

RECEITA-SE: USO DIÁRIO DE VIDEOGAMES

Na contramão da prescrição de remédios, recurso de sucesso mas muitas vezes exagerado, os jogos eletrônicos surgem como complementos e mesmo alternativas eficientes (e, por que não, divertidas) para o tratamento de problemas físicos e mentais – em todas as idades

JENNIFER ANN THOMAS

DIVERTIMENTO é coisa séria. Disso já não se tem muita dúvida desde a Grécia antiga. Atribui-se ao filósofo Platão esta máxima do século IV a.C.: “Você pode descobrir mais sobre uma pessoa durante uma hora de diversão do que em um ano de conversas”. Sigmund Freud, o criador da psicanálise, consciente da importância de brincar, não hesitou em recomendar ao pai de um paciente de 5 anos que seu filho se entretivesse mais. Apesar desse peso histórico, nas últimas décadas o divertimento ficou um tanto de lado nos consultórios de variadas especialidades. No caso de crianças e adolescentes que demonstram comportamentos diferentes dos da maioria, como distração, impulsividade ou sintomas do transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), a evolução dos medicamentos inaugurou uma avenida de possibilidades terapêuti-

cas. Drogas estimulantes do sistema nervoso central, à base de metilfenidato e anfetamina, com destaque para os remédios Ritalina e Adderall, passaram a fazer parte do vocabulário da sociedade moderna.

É verdade que elas acalmam, restaurando o equilíbrio de neurotransmissores no cérebro, e, em muitas famílias, são celebradas pelo sucesso. Trata-se, porém, de substâncias viciantes e, em excesso, podem desencadear efeitos colaterais graves, como problemas respiratórios, taquicardia, depressão e ansiedade. Ainda assim, seu consumo tem se multiplicado. Nos Estados Unidos, onde um em cada dez adultos toma antidepressivos, o crescimento das vendas foi de 83% em quatro anos; no Brasil, de 21,5% em três anos. Diante da questão do uso abusivo de remédios — tanto entre adultos como entre crianças —, psi-

quiатras, psicólogos e fisioterapeutas têm buscado alternativas menos danosas para os pacientes. Uma receita vem chamando atenção: o uso diário de videogames.

Quando Alessandra Felippello Gomes, mãe de Isabel, de 9 anos, percebeu que sua filha tinha dificuldade em se concentrar em algumas situações, sobretudo na sala de aula, recorreu à psicopedagoga do colégio. O diagnóstico: dislexia, TDAH e déficit de audição. “Receitaram Ritalina, e ponto”, lembra Alessandra. Ao analisar os efeitos colaterais do remédio, a mãe decidiu recusar o tratamento. Procurou outros especialistas, até que a neuropsicóloga Melanie Mendoza, da Clínica Vivere, de São Paulo, indicou um caminho: deixar os comprimidos de lado e fazer com que Isabel passasse por um tratamento no qual, ao mesmo tempo em que cuidava de seus proble-



CECÍLIA PRADO

IDADE: 93 anos

O PROBLEMA: fraturou uma perna e teve de inserir uma prótese no quadril

GAME: o jogo de boliche do Wii, videogame da Nintendo

COMO É O TRATAMENTO: pela repetição de movimentos com o uso do controle, ela ganha confiança na hora de transferir o peso de uma perna para a outra e manter o equilíbrio enquanto anda

mas, pudesse se divertir. A menina começou a jogar diariamente aplicativos de smartphone, como alguns de quebra-cabeça e repetições, para exercitar a concentração e o raciocínio — e os sintomas se amenizaram.

Com crianças, tem sido recorrente a utilização de games no tratamento de distúrbios como déficit de atenção, hiperatividade ou transtornos de agressividade (veja mais exemplos nos quadros distribuídos ao longo desta reportagem). Sete em cada 100 jovens so-

frem de TDAH. Nos Estados Unidos, a incidência cresceu 53% na década passada, sendo que dois terços dos pacientes receberam prescrições de Ritalina ou Adderall. “Contudo, os tratamentos convencionais costumam falhar porque os pacientes os consideram simplesmente muito chatos e, com isso, a melhora com frequência demora mais”, explicou a VEJA o cientista da computação romeno Cosmin Mihaiu. Cientista da computação? O que ele entende do assunto? Mihaiu fundou, em

2012, em parceria com médicos e terapeutas, a Mira Rehab, empresa que cria jogos eletrônicos desenhados exatamente para substituir ou complementar tratamentos médicos.

