

# Comboio dos Medos

## Uma viagem na mente de uma criança

Bárbara Monteiro<sup>1</sup> Frederico Fonseca<sup>1</sup>  
Adriana Major<sup>2</sup> Fabiana Fresco<sup>2</sup> Inês Ministro<sup>2</sup> Patrícia Silva<sup>2</sup>  
Afonso Silva<sup>3</sup> João Fonseca<sup>3</sup> Luís Fardilha<sup>3</sup>



<sup>1</sup> Instituto Superior Miguel Torga

<sup>2</sup> Licenciatura em Psicologia do Instituto Superior Miguel Torga

<sup>3</sup> Licenciatura de Multimédia do Instituto Superior Miguel Torga

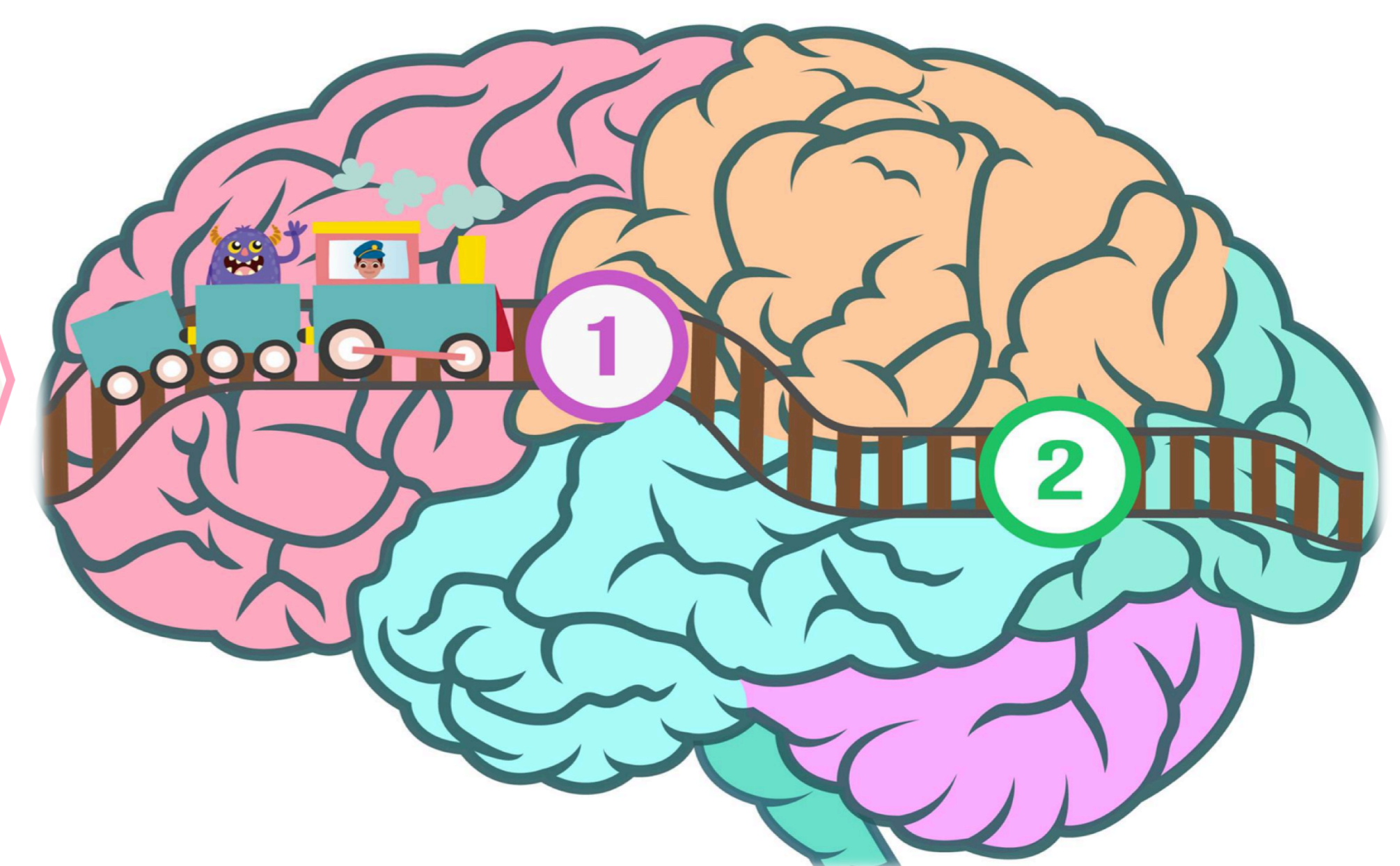
### Introdução

Segundo Horne-Moyer, Moyer, Messer e Messer (2014), os jogos electrónicos são inovadores, promovem interesse, podendo ser mais agradáveis para alguns pacientes e aumentam os comportamentos de adesão à terapia. Reconhecendo o medo como uma emoção básica (Golman, 2006), inúmeras vezes associada ao desenvolvimento de quadros psicopatológicos e ao evitamento de comportamentos de saúde, é objetivo do jogo trabalhar, para além das questões de ansiedade, a aquisição de comportamentos salutogénicos desde a infância. Pretende ainda incutir uma maior responsabilidade nas escolhas que dizem respeito à saúde e ao bem-estar, tal como é defendido em estudos anteriores (Carvalho & Mineiro, 2012).

Segundo a Entertainment Software Association (2015), cerca de 155 milhões de americanos são praticantes assíduos de videojogos. Estes dados revelam assim que existe uma elevada familiarização com a prática dos mesmos.

