

## SAÚDE MENTAL E SUA REPRESENTAÇÃO MIDIÁTICA: ESTUDO DE CASO SOBRE O DESENVOLVIMENTO DE UM JOGO DIGITAL SOBRE DEPRESSÃO

### *MENTAL HEALTH AND ITS MEDIA REPRESENTATION: A CASE STUDY ON THE DEVELOPMENT OF A DIGITAL DEPRESSION GAME*

Susane Louise Mazurkiewicz<sup>1</sup>

Rafael Marques de Albuquerque<sup>2</sup>

#### Resumo

O interesse midiático por temas relativos aos processos de distúrbios de saúde mental vem se intensificando na contemporaneidade. Diversos filmes e uma quantidade crescente de jogos digitais anualmente agregam-se a uma extensa lista, abordando a saúde mental das mais diversas formas, seja de modo claro, subentendido ou metafórico. Por se tratar de um assunto complexo e delicado, há a necessidade de tomar cuidados especiais ao trabalhar com o tema. O presente artigo tem o objetivo de estudar representações da saúde mental na mídia, por meio das decisões e precauções tomadas no desenvolvimento de um jogo sobre transtorno depressivo maior, Feeling Blue. O jogo retrata um personagem que explora o interior de sua própria mente, enfrentando com diálogos sintomas da depressão representados como monstros. A metodologia escolhida para a criação do artigo foi o estudo de caso do jogo Feeling Blue, no qual diversos tópicos foram analisados e discutidos acerca das precauções necessárias ao trabalhar com a temática e seu público, como por exemplo o uso da metáfora, mensagem do jogo e o diálogo entre o conteúdo e a jogabilidade.

**Palavras-chave:** art games; depressão; midiática; saúde mental;

#### Abstract

The media interest in themes related to the processes of mental health disorders is being intensified in the contemporary world. Several films and a growing number of digital games annually are added to an extensive list, addressing mental health in a variety of ways, either in explicit or subtle manners. Because it is a complex and delicate subject, there is a need to take special care when working with the topic. This article aims to study representations of mental health in the media through the decisions and precautions taken in the development of a game about major depressive disorder, entitled Feeling Blue. The game portrays a character who explores the inside of his own mind, facing with dialogues symptoms of depression depicted as monsters. The methodology chosen for the creation of the article was the case study of the game Feeling Blue, in which several topics were analyzed and discussed about the necessary precautions when working with the theme and its audience, such as the use of metaphor, message of the game and the dialogue between content and gameplay.

**Keywords:** art games; depression; media; mental health;

---

<sup>1</sup> Bacharel em Design na linha de formação em Design de Jogos e Entretenimento Digital pela Universidade do Vale do Itajaí (Univali). Criadora do jogo Feeling Blue.

<sup>2</sup> Professor na Escola de Artes, Comunicação e Hospitalidade da Universidade do Vale do Itajaí (Univali). Doutor em Educação pela Universidade de Nottingham (Reino Unido). Mestre e Bacharel em Design Gráfico pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

## 1. Introdução

A saúde mental e a depressão são assuntos complexos e difíceis para quem os experiencia. A forma como o assunto aparece na televisão, no cinema, na música ou nos jogos pode contribuir - positiva ou negativamente - para a percepção de quem sofre com algum transtorno mental e das pessoas em torno dela.

Há um grande número de pessoas acometidas por diversas doenças mentais como a depressão. Além disso, existe um perigoso estigma acerca do assunto. Mesmo que haja tratamentos eficazes para os transtornos mentais e maneiras de aliviar o sofrimento causado por eles, os distúrbios são habitualmente mal vistos pela sociedade, criando uma atmosfera de medo e constrangimento sobre o tema. A Associação Brasileira de Psiquiatria considera que “não há país, sociedade ou cultura, na qual pessoas com doença mental sejam consideradas com o mesmo valor que pessoas sem doença mental.” (ABP, 2009, p. 40).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2018) estima-se que mais de 300 milhões de pessoas são afetadas pela depressão, considerado o transtorno mental mais comum e uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. O tema foi recentemente abordado em diversos jogos digitais como *Actual Sunlight* (WZOGI, 2013), *Night in the woods* (Infinite Fall, 2017), *Depression Quest* (The Quinnsspiracy, 2014) e o brasileiro *Rainy Day* (Thais Weiller, 2016). Mas, ao desenvolver um jogo que aborde uma questão ampla como os distúrbios psíquicos e um público em situação de vulnerabilidade, é necessário ao desenvolvedor refletir se as ponderações necessárias estão sendo corretamente avaliadas.

O interesse midiático por temas relativos aos processos de distúrbios de saúde mental vem se intensificando na contemporaneidade; tanto no entretenimento quanto no jornalismo em textos como o de Nepomuceno (2019). Diversos filmes e uma quantidade crescente de jogos digitais anualmente agregam-se a uma extensa lista, abordando a saúde mental das mais diversas formas, seja de forma clara, subentendida ou metafórica.

O presente artigo tem o objetivo de estudar representações da saúde mental na mídia, por meio das decisões e precauções tomadas no desenvolvimento de um jogo sobre transtorno depressivo maior, intitulado *Feeling Blue*. O jogo retrata um personagem que explora o interior de sua própria mente enfrentando com diálogos os sintomas da depressão representados como monstros.

## 2. Fundamentação Teórica

Essa fundamentação escolheu depressão e *art games* como assuntos, pois são eles que dão sustentação para a discussão sobre a representação midiática do caso estudado. Os casos de transtornos mentais, também conhecidos como distúrbio psíquico, crescem a cada ano, tendo a depressão como o mais comum nos dias de hoje. Esse tema tem ganhado a mídia através de séries, filmes e livros, sendo por vezes retratado aberta ou artisticamente. No modo artístico de se enxergar o problema, o assunto também tem ganhado atenção no mundo dos jogos, onde aos poucos surgem *art games* ou *critical games* com o objetivo de relatar experiências pessoais com as várias formas do transtorno depressivo e alertar sobre a doença e seus riscos.

