

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE
ENSINO OCTÁVIO BASTOS - UNIFEOB**

Gabrielly Vitória Balbino RA: 20000637

Jacqueline Silva Germano RA: 20000238

Larissa Cacholi Lima RA: 20001507

Monnike Victoria Souza De Oliveira Ra: 20000784

Nayara Rodrigues Lacaia RA: 20001626...

Ricardo Ribeiro Guilherme RA: 20000004

**O saudável e não saudável na busca pelo bem-estar:
“Jogos eletrônicos e seu impacto no bem-estar da
sociedade.”**

São João da Boa Vista/SP

2020

I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA.

Nessa pesquisa, será abordado sobre um tema atual que está afetando uma grande porcentagem da sociedade nos dias atuais, que devido ao seu excesso e suas influências, estão afetando psicologicamente e fisicamente esses indivíduos.

O tema “Jogos eletrônicos e o impacto no bem-estar da sociedade”, têm como objetivo trabalhar uma área que aparentemente não é bem divulgada nos veículos de comunicação como TV, rádio, mídias sócias, jornais, entre outros. Portanto, ao longo desse trabalho serão dispostos alguns artigos e materiais que falam sobre os benefícios e os malefícios que esses jogos podem causar na saúde física e mental desses indivíduos, além de outros temas abordados em pesquisas.

Em uma era totalmente digital, onde jogos eletrônicos e aparelhos digitais estão cada vez mais sendo utilizados não apenas em ambiente familiar, mas também, em ambiente escolar e profissional, pais e mães, e até mesmo os próprios usuários devem-se atentar ao tempo que passam dedicando-se a esses aparelhos eletrônicos. Em longo prazo, esses jogos podem desencadear uma série de consequências que são capazes de afetar a mobilidade de seus usuários, desenvolvendo assim obesidade, sedentarismo, déficit de atenção em atividades divergentes, estresse excessivo, e até mesmo, casos graves de transtorno de personalidade.

Além desses lados negativos de obter o uso excessivo de jogos eletrônicos, eles também possuem seus lados positivos, pois em pleno século XXI, é muito comum utilizar dessa tecnologia em prol de tratamentos, como a fisioterapia, que utiliza jogos eletrônicos para o desenvolvimento da coordenação motora de seus pacientes, e em seções de quimioterapia infantil, para que o paciente possa desviar o seu foco e não pensar apenas no tratamento que está realizando, já nas escolas, utiliza-se no desenvolvimento de atividades que irá auxiliar na aprendizagem do aluno.

Outro exemplo dos benefícios dos jogos eletrônicos foi realizado pela agência “Ogilvy Brasil”, juntamente com o laboratório “Hermes Pardini”, que realizaram testes com óculos de Realidade Virtual (RV) utilizando pequenos vídeos de jogos em 360º, para a distração das crianças durante a hora de tomar suas vacinas, assim, prevenindo traumas que poderiam ser desencadeados no futuro desses indivíduos (Pardini, 2017). Esses são alguns, de vários outros benefícios, que toda essa tecnologia vem trazendo para os dias atuais.

Porém, mesmo com todos esses benefícios, os jogos eletrônicos também possuem suas desvantagens, onde na maioria das vezes, podem resultar em perigos para a sociedade. Um desses malefícios, que é muito comum em qualquer tipo de jogo, não só os eletrônicos é o vício, já que eles são uma atividade extremamente prazerosa para aqueles que o utilizam. Outro ponto importante a ser ressaltado, é o desenvolvimento de atos agressivos que podem ser desencadeados nesses indivíduos, além também, de estarem sujeitos a cometerem até mesmo, atos extremos e ilícitos, como ocorreu no município de São Paulo, na cidade de Suzano (Folha De São Paulo, 2019), onde a partir das influências de um jogo, um dos jovens, conseguiu criar e desenvolver várias técnicas que iriam auxiliá-lo durante o seu ato criminoso, em uma escola (G1 Notícias, 2019).

Nos últimos 10 anos foi realizados uma série de estudos cognitivos, que vêm mostrando que os indivíduos que passam a maior parte do tempo jogando jogos eletrônicos, podem acabar desencadeando uma série de alterações em sua personalidade, devido à ação de vários fatores. Essas pesquisas, afirmam que os processos cognitivos e comportamentais em forma de terapia, oferecem vários benefícios a esses pacientes, além de auxiliar na composição do diagnóstico chamado “Internet Gaming Disorder” (IGD), que só é realizado em usuários que fazem o uso persistente desses jogos.

