântico, um campo semiótico. Parte-se da dimensão interacional para uma dimensão mais profunda, relacional.

Portanto, em síntese, pode-se dizer que semioses criativas são produzidas arbitrariamente nos *games*. Ainda que atuem dentro do sistema significativo pré-estabelecido do jogo (a experiência oferecida), no qual adentram possuindo o conhecimento da lógica interna, os jogadores extrapolam a decodificação pressuposta dos signos orientadores desse sistema e estabelecem relações para além do que possa ser antecipado pelos próprios criadores do mundo do jogo. As relações, baseadas na potencialidade interpretativa do jogador, emergem de processos cognitivos e existenciais que podem ser entendidos como formas de auto-orientação simbólica.

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

Ainda, a estrutura relacional de uma teia, como proposta, corresponde a um mapa mental dos processos interativos do jogador inserido na “virtualidade real” do jogo, de acordo com a teoria do transporte (Järvinen, 2008), apresentado na Figura 2. Este esquema retoma o pensamento de McLuhan (1994) da “participação direta em uma experiência”, agregando os conceitos de narrativas embutidas, trazidas pelo jogo, e emergentes, as 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 (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, interpretações) com outras pessoas, como nas terapias em grupo que acontecem incidentalmente em fóruns de discussão.

Figura 2 - Mapa mental dos processos interativos do jogador

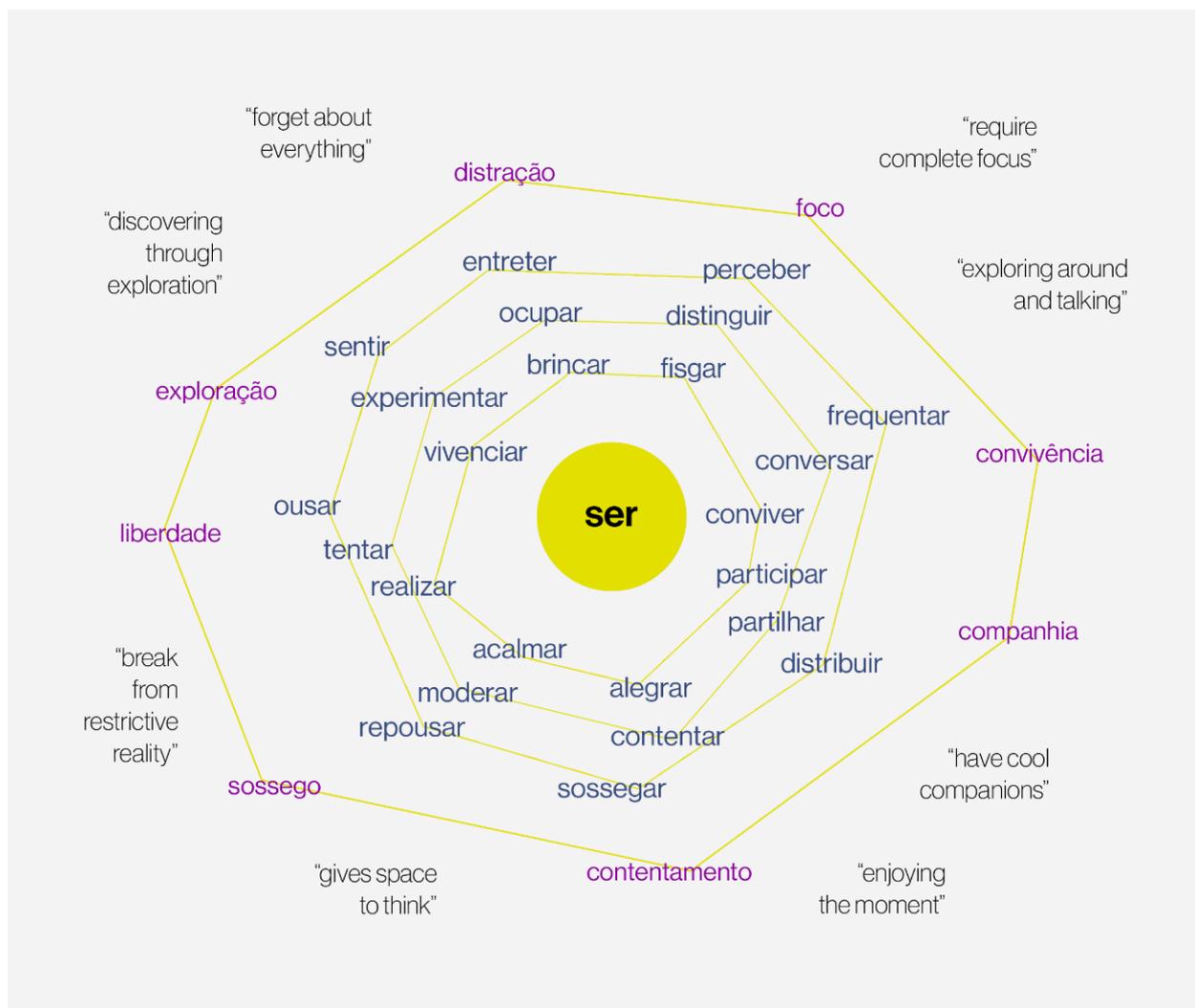


Fonte: os autores

Assim, no centro de cada uma das dimensões interativas 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 digital (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.

Neste sentido, os resultados do estudo foram organizados em uma teia na qual se pode vislumbrar as inter-relações entre os dados analisados, apresentados anteriormente no Quadro 1, como um campo semiótico dos jogos utilizados com fins terapêuticos. A Figura 3 apresenta um recorte da teia construída. A auto-orientação simbólica dos jogadores extrapolou a linguagem pressuposta daqueles jogos, foi possível expandir o léxico do *game design* para outras possibilidades de verbos, de ações mais significativas do que funcionais, de interações existenciais (Figura 4).

