

## **Comfort games: um estudo sobre os jogos como espaço de conforto emocional**

**Marina Demori Pedroso, Cleberson Eugenio Forte**

Curso Superior de Tecnologia em Jogos Digitais – Faculdade de Tecnologia de Americana (FATEC Americana)  
Americana – SP - Brasil

mariinademori@gmail.com, fortecleber@gmail.com

***Abstract.** This article aims to propose, analyze and define “comfort games” through the context of Digital Games Studies and also well-known concepts as comfort zone, escapism, nostalgia and its manifestations in the game scenario; later on it proposes the term adoption in the common vocabulary of the Digital Games scenario.*

***Resumo.** Esse artigo tem como objetivo propor a análise e definição dos comfort games através do contexto de Estudos de Jogos Digitais e também de conceitos já conhecidos como conforto, fuga da realidade, nostalgia e suas manifestações no cenário de jogos; posteriormente esse artigo propõe a adoção do termo no vocabulário comum do cenário de Jogos Digitais.*

### **1. Introdução**

Na década de 30 o filósofo holandês Johan Huizinga [1] afirmou que “Todo jogo significa alguma coisa”, ou seja, que os indivíduos se engajam em uma atividade lúdica com um propósito; normalmente os jogos digitais, são conhecidos por causar uma super estimulação nos jogadores, com sensações de adrenalina, euforia e excitação, Salen & Zimmerman [2] autores do livro Regras do Jogo acham fascinante como os jogadores se envolvem de boa vontade em uma experiência que pode até envolver emoções negativas, como frustração e medo. Mas e se o objetivo de certos jogos fosse o de causar o efeito contrário em quem os joga? E se alguns jogos promovessem a sensação de calma e bem estar no jogador? Qual exatamente seria a sensação “correta” ao se jogar um jogo? Conforme Huizinga [1], existe alguma coisa "em jogo" no jogo, esporte, festival, ritual, ou brincadeira, que confere um sentido à ação e que transcende as necessidades imediatas da vida, ou seja independente do gênero em questão, o jogo tem algum objetivo, mesmo que seja cuidar de uma fazenda como em Stardew Valley [3], ou até o simples ato de simular o dia a dia e a vida como em The Sims [4].

Para contextualizar e introduzir nossa análise, podemos começar com provavelmente o precursor dos chamados *comfort games*, o Tamagochi. Em 1996, a empresa de brinquedos Bandai Inc., lançou um brinquedo inovador para a época sem ao menos imaginar o sucesso que ele faria em seguir e como o jogo se tornaria um símbolo da cultura pop dos anos 90. Este dispositivo portátil em forma de ovo era chamado de Tamagotchi e, no auge de sua popularidade, foi intitulado "o brinquedo mais popular do mundo" [5] o objetivo era simples, cuidar de um figura com traços animais para que o mesmo crescesse em boas condições graças ao cuidado do jogador; o jogo era popular tanto com as crianças quanto com mulheres jovens, um facilitador do seu sucesso era que o jogo não precisava da internet (que assim como os celulares ainda estavam em ascensão na época) e cabia dentro do bolso, ou seja, ele podia ser jogado em qualquer hora e lugar. Após o sucesso do Tamagotchi, outros jogos do mesmo segmento surgiram em outras plataformas, como em websites por exemplo, assim como o Neopets um jogo criado em 1999 [6] cujo objetivo era o mesmo, cuidar de um "pet virtual" porém agora através da tela do computador.

A partir do contexto apresentado, os jogos comentados costumam ser calmos, estabelecendo objetivos simples e facilmente alcançáveis para os jogadores e refletindo a vida real tanto em seu ambiente como estética proposta. Neste trabalho temos como objetivo entender, definir e apresentar o conceito dos "comfort games" através da análise da literatura de estudos de Jogos, quais suas características e como eles tem ajudado as pessoas em tempos de pandemia.

## 2. Conforto

Ao procurarmos no dicionário a palavra "conforto" [7] primeiramente encontramos como definição: a "ação ou efeito de confortar, de demonstrar solidariedade nos momentos de aflição ou de infortúnio; consolo, consolação." (CONFORTO, 2021). Ou seja, fazer algo por conforto sugere a busca por um estado de bem-estar físico e psicológico que geralmente acompanha ou é alcançado por meio de atividades como por exemplo ver um filme, assistir uma série de TV, passar um tempo com pessoas queridas, dentre outras atividades. Quando está ligado a pessoas ou coisas, começamos a ver que o conforto é um estado mutável, e que as ações ou palavras de outras pessoas, ou os sentimentos acionados por objetos ou lembranças específicas podem criar sentimentos de relaxamento e contentamento. Em outras palavras, e em uma percepção livre, podemos contextualizar e definir a palavra conforto como uma sensação de estar à vontade e sem preocupações. No entanto, para o indivíduo que busca por uma fonte de conforto externa a si mesmo, ele também é um tipo de processo e requer alguma ação, quer opte por se cercar de objetos que, usualmente, tornam a vida mais fácil e agradável, ou procurar conforto em outras pessoas, idéias, comportamentos ou rotinas.