### 2.1 A Depressão

O transtorno depressivo é atualmente considerado o “mal do século”, sendo o problema psiquiátrico mais frequente nos dias atuais. Estima-se que até 2030 se torne a doença mais

comum de todo o planeta, segundo a Organização Mundial de Saúde (2009). Em abril de 2017, uma pesquisa da OMS mostrou que 320 milhões de pessoas no mundo sofriam de depressão. Só no Brasil, existem mais de dois milhões de casos por ano. Porém, existe um enorme estigma social envolvendo esse problema. Por não ser uma doença visualmente constatada, pessoas que sofrem de depressão são mal compreendidas, e nem sempre seus sintomas são notados ou levados a sério, por vezes sendo taxado pelo senso comum como uma “sensação passageira” ou falta de vontade do indivíduo de melhorar ou lidar com o que sente. Para a maioria das pessoas que não passa por isso é difícil compreender esse transtorno e tudo que ele é capaz de provocar a alguém. Em virtude de um conceito errôneo sobre as várias formas de manifestação da doença e o tipo de assistência recomendada, muitos indivíduos que sofrem de depressão não recebem o devido diagnóstico e ajuda necessária.

Esse distúrbio manifesta sintomas como: tristeza recorrente, baixa autoestima, perda de interesse em atividades que eram prazerosas, falta de apetite, alteração do sono, momentos de muita agitação, apatia, cansaço persistente, sentimento de culpa, perda de concentração, dor sem causa definida e em casos mais graves pensamento suicida e automutilação. O diagnóstico é feito se os sintomas durarem pelo menos duas semanas, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (1995). O transtorno depressivo maior é o mais popularmente conhecido. É uma doença constituída por um conjunto de sintomas depressivos que, quando presentes continuamente (mais de duas semanas no mínimo) causam prejuízo funcional, afetando diversas áreas da vida do indivíduo acometido por esse distúrbio, devido a sintomas característicos como: constante humor negativo, visão desfavorável de si e perda de interesse por atividades que proporcionavam prazer.

Ávila (2010) afirma que o transtorno depressivo é uma patologia com alta morbidade que, apesar de ter intervenções efetivas, nem sempre é identificada e tratada. Esse transtorno atinge pessoas de qualquer idade, sendo as mulheres as mais afetadas. De acordo com pesquisas recentes realizadas pela OPAS (2018), embora existam diversos tratamentos eficientes contra a depressão, menos da metade das pessoas afetadas no mundo recebe o tratamento adequado. Em alguns países, menos de 10% das pessoas recebe esse tratamento. Os impedimentos aos tratamentos envolvem falta de recursos, falta de profissionais treinados e o grande estigma social ligados a distúrbios mentais.

Além dos diversos motivos citados, um contratempo na identificação do transtorno depressivo costuma ser a forma como o paciente lida com o problema. Apesar dos números alarmantes de casos de depressão anualmente, ainda existe um grande estigma social envolvendo a doença, onde erroneamente imagina-se que a profunda tristeza, letargia, mudança de humor e desânimo são apenas causados por uma “má fase passageira” na vida, quando na realidade trata-se de um distúrbio complexo que pede atenção, cuidado e acompanhamento profissional adequado.

## **2.2 Art Games como jogos críticos**

Para muitas pessoas, os jogos existem como uma válvula de escape, um modo de distrair do dia a dia de forma divertida e descontraída. Porém, uma modalidade que está crescendo foge do tradicional conceito de diversão lembrado ao pensar em jogos: os *art games*. O termo também pode ser conhecido por outros nomes como: *critical games* (FLANAGAN, 2009), jogos divergentes, poéticos, reflexivos ou filosóficos. Esse estilo de jogo costuma possuir como objetivo o questionamento de situações do cotidiano, gerando reflexões e criando um

posicionamento crítico, permitindo a expansão da visão de mundo e concebendo críticas a diversos aspectos e tabus da sociedade.

A arte sempre refletiu questões de sua época, sendo constantemente criada com base nos meios e acontecimentos do seu tempo. Logo, na contemporaneidade, pode-se ter uma perspectiva de jogos digitais como produto da era da tecnologia e tratá-los como produtos culturais do nosso período (BITTENCOURT, 2017). Os jogos podem ser usados como a arte sempre foi, como forma de expressão, crítica e meio de causar reflexão sobre questões do mundo. Assim, nascem os *art games*, incitando os jogadores a mais do que apenas descontração.

De acordo com Bittencourt (2017, p.207)

Os jogos arte são aplicações digitais interativas criadas com propósito de produzir alguma reação, gerar um estranhamento no usuário com uma intenção artística antes de qualquer outro objetivo. Tipicamente são jogos com uma estética única. Uma forma de expressão autoral inserida no campo da arte digital.

Sendo assim, os jogos arte são uma forma de o game design dar a um jogo um objetivo maior do que somente entreter o jogador, tirando-o de seu conforto habitual e apresentando uma nova perspectiva sobre algum assunto.

Para Flanagan (2010, p.49, tradução nossa) “hoje, designers de jogos e artistas de novas mídias traduzem essas abordagens reestruturadas da realidade em mundos palpáveis e as transformam em experiências maravilhosas, viciantes e fascinantes”. Ou seja, tais experiências deixam de ser apenas um jogo para lazer, e se tornam mais complexos, de modo que os desenvolvedores e artistas transformam suas ideias em algo mais conceitual e profundo, criando pequenos “mundos” ricos em detalhes, personagens e diálogos capazes de transformar a visão de mundo do jogador acerca de diversos assuntos.

De forma similar, Michael e Chen (2005) afirmam que os *art games* são jogos em que a visão interpretativa do desenvolvedor tem mais importância do que a jogabilidade ou outros aspectos do jogo. Sua visão e expressão artística prevalecem sobre os critérios tradicionalmente valorizados nos jogos digitais.

Conforme visto, o processo de criação de um jogo crítico não é um caminho fácil, pois exige pesquisa e um pensamento maduro por parte do desenvolvedor. Nessa perspectiva, o processo de criação deve ser bem trabalhado e ter uma ponderação consistente sobre o tema e o público, para permitir a reflexão desejada, pois deve-se considerar que qualquer ato criativo complexo pode gerar consequências não desejadas caso não seja propriamente planejado. Mesmo que o processo de criação de um bom art game necessite de um certo nível de engajamento, seu resultado tende a ser recompensador quando as ideias conseguem ser passadas adequadamente, criando uma experiência única para o jogador.

