

Plano de investigação

ÍNDICE

TÍTULO.....	3
CARACTERIZAÇÃO DO PROBLEMA DE INVESTIGAÇÃO	4
QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO	8
FINALIDADES – OBJETIVOS GERAIS	9
OBJETIVOS – OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
ESTADO DA ARTE.....	10
MODELO DE ANÁLISE	11
METODOLOGIA.....	12
PLANO DE CONTINGÊNCIA	14
CRONOGRAMA	15
RESULTADOS ESPERADOS	16
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17

TÍTULO

PEREIRA, A. (2023). やめろ - Desenvolvimento de um jogo digital com um protagonista empático que sofre de depressão. Dissertação de Mestrado em Jogos Digitais Desenvolvimento. Aveiro: Universidade de Aveiro.

CARACTERIZAÇÃO DO PROBLEMA DE INVESTIGAÇÃO

- Parte 1 – A problemática da empatia

O século 21 trouxe com ele vários desafios – alguns novos, como a pandemia de COVID-19 e a guerra entre Rússia e Ucrânia, para além do contínuo crescimento de forças radicalistas islâmicas que destabilizam o bem-estar mundial; outros antigos, como o esgotamento de recursos naturais, nomeadamente os não-renováveis de origem fóssil, as alterações climáticas e o aquecimento global, para além do aumento contínuo do consumismo -, deixando a população mundial preocupada, com um porvir incerto.

Assim, a globalização, tal como o mundo em rápida mudança, resultaram num défice de empatia, uma situação que exige desesperadamente uma nova abordagem para lidar com esta questão. É necessário fomentar o desenvolvimento da empatia, o colocar-se no lugar do outro, numa sociedade cada vez mais sedentária e individualista, que carece de cordialidade e gentileza.

A empatia é uma habilidade essencial, de importância crescente que ajuda as pessoas a lidar com conflitos interpessoais, a entender a comunicação não-verbal, para além de auxiliar a previsão de ações e reações de outras pessoas. A empatia também permite que o ser humano seja mais feliz e pode levar a um maior sucesso pessoal e profissional (Mc. Donald & Messinger, 2011).

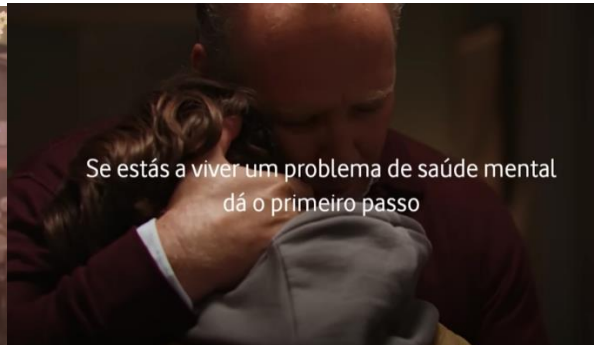
Tal como um filme provoca emoções nos espectadores, promovendo a empatia por personagens (quer sejam reais – um documentário, por exemplo - ou ficcionais), o estudo de um *media* digital como um jogo digital e o seu papel no ensinamento e criação de empatia por parte do jogador parece uma ótima temática para uma investigação – mais de 2,5 mil milhões de indivíduos no mundo jogam *videogames* e, sabendo que este média permite uma maior interação e imersão por parte do jogador, é possível que estes, ao serem explorados e dedicados a promover a empatia, afastem as tendências de narcisismo, solidão e isolamento da atualidade.

Embora vários jogos relacionados à empatia tenham sido construídos e lançados, ainda faltam evidências de que eles sejam uma ferramenta suficiente para ensinar e vivenciar a empatia e vincular a experiência do jogo a situações da vida real (Manney, 2008, Happ, 2013).

- Parte 2 – A problemática da depressão

Numa sociedade cada vez mais competitiva e imprevisível a nível profissional, para além dos constantes isolamentos e preocupações associadas à covid-19 e, atualmente, à instabilidade vivida a nível global devido à guerra entre a Rússia e Ucrânia, a depressão e saúde mental são termos bastante presentes no seu dia a dia (Barchielli et al., 2022).

