



**Universidade Federal do Rio Grande do Sul**  
**Faculdade de Arquitetura**  
**Curso de Design Visual**

JULIANA SANTOS CARNEIRO

**“DUDA”: UM JOGO NARRATIVO INTERATIVO SOBRE  
O TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL**

Porto Alegre

2023/01

JULIANA SANTOS CARNEIRO

**“DUDA”: UM JOGO NARRATIVO INTERATIVO SOBRE  
O TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de Design Visual, da Faculdade de Arquitetura, como requisito para a obtenção do título de Designer.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Suely Dadalti Fragoso

Porto Alegre

2023/01

JULIANA SANTOS CARNEIRO

**“DUDA”: UM JOGO NARRATIVO INTERATIVO SOBRE  
O TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL**

Este Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de Design Visual, da Faculdade de Arquitetura, como requisito para a obtenção do título de Designer.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Suely Dadalti Fragoso

---

Prof<sup>a</sup>. Suely Dadalti Fragoso

---

Prof<sup>a</sup>. Gabriela Perry

---

Prof. Gilberto Consoni

Porto Alegre

2023/01

## **AGRADECIMENTOS**

Nesta jornada longa de aprendizado, tive o prazer de ser acompanhada por pessoas que acreditaram em mim e no meu valor. A todos eles, dedico este trabalho.

À toda a minha família. À minha mãe, que me oferecia palavras de conforto e sabedoria quando eu estava perdida. Que sempre me apoiou e me amou incondicionalmente. À minha irmã, Mayara, que mesmo nos dias ruins sempre me emprestava um ombro para eu descansar. Que é uma pessoa empática e cheia de palavras de conforto. Ao meu pai, que foi uma base para que eu pudesse estudar. Eu amo vocês do fundo do meu coração.

À todos os meus amigos. Esse grupo maravilhoso de pessoas que sempre torcem por mim até quando eu não torço para mim mesma. Que ouviram de coração aberto todos os meus lamentos, minhas raivas, meus gritos de felicidade. Que me ofereceram sempre um respiro quando eu mais precisava. Vocês são uma dádiva na minha vida.

Aos meus bichinhos. Não posso deixar de mencioná-los. Mike, Capitu e Paçoca. Vocês nunca vão ler essas palavras, mas a importância que vocês têm na minha saúde mental não existem palavras para descrever.

Por fim, agradeço também àqueles que me pegaram na mão e concordaram em participar desse projeto comigo. À minha professora e orientadora Suely, que sempre colocou a minha cabeça em ordem quando eu chegava transbordando de ideias. À Talita, que conheci há pouco tempo, mas me ajudou muito com a programação do jogo. À todos os professores da faculdade que me guiaram nesta jornada.

Agradeço imensamente a todos. Obrigado!

## RESUMO

Os transtornos ansiosos, entre todos os tipos de transtornos mentais, estão entre os mais predominantes do mundo. O Transtorno de Ansiedade Social (TAS), um de seus subtipos, é o que mais possui casos registrados, afetando até 13% da população brasileira. Mesmo sendo um transtorno que atinge muitas pessoas, há um desconhecimento por parte da sociedade sobre a existência e as peculiaridades do TAS, o que pode levar à falta de diagnóstico e tratamento adequado. O presente trabalho tem como objetivo a criação de um jogo digital para auxiliar na visibilidade do TAS, mostrando quais os seus sintomas e incentivando as pessoas a buscarem por um diagnóstico preciso com um profissional da área.

**Palavras-chave:** Transtorno de Ansiedade Social, Fobia Social, saúde mental, *game design*, jogos digitais.

## **ABSTRACT**

Anxiety disorders, among all types of mental disorders, are among the most prevalent in the world. Social Anxiety Disorder (SAD), one of its subtypes, has the most registered cases, affecting up to 13% of the Brazilian population. Even though it's a disorder that affects many people, there is a lack of knowledge on the society's part about the existence and peculiarities of SAD, which can lead to a lack of proper diagnosis and treatment. The present work aims to create a digital game to assist in the visibility of SAD, showing its symptoms and encouraging people to seek an accurate diagnosis with a professional in the area.

**Keywords:** Social Anxiety Disorder, Social Phobia, mental health, game design, digital games.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Quatros áreas de investigação para protótipos digitais.....	48
Figura 2 - Modelo para o Processo de Design Iterativo.....	49
Figura 3 - Metodologia do FCECF.....	51
Figura 4 - MDA.....	53
Figura 5 - Metodologia proposta.....	54
Figura 6 - Diálogo de Samantha na internet.....	57
Figura 7 - Reação de Samantha ao ouvir a risada das colegas.....	58
Figura 8 - Insegurança de Samantha ao sair do quarto.....	59
Figura 9 - Fase do jogo Sym.....	60
Figura 10 - Os dois mundos de Josh.....	60
Figura 11 - Pensamentos de Josh escritos no mapa.....	61
Figura 12 - E-mail sobre o jogo Rat Lands 2.....	62
Figura 13 - Geladeira quebrada em Rat Lands 2.....	63
Figura 14 - Tela de morte em Rat Lands 2.....	64
Figura 15 - Alex desvia o olhar ao conversar com a Dr <sup>a</sup> . Lynn.....	65
Figura 16 - Reação de Alex ao ser abraçada pela florista.....	65
Figura 17 - Reação física de Alex ao conversar com Ryan pela primeira vez.....	66
Figura 18 - Futaba conta sua experiência escolar para Joker.....	67
Figura 19 - Futaba se esconde atrás de Joker em situação social.....	68
Figura 20 - Relato de Futaba sobre a sua experiência em público.....	68
Figura 21 - Reação física de Futaba na escola.....	69
Figura 22 - Mapa mental do conceito.....	78
Figura 23 - Estilo fantasioso.....	81
Figura 24 - Estilo simplificado.....	81
Figura 25 - Estilo cartunizado.....	82
Figura 26 - Matriz de avaliação para o estilo visual.....	82
Figura 27 - Matriz de avaliação para a ambientação.....	83
Figura 28 - Painel visual do personagem.....	85

Figura 29 - Esboços do personagem. ....	86
Figura 30 - Matriz de avaliação do personagem. ....	87
Figura 31 - Esboços do cenário. ....	88
Figura 32 - Matriz de avaliação do cenário. ....	88
Figura 33 - Primeira arquitetura da informação. ....	90
Figura 34 - Wireframes das telas de home, do jogo e do menu. ....	90
Figura 35 - Wireframes das telas de carregamento e das opções. ....	91
Figura 36 - Wireframes das telas dos créditos e da saída. ....	91
Figura 37 - Arquitetura da informação definitiva. ....	92
Figura 38 - Wireframes definitivos. ....	92
Figura 39 - Modificação das variáveis conforto e ansiedade. ....	95
Figura 40 - Escolhas dentro do jogo. ....	95
Figura 41 - Funcionamento interno do jogo. ....	97
Figura 42 - Tela inicial. ....	97
Figura 43 - Tela de aviso. ....	98
Figura 44 - Tela de instruções. ....	98
Figura 45 - Tela de prólogo. ....	99
Figura 46 - Tela de epílogo. ....	99
Figura 47 - Tela de jogo. ....	100
Figura 48 - Tela de diário. ....	100
Figura 49 - Tela de créditos. ....	101
Figura 50 - Rafe de uma ilustração da infância. ....	102
Figura 51 - Versão final de uma ilustração da infância. ....	102
Figura 52 - Os três visuais de Duda. ....	103
Figura 53 - Paleta de cores. ....	104
Figura 54 - Fundo e moldura da infância. ....	104
Figura 55 - Fundo e moldura da adolescência. ....	105
Figura 56 - Fundo e moldura do adulto. ....	105
Figura 57 - Fundo das demais passagens. ....	106



Figura 58 - Fonte tipográfica.....	106
Figura 59 - Alternativas de logotipo.....	107
Figura 60 - Mudança na atualização do diário.....	110
Figura 61 - Mudanças nas explicações. ....	111
Figura 62 - QR Code para download do jogo.....	112

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Fatores de risco e prognóstico.....	27
Quadro 2 - Comparação entre os jogos analisados. ....	69
Quadro 3 - Fatores positivos e negativos para implementação na personagem.....	74
Quadro 4 - Requisitos de projeto. ....	75

## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

ABP - Associação Brasileira de Psicologia

APA - American Psychiatric Association

FS - Fobia Social

FSG - Fobia Social Generalizada

OMS - Organização Mundial da Saúde

PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

TAG - Transtorno de Ansiedade Generalizada

TAS - Transtorno de Ansiedade Social

TCC - Trabalho de Conclusão de Curso

UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

## SUMÁRIO

<b>1 PLANEJAMENTO DO PROJETO.....</b>	<b>15</b>
1.1 INTRODUÇÃO.....	15
1.2 PROBLEMATIZAÇÃO.....	17
1.3 JUSTIFICATIVA.....	18
1.3.1 Importância social da saúde mental .....	18
1.3.2 Cenário econômico e educacional dos jogos .....	19
1.3.3 Motivações pessoais .....	20
1.4 OBJETIVOS .....	20
1.4.1 Objetivos específicos .....	20
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>22</b>
2.1 TRANSTORNO DE ANSIEDADE .....	22
2.1.1 Transtorno de Ansiedade Social .....	24
2.2 DESIGN E EMOÇÃO.....	29
2.2.1 Emoção, humor e sentimento .....	29
2.2.2 Design emocional.....	31
2.2.3 Emoções e os jogos digitais.....	33
2.3 ESTUDO DE JOGOS .....	35
2.3.1 A palavra “jogo” .....	35
2.3.2 Game design.....	37
2.3.3 O avatar e as personagens .....	40
2.3.4 História e narrativa.....	43
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>47</b>
3.2 TRACY FULLERTON .....	47
3.2 JESSE SCHELL .....	50
3.3 FCECF .....	51
3.4 MDA.....	52

