



Refúgio Digital¹ ***Jogos como Alívio do Stress Pandêmico***

Ane de Andrade²
Nilson Valdevino Soares³
Faculdade Senac Pernambuco

RESUMO

O presente artigo analisa o papel do jogo-plataforma *Episode* como um espaço de refúgio emocional durante a pandemia de COVID-19, período no qual proporcionou aos seus jogadores uma forma de escapismo seguro e de enfrentamento do *stress*. A pesquisa, fundamentada em dados de consumo de jogos, estudos de jogos e de saúde mental, e experiência pessoal, discute tanto benefícios quanto riscos do escapismo digital no contexto pandêmico, ressaltando a importância de um uso equilibrado dessas plataformas para que não se intensifiquem problemas emocionais já existentes.

PALAVRAS-CHAVE: jogos digitais; espaço seguro; saúde mental; *mimicry*; game studies.

INTRODUÇÃO

No primeiro ano da pandemia de COVID-19 a prevalência global de transtornos como ansiedade e depressão aumentou em 25% (Organização..., 2022). Esse aumento revela não apenas o efeito sanitário da pandemia, mas também seus efeitos significativos sobre a saúde mental da população mundial: o cenário de realidade não era apenas um de sobrevivência à doença, mas também um de *enfrentamento emocional*, ao se lidar com o *stress*, medo, ansiedade e isolamento.

Lazarus e Folkman (1984) utilizam o conceito de *coping* para se referir a tal *enfrentamento emocional*: os esforços cognitivos e comportamentais que as pessoas utilizam para lidar com situações estressantes, especialmente quando as demandas sobrecarregam os recursos pessoais. Durante o período de isolamento social imposto pela pandemia, esse fenômeno se intensificou, já que havia pouco controle pessoal sobre o desenrolar da crise sanitária. Neste contexto, as estratégias de enfrentamento focadas na emoção, como a busca por alívio e pelo distanciamento simbólico da tensão da vida cotidiana (Berger; Luckmann,

¹ Trabalho apresentado no Grupo de Trabalho Jogos, Comunicação e Seus Diálogos, evento integrante da programação do 25º Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, realizado de 26 a 28 de junho de 2025.

² Graduanda em Tecnologia em Jogos Digitais, email: ane.andrade@edu.pe.senac.br

³ Doutor em Tecnologias da Inteligência e Design Digital pela PUC-SP. Professor do curso superior de Tecnologia em Jogos Digitais da Faculdade Senac Pernambuco, email: nilson.soares@pe.senac.br

1966; Vizeu, 2008; 2009), tornaram-se comuns. Isso se refletiu, por exemplo, no consumo excessivo de mídias digitais, como jogos interativos, que funcionavam como formas de evasão e autorregulação emocional. Essas práticas, embora não resolvessem o problema em si, ajudavam a reduzir momentaneamente o *stress* e a ansiedade, funcionando como válvulas de escape psíquico em um cenário de incertezas e restrições sociais.

Em tal cenário de calamidade global, o desejo de escapar da realidade cotidiana – comportamento já observado em quadros depressivos (Arens; Stangier, 2020) – se intensificou, encontrando nas plataformas digitais um dos seus principais meios de expressão. Redes sociais e jogos digitais tornaram-se espaços de refúgio emocional.

Para esta pesquisa tomamos como caso de interesse para o fenômeno o jogo-plataforma Episode (Pocket Gems, 2013). A dualidade jogo e plataforma em Episode atua no sentido de que, enquanto *jogo*, permite ao jogador a interação com histórias jogáveis no gênero *visual novel*, histórias estas criadas tanto pelos desenvolvedores de Episode, quanto pela comunidade de jogadores. Já enquanto *plataforma*, permite ao usuário desenvolver as próprias histórias, assumindo o papel de *produtores de conteúdo*, e disponibilizá-las para a comunidade. Ou seja, oferece uma experiência onde seu público faz escolhas que alteram o desenrolar da trama, criando uma jornada híbrida entre o controle ativo do jogo e o consumo passivo do audiovisual.