Note-se a campanha publicitária da Vodafone Portugal, aquando das festividades natalícias do ano de 2022; com o *slogan* “Partilha o que estás a sentir”, ninguém ficou indiferente ao jovem adulto que, visivelmente abalado e emotivo, se encontra a vislumbrar a vista do mar no dia de Natal, enquanto não atende por oito vezes seguidas as chamadas do seu pai, preocupado. O jovem acaba por ser salvo por um misterioso telemóvel perdido na praia, que toca e este atende a chamada, encontrando do outro lado uma jovem que lhe pede para se encontrarem e lhe devolver o telemóvel perdido, pois nele ela “tem a sua vida toda”. Ainda bem que o rapaz não descartou “a sua vida toda” de igual forma, e tal como o telemóvel foi entregue ao dono, o mesmo foi entregue de novo a sua casa, junto do seu pai e sua família. Com a música de fundo *Control* de Zoe Wess, na qual no refrão é repetidamente enunciado o verso “I don’t wanna lose control” (“Eu não quero perder o controlo”, em português), esta foi a última temática dos anúncios da Vodafone, destacando a necessidade da saúde mental e depressão de serem falados e serem temas mais abertos, para os quais todos se devem sentir seguros de falar sobre os mesmos e pedir ajuda.



Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=a1zesVBH5yc>

Esta iniciativa da Vodafone para contribuir para ajudar a desmistificar estes problemas que são cada vez mais comuns na nossa sociedade chegou inclusive a promover uma conversa de grupo entre quatro jovens – o João, a Mourana, a Sofia e o Simão – que dão o seu testemunho sobre como vivenciaram problemas de saúde mental, nomeadamente a depressão em período pandémico, e como conseguiram ultrapassar essa fase e o que puderam aprender devido à mesma.



Fig.2 – Os quatro jovens da campanha publicitária da Vodafone Portugal no Natal de 2022, partilhando as suas vivências ligadas à saúde mental, com o mote “Partilha o que estás a sentir”;
Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=ZJYg7cXRQXs>

Um estudo realizado pela Direção Geral da Saúde e publicado no final do ano de 2022 veio corroborar esta teoria – de que um dos grandes problemas atuais da sociedade é a saúde mental, muito devido aos tempos conturbados vividos no período pandémico. Segundo a entidade, que considerou amostras de residentes em Portugal, com idade igual ou superior a 18 anos e profissionais de saúde com atividade em território português de várias carreiras e categorias profissionais, com recolha de dados entre 22 de maio e 14 de agosto de 2020, concluiu que, devido às medidas de saúde públicas de distanciamento social e isolamento, paralelamente à sensação de isolamento e incerteza face à evolução da doença, a perda de rendimento e o crescimento do desemprego, contribuíram para o aumento de problemas do foro psicológico; na verdade, crê-se que a depressão tenha sido a perturbação mental que tenha sofrido um maior crescimento, registando um valor de 26,4%, como se pode verificar pelo gráfico mostrado a seguir, criado com base nos dados fornecidos pela Direção Geral da Saúde.

Prevalência no desenvolvimento de problemas de saúde mental

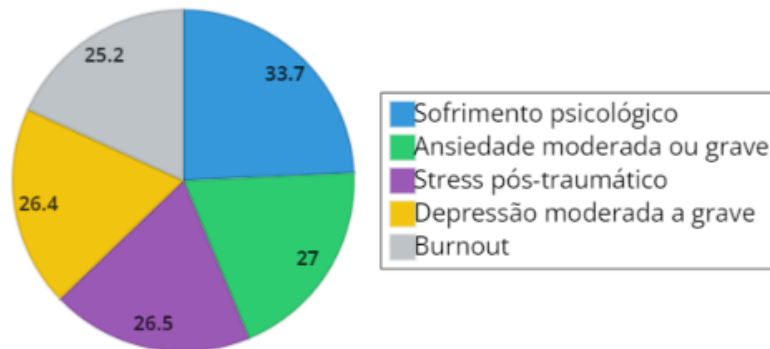


Fig.3 – Prevalência no desenvolvimento de perturbações do foro psicológico durante e pós-pandemia; Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/impacto-da-covid-19-na-saude-mental/#qual-o-impacto-que-a-covid-19-teve-nas-populacoes>

Nos últimos anos, surgiram *videogames* profundamente pessoais sobre as experiências de doença mental de *game developers*. Por exemplo, *Depression Quest* e *Depression: The Game* são ambos jogos sustentados em narrativas baseadas na experiência vivida de depressão pelos desenvolvedores do jogo. Para Zoe Quinn, desenvolver o *Depression Quest* ajudou-a a lidar com a sua depressão e, para ela, promoveu a perceção dos jogadores de como é viver com essa patologia (Chen et al., 2022).