Um exemplo que vale ser citado é o da game designer Jane McGonigal, que após ter tido uma concussão que não curou devidamente em 2009, precisou ficar três meses de cama. Sentia dores de cabeça, náuseas e tonturas constante, e acabou tendo seu psicológico afetado, ficando sem perspectiva de vida devido ao desconforto, desenvolvendo ansiedade e depressão. Trinta e quatro dias após seu acidente, ela decidiu que ou iria se matar, ou transformaria tudo isso em um jogo, como conta em seu livro “SuperBetter: The Power of Living Gamefully” (2015, p.3). Assim nasceu o jogo SuperBetter, que tem como objetivo aumentar a resiliência do jogador, ou seja, sua habilidade de se manter forte, motivado e otimista, independente do que estiver enfrentando. O jogo funciona por meio de objetivos

gerados através de atividades diárias mentais ou físicas, onde os desafios são divididos em três tipos: *Power-ups*, *Battle Bad Guys* e *Quests*. O jogo de McGonigal tem ajudado muitas pessoas pelo mundo, que sofrem de diversas doenças como câncer, dor crônica, depressão e doença de Crohn, entre outras.

### 3. Metodologia

O presente artigo retrata um estudo de caso a respeito do jogo Feeling Blue, criado pela primeira autora deste texto. O estudo de caso pode ser conceitualizado como sendo um estudo extenso e detalhado sobre um episódio em particular que possa gerar conhecimento para a área. Como definido por Gill (2008, p. 58) “O estudo de caso é caracterizado pelo estudo profundo e exaustivo de um ou de poucos objetos, de maneira a permitir o seu conhecimento amplo e detalhado, tarefa praticamente impossível mediante os outros tipos de delineamentos considerados.”

O estudo de caso tem como base um ou mais objetos. É percebido como o recurso mais pertinente para a investigação de um fenômeno contemporâneo em seu contexto real de aplicação (YIN, 2001). No caso do jogo Feeling Blue, serão analisados os desafios de representar o transtorno depressivo maior em um jogo digital, bem como as precauções e escolhas na definição de visual e narrativas tomadas ao longo do desenvolvimento.

A metodologia de design foi a de Jeannie Novak (2010), que divide o processo de desenvolvimento em oito partes, sendo elas: conceito, pré-produção, protótipo, produção, alfa, beta, gold e pós-produção. Embora o jogo tenha sido produzido, o presente artigo enfatiza a primeira etapa – de conceito – onde é elaborada a ideia central do produto, assim como suas funcionalidades básicas, potenciais e riscos. Para tal, realizou-se primeiramente um estudo bibliográfico a respeito do transtorno depressivo maior, com o intuito de compreender melhor a doença e analisar adequadamente a sua representação nas diversas mídias, além de definir uma melhor abordagem e expressividade para essa temática no jogo digital em questão. Além da etapa de conceito, o artigo descreve a análise das escolhas quanto ao design do projeto, justificando as decisões tomadas pelos autores em relação ao produto final, o que configura a segunda etapa da metodologia – de pré-produção – quando o produto é documentado com detalhes de forma a orientar o processo de produção. Essa documentação corresponde ao aprofundamento e dos requisitos de projeto, e podem ser compreendidos na descrição do jogo, a seguir.

### 4. O Jogo “Feeling Blue”

Para que se possa melhor compreender as escolhas tomadas durante o desenvolvimento dos cenários, personagens e narrativa de Feeling Blue, cabe a esta seção tratar os fundamentos que compõem o projeto. Como jogo, trata-se de um jogo de plataforma 2D *side-scrolling*, em que o personagem se move para a direita e para a esquerda, com uma câmera que o acompanha. As ações dos personagens são saltar e interagir com objetos por meio de diálogo. Há ainda luzes no cenário que devem ser coletadas pelo personagem, e pontos escuros que ele deve evitar.

Feeling Blue utiliza o tema da depressão para propor um jogo em que alguns dos sintomas são representados como monstros interativos, com diálogos que demonstram pensamentos corriqueiros de uma pessoa que sofre do transtorno, tendo como objetivo mostrar ao jogador alguns aspectos dessa doença através de uma experiência artística. É

pensado não só para pessoas que sofrem de transtorno depressivo, como também para quem não tem conhecimento de tal condição ou não a possuem, de forma a estarem alertadas sobre as características dessa doença e identificar, prestando mais atenção se algum conhecido apresentar aspectos referentes de tal condição.

Sad Guy, um pequeno monstinho cinza, está perdido em uma floresta escura. Tudo parece triste e sem solução, até que pequenas luzes aparecem para guiar seu caminho. Quanto mais luzinhas ele alcança, mais o seu caminho se ilumina, e mais forte ele se torna.

Essa floresta escura é uma representação fantasiosa da mente de uma pessoa com depressão clínica, com seus pensamentos, medos e obstáculos. As luzes encontradas no caminho fazem uma alusão a coisas boas em sua vida. O monstinho representa a personalidade e consciência da pessoa, que está lutando para vencer esse estado. A baixa autoestima é um dos sintomas recorrentes da depressão, logo, o personagem principal é concebido como um monstinho, mostrando a visão negativa que a pessoa tem de si mesma.

O personagem principal cai em um buraco diretamente em uma floresta sombria, mas estranhamente algumas criaturas que ele encontra por lá parecem conhecê-lo de alguma forma. Ao seguir seu caminho pela floresta procurando um modo de sair, ele se depara com várias luzes flutuando pela floresta. Cada vez que recolhe uma dessas luzes, seu corpo se ilumina um pouco, o deixando mais forte e iluminando mais o cenário ao redor. Em partes do percurso ele encontra monstros estranhos, com características específicas indicando os transtornos a quais eles representam. Eles são a tristeza, insônia, apatia, ansiedade, pensamentos repetitivos, pessimismo, desânimo, isolamento social, falta de apetite, abuso de substância, culpa e vazio persistente. Eles precisam ser vencidos escolhendo as falas certas em diálogos dramáticos. Ao final, Sad Guy ressignifica seus monstros internos e aprende a conviver com eles.