Um bom exemplo do uso da palavra conforto no vocabulário moderno é o termo "comfort food" que se refere ao tipo de comida que carrega um valor nostálgico e sentimental ao indivíduo. Elas são normalmente consumidas quando há uma necessidade do indivíduo de se "confortar", de transformar sentimentos ruins em bons, e assim mudar o humor e trazer à tona sentimentos bons e reconfortantes a quem as consome. Isso não somente se limita a comida, mas também a outras mídias que para cada indivíduo proporciona a mesma sensação de conforto, seja na música, filmes,

séries e jogos. Ao que se diz respeito aos jogos, em certas circunstâncias são uma alternativa de conforto, funcionando assim como um escape para quem busca por essa forma de mídia como forma de fuga da realidade. Um bom exemplo do uso da palavra conforto no vocabulário moderno é o termo “comfort food” que se refere ao tipo de comida que carrega um valor nostálgico e sentimental ao indivíduo. Elas são normalmente consumidas quando há uma necessidade do indivíduo de se “confortar”, de transformar sentimentos ruins em bons, e assim mudar o humor e trazer à tona sentimentos bons e reconfortantes a quem as consome. Isso não somente se limita a comida, mas também a outras mídias que para cada indivíduo proporciona a mesma sensação de conforto, seja na música, filmes, séries e jogos. Ao que se diz respeito aos jogos, em certas circunstâncias são uma alternativa de conforto, funcionando assim como um escape para quem busca por essa forma de mídia como forma de fuga da realidade.

### **3. Fuga da realidade**

Fugir da realidade é um ato ou um desejo normalmente retratado na sociedade como algo pejorativo; o ato de fugir é compreendido, muitas vezes, como sinal de fraqueza ou falta de capacidade para confrontação, em suma, o ato de imaginar é encarado como uma forma de escapismo. Ao imaginar, podemos nos transmitir para outras realidades e viver nelas por alguns instantes, por exemplo um simples e rápido ato de fuga após um dia difícil, embora o ato de escapar ainda seja considerado um comportamento secundário e desqualificador em comparação com outras experiências cognitivas, muitas pessoas utilizam os jogos como principal instrumento dessa “fuga”. Essa necessidade humana de fugir para o imaginário em uma tentativa de buscar conforto, é algo discutido desde a antiga Grécia pelo hedonismo grego [8] em que se explicou que seres humanos são criaturas dependentes do prazer e da felicidade, o próprio epicurismo surge para demonstrar isso [9]. Epicuro, filósofo do século III, afirmava que “o conhecimento seguro dos desejos leva a direcionar toda escolha e toda recusa para a saúde do corpo e para a serenidade do espírito, visto que esta é a finalidade da vida feliz: em razão desse fim, praticamos todas as nossas ações, para nos afastarmos da dor e do medo.”.

No século XX, Freud [10] trouxe uma abordagem que dialoga com a de Epicuro, quando se trata das análises da fuga da dor e do medo e busca pelos prazeres. “A vida, tal como nos coube, é muito difícil para nós, traz demasiadas dores, decepções, tarefas insolúveis. Para suportá-la, não podemos dispensar paliativos. [...] Existem três desses recursos, talvez: poderosas diversões, que nos permitem fazer pouco de nossa miséria, gratificações substitutivas, que a diminuem, e substâncias inebriantes, que nos tornam insensíveis a ela. [...] As gratificações substitutivas, tal como a arte às oferece, são ilusões face à realidade, nem por isso menos eficazes psiquicamente, graças ao papel que tem a fantasia na vida mental.” ou seja, fugimos como forma de necessidade e em busca de encontrar o prazer em contraste com a forma caótica em que vivemos, não fugimos realmente, apenas tomamos como realidade o ambiente em que escolhemos viver por um tempo como verdade, como um jogo por exemplo, e depois regressamos ao mundo real, mais como uma experiência imersiva do que, de fato escapista.