Mihaiu teve a ideia da Mira Rehab depois de duas experiências pessoais. A primeira, a própria desmotivação em fazer fisioterapia depois de ter sofrido um acidente no qual quebrou um braço — um dos exercícios terapêuticos aos quais precisou submeter-se o obrigava a estender o cotovelo 100 ve-



PEDRO CALDERON MONTI

IDADE: 6 anos

OS PROBLEMAS: paralisia cerebral leve que afeta o lado esquerdo do corpo e déficit de atenção

GAMES: *Kinect Adventures!*, de esportes (com o uso de sensores de detecção de movimentos), e *Toy Story Mania!*, de tiro ao alvo, com visual semelhante ao de brinquedos de parques de diversões

COMO É O TRATAMENTO: o paciente faz exercícios físicos pelo Kinect e estimula a concentração com o *Toy Story*, trabalhando a agilidade motora e o raciocínio



ISABEL FELIPELLO GOMES

IDADE: 9 anos

OS PROBLEMAS: dislexia, TDAH e déficit de audição

GAMES: aplicativos de smartphone e tablet, como o quebra-cabeça Tower of Hanoi, inspirado no jogo (real, não virtual) francês de mesmo nome

COMO É O TRATAMENTO: games de celular costumam basear-se na repetição de ações, com aumento de dificuldade a cada passagem de nível. Exige-se atenção contínua. Os jogos foram escolhidos pela terapeuta e pelos pais de Isabel como alternativa ao uso de estimulantes do sistema nervoso central

zes ao dia, ao longo de seis semanas. Ele relata que sentia dor e achava a atividade muito chata. Em consequência, não fazia a coisa corretamente e demorou a cumprir sua meta de recuperação. A segunda experiência foi com sua mãe, que levou cinco meses — muito mais do que o esperado — para se recuperar de uma lesão, também por meio de fisioterapia. Com isso, Mihaiu concluiu que era preciso tornar os tratamentos mais atraentes.

Com três sócios, ele criou a empresa, cuja missão é “motivar pessoas a ficar melhor de forma rápida, fácil e divertida”. Em sua startup, o cientista da computação desenvolve games com esse objetivo. Em um deles, já em uso em clínicas americanas e europeias, os pacientes repetem exercícios de fisioterapia, mas enquanto jogam.

Assim, divertem-se ao mesmo tempo em que se tratam. O software da Mira funciona com o videogame Xbox e o sensor de captação de movimentos do corpo Kinect — o conjunto, pronto, pode ser encomendado por clínicas a 400 dólares.

Os jogos eletrônicos com ênfase em exercícios físicos têm público bem mais abrangente do que os usados para combater TDAH — servem a crianças, adolescentes, adultos e idosos. “Notamos

que, por serem esses games produtos de entretenimento, os pacientes acabam relaxando mais, realizam um esforço superior ao que fariam em uma clínica convencional e assim alcançam melhores resultados”, afirma Kátia Gianone, diretora de comunicação e cidadania corporativa da Microsoft, empresa criadora do Kinect, o dispositivo popular entre os médicos para os tratamentos fisioterápicos. Com o aparelho, o indivíduo dispensa o controle remoto e utiliza o próprio corpo para jogar.

A estratégia terapêutica é sempre adequar cada paciente, e o problema pelo qual ele passa, a um game específico. A adolescentes agressivos demais, é recomendável sugerir títulos nos quais o jogador consegue extravasar sua raiva, como games de tiro e guerra. Para quem sofre de alguma lesão física,

o ideal é apostar nos que estimulam atividades físicas (*veja outros exemplos no quadro abaixo*). Sempre lembrando, é claro, que são opções complementares a outros tratamentos, mais tradicionais, que costumam ser indicados nos consultórios — inclusive com a associação a medicamentos.

