

## DA ANGÚSTIA À ALEGRIA: O USO DE EMPATHY GAMES COMO FERRAMENTA AUXILIAR NO FOMENTO À SAÚDE EMOCIONAL DE UNIVERSITÁRIOS

Eduardo Fonseca Pavanatti

João Pedro Sotavani Mendonça

Cleberon Eugênio Forte

### Resumo

Com o crescimento da interconectividade entre as pessoas, proporcionada pela expansão do acesso à internet e o surgimento das redes sociais, houve, além dos benefícios amplamente conhecidos, a observância do aumento na percepção de efeitos negativos causados, por exemplo, pela constante exposição virtual a qual nos submetemos diariamente; entre eles, pode-se destacar o agravamento de questões psicológicas, como quadros de ansiedade e sentimentos de exclusão. Tal fator, em conjunto com a baixa procura por acompanhamentos psicológicos no país, acaba por afetar principalmente a população mais jovem, em especial os estudantes universitários, entre os quais observa-se um uso excessivo dos meios digitais. Sabendo-se das propriedades benéficas que os jogos digitais podem oferecer ao condicionamento psicológico de seus jogadores, investigou-se neste trabalho a utilização de um *empathy game* como forma de auxiliar na busca pelo alívio destas aflições emocionais entre os discentes de um curso superior de tecnologia em Jogos Digitais de uma faculdade pública do interior do estado de São Paulo.

**Palavras-chave:** *Empathy games*. Transtornos emocionais. Estudantes universitários.

### Abstract

*With the growth of the interconnectivity between people, provided by the expansion of internet access and the emergence of social networks, there was, beyond its well-known benefits, the observance of an increase in the perception of the negative effects caused, in example, by the continuous virtual exposure to which we are all daily subjected; among them, it is possible to highlight the aggravation of psychological questions, such as depressive behaviors and feelings of exclusion. Such condition, conjointly with the low search for psychological support in the country, ends up affecting mostly the younger population, in particular university students, among whom we can notice an excessive usage of digital media. Knowing of the beneficial properties that digital games can offer to the psychological conditioning of its players, it was investigated in this paper the usage of an empathy game developed as a means to help in the relief of these emotional afflictions between the students of a higher education course in Digital Games in a public college located inside the state of São Paulo.*

**Keywords:** *Empathy games*. Emotional disorders. University students.

## INTRODUÇÃO

É crescente o conjunto de temas que causam preocupações na sociedade contemporânea. Assuntos como a pandemia de COVID-19, as tensões políticas internas e externas, as incertezas causadas pelas crises econômicas, os danos (cada vez mais permanentes) causados ao meio-ambiente, ameaças de terrorismo, entre tantos outros anseios, são frequentemente abordados pelos meios de comunicação e apontados como fonte de angústia pelos indivíduos.

Soma-se ainda a todos estes fatores a cobrança (seja pessoal ou social) existente pela manutenção constante de uma boa aparência física e mental, propagada, por exemplo, através da exposição virtual à qual estamos inseridos. A utilização das redes sociais, como o Facebook e o Instagram, trouxe vários benefícios e facilidades, mas ao mesmo tempo intensificaram a sensação de que vivemos em uma grande vitrine, onde somos julgados e avaliados constantemente. Essa pressão, juntamente com as preocupações individuais e as aflições já citadas, acaba por se tornar um facilitador para a ansiedade e outros desconfortos emocionais (EISENSTEIN E ESTEFENON, 2011).

Uma pesquisa revelou que apenas 2% da população adulta dos principais centros urbanos faz algum tipo de terapia (FERMIANO E GOULART, 2016). Outro levantamento aponta que, do total de profissionais de Psicologia graduados e atuantes no país, 75% se concentram na região sudeste, sendo 42,1% só no estado de São Paulo (BASTOS E GOMIDE, 1989). Por consequência, muitos transtornos mentais acabam por nem ao menos serem diagnosticados.