Diversos dos usuários acabam simpatizando com os jogos como meio de evasão dos seus problemas ou de sua realidade, gerando assim uma nova condição que propicia à emersão de pensamento automático. Sendo este inconsciente, ele impactará nesse processo dedicado aos jogos como diversão, dificultando o pensamento consciente sobre o ato de jogar e

suas consequências. Assim, o indivíduo irá se aprofundar gradativamente nesse contexto, esquecendo-se dos amigos, familiares, colegas e por hora, até mesmo seus problemas. Por consequência, isso gerará outro problema, marginalizando-o do seu meio social, irá se fazer presente o sentimento de exclusão e insignificância, agravando sua relação em seu convívio social. Outra consequência será o sedentarismo, enquanto dedicar do seu tempo para jogos virtuais, renunciará de seus hábitos de se exercitar, agindo de modo indiferente à sua saúde.

Sucedendo a noção do automatismo que direciona-se no espaço jogar ou praticar o game enquanto uma atividade de grande importância e necessidade, pode-se dizer que o indivíduo porta-se de maneira insensível e indiferente com o mesmo, sua vida pessoal, profissional, social. Abdicando de praticamente tudo por horas de prazer em frente ao game, prejudicando a si mesmo enquanto ser humano, inconscientemente o game vai introduzindo uma forte necessidade no indivíduo, visto que, o jogar desperta no ser humano grande parte das seis principais emoções das cognições; sendo elas a felicidade no prazer de jogar, a surpresa quando ocorre algo imprevisível, a raiva pela perda, e a tristeza de quando não atingido o êxito esperado, pode-se também incluir o nojo e o medo para alguns jogadores em determinados tipos de jogos, por exemplo, o jogo "Resident Evil" (o jogo é basicamente um game no qual um personagem precisa matar zumbis e em determinado tipo de pessoas causa o pânico por não conseguir concluir a tarefa com os zumbis estando mais próximos, gerando o medo e por vezes, o nojo), portanto, o indivíduo não consciente poderá abdicar "facilmente" de todas as outras atividades por uma outra que lhe gere todas as sensações principais para o ser humano.

Os jogadores encontram em alguns jogos outros praticantes onde desenvolvem uma relação de meio social virtual entre os mesmo (à existência do áudio para trocaram conversas), com o game em comum, diversas vezes descobrem outras variáveis em comum, e automaticamente, vai se tornando uma rede de convívio social virtual cada vez mais comum, buscando por acolhimento, aceitação e até uma atribuição externa para desenvolver uma relação mais efetiva com a autoestima do mesmo, buscando o pertencimento a algum grupo ou local.

Em suma importância, apresenta-se em uma pesquisa científica (G1 Notícias, 2018) que o vício em jogos virtuais passou a ser considerada uma patologia sendo um novo problema para a Organização Mundial Da Saúde (OMS). Pelo menos 30% da população Europeia e Norte Americana, e pelo menos 50% de toda a Ásia dedica grande parte de seu tempo nos games, que se tornou para os mesmo um vício que pode ser considerado como caso psiquiátrico, tanto pela demanda de pessoas envolvidas, quanto pelo modo que tem afetado os sistemas neuronais dos indivíduos, sendo mais recorrente entre jovens e adultos.

Outra pesquisa feita por Melo (2018) mostra as relações dos adolescentes com a internet como meio de estar mais inserido em uma “sociedade” mais comunicativa, sendo ela virtual ou não, buscando estar incluso com o meio. Podendo haver a coesão grupal, uma vez que todos os jogadores apesar de distintos uns dos outros, há uma maior necessidade, quase como um objetivo de todas as pessoas que estão inseridas nesse meio, expandindo e criando um laço social virtual mais forte a cada partida de jogo, por conseguinte, prejudicando por vezes, em outras áreas atitudinais de um grande número de pessoas que anteriormente praticava a atividade por prazer de estar jogando e ter pessoas para dividir o tempo e a sensação prazerosa, consequentemente tornaram-se um grupo de pessoas com desindividuação, ofuscando repetidamente sua autonomia, individualização e liberdade. Além desse “benefício” pelo qual o adolescente se apega, pode começar a desenvolver sintomas de dependência que possuem como possível consequência alguns danos disfuncionais, como desenvolvimento de Transtornos Obsessivos Compulsivos (TOC), transtorno de ansiedade social compulsivo, depressão e até Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

Embora o jogo eletrônico tenha seus lados negativos, o mesmo tem sua particularidade de pontos positivos também. Leon et al (2018) apresentou que os jogos virtuais são um meio bem estar, gerando reações e experiências psicológicas positivas naquele que do jogou usufrui. Um desses benefícios foi como algumas habilidades se desenvolvem de melhor maneira entre os grupos de gamers, que adquire o hábito de jogar jogos eletrônicos como uma profissão, aperfeiçoando sua coordenação visuo-

motora, sua atenção visual e de representação de espaço, além de suas habilidades icônicas dentro da representação de um jogo. Ainda assim, estimasse que poucos se despuseram a estudar a relação da motivação para jogar como um Bem Estar Subjetivo (BES).

Os jogos são de certa forma meios de motivação para diversas áreas da vida, abrangendo através do jogo a inserção social. O jogo por si tem a intensa capacidade de gerar no jogador o sentimento de tranquilidade, calma, meio de escape e até mesmo a diversão.