## **5. Discussão e Análise**

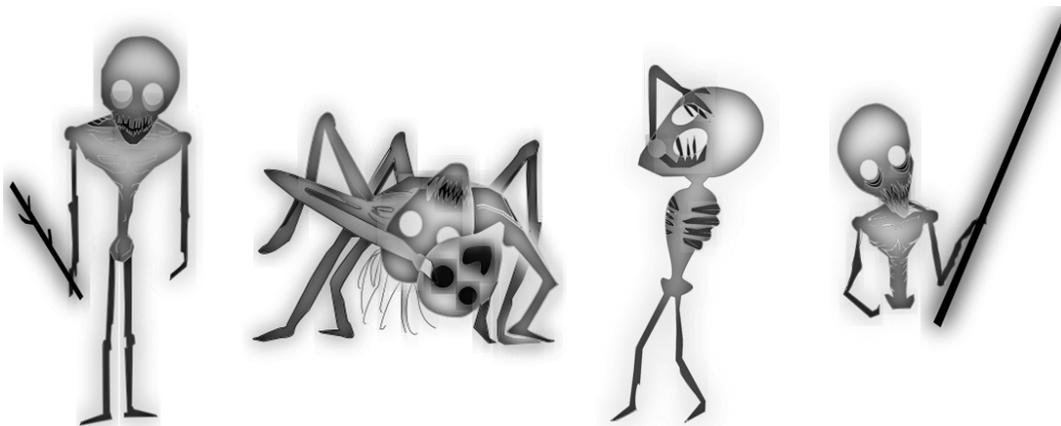
### **5.1. Transformando o Conteúdo em Inimigos**

A sensação persistente de tristeza ou perda de interesse que caracteriza a depressão pode levar a uma variedade de sintomas físicos e comportamentais. Nesses sintomas estão inclusas alterações no sono, apetite, nível de energia, concentração, comportamento diário ou autoestima. A depressão, quando não tratada, também pode ser associada a ocorrência de pensamentos suicidas. Tendo em vista esses fatos, criou-se o questionamento de como passar ao jogador a ideia da sensação de cada um desses sintomas em uma pessoa, de forma metafórica e coerente com a narrativa, ilustrando pensamentos e sensações ligados ao assunto.

A personificação da depressão é representada em algumas mídias como “um monstro a ser encarado”, como por exemplo nos filmes Babadook (Jennifer Kent, 2014), Lights Out (David F. Sandberg, 2016) e Bird Box (Susanne Bier, 2018). Para o jogo Feeling Blue foi escolhido não tratar a depressão maior como um só grande inimigo a ser enfrentado, mas sim separar seus diversos sintomas em personagens que interagem com o jogador ao longo de seu percurso no jogo. Os sintomas escolhidos para serem caracterizados no jogo foram: Tristeza recorrente, insônia, ansiedade, desânimo, isolamento social, falta de apetite, abuso de substâncias, pensamentos repetitivos, culpa e a depressão como um “chefão” final. A linguagem metafórica permite este tipo de elaboração sobre o assunto.

Durante a criação dos personagens, buscou-se ter detalhes de características, tanto físicas quanto comportamentais, dos personagens interativos para que fosse possível ao jogador compreender a que sintoma cada um era remetido, como por exemplo: o monstro da insônia com grandes olheiras e com a cabeça pendendo devido ao cansaço; o monstro da ansiedade como algo ágil e agitado, com várias pernas e falando sobre diversas preocupações; o monstro do isolamento social preso por correntes, entre outros exemplos. A aparência dos monstros é monocromática, com um efeito de sombra negativa, destacando-os do cenário com o intuito de mostrar que eles não pertencem de fato a aquele lugar. Os monstros não são agressivos, há apenas diálogos entre eles e o jogador, sem uma mecânica de batalha. O propósito de ter-se escolhido essa mecânica de árvore de diálogo, focando na narrativa, e não uma mecânica voltada a luta contra os monstros, foi a ideia de passar a mensagem de que é necessário dialogar consigo mesmo (no caso, o indivíduo com transtorno depressivo) para compreender melhor os sintomas e como eles o afetam, ao invés de encontrar-se sempre em uma constante batalha contra os mesmos. A batalha, nesse caso, é semântica, e não física.

Figura 1: Personagens - Monstros que representam os sintomas no jogo



Fonte: Os autores (2018)

## 5.2. Cuidados com o Tema

Devido ao estilo artístico mais sombrio e os temas abordados, considerados delicados e/ou pesados, a classificação indicada é acima de dezesseis anos, focado em pessoas interessadas em art games, com o intuito de atingir não só indivíduos que sofram de transtorno depressivo maior, mas também pessoas interessadas em entender mais sobre esse problema. Na construção do jogo foi levado em questão assuntos polêmicos e sociais, e como abordar de modo seguro a discussão de certos temas. Por exemplo, uma fase que primeiramente foi adicionada abordava o suicídio, mas depois de análises foi retirado por se tratar de assunto obscuro e complicado para um jogo de público diversificado, em que os desenvolvedores não sabem o contexto e a condições dos potenciais jogadores.

Do mesmo modo que a depressão, o suicídio vem sendo apontado como um sério problema de saúde pública, apresentando índices cada vez mais expressivos. Existem diversos fatores que podem contribuir com o comportamento suicida, porém, a depressão e o suicídio são muito relacionados. Deus (2016) explica que é importante compreender que nem todo indivíduo que apresenta o transtorno depressivo tem o risco de cometer suicídio. A maior

porcentagem de tentativa de suicídio encontra-se em quadros depressivos mais graves, mas fatores como uso de álcool e drogas, situações pessoais e presença de traumas psicológicos também são fatores relacionados ao caso. Ainda de acordo com Deus (2016, n.p.) “Qualquer pessoa que tenha um agravamento muito severo de um quadro depressivo, a ponto de não querer mais viver (mesmo que não mencione se matar), é um candidato em potencial ao suicídio”.

Apesar da grande relação existente entre a depressão e o suicídio, e a perceptível importância de informar sobre o tema e seus riscos, decidiu-se pela retirada da fase que anteriormente retratava o comportamento suicida. Ao desenvolver um jogo de livre distribuição, não é possível regular o tipo de público e indivíduos que terão contato direto com ele, nem mesmo controlar como o mesmo pode afetá-las. Tratando-se de um público ligado a um tema complexo (distúrbios mentais) é necessário levar em consideração o risco de certos gatilhos mentais, conhecidos popularmente como “triggers”. Pode-se definir gatilhos mentais como:

Gatilhos Mentais (...) estão relacionadas com aspectos instintivos, emocionais e sociais que todo ser humano tem. Existem estudos da Psicologia que chegaram a conclusão que todas decisões que tomamos são tomadas primeiro pelo nosso inconsciente e somente em um segundo momento vem a consciência para analisar e justificar a decisão. (BREJÓN, 2017, p.3).