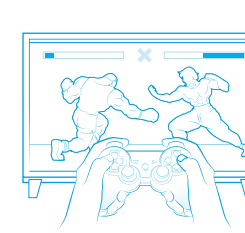
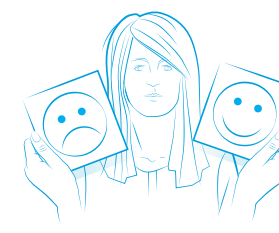
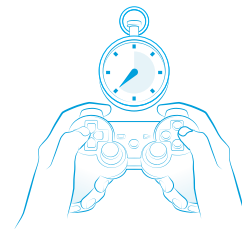
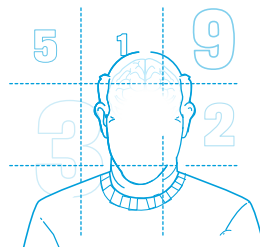
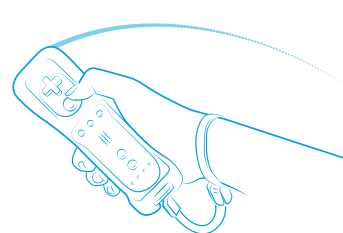
“A demanda pela alternativa da gameterapia tem aumentado 10% ao ano em minha clínica”, diz a fisioterapeuta Rebeca Rehder, da Espaço Sete, sediada em São Paulo. “Só não cresce mais devido ao alto custo de ter um videogame equipado com sensores de movimento.” Cecília Prado, de 93 anos, é uma das pacientes de Rebeca. Ela buscou auxílio após sofrer uma queda e quebrar o fêmur, o que a obrigou a inserir uma prótese no quadril. Por ter dificuldade em se dedicar exclusiva-

mente aos métodos tradicionais de tratamento, virou criança diante de um videogame. Seu jogo preferido é um de boliche do Wii, console da fabricante Nintendo. A evolução foi tamanha que Cecília não só se recuperou como optou por dispensar uma cuidadora que a auxiliava em tarefas diárias.

A adoção médica dos games é um reflexo natural do espantoso e incontornável crescimento da presença deles na vida cotidiana. A indústria dos jogos eletrônicos já é uma das mais lucrativas do mundo no ramo do entretenimento, à frente, por exemplo, de Hollywood. O mercado cresce em torno de 10% ao ano — no de smartphones e tablets, a taxa é superior a 20%. Nos Estados Unidos, mais da metade dos lares possui ao menos um videogame. Os consolos viraram centrais de entretenimento.

Já há estudos, apesar de o fenômeno ainda estar na infância, que quantificam e qualificam as vantagens de jogar para a saúde mental e física. Como exemplo, uma pesquisa da Universidade da Carolina do Leste avaliou se o hábito de jogar videogames casuais ajudava no tratamento de depressão e ansiedade. O resultado: diminuição de 57% nos sintomas, com significativa melhora no humor dos pacientes. “É um achado fascinante, principalmente quando se considera que apenas 25% dos indivíduos com depressão se submetem a tratamentos”, diz o terapeuta Carmen Russoniello, autor do estudo. “Os videogames são uma opção fácil, barata, e deveriam ser acessíveis para quem precisa deles.” Ter um Xbox ou PlayStation na residência hoje é quase como ter um televisor.

A tecnologia de detecção de movimento auxilia a fisioterapia



JOGAR NÃO SÓ POR JOGAR

Diversos estudos realizados ao longo da última década mostram os benefícios de recorrer aos jogos digitais para iniciar ou complementar tratamentos de saúde. Em casos de depressão, por exemplo, versões casuais, como os games do Facebook, reduzem a gravidade dos sintomas em até 57% dos pacientes. Veja outros exemplos