“De acordo com a teoria de B.F. Skinner (2007), quando um indivíduo realiza ou pratica atividades, que os faz sentir prazer por estarem realizando aquilo, denomina-se como ‘Reforço Positivo’ fortalecendo cada vez mais seus prazeres por estar jogando. Porém, quando esse indivíduo é impedido de realizar as atividades que tanto ama, nesse caso jogar jogos eletrônicos, encontra-se o que Skinner chama de “Reforço Negativo” ato de retirar daquele indivíduo o que ele gosta de fazer, que pode acabar afetando esse indivíduo diretamente devido à retirada de algo que ele gosta de fazer.

Quando trabalhamos o impacto dos jogos eletrônicos, em relação ao indivíduo, com base no modelo de estudos de Skinner (2007), mais conhecido como “Modelo de Seleção por Consequências”, dentro da perspectiva filogenética, podemos levar em consideração, em como esse indivíduo é sensível ao que Skinner denomina de “Reforço Positivo”, no entanto, quanto mais esse sujeito pratica essa determinada atividade, mais fortalecido será o comportamento em um nível ontogenético pelo fato do organismo ser sensível filogeneticamente ao efeito do reforço. Portanto, pode-se descrever que essa seleção, e a sensibilidade durante as partidas de jogos contribuirão para o aumento da frequência do comportamento de jogar, caracterizando o uso excessivo desses jogos eletrônicos, contribuindo para o afastamento desse sujeito socialmente (nível ontogenético).

No nível ontogenético está relação do indivíduo com as contingências de reforço, o que dependerá da história da relação daquele indivíduo com o ambiente, ou seja, se ele for muito influenciado pelo ambiente que esta em uma partida ele pode sim estar sendo influenciado a certos comportamentos de aprendizagem. Exemplificando essa influência, é plausível citar que em ambientes familiares com estimulação aversiva o

comportamento de jogar é reforçado negativamente por evitar o contato com estes estímulos positivos, independente do tipo de jogo, propositalmente a indústria de jogos eletrônicos programa a liberação de reforços positivos (ganhar, receber moedas, conquistar brindes, prêmios, vidas, etc.) de forma intermitente (não contínua), o que segundo a literatura experimental, mantém uma frequência alta do comportamento de jogar. Quando o indivíduo perde (extinção), isso desencadeia o que se chama de resistência à extinção, caracterizado por um aumento da frequência do comportamento para produzir o reforço. O jogo é programado para liberar reforçadores antes que o passo seguinte da extinção ocorra: a queda na frequência do comportamento, caracterizando assim um esquema de reforçamento intermitente, onde o indivíduo será sempre reforçado pra continuar a repetir aquele determinado comportamento dentro do jogo, assim o recompensado e mantendo este comportamento em alta frequência. A extinção (não ganhar) e a punição positiva (sofrer danos ou perder vida) têm como efeito colateral a eliciação de respostas emocionais, como raiva, estresse e agressividade devido à perda e ou fim da partida ou até mesmo impedir que o indivíduo execute a pratica de jogar para executar outras atividades.

O fator sociocultural, que seria basicamente, a influência de um determinado grupo de pessoas que pratica os jogos na vida daquele indivíduo e até onde eles modificam o meio social dele. Essa influência pode afetar no desenvolvimento e no dia-a-dia desses indivíduos, ou seja, as consequências que os indivíduos liberam para os membros do grupo influenciam o comportamento de jogar e também no seu convívio com outras pessoas no ambiente familiar ou social. Desse modo, para uma maior compreensão, pode-se usar como exemplo, a realização de uma partida de jogos online, onde no decorrer dessa prática, esse indivíduo ou esse grupo de pessoas, acabam realizando ações verbais ou físicas durante essas partidas, que podem influenciar em suas ações futuramente.

Com base nas informações situadas acima podemos apresentar dentro da análise do comportamento uma análise do reforçamento positivo utilizados na programação dos jogos eletrônicos com o intuito de manter o comportamento de jogar do indivíduo que dele usufrui em alta frequência. Um possível paralelo entre os jogos e a famosa Caixa De Skinner, é a

identificação de um conjunto de estratégias programadas para as ações que o jogador precisa executar para que ele possa ganhar fases, bônus, privilégios, créditos que dão acesso a produtos disponíveis em “lojas” dentro do jogo, completar missões. Portanto, o comportamento do jogador é cada vez mais estimulado e condicionado por reforço positivo, aumentando gradativamente o tempo dispendido no jogo pelo usuário. O jogador é como um rato pressionando continuamente a barra que produz alimento, mas a consequência do jogo vem na forma de reforçadores variados que dão formas variadas de vantagem aos jogadores.