Desta forma, surge a ideia de criar um jogo que promova a empatia para com um personagem que sofra de depressão, de forma a criar representatividade no mundo dos videojogos para este tipo de temáticas, para além de permitir que os jogadores possam vivenciar como é sofrer de depressão – ou seja, recorrer a um jogo como um meio de dar a conhecer e criar uma maior proximidade entre o tema e os cidadãos, sendo um alento para quem sofre da patologia (como o autor desta dissertação), e permitindo a quebra do estigma para com as doenças mentais que ainda existem nos dias de hoje (Rössler, 2016).

QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO

A pergunta que será alvo de investigação ao longo do desenvolvimento desta dissertação é a seguinte:

COMO UM PERSONAGEM QUE SOFRE DE DEPRESSÃO PODE COMUNICAR EMPATIA AO JOGADOR, ATRAVÉS DE UM JOGO DIGITAL?

A questão enunciada acima cumpre com os critérios de uma boa pergunta de investigação, uma vez que possui as qualidades de clareza, sendo uma pergunta precisa, concisa e unívoca, que não pode ser confundida, para além de ser realista (ao comprometer-se com o desenvolvimento de um jogo para arranjar uma solução que será exequível no tempo disponível para a sua elaboração, e finalmente por possuir qualidades de pertinência, ao ter a intenção de compreensão do fenómeno da empatia aplicado no contexto do mundo dos jogos digitais.

Palavras-chave: jogo digital, personagem, empatia, depressão

FINALIDADES – OBJETIVOS GERAIS

- Criar um jogo digital com uma personagem pertencente a uma fração frágil da sociedade (sofrendo de doença mental, sofrendo por isso de estigma social) e verificar se o jogador consegue sentir empatia pelo mesmo, utilizando uma escala criada por Davis e a professora Tânia Ribeiro, com base no *Interpersonal Reactivity Index Questionnaire*;
- Verificar as características mais importantes de um personagem para torná-lo empático (baseado em pesquisa bibliográfica e utilizando um jogo analógico criado pela professora Tânia Ribeiro).

OBJETIVOS – OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Recolha de dados sobre empatia, como teorias, componente neuropsicológica, e a interligação entre a empatia e jogos digitais;
2. Recolha de dados sobre depressão e suicídio, como a sintomatologia, componente neuropsicológica e testemunhos de sujeitos que sofrem de depressão e/ou que já efetuaram tentativas de suicídio – para ajudar a caracterizar o personagem, definindo traços gerais e comportamentais de alguém que sofre com esta patologia;
3. Estado da arte – análise de jogos empáticos e jogos sobre depressão e suicídio – para facilitar a definição do género de jogo que será desenvolvido, para além de conceder um possível sustento para mecânicas de jogo possíveis;
4. Definição do género de jogo;
5. Conceptualização da personagem, baseando-se nos dados recolhidos e no jogo analógico fornecido pela professora Tânia Ribeiro;
6. Conceptualização do jogo digital – incluindo as cenas principais, a narrativa e principais mecânicas de jogo;
7. Desenvolvimento de um protótipo;
8. Elaboração de modelos tridimensionais e sua texturização;
9. Desenvolvimento do *sound design*;
10. Especificação da interface de utilizador;
11. Testagem com indivíduos, tanto que sofram de depressão como não, e análise dos resultados obtidos, nomeadamente, através da realização de um questionário, para verificar se foi possível a criação de empatia pelo personagem fictício.