3.5 METODOLOGIA PROPOSTA.....	54
<b>4 LEVANTAMENTO DE INFORMAÇÕES.....</b>	<b>56</b>
4.1 ANÁLISE DE SIMILARES.....	56
4.1.1 The Average Everyday Adventures of Samantha Browne.....	56
4.1.2 Sym.....	59
4.1.3 Rat Lands 2.....	62
4.1.4 Life is Strange: True Colors.....	64
4.1.5 Persona 5.....	66
4.1.6 Considerações finais da análise de similares.....	69
4.2 ENTREVISTAS.....	70
4.2.1 Entrevista com psicólogos.....	70
4.2.2 Entrevista com pacientes.....	72
4.3 NECESSIDADES E REQUISITOS DE PROJETO.....	73
<b>5 DEFINIÇÕES E CONCEITO.....</b>	<b>76</b>
5.1 DEFINIÇÃO DOS CRITÉRIOS BÁSICOS.....	76
5.2 DEFINIÇÃO DO PÚBLICO-ALVO.....	77
5.3 CONCEITO.....	78
<b>6 GERAÇÃO E SELEÇÃO DE ALTERNATIVAS.....</b>	<b>80</b>
6.1 ESTILOS VISUAIS.....	80
6.2 AMBIENTAÇÃO.....	83
6.3 ROTEIRO.....	84
6.4 PROTAGONISTA.....	85
6.5 CENÁRIO.....	87
6.6 NAMING.....	89
6.7 INTERFACE.....	89
<b>7 PROTOTIPAGEM.....</b>	<b>93</b>
7.1 HISTÓRIA.....	93
7.2 MECÂNICAS DO JOGO.....	94

7.3 FUNCIONAMENTO DO JOGO .....	96
7.4 ELEMENTOS VISUAIS E AUDITIVOS.....	101
7.5 TESTES COM USUÁRIOS .....	107
<b>8 FINALIZAÇÃO .....</b>	<b>110</b>
8.1 REFINAMENTO.....	110
8.2 GARANTIA DE QUALIDADE .....	112
<b>9 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>113</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>115</b>
<b>APÊNDICE .....</b>	<b>119</b>

## 1 PLANEJAMENTO DO PROJETO

Esta primeira parte do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) serve para contextualizar o projeto a ser desenvolvido. Apresenta-se uma pequena introdução sobre saúde mental e jogos digitais, qual a problemática que envolve estes temas e o porquê é relevante que este assunto seja abordado em um trabalho do curso de Design Visual. Partindo dessa contextualização, desenvolvem-se os objetivos gerais e específicos que guiarão o desenvolvimento do projeto proposto.

### 1.1 INTRODUÇÃO

De todos os tipos de transtornos mentais, os ansiosos estão entre os mais prevalentes na população mundial. De acordo com o *World Mental Health Report* (OMS, 2022), uma em cada oito pessoas no mundo possui algum problema relacionado à saúde mental. Como fator agravante, o primeiro ano da pandemia do COVID-19 acentuou ainda mais esse quadro e, transtornos mentais comuns anteriormente, como era o caso dos ansiosos, registram um crescimento de mais de 25% na sua ocorrência. Entretanto, mesmo que essa taxa tenha aumentado, a OMS relata uma disrupção dos serviços de saúde mental nesses últimos anos, o que prejudica na busca por um tratamento eficaz (OMS, 2022).

Entre os diversos tipos de transtornos de ansiedade, destaca-se o Transtorno de Ansiedade Social (TAS), também conhecido como fobia social (FS), como o transtorno ansioso mais comum e o terceiro transtorno psiquiátrico que mais afeta pessoas no mundo, superado apenas pela depressão e pelo abuso de álcool (KESSLER; CHIU; DEMIER; MERIKANGAS; WALTERS, 2005 *apud* KINRYS; WYGANT, 2005). Contudo, essa alta ocorrência não facilita o diagnóstico da doença, pois mesmo que o acesso à informação tenha de algum modo se democratizado nessas últimas décadas, ainda existe uma estigmatização por parte da população quando o assunto é saúde mental, geralmente associando com atos de irracionalidade e loucura (SPADINI; SOUZA, 2006).

Além dos problemas de diálogo, existe também a dificuldade no diagnóstico de alguns casos de TAS, visto que este possui sintomas similares a outros tipos de transtornos, podendo assim ter a sua identificação confundida (ABP, 2011). Além

disso, muitas vezes as famílias consideram que o transtorno ansioso seja uma mera timidez, o que as leva a não procurar o tratamento adequado. À vista disso, faz-se necessário refletir sobre como obter mais visibilidade para o TAS, de modo que se possa identificar com mais facilidade os seus sintomas e auxiliar na procura por um diagnóstico mais preciso e acompanhamento adequado.

Para solucionar esse problema de projeto, deve-se também escolher a mídia apropriada para divulgação desta mensagem. Das ferramentas atuais mais utilizadas, os jogos digitais apresentam um grande crescimento em relação ao seu número de adotantes. Entre 2021 e 2022, enquanto o decreto do *lockdown* persistia, uma pesquisa do Newzoo (2022)<sup>1</sup> contabilizou um crescimento de 8.93% no número mundial de jogadores desse tipo de mídia, chegando a um total de 3,05 milhões de pessoas que se consideravam *players*. Mesmo com a flexibilização das restrições da quarentena, fazendo com que a população tenha mais segurança para sair às ruas, a empresa prevê um constante aumento do uso de jogos digitais no futuro.

Em adição ao seu crescimento constante, os jogos possuem um potencial altamente educativo. Estes, sendo uma ferramenta carregada de muita capacidade imersiva, fazem com que os indivíduos se conectem mais intimamente com a história que estejam jogando (COSTA, 2020), característica que promove um aprendizado mais duradouro. Assim, os jogos digitais são uma ferramenta bastante promissora, pois é possível unir o seu potencial mercadológico com a sua aptidão educacional para a distribuição da mensagem sobre a importância da saúde mental.

Portanto, deseja-se realizar neste projeto a concepção e o desenvolvimento de um protótipo de jogo digital sobre a fobia social, mostrando aos jogadores como é a convivência de uma pessoa com esse tipo de transtorno ansioso e como os sintomas podem vir a se manifestar. Com este trabalho, visa-se auxiliar na identificação do TAS, promovendo, de uma maneira imersiva, o conhecimento sobre a importância da saúde mental. Espera-se que, quando os jogadores se aventurarem no jogo, eles possam reconhecer os sintomas caso estes estejam presentes nos seus familiares, amigos ou até em si próprios, para que assim estejam aptos a procurar ajuda especializada e receber um diagnóstico formal.

---

<sup>1</sup> Empresa de Amsterdã líder em análise e dados sobre o mercado de *games*, fornecendo um panorama sobre o porquê e como as pessoas se envolvem com os jogos. Disponível em: <https://newzoo.com>



## 1.2 PROBLEMATIZAÇÃO

Durante a história da medicina, indivíduos com transtornos psiquiátricos eram percebidos como irracionais e loucos. Mesmo que atualmente haja mais espaço para se discutir sobre a saúde mental, um pouco desse prejulgamento ainda está presente na sociedade (SPADINI; SOUZA, 2006).

Até hoje, os transtornos mentais são objetos de questionamentos na área, pois ainda não existe uma causa fixa que explique o seu aparecimento. Sabe-se que estes podem ter origens biológicas, psicológicas ou sociais, sendo necessário o acompanhamento com um profissional para o diagnóstico e tratamento. Entretanto, a prevalência de uma cultura de desconhecimento e presa nos paradigmas do passado faz com que as pessoas com esses transtornos sejam vistas como loucas, isolando-as e excluindo-as por não se adequarem aos padrões sociais atuais (SPADINI; SOUZA, 2006).

Aliado a este problema, existe o fato de que diversos transtornos psiquiátricos possuem sintomas similares, o que pode tornar o seu diagnóstico menos preciso. Tratando-se de TAS, dificuldades na comunicação social e o isolamento também podem ser encontrados em alguns casos de depressão, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de pânico, transtorno de personalidade evitativa, mutismo seletivo, agorafobia e outros. Inclusive, há também a possibilidade da pessoa ter comorbidades, apresentando dois ou mais desses transtornos ao mesmo tempo. Ademais, é bastante comum confundir, muitas vezes por desconhecimento sobre o tema, o TAS com a timidez, o que desencadeia na falta da procura por um diagnóstico e auxílio psicológico (ABP, 2011).

À vista disso, este trabalho busca elucidar a seguinte questão: **como o design pode contribuir para aumentar o conhecimento e a compreensão sobre o TAS?** Ao responder essa pergunta, procura-se contribuir na percepção das pessoas sobre a fobia social, auxiliando-as na descoberta desses sinais seja no seu núcleo social ou em si próprias.

Para o desenvolvimento do projeto, deve-se criar um jogo digital que apresente os sintomas ao jogador e o mostre como é a convivência social de uma

personagem com TAS. Como dito anteriormente, os jogos são plataformas de grande crescimento no mercado, além de serem objetos cheios de potencial educativo. Com isso, este trabalho pode alcançar uma quantidade maior de pessoas para informá-las sobre a importância dos cuidados com a saúde mental.

### 1.3 JUSTIFICATIVA

A justificativa do desenvolvimento deste trabalho se apoia em três pilares: a importância social de dar visibilidade aos transtornos psiquiátricos, o cenário econômico e educacional atual dos jogos e os motivos pessoais da autora.