Figura 3 - Teia semiótica ilustrativa do uso terapêutico de jogos digitais para lidar com a depressão durante a pandemia de COVID-19



Fonte: adaptado de Gliosci (2023)

Figura 4 - Exemplos de interações existenciais com o mundo de um jogo digital



Fonte: Gliosci (2023)

As semioses criativas atravessam a dimensão interativa para uma dimensão mais profunda, relacional. Elas representam possibilidades de existência dentro do mundo de jogo, previstas ou imprevisas pelos signos orientadores pré-estabelecidos pelo seu sistema significante (mecânicos, dinâmicos, estéticos). Circunscritas no *experienciar* do jogo, as semioses constituem uma teia de experiências que se irradiam *a partir de e por causa do “ser”* — o jogador com depressão, que, ao se expressar *arbitrariamente*, cria relações de significância que vão além de lidar com os aspectos objetivos do transtorno por meio do seu jogar, transformando os mundos virtuais dos *games* em mundos terapêuticos.

4 Discussão e perspectivas

O que significa para um jogador, em sessão de terapia, dizer que o jogo *Mass Effect* o faz “sentir-se importante” (Kriss, 2019)? Os jogos digitais são sistemas significantes cujos significados não emergem apenas de seus signos orientadores, mas também das relações arbitrárias que os jogadores constroem com os mundos virtuais, atribuindo-lhes significados imprevisos. Assim, as experiências de jogo dependem da auto-orientação simbólica de seus jogadores para resultarem em um jogar significativo (Salen e Zimmerman, 2003). A ideia de se pensar os verbos como ações significativas é pensar em como dinâmicas podem não somente permitir ao jogador *fazer coisas*, mas propiciar a ele *existir e se expressar* no mundo do jogo, ou seja, se auto-orientar.