Huizinga [1], afirma que através do lúdico, a essência do que chamamos de jogo na verdade habita a fascinação e excitação de um indivíduo, nesse sentido o jogo é uma ação voluntária que emerge através da necessidade de fuga da vida real, um escapismo intencional, trata-se também de uma atividade “capaz de absorver o jogador de maneira intensa e total, praticada dentro de limites espaciais e temporais próprios, segundo uma certa ordem e certas regras” em outras palavras, seja de maneira escapista ou pelo simples ato de jogar em busca de uma sensação instantânea de adrenalina ou prazer, muitos vêm nos jogos eletrônicos uma possibilidade de imersão tecnológica que afeta nossa experiência e percepção e com isso podemos remeter a ideia de círculo mágico, proposto em *Homo Ludens: O Jogo como Elemento da Cultura* [1] por Johan Huizinga, que é criado um mundo temporário dentro do mundo habitual do jogador, e nisso nos é apresentado uma instância a parte da realidade, no caso o ambiente em que se passa o jogo com uma configuração de leis que às vezes fogem da que conhecemos no mundo real, e que assim nos permite a vivência de experiências que não são comuns ao nosso dia a dia. O próprio Huizinga [1] afirma que "todo jogo é capaz, a qualquer momento, de absorver inteiramente o jogador" e nesse contexto a ideia de outras realidades existem e do processo de imersão é possível dentro de um jogo, e no contexto de *comfort games* está inteiramente ligado ao fato de que os jogadores buscam por essas experiências imersivas de maneira que os transportem a uma realidade relaxante e sem preocupações, como uma espécie de zona de conforto.

O termo "zona de conforto", originalmente cunhado por Alasdair White em *Business Management Theorist in 2009* [11], pode ser definido como "uma série de ações, pensamentos e/ou comportamentos que uma pessoa está acostumada a ter e que não causam nenhum tipo de medo, ansiedade ou risco.", apesar do que muito se diz que devemos sair da nossa zona de conforto, o objetivo dos “*comfort games*” é justamente trazer o jogador para dentro da sua zona de conforto novamente. Há pouco mais de um século, o psicólogo Robert Yerkes [12] começou a discutir uma teoria de comportamento segundo a qual, para otimizar o desempenho, os humanos devem atingir um nível de estresse ligeiramente superior ao normal. Ele se referiu a isso como “*Optimal Anxiety*” e que este espaço existe fora da nossa zona de conforto, o que significa que a zona de conforto é um ótimo lugar para habitarmos, mas ela também não vai te preparar para lidar com alguns problemas que podem vir a surgir, ele adiciona que "a ansiedade melhora o desempenho até que um certo nível bom de excitação seja alcançado. Além desse ponto, o desempenho se deteriora à medida que níveis mais altos de ansiedade são atingidos.” ou seja, certos níveis de excitação e ansiedade são bons para alcançarmos algo que almejamos, mas não tanto a ponto que isso seja prejudicial.

#### **4. Nostalgia**

Como Edward Casey [13] explicou, a nostalgia é uma resposta emocional ao reconhecimento de um retorno impossível, “Somos nostálgicos principalmente em relação a lugares específicos que foram emocionalmente significativos para nós e dos quais agora sentimos falta: estamos sofrendo (algos) por um retorno para casa (nostos) que atualmente não é possível.” da etimologia derivada do grego *nóstos* "ato de regressar, regresso" + *algos* "dor"; pelo francês *nostalgie*, com o mesmo sentido. Entre

jogadores, a palavra nostalgia é usada para descrever o sentimento mantido por um jogo que eles jogaram durante a infância ou adolescência, o que de certa forma se assemelha a uma das definições da palavra sendo "saudade de alguma coisa, de uma circunstância já passada, de uma condição que deixou de possuir, de um lugar, de algo que já viveu", e quando um jogo é descrito como sendo nostálgico para certo grupo de jogadores, isso se refere ao sentimento de lembrar certa experiência passada ou vivenciada. Um exemplo usado por muitos jogadores de um jogo que evoca nostalgia é o lançamento de uma nova peça de uma das franquias mais populares da Nintendo, The Legend of Zelda: Breath of the Wild [13], a série de jogos que está no mercado desde 1986 e já tem mais de 19 títulos em diversos consoles, essa sensação proposta de nostalgia se deve ao fato de que Breath of the Wild é uma versão transformada do clássico The Legend of Zelda, uma característica apontada por muitos jogadores é a sensação de liberdade para explorar o mundo em seu próprio tempo, o que nos leva a uma das características que faz um jogo se tornar um comfort game, a falta de urgência e a liberdade de simplesmente aproveitar e explorar.