O jogo-plataforma, assim, oferece aos jogadores-produtores a oportunidade de se desconectar da realidade imediata, vivendo ou escrevendo outras histórias, criando uma forma de fuga emocional, alinhada às estratégias de *coping* que buscam minimizar o efeito do *stress* e das adversidades (Lazarus; Folkman, 1984).

CONSTRUÇÃO DE AVATAR E NARRATIVAS INTERATIVAS

Em Episode é possível criar também, além de novas narrativas, avatares personalizados, que funcionam como um dos primeiros passos para a imersão no ambiente de jogo. Ao escolher aparência, roupas e traços de personalidade, os jogadores se projetam dentro das histórias, explorando diferentes aspectos de si mesmos ou vivenciando subjetividades novas (Young, 1994; Blascovich; Bailenson, 2011).

Essa construção do avatar não se limita a uma representação gráfica, mas reforça vínculos emocionais com o ambiente virtual, ampliando o potencial de envolvimento e

identificação (Blascovich; Bailenson, 2011; França; Martins, 2014). Em *Episode* a liberdade estética é complementada pela narrativa ramificada, onde cada decisão transforma a história.

O jogo-plataforma já conta com mais de 150 mil histórias, 10 bilhões de episódios jogados e mais de 25 milhões de contas de criadores registradas, sendo o último oficial da desenvolvedora sendo publicado em 2021, período de pandemia (*Episode Interactive*, [202-]). Argumentamos, aqui, que *Episode* tornou-se, ao menos para parte de seu público, um relevante recurso significativo de *refúgio emocional*, um espaço familiar, *de segurança*.

EPISODE ENQUANTO ESPAÇO SEGURO

Vizeu (2008; 2009) compreende a mídia enquanto um espaço de relevância psicológica para seu público, atuando como lastro para nossa compreensão de mundo. O pesquisador discute a mídia como *lugar de segurança*, entendendo-a como um ambiente de familiaridade, conforto e estabilidade. Em seguida expande o conceito para a mídia enquanto *lugar de referência*, pois atua como mediadora da realidade ao informar, refletir e contextualizar os fatos. Os conceitos trabalhados pelo autor consideram tais *lugares* enquanto função das mídias tradicionais, e em especial do jornalismo. Mas, argumentamos, os jogos, enquanto mídia, atuam também como ponto organizador da vida dos jogadores (Soares, 2009), podendo assumir o papel de lugares de referência e segurança. Ponto que relacionamos aos mecanismos de *coping*, especialmente em contextos de crise, nos quais os indivíduos recorrem à mídia tanto como forma de enfrentamento emocional – buscando alívio e previsibilidade – quanto como estratégia de enfrentamento focada no problema, ao utilizar as informações disponibilizadas para compreender a situação e tomar decisões.

Assim, a mídia tradicional e o jogo desempenham um papel fundamental na mediação entre o indivíduo e o mundo, funcionando simultaneamente como refúgio simbólico e instrumento de orientação. Como Turkle (2019) e Soares (2017) compreendem, os jogos existem também enquanto objetos evocativos, na medida em que despertam reflexões, permitem a projeção de identidades e oferecem uma via subjetiva de compreensão do mundo, o que os consolida enquanto espaços de segurança simbólica.

É útil também observar, nas categorias universais do lúdico de Caillois (1990), o *mimicry*, que trata do apelo lúdico da imitação, da máscara, do tornar-se outro, e do faz-de-conta. *Episode*, enquanto ambiente voltado à encarnação de avatares em histórias interativas, mostra-se como espaço natural para o *mimicry* e sua evasão da realidade da vida



cotidiana por meio de experiências ficcionais. Reforça-se, assim, relevância dos jogos enquanto dispositivos de mediação simbólica, e espaços de experimentação de identidade.

BENEFÍCIOS DO REFÚGIO LÚDICO NA SAÚDE MENTAL

A pandemia do COVID-19 uma onda de doenças relacionadas à saúde mental. O efeito emocional da pandemia aumentou de maneira considerável o *stress* e sofrimento psíquico dos brasileiros (CONSELHO..., 2022). Ao mesmo tempo, os brasileiros passaram 75% mais tempo jogando durante o isolamento (Silva, 2021). Mundialmente, dados da Steam (2024) mostram um aumento expressivo no consumo de jogos entre os anos de 2020 e 2021.

