Plano de investigação

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 mídia 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.

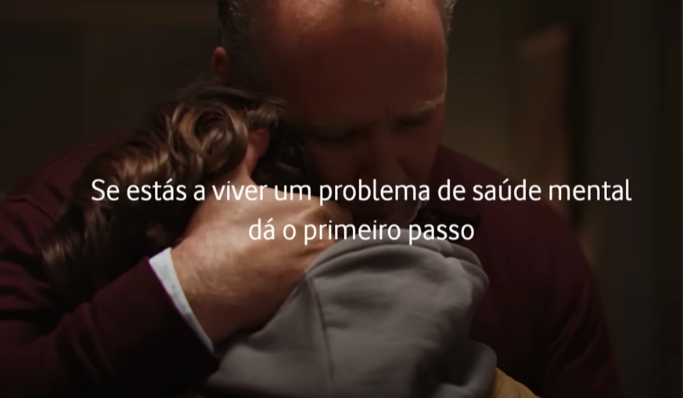
Embora vários jogos relacionados à empatia tenham sido construídos e lançados, ainda faltam evidências de que eles sejam uma ferramenta suficiente para ensinar e vivenciar a empatia e vincular a experiência do jogo a situações da vida real (Manney, 2008, Happ, 2013).

* 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.

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.

Chart, pie chart

Description automatically generated

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 depressão.

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.