Susana Gouveia

Psicóloga e Investigadora-colaboradora do Centro de Trauma

A cena repetia-se todos os dias: o jantar estava na mesa, mas Filipa não respondia ao chamamento dos pais e, quando finalmente chegava, vinha amuada e de má vontade, mal participando na conversa e obviamente desejosa de se levantar.

Habituados a uma Filipa alegre e conversadora, os pais estranhavam-lhe o mutismo e o desinteresse.

É certo que a conversa fluía invariavelmente em torno do impacto da pandemia, num verão que estava a ser diferente, depois de quatro meses em que a escola e as profissões dos pais tiveram de co-habitar vinte e quatro horas por dia nos curtos 80 metros quadrados.

Mas poderia o Corona Vírus explicar tudo?

A quarentena foi desgastante a vários níveis e para todos os que se submeteram a ela. O desafio para manter o ímpeto inicial e viver-se cada momento com qualidade e junto dos que se amam, 24 horas sobre 24, foi exigente. Necessariamente, houve horas (a mais) em que crianças e adolescentes viveram online, concretamente, respondendo a jogos, visualizando vídeos, ou estabelecendo relação de proximidade com pessoas desconhecidas.

A mãe, de 41 anos, revela dificuldades em dormir de forma tranquila; está permanentemente cansada e sem paciência. O pai, com 38 anos, diz que nunca tinha passado tanto tempo encerrado no mesmo espaço, que tem a sensação que será difícil voltar a estar em sítios espaçosos, rodeado de pessoas e que ir para o trabalho de transportes públicos é algo que não consegue antever com a anterior normalidade. Pelo contrário, Filipa, com 10 anos, que terminou o 4º

ano de escolaridade em Junho de 2020, aceitou bem ficar em casa; não reclamou porque podia jogar e fazer videochamadas com as amigas. Contudo, os pais referem que passou demasiadas horas em frente aos écrans – e que só com dificuldade alinhava em actividades que antes gostava, como passear pela mata de Monsanto, andar de bicicleta junto ao Tejo ou até ir à piscina que colocaram, propositadamente, na espécie de deck que nasceu nas traseiras do apartamento, devido à pandemia.

Foi numa dessas tardes de calor tórrido, em que mal se aguentava estar dentro de casa, e depois da recusa peremptória de Filipa em dar um mergulho que, depois dela dormir, os pais pegaram no tablet e telemóvel que a Filipa utilizava para jogar e falar com as amigas e se aperceberam de que algo assustador estava a acontecer naqueles 80 metros quadrados-.

No jogo online – tal como acontece presencialmente – jogar envolve arriscar algo valioso, na expectativa de obter em troca outra coisa ainda mais valiosa.

Envolve também alterações na produção de adrenalina, tornando cada momento mais intenso e deixando memórias que condicionam os comportamentos subsequentes.

Em diversas culturas, indivíduos apostam em jogos e eventos – sendo considerado até um comportamento "normativo" e uma forma de integração social.

Contudo, a "linha vermelha" é por vezes ultrapassada e existem alguns sinais de alerta: quando, por exemplo, nos jogos a dinheiro, surge a necessidade de apostar quantias cada vez mais elevadas para atingir o nível de adrenalina desejado.

O comportamento aditivo perante o jogo surge definido no DSM V, com a classificação de: "Transtornos não relacionados a substâncias: Transtorno do Jogo". No mesmo manual considera-se que o comportamento de jogo pode ser "*problemático, persistente e recorrente, levando a sofrimento ou comprometimento clinicamente significativo*" (DSM V, 2013).

Tanto em jogos presenciais como nos que se passam em formato *online*, a inquietude ou irritabilidade podem surgir quando se tenta reduzir, ou interromper, o hábito de jogar; pode ser notória a preocupação frequente

com o jogo, sob a forma de pensamentos persistentes acerca de experiências passadas, avaliação de possibilidades ou planeamento da próxima oportunidade de jogo. São manifestações para as quais deve haver atenção redobrada quando se trata de jogos *online* e crianças/adolescentes.

Quando a criança/adolescente se sente angustiada/o (com, por exemplo, sentimentos de impotência, culpa, solidão, ansiedade, tristeza) e tem a possibilidade de, ao jogar, se evadir desse desconforto e encontrar um tempo-espaço de acolhimento e bem-estar, onde se sente valorizada/o, onde pode ser a *persona* que *melhor lhe serve* – necessariamente, irá procurar essa sensação que lhe dá algo melhor do que o que tem a viver *aqui e agora*.

Ainda que possa ser considerado habitual a criança/adolescente ser apanhada/o a mentir, quando está em causa o jogo *online* a situação precisa dum olhar mais atento, pois acontece haver necessidade de mentir para esconder a intensidade do seu envolvimento com a *vida online*.

Apesar de ter apenas 10 anos, Filipa conseguia instalar todas as aplicações que queria, dar indicações aos colegas sobre como fazerem o mesmo e como ultrapassarem as dificuldades com que se deparavam nos jogos e desafios. Mas, acima de tudo, a preocupação dos pais cresceu quando viram, no chat de um jogo online, uma longa conversa com uma(?) desconhecida(?). Filipa confessava sentir-se sozinha, pedia à outra pessoa para falar com ela por videochamada. Mesmo sem saber quem era, que idade tinha, se era rapaz ou rapariga, "entregou" todas as suas informações pessoais. Num outro apontamento dessas conversas, referia que tinha "enganado" os pais, para poder continuar online.