Conforme discutido anteriormente, Episode mostra-se como espaço relevante de suporte ao lidar com pressões emocionais, especialmente em contextos de ansiedade e isolamento social. Sua estrutura, baseada na realização de escolhas significativas para o andamento da história, oferece aos jogadores uma sensação de controle, em um cenário onde muitos se viram impotentes diante da falta de domínio sobre suas rotinas. Dentro do ambiente seguro do jogo, o jogador retoma a agência, moldando o seu destino.

Além de proporcionar alívio emocional, os jogos permitem a experimentação de novas vivências e situações desafiadoras, que, muitas vezes, são difíceis de enfrentar na vida cotidiana. Ao realizar escolhas e acompanhar suas consequências no ambiente virtual, o jogador expande sua capacidade de lidar com emoções complexas e diferentes contextos, favorecendo o desenvolvimento de habilidades como a resolução de problemas e empatia.

RISCOS DO ESCAPISMO DIGITAL

A pandemia forçou uma imersão nas vidas digitais de maneira sem precedentes. Com a limitação das interações presenciais e o aumento do isolamento social, muitos recorreram a jogos para ocupar o tempo e buscar um espaço seguro através do lúdico. No entanto, essa intensificação do uso de ambientes virtuais também revelou efeitos preocupantes.

O comportamento de escape para os jogos pode ser relacionado à Dennett (1978), que discute a dificuldade de mensurar estados subjetivos da consciência. Argumentamos que a busca por controle e estabilidade emocional através da experiência virtual acabou, em muitos casos, por agravar a desconexão com a realidade da vida cotidiana.

O prolongado envolvimento em plataformas interativas favoreceu a criação de realidades que, embora oferecessem conforto momentâneo, dificultavam o enfrentamento das dificuldades do cotidiano, agravando a tendência destacada por Han (2021) de, na sociedade



contemporânea, evitarmos a todo custo a dor e o desconforto, atrapalhando nosso desenvolvimento humano e emocional. Cria-se então um ciclo preocupante: indivíduos emocionalmente vulneráveis recorrem ao *coping* como forma de amenizar sua dor, mas o uso excessivo dessas plataformas pode intensificar o isolamento e reforçar a necessidade de permanecer no ambiente virtual. A linha entre o escape saudável e prejudicial, nesse sentido, pode tornar-se tênue, especialmente em períodos de vulnerabilidade emocional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acreditamos que Episode demonstrou ser uma ferramenta emocional relevante durante a pandemia, oferecendo aos jogadores um lugar seguro para enfrentar os desafios emocionais impostos pela crise global. Seu ambiente de imersão e a agência se mostraram um recurso de alívio psicológico. Seu uso, porém, oferece potenciais também preocupantes. O design de jogos com foco no bem-estar precisa ir além da fuga da realidade. Ao integrar elementos que favoreçam o desenvolvimento emocional e social, os jogos podem ajudar a promover habilidades de enfrentamento e resiliência, preparando os jogadores para lidar de maneira mais saudável com os desafios da vida cotidiana.

Assim, é importante reconhecer que os jogos não se limitam ao alívio momentâneo, mas podem também contribuir para o fortalecimento emocional e psicológico dos indivíduos. Usados de forma equilibrada, jogos oferecem não apenas um escape, mas uma oportunidade de reflexão e autodescoberta, permitindo aos jogadores se reconectarem com suas emoções e enfrentarem os desafios da vida cotidiana de forma mais saudável e consciente.

REFERÊNCIAS

- ARENS, E. A.; STANGIER, U. Sad as a Matter of Evidence: The Desire for Self-Verification Motivates the Pursuit of Sadness in Clinical Depression. **Frontiers in Psychology**, v.11, 2020. DOI: 10.3389/FPSYG.2020.00238.
- BERGER, P.; LUCKMANN, T. **A construção social da realidade**: tratado de sociologia do conhecimento. Petrópolis: Vozes, 1966 (impressão em 1985).
- BLASCOVICH, J.; BAIENSON, J. **Infinite Reality**: avatars, eternal life, new worlds, and the dawn of the virtual revolution. New York: William Morrow, 2011
- CALLOIS, R. **Os jogos e os homens**: a máscara e a vertigem. Lisboa: Cotovia, 1990.
- CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. Brasil enfrenta uma segunda pandemia: agora na saúde mental. In: **Cofen**, 13 out. 2022. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental>. Acesso em: 3 maio.