#### **1.3.1 Importância social da saúde mental**

É de conhecimento geral que os problemas de saúde mental são um cenário crescente na população mundial, principalmente em uma sociedade que ainda sente os efeitos da pandemia. Contudo, mesmo que apresentados com essa informação, até o momento não se discute amplamente o impacto destes em nível nacional. Uma pesquisa realizada pela OMS (2017) revelou que o Brasil é o país com a maior prevalência de casos de ansiedade em todo o mundo, sendo também o terceiro quando se tratando de transtornos depressivos. Entre os transtornos ansiosos mais comuns no país, o TAS se destaca em primeiro lugar, atingindo aproximadamente 13% dos brasileiros (REMPEL, 2021).

Entretanto, em função da baixa procura por ajuda especializada, indivíduos com TAS geralmente apresentam perdas de oportunidades tanto na sua vida pessoal como na profissional. À vista disso, eles correm um risco maior de desenvolver uma autoavaliação negativa, o que os faz se isolar ainda mais da sociedade (LEVITAN; CHAGAS; CRIPPA; MANFRO; HETEM; ANDRADA; SALUM; ISOLAN; FERRARI; NARDI, 2011).

Contudo, como discutido anteriormente, nem sempre existe por parte do indivíduo ou da família um conhecimento prévio sobre a doença, o que a faz ser comumente confundida com outros transtornos ou até com uma simples timidez (KARASEWICH; KUHLMEIER, 2020 *apud* RAMOS; CERQUEIRA-SANTOS, 2021).

Desse modo, uma das intenções deste trabalho é a disseminação sobre a importância de se falar abertamente sobre saúde mental no Brasil. Com o foco especialmente em TAS, procura-se também promover o conhecimento sobre a doença, alertar as pessoas sobre os seus sintomas e incentivar a procura por uma ajuda especializada.

### 1.3.2 Cenário econômico e educacional dos jogos

Sobre a plataforma utilizada para o desenvolvimento do trabalho, escolheu-se os jogos digitais. Sabe-se que os jogos possuem grande potencial para a divulgação de mensagens. De acordo com o livro *Challenges for Game Designers*, os jogos são “um meio incrivelmente poderoso de transmitir um ponto de vista e divulgá-lo na internet para o resto do mundo” (BRATHWAITE; SCHREIBER, 2008, p. 264, tradução da autora).

Além dessa característica, eles também são ferramentas educacionais amplamente eficazes. No seu livro *Educação e Tecnologias: O Novo Ritmo da Informação*, Kenski relata que as novas tecnologias, como é o caso dos computadores:

[...] oferecem informações mais realistas em relação ao que está sendo estudado. Quando bem utilizadas, provocam a alteração dos comportamentos de professores e alunos, levando-os ao melhor conhecimento e aprofundamento do conteúdo estudado (KENSKI, 2007, p. 45) .

Os jogos digitais também apresentam um crescimento considerável na indústria. Em uma pesquisa feita pela Newzoo (2022), o mercado de jogos tem uma previsão de expansão de \$179 bilhões de dólares em 2022 para até \$211 bilhões de dólares em 2025, totalizando um crescimento de 3,4%. Ainda que esse aumento esteja relativamente mais devagar desde que as restrições do *lockdown* foram flexibilizadas, os jogos ainda devem apresentar um crescimento grande dentro do mercado nos próximos anos (NEWZOO, 2022).

Neste sentido, a utilização dos *games* como ferramenta base para a criação deste projeto pode ser justificada, em uma das partes, pelo seu grande potencial de

distribuição de mensagens e competência como material de aprendizagem e, por outra parte, pela sua atual relevância mercadológica.

### **1.3.3 Motivações pessoais**

Por fim, a escolha do tema tem uma motivação pessoal. Por observação e convivência próxima com uma pessoa diagnosticada com TAS, testemunho o prejuízo que esta condição inflige no seu dia a dia. Por causa desse transtorno, indivíduos socialmente ansiosos apresentam dificuldades na sua vida social, romântica e até profissional em resultado do constante medo de serem julgados ou menosprezados. Em algumas ocasiões, essas pessoas podem ser até mal interpretadas pelos outros, sendo muitas vezes taxadas de frias.

Assim, também é um dos resultados desejados desse trabalho mostrar para os indivíduos que não são ansiosos socialmente como se dá o convívio social de alguém com TAS, para que assim possa tentar se criar empatia ao colocar a outra pessoa no seu lugar.

## **1.4 OBJETIVOS**

O objetivo geral deste trabalho é o desenvolvimento do protótipo de um jogo digital que visa disseminar o conhecimento sobre o TAS, como os seus sintomas se apresentam e como ele pode vir a afetar o dia a dia de uma pessoa com este tipo de transtorno.

### **1.4.1 Objetivos específicos**

Para que haja sucesso na realização do objetivo geral, foram elencados alguns objetivos específicos para auxiliar nessa tarefa:

- Representar o TAS de forma clara e compatível com o estado-da-arte do conhecimento sobre o tema;
- Entender como os jogos digitais podem contribuir para a disseminação da mensagem sobre o TAS;

- Compreender sobre a relação existente entre os usuários e os seus avatares, visando o desenvolvimento de uma experiência empática;
- Estudar, através da leitura do referencial teórico, sobre a importância da narrativa no desenvolvimento de experiências emocionais para o jogador;
- Relacionar os estudos de jogos com o a pesquisa sobre o TAS para a realização de um jogo focado na psicoeducação.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Esta seção do projeto é destinada à pesquisa dos temas centrais deste trabalho: o transtorno de ansiedade social, o design emocional e o desenvolvimento de jogos. No tópico sobre saúde mental se discute, em um primeiro momento, sobre o contexto dos transtornos de ansiedade em geral, trazendo à tona informações como a diferença entre ansiedade e medo, como ela se manifesta e quais fatores podem influenciar no seu aparecimento. Após isso, o assunto se aprofunda mais na fobia social em si, de modo que se possa construir uma base de conhecimento para o desenvolvimento de um projeto que seja condizente com as informações coletadas sobre o transtorno em questão.

A parte de design emocional é focada em entender como surgem as emoções e como o design pode aflorar sentimentos nas pessoas. Por fim, no tópico sobre desenvolvimento de jogos, abordam-se assuntos como a definição da palavra “jogo”, o conceito de game design, a importância do avatar e qual a estrutura de uma boa narrativa.

### 2.1 TRANSTORNO DE ANSIEDADE

No livro *The Anxiety & Phobia Workbook*, Edmund Bourne (2011, p. 6) menciona que a ansiedade afeta três níveis do ser humano: o físico, o comportamental e o mental. No físico, o indivíduo pode apresentar sintomas como taquicardia, tensão muscular e sudorese. No comportamental, ela age prejudicialmente na sua habilidade de expressão e de lidar com situações habituais da vida. Por fim, no seu nível psicológico, a ansiedade é caracterizada como um “estado subjetivo de apreensão e inquietação” sobre algum ou até diversos eventos.

Nesta obra, o autor também faz uma importante distinção entre a ansiedade e o medo. Para Bourne (2011), o medo é apenas presente quando este é direcionado para um objeto ou situação concreta, geralmente dentro de um espectro de possibilidades reais. Sendo assim, é caracterizado como medo, por exemplo, andar de avião, tirar uma nota ruim em um teste ou ser romanticamente rejeitado por alguém. Contudo, quando se trata de ansiedade, muitas vezes não é possível

diagnosticar a sua causa. Nas palavras do autor, a ansiedade “parece uma resposta para um perigo vago, distante ou até irreconhecível” (BOURNE, 2011, p. 6, tradução da autora).

A ansiedade se apresenta em diversos níveis e formas. Sendo assim, é importante que o diagnóstico seja preciso para que se realize um tratamento adequado para cada tipo específico do transtorno. Deve-se ressaltar também que sentimentos como ansiedade, apreensão, inquietude e tristeza ocorrem espontaneamente na vida de qualquer pessoa, pois são emoções naturais e, por conta disso, não existe forma de evitá-las (SMITH, 2022, p. 7). Entretanto, estas são apenas comuns quando são passageiras. Se esses sentimentos considerados negativos prevalecem por um grande período de tempo é provável que se trate de algum tipo de transtorno mental, como os de ansiedade ou os depressivos.

Desse modo, deve-se também diferenciar a ansiedade comum dos transtornos ansiosos. Estes últimos afloram sentimentos mais intensos, possuem uma durabilidade muito além da ansiedade comum e interferem de maneira prejudicial no dia a dia. Essas características negativas podem contribuir para que os indivíduos desenvolvam outros tipos de fobias (BOURNE, 2011, p. 8).

Além da intensidade, é interessante entender que existem diversos tipos de transtornos mentais e ansiosos. Estes podem ser diferenciados de acordo com o objeto ou situação que induza esta “resposta de perigo”. Ainda assim, ressalta-se que é muito comum que os transtornos de ansiedade sejam comórbidos entre si, o que pode dificultar na procura por um diagnóstico preciso. Contudo, estes ainda podem ser diferenciados dependendo do que se evita ou do tipo de pensamento que o indivíduo costuma ter (APA, 2014).

Ademais, observa-se que os fatores biológicos auxiliam na propensão ao desenvolvimento de transtornos ansiosos. Em questão de idade, existe uma maior probabilidade destes problemas aparecerem durante a infância e no início da pré-adolescência, etapa essa considerada fundamental para a socialização da criança. Caso estes sintomas não sejam tratados, eles tendem a se agravar durante o seu crescimento (APA, 2014).

Outro fator genético que pode influenciar na aparição de transtornos mentais é o sexo biológico. Estes sintomas são mais frequentes na população feminina, aparecendo em uma proporção de aproximadamente 2:1 (APA, 2014). Ainda não se sabe exatamente o porquê dessa diferença, porém a teoria sugerida é que os fatores genéticos da biologia feminina, como os hormônios sexuais e seus ciclos, influenciam no desenvolvimento de transtornos de ansiedade nessa parcela da população (SHEAR, 1997 *apud* KINRYS; WYGANT, 2005).

