Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO

Retomando o Equilíbrio: Estratégias para Lidar com o Uso Excessivo de Jogos Online

Este material foi preparado para ajudar você a entender quando o jogo online (como LoL, CS e outros jogos competitivos) deixa de ser diversão e passa a atrapalhar a vida, e a conhecer estratégias de terapia cognitivo-comportamental (TCC) para recuperar o controle sobre o tempo e a forma de jogar.

Jogar não é o problema em si

Jogar é uma atividade legítima, que pode trazer diversão, desafio, amizades e senso de realização. O problema não é jogar, e sim perder o controle sobre o jogo: quando ele passa a ocupar um espaço que prejudica o sono, os estudos, o trabalho, as relações e o bem-estar emocional. O transtorno do jogo eletrônico (gaming disorder) é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde na CID-11, e se caracteriza por um padrão persistente de jogo com perda de controle, prioridade crescente do jogo sobre outras áreas da vida e continuidade do jogo mesmo com consequências negativas.

> *Ter dificuldade de parar de jogar não é falta de caráter nem de inteligência. Jogos competitivos online são construídos para manter o jogador engajado, com recompensas frequentes, evolução constante e partidas rápidas, e qualquer pessoa pode ter dificuldade de controlar o uso, em especial quando está passando por estresse, ansiedade ou tristeza.*

Sinais de que o jogo pode estar fora de controle

- Jogar mais tempo do que pretendia, com frequência, e não conseguir parar no horário planejado;
- Tentar reduzir sem sucesso, ou sentir irritação, ansiedade ou vazio ao ficar sem jogar;
- Deixar de lado estudos, trabalho, refeições, higiene, atividade física ou convivência para jogar;
- Dormir pouco ou virar a noite jogando, de forma recorrente;
- Jogar para fugir de problemas ou de emoções difíceis, como ansiedade, tristeza, tédio ou solidão;
- Mentir ou esconder das pessoas quanto tempo ou dinheiro gasta com jogos;

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

- Continuar jogando mesmo com prejuízos claros em notas, emprego, saúde ou relacionamentos;
- Gastar valores relevantes com itens, skins, passes ou caixas de recompensa.

O que mantém o ciclo nos jogos competitivos

- “Só mais uma partida”: a partida seguinte sempre parece perto, especialmente após uma derrota ou uma sequência de vitórias;
- Busca de rank e desempenho: querer subir de elo ou recuperar pontos perdidos cria uma pressão parecida com “correr atrás da perda” nas apostas;
- Raiva e frustração (tilt): jogar irritado(a) para se vingar de uma derrota e “consertar” o resultado;
- Compromisso social: jogar para não deixar o time na mão ou para manter a amizade, o que torna difícil parar sozinho(a);
- Recompensas imprevisíveis, como drops, caixas e novos itens, que mantêm a expectativa;
- Fuga emocional: o jogo alivia temporariamente a ansiedade ou a tristeza, mas deixa os problemas sem solução e pode aumentá-los no longo prazo.

Estratégias de TCC para recuperar o controle

1. Observe seu padrão por uma ou duas semanas

Antes de mudar, registre: quanto tempo joga por dia, em que horários, com quem, quais jogos, o que sentia antes de começar (tédio, ansiedade, raiva) e o que deixou de fazer por causa disso. Esse registro mostra seus gatilhos e permite montar um plano realista, em vez de apenas “prometer jogar menos”.

2. Defina limites claros e fixos

- Escolha dias e horários para jogar, em vez de jogar de acordo com a vontade do momento;
- Defina o limite em número de partidas, e não apenas em horas — termina no fim da partida, sem “mais uma”;
- Evite jogar ranqueadas ou sessões longas de madrugada, que são as que mais facilitam a perda de controle;
- Use alarmes e temporizadores, e combine com alguém de confiança para ajudar a cumprir o combinado.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

3. Reduza a facilidade de começar

- Deixe o computador ou console em ambiente de convivência, se possível, e desligue notificações e avisos de amigos jogando;
- Desinstale jogos mais problemáticos, ou deixe o login de difícil acesso, nos períodos de maior risco, como épocas de provas ou prazos;
- Remova cartões e métodos de pagamento salvos nas plataformas para diminuir compras impulsivas.

4. Lide com a vontade de jogar

- A vontade intensa de jogar sobe, atinge um pico e diminui, mesmo sem ceder — costuma passar em alguns minutos;
- Adie a decisão em 15 a 30 minutos e faça outra atividade nesse intervalo, como caminhar, tomar banho, falar com alguém ou fazer exercício;
- Tenha uma lista pronta de alternativas simples e concretas, para não ter que decidir na hora.

5. Questione os pensamentos que sustentam o hábito

- “Só mais uma partida e eu paro.” → Quantas vezes isso foi verdade nas últimas semanas?
- “Preciso recuperar meu rank antes de parar.” → O que estou deixando de fazer para tentar subir?
- “Se eu parar de jogar, perco meus amigos.” → Que outras formas de manter essas amizades existem, dentro e fora do jogo?
- “Eu só me sinto bem jogando.” → O que o jogo está aliviando, e o que mais poderia ajudar nisso?

6. Cuide das emoções que empurram para o jogo

Se o jogo funciona como fuga de ansiedade, tristeza, solidão ou tédio, vale trabalhar formas mais saudáveis de lidar com essas emoções, como atividade física, sono regular, contato social presencial e técnicas de relaxamento e regulação emocional, que exploramos em outros materiais desta série. Se o jogo entrou no lugar de outras atividades, reconstrua aos poucos hobbies, rotina e relações que ficaram em segundo plano.

7. Cuide do sono e da rotina

- Mantenha horários regulares de dormir e acordar, e evite telas nas últimas horas antes de dormir;

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

- Programe atividades fixas durante o dia, como estudo, trabalho, exercícios e refeições, e jogue depois de cumpri-las, não antes;
- Evite jogar sozinho(a) nos horários em que você costuma perder o controle.

8. Controle de tilt e frustração

- Se perceber raiva ou frustração durante o jogo, faça uma pausa antes da próxima partida, e não jogue “para se vingar”;
- Defina previamente uma regra de parada, como encerrar depois de duas derrotas seguidas.

Parar totalmente ou reduzir?

Algumas pessoas conseguem manter um uso moderado e planejado. Outras percebem que, para elas, jogar de forma controlada não funciona e precisam de um período de pausa completa, ao menos em determinados jogos. Essa decisão é individual e pode ser definida junto com seu(sua) terapeuta, a partir do que o seu registro e a sua experiência mostram.

Quando o jogo esconde outros problemas

Com frequência, o uso excessivo de jogos aparece junto com outros quadros, como depressão, ansiedade, ansiedade social, dificuldades de atenção (TDAH) ou uso de substâncias. Quando essas condições estão presentes, tratar apenas o jogo costuma não bastar. Uma avaliação profissional ajuda a identificar o que está por trás e a planejar o tratamento de forma integrada.

Mitos comuns

- “Todo mundo que joga muito é viciado.” — O que importa é a perda de controle e o prejuízo, e não apenas o número de horas.
- “É só questão de força de vontade.” — Os jogos são feitos para prender a atenção; estratégias práticas e tratamento são mais eficazes do que apenas se cobrar.
- “Parar de jogar é perder a diversão e os amigos.” — O objetivo é recuperar o equilíbrio, e é possível manter amizades e lazer de forma saudável, com limites.
- “Não tenho como parar, já gastei e investi muito tempo no meu rank.” — O investimento passado não deve decidir o seu futuro; é possível recomeçar a qualquer momento.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérebro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591