Os desequilíbrios emocionais são compreendidos como perturbações relacionadas à trajetória de vida de cada indivíduo, evoluindo a partir de alterações do neurodesenvolvimento e podendo manifestar seus primeiros sinais ainda na infância (KESSLER E USTUN, 2008). Kessler e Ustun afirmam ainda que a maioria dos transtornos psicológicos tem início antes dos 24 anos, chegando a afetar uma a cada cinco pessoas e incapacitando uma a cada vinte.

Durante o processo de passagem da infância para a juventude, e da juventude para a vida adulta, o indivíduo passa por transformações sociais, biológicas, físicas, hormonais e cognitivas. Nesse período, o jovem se apegua às novas dependências mostradas pela vida, o que é visto como uma forma de conquista da autonomia, um desejo subconsciente de todo ser humano. Este comportamento se mostrou ainda mais evidenciado com o avanço da tecnologia, e principalmente da internet, a partir do século XXI, o que tornou mais acessível o contato com todo tipo de informação, de maneira praticamente instantânea (SANTROCK, 2014).

Tal impacto demorou a ser perceptível, principalmente devido à uma escassez inicial de estudos ou até mesmo exemplos sobre as consequências causadas pelo consumo excessivo da internet. Pesquisas apontam que cerca de 74% dos jovens e adolescentes do Brasil encontram-se inseridos na vida digital (UNICEF, 2013), e o início se dá de maneira precoce, em torno de 9 a 10 anos de idade, segundo o CGI - Comitê Gestor de Internet no Brasil (2012).

Essa inserção prematura aos meios digitais acaba muitas vezes por ser prejudicial, criando uma sensação de dependência e expondo crianças e adolescentes às mesmas cobranças e preocupações que os adultos têm em relação à forma como são vistos pelos

demais (DELLA MÉA et al., 2016). Isso é projetado também durante a vida escolar, ainda mais por se tratar de um período em que os jovens estão em contato com uma grande quantidade de estímulos sociais, tendo consequências duradouras cujos efeitos podem ser observados até mesmo na vida adulta destes indivíduos (NEVES et al., 2015).

Uma pesquisa realizada em 2019, com 343 estudantes de uma faculdade no interior de São Paulo, reflete esse cenário. Do total de alunos entrevistados, 96,8% fazem uso diário da internet e, destes, 116, ou 33,8%, permanecem conectados por mais de sete horas por dia, sendo, portanto, classificados como dependentes (GRAEML E GRAEML, 2004). Esta mesma pesquisa também aponta uma relação direta entre o tempo que os estudantes passam na internet e situações de bem-estar social, como a satisfação com o trabalho, com o próprio corpo ou com o nível de motivação de cada um (FORTE E SANCHEZ, 2019).

Da mesma forma que o uso excessivo dos meios digitais acarreta diversos problemas, seu uso consciente pode ser muito benéfico. Com base nisso, o presente artigo pretende apresentar a utilização dos jogos digitais, mais especificamente os *empathy games*, como uma forma de auxiliar no enfrentamento destas questões emocionais por parte dos estudantes, tomando como base a comunidade discente de uma Faculdade do interior do estado de São Paulo.

## 1. JOGOS NO TRATAMENTO DE QUESTÕES EMOCIONAIS

Não é de hoje que tem se tentado traçar um paralelo entre jogos eletrônicos e o comportamento humano. Se por um lado ainda persiste uma correlação negativa, com certos tipos de jogos sendo apontados como responsáveis por incentivar comportamentos violentos em seus jogadores (o que muitas vezes ocorre por preconceito ou desconhecimento sobre tais jogos), por outro lado surgem cada vez mais iniciativas que buscam quebrar esse estigma.

Hoje existem exemplos de jogos sendo utilizados para os mais diversos propósitos, entre eles destacando-se jogos com fins educativos e aqueles que buscam despertar sentimentos de empatia no jogador – os chamados *empathy games*, isto é, jogos que têm como foco principal explorar as mais variadas nuances do comportamento humano e seus efeitos psicológicos, de forma geral com o objetivo de trazer alguma forma de conscientização aos jogadores (COUPLAND, 2017). Estes últimos, segundo Bartelson (2014), representam um gênero em franca ascensão, especialmente no setor independente da indústria.

