



E se o medo fosse nosso amigo?

Bárbara Monteiro¹ Frederico Fonseca¹
Ana Valente² Ana Fernandes² Inês Carmo² Mário Neto²
João Batista³ João Madeira³ Bruno Lourenço³

¹ Instituto Superior Miguel Torga

² Licenciatura em Psicologia do Instituto Superior Miguel Torga

³ Licenciatura em Multimédia do Instituto Superior Miguel Torga

Introdução

As terapias contextuais têm como função a promoção de bem-estar psicológico, emocional e social. Focam-se no reconhecimento dos valores e objetivos do paciente e na forma como estes influenciam a sua interação. Estas abordagens terapêuticas recorrem a exercícios experienciais enquanto ferramentas potenciadoras da mudança. Neste contexto os jogos eletrónicos podem funcionar como instrumento psicoterapêutico, permitindo a experimentação e até potenciar uma melhor relação terapêutica. O recurso a novas tecnologias, nomeadamente a jogos electrónicos, têm sido desenvolvidos nos cuidados de saúde mental, conduzindo segundo Ceranoglu (2010), a uma maior cooperação dos pacientes.

Cruzando a área tecnológica com a inovação em Psicologia, torna-se objetivo deste trabalho o desenvolvimento do *Friendly Monsters*, um jogo de computador que permita à criança compreender o medo e as suas funções, e em última instância tornar-se “amigo” do medo.

O *Friendly Monsters* integra uma componente lúdica para que não corresponda apenas a uma ferramenta de trabalho. É importante apresentar uma boa usabilidade para que a criança consiga alcançar a aprendizagem pretendida, usando a curiosidade e a aceitação em relação ao medo (Oliveira, Ishitani & Cardoso, 2013).



Friendly Monsters

Friendly Monsters recorre a uma dinâmica de interação de objetos em que a criança coleciona diversos *Scott's* (monstrinhos de diferentes cores) representativos de medos e associados a situações do dia a dia. Num primeiro momento, e correspondendo ao primeiro nível do jogo, a personagem (Zeus ou Atena) percorre o seu quarto deparando-se com situações normalmente associadas a este ambiente como estímulos emocionais de medo (sombas, sons, mitos). Neste percurso são então colecionados os *Scott's* como novos amigos, figurando como desenhos, animados e divertidos, com cores atrativas.

No decorrer do jogo, a criança é convidada a fazer uma pausa para executar um exercício de respiração, utilizando a tecla up (tecla que permite a inspiração e expiração da personagem). Para que o jogador consiga alcançar o *Scott* terá de interromper a procura dos monstrinhos, utilizando o treino da respiração que, conseqüentemente, permitirá de novo a visualização do seu objetivo. A finalidade desta prática será proporcionar um momento em que a criança respira em conjunto com a personagem do jogo, aumentando a consciência da respiração.

Este jogo objetiva promover a normalização e aceitação da experiência do medo, traduzindo-se numa amizade entre este e a criança, como representação da função protetora das emoções. De realçar que os *Scott's* nunca são eliminados mas sim aceites como amigos, sublinhando deste modo a importância de não suprimir o medo.

O *Friendly Monsters*, figura como um jogo de computador cuja idade do público-alvo está compreendida entre os 5 e os 8 anos.



Conclusão

O *Friendly Monsters* é desenvolvido com base nas terapias cognitivo-comportamentais contextuais. É importante referir que, sendo ainda um projeto embrionário, será constituído por três níveis (a serem desenvolvidos em colaboração com alunos das licenciaturas de psicologia e de multimédia do Instituto Superior Miguel Torga). O *Friendly Monsters* pretende constituir-se como uma ferramenta de intervenção útil, apostando na psicoeducação de forma inovadora.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ceranoglu, T. (2010). Video Games in Psychotherapy. *Review of General Psychology*, 14, pp. 141-146

Oliveira, L. B., Ishitani, L. & Cardoso, A. M. (2013). *Jogos Computacionais e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade: Revisão Sistemática de Literatura*. Brasil: Universidade Católica de Minas Gerais