ESTADO DA ARTE

FAZER RESUMO DO ENQUADRAMENTO TEÓRICO OU APENAS FAZER REFERÊNCIA E NESTA SECÇÃO APROVEITAR PARA FALAR DO ESTADO DA ARTE (REAPROVEITAR OS POSTS NO BLOG, JÁ LÁ ESTÁ TUDO DIREITINHO COM EXEMPLOS FOTOGRÁFICOS)

MODELO DE ANÁLISE

Conceitos	Dimensões	Indicadores
Personagem	Primeiras impressões	Estereótipos
		<i>Halo effect</i>
		<i>Babyface effect</i>
	Aparência física	Postura corporal
		Silhueta
		Expressões faciais
	Personalidade	<i>Big Five</i>
		Arquétipos
	Desenho da personagem	Cultura
		Género
		Idade
		Relações interpessoais
		Contexto social
Empatia	Espetro da empatia	<i>Affective Empathy</i>
		<i>Cognitive Empathy</i>
		<i>Compassion</i>
	Empatia nos jogos digitais	Resultado do jogo
		Imersão
		Narrativa
		Expressões faciais
		Personagens cativantes
		Vários <i>endings</i>
		Diálogo
	Escalas para medir a empatia	<i>Interpersonal Reactivity Index</i>

- Hipóteses

1. O género de jogo digital de aventura é mais propício à criação de empatia.
2. O recurso ao arquétipo de herói, tornando-o realista e com falhas, adicionado a uma *backstory* comovente e passível de ser identificável com o jogador torna-o mais empático.
3. Uma personagem com elevado grau de neuroticismo será mais empática.
4. A perspetiva em terceira pessoa, permitindo ao jogador visualizar a entidade-protagonista, observando as suas ações, emoções e expressões corporais, promove a empatia para com o mesmo.

METODOLOGIA

- Tipo de estudo

Logo à partida, para a escolha da metodologia que seria aplicada ao longo do desenrolar desta dissertação, foram colocadas de parte as metodologias de investigação quantitativas: visto serem focadas na análise e comparação de factos e teorias, na comprovação de teorias e hipóteses e na relação de causalidade entre variáveis, através do emprego de testes numéricos e objetivos aplicados a uma amostra com tamanho considerável que seja representativa da população em geral (Coutinho, 2019a).

Ao comunicar-se com as orientadoras desta dissertação, ficou claro desde o início do desenvolvimento deste plano de investigação que não seria exequível a testagem de uma amostra candidata à representação da realidade; por isso, apenas foram consideradas como hipóteses de escolha as abordagens qualitativas e mistas.

Numa abordagem qualitativa, o foco é em descobrir e analisar fenómenos na sua profundidade, muitos deles ainda com pouco ou nenhum estudo, sendo por isso frequentemente utilizado para descobrir novo conhecimento; foca-se, inicialmente, na recolha de dados, sobretudo de índole textual e sempre diversificada, que coloca frequentemente problemas inesperados, o que requer criatividade e flexibilidade. Assim, numa investigação qualitativa, procura-se abordar uma problemática de forma naturalista e interpretativa, no ambiente natural (recorrendo de interações diretas com sujeitos), procurando interpretar os fenómenos em termos do que eles significam para os sujeitos (Coutinho, 2019b, 2019c). Desta forma, foi considerada a conjectura de se recorrer à abordagem de estudo de caso – o estudo intensivo e detalhado de uma entidade bem definida e delimitada, o chamado “caso”, que neste caso seria a “personagem empática” de um jogo digital. A finalidade da pesquisa de um estudo de caso é sempre holística, isto é, visa preservar e compreender o caso no seu todo e na sua unicidade (Coutinho, 2019d).

Contudo, a abordagem de investigação qualitativa de estudo de caso também foi descartada – tendo em conta exigir um contacto constante para com os sujeitos representativos do caso a ser estudado, seria essencial para atribuir uma maior extensão e profundidade transversal a este estudo a execução de entrevistas e observações de indivíduos que sofram de depressão, ou outro tipo de sintomatologia relacionada, como a ansiedade. Tendo em conta a imprevisibilidade da recolha destes sujeitos, uma vez que não há forma de, facilmente, e num início de investigação, comprovar que os mesmos sofram verdadeiramente deste tipo de perturbação mental, e visto a investigação ter de arrancar na fase inicial, de modo a ser factível em tempo útil, esta abordagem não foi utilizada.