Apesar desta terminologia ser ainda recente, diversos jogos existentes podem ser classificados como *empathy games*; o termo, que surgiu como uma segmentação do que convencionou-se chamar de *serious games* (jogos criados com algum outro propósito além do simples entretenimento), tem sua origem associada principalmente à *queer gaming scene*, movimento iniciado por grupos LGBTQ atuantes no desenvolvimento de jogos digitais, cujo foco era justamente expor suas vivências e experiências, que inevitavelmente tratavam de temas complexos e com forte apelo emocional (BLANCO, 2019).

Com o crescimento da indústria de jogos digitais, houve também um aumento de interesse sobre o tema, principalmente por parte da comunidade científica. Estudos realizados sobre *empathy games* apontam diversos benefícios dos jogos para a saúde mental, indo desde melhorias no raciocínio lógico e na capacidade de memorização, até mesmo auxiliar no combate e tratamento de transtornos psicológicos (BOWLER, 2017).

Baseado em suas pesquisas, o psicólogo e teórico neozelandês Sutton-Smith observou que a maioria das pessoas tende a experimentar um aumento de autoconfiança, energia física e emoções positivas, como curiosidade e excitação, durante os períodos em que estavam jogando, definindo tais efeitos como o perfeito contraste da depressão (MCGONIGAL, 2015). Tal fato originou seu famoso comentário de que “o oposto de diversão não é o trabalho, é a depressão”.

Outra demonstração de como os jogos podem contribuir positivamente para o entendimento e tratamento de transtornos psicológicos pode ser encontrada no jogo “SPARX” (Figura 1), lançado em 2013 e desenvolvido especificamente com o propósito de ajudar no combate à depressão. Com foco em jovens de 12 a 19 anos, o jogo utiliza-se de aspectos cognitivos relacionados a terapias comportamentais, incentivando os jogadores a destruírem criaturas que representam pensamentos negativos; ao fazer isso, o jogador é confrontado com a ideia de que esses pensamentos não precisam fazer parte do seu convívio – é possível livrar-se deles (WALLACE, 2019).

**Figura 1 - Imagem de divulgação do jogo “SPARX”**



**Fonte:** Polygon (2012)

Testes clínicos realizados pelos pesquisadores responsáveis pela iniciativa comprovaram a eficácia da utilização do jogo como auxiliador no tratamento de casos de depressão, com a abordagem adotada tendo resultados comparáveis aos tratamentos tradicionais para o transtorno. Um estudo conduzido com 143 participantes, no qual 71 destes receberam um tratamento que envolvia o uso do jogo, mostrou que 31 deles (ou 44%) experimentaram uma remissão nos sintomas da depressão, uma taxa relativamente alta se comparada à de 26% (19 dos demais 72 participantes) que relataram sentir os mesmos efeitos com tratamentos convencionais. Além disso, foi constatada também uma redução de 30% ou mais dos sintomas primários da doença em 66% dos jogadores; em contrapartida, apenas 58% dos pacientes em tratamentos tradicionais apresentaram a mesma eficácia na diminuição de sintomas (MERRY et al., 2012).

Recentemente, mais um *empathy game* ganhou destaque por sua ação auxiliar aos tratamentos psicoterapêuticos: “EndeavorRX” (Figura 2), um jogo para dispositivos móveis desenvolvido pela empresa de medicina virtual Akili Interactive, se tornou o primeiro jogo a ser legalmente aprovado como remédio nos Estados Unidos. Desenvolvido para auxiliar no

tratamento de crianças com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), o jogo teve sua prescrição autorizada pelo Food and Drug Administration (FDA). Estudos conduzidos pela empresa que o desenvolveu registraram uma melhora significativa nas deficiências de TDAH após um mês de tratamento com o jogo (KOLLINS et al., 2020).

