

# VIDEOGAMES DURANTE A PANDEMIA

Público-alvo: pais e educadores dos anos finais (ensino fundamental 2) e ensino médio



**Autoria: Henrique Akiba**

Psicólogo, pós-doutorando em Psiquiatria e membro do Instituto Ame sua Mente.

# Realização



# Apoio



# Parceiros



1933

# Introdução

Com o isolamento social decorrente da pandemia da covid-19 houve um grande aumento de jovens e adultos jogando videogames on-line e off-line. Se por um lado os jogos podem promover a redução do estresse e ajudar a lidar com as dificuldades do isolamento social, o aumento substancial do tempo de tela de crianças e adolescentes tem sido acompanhado com apreensão por profissionais de saúde, pais e educadores.



# 1. Problemas relacionados

Riscos à saúde relacionados ao uso excessivo de jogos de videogame ou tempo de tela: é importante reconhecer os sinais e riscos à saúde do excesso do tempo de tela ou videogame e tomar ações imediatas.

Aqui estão alguns sinais comuns:

- Diminuição da habilidade de se focar e completar as atividades escolares;
- Prejuízos com impactos negativos nas relações com familiares e pares;
- Jogar se torna prioridade na vida da pessoa, acima de funções básicas tais como comer, dormir, higiene pessoal e exercício;
- Mudanças significativas no humor ou dificuldade em controlar explosões (por exemplo, agressões físicas) quando solicitado a parar;
- Substitui hábitos e comportamentos saudáveis, como atividades físicas e sono, e adere a hábitos prejudiciais, como redução do tempo de sono ou inversão do dia pela noite, maus hábitos alimentares e/ou desnutrição, dores de cabeça e no pescoço, etc.;
- Pode levar ao desenvolvimento de transtorno de abuso de jogos eletrônicos;
- Pode encorajar a transição para jogos de azar, uma vez que alguns jogos podem ter elementos que contêm apostas;
- Exposição a conteúdo violento ou sexual, cyberbullying e acesso à informação errada sobre a covid-19 promovendo exposição à doença.

---

1 <http://www.emro.who.int/mnh/news/considerations-for-young-people-on-excessive-screen-use-during-covid19.html>

## 2. Abuso de jogos eletrônicos (gaming disorder)<sup>2</sup>

A nova classificação internacional de doenças (CID-11), que entrará em vigor em janeiro de 2022, classifica a dependência por jogos eletrônicos on-line ou off-line como uma doença. Ela se apresenta como um padrão persistente ou recorrente de jogo digital ou videogame caracterizado por:

1. Comprometimento da capacidade de controle sobre o ato de jogar (intensidade, duração e contexto de interrupção);
2. Dar prioridade crescente para o ato de jogar, ao ponto que ele se torna mais importante do que outros interesses sobre a vida e atividades diárias; e
3. Continuidade ou escalada do ato de jogar, apesar da ocorrência de consequências negativas. O padrão comportamental é suficientemente grave para resultar em prejuízo significativo nas áreas pessoal, familiar, social, educacional, ocupacional ou outras áreas de funcionamento.

O padrão do comportamento de jogo pode ser contínuo, ou episódico e recorrente. O comportamento de jogo e outras características se tornam evidentes em um período de ao menos 12 meses para que o diagnóstico possa ser feito, apesar de a duração necessária poder ser diminuída se todos os critérios diagnósticos forem preenchidos e os sintomas forem graves.

Cabe lembrar que, apesar dos efeitos deletérios que jogar excessivamente pode trazer sobre a vida dos jovens, as telas de seus celulares e computadores têm sido hoje sua forma de ensino, socialização e entretenimento, de forma que é importante considerar o comportamento dentro de um contexto mais amplo.

---

2 <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>

### 3. Sugestões e prevenção<sup>3-4</sup>

Aqui serão apresentadas algumas sugestões gerais para a prevenção de problemas relacionados ao uso excessivo de jogos de videogame.

- Monitorar, estar consciente e regular o tempo de tela em todos os dispositivos eletrônicos (celular, TV, videogame, computador, etc.) é essencial. Nesse sentido, evitar deixar o celular ou o videogame em um lugar em que ele esteja sempre à vista;
- Empoderar os jovens com conhecimento sobre o uso seguro da internet agora durante a pandemia e depois dela;
- Fique atento à infodemia<sup>5</sup>, um excesso de informações, algumas precisas e outras não, que torna difícil encontrar fontes idôneas e orientações confiáveis quando se precisa;
- Criar um equilíbrio entre as atividades on-line e off-line;
- Estabelecer regras claras quanto ao tempo de uso dos videogames e dispositivos eletrônicos, quais jogos pode jogar, como, quando e onde pode jogar e usar a internet;
- Se for o caso, deixar claro que o motivo de permitir maior tempo de tela é em função da pandemia e que as restrições normais devem voltar quando a situação se normalizar;



3 [KIRÁLY, O. et al. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. \*Comprehensive Psychiatry\*, v. 100, p. 1-4, 2020.](#)

4 <http://www.emro.who.int/mnh/news/considerations-for-young-people-on-excessive-screen-use-during-covid19.html>

5 [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/Factsheet-Infodemic\\_por.pdf?sequence=14](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/Factsheet-Infodemic_por.pdf?sequence=14)

### 3. Sugestões e prevenção<sup>3-4</sup>

- Dar exemplo regulando seu próprio comportamento relacionado ao uso das tecnologias;
- Conhecer os aplicativos e jogos que os filhos e alunos utilizam pode promover maior conexão intergeracional, bem como ajudar no direcionamento de atividades que sejam mais positivas (como jogos que promovem interação social e colaboração) e reduzir o tempo em outras atividades;
- Instalar as últimas atualizações de segurança e antivírus em computadores e celulares e ativar o controle parental;
- Lembrar os filhos de que assistir à TV e jogar videogames é apenas uma opção de passar o tempo e enfatizar outras formas de se divertir, como cozinhar juntos, leitura, jogos de tabuleiro, artes e artesanato, dança e exercício;
- Ensinar os filhos a ficarem atentos a tentativas de fraude via internet e como procurar ajuda caso encontrem uma situação desse tipo;
- Manter rotinas regulares de sono e encorajar a alimentação saudável;
- Utilizar aplicativos gratuitos que ajudam a controlar e diminuir o vício em celular (veja [aqui](#) uma lista).

### 4. Conclusão

Neste momento de isolamento social, as telas dos computadores e smartphones têm sido o principal veículo de aprendizado, socialização e entretenimento de jovens e adolescentes. O uso de videogames como forma de entretenimento pode ser promotor de socialização, redução de tensão e estresse e até mesmo servir à mediação das relações intergeracionais. Não obstante, é importante estar atento aos potenciais impactos de seu uso excessivo, os quais podem promover sedentarismo, dificuldade de autocontrole e conseqüente prejuízo em diversas áreas da vida, em alguns casos levando ao transtorno de abuso de jogos eletrônicos.



**[www.amesuamente.org](http://www.amesuamente.org)**

[amesuamente@amesuamente.org.br](mailto:amesuamente@amesuamente.org.br)

Rua Marselhesa, 642  
Vila Mariana, São Paulo, SP  
CEP: 04020-060

[www.instagram.com/ame\\_sua\\_mente](https://www.instagram.com/ame_sua_mente)  
[www.facebook.com/amesuamenteinstituto](https://www.facebook.com/amesuamenteinstituto)