A teia semiótica resultante da netnografia visou retratar o jogador com depressão como um sujeito produtor de conhecimento relevante sobre a sua condição, reforçando suas estratégias para lidar com o transtorno, além de oferecer uma perspectiva diferente para o design de jogos terapêuticos ou de intervenções com jogos comuns. Uma proposta de continuidade deste estudo é desenvolver, a partir da metodologia híbrida — netnográfica e semiótica — aqui apresentada, um instrumento de análise (científico) e construção (projetual) para jogos com finalidade terapêutica, isto é, aplicável tanto para se avaliar experiências de jogos existentes, já utilizados em intervenções para depressão, como para se construir experiências de novos jogos com esse propósito.

Diferentemente de *frameworks* amplamente disponíveis para o *game design* como o MDA (Walk *et al.*, 2017; Hunicke *et al.* 2004), o objetivo é que se possa obter uma visão mais global, não compartimentalizada da experiência do mundo do jogo a partir dos verbos, definindo-se significados e verbos norteadores da experiência desejada desde o início da avaliação ou concepção do projeto.

Por exemplo, ao se montar uma teia semiótica de um mundo de “companhia”, onde se tem “cool companions” e onde o jogador possa “distribuir, participar, partilhar”, seria possível conceber toda a experiência a partir desta visão, e, olhando-se para qualquer elemento isolado, enxergar a teia como um todo, o campo semiótico do jogo. Regras e mecânicas projetadas a partir de tal visão permitiriam experienciar *companhia com companheiros legais*, por meio de ações que envolvessem *participar, partilhar, distribuir*; os elementos estéticos transmitiriam a sensação de *companhia*, pertencimento; a trilha sonora soaria como *estar acompanhado, partilhando com companheiros legais*; e assim por diante.

Acredita-se que essa abordagem pode ser especialmente benéfica para os jogos com fins terapêuticos, pois alcança uma dimensão pouco explorada da depressão — a existencial. Terapias tradicionais com os *games* costumam focar nas dimensões física e cognitiva do transtorno, mas carecem de uma visão mais holística do jogador e das suas necessidades subjetivas (Gliosci e Silva, 2023).

Não obstante, é importante frisar que as respostas encontradas neste estudo são baseadas na autopercepção de jogadores que já se compreendem em sua condição, que conseguem distinguir os impactos terapêuticos nas suas experiências com os jogos digitais. Nesse sentido, a metodologia delimitou o escopo do estudo, compreendendo-se que nem todos os jogadores com depressão possuem e/ou praticam autopercepção sobre como os *games* impactam positiva ou negativamente no transtorno. Ainda, que outros tantos jogadores percebem resultados menos positivos ou até negativos em suas experiências. No próprio tópico do Reddit há depoimentos que demonstram essa delimitação. Seguem alguns exemplos, traduzidos pelos autores:

- 1) “É interessante que a lista de jogos pareça apenas uma lista geral, sem sinal de que são sugeridos por pessoas deprimidas. Vejo todos os tipos de jogos aqui.”
- 2) “Acho que o que é ótimo sobre este *post* é a grande variedade de jogos que ajudaram as pessoas. Apenas mostra que às vezes tudo o que é necessário é um ótimo jogo, qualquer ótimo jogo, para ajudar alguém em um momento difícil. Jogos realmente são importantes.”
- 3) “Meu mundo está desabando ao meu redor e nem mesmo consigo recorrer aos jogos para escapar ou ajudar a lidar. Mesmo antes das coisas na minha vida começarem a ficar pesadas, eu estava pulando de um jogo para outro e realmente apenas jogando com meus amigos, só para não ficar sozinho. [...] Recentemente, recomecei *Windwaker*, mas às vezes até mesmo jogar é demais, e isso é muito triste.”
- 4) “Tenho feito isso, mas estou em um ponto em que simplesmente não acho mais os *videogames* divertidos. Vou jogar um jogo por algumas horas e, olhando para trás, percebo que realmente não aproveitei nada dele. Não sei se mais alguém se sente assim, mas provavelmente vou dar uma pausa nos *videogames* por um tempo.”
- 5) “Pessoalmente, os jogos não me ajudam em nada. Eu quero que tudo seja tão simples quanto nos jogos. Mas não é assim. E isso torna as coisas piores.”