Em vista disso, podemos até mesmo desenvolver ao longo de uma partida uma possível ficha de registro com base nas ações executadas dentro de um jogo para analisar os níveis de aprendizagem, ações e reforço liberado. Com isso podemos desenvolver o nível operante do indivíduo e logo após identificar o esquema de reforço que está mantendo suas ações, e por último, prever probabilidades de ações futuras.

Pode-se citar também que o jogo utiliza-se também de punição, como a perda de vidas (punição negativa), estimulando comportamentos de fuga e esquiva destas consequências por parte do jogador. Esses últimos comportamentos, por sua vez, são mantidos por reforço negativo. O comportamento de jogar em si, pode também ter função de fuga ou esquiva em relação à estimulação aversiva do ambiente próximo do indivíduo como, por exemplo, de problemas familiares ou sofrimento emocional.

Dessa forma, podemos ver como que os jogos influenciam nessa busca pelo bem estar do indivíduo, produzindo reforço positivo e estimulação aversiva imediata. Como a programação depende da empresa que fabrica e atualiza o jogo, o maior interesse destas é pela manutenção do comportamento de jogar durante o maior tempo possível. Tal prioridade não considera o que é saudável ou não para o indivíduo, podendo levar a padrões compulsivos e, portanto, não saudáveis.

Em uma matéria realizada pelo Fantástico (2018), de acordo com o psicológico Griffiths, "Os videogames, tornaram-se um tipo de aposta, que são utilizados por esses indivíduos, como uma representação de recompensas, ou seja, quanto mais pontos esse sujeito obtiver em cada partida de jogo, melhor será pra ele". Ele afirma que uma pequena

porcentagem de gamers possuem problemas compulsivos devido ao uso excessivo desses jogos, e também, por causa da liberação de uma substância conhecida como “Dopamina”, que é liberada pelo cérebro, causando um efeito de satisfação, prazer e recompensa. Portanto, se esses indivíduos acabarem desenvolvendo um vício excessivo por jogos eletrônicos, por conta do prazer que essa substância oferece a esses sujeitos, não conseguiriam manter-se longe por muito tempo dessa atividade.

Já o psiquiatra Tissot (2018), também comenta nesta mesma matéria que "Quando um jovem começa a deixar de realizar suas obrigações, como por exemplo, estudar e frequentar relacionamentos sociais, e passa a viver em função apenas de jogos elétricos, esse já é o principal sintoma de que aquele indivíduo tornou-se compulsivo nessa atividade". Portanto, quando esse vício começa a afetar a vida de um certo grupo de pessoas, dentro da sociedade, essa situação acaba-se tornando um problema de saúde pública, pois quanto mais esses indivíduos alimentarem-se desse ciclo vicioso, mais difícil será libertar-se dessa compulsão.

No dia 18 de junho de 2018, a Organização Nacional da Saúde (OMS), incluiu a compulsão por jogos eletrônicos, na lista de “Classificação Internacional de Doenças” (CID-11), considerando-o como um problema de saúde mental. Porém, antes dessa inclusão na (OMS), alguns países já vinham desenvolvendo trabalhos que poderiam colaborar para o tratamento desses indivíduos. Um desses países foi o “Reino Unido”, que desenvolveu clínicas responsáveis pela área de tratamento de distúrbios compulsivos por jogos eletrônicos.

Na sociedade cada indivíduo tem o próprio estilo de vida e o modo de lidar com suas escolhas, portanto pode ser modificável até mesmo quando citamos o processo de aprendizagem. Também é importante citar que o ambiente onde o indivíduo está inserido tem grande influência, nos hábitos, determinadas escolhas e estilos de vida, optando em procurar qual seria o mais saudável para o seu bem estar.

Os jogos digitais tem uma suma importância na vida de várias pessoas. A atual geração é aquela onde é influenciada a estar envolvido diante a isso desde criança, fazendo com que diversas áreas se adaptassem

a está nova tecnologia, gerando novos conhecimentos de forma divertida e motivadora.

Não pode-se ignorar o fato de que os jogos também podem servir de aprendizado na vida das crianças, adolescentes e até mesmo dos adultos. Os jogos podem ser utilizados no contexto escolar de modo a oferecer contribuições ao desenvolvimento da aprendizagem, por meio de exercícios e habilidades cognitivas e da aquisição de conhecimento relacionado ao uso das tecnologias digitais.

Como os jogos são algo divertido e motivador, conseqüentemente eles geram uma sensação de prazer fazendo com que o cérebro libere dopamina (substância química produzida e liberada no cérebro na forma de neurotransmissor desempenhando importantes funções no organismo, como o controle de movimentos, do humor, do sono, da atenção e da aprendizagem, da cognição e da memória, das emoções e principalmente da sensação de prazer e bem-estar) (Revista, 2017).