Quando a exposição ao jogo *online*, por parte de crianças/adolescentes, é maior do que suposto, existem manifestações *colaterais* que podem dar *pistas* de que o *tempo vivido online* é mais significativo do que o *experienciado presencialmente*. No discurso destas crianças/adolescentes passam a existir distorções do pensamento – negação, necessidade de superação, competitividade, sentimentos de poder e controlo sobre o resultado de eventos que são fruto do acaso, excesso de confiança – bem como maior impulsividade e competitividade. Denotam-se crianças/adolescentes "cheias

de energia", inquietas e que, facilmente, se entediam noutro tipo de actividade.

O jogo *online* acarreta outras consequências de nível inter-relacional; nomeadamente, o facto da/o criança/adolescente poder ter comportamentos (acentuados) de desejabilidade social, preocupando-se com a aprovação dos outros e sendo demasiado simpática/o quando a ganha. A aceitação pelos pares acaba por ser feita de modo exagerado e empolgado – parecendo que é necessário maximizar algo para ultrapassar as barreiras físicas do que sente como isolamento/distanciamento social.

Esse é o cerne da questão: trata-se de indivíduos solitários e algo tristes, sem a compensação diária que necessitam e que acabam por ver no jogo *online* um refúgio para o desconforto sentido. O jogo torna-se numa forma de recuperar serenidade, reconhecimento social e aceitação. Deste modo, é experienciado

como retribuição de bem-estar – proporcionando algo idêntico à recompensa das substâncias psicoativas – exigindo atenção e disciplina para que o jogo permaneça no nível salutar.

Há várias áreas do funcionamento psicossocial, saúde física e mental que podem ser afectadas de forma adversa pelo Transtorno do Jogo.

O DSM V refere que até metade dos indivíduos em tratamento devido a Transtorno do Jogo tem ideação suicida e cerca de 17% tentaram suicídio – o que revela o nível de permeabilidade cognitiva e a subsequente vulnerabilidade a que se fica exposto mediante este comportamento aditivo.

Quem é mais tímido, ou com menos competências sociais, percebe que pode ser valorizado pelas aptidões do jogo e isso torna-o um *alvo fácil* para se transformar num *peão nas mãos de alguém*. Se colocarmos este registo num cenário em que de um lado temos uma criança e, do outro, um adulto com perfil de predador, manipulador ou qualquer outra conduta antissocial, os pressupostos mantêm-se e tornam-se mais perigosos.

O discurso do interlocutor de Filipa era de aliciamento; cada dia que os pais conferiam de evolução na conversa, verificavam que era crescente a sensação de dependência que Filipa estava a construir; a necessidade para estar sempre

online era evidente, provocando discussões inusitadas e sem justificação aparente, o comportamento de desafio permanente perante os pais, as grandes birras feitas quando não sabia qual seria o próximo momento em que poderia jogar... tudo eram sinais indiciadores que algo estava errado!

As crianças ficam totalmente expostas, se não forem acompanhadas de proximidade nos jogos *online*. Este tipo de entretenimento requer tanta (ou mais) atenção, cuidados e perspicácia por parte dos adultos responsáveis pela educação e crescimento saudável da criança que qualquer outro jogo, livro, revista ou brincadeira.

Os pais de Filipa contactaram as autoridades para saberem como proceder. Tiveram uma conversa frontal com a filha, em primeiro lugar explicando que só viram as suas mensagens porque a viam e sentiam diferente, com comportamentos que não lhe reconheciam, identificando algumas situações onde ela própria denunciava que algo se passava além do confinamento, da pandemia, do afastamento físico dos amigos e de todos os condicionalismos que estavam a viver. Mais uma vez, conversaram sobre as regras de segurança online, discutindo as questões da privacidade aliadas aos desafios e riscos de vida que têm sido denunciados um pouco por todo o mundo... Tudo isto foi feito com calma e serenidade: queriam que a filha confiasse neles e lhes explicasse o que estava a acontecer para ter havido todos aqueles comportamentos inexpectáveis. Filipa teve real percepção do perigo a que estava a expor-se. Desinstalaram todas as aplicações online, acordaram na delimitação do tempo, por dia, para contacto online supervisionado; Filipa ficou sem acesso ao online durante três dias – e o retomar foi progressivo, acompanhado e sem ser em auto-gestão.

Depois de um confinamento tão longo, que tem exigido tanto, em concreto, no que concerne a uma comunicação eficaz e eficiente, além do afecto e da manifestação dos sentimentos que são importantes para dar cor à vida das crianças/adolescentes, torna-se de enorme importância estar (fisicamente) próximo daqueles que necessitam de orientação, segurança e confiança nos adultos que veem como figuras de referência.

Filipa e os pais perceberam, na pele, como foram parar àquele abismo – pois, apesar do susto, "podia ter sido pior"... e a mensagem que quiseram passar é só

essa: prevenir hoje, para amanhã não chorar de algo que podia ter sido evitado!"