Sobre o diagnóstico da doença, a quinta edição do *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-5) relata que:

[...] a determinação primária do quanto o medo ou a ansiedade são excessivos ou fora de proporção é feita pelo clínico, levando em conta fatores contextuais culturais. [...] Cada transtorno de ansiedade é diagnosticado somente quando os sintomas não são consequência dos efeitos fisiológicos do uso de uma substância/medicamento ou de outra condição médica ou não são mais bem explicados por outro transtorno mental (APA, 2014, p. 183).

Diferente do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), caracterizado pelo nervosismo excessivo recorrente em inúmeras situações da vida, alguns transtornos ansiosos têm como gatilho algum acontecimento específico. Estes são conhecidos como fobias, transtornos bastante prejudiciais por causa da sua característica de evitação, pois o indivíduo costuma se esquivar de situações em que o objeto de sua apreensão pode estar presente (BOURNE, 2011, p.7). Nas palavras de Bourne (2011, p.7, tradução da autora), “a ansiedade fóbica é uma ansiedade situacional que inclui uma evitação persistente da situação”. Dentre esses tipos de ansiedade, a que afeta mais pessoas atualmente é conhecida como Transtorno de Ansiedade Social (TAS).

### **2.1.1 Transtorno de Ansiedade Social**

O Transtorno de Ansiedade Social - ou Fobia Social, como pode ser chamado - é o tipo de transtorno ansioso com mais casos registrados. Seu desenvolvimento ocorre geralmente na fase da pré-adolescência, entre a faixa etária dos 11 aos 19 anos. É importante salientar, no entanto, que não é incomum que ele apareça em outras épocas da vida (BOURNE, 2011, p. 13-14).



Pessoas com TAS sentem apreensão excessiva em situações sociais quando acreditam que podem ser avaliadas negativamente por outros. Essa preocupação do julgamento costuma ser tão intensa que o indivíduo adquire o hábito de evitar os cenários em que ele se sinta observado. Deve-se apontar que o comportamento evasivo é bastante prejudicial para o seu desenvolvimento, tanto pessoal quanto profissional (APA, 2014, p. 203).

São variadas as situações que servem de gatilho para pessoas com TAS, sendo válido notar que nem todos os indivíduos apresentam o mesmo nível de apreensão ou até os mesmos medos. Entretanto, para ser considerado TAS, todos eles devem envolver a interação social e o entendimento por parte do paciente de que ele pode ser taxado como ansioso, desagradável e até louco. Outro ponto importante de se comentar é que, diferente das crianças, os adultos com TAS geralmente reconhecem que seu comportamento de evitação se tornou excessivo (BOURNE, 2011, p. 13).

As pessoas com TAS, portanto, podem apresentar medo de falar em público, fazer apresentações, ofender alguém ou até falar com uma figura de autoridade. O transtorno também pode afetar indivíduos em situações específicas onde, por exemplo, uma pessoa com algum tipo de deficiência pode se sentir julgada ao mostrá-la em público (APA, 2014, p. 103; TURK; HEIMBERG; ORSILLO; HOLT; GITOW; STREET, 1998 *apud* KINRYS; WYGANT, 2005).

Em alguns casos, a fobia social não se destina a apenas algumas situações específicas, mas se apresenta em toda e qualquer interação social. Esse subtipo do transtorno é chamado de *Fobia Social Generalizada* (FSG), e ele tende a ser mais incapacitante que os outros (BOURNE, 2011, p. 13-14). Indivíduos com FSG demonstram uma combinação de medos de performance e medos de interação, como falar em público e ir em encontros. O FSG representa aproximadamente de 80 a 90% dos casos de TAS, além de ser o subtipo mais propenso a comorbidades. Fobias sociais que envolvem medos mais extensivos tendem a ser mais persistentes, o que pode acarretar em mais prejuízos para a vida da pessoa (KESSLER; MURRAY; BERGLUND, 1998).

Os sintomas mais comuns demonstrados por pessoas com TAS são: sudorese excessiva, tremores, ondas de calor, rubor facial, taquicardia, náusea, tontura, mãos úmidas e falta de ar (BOURNE, 2011, p. 14; BERNIK, 2005 *apud* FIGUEIREDO; BARBOSA, 2008). Outros sintomas que elas podem apresentar são comportamento submisso, postura corporal rígida, gagueira, lapsos de memória e evitação do contato visual. Em crianças, esses sintomas aparecem na forma de ataques de raiva, crises de choro, imobilização e no comportamento de se esconder em situações sociais (APA, 2014, p. 204; FIGUEIREDO; BARBOSA, 2008).

Como dito anteriormente, esse comportamento evasivo pode prejudicar tanto na vida pessoal como na profissional. Na primeira, o TAS afeta diretamente o bem-estar do indivíduo, trazendo problemas financeiros, românticos e de autoestima. Muitas vezes esse transtorno impossibilita a pessoa de procurar um novo relacionamento ou age como fator incapacitante caso nunca tenha entrado em um. Já na parte profissional, a evasão em situações sociais pode diminuir as chances de conseguir um emprego, pois o indivíduo acredita não ser o suficiente para as vagas, ou faz com que a produtividade dentro do ambiente de trabalho seja baixa. Aqui, o indivíduo com TAS apresenta receio de fazer apresentações no seu emprego ou de exprimir a sua opinião e ser taxado de inconveniente. Mesmo com todos esses prejuízos, poucas pessoas com TAS buscam tratamento, e essa procura geralmente começa somente depois dos 15 anos de idade (APA, 2014, p.4 206; BOURNE, 2011, p.13).

Sabe-se que alguns grupos têm uma maior probabilidade de desenvolver o transtorno que outros. Nas questões relativas ao gênero, nota-se que as mulheres têm um risco um pouco maior de apresentar TAS que os homens, sendo esse número 15,5% para o gênero feminino em comparação aos 11,1% do masculino (KINRYS; WYGANT, 2005). Entretanto, como essa diferença não é tão expressiva, muitos estudos consideram que o risco de desenvolver TAS é praticamente igual em ambos os sexos. Sobre os medos expressados por cada gênero, os relatados pelas mulheres apresentam maior gravidade, como falar com autoridades, exercer atividades, dar palestras, trabalhar sendo observada, entrar em salas já cheias, ter a atenção voltada para si, ir em uma festa ou expressar sentimentos negativos e de desaprovação. Já os homens relataram mais ansiedade em ir a encontros, urinar

em banheiros públicos e devolver mercadorias para uma loja (APA, 2014, p. 206; TURK; HEIMBERG; ORSILLO; HOLT; GITOW; STREET, 1998 *apud* KINRYS; WYGANT, 2005). Ainda nas questões de gênero, notou-se que o masculino também tem mais risco de usar drogas ilícitas ou abusar de álcool para diminuir momentaneamente os sintomas do transtorno (APA, 2014, p. 206).

A fobia social também atinge crianças e adolescentes, interferindo significativamente nas suas vidas sociais e acadêmicas. Nessa idade tão importante para o desenvolvimento social, a ansiedade elevada causa a diminuição do grupo de amigos e, conseqüentemente, o aumento da sensação de solidão e o baixo nível de aceitação por parte dos colegas. Em alguns casos, o indivíduo com TAS pode sofrer bullying de seus pares, o que causa a recusa de ir para a escola (SALVADOR, 2009 *apud* MARTINS; ALMEIDA; VIANA, 2014). Geralmente nessa faixa etária o TAS vem acompanhado de outros transtornos ansiosos, como o de separação e o generalizado, fato este que pode dificultar no diagnóstico da doença (ISOLAN; PHEULA; MANFRO, 2007).

Outras questões como classe social, raça e valores culturais também podem servir como fatores de risco para o desenvolvimento deste transtorno. De acordo com *American Psychiatric Association* (APA, 2014, p. 206), no seu *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-5), os fatores de risco e seus prognósticos são (Quadro 1):

**Quadro 1** - Fatores de risco e prognóstico.

Fatores de risco	Prognóstico
Temperamentais	Traços de comportamento que o indivíduo já dispõem e que podem levar ao desenvolvimento do TAS (ex: inibição comportamental e medo da avaliação negativa).
Ambientais	Local e/ou situação em que o indivíduo vive ou viveu durante a sua vida (ex: maus tratos na infância)

**Quadro 1 - Cont.**

<b>Fatores de Risco</b>	<b>Prognóstico</b>
Genéticos	Pré-disposições genéticas do indivíduo (ex: filho de pais com TAS)

Fonte: A autora, com base no DSM-5 (APA, 2014, p. 205).

A APA (2014, p. 202-203) elenca os seguintes critérios para o diagnóstico de TAS:

- Elevada apreensão e medo em uma ou mais situações sociais quando o indivíduo sente o risco de ser julgado por outros, sendo que em crianças essa ansiedade deve ser com os seus pares e não apenas adultos;
- Medo ao demonstrar os sintomas de ansiedade na frente de outras pessoas e ser avaliado negativamente;
- As situações sociais são evitadas ou suportadas com intenso medo e ansiedade;
- Esses sentimentos devem ser desproporcionais a ameaça real apresentada pela situação social;
- A duração desse medo geralmente é de mais de seis meses;
- O medo e o comportamento de evitação causam um impacto negativo na vida pessoal e profissional;
- Esses sentimentos não provêm do abuso de substâncias ilícitas, como bebidas, drogas e medicamentos, ou de alguma outra condição médica;
- Esses medos não são explicados pelos sintomas de outros transtornos, como o de pânico, ou por doenças como autismo;
- Se outra condição médica está presente, o medo não deve ser associado a esta ou se apresenta de maneira excessiva.