A dopamina tem várias funções, e uma delas é a administração do sistema de recompensa, quando efetua uma ação que o corpo entende que seja benéfico, a dopamina é liberada nessa via, gerando uma sensação subjetiva de prazer que leva a repetir tais comportamentos, como matar a fome, até mesmo as que são exclusivamente sociais e aprendidas. Sendo possível compreender que utilizando os jogos a favor da aprendizagem, o indivíduo estará apto a querer jogar novamente e evoluir o nível.

Outro ponto muito relevante em ressaltar, são as funções executivas, que resumidamente é um conjunto amplo de habilidades que envolvem diversas áreas do comportamento humano, mas em linhas gerais, são elas aquelas que fazem com que a pessoa planeje organizar e executar ações de acordo com aquilo que é esperado. As funções executivas são desenvolvidas desde a infância, onde na aprendizagem e aprimorado o controle inibitório, flexibilidade cognitiva e a memória de trabalho (Brites, 2018).

A percepção é um dos elementos mais importante no processo de ensino e aprendizagem (Sampaio, 2015). A percepção é a capacidade de associar as informações sensoriais, da memória e da cognição, ou seja, ela é responsável pela interpretação geral da realidade. Pode-se trabalhar a

percepção com jogos, pois apresenta uma rápida sucessão de estímulos visuais e auditivo, à medida que adquirimos novas informações nossa percepção se altera. Alguns exemplos de jogos que podem ser trabalhados é o racha cuca, jogo da memória, caça palavra, jogos de músicas e sete erros.

Outro fator relevante em se destacar é a motricidade, ela é definida como “conjunto de funções nervosas e musculares que permite os movimentos voluntários ou automáticos do corpo”, a motricidade pode ser compreendida como a sucessão de posturas e movimentos divididos em três categorias: movimentos reflexos, movimentos rítmicos e movimentos voluntários (Nuin, 2016). Trazendo a motricidade para os jogos eletrônicos, ela se encaixa muito bem no contexto, onde o indivíduo ao apertar as teclas de um consoler (controle do jogo) acaba executando uma serie de ações, e cumprindo assim, com o seu objetivo dentro do jogo. Portanto, o mesmo tende a criar uma serie de agilidade, habilidade e estratégia motora, a fim de obter sucesso em sua tarefa.

Os jogos podem conter um aspecto social também que poucas pessoas sabem, e não estamos falando de interação social, mas sim de ações sociais. Vários streamers, fazem ações conjuntas de arrecadações de doações em suas lives e o dinheiro arrecadado é usado em doações para (ONG's), famílias carentes, hospitais, entre outros, como foi o caso do evento feito ainda este ano que reuniu os melhores streamers de 2017 até 2019 jogando para conseguir doações para a “Central Única das Favelas” (UCA) que vai ajudar famílias de todo o Brasil na pandemia do novo Coronavírus (COVID-19), e não só por meio dessas doações, mas pela quantidade de seguidores e voz que esses streamers têm em suas redes sociais, que também usam ela para divulgar causas importantes (E-SPORTV, 2020).

O Brasil é o terceiro maior país na audiência de e-sports perdendo apenas para china e Estados Unidos (Gutierrez, 2020), o que torna em um país com tanta desigualdade social uma porta aberta para arrecadação de pessoas do meio e conversão desses valores em dinheiro para população carente e pessoas em situação de vulnerabilidade social, e também um ótimo meio para se conseguir destaque a essas causas já que mostrado

para o público seus influenciadores favoritos fazendo essas ações beneficentes, incentivando a por vontade própria ajudarem cada vez mais outras instituições e pessoas que precisam de ajuda.

Um benefício que toda essa expansão do universo dos e-sports gerou foi a abertura de novos empregos que não existiam antes, e que tem uma certa inclusão de pessoas por não precisar necessariamente de uma formação na área, um ensino superior que muitas vezes se torna algo caro e assim não se torna possível para um grande número de pessoas, uma dessas áreas relativamente novas é o campo dos streamers, pessoas que ganham dinheiro para produzir conteúdo para sites de stream gravando enquanto jogam e interagem com seu público, essas pessoas podem começar apenas com um celular ou um computador o que torna um pouco mais fácil a iniciação nesse mercado, que vem cada vez mais crescendo e dando retorno para as pessoas que nele trabalham.

O que é não só um novo mercado em expansão, mas também uma alternativa para pessoas que não encontravam realização profissional em suas áreas de atuação e se sentiam frustradas por não se encontrarem em seus respectivos ambientes de trabalho, que hoje podem trabalhar interagindo com pessoas que gostam do conteúdo que produzem, conseguindo assim a realização profissional que não eram capazes de terem antes e sendo muitas vezes inclusive melhor remunerados por tal trabalho, abrindo assim um precedente de melhora em quadros de ansiedade, por exemplo, gerados pela pressão no ambiente de trabalho que viviam e se submetiam mesmo estando infelizes.

