P

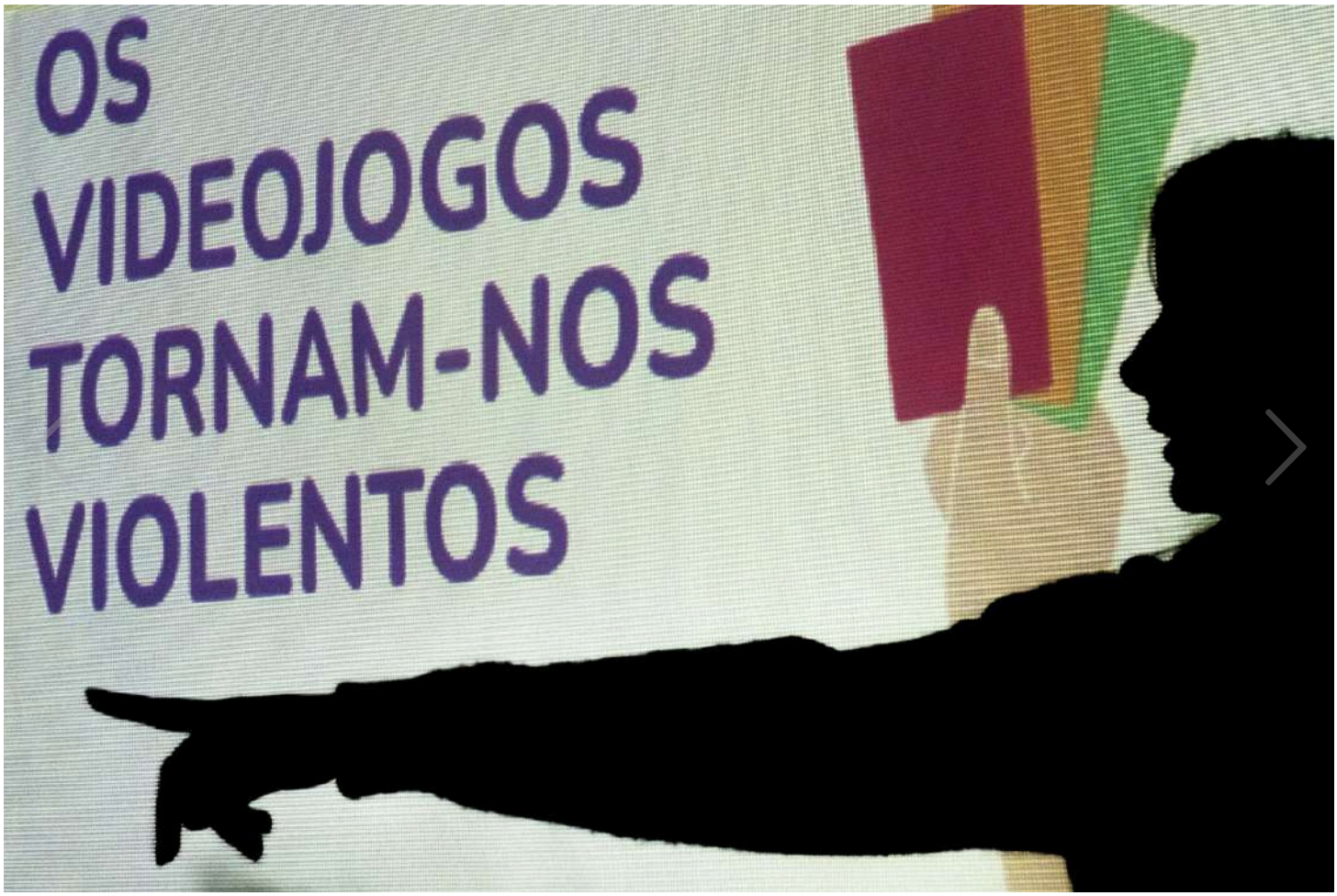
EXCLUSIVO REPORTAGEM

Os videojogos são como o chocolate. “Um bocadinho até nos faz bem”

O projecto “InGaming vai às Escolas” mostra como se pode jogar de forma saudável. Há regras para pais e professores: limitar o uso do ecrã, desactivar notificações, falar das vantagens do *offline*.