Os transtornos de ansiedade com frequência são comórbidos, principalmente entre outros transtornos como o TAG, os depressivos, os bipolares e os dismórficos corporais. Em crianças, o TAS é frequentemente acompanhado do autismo de alto funcionamento ou do mutismo seletivo (APA, 2014, p. 208).

A fobia social apresenta características semelhantes a outras doenças ou a traços de personalidade, sendo assim necessária a realização de um diagnóstico diferencial. A prática de evitar relações sociais, por exemplo, também aparece em casos de agorafobia, transtorno dismórfico corporal, transtorno de personalidade e até em uma timidez comum. Já o medo da avaliação negativa pode se tornar visível em casos de ansiedade generalizada, mutismo seletivo, transtornos depressivos, transtornos delirantes e em algumas condições médicas, como o Parkinson (APA, 2014, p. 207-208).

## 2.2 DESIGN E EMOÇÃO

Quando o tema é saúde mental - mais especificamente a fobia social neste TCC - é impossível não mencionar as emoções que afligem os diagnosticados com este transtorno. Como visto na seção anterior, sentimentos como a insegurança, a ansiedade e o medo estão bastante presentes na rotina dessas pessoas. Por esse motivo, é necessário entender sobre o que são as emoções, como elas se manifestam e como afetam as ações e reações dos indivíduos. Após esse estudo, pode-se iniciar o planejamento de um projeto que impacte emocionalmente as pessoas e contribua para o aprendizado nessa área.

### 2.2.1 Emoção, humor e sentimento

Para iniciar esse tópico, precisa-se definir realmente o que é emoção. Vale lembrar, entretanto, que os significados geralmente mudam de acordo com a área de pesquisa.

De acordo com o dicionário online Dicio (2023), a emoção é uma “reação moral, psíquica ou física, geralmente causada por uma confusão de sentimentos [...] diante de algum fato”. Já o neurologista Antonio Damasio, no seu livro *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain* (2010) inicia a definição do termo descrevendo a diferença entre “emoção” e “sentimento de emoção”. Para o médico, a primeira é um “programa de ações complexas e automatizadas pela evolução”, estas que são acompanhadas de ideias e modos de pensar (DAMASIO, 2010, p. 88). A segunda se caracteriza por ser a percepção do que o corpo e mente faz durante essas emoções (DAMASIO, 2010, p. 93). Exemplificando, as emoções

seriam o processo biológico que acontece no corpo quando uma imagem é processada no cérebro, com a liberação das reações químicas e as ações que o organismo toma em resposta a elas (ex: a excreção de adrenalina no corpo e o instinto de fuga em caso de medo). A sensação de emoção, então, é a percepção do indivíduo de tudo o que está acontecendo com o seu corpo no momento da emoção (DAMASIO, 2010, p. 88).

Na obra *Interaction Design* (2023), as autoras introduzem uma terceira variável: o humor. Neste livro, a diferença principal entre os termos se dá pela sua temporalidade. Sendo assim, Rogers, Sharp e Preece (2023, p. 200) caracterizam as palavras da seguinte maneira:

- **Emoção:** resposta momentânea do organismo a algum gatilho que ele é exposto (ex: rir de uma piada);
- **Humor:** estado de espírito, podendo durar por um período maior de tempo (ex: estar de mau humor);
- **Sentimento:** como a emoção ou o humor são expressados (ex: com mau humor, a pessoa pode ficar ríspida ou emburrada).

Ainda na questão da temporalidade, as autoras abordam a diferença entre dois tipos de emoção: a automática e a consciente. A primeira acontece de maneira instantânea e geralmente é passageira (ex: frustração por não conseguir realizar uma ação). A segunda leva mais tempo para se desenvolver e não se dissipa facilmente, muitas vezes sendo associada a atos de reflexão ou contemplação (ROGERS; SHARP; PREECE, 2023, p. 202).

Uma característica essencial de se saber sobre as emoções é que elas têm efeitos diferenciados no corpo dependendo de qual está vigente no momento. Ao ficar triste, por exemplo, uma pessoa tem o seu raciocínio prejudicado. Agora, quando ela é exposta a um gatilho que lhe traga felicidade, o efeito é o contrário: o seu raciocínio é agilizado, o que faz com que invente soluções mais criativas para as suas atividades. Entretanto, a sua atenção é reduzida (DAMASIO, 2010, p. 90). Assim, entende-se que é vital dentro do design entender qual emoção é importante passar para o seu usuário, pois essa decisão influencia na maneira como ele absorve um conteúdo ou soluciona um problema.

Por fim, Damasio (2010, p. 20) explica que as emoções são causadas por gatilhos mentais. Ao processar uma imagem nova de algum acontecimento recente ou lembrar algo do passado, as reações emocionais são ativadas. Aliás, o atual estado em que uma pessoa se encontra é um fator decisivo para qual emoção ela vai desencadear e como esta irá acontecer. Um indivíduo cansado pode sentir um alívio maior ao chegar em casa à noite, por exemplo.

Compreendido sobre as emoções e como se manifestam, agora é necessário entender qual o papel do design dentro dessa área.

### **2.2.2 Design emocional**

Sendo as emoções grandes influenciadoras nos momentos de decisões, é fundamental que o designer procure estudá-las e compreendê-las para aplicar esses conhecimentos na criação de seus projetos (ROGERS; SHARP; PREECE, 2023, p. 199). Portanto, ao planejar a experiência do usuário, é essencial que esse profissional saiba como explorar essas emoções e as consequências que afloram com elas. Para que se obtenha resultados mais criativos por parte dos seus usuários, por exemplo, é recomendado que o produto ou serviço seja projetado de maneira a deixar as pessoas contentes com o seu uso (ROGERS; SHARP; PREECE, 2023, p. 200).

Rogers, Sharp e Preece (2023, p. 201) descrevem em seu livro que o primeiro passo para entender a relação entre a emoção e o comportamento humano é examinar como as pessoas se expressam e como elas lidam com as emoções alheias. Dessa forma, faz-se necessário o entendimento sobre a linguagem corporal, as expressões faciais, os gestos e os tons de vozes que os humanos usam para comunicar essas emoções, sempre lembrando que existem diversas variações nos comportamentos de acordo com cada cultura. Deve-se compreender também que as atitudes de um indivíduo podem afetar o jeito que outros exteriorizam suas emoções. Por exemplo, ao sorrir, uma pessoa pode influenciar que outras à sua volta fiquem de bom humor e retribuam o sorriso.

Na obra *Emotional Design: Why We Love (or Hate) Everyday Things*, Donald Norman (2004, p. 21) classifica o cérebro humano em três níveis de processamento: o visceral, responsável pelos comportamentos instintivos; o comportamental, que

controla as ações cotidianas (muitas vezes feitas de forma automática); e o reflexivo, que aborda todo o processo contemplativo. Utilizando-se dessa mesma divisão, o autor também coloca o design emocional em três categorias:

- **Visceral:** onde o design é contemplado da sua forma mais impactante. Nesse nível, a aparência, as texturas e outras qualidades visuais têm o maior peso (NORMAN, 2004, p. 37). A atratividade de um produto tem o poder de fazer as pessoas se sentirem bem, afetando suas emoções (NORMAN, 2004, p. 19);
- **Comportamental:** onde o que importa é a funcionalidade do produto. Aqui, leva-se em conta quais funções este objeto pode fazer, se as realiza de maneira adequada, se é fácil de usar, entre outros. Se o usuário, no momento que utilizar esse produto, sentir que ele cumpre com todos esses requisitos, então ficará satisfeito (NORMAN, 2004, p. 37);
- **Reflexivo:** onde o que importa são as emoções dos usuários. Diferentemente dos outros dois níveis, considerados mais práticos, o reflexivo é a parte responsável pela interpretação dos resultados anteriores. Nele, uma pessoa pode ficar feliz ao utilizar um produto com um bom desempenho, ou ficar frustrado apenas de lembrar de uma marca ruim (NORMAN, 2004, p. 38).

Portanto, para ser considerado um sucesso, um design deve ser capaz de satisfazer a sua clientela nos três níveis. Contudo, deve-se lembrar que os produtos nem sempre vão agradar a todos os usuários, sendo então parte do trabalho do profissional na área saber qual público-alvo ele deseja atingir e em qual contexto esse objeto será utilizado (ROGERS; SHARP; PREECE, 2023, p. 204).

O design emocional também é bastante explorado dentro da área de interfaces. Projetos visualmente agradáveis oferecem grande impacto sobre como os seus usuários percebem a usabilidade do sistema (TRACTINSKY, 2013 *apud* ROGERS; SHARP; PREECE, 2023, p. 182). Além disso, se utilizado de maneira adequada, o design “pode ser desenvolvido para persuadir as pessoas a mudarem seus comportamentos ou atitudes” (ROGERS; SHARP; PREECE, 2023, p. 222, tradução da autora). Por causa disso, muitas mídias o utilizam para fazer o público refletir sobre os seus atos e, possivelmente, realizar alguma ação para mudá-los (ROGERS; SHARP; PREECE, 2023, p. 215). Por exemplo, comerciais podem



conscientizar os telespectadores a respeito de uma ação voluntária, novelas podem trazer reflexos sobre temas considerados tabus na sociedade e jogos digitais podem oferecer a seus jogadores um ponto de vista diferente do habitual.

Explorando mais sobre o tema das mídias, especificamente os jogos digitais, Norman (2004, p. 44) ainda complementa que estes possuem um grande potencial que vai além de sua função comum. Com a habilidade que eles têm de conferir imersibilidade aos usuários, os jogos podem ser considerados excelentes objetos de aprendizado. Aliás, esse estilo de mídia é extremamente eficaz em aflorar emoções únicas em seus consumidores, como será discutido no próximo tópico.

