

BALEIA AZUL E OS GAMES

O medo dos pais em relação ao suposto jogo que leva ao suicídio levanta uma questão: os jogos eletrônicos são o grande mal dos tempos modernos ou estamos vilanizando o alvo errado?

NAS ÚLTIMAS SEMANAS, houve comoção por causa de um jogo disponível na internet, o Baleia Azul, que coagiria os jovens a cumprir metas muito perigosas, e de uma série da Netflix, *13 Reasons Why*. Há razões de sobra para a imensidão de trocas de mensagens entre mães apavoradas nos grupos de WhatsApp ou de e-mails de alerta das escolas aos pais. Afinal, ambos abordam um tema altamente delicado, o suicídio na adolescência. Entretanto, gostaria de apresentar ao leitor outro ângulo dessa questão: os jogos eletrônicos — ou mesmo os seriados viciantes de televisão — são o grande mal dos tempos modernos, ou estamos vilanizando e levando ao tribunal de nossas consciências o alvo errado?

Uma das perguntas mais frequentes em consultórios de pediatras, médicos de família, terapeutas, psicólogos ou psiquiatras da infância e adolescência é: “Quanto tempo meu filho ou minha filha pode jogar no computador sem que isso lhe cause mal ou afete sua saúde física e mental?”. A resposta real inexistente. Os especialistas simplesmente não sabem. Não há dados cientificamente válidos que possam estabelecer um divisor de águas, até porque tudo depende de cada indivíduo, de cada família. Assim, desde 2016, a Academia Americana de Pediatria deixou de enfatizar um número cabalístico de horas.

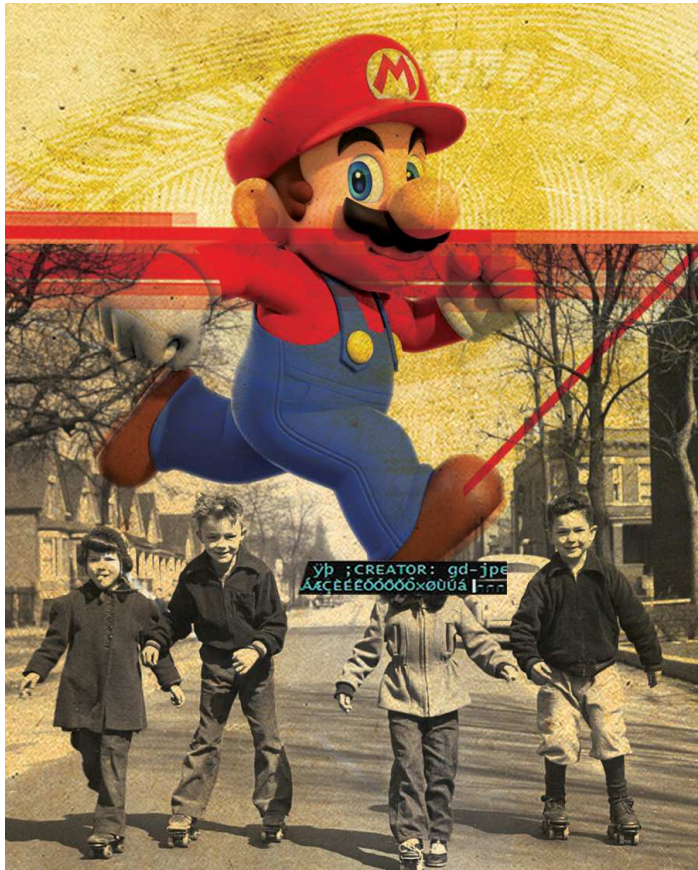
Mas, se todas as condutas fossem baseadas apenas em evidência científica de alta qualidade, não haveria por que saltar de um avião de paraquedas, como muito bem descreveu um editorial do *British Medical Journal*. Não há estudo comparativo bem desenhado e com alocação aleatória sobre mortalidade ou qualquer outro desfecho negativo que tenha envolvido um grupo de pessoas saltando sem paraquedas. Então, mesmo que imperfeita, qual a melhor evidência que possa nos orientar em relação aos games?

Uma pesquisa da Universidade de Oxford avaliou a relação entre o tempo dedicado a jogos eletrônicos e o ajustamento psicológico numa grande amostra de quase 5 000 jovens ingleses com idade entre 10 e 15 anos.

Jogar menos de uma hora por dia foi associado a mais efeitos benéficos em termos de ajustamento psicológico do que não jogar. Jogar de uma a três horas não foi nem melhor nem pior e jogar mais de três horas foi associado a pior satisfação com a vida e mais problemas emocionais e de comportamento do que não jogar. Por incrível que pareça, a mensagem é a mesma que emana de outras áreas da saúde. Ou seja: a chatíssima moderação parece ser a alma da coisa.