Ana Margarida Alves

28 de Fevereiro de 2025, 6:45



- **Ler também Mais jovens procuram ajuda para combater vício dos videojogos. Jogava "para fugir dos meus problemas" (https://www.publico.pt/n2123693)**

A mesa de pingue-pongue que costuma roubar a atenção das brincadeiras dos mais novos foi colocada à parte, num canto da sala. Não, não está de castigo – só longe dos holofotes. Mas também aqui as cartolinas coloridas afixadas às paredes com inúmeras colagens, que ora ditam as regras mais importantes do espaço ora apontam a diferença entre a amizade e o *bullying*, estão ofuscadas por um outro cartaz que, ao contrário do que é habitual, foi convidado a marcar presença no encontro desta quinta-feira. Com letras de diferentes cores e tamanhos, captam-se as palavras "adições" e "videojogos".

O fim do burburinho dita o início da sessão. Os olhares curiosos sentados em "U" estão voltados para a projecção rectangular, onde se pode ler "InGaming vai às Escolas". Na verdade, não estamos numa escola, mas no Espaço Jovem – uma espécie de ATL para os mais crescidos – do Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Ajuda, em Lordelo do Ouro, no Porto. Aqui contam-se, entre os que se vão embora e os que chegam das diferentes escolas do concelho, cerca de 20 alunos, que frequentam entre o 5.º e o 9.º anos.

"Hoje, vimos aqui falar de videojogos", adianta Cátia Viana, responsável pelo projecto (https://cdi.org.pt/ingaming-vai-as-escolas/). Por coincidência ou não, a conversa convida os jovens a fazerem parte de um jogo. "As regras são simples". Cada um tem três cartões:

o vermelho, o verde e o amarelo. Em cada nível da partida, devem escolher uma cor em função das suas considerações. O cartão verde é levantado quando concordam com a afirmação. O vermelho opõe-se à cor verde, enquanto o amarelo situa os jogadores no intermédio.

Esta é já a 25.ª sessão organizada pelo projecto, promovido pela organização não-governamental CDI Portugal, desde o início do ano lectivo. Até 2027, o InGaming quer chegar a cerca de 1500 estudantes e percorrer mais de 15 escolas portuguesas, alcançar pais e professores com encontros e *webinares*, para sensibilizar a comunidade educativa para os comportamentos aditivos associados aos videojogos.

Para o psicólogo clínico João Faria, estas sessões são “fundamentais”, mas “estão a chegar um bocadinho tarde”, uma vez que o número de jovens em tratamento para combater e prevenir esta dependência tem vindo a aumentar ao longo dos anos. Além dos mais novos, também “é necessário sensibilizar as gerações de pais”, principalmente, as que não nasceram dentro do mundo digital, para que consigam identificar e prevenir esta dependência.

“Tem de haver um discurso que encontre um equilíbrio entre os saberes digitais dos filhos e os conhecimentos e desconhecimentos digitais dos pais”, assume o analista de redes sociais e investigador, Joaquim Fialho. Enquanto não se encontrar este equilíbrio, vai persistir “sempre um discurso de reacção ao problema, em vez de um discurso de proação”.

Reconhecida como um “transtorno de comportamento” pela Organização Mundial da Saúde, a dependência dos videojogos é “uma condição que pode ter impacto negativo na vida social, pessoal e profissional dos indivíduos”, sendo que está "mais propensa a jovens em idade escolar", revela Joaquim Fialho. Embora esta dependência não implique o consumo de substâncias, como o álcool ou a droga, é igualmente problemática e comparável a qualquer outro vício.

"Hoje em dia, as mesmas trajectórias neuronais que são activadas nos casos de dependências com substâncias são as mesmas activadas em situações de dependência dos videojogos", explica João Faria. A grande diferença é que o consumo dos ecrãs e dos jogos é "generalizado", já o contacto com o álcool e drogas, por exemplo, está circunscrito "a determinados grupos e locais", acrescenta Joaquim Fialho.