Assim, surgiu a ideia de adotar-se uma metodologia mista, de nome *design-based research* – inicialmente aplicada em contextos de investigação educativa, podendo hoje em dia ser aplicada nas mais diversas áreas de investigação, é um tipo de investigação que envolve ciclos iterativos

de design, implementação e avaliação, envolvendo desta forma o desenvolvimento e teste de protótipos em contexto de mundo real com o intuito de descobrir-se novas soluções para problemas práticos complexos, que ainda sejam vagos e não tenham sido alvo de investigação considerável. Nesta metodologia, há o foco no desenvolvimento e não tanto nos sujeitos – a recolha de dados pode, nomeadamente, ser efetuada a partir da análise de documentos e literatura - , apesar de possibilitar a realização de múltiplas iterações, na qual em cada uma há como finalidade a obtenção de um protótipo pronto a ser testado pelos utilizadores.

Por tudo isto, a metodologia *design-based research*, também designada por investigação de desenvolvimento, foi adotada.

- Participantes

Os participantes deste estudo de investigação serão, à partida, apenas aqueles que irão testar o jogo em fase de prototipagem no fim de cada uma das iterações. Considerando que a visualização e testemunho de situações semelhantes à nossa vivência promovem a empatia (VER FONTE DO ARTIGO) , a ideia seria considerar entre 5 a 10 indivíduos portadores de depressão, para posteriormente se realizarem medições que comprovem (ou não) a criação de empatia por parte de cada um deles para com a personagem do jogo digital, para além de verificar se se sentem representados na sua condição; além disso, seriam igualmente considerados entre 5 a 10 sujeitos sem condição clínica de depressão, para averiguar de igual forma o nível de empatia, para além de servir como meio de sensibilização e quebra de estigma, proporcionando uma vivência e conhecimento do que é viver com depressão para quem nunca teve essa experiência.

- Técnicas e instrumentos de recolha de dados

Pelas razões ditas anteriormente, nomeadamente de forma a tornar este estudo exequível, foi considerada como tipologia de recolha de dados a análise documental, pelo que o procedimento de recolha de informação primordial será a análise.

- Tratamento de dados

Os dados que serão recolhidos serão os resultados à resposta do questionário para avaliação da empatia do jogador pelo protagonista do jogo digital, elaborado por Davis e pela professora Tânia Ribeiro da Universidade de Aveiro. Será através dos quais que será concluído se o jogo digital permitiu ou não a promoção à empatia por uma personagem fictícia.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

À partida, os possíveis problemas associados ao desenvolvimento do jogo digital que este plano de investigação pretende apresentar cingem-se sobretudo aos possíveis atrasos relativos à implementação de todas as funcionalidades definidas para uma dada iteração da elaboração do protótipo e a provável ausência de utilizadores para a testagem do mesmo, no fim de cada iteração, pelo que o plano de contingência se irá focar nestes dois aspetos.

A decisão do jogo ser testado sempre no final de cada iteração, ao invés de próximo do fim da implementação, deve-se à promoção de entrada de *feedback* por parte dos sujeitos, permitindo mais cedo perceber se a direção adotada arrecada ou não uma maior possibilidade de criação de empatia pelo protagonista; seria catastrófico a experimentação dos utilizadores apenas no fim, pois se existissem graves problemas que punham em causa a empatia, não haveria tempo suficiente para, possivelmente, readaptar essa abordagem.

Relativamente aos possíveis atrasos relativos à implementação – note-se, caro leitor, que o autor deste plano de investigação irá partir para o desenvolvimento do protótipo sem grande conhecimento das ferramentas que irá usar; será necessário haver uma curva de aprendizagem para assimilar alguns conhecimentos de Unreal Engine 5, para além do mesmo já ter começado a ter aulas de formação e produção musical particulares para o ajudar a criar o *sound design* para o jogo. Assim, e para evitar demoras, serão efetuados ciclos de implementação de 4 semanas – 3 semanas ligadas ao desenvolvimento, e a última referente à testagem –, iterações estas que, se necessário, passarão a ser formadas por *sprints* de 2 a 3 semanas, encurtando assim o número de tarefas que irão aparecer no protótipo, mas garantindo na mesma uma avaliação oportuna em tempo útil dos *testers*.

CRONOGRAMA

RESULTADOS ESPERADOS

Com esta investigação, espera-se que se consiga obter um protótipo funcional de um jogo digital, na qual esteja presente um protagonista pelo qual o jogador possa criar empatia, envolvendo-se numa história simples, mas marcante e cativante.