O PROBLEMA	PARKINSON	ALZHEIMER	DÉFICIT DE ATENÇÃO	ANSIEDADE OU DEPRESSÃO	AUTISMO	AGRESSIVIDADE
GAMES INDICADOS	Os que utilizam sensores para captar movimentos dos usuários, estimulando a atividade física, como o <i>Wii Sports</i> e o <i>Kinect Adventures!</i>	Aqueles que estimulam a capacidade de raciocínio. São exemplos o <i>Angry Birds</i> , no qual é preciso realizar cálculos para acertar alvos, e o <i>Sudoku</i> , jogo de quebra-cabeça com números	Versões que combinam concentração constante com a possibilidade de extravasar, como o <i>Toy Story Mania!</i> , no qual o jogador atira contra alvos que surgem a todo momento na tela	Os casuais, nos quais as partidas são rápidas e demandam velocidade de raciocínio, a exemplo do <i>Bejeweled</i> , jogado no Facebook, em que se devem juntar diamantes para que eles desapareçam (é parecido com o famoso <i>Tetris</i>)	Os mais lúdicos, de pensamento estratégico e que auxiliam a expressão de sentimentos. Exemplos: o megassucesso <i>Minecraft</i> , no qual se usam blocos para construir cenários, e o <i>FaceSay</i>	Em aparente contradição, os mais violentos, como os da série <i>Grand Theft Auto</i> , <i>GTA</i> , em que se controla um personagem criminoso
COMO AJUDAM	Personagens são controlados por meio dos sensores, o que melhora a condição motora, o equilíbrio, a ação dos músculos e as funções cardiorrespiratórias, afetados pela degeneração causada pelo Parkinson	Um estudo da Universidade da Califórnia concluiu que os games que exigem concentração constante, raciocínio e memorização estimulam a mente e podem prevenir ou retardar a doença	Trabalham a atenção do jogador — crianças, principalmente —, colocando à sua frente séries de objetivos imediatos, que devem ser vencidos com rapidez para que ele passe à próxima fase	A distração, sem referências violentas nem estímulos a sentimentos negativos, e a sensação de vitória ao se cumprirmos os desafios diminuem os sintomas, tais como tristeza, desesperança, pessimismo, culpa, insônia e falta de apetite	Servem de plataforma para que os autistas lidem com emoções — dificuldade usual de quem tem esse mal — e auxiliam os pacientes a fazer o reconhecimento de expressões faciais e de sentimentos de outras pessoas	Uma pessoa com surtos de agressividade não deixará de ser violenta só por usar o jogo; o que as pesquisas indicam é que o game funciona como válvula de escape para descarregar energia e, assim, diminui o stress



MAURO BRAGA CORREA

IDADE: 25 anos

O PROBLEMA: paralisia cerebral

GAMES: os do pacote *Kinect Adventures!*. Gosta do jogo *Vazamentos*, em que movimenta o corpo para tapar buracos

COMO É O TRATAMENTO:

similar a uma fisioterapia, auxilia no desenvolvimento de músculos, no treinamento para ficar de pé, ou sentar-se, e no controle do tronco

LAERTE DE BARROS SANTOS NETO

IDADE: 31 anos

O PROBLEMA: estiramento na musculatura da coxa

GAMES: os de futebol e futevôlei que utilizam sensores de captação de movimentos, a exemplo dos do Kinect, do videogame Xbox

COMO É O TRATAMENTO:

os games replicam exatamente os movimentos da perna exigidos na prática de esportes, o que impulsiona a recuperação dos músculos, e servem de complemento à fisioterapia



É preciso, porém, prestar atenção para que a solução não acabe por se transformar em um problema — por vezes, maior. Recorrer excessivamente ao videogame também pode se tornar um vício, com dependência química já comparada àquela consequente do uso de drogas ilícitas. Estima-se que existam 3 milhões de americanos, entre 8 e 18 anos, considerados (cl clinicamente) viciados em videogame. Nos Estados Unidos e na Ásia, são comuns os acampamentos de férias destinados a forçar crianças e adolescentes a se “desplugar” por um tempo das telinhas.

É preciso tomar cuidado para que o hábito de jogar não se torne um vício

“Novas tecnologias geram pânico moral, principalmente quando atingem os jovens como público-alvo, e sempre foi assim, seja com os games, seja quando surgiram a TV, o rádio, o computador”, disse a VEJA o jorna-

lista americano Greg Toppo, autor do livro *The Game Believes in You* (O Jogo Acredita em Você), sobre o uso educacional e terapêutico desse recurso inescapável. “É claro que tudo deve ser controlado, para evitar abusos. Só que é preciso ter calma e notar que o jogo é mais uma ferramenta, à qual se pode recorrer de forma apropriada”, acrescenta. Como dizia o escritor Públio Siro, que viveu na Roma antiga (século I a.C.): “Boa saúde e bom-senso são duas das maiores bênçãos da vida”. Quando combinadas, o efeito é ainda melhor. ■