No nosso novo normal onde o contato com os parentes e amigos tornou-se algo complicado, os jogos trazem também, uma nova possibilidade de aproximamento e interação social, fortalecendo vínculos de amizade e não deixando o laço se perder durante o afastamento social gerado pela pandemia, sendo inclusive uma ferramenta para a solução de problemas como foi o caso da “Universidade Federal de Mato Grosso” (UFMT) que fez uma festa de formatura online no jogo “Minecraft” com a ajuda de seus estudantes de ciência da computação, que se uniram para construir desde o local onde ocorreria a celebração (G1 MT, 2020).

Pensando em longo prazo na atualização do (CID-11) em 2022 pela (OMS), o Transtorno do Jogo pela Internet (Internet Gaming Disorder – IGD) poderá ser tratado possivelmente através do (SUS), já que eventualmente foi inserido na atualização do (CID-11), como transtorno de saúde mental. Portanto os indivíduos que se enquadram dentro desse transtorno, poderão ter um atendimento padronizado, e assim melhor registrar e monitorar, o mundial. A provação do (IGD), dentro dos transtornos de saúde mental, abrirá um espaço para que esse distúrbio venha ter mais visibilidade dentro das mídias, e assim, ocorrer trabalhos preventivos nacionalmente e mundialmente na prevenção de uma série de consequências físicas e mentais geradas por usuários que utilizam muito desses jogos eletrônicos e virtuais afetando todo seu comportamento mediante ao meio social. Sabe-se que toda essa prevenção, tem que passar por uma série de processos que envolvem políticas e outros discursos antes de ser disponibilizada a população, pode-se viabilizar desde agora essas medidas preventivas, na qual fará com que uma quantia menor de pessoas seja diagnosticada até o vigor desta atualização em 2022. Podendo assim facilitar e fazer a conscientização de pais, escolas e Unidades Básicas de Saúde (UBS) como agir e fazer trabalhos preventivos visando o bem-estar deles desde agora, e assim encaminhado esses pacientes para trabalhos no (CAPS) e outros equipamentos de trabalhos, pensando como um todo e não só no paciente, mas em todos os conjuntos socioculturais, mesmo sabendo que esse transtorno não afeta apenas uma determinada área e classe social (R7 Saúde, 2019).

Pensando um pouco além da saúde, os jogos podem ser utilizados na educação em trabalhos feitos dentro das escolas que poderiam auxiliar no desenvolvimento da aprendizagem e prevenção de futuros jovens com (IGD). Sabe-se que algumas escolas privadas, desenvolveram essas práticas dentro do ensino quando busca a inclusão destes equipamentos na educação do aluno. São poucas essas escolas que aderem a essa prática devido ao alto custo para adquirir e manter esses equipamentos, mas por outro ponto, pensando na aprendizagem e no desenvolvimento de uma criança e adolescente até na conscientização de que uso excessivo pode chegar a um transtorno de saúde mental, seria importante que os ministérios

da saúde e da educação trabalhassem juntos, se dedicando e investindo em algum projeto, que trouxessem esses equipamentos como benefícios para as escolas públicas e possíveis centros de atendimento social, com o objetivo de estimular positivamente os alunos ou usuários a se desenvolver dentro do ambiente escolar e como ter um autocontrole consciente dentro de jogos sabendo a hora certa de parar e executar outras tarefas que estimulam esse indivíduo de outra forma, assim o fazendo ter um melhor desenvolvimento através de jogos eletrônicos, trazendo os benefícios e bem-estar no quesito educacional, e também, psíquico (Tokio, 2020).

Com o crescimento exponencial de usuários e sua popularidade se afirmando cada vez mais, a indústria de jogos tem visto uma grande possibilidade de lucro, tal que seus produtos muitas vezes têm um valor pouco acessível para algumas camadas da sociedade, mesmo que ainda existam jogos gratuitos em que o usuário tem a possibilidade de escolha sobre gastar ou não dentro do jogo, para melhorar sua experiência, a maioria dos jogos que são mais comentados entre os jovens e os que reúnem mais público ainda são os jogos pagos de serviços como Xbox, Steam, PlayStation, Google Play Games, entre outros, o que dificulta o acesso de algumas camadas mais pobres da sociedade a terem acesso e integração nesse ambiente de jogos eletrônicos e virtuais.

Com o aumento desse mercado de games, uma coisa que tem se tornado muito comum é a contratação de influenciadores digitais desse mercado para divulgar esses jogos entre seus seguidores, e até trazer público para as plataformas que os contratam, como por exemplo, o Facebook que agora tem o serviço de “Facebook Gaming” onde o usuário permanece na plataforma assistindo seus jogadores favoritos jogarem ao vivo enquanto interagem com as pessoas que os assistem, os chamados “Streamers” tem um papel muito importante de divulgar novidades, dar dicas e truques sobre esses jogos, e em alguns casos, até presentear seus seguidores dentro dos jogos o que incentiva ainda mais esse público a jogar, e essa nova profissão vem se tornando tão séria que muitas vezes essas pessoas abandonam seus serviços “comuns” para poderem se concentrar nessa nova área de atuação que cada vez cresce mais.