Também se pretende avaliar a eficácia do jogo analógico criado pela professora Tânia Ribeiro para elaborar uma personagem empática – verificar se essas características realmente fomentam a empatia junto dos utilizadores finais – , para além de se averiguar a pertinência da escala elaborada por Davis e pela professora Tânia Ribeiro, usada para medir a empatia entre um jogador e uma personagem ficcional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

RASCUNHO – TRADUÇÃO GOOGLE TRANSLATOR DOS APONTAMENTOS FEITOS SOBRE UM ARTIGO NO BLOG, VER O QUE PODE SER APROVEITADO PARA ESTADO DA ARTE E PARA FINALIZAR A PROBLEMÁTICA LIGADA À DEPRESSÃO, OU NO ENQUADRAMENTO TEÓRICO (OUTRO DOCUMENTO) ACRESCENTAR UM NOVO TÓPICO NA DEPRESSÃO, CHAMADO DE “DEPRESSÃO E JOGOS DIGITAIS”

Mental Jam é um projeto de pesquisa que explora como os métodos de cocriação de videogames podem facilitar a participação de indivíduos com experiências vividas de depressão e ansiedade para criar empatia e conscientização sobre saúde mental entre os jovens. Estudos anteriores

exploraram o uso de diferentes meios artísticos para representar diferentes experiências vividas e aumentar a conscientização da comunidade. Os videogames são um meio interativo e imersivo que pode inspirar os jogadores a aprender sobre as experiências vividas por outras pessoas.

A saúde mental é uma parte vital da nossa saúde e bem-estar. A saúde mental é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um estado de bem-estar em que alguém pode reconhecer suas habilidades, lidar com o estresse normal da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade.

Um dos objetivos do Plano de Ação de Saúde Mental da OMS é diminuir o estigma e a discriminação, educando o público por meio de campanhas de conscientização sobre saúde mental. Há também uma mudança visível de foco do tratamento de doenças mentais para a promoção da saúde mental, bem-estar e resiliência.

MENTAL Jam é um projeto de pesquisa que explora a tradução do conhecimento das experiências vividas de depressão e ansiedade por jovens por meio da cocriação de videogames. Os videogames são interativos e imersivos, o que os torna um meio poderoso para representar experiências vividas e inspirar os jogadores a obter uma compreensão mais perspicaz. O desenvolvimento de videogames também é multidisciplinar, o que oferece várias maneiras para as pessoas com experiência de vida contarem suas histórias, como por meio de narrativa, arte, música e mecânica de jogo.

Nos últimos anos, surgiram videogames profundamente pessoais sobre as experiências dos desenvolvedores de jogos com doenças mentais. Por exemplo, Depression Quest e Actual Sunlight são ambos jogos baseados em narrativas baseadas nas experiências de depressão vividas pelos desenvolvedores do jogo. Para Zoe Quinn, desenvolver o Depression Quest a ajudou a lidar com sua experiência de vida e, para ela, fazer com que os jogadores experimentem como é viver com depressão é um uso poderoso dos jogos como meio.

Sandra Danilovic explorou como as experiências vividas pelos desenvolvedores de jogos são retratadas nos videogames. Ela introduziu o termo jogos autopatográficos, que são jogos que exploram as experiências autobiográficas de doença dos desenvolvedores de jogos como uma forma de autocuidado, compreensão e terapia.

Antes das oficinas de game jam, os pesquisadores conduziram entrevistas narrativas semiestruturadas individuais com jovens com experiências vividas de depressão e ansiedade. Os participantes deveriam fazer um relato ininterrupto de sua experiência. Eles conduziram essas entrevistas porque os participantes podem não se sentir confortáveis em compartilhar suas experiências vividas com o grupo durante as oficinas de game jam. As transcrições das entrevistas foram desidentificadas e os participantes receberam um pseudônimo para proteger seu anonimato.