### **2.2.3 Emoções e os jogos digitais**

Os jogos são poderosas ferramentas para despertar sentimentos nos seus usuários. Isso acontece porque, diferente de outros estilos de obras, neste o jogador tem em suas mãos o controle sobre a narrativa. Assim, os *game designers* conseguem utilizar desse fato para estimular uma nova corrente de emoções que não são possíveis de serem alcançadas com outros tipos de mídia (ISBISTER, 2016, p. 2). No caso do livro, é comum que os leitores sintam apreensão em determinadas situações tensas, ou fiquem esperançosos quando um personagem heróico entra em cena. Entretanto, sentimentos como o de culpa, por exemplo, não são possíveis de serem acessados através dele. Isso porque, por mais que o leitor se envolva na trama, ele não tem controle necessário sobre esta para que emoções desse tipo se desenvolvam (ISBISTER, 2016, p. 2).

Por outro lado, é o jogador que controla as decisões de seu personagem dentro do jogo. É com ele que o usuário parte em aventuras, cumpre os objetivos e socializa. Consequentemente, é plausível que ele possa se sentir mal por não conseguir salvar um aliado em batalha, por exemplo, ou até ficar orgulhoso de si mesmo por ultrapassar um obstáculo neste mundo fictício (ISBISTER, 2016, p. 2).

Para o cérebro humano, jogar um jogo é mais similar a competir em uma corrida do que assistir a um filme ou ler uma pequena história sobre uma corrida. Quando corro, eu faço uma série de decisões sobre as ações que tomarei que talvez afetem se eu ganho ou não. Eu tenho a sensação de vitória ou de derrota dependendo se eu executar essas ações com sucesso da maneira que eu desejo (ISBISTER, 2016, p. 3, tradução da autora).

Na obra *How Game Move Us: Emotion by Design*, Katherine Isbister (2016, p. 4) escreve sobre a teoria do fluxo (*flow* em inglês). Ela menciona que, para desenvolver um jogo que seja sucesso entre os usuários, é necessário que aquele os mantenha em uma área invisível chamada de “lugar doce” (*sweet spot*). Isso significa que o jogo deve apresentar um equilíbrio na sua dificuldade: ele deve exigir habilidade o suficiente para que o jogador não se sinta entediado, porém não pode ser difícil a ponto de não conseguirem passar em seus desafios (ISBISTER, 2016, p. 5). Ao encontrar esse *sweet spot*, o designer coloca os jogadores no fluxo, mantendo-os concentrados e entretidos no jogo.

Além das mecânicas dos jogos, um elemento-chave para o envolvimento emocional do jogador com a obra são os seus personagens. É através deles que o usuário se comunica com esse novo mundo e aprende sobre a sua história. Pode-se dividir esses personagens em dois grupos básicos: os PC's (*playable characters*), que são os personagens controláveis pelo jogador; e os NPC's (*non-playable characters*), que são os personagens não controláveis.

O PC é a forma virtual que o jogador recebe para adentrar um respectivo mundo fictício. Ao assumir o seu papel, o jogador explora a narrativa do jogo e cumpre os seus objetivos. Isbister (2016, p. 11) classifica a projeção do usuário no seu avatar em quatro níveis de experiência:

- **Visceral:** os mecanismos que fazem o jogador se sentir como o personagem;
- **Cognitiva:** as ações, reações e estratégias que o jogador faz de maneira consciente;
- **Social:** as possibilidades de interações sociais dentro do jogo;
- **Fantasia:** a potencialidade de explorar uma realidade que não é sua, através da sua performance dentro do jogo.

Um jogo digital sobre vôlei, por exemplo, pode conter esses quatro níveis de projeção. Ao entrar em campo e ouvir a platéia torcendo, o jogador visceralmente se sente como um profissional do esporte. Quando ele pensa sobre quais jogadas fazer para ganhar dos concorrentes, ele se projeta cognitivamente no seu personagem. Ao conversar com os colegas de equipe, ele se identifica socialmente no jogo. Por fim, a união de todos esses elementos o permite viver uma experiência fantasiosa que talvez ele não pudesse experimentar de outra forma.

Os NPC's são personagens que dão apoio a narrativa do jogo. Eles podem ter a forma de um aliado, um vilão ou apenas de um cidadão comum. Dentro da história, o jogador pode participar das mais variadas interações sociais com eles, como conversas amigáveis, pactos de alianças, discussões raivosas e diálogos românticos (ISBISTER, 2016, p. 20). Por causa de toda essa gama de possibilidades, é muito comum que os jogadores criem uma relação parassocial<sup>2</sup> com esses NPC's, desenvolvendo sentimentos por eles (ISBISTER, 2016, p. 20).

Na medida em que os NPC's demonstram ações e reações parecidas com a de humanos, nós socializamos com eles utilizando normas sociais e respostas emocionais intuitivas. Isso significa que os game designers podem criar sentimentos poderosos nos jogadores quando usam das relações que eles formam com esses personagens (ISBISTER, 2016, p. 22, tradução da autora).

Sendo assim, é possível afirmar que as emoções têm um papel fundamental dentro dos jogos digitais, com viabilidade de serem exploradas de diversas formas diferentes, principalmente por meio de seus personagens. Dito isso, faz-se necessária também uma pesquisa mais aprofundada sobre a criação de jogos em si, com a definição de seus termos e a compreensão sobre os pormenores que o tornam uma obra única.

## 2.3 ESTUDO DE JOGOS

A terceira parte do referencial teórico trata sobre o estudo de jogos. Nela, foram abordados os seguintes tópicos: definição da palavra jogo, game design, o avatar, personagens não jogáveis e a narrativa presente nas histórias.

### 2.3.1 A palavra “jogo”

Há uma certa dificuldade em definir exatamente o que significa “jogar”. Na língua inglesa, essa palavra se traduz tanto para “game” quanto para “play”, e seus significados abrangem uma gama diversa de atividades, muitas delas não relacionadas entre si. No livro *The Ambiguity of Play*, Brian Sutton-Smith (2001, p. 3, tradução da autora) diz que “quase todas as coisas permitem que o *play* ocorra dentro de seus limites” quando ele argumenta sobre a ambiguidade da palavra

---

<sup>2</sup> Relação unilateral em que se cria uma falsa sensação de proximidade.

“play”. Para exemplificar sua posição, o autor menciona o “play” atuando em diversas áreas, muitas vezes não correlatas, como o turismo, o entretenimento, os devaneios e até as fofocas.

Johan Huizinga (2000, p. 10), por sua vez, identifica os jogos de acordo com algumas características fundamentais. A primeira está relacionada com o fato de que os jogos são dispensáveis, principalmente para os adultos, pois são costumeiramente vistos como atividades de ócio. O autor ainda cita que os jogos só são vistos como dever quando estes “constituem uma função cultural reconhecida”. Desse modo, Huizinga (2000, p. 10) também menciona que os jogos não são a vida real, mas servem como um meio de fuga dessa realidade. Entretanto, mesmo com esse tom fantasioso, o autor informa que nada impede os jogos de também serem vistos com maior seriedade:

Todo jogo é capaz, a qualquer momento, de absorver inteiramente o jogador. Nunca há um contraste bem nítido entre ele e a seriedade, sendo a inferioridade do jogo sempre reduzida pela superioridade de sua seriedade. Ele se toma seriedade e a seriedade, jogo (HUIZINGA, 2000, p. 10).

Sendo assim, Huizinga resume as características formais dos jogos em:

[...] uma atividade livre, conscientemente tomada como "não-séria" e exterior à vida habitual, mas ao mesmo tempo capaz de absorver o jogador de maneira intensa e total. É uma atividade desligada de todo e qualquer interesse material, com a qual não se pode obter qualquer lucro, praticada dentro de limites espaciais e temporais próprios, segundo uma certa ordem e certas regras. Promove a formação de grupos sociais com tendência a rodearem-se de segredo e a sublinharem sua diferença em relação ao resto do mundo por meio de disfarces ou outros meios semelhantes (HUIZINGA, 2000, p. 13-14).

Já no livro *A Theory of Fun for Game Design*, Raph Koster (2013, p. 34) exhibe uma opinião diferente de Huizinga em relação à abstração dos jogos da realidade. Para o autor, eles até podem parecer uma realidade alternativa por causa do jeito que representam o mundo, contudo Koster comenta que os jogos têm mais similaridades com como o cérebro humano percebe os elementos ao seu redor do que com a realidade em si, já que esta própria já é uma abstração. À vista disso, ele define os jogos como:

Jogos são enigmas para se resolver, como qualquer outra coisa que encontramos na vida. [...] Nós aprendemos os seus padrões subjacentes, os compreendemos completamente e os guardamos para que eles possam ser executados quando necessário. A única diferença entre os jogos e a realidade é que a expectativa é menor com os jogos (KOSTER, 2013, p. 34, tradução da autora).

Outra definição para a palavra “jogo” aparece no livro *Rules of Play*. Os autores da obra descrevem o significado da palavra “game” como “um sistema onde os jogadores se engajam em um conflito artificial, definido por regras, que sucede um resultado quantificável” (SALEN; ZIMMERMAN, cap. 7, p. 11, tradução da autora).

Mais recentemente, Fragoso e Amaro (2018, p. 9), se mantendo fiéis às perspectivas do Game Studies que consideram os jogos como artefatos sociotécnicos, definem os jogos a partir de dois diferenciais. O primeiro é a capacidade dos jogadores de alterarem significativamente “o equilíbrio de forças dos elementos do jogo”, mudanças estas que não são possíveis de se realizarem em filmes e livros, pois possuem experiências lineares. Já o segundo diferencial é sobre “a existência de regras que estabelecem objetivos e define estratégias válidas para alcançá-los”, sendo que a experiência do jogador vem de conciliar a conclusão desses objetivos com as limitações técnicas das regras e do sistema.