**Figura 2 - Imagem de divulgação do jogo “EndeavorRX”**



**Fonte:** Rolling Stone (2020)

Através de iniciativas como estas, nota-se o considerável impacto positivo que os jogos digitais podem causar na aprendizagem e no comportamento dos jogadores. Tais resultados podem auxiliar em um entendimento mais aprofundado do papel psicossocial dos jogos e seus efeitos sobre o comportamento humano, contribuindo para uma melhor aceitação desta forma de entretenimento e até mesmo fornecendo um embasamento científico para sua adoção como parte de tratamentos para questões emocionais.

## **2. DESENVOLVIMENTO DE UM EMPATHY GAME: BY MYSELF**

Sabendo-se que, dependendo da maneira como são apresentados aos jogadores, os jogos digitais (especialmente os chamados *empathy games*) podem ser valiosos aliados no tratamento de questões pedagógicas e psicológicas, torna-se válido ponderar sua utilização como uma ferramenta de apoio social. Em vista disso, e levando em consideração a crescente quantidade de estudantes que são afligidos por transtornos emocionais, propõe-se a utilização de um destes jogos como uma forma de oferecer um alívio mental para estes.

Para tal, adotaremos o jogo “By Myself” (Figura 3), desenvolvido com a participação dos autores deste trabalho durante a disciplina de Roteirização do curso de Jogos Digitais da Fatec Americana, em 2019. Criado em torno de uma temática de superação, o jogo tem como principal objetivo mostrar aos jogadores uma trajetória de enfrentamento de uma situação psicológica adversa, abordando temas como a solidão, a depressão e a busca por autoconhecimento.

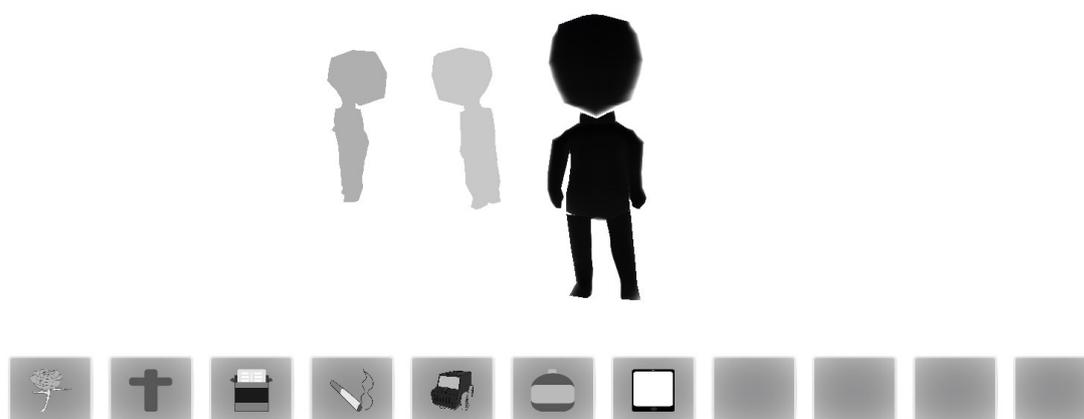
**Figura 3 - Captura de tela do jogo "By Myself"**



**Fonte:** Os Autores

Os jogadores controlam um personagem humanoide, sem nome e sem fala, através de animações que são exibidas de acordo com o progresso do jogo e as escolhas de cada jogador. Conforme o enredo se desenrola, é possível observar a mudança no comportamento deste personagem, que é apresentado inicialmente em um quadro depressivo após ver-se incapaz de se conectar emocionalmente com as outras pessoas ao seu redor (Figura 4).