Há evidência de que o conteúdo dos jogos eletrônicos tanto possa fazer bem quanto mal aos jovens. Vamos começar pelo lado bom. Um estudo do Instituto Max Planck para Desenvolvimento Humano, da Alemanha, mostrou, por meio de exames de ressonância magnética cerebral, que jovens alocados aleatoriamente para jogar *Super Mario 64* durante trinta minutos por dia, ao longo de dois meses, apresentavam aumento das áreas cerebrais hipocampo, córtex pré-frontal e cerebelo, responsáveis por planejamento, pensamento estratégico e formação de memória. Tal constatação se configuraria como a cura do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) ou uma maneira efetiva de treinar o cérebro de jovens para ter mais foco? Eu e minha equipe da Universidade Federal do Rio Grande do Sul acreditamos na ideia e conduzimos um estudo durante quatro anos para avaliar os efeitos de um jogo eletrônico de treinamento de funções cerebrais para sintomas de TDAH. Pasmem com os resultados iniciais: não houve nenhum efeito. A análise global

Banir jogos com traço agressivo é como banir Schopenhauer e Nietzsche da universidade para não difundir o niilismo e o suicídio



LUIS AUGUSTO ROHDE*

critérios dos achados na maioria dos centros de pesquisa até agora demonstra efeito mínimo ou insignificante desses jogos no treinamento de foco ou melhora de sintomas de TDAH, apesar de um marketing intenso de empresas detentoras desses softwares sobre educadores e profissionais da área de saúde mental.

Agora, o lado negativo. Inúmeros estudos mostram nítida associação entre jogos violentos e o aumento de comportamento agressivo em jovens. O problema aqui é a extrapolação que se faz desses achados. Esqueça os jogos eletrônicos por um momento. Se catapultássemos seu filho para algumas décadas atrás e o colocássemos para brincar de Forte Apache degolando soldados com os amigos e medíssemos o comportamento violento momentos depois em observação da interação com pares, você não esperaria mais comportamento violento do que se ele estivesse assistindo a *Vila Sésamo*? Pois é, a questão aqui é outra. Esse efeito é duradouro? Estudos recentes mostram que o impacto negativo ocorre apenas em quem já tem os traços de hostilidade previamente detectados.

Chegamos então à Baleia Azul. Ninguém está aqui para defender um suposto jogo em que o desafio final seja o suicídio. O problema está na espécie de histeria coletiva que surgiu sobre o assunto: o medo, absurdo, de que seu filho com um desenvolvimento típico possa se tornar um suicida potencial se for exposto ao jogo. O problema desse jogo, dos sites que ensinam automutilação ou condutas anoréxicas é para os grupos de risco, ou seja, aqueles adolescentes que já saíram da rota do de-

envolvimento típico, seja por características biológicas, seja por pressões ambientais, ou ambas. Para esse grupo, horas incessantes nos jogos eletrônicos, interesse exclusivo por conteúdo unicamente violento, ou por jogos que estimulam o suicídio podem, sim, ser o empurrão extra que faltava. Entretanto, deixar de ver isso como um sinal, que aliás muitas vezes é tardio, e enxergá-lo como a causa do problema nos leva a pensar em intervir apenas nesse momento. Aí, provavelmente, estaremos chegando tarde à cadeia dos acontecimentos.

Banir jogos com qualquer traço de agressividade ou jogos com qualquer conteúdo mais depressivo numa atitude supostamente politicamente correta, como querem alguns puristas, pode ser colocado na mesma direção de banir o pensamento filosófico de Schopenhauer ou Nietzsche das universidades para evitar a difusão do niilismo ou ambiente propício para o suicídio. Se os jogos eletrônicos não ajudam mas também não atrapalham tanto assim, o que fazer? Temos de encará-los como uma atividade de lazer que deve ser monitorada pelos pais.

Por fim, chegamos à série *13 Reasons Why*. A discussão na imprensa está novamente deslocada para o ângulo errado: a cena de suicídio estimula ou não o suicídio? O que a série mostra é o imenso abismo entre o mundo adulto e o do adolescente, mesmo numa família apresentada como adequada e carinhosa como a da protagonista. Como a adolescente não conseguiu dividir tamanho sofrimento com seus pais? Como pais típicos não conseguiram perceber o sofrimento da sua filha? Essa é a angústia assustadora do filme. Temos de entrar no universo e na linguagem adolescentes e aprender a jogar com nossos filhos. Mais do que isso: planejar conjuntamente o acesso ao que se vê por aí. Nesse sentido, a Academia Americana de Pediatria lançou uma ferramenta on-line, disponível também em espanhol, para promover o estabelecimento de um plano familiar de consumo de filmes (<https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>). O mundo adolescente não espera. Não dá para fazer como este colunista, que, assistindo à série nas madrugadas, levou quase tanto tempo quanto o protagonista Clay Jensen para ouvir as treze fitas. Na hora de discutir com a filha adolescente, já era assunto velho. Vale o batido axioma: casa de ferreiro, espeto de pau. ■

*** Luis Augusto Rohde é professor titular de psiquiatria da infância e adolescência da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, professor do programa de pós-graduação em psiquiatria da Universidade de São Paulo e colunista do Letra de Médico, blog de VEJA.com**