### **2.3.2 Game design**

O game design é o ato de decidir como um jogo deve ser (SCHELL, 2020).

Para a criação de um jogo digital visando maximizar a experiência do usuário, deve-se entender o básico de game design. No livro *The Art of Game Design*, Jesse Schell (2020, p. XXXVI) define o termo como sendo todas as decisões que envolvem a confecção de um jogo. Por ser um processo de “apenas fazer decisões”, Schell afirma que uma pessoa poderia projetar o design de um jogo usando apenas a sua cabeça, mesmo que não seja ideal.

Mesmo que, em princípio, o game design pareça uma tarefa fácil e de curta duração, Schell (2020, p. XXXVII) reforça o fato de que os responsáveis por ele devem ficar envolvidos no processo de concepção e desenvolvimento de um jogo

do início ao fim, constantemente decidindo como ele deve ser e todas as modificações necessárias que apareçam ao longo desta jornada.

Na mesma ideia de Schell, Brathwaite e Schreiber (2009, p. 2) descrevem o game design como “o processo de criar conteúdo e regras para um jogo”. Os autores também afirmam que, para considerar um game design bom, o jogo deve motivar os seus jogadores a alcançar os objetivos estipulados nele enquanto os jogadores seguem as regras que os guiarão a fazerem escolhas significativas no jogo. Na percepção de Brathwaite e Schreiber (2009, p. 2), o centro de todo game design é o jogador e, portanto, os seus desejos devem ser considerados e sua jornada planejada para o motivar na direção que o jogo demarcou.

Outro significado muito parecido vem do livro *Rules of Play*, onde os autores Salen e Zimmerman (2004, cap. 7, p. 11, tradução da autora) abordam o game design como “o processo pelo qual o game designer cria um jogo, este para ser encontrado por um jogador, de onde emergirá uma experiência significativa”.

Se o game design é o processo envolvido na criação de um jogo, este que eventualmente se encontrará nas mãos de um jogador, então o game designer é aquele encarregado de fazer as decisões criativas dentro desse processo, ou seja, definir as regras, planejar a estrutura do jogo e oferecer a possibilidade de uma experiência ao jogador (SALEN; ZIMMERMAN, 2004, cap. 1, p.3). Na visão de Schell (2020, p. XXXVII), o designer não seria uma pessoa, mas um cargo responsável pelas escolhas feitas na concepção deste jogo. À vista disso, o autor afirma que qualquer indivíduo que influencia nas decisões do jogo é considerado um game designer.

A habilidade mais importante que um game designer deve ter, de acordo com Schell (2020, p. 5), é a de “escutar”. Contudo, o autor não se refere ao “escutar” no seu sentido superficial, de apenas ouvir, mas aqui o termo ganha um sentido mais profundo e pensativo, que abre espaço para observações e questionamentos. A partir disso, Schell (2020, p. 5) separa o “escutar” em cinco categorias diferentes: time, audiência, jogo, cliente e si próprio. Para o time, é fundamental que haja uma troca de ideias e uma sintonia para que este trabalhe com harmonia. Para a audiência, o autor menciona que é importante escutá-la porque são eles que vão

experimentar o jogo, sendo vital para o sucesso deste que o game designer os compreenda e desenvolva uma experiência que os satisfaça. Para o próprio jogo, "escutar" significa conhecê-lo por completo e notar quando algo aparenta não estar certo. Para os clientes, é fundamental que o game designer ouça as suas palavras, para que assim ele entenda o que eles querem como produto final. Por fim, o game designer deve também ouvir a si próprio para destravar a sua criatividade, se permitir ousar, o que pode ser um desafio para muitos.

Além de ser responsável pela definição das regras, as interações com o jogador e outras diversas decisões dentro do jogo, o game designer, como mencionado anteriormente, deve também planejar a experiência da sua audiência. Schell (2020, p. 11) escreve que o jogo em si não é a experiência, mas ele permite que esta ocorra. Sendo assim, é necessário que o game designer elenque quais os elementos essenciais para que ele possa oferecer ao jogador a experiência que planejou com o jogo (SCHELL, 2020, p. 22). Para isso, Schell (2020, p. 22, tradução da autora) sugere, através da sua *Lente da Experiência Essencial*, que o game designer responda às seguintes perguntas:

- Qual a experiência que eu quero passar para o meu jogador?
- O que é essencial para essa experiência?
- Como o meu jogo pode transmitir essa experiência?

Dessa forma, se um game designer planeja em algum momento passar ao jogador a emoção de fadiga, por exemplo, ele deve pensar em uma maneira de fazer isso. Pode ser pela arte do personagem, pelos efeitos sonoros, pelo texto ou qualquer outro elemento que o game designer julgue ser importante naquele momento.

Um conceito similar ao abordado por Schell vem da dupla Salen e Zimmerman. Eles introduzem a ideia de *meaningful play*, definido como a importância de se aprender a criar experiências com grandes significados para os jogadores, obtendo assim um game design de sucesso (SALEN; ZIMMERMAN, cap. 3, p. 2). Os autores apresentam duas definições para o *meaningful play*, sendo a primeira:

*Meaningful play* em um jogo surge da relação entre as ações dos jogadores e o resultado do sistema; é o processo pelo qual o jogador faz uma ação dentro do sistema designado de um jogo e o sistema responde a essa ação. O significado de uma ação dentro de um jogo reside na relação entre ação e reação (SALEN; ZIMMERMAN, 2004, cap. 3, p. 3, tradução da autora).

Essa primeira definição de *meaningful play* é chamada de **descritiva**. Como o próprio nome sugere, ela “descreve o que acontece em todo o jogo” (SALEN; ZIMMERMAN, 2004, cap. 3, p. 3, tradução da autora). Assim, toda a vez que o jogador faz uma ação dentro do mundo de um respectivo jogo, essa ação deve ter uma reação aparente, condizente com a ação que foi tomada.

A segunda definição do termo é:

*Meaningful play* ocorre quando a relação entre a ação e o seu resultado no jogo é tanto **discernível** quanto **integrada** em um contexto maior deste. Criar *meaningful play* é o objetivo de qualquer jogo de sucesso (SALEN; ZIMMERMAN, 2004, cap. 3, p. 3, tradução da autora).

Nesta definição, chamada de **avaliativa**, o termo ganha um significado mais emocional e psicológico. Para ser discernível, tudo o que acontece dentro de um determinado jogo deve ser comunicado de forma perceptível para o jogador, para que este tenha consciência de que algo aconteceu quando ele fez uma ação. Para ser integrada, as escolhas dos jogadores devem estar dentro de um contexto maior do jogo, de modo que elas possam afetar a sua experiência em algum ponto da história, seja de maneira imediata ou depois (SALEN; ZIMMERMAN, 2004, cap. 3, p. 3-4).

Game design é um assunto complexo que envolve diversos princípios, alguns destes que serão abordados durante a metodologia de projeto. Agora, faz-se necessária a pesquisa e o entendimento sobre os personagens e avatares de um jogo, pois estes servem como intermediários entre o jogador e o mundo do jogo.

### **2.3.3 O avatar e as personagens**

Rune Klevjer (2006) explica na sua tese de doutorado que um avatar não é necessariamente uma personagem humanóide jogável que será veículo de comunicação e expressão própria, mas para ele podem ser atribuídas inúmeras



formas, como carros de corrida, câmeras e bolas. No jogo Rocket League, por exemplo, o jogador controla um carro com o objetivo de marcar pontos ao levar uma bola até a goleira do outro time. Nesse caso, percebe-se também que o avatar não tem nenhuma expressão própria, apenas cumprindo os comandos do jogador.

O autor também vincula os avatares de jogos digitais à sua capacidade para simular a realidade e servir de mediador para a “interação incorporada do jogador com o mundo daquele jogo” (KLEVJER, 2006, tradução da autora). À vista disso, ele descreve que o avatar e o jogador possuem uma “relação protética”, pois o avatar se torna uma extensão do próprio corpo do jogador que é capaz de interagir com os elementos do mundo do jogo (KLEVJER, 2006).

Além disso, deve-se ter um cuidado para não confundir o avatar com uma ferramenta ou com o cursor do mouse. Para Klevjer (2006), o avatar serve para integrar o jogador a um ambiente simulado, onde ele poderá ser o agente de um mundo fictício. Assim, o avatar tem como função ser o “jogador encarnado” em determinado jogo, e não deve ser visto apenas como um elemento de interatividade.

À vista disso, o autor define o avatar como:

[...] um instrumento ou mecanismo que define para o participante um corpo fictício e serve de mediador para suas ações ficcionais; é uma encarnação corporificada do sujeito atuante. É dependente no princípio do modelo, e atua como um suporte dinamicamente reflexivo em relação ao seu ambiente. Suas capacidades e restrições são baseadas nas propriedades objetivas do modelo, e essas capacidades e restrições definem o espaço de possibilidades ações fictícias do jogador dentro do jogo. O avatar, portanto, define os limites do corpo de “faz de conta” (KLEVJER, 2006, tradução da autora).

Já no livro *Fundamentals of Game Design*, Ernest Adams (2010, p. 128) descreve os avatares de uma forma menos complexa. A sua definição é baseada na indústria de jogos, que relaciona a palavra “avatar” com uma personagem jogável que servirá de protagonista de um determinado jogo e agirá de acordo com as vontades do jogador. Assim, tanto Adams como Klevjer trazem a ideia do avatar como uma extensão do jogador que irá interagir com esse mundo fictício.