II. OBJETIVO.

O objetivo foi apresentar um tema atual, não muito debatido e mostrado na mídia atual, aliás, é um assunto pouco falado, sendo omitido como consequência o distúrbio, mesmo ocorrendo casos isolados de usuários que usaram os jogos como plano em ações graves, como citado no trabalho acima. Apresentamos os principais benefícios e maléficos que os jogos eletrônicos trazem para a sociedade, visando uma melhor compressão do assunto, e assim fazendo futuros trabalhos e ações preventivas para que os usuários de jogos não cheguem ao ponto de um diagnóstico por (IGD).

III. POSPOSTA DE AÇÃO.

Uma dessas possíveis ações são palestras em centros educacionais, mídias sócias e jornais, mas também pensamos em ações diretas a esses usuários, que possam trazer para eles não apenas informações relacionadas aos benefícios que os jogos possam trazer, mas também, alertar que o uso excessivo pode gerar desencadeamento de malefícios psicológicos e físicos para a saúde do usuário.

A prevenção e as informações neste caso traz a conscientização de como podemos no futuro amenizar esses quadros de distúrbios associados aos jogos eletrônicos, logo que nos dia-a-dia esses jogos vêm sendo atualizados e sofisticados gradativamente para atrair cada vez mais os usuários, e assim alertando-os e trazendo informações dentro da nossa região e até mesmo no Brasil, considerando que hoje com a tecnologia podemos levar diversas informações para vários lugares.

Como futuros Psicólogos, devemos pensar em interversões e atividades que no futuro levarão um bem-estar para a sociedade e amenizará aos poucos, ações que poderão ser prejudiciais às pessoas. Sabemos que não devemos generalizar e espalhar que nem todos que do jogo utilizam, entrarão em um diagnóstico de transtornos por jogos de

internet ou eletrônicos, pois temos a consciência de que para chegar a esta situação um indivíduo passa por diversas outras ações que o faz voltar somente a uma atividade para extravasar suas energia e emoções, que proporcionam um prazer naquele momento. Os índices de diagnósticos são muito pequenos, mas vem aumentando anualmente ao longo dos últimos anos, fazendo uma prevenção desde agora, onde daqui 5 ou 10 anos teremos menos casos dentre os jovens, e assim cada vez mais esses indivíduos apresentará um melhor percentual em aprendizagem, desenvolvimento, comunicação e melhorias em atividades básicas do seu dia-dia.

“Observando não só os lados negativos, mas também os positivos dos jogos eletrônicos que está em nosso alcance, ele poderá proporcionar através dos mesmos, um impacto positivo no bem-estar e na qualidade de vida dos usuários, dentro da sociedade que usufrui desses equipamentos, pois enquanto limitado, o jogar é algo saudável”.

(Guilherme e col. Germano, 2020).

IV. REFERÊNCIAS

FERREIRA, Monique Bernardes de Oliveira; SARTES, Laisa Marcorela Andreoli. **Uma Abordagem Cognitivo-Comportamental do Uso Prejudicial de Jogos Eletrônicos / O Uso Prejudicial de Jogos Eletrônicos**, 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v11n2/09.pdf>

FOLHA DE SÃO PAULO, **Assassinos planejam ataque em escola de Suzano por um ano e meio**, 2019. Disponível em: <https://folha.com/r0h8mxjk>

BEM ESTAR, Por G1 Noticias. **Distúrbio de games: OMS classifica vício em videogame como doença**, 2018. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/disturbio-de-games-oms-classifica-vicio-em-videogames-como-doenca.ghtml>

PARDINI HERMES - **Realidade virtual transforma a experiência da vacinação infantil**, Youtube, Hermes Pardini, 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=P9JwAH0298w>

SARLENO, Daniela; ARCORVERDE, Leo; Globo News. **Cadernos de assassinos de Suzano tinham táticas de jogos de combate e regra de conduta na escola**, 2019. Disponível em: <https://brasil.estadao.com.br/blogs/macaco-eletrico/o-videogame-causou-o-massacre-de-suzano-sqn/>

LEON, Arthur Peron Ramos; MAROT, Tiago; BASTOS, Rafael V. S.; NATIVIDADE, Jean Carlos. **Jogar me faz sorri: O poder preditivo da motivação para jogos sobre o bem estar subjetivo**, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/328602774_Jogar_me_faz_sorrir_O_poder_preditivo_da_motivacao_para_jogos_online_sobre_o_bem_estar_subjetivo

BRITES, Luciana. **Funções Executivas: o que são e para que servem?**, 2018. Disponível em: <https://institutoneurosaber.com.br/funcoes-executivas-o-que-sao-e-para-que-servem/>.