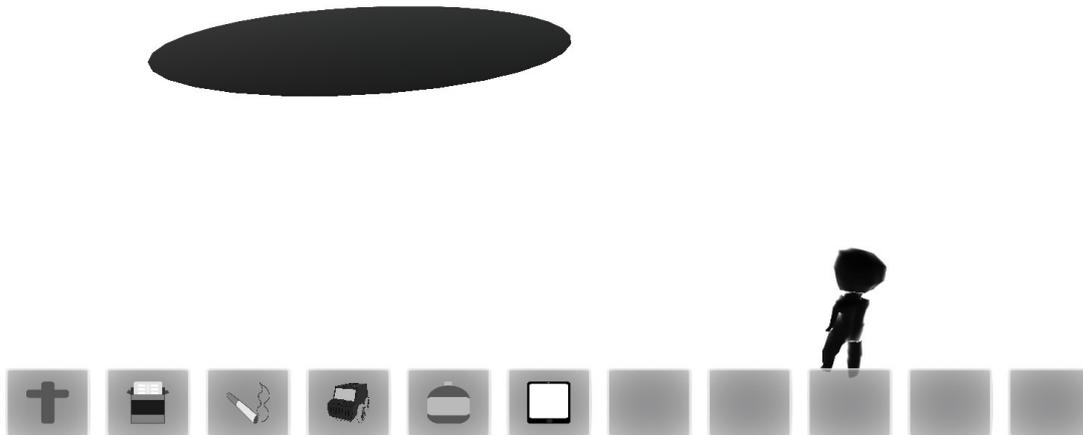
**Figura 4 - Captura de tela do jogo "By Myself"**



**Fonte:** Os Autores

Para lidar com esse sentimento de exclusão e a conseqüente solidão que o aflige, o personagem então passa a buscar formas de preencher este "vazio" interior, tentando encontrar conforto através dos mais diversos meios, tais como a religião, brinquedos, drogas e até mesmo o uso de aparelhos eletrônicos, porém nenhum destes consegue aplacar tal vazio, representado no jogo por um buraco tanto metafórico quanto físico, que continua crescendo cada vez mais, como visto na Figura 5 abaixo.

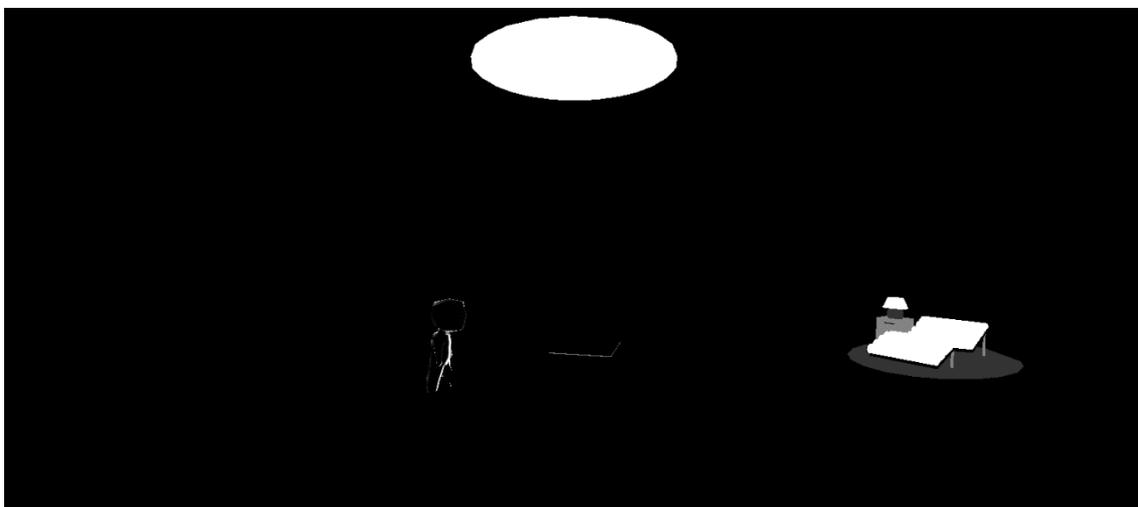
**Figura 5 - Captura de tela do jogo “By Myself”**



**Fonte:** Os Autores

É só após ser engolido por esse buraco que o personagem consegue finalmente aceitar sua condição e, então, enfrentá-la diretamente em vez de procurar escapes emocionais que, apesar de eficazes em um primeiro momento, não contribuem para solucionar a causa dos seus problemas. Dentro do buraco, o personagem experimenta momentos de reflexão com o auxílio do jogador ao interagir com o cenário, nos quais passa a se conhecer melhor, conseguindo enfim reencontrar sua motivação e sair deste estado emocional negativo ao qual estava preso (Figura 6).

