

DESCONECTA

VENCENDO O USO
PROBLEMÁTICO
DE JOGOS
ELETRÔNICOS



IGOR LINS LEMOS

 **SINOPSYS**
editora

DESCONECTA

VENCENDO O USO PROBLEMÁTICO DE
JOGOS ELETRÔNICOS

IGOR LINS LEMOS

ILUSTRAÇÕES:
RODRIGO NUNES



2016

PARA PSICOTERAPEUTAS, FAMILIARES E EDUCADORES

O uso inadequado de tecnologia é uma temática que vem obtendo uma significativa expansão na literatura científica especializada e em diversos setores da mídia. Devido à relevância do tema, a dependência de jogos eletrônicos também gerou interesse de pais e educadores que lidam constantemente com filhos e estudantes, respectivamente, com uso problemático deste recurso tecnológico, seja em casa ou no ambiente escolar. Extrapolando a barreira do saudável, cada vez mais casos de crianças com dependência de jogos eletrônicos são mencionados em consultórios psicológicos e psiquiátricos.

A importância do tema resultou na inserção, em 2013, no *Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-5)*, do transtorno do jogo pela internet. Desta forma, devido à notável disseminação de casos de usuários com uso desadaptativo de tecnologia, especialmente em meninos, este livro foi confeccionado, de forma didática e psicoeducativa, para crianças que estejam lidando com este tipo de problemática.

A criação deste livro se dá também por outro motivo: a profunda escassez de materiais circunscritos neste escopo para o público infantil. Desta forma, baseado na terapia cognitivo-comportamental, busca-se atender crianças entre 6 e 11 anos de forma que consigam usufruir de maneira saudável o mundo dos jogos eletrônicos, podendo ser utilizado como um manual, no qual as etapas deverão ser seguidas de forma progressiva, à medida que a criança for evoluindo. A opção de transformar a narrativa em fases de jogos foi para que aumente a adesão do paciente às modificações cognitivas, emocionais e comportamentais. Este tipo de desafio poderá motivar o paciente a modificar seus padrões disfuncionais.

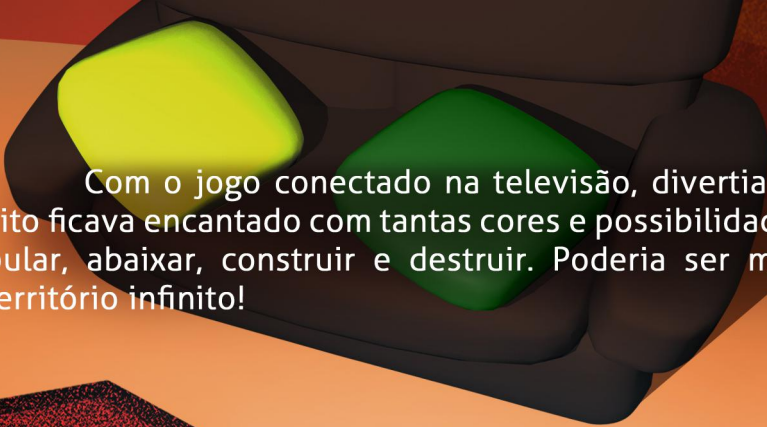
Espero que este livro seja útil, tanto na prática clínica como para pais e mães, que querem ajudar seu filho ou filha a lidar melhor com o uso de tecnologias, assim como os educadores, que convivem diariamente com o seu uso nocivo na área escolar.

APRESENTAÇÃO ÀS CRIANÇAS

Quantas coisas legais existem no uso dos eletrônicos? Podemos jogar, assistir vídeos, conversar com os amiguinhos... São tantas coisas! Os jogos eletrônicos nos deixam soltos para imaginar e fazermos quase qualquer coisa. É uma diversão tão boa! Mas, será, meu caro pequeno ou pequena, que em algum momento estes jogos tão bonitos, tão coloridos e tão mágicos não podem estar sendo um problema para você? Papai, mamãe ou outra pessoa já reclamaram do tempo que você passa jogando? E os professores do colégio, será que percebem que suas notas podem estar caindo por ficar muito tempo usando eletrônicos? Alguma coisa pode estar errada, não é? Mas não se preocupe. Eu vou te ajudar a entrar neste mundo mágico, neste mundo virtual tão acelerado e cheio de emoções, de uma forma saudável. Sabe como? Que tal virar a página?

Todo dia era a mesma coisa. Tito chegava do colégio agitado e ia correndo para seu videogame. Estava sempre ansioso para jogar.





Com o jogo conectado na televisão, divertia-se com os barulhos na tela. Tito ficava encantado com tantas cores e possibilidades no jogo eletrônico: correr, pular, abaixar, construir e destruir. Poderia ser melhor do que isso? Era um território infinito!

– GANHEI!
Gritava Tito.



Era mais uma vitória. Ele é um bom jogador, sabia? Conseguia ficar cada vez mais forte e imbatível. Para isso ele jogava todos os dias, sempre que podia.

**Ti TOOOOOOOO
SAIA DAÍ!**

Todo dia era a mesma coisa (eu já disse isso?). A mãe de Tito gritava para ele largar um pouquinho os jogos eletrônicos para poder almoçar. Almoçar é importante, não é? Mas Tito pensava que podia comer depois. “Para que esperar mais para poder jogar? Deixa para outro momento...”.



– TITO,
NÃO VOU
REPETIR!



A mãe de Tito gritava mais uma vez (doeu até no meu ouvido!). Mas Tito parecia não dar a menor atenção. Nada podia ser mais importante do que jogar seu jogo favorito. Talvez ele pudesse deixar as coisas para depois, não é? "Para que se apressar tanto? Deixa pra dep...". Antes de Tito finalizar seu pensamento algo importante acontece.

– TITO, EU AVISEI!