DENNETT, D. C. **The intentional stance**. Cambridge: MIT Press, 1978.

EPISODE INTERACTIVE. **Episode**. Pocket Gems, [202-]. Disponível em:
<https://www.episodeinteractive.com/>. Acesso em: 3 maio 2025.

FRANÇA, Jordão; MARTINS, Veramar Gomes. Construção visual dos avatares e a relação social na cultura dos jogos digitais. In: VII Seminário Nacional De Pesquisa Em Arte E Cultura Visual, 2014, Goiânia. **Anais [...]**. Goiânia: UFG: 2014. Disponível em:
https://files.cercomp.ufg.br/webby/up/778/o/2014-eixo1_11_construcao_visual_dos_avatares.pdf. Acesso em: 03 maio 2025.

HAN, B. **Sociedade Paliativa**: a dor hoje. Petrópolis: Vozes, 2021

INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DO PARANÁ. **Maladaptive Daydreaming**: os malefícios do devaneio excessivo. Disponível em:
<https://institutodepsiquiatriapr.com.br/blog/maladaptive-daydreaming-os-maleficios-do-devaneio-excessivo/>. Acesso em: 03 maio 2025.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Coping and adaptation**. Nova York: Springer, 1984.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OPAS estabelece Comissão de Alto Nível sobre Saúde Mental e COVID-19**. In: **OPAS**, 06 maio 2022. Disponível em:
<https://www.paho.org/pt/noticias/6-5-2022-opas-estabelece-comissao-alto-nivel-sobre-saude-mental-e-covid-19>. Acesso em: 3 maio 2025.

SILVA, C. PGB 2021: 75,8% dos gamers jogaram mais jogos eletrônicos na pandemia. In: **GoGamers**, 7 abr. 2021. Disponível em:
<https://gogamers.gg/o-gamer-no-brasil/jogos-eletronicos-na-pandemia/>. Acesso em: 03 maio 2025

POCKET GEMS. **Episode**. Pocket gems, 2013. Jogo Eletrônico. Android, iOS.

SOARES, N. V. **Mundos virtuais e externalidades midiáticas**: as possibilidades de práticas do jornalismo nos jogos on-line. 2009. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Comunicação, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2009. Disponível em:
<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/3641>. Acesso em: 11 fev. 2025.

SOARES, N. V. Jogos Evocativos: o conceito de objeto evocativo de Turkle e os jogos digitais. FALCÃO, T.; MARQUES, D. (org.). **Metagame**: panoramas dos game studies no Brasil. São Paulo: Intercom, 2017.

VALVE CORPORATION. Retrospectiva de 2024 do Steam. **Steam**, 11 dez. 2024. Disponível em:
<https://steamcommunity.com/groups/steamworks/announcements/detail/751641001553035272?l=brazilian&snr=2>. Acesso em: 03 maio 2025.

VIZEU, Alfredo. Telejornalismo: cotidiano e lugar de segurança. **Estudos em Jornalismo e Mídia**, v.3, n.1, 2008. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/jornalismo/article/view/2246>. Acesso em: 03 maio 2025.

VIZEU, Alfredo. O telejornalismo como lugar de referência e a função pedagógica. **Revista FAMECOS**, v.16, n.40, 2009. Disponível em:
<https://puers.emnuvens.com.br/revistafamecos/article/view/6321>. Acesso em: 03 maio 2025.

YOUNG, Jeffrey R. **Textuality in cyberspace**: MUDs and written experience. 1994. Disponível em:
http://lungbarrow.com/cyberculture-article.asp?article=Young_Jeffrey_R_-_Textuality_in_Cyberspace.txt. Acesso em: 29 abr. 2025.