**Figura 6 - Captura de tela do jogo “By Myself”**



**Fonte:** Os Autores

Através deste *empathy game*, buscou-se transmitir uma mensagem de que, com apoio suficiente (seja de nós mesmos ou de outras pessoas), torna-se mais fácil atravessarmos momentos ou situações adversas que possam afetar nossa saúde mental e emocional, além de reforçar a importância do acompanhamento e tratamento de transtornos psicológicos, promovendo aos jogadores a conscientização dos seus efeitos devastadores.

Desta forma, espera-se que, ao entrar em contato com o jogo, os estudantes possam repetir os questionamentos feitos pelo personagem a si próprios, gerando desta forma importantes reflexões e estimulando um sentimento positivo ao promover a empatia e, em certos casos, até mesmo uma possível identificação com o personagem principal.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando-se todos os fatores previamente citados, pode-se inferir que a influência da tecnologia sobre nossas vidas é algo inevitável, de modo que cabe a cada um encontrar a melhor forma de lidar adequadamente com ela, idealmente aproveitando suas características positivas e limitando seus efeitos negativos. Tal preocupação, conforme apontada neste artigo, se faz especialmente válida quando levamos em conta a parcela mais jovem da população (na qual estão presentes os estudantes universitários levados em consideração neste trabalho), que apresenta-se mais sensível às influências dos meios digitais, o que pode desencadear ou potencializar casos de distúrbios emocionais e até mesmo ser responsável pelo surgimento de transtornos emocionais.

Com base nas informações coletadas durante as pesquisas para elaboração deste artigo, atestou-se um grande potencial no impacto positivo gerado pelos jogos digitais. Pode-se observar que, com sua crescente popularidade, cada vez mais pessoas têm contato com jogos dos mais diversos gêneros e finalidades e, conseqüentemente, tornam-se expostas a seus efeitos, seja direta ou indiretamente. Este fato, somado à facilidade de acesso possibilitada pela internet e os dispositivos móveis, amplificou a influência que os jogos passaram a exercer sobre o público, influenciando no modo de pensar e agir das pessoas envolvidas.

Mesmo antes da revolução tecnológica pela qual passamos nas últimas décadas e da consolidação dos jogos digitais como uma forma de entretenimento mais popular, seus efeitos já eram sentidos e documentados. Ainda sob o contexto dos jogos analógicos, Huizinga (1928, p. 9) afirma que “Se brincamos e jogamos, e temos consciência disso, é porque somos mais do que simples seres racionais, pois o jogo é irracional”, o que traz uma reflexão sobre a importância histórica dos jogos mesmo em uma época na qual seu acesso e distribuição eram muito mais limitados, sendo capazes de alterar o humor e instigarem certas ações dos jogadores pelo simples fato do ato de jogar estar associado à emoção e não à razão.

Portanto, um dos propósitos deste estudo foi o de apresentar os jogos digitais sob uma perspectiva auxiliadora, servindo como um meio não apenas de amenizar os efeitos negativos causados por essa constante exposição tecnológica e promover uma melhora emocional aos seus usuários, mas também como uma forma de conscientização sobre a importância da realização de um acompanhamento psicológico mais frequente por parte destes. Ao propor um *empathy game* voltado especificamente para estudantes, buscou-se suprir uma necessidade observada pelos autores durante o andamento de um curso de graduação em uma faculdade do interior de São Paulo, mas que, como demonstrado pelas pesquisas, representa um cenário comum entre estudantes de todo o país.