Dessa forma, compreende-se melhor a possibilidade de, ao se propor uma cena delicada, esta podendo provocar respostas inconscientes ao público. Durkheim (2000) em seu livro “O Suicídio” afirma que, quando colocado em um panorama de sofrimento prévio, uma pequena incitação ou estímulo pode levar o sujeito ao suicídio. No entanto, esse incentivo não configura a complexidade total do suicídio.

### 5.3. Representação por Metáfora

Um dos intuitos do jogo é incentivar a introspecção, um momento em que o indivíduo possa olhar para dentro de si e “conhecer seus próprios monstros”, reconhecer caso esteja presenciando algum dos sintomas e admitir angústias e aflições que tenha vergonha de expressar, o que é um caso muito comum na depressão. Segundo pesquisas, apenas 30% dos deprimidos procuram ajuda (FONTENELLE, 2008). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2017) conversar abertamente sobre depressão é o primeiro passo para entender melhor o assunto e reduzir o estigma associado a ele. Se abrir sobre o assunto, os sentimentos e sintomas da doença pode ajudar a identificar casos ainda no começo. Em seguida entra a importância da aceitação do próprio indivíduo sobre o distúrbio, que aumenta as chances da procura de tratamento.

Tendo o princípio de o jogo passar-se dentro da cabeça do personagem principal, onde ele explora aspectos de sua própria mente para conhecer seus ‘monstros’, foi escolhido para o desenvolvimento do mapa um estilo de cenário que retrata fisicamente uma cabeça, com objetos como olhos, nariz e boca presentes nas cenas. O personagem encontra-se literalmente dentro de si, onde diversas metáforas surgem para demonstrar questões relativas ao seus pensamentos corriqueiros ao viver com o distúrbio.

Optou-se pelo uso da metáfora para o tema tratado - a depressão maior -, pois ela permite, por meio de suas cores e formas trabalhar de um modo mais vasto a representação da mensagem que deseja-se passar, de forma adaptada, a um público de diversas faixas etária.

Além de contribuir para que a abordagem de um assunto complicado e com muitas informações não se torne entediante.

Tonietto (2005) afirma que crianças começam a produzir expressões metafóricas desde cedo, apesar de parecer compreendê-las apenas pouco mais tarde, e seu uso continua presente em sua vida adulta, sendo usadas em diversas situações do cotidiano por serem produzidas sem, necessariamente, grande esforço intelectual. Em relação à codificação metafórica, Freire (2012, p.118) por sua vez afirma que: “Igualmente fundamental para sua preparação é a condição de não poderem ter as codificações, de um lado, seu núcleo temático demasiado explícito; de outro, demasiado enigmático”. Aplicando o conceito de Freire, nota-se o intuito de manter um balanço no uso da metáfora no visual e na narrativa, para que as referências não se tornem nem muito explícitas nem muito indecifráveis, mas ainda seja possível compreender o assunto e manter o estado de imersão no ambiente criado. Um dos poderes de jogos metafóricos, como sugerem Machado, Albuquerque e Alves (2018), é que o jogador possa distanciar-se de sua própria realidade, para que após o jogo ele possa lançar um olhar renovado sobre o que lhe é familiar. No caso de um jogo sobre depressão que utiliza metáfora, o intuito é que o jogador possa ressignificar sua própria experiência após vê-la por meio de lentes artísticas e que criam expressões concretas para sentimentos abstratos.

Um exemplo que pode ser citado são os maus pensamentos, comumente relatados por pessoas depressivas. No jogo, os pensamentos negativos constantes são representados por pequenas criaturas semelhantes a ouriços do mar espinhentos (Figura 2), que consomem parte da luz do personagem principal caso este entre em contato com eles.

**Figura 2: Criaturas que representam os maus pensamentos, parecidos com ouriços do mar.**



Fonte: Os autores (2018)

Quando aparecem pela primeira vez na gameplay, são antecedidos por uma placa que informa: “PERIGO - Área de maus pensamentos à frente. Cuidado - altamente tóxicos - Podem sugar toda a sua energia”, como mostrado na Figura 3.

Figura 3: Placa informando sobre as criaturas dos maus pensamentos



Fonte: Os autores (2018)

A metáfora também foi usada para a concepção do personagem principal, o Sad Guy, como pode-se observar na Figura 4. O nome "Sad Guy" significa "Cara Triste" em inglês. É um personagem acinzentado, com um grande buraco vazio no peito e características de monstro, que representa a baixa autoestima. As características de monstro devem-se ao fato de que pessoas que sofrem de depressão tendem a desenvolver problemas de autoestima e se enxergarem como "feios" e deslocados dos padrões da sociedade. O grande buraco no peito representa o vazio existencial comumente descrito pelos indivíduos acometidos pelo transtorno. Apesar de ter aparência de monstro e também representar um sintoma, era necessário criar alguma forma de simpatia do jogador para com o personagem principal, então desenvolveu-se o personagem com um aspecto "chibi" (estilo de desenho em que se tem um personagem com um corpo pequeno e uma cabeça grande, desproporcional ao tamanho real) de forma a dar um ar mais "fofo" à sua imagem.

Figura 4: Sad Guy, o personagem principal.



Fonte: Os autores (2018)

#### 5.4. A Manifestação Estética do Conteúdo

O estilo visual escolhido foi uma paleta de cores com tons sóbrios, de cores escuras e escalas de preto e cinza, para comunicar a “escuridão da mente” de uma pessoa que sofre com o transtorno. A mente é representada de forma metafórica como uma floresta, onde as várias árvores representam o acúmulo de pensamentos, e onde habitam diversos monstros que simbolizam sintomas da depressão, que “moram” na mente do personagem. Os monstros são maiores que o personagem principal, com cores que os destacam do cenário, dando a sensação de não pertencimento ao local. Os monstros não são agressivos, apenas conversam com o jogador (com exceção do inimigo final, a depressão em si). Nos diálogos, há sempre dois possíveis finais: o errado, que contém frases que demonstram desinteresse e não oferecem nenhum tipo de ajuda ao monstro; e o correto, contendo opções com respostas que demonstram interesse no problema e algum tipo de ajuda. Quando o jogador escolhe a opções corretas no diálogo, o monstro é “libertado”, desaparecendo aos poucos na cena. Se optar pelo caminho do desinteresse, o monstro permanece no local, dando continuidade a sua atividade inicial, e o caminho seguinte pode não ser desbloqueado.