Memórias nostálgicas são comumente acompanhadas de certos sentimentos específicos de saudade, ausência e sentimentalismo, ou seja pensar "nostalgicamente" é reconhecer que o passado era intrinsecamente melhor que o presente mas é também sentir medo e tristeza porque o que foi perdido não pode ser recuperado. Ou seja, ao jogar certos jogos os indivíduos se conectam a nível emocional e pessoal com essa lembrança do passado e da zona de conforto; conexões simbólicas nos levam a "casa" em que Casey [14] faz alusão.

## 5. *Comfort Games*

No ano de 2020, o mundo como um todo se fechou devido a pandemia da COVID-19 [15], e regras de distanciamento social foram impostas para minimizar o tempo fora de casa de maneira que o contágio pelo vírus fosse controlado, o que causou um aumento significativo nas vendas de consoles de videogame e de jogos através de plataformas digitais, uma vez que estando dentro de casa as pessoas se viram na necessidade de procurar por alternativas para manter a saúde mental em dia, e uma das alternativas foram os jogos.

No dia 28 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde propôs a campanha intitulada #PlayApartTogether (Jogando juntos porém separados) [16], em que 18 líderes do ramo de jogos mundial cujo objetivo foi espalhar mensagens nas redes sociais sobre as medidas de saúde para a prevenção da COVID-19.

Na verdade, o poder dos videogames durante essa nova era em que estamos vivendo também tem trazido inovações, à luz do distanciamento social. Um exemplo é o jogo Fortnite [17], que tem mais de 250 milhões de jogadores registrados, tem servido como um facilitador de shows musicais dentro do jogo.

Os “comfort games”, vem sendo mais do que nunca um dos maiores aliados das pessoas em tempos de pandemia, grande parte do sucesso disso se deve ao fato de que se as pessoas precisam de um escape da realidade, os jogos vem sendo uma das principais válvulas de escape.

Indivíduos jogam por diferentes razões, seja para se distraírem dos aborrecimentos do dia-a-dia ou porque gostam das relações sociais que desenvolveram no mundo virtual, algumas pessoas podem encontrar conforto tanto em um jogo de plataforma como Super Mario, uma vez que evoca o estado de nostalgia ou ao jogar Pokémon, que é também nostálgico para certos indivíduos, da mesma forma que outros encontram conforto em jogos como Stardew Valley e Animal Crossing.

O conceito de "comfort food" e zona de conforto existem há bastante tempo, mas recentemente foram trazidos à tona como uma forma válida de lidar com o estresse do bloqueio e restrição do coronavírus. Em teoria, essas séries de TV, comidas e lugares parecem nostálgicos e simples, todos fatores que acalmam a alma, levando-a para uma época de menos responsabilidades e menos preocupações. Este conceito não é restringido pela mídia; vários álbuns musicais e peças de literatura evocam sentimentos semelhantes de conforto para o indivíduo, tanto por sua previsibilidade quanto por motivos familiares. No entanto, um formato frequentemente esquecido pelo público convencional como algo "confortável" é o dos videogames. É interessante considerar o por quê isso acontece, talvez seja pela natureza interativa que a maioria dos jogos possuem, ou os sistemas de progressão baseados em objetivos que faz com que os jogadores se sintam "obrigados" a cumprir com algo, no entanto, existem jogos amplos que gerenciam esses aspectos cuidadosamente para não sobrecarregar o jogador ou oferecem uma variedade tão rica de conteúdo, tornando-os assim títulos ideais para os quais as pessoas queiram voltar sempre.

Embora o termo “comfort games” ou jogos reconfortantes, traduzido para o português, seja novo e em processo de adoção pelo meio acadêmico, ele pode ser definido como jogos que “envolvem”, seja em sons, cores, personagens e objetivos sem estresse, ou seja jogos casuais que em suma tem como objetivo fazer com que o jogador não tenha mais preocupações além da sua vida cotidiana, jogos que fazem esquecer dos problemas; seja jogos mobile, console ou PC esse conceito é encontrado em diversos formatos.

Quando confrontados com isolamento ou restrição, simuladores de vida como esses jogos atenuam sua própria rotina fragmentada, oferecendo a você uma rotina virtual, dando uma ideia visual de progresso e algo para trabalhar, seja construir a melhor ilha ou cultivar a melhor fazenda. Os jogos oferecem uma vida pacífica (em grande parte) desprovida de consequências e responsabilidades, um pilar de luz quando a vida lá fora realmente não parece existir. Além disso, exemplos recentes incluem Story of Seasons: Friends of Mineral Town, Sims 4 e um pacífico jogo mobile chamado Hungry Hearts [18], no qual simula um restaurante japonês no começo do século, do qual uma das frases de início é “Sente-se aqui por tempo suficiente e toda essa tensão fluirá diretamente de você. Então entre, e peça uma refeição quente e tire esse peso. A paz te fará bem” o que retrata o conceito que os "comfort games" querem transmitir.