Analisando os exemplos e estudos citados, e observando o crescimento na produção e desenvolvimento de jogos com temáticas afins, pode-se constatar a viabilidade da utilização dos jogos digitais como recursos terapêuticos. No que tange os objetivos deste

artigo, buscou-se apresentar o uso dos *empathy games* como uma forma lúdica para o tratamento de condições emocionais, além de um meio de fomentar o debate sobre a saúde mental e promover uma conscientização sobre o reconhecimento dos distúrbios psicológicos que afligem grande parte da população, ajudando assim nos seus diagnósticos e tratamentos, uma vez que muitas de suas ocorrências ainda passam despercebidas por aqueles que são afligidos por eles.

Por fim, não tendo a intenção de esgotar todos os assuntos pertinentes a este projeto, este trabalho focou principalmente em contribuir com uma discussão de suma importância e que poderia ser resumida em duas temáticas que convergem, os meios alternativos e mais acessíveis de se fazer pensar sobre a saúde emocional dos universitários e sua problemática precursora: as cargas impostas sobre grande parte dos universitários e que podem maximizar a necessidade de busca por rotinas de autocuidado e atenção emocional.

## REFERÊNCIAS

- BARTELSON, E. **Empathy Games: Birth of a Genre?** CONTROL500, 2014. Disponível em: <<https://ctrl500.com/developers-corner/empathy-games-%E2%80%A2-fighting-tears/>> Acesso em: 28 jun. 2020.
- BASTOS, A. V. B. e GOMIDE, P. I. C. **O psicólogo brasileiro: sua atuação e formação profissional.** Revista Psicologia: Ciência e Profissão, vol. 09, n. 01. Brasília, 1989. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98931989000100003](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931989000100003)> Acesso em: 02 dez. 2020.
- BLANCO, B. **Limitações da empatia no game design.** Academia, 2019. Disponível em: <[https://www.academia.edu/41000137/Limita%C3%A7%C3%B5es\\_da\\_empatia\\_no\\_game\\_design\\_uma\\_reflex%C3%A3o\\_sobre\\_as\\_abordagens\\_e\\_cr%C3%ADticas\\_aos\\_empathy\\_games\\_na\\_%C3%BAltima\\_d%C3%A9cada](https://www.academia.edu/41000137/Limita%C3%A7%C3%B5es_da_empatia_no_game_design_uma_reflex%C3%A3o_sobre_as_abordagens_e_cr%C3%ADticas_aos_empathy_games_na_%C3%BAltima_d%C3%A9cada)> Acesso em: 28 jun. 2020.
- BOWLER, J. **6 Scientific Benefits of Playing Videogames.** ScienceAlert, 2017. Disponível em: <<https://www.sciencealert.com/6-scientific-benefits-of-playing-videogames>> Acesso em: 28 jun. 2020.
- CGI. **TIC Kids Online Brasil 2012.** CGI.br, 2012. Disponível em: <<https://www.cetic.br/media/docs/publicacoes/2/tic-kids-online-2012.pdf>> Acesso em: 02 dez. 2020.
- COUPLAND, K. **What's The Point Of Empathy Games: Five Examples Of An Expanding Genre.** The Writing Platform, 2017. Disponível em: <<http://thewritingplatform.com/2017/07/whats-point-empathy-games-five-examples-expanding-genre/>> Acesso em: 27 nov. 2020.
- DELLA MÉA, C. P.; BIFFE, E. M.; FERREIRA V. R. T. **Padrão de uso de internet por adolescentes e sua relação com sintomas depressivos e de ansiedade.** Psic. Rev. São Paulo, vol. 25, n. 02, 243-264, 2016.
- EISENSTEIN, E. e ESTEFENON, S. B. **Geração digital: riscos das novas tecnologias para crianças e adolescentes.** Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto. Rio de Janeiro: UERJ, 2011.
- FARDO, M. L. **A gamificação como estratégia pedagógica: estudo de elementos dos games aplicados em processos de ensino e aprendizagem.** 2013, 143. Dissertação (Mestrado em Educação), Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2013.
- FERMIANO, B. e GOULART, M. D. **Psicoterapia é a escolha de 2% dos brasileiros para resolver problemas pessoais.** Market Analysis. 2016. Disponível em: <[http://marketanalysis.com.br/wp-content/uploads/2016/09/Release\\_-Psicoterapia.pdf](http://marketanalysis.com.br/wp-content/uploads/2016/09/Release_-Psicoterapia.pdf)> Acesso em: 02 dez. 2020.
- FORTE, C. E. e SANCHEZ, P. F. **Redes sociais e depressão: Um estudo estatístico sobre a percepção de bem-estar em estudantes universitários.** Revista Tecnológica da Fatec Americana, vol. 07, n. 02, abril/setembro 2019. Disponível em:

<<https://fatecbr.websiteseuro.com/revista/index.php/RTecFatecAM/article/view/226>> Acesso em: 02 dez. 2020.

GRAEML, K. S. e GRAEML, A. R. **O impacto do uso (excessivo) da Internet no comportamento social das pessoas**. Revista Psicologia Corporal, vol.5, 2004.

HUIZINGA, J. **Homo Ludens**. 4. ed. São Paulo: Perspectiva, 2000 (Original publicado em 1928).

KESSLER, R. e USTUN, T. **The WHO world mental health surveys: global perspectives on the epidemiology of mental disorders**. Cambridge: Cambridge University Press; 2008.

KOLLINS, S. et al. **A novel digital intervention for actively reducing severity of paediatric ADHD (STARS-ADHD): a randomised controlled trial**. The Lancet, 2020. Disponível em:

<<https://www.thelancet.com/journals/landig/article/PIIS2589-7500%2820%2930017-0/fulltext>> Acesso em: 16 nov. 2020.

MCGONIGAL, J. **How Video Games Can Teach Your Brain to Fight Depression**. Slate Magazine, 2015. Disponível em: <<https://slate.com/technology/2015/11/how-video-games-can-teach-your-brain-to-fight-depression.html>> Acesso em: 28 jun. 2020.

MERRY, S. et al. **The effectiveness of SPARX, a computerised self help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial**. The BMJ, 2012. Disponível em: <<https://www.bmj.com/content/344/bmj.e2598>> Acesso em: 28 jun. 2020.

NEVES, K. S. S. M. et al. **DA INFÂNCIA À ADOLESCÊNCIA: O USO INDISCRIMINADO DAS REDES SOCIAIS. REVISTA AMBIENTE ACADÊMICO**. Cachoeiro de Itapemirim, v. 1, n. 2, 2015. Disponível em: <<https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/04/revista-ambiente-academico-edicao-2-artigo-7.pdf>> Acesso em: 27 nov. 2020.

UNICEF. **O USO DA INTERNET POR ADOLESCENTES**. Brasília, 2013. Disponível em: <[https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/unicef/br\\_uso\\_internet\\_adolescentes.pdf](https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/unicef/br_uso_internet_adolescentes.pdf)> Acesso em: 02 dez. 2020.

WALLACE, F. **Depression Is The Disease, Video Games Might Be The Cure**. HeadStuff, 2019. Disponível em: <<https://www.headstuff.org/entertainment/gaming/depression-is-the-disease-video-games-might-be-the-cure>> Acesso em 29 nov. 2020.

---

**Faculdade de Tecnologia de Americana “Ministro Ralph Biasi”**

Eduardo Fonseca Pavanatti; João Pedro Sotavani Mendonça

**DA ANGÚSTIA À ALEGRIA: O USO DE EMPATHY GAMES COMO FERRAMENTA  
AUXILIAR NO FOMENTO À SAÚDE EMOCIONAL DE UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de graduação apresentado como exigência parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Jogos Digitais pelo Centro Paula Souza – FATEC Faculdade de Tecnologia de Americana.  
Área de concentração: JD

Americana, 02 de dezembro de 2020.

**Banca Examinadora:**

---

Cleberon Eugênio Forte  
Doutor  
Faculdade de Tecnologia de Americana

---

Silvia Aparecida José e Silva  
Mestre  
Faculdade de Tecnologia de Americana

---

Benedito Aparecido Cruz  
Mestre  
Faculdade de Tecnologia de Americana