Antes do início do workshop de game jam, os pesquisadores entrevistaram cada participante por 20 minutos a uma hora. As entrevistas foram semiestruturadas e os participantes foram

convidados a relatar ininterruptamente sua experiência com depressão e/ou ansiedade. Os participantes são incentivados a falar sobre qualquer coisa que considerem importante e tanto quanto se sintam confortáveis. O entrevistador fez algumas perguntas de acompanhamento para esclarecer aspectos da experiência dos participantes, bem como para perguntar sobre a jornada de recuperação dos participantes e uma mensagem-chave que eles gostariam de incluir em um videogame para encorajar outras pessoas a buscar apoio. As entrevistas foram transcritas inicialmente usando o software de transcrição automática, Otter, e verificadas e desidentificadas manualmente. Para manter o anonimato dos participantes da pesquisa, eles recebem um pseudônimo. As entrevistas foram analisadas por meio da análise temática para identificar temas recorrentes.

O YarnSpinner permite que os desenvolvedores de jogos escrevam o script em linguagem simples, adicionem opções e ramifiquem o diálogo ao jogo.

Counter Attack Therapy é o jogo final que foi desenvolvido ao longo de três semanas com os participantes sobre suas experiências vividas de depressão e ansiedade. É um jogo narrativo interativo sobre Alex, um gato humanóide de 20 e poucos anos. Como amigo, o jogador vai ouvir a história de Alex, guiá-lo na batalha e reunir recursos úteis para ajudar a cuidar de sua saúde mental.

A narrativa e o design do jogo foram baseados em quatro temas principais identificados nas entrevistas: “Visões sobre as Causas da Depressão e/ou Ansiedade”, “Experienciando Depressão e/ou Ansiedade”, “Apoio e Desafios” e “Recuperação” .

Os participantes das entrevistas identificaram diferentes motivos para a causa de sua depressão e/ou ansiedade, incluindo isolamento (por exemplo, durante o bloqueio) e eventos traumáticos, como bullying, agressão sexual, relacionamentos verbais e emocionalmente abusivos e um incidente no local de trabalho. Outro participante disse que sua depressão começou quando começaram a morar sozinhos em um apartamento para se aproximarem do local de trabalho. Para outro, a depressão começou após um incidente no local de trabalho e um acidente de moto.

Ao vivenciar depressão e/ou ansiedade, alguns participantes evitavam as pessoas, dormiam muito, choravam e alguns consideravam a automutilação. Para evitar as pessoas, os participantes ficavam em seus quartos, assistiam a palestras online e paravam de responder a e-mails e mensagens de texto.

Alguns participantes disseram que passavam muito tempo dormindo, e um deles disse que esperava que dormir aliviasse a dor. Um deles disse que tinha falta de autocuidado e mencionou que algumas coisas que os lembrariam de um evento traumático desencadeariam pensamentos suicidas.

Os participantes apontaram que garrafas de cerveja e cigarros deveriam ser incluídos no jogo. Um deles disse que as embalagens de remédios deveriam estar em todos os lugares, possivelmente para morrer de overdose.

Dois participantes sentiram que não conseguiam falar com seus pais sobre sua depressão e/ou ansiedade, porque seus pais não entenderiam.

Alguns participantes enfrentaram estigma e discriminação, por exemplo, do namorado/namorada ou amigos.

No jogo, o jogador é o amigo de Alex que oferece conselhos. O jogo apresenta opções de diálogo que o jogador pode contar para Alex.

Os participantes disseram que o ponto crucial que os levou a buscar apoio foi quando perceberam que precisavam de ajuda porque não conseguiam lidar com isso sozinhos e queriam sair do ciclo da depressão.

Os participantes mencionaram algumas estratégias de enfrentamento, como praticar kendo, cantar, ler livros e assistir a filmes de anime. Um deles também disse que as cartas de tarô ajudam a focar.

Os participantes relataram um sentimento de pertencimento durante esta experiência - as entrevistas narrativas, assim como as oficinas de game jam, deram aos participantes a oportunidade de compartilhar suas histórias de experiências vividas.

Alex retratou diferentes sintomas que os diferentes participantes tiveram ao experimentar depressão e ansiedade, como dormir muito e falta de autocuidado, o que resultou em cabelo e quarto bagunçados. O jogo também explorou alguns dos apoios e desafios enfrentados pelos participantes, como o acesso a serviços de saúde mental. O jogo também incluía alguns minijogos, como exercícios respiratórios, um jogo de quebra-cabeça e cartas de tarô do oráculo, que os participantes usavam como mecanismos de enfrentamento.