Em síntese, a proposta de se olhar para os potenciais benefícios terapêuticos dos *games* não se constitui em qualquer tipo de contestação de potenciais desvantagens, mas em agregar ao conhecimento o que não necessariamente está sendo visto, a fim de se ampliar o espectro de possibilidades nessa área da saúde.

Confirmou-se no decorrer deste estudo que o tema tem chamado a atenção da comunidade científica devido aos impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população mundial. Em sua recente revisão de literatura, Chitale *et al.* (2022) trataram do uso de *games* e de realidade virtual para avaliação da ansiedade e da depressão, afirmando que o número de estudos clínicos para tal ainda é limitado, e que “mais evidências são necessárias para apoiar fortemente essa noção de usar jogos ou VR como ferramentas de avaliação”.

O número de estudos clínicos para tratamento da depressão com jogos ainda é mais limitado do que o de estudos para a avaliação dos sintomas do transtorno. Porém, o cenário é promissor. Revisões como as de Ruiz *et al.* (2022) e Townsend *et al.* (2022), além de concluírem que intervenções com jogos digitais foram eficazes na redução dos sintomas, com taxas altas de aceitabilidade e viabilidade, apontaram notável aumento no interesse de pesquisas com intervenções baseadas em jogos específicos para tratar a depressão. Todavia, as revisões demonstram que mais pesquisas são necessárias para se estabelecer a utilidade, a aceitabilidade e eficácia das intervenções com jogos digitais em diferentes contextos e faixas etárias.

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, que poderia ser empregada 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 jogos, e não apenas de sua condição mental — poderia ser benéfica para tratamentos da depressão com apoio de jogos digitais, como pondera o presente estudo.

5 Conclusão

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

Os espaços potenciais dos *games* apontam diversos caminhos experienciais para pessoas diferentes, que se relacionam com elementos diferentes. Alguns constroem suas relações com o próprio *level design*, explorando cenários possíveis ou impossíveis. Para outros, as suas relações emergem das conexões com personagens ou com jogadores em modo *multiplayer*, sentindo-se acolhidos em comunidade. Ainda, outros são motivados pela excitação de campanhas competitivas, entre outras possibilidades.

Nesse sentido, a teia semiótica proposta não se encerra na representação simbólica do jogo digital enquanto um espaço potencial terapêutico, mas também possui funcionalidade, e pretende-se que seu refinamento enquanto método e instrumento seja desenvolvido em desdobramentos futuros deste estudo. No atual contexto de um avanço generalizado da depressão, é crucial que se amplie o conhecimento das potencialidades pouco exploradas para enfrentamento ao transtorno, como as relações que os jogadores depressivos constroem com os *games* transformando-os em mundos terapêuticos.

Portanto, é sugerido que abordar “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 com 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.