O jogo inicia-se em uma floresta escura, na qual há o contato com os primeiros monstros. Em seguida, é possível subir ao topo das árvores e encontrando o primeiro “chefão”, a Ansiedade. Em um segundo momento, o trajeto do mapa leva o jogador a escorregar nos galhos e cair até o fim da floresta, onde há um poço, o levando para baixo até uma rede de túneis, que acaba em uma caverna. Esse segundo momento no qual o jogador cai e precisa seguir cada vez mais para baixo, tem a intenção de simbolizar um momento de recaída. Souza afirma que “Uma taxa de recaída de até 50% é observada se o tratamento é inadequado, ou nenhum tratamento após resposta inicial é observado.” (SOUZA, 1999, p. 20).

Por fim, o jogador chega a um lago no fim da caverna, formado pelas lágrimas causadas pelo monstro da tristeza, e depara-se com a depressão de fato. Durante todo o trajeto, ao se deparar com os monstros, o jogador apenas dialoga com eles, na intenção de conhecê-los e compreendê-los melhor. Contudo, manter esse tipo de interação no confronto final com a depressão, poderia passar ao público a sensação não de aceitação da doença, mas sim de conformismo sobre ela. Adotou-se então a abordagem do uso das luzes coletas contra o monstro, mantendo-se ainda o diálogo, porém, adicionando mais movimento e ação a fase, de modo a dar um ar de luta ou batalha contra a representação principal da doença.

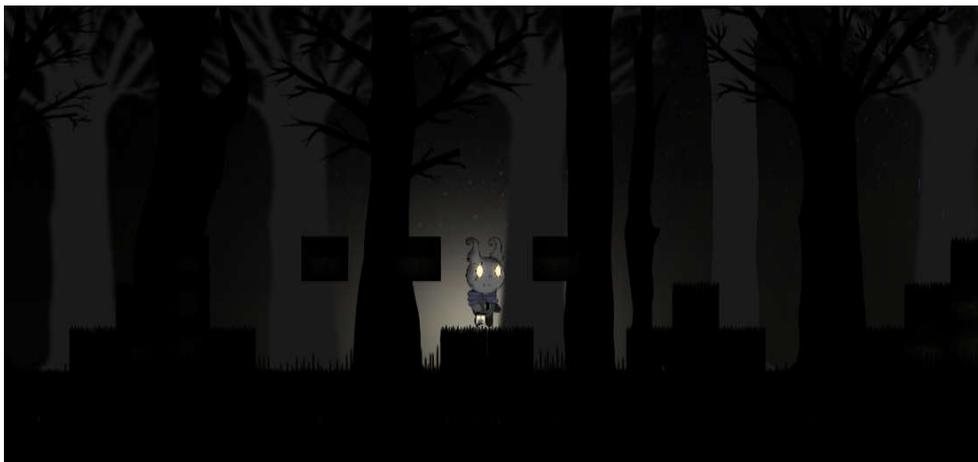
#### 5.5. O Diálogo Entre o Conteúdo e a Jogabilidade

A jogabilidade tem como objetivo ser simples, para não distrair o jogador da narrativa principal dos temas abordados. Por isso, optou-se uma mecânica de apenas quatro elementos chave: movimentação básica (andar e pular) para se mover pelo mapa; obstáculos no caminho (plataformas) para que o percurso não se tornasse muito monótono (Figuras 5); coleta de orbes de luz que iluminam os arredores, mostrando as plataformas; e diálogo interativo com os personagens NPC's (sintomas representados por monstros) como demonstrado na Figura 6.

Para o desenvolvimento da interação do jogador com os monstros, foi realizada previamente uma pesquisa sobre cada um dos sintomas citados, bem como sobre pensamentos relativos a eles, relatados por pessoas que sofrem com a doença. Os dados então foram convertidos em frases simples, que pudessem representar características de cada sintoma, e adicionados a um sistema de árvore de diálogo. Foram criados também aspectos físicos relativos a cada monstro, para que fosse possível identificá-los visualmente de algum modo. Passou-se então para o momento de interação do jogador com os monstros: ao iniciar o

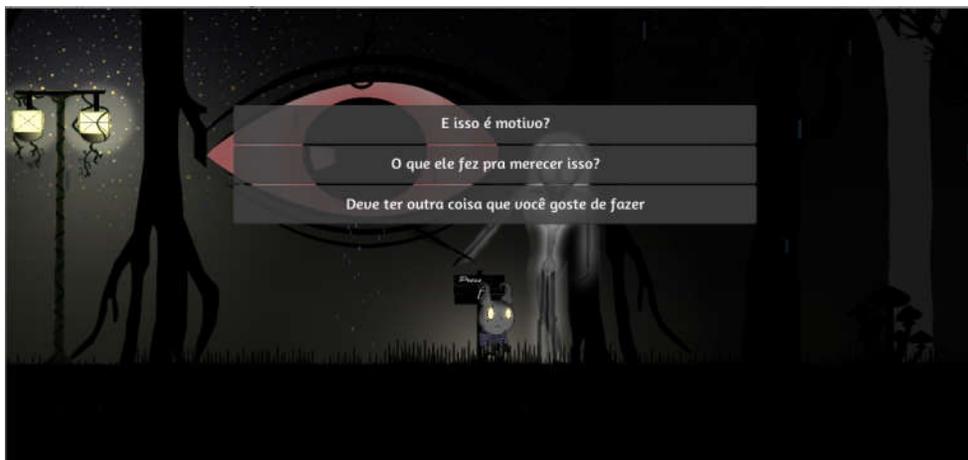
diálogo, disponibilizam-se na tela três opções de resposta que o jogador pode dar ao NPC. Uma resposta é neutra, uma negativa e uma positiva. O conjunto de escolhas pode levar a dois finais distintos para cada diálogo. Mais escolhas negativas acabam com o monstro permanecendo no lugar, ainda incomodando a mente do personagem, com a possibilidade de não desbloquear o restante do caminho para o jogador, dependendo do monstro em questão. Apenas respostas neutras tem o mesmo final. Já um número maior de respostas positivas acaba por “libertar” o monstro, fazendo com que ele desapareça. As opções positivas permitem ao jogador ajudar o monstro sutilmente de alguma forma. Ao finalizar o jogo, se o jogador libertar todos os monstros, é liberada uma cutscene curta que mostra cada um dos personagens superando metaforicamente seu problema, fazendo ligação as sugestões dadas pelo jogador nos diálogos. Pretende-se com isso fazer uma analogia do personagem ter reconhecido seus sintomas, procurado ajuda e estar se recuperando.