"Estabelecer limites" para evitar dependências

Na sala do Espaço Jovem, Cátia Viana faz-se ouvir e questiona: “Os videojogos tornam-nos violentos?”. E é assim que começa o primeiro nível do jogo. Os braços no ar não perdem tempo a manifestar o que cada um pensa. A votação é quase unânime e o veredicto traça-se muito rapidamente. O maior número de cartões verdes revela que grande parte do grupo acha que os videojogos geram violência.

“Há jogos de matar e as pessoas podem ficar mais violentas”, justifica-se Letícia. “Não concordo”, defende Dinis, apresentando a cor de desaprovação. “Às vezes, eu mesmo enervo-me [a jogar] e até chamo nomes aos outros, mas, depois, sou uma pessoa muito bondosa e feliz”.

Cátia rapidamente desmitifica a ideia de que não é por jogarem que cada um se torna mais ou menos violento. “Há sempre brincadeiras – algumas mais apropriadas do que outras – que têm violência, mas não é por isso que as pessoas se tornam mais violentas”, adiciona.

A prática destas actividades “com moderação e equilíbrio” pode até ajudar os jogadores a trabalhar em equipa, a aprender novas línguas, a relaxar, a melhorar a coordenação e a criatividade, lembra a embaixadora. Ainda assim, deve-se ter em atenção o *Pan European Game Information* (PEGI) – o sistema europeu que define as classificações etárias para cada videojogo e que “regula com que idade as pessoas devem ou não jogar determinados jogos”.

À questão “Os videojogos fazem-nos mal?”, as opiniões também não diferem muito. Os cartões verdes voltam a ganhar a ronda, embora algumas mãos tímidas tenham a coragem de desacordar. “Há jogos que podem não ser apropriados”, defende Letícia. “E há pessoas que podem ficar viciadas”, ouve-se. “É quase como o chocolate. Um bocadinho até nos faz bem. Mas se comermos em excesso, vai-nos fazer mal”, admite uma das orientadoras do grupo.

Ainda que se suponha que os videojogos sejam os inimigos, é possível criarem-se “relações saudáveis” com o *gaming*. Segundo Cátia, “é normal ter interesse em jogar” e é aceitável que se jogue “por um período de tempo moderado”. Porém, quando as pessoas passam “cada vez mais tempo a jogar”, quando arranjam desculpas para continuar a fazê-lo e usam os videojogos para fugir dos respectivos problemas, “estamos perante uma dependência”. O segredo está no “equilíbrio”, revela a embaixadora. “Temos de estar conscientes das nossas práticas e de estabelecer limites”.

E, se “nas políticas públicas” a dependência não é levada “muito a sério”, este equilíbrio tem de ser promovido nas escolas e na família, não só pelas crianças como também pelos adultos. Para Joaquim Fialho, é necessário estabelecer limites de tempo de utilização dos dispositivos, criar zonas livres de ecrãs, desenvolver momentos de desconexão, ponderar sobre os benefícios do *offline*, desactivar notificações, procurar actividades que alimentam relações com pessoas e, sobretudo, “criar diversão real”. “Neste momento falamos muito da literacia digital, mas daqui a uns anos, vamos ter de criar programas de construção de relações sociais”.

P

Abrir portas onde se erguem muros

Siga-nos

- Newsletters
- Alertas
- Facebook
- X
- Instagram
- Linkedin
- Youtube
- RSS

Sobre

Provedor do Leitor
Ficha técnica
Autores
Contactos
Estatuto editorial
Livro de estilo
Publicidade
Ajuda

Serviços

Aplicações
Loja
Meteorologia
Imobiliário

Assinaturas

Edição impressa
Jogos
Newsletters exclusivas
Estante P
Opinião
Assinar

Informação legal

Principais fluxos financeiros
Estrutura accionista
Regulamento de Comunicação de Infracções
Política para a prevenção da corrupção e infracções conexas
Plano de Prevenção de Riscos de Corrupção

Gerir cookies
Ajuda
Termos e condições
Política de privacidade

EMAIL MARKETING POR e-goi

@ 2025 PÚBLICO Comunicação Social SA