REVISTA, A mente é maravilhosa. **Dopamina: o que é e quais são suas funções?**, 2017. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/dopamina-quais-sao-suas-funcoes/>

BRASIL, Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. **NEUROBIOLOGIA: MECANISMOS DE REFORÇO E RECOMPENSA E EFEITOS BIOLÓGICOS COMUNS ÀS DROGAS DE ABUSO**, 2016. Disponível em: https://sgmd.nute.ufsc.br/content/portal-aberta-sgmd/e01_m03/pagina-00.html

PAI PRA FILHO, Blog Colégio Arnaldo. **Conheça os benefícios e malefícios do videogame para o seu filho**, 2020. Disponível em: <https://blog.colegioarnaldo.com.br/maleficios-do-videogame/>

SAÚDE, Notícias. R7 notícias. **Dependência em jogos eletrônicos entra em categoria de doença**, 2019. Disponível em: <https://noticias.r7.com/saude/dependencia-em-jogos-eletronicos-entra-na-categoria-de-doencas-20062019>

LEMOS, Igor Lins; SANTANA, Suely de Melo. **Dependências de jogos eletrônicos: a possibilidade de um novo diagnóstico psiquiátrico**, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832012000100006

E-SPORTV, G E Notícias. **Prêmio e-sport promove stream beneficente com Yoda, Netenho e Cerol**, 2020. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/globoesporte.globo.com/google/amp/e-sportv/noticia/premio-esports-brasil-promove-stream-beneficente-com-yoda-netenho-e-cerol.ghtml>

G1 MT, por g1 Mato Grosso notícias. **Estudantes da UFMT criam cerimônia de formatura em ambiente virtual durante a pandemia**, 2020. Disponível: <https://g1.globo.com/mt/mato-grosso/noticia/2020/05/26/estudantes-da-ufmt-criam-cerimonia-de-formatura-em-ambiente-virtual-no-minecraft-durante-a-pandemia.ghtml>

MELO, Aluísio Augusto Soares de. **Dependência Tecnológica: o uso abusivo de redes sociais e seus impactos psicológicos em adolescentes**, 2018. Disponível em: <https://unifg.edu.br/wp-content/uploads/2020/02/JEDI-2018-ATUALIZADO-3.pdf#page=114>

TEC MUNDO. **Jogos de celular inspirados em psicologia ajudam a reduzir ansiedade**. Disponível em: <https://www.tecmundo.com.br/video-game-e-jogos/52558-jogos-de-celular-inspirados-em-psicologia-ajudam-a-reduzir-ansiedade.htm>.

LEON. et al. **Jogar me faz sorrir: O poder preditivo da motivação para jogos online sobre o bem estar subjetivo**, 2018. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/328602774>.

STROPPA, Thiago Virgílio da Silva; GOMES, Daniel Alexandre Gouvêa; LOURENCO, Lelio Moura. **Vídeo-games violentos e a violência/agressividade do jogador: uma revisão sistemática de literatura**¹. *Psicol. rev. (Belo Horizonte), Belo Horizonte*, v. 23, n. 3, p. 1012-1033, dez. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682017000300014&lng=pt&nrm=iso. acessos em 14 set. 2020. <http://dx.doi.org/10.5752/P.1678-9563.2017v23n3p1012-103>.

LEMONS, Igor Lins; SANTANA, Suely de Melo. **Dependência de jogos eletrônicos: a possibilidade de um novo diagnóstico psiquiátrico**. *Rev. psiquiatr. clín, São Paulo*, v. 39, n. 1, p. 28-33, 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832012000100006&lng=en&nrm=iso. access on 08 Sept. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000100006>.

SETZER, Valdemar W. USP Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001. Cap. 3. **OS RISCOS DOS JOGOS ELETRÔNICOS NA IDADE INFANTIL E JUVENIL: Os efeitos negativos dos meios eletrônicos em crianças, adolescentes e adultos**. 2011. Disponível em: <https://www.ime.usp.br/~vwsetzer/joquinhos.html>.

SKINNER, B.F. **Seleção por consequências**. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. São Paulo, v.9, n1, 129-137, 2007. Disponível em : <http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/150/133>

MOREIRA, M. B. MEDEIROS C. A. de. **Princípios básicos da análise do comportamento**, Saraiva, Porto Alegre: Artemed, cpt. 03 e 04, 2007.

SAMPAIO, M. De. F. M. **Aprendizagem: Importância da sensação e da percepção**, Ideias Em Fluxo, 2015. Disponível em: <https://n9.cl/q3xz1>

NUIN, J. S. De. C. **Motricidade, Neurociência e Educação**, Instituto Conectomus, 2016. Disponível em: <https://www.institutoconectomus.com.br/motricidade-neurociencia-e-educacao/>

Gutierrez, B; Mendes. C. L; Tokio, K. **Jogos on-line: Desafios e virtudes sob uma perspectiva socioeducativa**, Youtube, SESC São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=t5XaXS-MriU>