6 Referências

- BARR, M.; COPELAND-STEWART, A. Playing Video Games During the COVID-19 Pandemic and Effects on Players' Well-Being. **Games and Culture**, 17(1):122–139, 2021.
- CHITALE et al. The Use of Videogames and Virtual Reality for the Assessment of Anxiety and Depression: A Scoping Review. **Games for Health Journal**, 11(6):341–354, 2022.
- CHMIELARZ, A. **Why the Next-Generation Will Change Games Forever**. In: Game Developer, São Francisco, 23 abr. 2013. (<https://www.gamedeveloper.com/design/why-the-next-generation-will-change-games-forever>).
- CHOI et al. Commercial video games and cognitive functions: video game genres and modulating factors of cognitive enhancement. **Behavioral and Brain Functions**, 16(1):2, 2020.
- CORREIA, C. M. C. **Semiose e desenvolvimento cognitivo: estudo sobre as estratégias de construção dos processos sógnicos em seqüências lógicas**. Dissertação (Mestrado em Linguística) – UERJ. Rio de Janeiro. 2001.
- GLIOSCI, R. Pla[y]ces: uma Teia Semiótica como Instrumento de Avaliação e Construção de Mundo para Jogos Terapêuticos. In: **Pôsteres e Demonstrações - Simpósio Brasileiro de Fatores Humanos em Sistemas Computacionais (IHC)**, 22: 175-179, 2023, Maceió/AL. Anais [...]. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2023.
- GLIOSCI, R.; SILVA, T. B. P. Therapeutic Interventions with Videogames in Treatments for Depression: A Systematic Review. **Games for Health Journal**, 12(4):269–279, 2023.
- HUNICKE, R.; LEBLANC, M.; ZUBEK, R. MDA: a formal approach to game design and game research. In: **Proceedings of the AAAI Workshop on Challenges in Game AI**, vol. 4, No. 1, p. 1722, 2004.
- JÄRVINEN, Aki. **Games without frontiers: methods for game studies and design**. Tese (Doutorado em Media Culture) – University of Tampere. Finlândia. 2008.
- KOZINETS, R. V. **Netnography: Redefined**, SAGE Publications, 2015.
- KRISS, A. **Universal Play - How Videogames Tell Us Who We Are and Show** Robnson, 2019.
- MATTOS, L. **Pesquisa aponta aumento de ansiedade e tristeza em jovens na pandemia**, 2020.
- McLUHAN, M. **Understanding Media: The Extensions of Man**. Reprint, Cambridge: MIT Press, 1994.
- MCGONIGAL, J. **Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World**, Penguin Books, 2011.
- MEIRELLES, I. **Design for Information: An Introduction to the Histories, Theories, and Best Practices Behind Effective Information Visualizations**. Beverly: Rockport Publishers, 2013.
- NÖTH, W. **Handbook of Semiotics**. Indiana University Press, 1995.
- 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.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Depressão**. 2020.
- PARK, A. **'Gaming Disorder' Is Now an Official Medical Condition**. According to the WHO, 2019.
- QUAN-HAASE, A.; Sloan, L. **The SAGE Handbook of Social Media Research Methods**. SAGE

Publications, 2022.

REDDIT. **For those using games to help with depression during these times, share what you are playing.** 2020.

RUIZ et al. **Winning the Game Against Depression: A Systematic Review of Video Games for the Treatment of Depressive Disorders.** *Current Psychiatry Reports*, 24(1):23–35, 2022.

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

SILVA, C. **Público de jogos eletrônicos sobe para 74,5% no Brasil.** 2022.

STEVENS et al. Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. **Australian & New Zealand Journal of Psychiatry**, 55(6):553–568, 2020.

TOWNSEND et al. The effectiveness of gaming interventions for depression and anxiety in young people: systematic review and meta-analysis. **British Journal of Psychiatry Open**, 8(1):e25, 2022.

VILLANI et al. Videogames for Emotion Regulation: A Systematic Review. **Games for Health Journal**, 7(2):85–99, 2018.

WALK, W.; GÖRLICH, D.; BARRETT, M. Design, Dynamics, Experience (DDE): An Advancement of the MDA Framework for Game Design. In **Game Dynamics**, pages 27–45. Springer, Cham, 2017.

WINNICOTT, D. W. **Playing and Reality.** Routledge, 2005.

WONG, G. **A Critical Play of Stardew Valley.** In: Game Design Fundamentals, Estados Unidos, 27 set. 2020. (<https://medium.com/game-design-fundamentals/>).

WORLD HEALTH ORGANIZATION; COLUMBIA UNIVERSITY. **Group Interpersonal Therapy (IPT) for Depression.** 2020.