## **6. Considerações finais**

Alguns dos "comfort games" são aqueles cujo jogador sabe que não terá que dedicar dias para vencer. Assim como um filme, o jogo pode durar algumas horas, podendo-se continuar com o seu dia, satisfeito com a experiência, mas não sobrecarregado por quanto tempo parece ter consumido. Jane McGonigal, pesquisadora de Game Studies em sua publicação “A realidade em jogo: porque os games nos tornam melhores e como eles podem mudar o mundo” [19] cita “Eu quero que jogos sejam algo que todos façam, porque é entendido que os jogos podem ser uma solução real para os problemas e uma verdadeira fonte de felicidade, portanto é importante destacar o papel que os comfort games vem desempenhado ao longo do tempo, como uma espécie de válvula de escape, tanto em um mundo pandêmico ou não, assim como os tamagotchis nos anos 90.

Assim como é comum acontecer com outras mídias, tais como filmes ou séries, cada pessoa pode ter seu próprio gênero, tema, mecânica, expressão visual, ou outras características, que retornará a consumir quando precisar se sentir reconfortada. Os videogames, por meio de sua interatividade, oferecem algo novo em termos de conforto - eles oferecem a sensação de controle . Seja vivendo uma vida virtual, saltando por níveis fantásticos ou conversando em uma cafeteria, todas essas experiências são profundamente pessoais para o jogador e quase paradoxalmente oferecem algo semelhante, mas diferente a cada vez que o jogador retorna. Acredita-se que esse seja o maior conforto com esses videogames: o jogador sabe o que o espera dentro daquele contexto, ainda que não possa prever exatamente o que vai acontecer. Os jogos sempre fornecerão uma pausa e escapismo através do conflito, especialmente em tempos complexos como os quais se vivencia durante uma pandemia mundial.

## Referências

- [1] Huizinga, J. Homo ludens: o jogo como elemento da cultura. 5o. ed. [S.l.]: Perspectiva, 2003. p. 4
- [2] SALEN, K.; ZIMMERMAN, E. Rules of Play: Game Design Fundamentals. Londres: The MIT Press, 2004.
- [3] Stardew Valley (2016), Eric Barone, Sickhead Games.
- [4] The Sims (2000), Will Wright, Eletronic Arts
- [5] Allison, A. (2006). Millennial monsters: Japanese toys and the global imagination. Berkley: University of California Press.
- [6] The Winding Tale of Neopets. Written by Jay Hoffmann on April 16, 2018. Disponível em: <<https://thehistoryoftheweb.com/neopets/>>
- [7] CONFORTO. In: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/risco/>>. Acesso em: 27/03/2021.
- [8] EPICURO. Carta sobre a felicidade: (a Meneceu). Tradução de Álvaro Lorencini e Enzo Del Carratore. São Paulo: UNESP, 2002.
- [9] FREUD, Sigmund. O mal estar na civilização. Tradução de Paulo César de Souza. In Obras Completas, vol. XVIII. Rio de Janeiro: Companhia das Letras, 2010.
- [10] White, Alasdair. From comfort zone to performance management. 2008. «Performance Management» (PDF) (em inglês). [www.pm-solutions.com](http://www.pm-solutions.com). Consultado em 15 de setembro de 2010. Arquivado do original (PDF) em 6 de agosto de 2009
- [11] Pietrangelo, Ann. What the Yerkes-Dodson Law Says About Stress and Performance. [simplypsychology.com](http://simplypsychology.com), 2020. Disponível em: <<https://www.healthline.com/health/yerkes-dodson-law>>. Acesso em: 12/04/2021.
- [12] Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370-96.
- [13] Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper and Row.
- [14] Casey, E. S. (2000). Remembering: A phenomenological study. Bloomington: Indiana University Press.
- [15] The Legend of Zelda (2017), Nintendo
- [16] Zynga, “Games Industry Unites to Promote World Health Organization Messages Against COVID-19; Launch #PlayApartTogether Campaign”, Businesswire, 28 mar. 2020.
- [17] Fortnite (2017), Darren Sugg, Epic Games, People Can Fly
- [18] GAGEX CO. LTD. Hungry Hearts Diner: A Tale of Star-Crossed Souls. [Jogo Eletrônico]. Disponível em: . Acesso em: 08 jun. 2019.
- [19] MCGONIGAL, Jane. A realidade em jogo: porque os games nos tornam melhores e como eles podem mudar o mundo. Tradução de Eduardo Rieche. Rio de Janeiro: BestSeller, 2012.