Os jogos computadorizados para fins psicoterapêuticos têm grande impacto na terapia, uma vez que se constituem como ferramentas apelativas, conseguindo deste modo, uma maior motivação do indivíduo (Matthews & Coyle, 2010).

As terapias contextuais estão numa fase crescente, sendo os seus benefícios amplamente reconhecidos, bem como, a necessidade de uma aposta inovadora nas ferramentas na área da Psicologia. Com base em técnicas comportamentais e recorrendo às terapias contextuais, o Comboio dos Medos promove o treino da respiração e o reconhecimento do medo como protetor, numa base de aceitação e compreensão do seu papel no ser humano.



### Comboio dos Medos

O *Comboio dos Medos* é proposto como uma ferramenta que poderá ser utilizada por crianças, pais e psicólogos. Este jogo de computador está a ser concebido para um público-alvo entre os 4 e os 7 anos.

Numa viagem pelo cérebro do Tom (personagem principal), o comboio irá percorrer as várias estações (associadas a diferentes comportamentos de saúde) que servirão como marcador de subida de nível. Este comboio é conduzido por um maquinista especial, que a criança no início do jogo poderá personalizar. O objetivo deste maquinista é transmitir segurança e confiança à criança para superar o seu medo, reforçando verbalmente o jogador com comentários positivos quer a criança acerte ou erre (“Parabéns, conseguiu!” ou “Tenta outra vez, tu consegues”).

Na primeira estação, correspondente ao primeiro nível, o foco serão as reações corporais provocadas pelo medo associado ao processo de vacinação nas crianças. Visto ser um procedimento que causa alguma ansiedade, é pretendido com este jogo que a criança aprenda a utilizar uma técnica de relaxamento: o treino da respiração. Para isto, na dinâmica do jogo, aparecerá um botão que o jogador terá de controlar da direita para a esquerda fazendo com que o diafragma da personagem aumente ou diminua até ficar com a respiração controlada e assim diminuindo a sintomatologia ansiosa.

O facto de ser promovido o treino da respiração do Tom nesse botão, irá possivelmente conduzir a criança a praticar em simultâneo o exercício de respiração, bem como, aumentar a consciência e compreensão das sensações corporais associadas à sintomatologia ansiosa e ao relaxamento.

Num segundo momento do jogo a criança terá de vacinar um urso de peluche. Este exercício objetiva a realização de um role-play com a criança como enfermeiro, conseguindo assim dar mais segurança à criança, reduzindo a sua ansiedade através da compreensão do processo.

Para este nível existem dois possíveis desfechos. O jogador tem de escolher uma opção entre três objetos, sendo estes: uma vacina, um brinquedo ou uma guloseima. No caso da criança optar pela vacina, mantém-se saudável e finalizará o nível com duas estrelas, ganhando assim extras (por exemplo, possibilidade de alterar o seu vestuário). Caso opte pelo brinquedo ou pela guloseima ficará doente (com sinais visíveis na personagens tais como pequenas manchas), no entanto poderá concluir o nível apenas com uma estrela. Esta possibilidade de avançar no jogo, mesmo que doente, possibilitará uma maior compreensão do processo de vacinação e da sua importância como comportamento salutogénico.

Por fim, será importante referir que o *Comboio dos Medos* terá nas suas definições um menu de acesso a pais e educadores com uma função psicoeducativa. Permitirá desmistificar crenças associadas ao processo de vacinação, no caso do nível um, e promover comportamentos adequados que transmitam segurança combatendo as estratégias contraproducentes praticadas por parte dos pais.

### Conclusão

O *Comboio dos Medos* é ainda um projeto em construção, no entanto tem como finalidade integrar o leque de ferramentas disponíveis no contexto das terapias cognitivo-comportamentais, podendo constituir-se um suporte no processo terapêutico dirigido a crianças e utilizado em consulta. Para além da sua aplicabilidade clínica, pretende ainda poder ser utilizado numa vertente de psicoeducação evoluindo para um jogo online possibilitando sessões grupais de treino da respiração e compreensão do medo como emoção básica e protetora, tendo como base um momento lúdico prévio.

É ainda de referir que este projeto resultou de um trabalho conjunto entre alunos da licenciatura de psicologia e alunos da licenciatura de multimédia do Instituto Superior Miguel Torga e que toda a sua construção é original, tal como o desenho das imagens apresentadas. A apresentação deste trabalho é apenas o início de todo o projeto, existindo mais um nível em construção, por parte de alunos pertencentes às mesmas turmas, como continuação das estações do Comboio dos medos.



### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Carvalho C. & Mineiro A., (2012) Promoção da Saúde e dos Estilos de Vida Saudáveis no Contexto Escolar Português: Uma Proposta de Intervenção Lúdica. *Democratizar*, 6, (2)  
Goleman, D. (2006). *Inteligência emocional*. Lisboa: Sábado  
Horne-Moyer, H., Moyer, B., Messer, D. & Messer, E. (2014). The use of electronic games in therapy: a review with clinical implications. *Curr Psychiatry Rep.* 16:520 DOI 10.1007/s11920-014-0520-6  
Matthews, M. & Coyle, D. (2010). Therapeutic Computer Games. Em Anthony, K., Nagel, D.M. & Goss, S. (Eds). *In The Use of Technology in Mental Health: Applications, Ethics and Practice* (pp. 134-142). Illinois: Charles C Thomas Pub Ltd  
Entertainment Software Association (2015). Essential facts about the computer and video game industry. Acedido 25. maio. 2016. em: <http://www.theesa.com/wp-content/uploads/2015/04/ESA-Essential-Facts-2015.pdf>