Figura 5: Plataformas do jogo



Fonte: Os autores (2018)

Figura 6: Menu de opções no diálogo de interação com o monstro

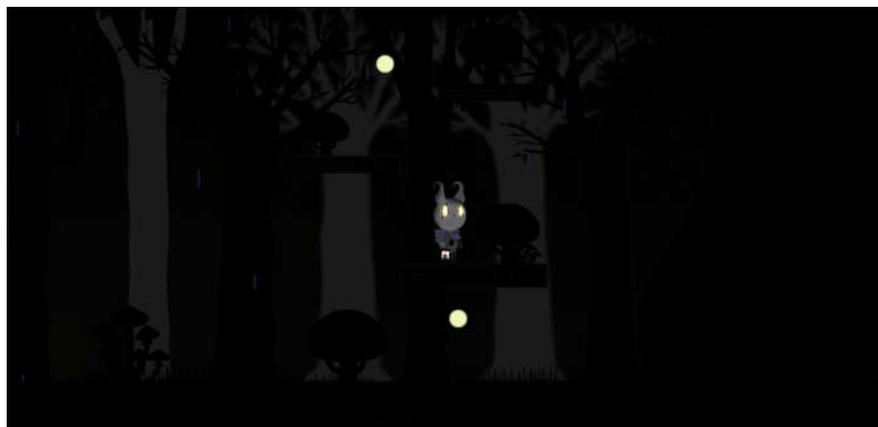


Fonte: Os autores (2018)

## 5.6. Integrando Mecânica, Conteúdo e Poética

Uma das questões importantes integradas ao jogo é a representação dos orbes de luz, que podem ser coletadas para iluminar o caminho e enxergar mais facilmente as plataformas e obstáculos. O significado para essas luzes é representar metaforicamente, de forma poética, todas as coisas boas presentes na vida do jogador. Pequenas coisas boas de seu dia a dia, que aos poucos fazem sua vida valer a pena e lhe dão forças para continuar. Essas coisas boas, mostradas em forma de pequenas luzes, literalmente iluminam o caminho do jogador e o guiam até o fim da floresta. Propõem-se com isso que o personagem siga em frente na escuridão, utilizando esses pensamentos bons (luzes) coisas que o fortalecem mentalmente, para iluminar o seu caminho e para vencer os obstáculos que ocorrem na vida.

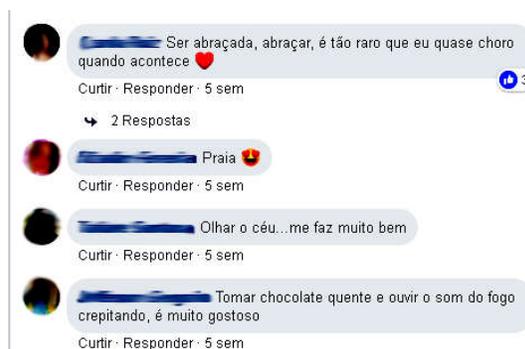
Figura 7: Luzes que podem ser coletadas pelo personagem para iluminar os arredores.



Fonte: Os autores (2018)

Algumas luzes possuem frases especiais que o personagem diz quando as coleta, como ilustrado na Figura 9. Essas frases foram definidas a partir de uma pesquisa casual feita no Facebook, em três grupos sobre depressão. Foi criado um post, no qual a intenção era que os usuários comentassem pequenas coisas boas de seu cotidiano, que os alegravam. O post ficou disponível por um prazo de 5 semanas e obteve participação de 63 pessoas.

Figura 8: Printscreen de algumas respostas do post no facebook, para ilustrar. Rostos e nomes ocultados para preservação pessoal dos participantes.



Fonte: Os autores (2018)

Para organização das informações, foi desenvolvida uma tabela com os dados da pesquisa, baseado no número de respostas semelhantes:

**Tabela 1: Tabela com as respostas semelhantes e número de vezes em que ocorreram.**

Item	Nº de pessoas	Item	Nº de pessoas
Companhia de alguém	16	Dias de sol	3
Hobbies	12	Organização	3
Comida	12	Sorrisos	3
Animais de estimação	12	Recordações	3
Família	11	Desabafar	2
Demonstração de afeto/ elogios	9	Ficar sozinho	2
Praia e banho de mar	9	Conseguir se concentrar	2
Observar a natureza/ olhar o céu	9	Meditação	2
Atividades físicas	7	Agradecer	2
Ver filmes	7	Tomar Coca-cola	2
Ouvir música	6	Trabalho	2
Ler	6	Se aceitar	2

Fonte: Os autores (2018)

**Figura 9: Momento em que o personagem coleta uma luz e menciona uma frase especial relacionada a pesquisa.**



Fonte: Os autores (2018)

### 5.7. A Mensagem do Jogo

Como mensagem principal do jogo, objetiva-se passar a ideia de que: por mais difícil que a sua vida possa parecer, os sentimentos, memória e momentos felizes podem ajudar. Ao se conhecer, compreender melhor seus problemas e a si mesmo, é possível buscar ajuda e começar a melhorar. Conhecer melhor a doença, admitir precisar de ajuda e se abrir a pessoas próximas, pode ser o primeiro passo para a libertação. Você não está sozinho e tem o poder de combater seus monstros e lutar contra essa doença silenciosa. A depressão nem sempre é um distúrbio que pode ser curado, porém, é possível conviver com ela, e aos poucos aprender a superá-la.

De certa forma, todas as representações visuais, formas de interação e diálogos convergem para o fortalecimento dessa mensagem. É importante que designers tenham clareza sobre as mensagens de seus jogos, pois elas são parâmetros que guiam as decisões projetuais. No caso específico de art games, a mensagem é um dos elementos centrais e que justifica a criação do produto em si.

### 6. Considerações Finais

Por meio das decisões tomadas e das problemáticas selecionadas no jogo Feeling Blue, espera-se que outros desenvolvedores possam refletir sobre os cuidados necessários ao produzir uma forma de mídia voltada ao tema da saúde mental. Os temas tratados neste artigo são complexos e sensíveis, além de muito ainda estar sendo estudado e sendo constantemente atualizado, resultando em um desafio aos desenvolvedores que optarem por abordá-los. O presente artigo aborda apenas um contexto específico, no caso, as decisões levadas em consideração no desenvolvimento do Feeling Blue. O jogo, embora tenha sido testado no processo de desenvolvimento, ainda necessita de um maior número de testes com mais usuários, para que seja possível compreender melhor como os usuários criam significados com o mesmo, bem como garantir de fato sua sensibilização.

Os conteúdos a serem abordados sobre depressão maior na atual experiência do arte game Feeling Blue eram extensos. Dessa maneira, não se pretende defender a ideia de que todas as escolhas tomadas no desenvolvimento do jogo Feeling Blue foram de fato as melhores. De outro modo, foram as decisões definidas como mais adequadas no momento da produção, considerando o objetivo do projeto e o conhecimento de desenvolvimento obtido até então. Contudo, outras soluções podem ser encontradas, tendo em vista que nenhum jogo está isento de críticas. Por isso, demonstra-se a importância de artigos que contribuam e continuamente amadureçam a discussão sobre como representar a depressão. Em suma, ao tornar clara as questões e dificuldades sobre as decisões tomadas em relação ao tema, espera-se que o artigo cumpra com esse intuito, e possa colaborar com o incentivo a reflexões sobre a abordagem da saúde mental em jogos e debates voltados a esse campo.

### Referências

ABP, Associação Brasileira de Psiquiatria. **Manual para a imprensa:** boas práticas de comunicação e guia com recomendações para um texto claro e esclarecedor sobre doenças mentais e psiquiatria. Rio de Janeiro: ABP, 2009

AMERICAN, Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais.** 5ª ed. São Paulo: Artmed, 2013.

- ÁVILA, Paulo Miguel Dinis. **Aspectos somáticos da depressão nos cuidados primários de saúde**. 2010. 46 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Medicina, Fmuc, Coimbra, 2010. Cap. 1. Disponível em: <<https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/43846>>. Acesso em: 29 set. 2018.
- BERTOLINI, Matheus. **SETEMBRO AMARELO: Falar sobre o suicídio envolve coragem**. 2018. Disponível em: <<https://www.atens-sn.org.br/setembro-amarelo-falar-sobre-o-suicidio-envolve-coragem/>>. Acesso em: 30 set. 2018.
- BITTENCOURT, João Ricardo. **Criação de Jogos Arte: Da Teoria à Prática**. Disponível em <[https://sbgames.org/sbgames2017/28939arw2923/ARTES\\_E\\_DESIGN/FULL\\_PAPERS/175370\\_2\\_versao\\_preliminar.pdf](https://sbgames.org/sbgames2017/28939arw2923/ARTES_E_DESIGN/FULL_PAPERS/175370_2_versao_preliminar.pdf)> Acesso em 19 out. 2018.
- BREJÓN, André. **O poder dos “gatilhos mentais”**. Disponível em: <[http://andrebregon.com.br/noticias/wp-content/uploads/2017/07/ebook-10-GATILHOS-MENTAIS\\_REV.pdf](http://andrebregon.com.br/noticias/wp-content/uploads/2017/07/ebook-10-GATILHOS-MENTAIS_REV.pdf)> Acesso em: 22 de out. de 2018.
- DEUS, Persio Ribeiro Gomes de. **Entenda quando a depressão se torna fatal**. 2016. Disponível em: <<https://www.minhavidacom.br/bem-estar/materias/17843-entenda-quando-a-depressao-se-torna-fatal>>. Acesso em: 10 jun. 2019.
- DURKHEIM, Émile. **O Suicídio**. 1. ed. São Paulo: Martins, 2000.
- FLANAGAN, Mary. **Creating critical play. Artists re: thinking games**, p. 49-53, 2010. Disponível em <<http://maryflanagan.com/wp-content/uploads/CriticalPlay-ArtistsRethinkingGames-WithImages.rtf>> Acesso em 20 out. 2018.
- Fontenelle P. Suicídio - **O Futuro Interrompido: Guia para Sobreviventes**. São Paulo: Geração; 2008.
- GARCIA, Carla Costa. Entre ciência e representações: **a esquizofrenia e seus personagens nas páginas da Folha de S. Paulo**. Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde, v. 6, n. 4, 2012.
- GIL, A. C. **Método e técnicas de pesquisa social**. 6ª. ed. São Paulo: Atlas S.A, 2008.
- LERNER, Kátia. **Doença, mídia e subjetividade: algumas aproximações teóricas**. In: Saúde e jornalismo: interfaces contemporâneas. 2014. p. 151-161.
- MCGONIGAL, Jane. **SuperBetter: A Revolutionary Approach to Getting Stronger, Happier, Braver and More Resilient--Powered by the Science of Games**. 2015.
- MICHAEL, David R.; CHEN, Sandra L. **Serious games: Games that educate, train, and inform**. Muska & Lipman/Premier-Trade, 2005.
- NEPOMUCENO, Thiago (Ed.). **A depressão está crescendo entre os adolescentes**. 2019. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/familia/a-depressao-esta-crescendo-entre-os-adolescentes/>>. Acesso em: 16 abr. 2019.
- OMS, Organização Mundial da Saúde (Org.). **Folha informativa - Transtornos mentais**. 2018. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5652:folha-informativa-transtornos-mentais&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5652:folha-informativa-transtornos-mentais&Itemid=839)>. Acesso em: 1 abr. 2019.
- OMS, Organização Mundial de Saude (Org.). **Depressão é tema de campanha da OMS para o Dia Mundial da Saúde de 2017**. 2016. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5321:depressa](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5321:depressa)>

o-e-tema-de-campanha-da-oms-para-o-dia-mundial-da-saude-de-2017&Itemid=839>. Acesso em: 13 jun. 2019.

RIBEIRO, Bruna Vanessa Dantas. **Pode o Louco Falar? Subjetividade, Saúde Mental e Mídia. Representações sociais e comunicação: diálogos em construção**, p. 45-63, 2015.

YIN, Robert K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2001

SOUZA, Fábio Gomes de Matos e. **Tratamento da depressão**. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo , v. 21, supl. 1, p. 18-23, May 1999 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44461999000500005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44461999000500005&lng=en&nrm=iso)>. access on 15 June 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44461999000500005>..