Para Adams (2010, p. 127), o design de uma personagem é um dos aspectos mais importantes dentro da narrativa do jogo. Aqui não se trata necessariamente

apenas do avatar, mas de todos aqueles com quem este irá interagir na história. São as personagens, quando entrarem em contato com o jogador ou serem controladas por este, que criam um mundo mais realista e fácil de se acreditar. Por causa disso, as personagens devem ser bem projetadas, pois o jogador precisa se identificar e criar um laço afetivo com elas. Para isso, todos os seus atributos, como por exemplo roupas, personalidade e expressões faciais, devem conversar entre si para a criação de um resultado harmonioso.

Os avatares ainda têm um desafio maior do que as personagens não-jogáveis: por serem extensões dos jogadores, para que exista uma vontade de entrar dentro da história e assumir o seu papel, o jogador deve se identificar com o que está vendo na tela. Sem esse elemento fundamental, a sua experiência será bastante prejudicada ou até inexistente, pois o jogador não terá vontade de jogar o jogo (ADAMS, 2010, p. 128).

Sobre a conexão entre o avatar e o jogador, essa experiência também é diferente de acordo com o jogo. Em alguns deles, o jogador tem a liberdade de escolher os atributos físicos de seu personagem. Em gêneros como *Role Playing Games* (RPG), existe uma seleção de raças, aparências e roupas para que o jogador crie o seu avatar de acordo com seu gosto. Adams (2010, p. 129, tradução da autora) afirma que, nesses jogos, o avatar se torna uma “máscara que o jogador veste” e, por serem colocados à vida graças a imaginação deste, essas personagens não possuem outra personalidade além da adotada pelo seu criador. Nesses casos, o trabalho do game designer não é fornecer um avatar completo, mas entregar ao jogador as ferramentas necessárias para que ele consiga montar um do zero (ADAMS, 2010, p. 129).

Em outros jogos, o avatar já possui uma identidade fixa, atribuindo ao jogador a tarefa de assumir o seu papel. Nestes casos, o game designer deve desenvolver o avatar completamente, de maneira que o jogador se identifique com este. A relação entre o avatar completo e o jogador é diferente daquela em que ele o cria, pois naquela se desenvolve um sentimento de empatia, que leva o jogador a ter vontade de entender qual é a jornada do avatar dentro do jogo e torcer para que nada de ruim o aconteça durante o percurso dessa história (ADAMS, 2010, p. 130).

Portanto, quando se começa o character design do avatar, é essencial pensar em como fazer para que o jogador se identifique com a sua personagem. Deve-se projetar todas as características do avatar para que este forme um conjunto harmonioso (ADAMS, 2010, p. 133). Além dos avatares e personagens, outro elemento fundamental para atrair o jogador para o jogo é a sua narrativa.

### **2.3.4 História e narrativa**

As pessoas consomem as histórias em diferentes formas, seja por livros, filmes, podcasts ou videogames. De acordo com Salen e Zimmerman (2004, cap. 26, p. 3), os seres humanos usam a narrativa para tudo em sua vida, não existindo gênero ou forma cultural que fuja dessa ideia.

Nem todos os jogos têm história, como são os casos do Pac Man, Minecraft e Fifa Soccer. Entretanto, Adams (2010, p. 154) apresenta quatro bons motivos para que o game designer coloque este elemento no seu jogo:

- As histórias acrescentam valor ao entretenimento que o jogo oferece. Elas podem servir de contexto para o jogador, auxiliando-o a se conectar emocionalmente com o mundo fictício;
- Elas atraem uma audiência maior, pois o fato do jogo conter uma história pode ser bastante cativante para várias pessoas;
- Elas prendem a atenção dos jogadores por mais tempo em jogos de longa duração;
- Elas ajudam na venda dos jogos, pois servem como um fator de marketing na divulgação do jogo.

A presença de história e sua duração vai depender do estilo de jogo que o game designer deseja criar e quais os jogadores que ele visa atingir com este. Saliencia-se que a história é apenas um dos elementos do jogo e não deve prejudicar a jogabilidade de maneira alguma, pois muitos jogadores se sentem incomodados de ver cutscenes longas ou ler diversos textos e ter poucas chances de ter controle sobre a situação (ADAMS, 2010, p. 156). No momento de escolher entre colocar ou não uma história no jogo, deve-se pensar em quatro características principais: a duração do jogo, se é focado em algum personagem, se a sua intenção é ser realista ou se deseja emocionar o jogador (ADAMS, 2010, p. 157).

Muitas empresas investem em *histórias interativas*, como é o caso da série de jogos *The Walking Dead*, da Telltale. Nesse caso, as escolhas dos jogadores transformam a história e somam a sua experiência. À vista disso, a definição de história interativa é, de acordo com Adams (2010, p. 160, tradução da autora), “uma história em que o jogador interage com ela de maneira a contribuir ações a esta”. É importante salientar que uma história pode ser interativa mesmo que as ações dos jogadores não possam mudar a direção da trama.

As histórias interativas podem incluir três tipos de eventos: eventos do jogador, onde este escolhe diretamente as ações que afetam a história; eventos do jogo, que são iniciadas por algum mecanismo programado no jogo, como é o caso das armadilhas; e eventos narrativos, que descrevem ao jogador algo que aconteceu e que este não tem poder para mudar (ADAMS, 2010, p. 159). Além disso, as histórias podem ser lineares, quando as ações do jogador somam a sua experiência no jogo, porém não podem mudar o final da história, ou não lineares, onde as suas escolhas impactam a direção completa da trama (ADAMS, 2010, p. 168-169).

A narrativa, por sua vez, é definida por Adams (2010, p. 161, tradução da autora) como “[...] eventos da história que são narrados - isto é, contados ou mostrados - pelo jogo ao jogador. Narrativa consiste da apresentação não-interativa de parte da história”.

À vista disso, a principal função da narrativa é, de acordo com Adams (2010, p. 161), apresentar ao jogador os eventos da história sob os quais este não tem controle. Ela pode abordar inúmeras partes do jogo, como a apresentação de mundo em prólogos e situações que acontecem com o avatar que não podem ser prevenidas. Geralmente as narrativas servem como ferramentas para dar contexto ao jogador e integrá-lo ao mundo fictício.

Salen e Zimmerman (2004, cap. 26, p. 7) apresentam duas estruturas para o jogo narrativo: a **embutida** e a **emergente**. A primeira trata da narrativa que já existe no mundo fictício antes da interação do jogador com este, servindo para situá-lo dentro da história do jogo. É por ela que o jogador descobre os seus objetivos e tem a motivação para concluí-los. Já a emergente é aquela em que a

narrativa surge da interação do jogador com os elementos do jogo, oferecendo então uma experiência variável para cada um dependendo das suas escolhas.

Existem alguns elementos essenciais para a criação de narrativas: o **objetivo**, o **conflito**, a **dúvida** e as **mecânicas básicas**. O **objetivo** serve para o jogador medir o progresso que ele fez na história e perceber como as suas ações impactam nela. De acordo com Salen e Zimmerman (2004, cap. 26, p. 9, tradução da autora), o objetivo é definido como “a natureza da interação do jogador dentro de um contexto narrativo, tornando essa interação significativa”.

O **conflito** é um obstáculo na narrativa que o jogador deve superar. Ele é comumente usado nos jogos, seja na forma de um vilão ou de uma competição. O conflito funciona como uma força dentro do jogo que age contra o jogador, aumentando as suas chances de falhar. Sendo assim, ela também serve para motivá-lo a se empenhar e ajuda a contextualizar as suas ações dentro do mundo fictício (SALEN; ZIMMERMAN, 2004, cap. 26, p. 10).

A **dúvida** – ou incerteza – é bastante utilizada para agregar significado ao jogo. Na narrativa, ela é responsável por despertar a curiosidade do jogador, agindo como um elemento dramático que o motiva a chegar ao final do jogo. Se este final já é esperado antes mesmo do jogo terminar, o jogador perde a vontade de concluí-lo, pois já sabe o que vai acontecer (SALEN; ZIMMERMAN, 2004, cap. 26, p. 11).

As **mecânicas básicas** do jogo “representam a atividade essencial momento-a-momento do jogador” (SALEN; ZIMMERMAN, 2004, cap. 26, p. 13, tradução da autora). Pode-se dizer que elas são as ações principais de um jogo, uma série de padrões de comportamento dentro do mundo fictício que devem ser planejadas para serem incorporadas à experiência narrativa do jogo. No exemplo do livro *Rules of Play*, os autores citam o jogo *Seaman*, que incorpora a mecânica de captura de voz para que o jogador converse com a personagem que se encontra dentro de um aquário. À vista disso, o ato de falar é uma mecânica que se encaixa narrativamente no jogo (SALEN; ZIMMERMAN, 2004, cap. 26, p. 13).

Por fim, convém comentar que a narrativa pode ter diversas formas dentro de um jogo, como cutscenes, textos, monólogos e conversas não interativas entre personagens. Mesmo sendo um elemento importante da história, deve-se cuidar do

seu tempo de duração. Cutscenes, por exemplo, não devem ser muito longas, pois o jogador pode ficar frustrado ao ter o seu controle do jogo interrompido por muito tempo. Outro erro que não deve ser cometido durante a narrativa é apossar-se do controle do avatar e fazê-lo realizar ações sem o consentimento do jogador (ADAMS, 2010, p. 163).

### 3 METODOLOGIA

Esta seção contempla a metodologia de projeto. Foram analisados quatro processos diferentes: Tracy Fullerton, Jesse Schell, FCECF e MDA. A partir dessas referências, criou-se uma metodologia que se adequasse ao trabalho proposto neste TCC.

#### 3.2 TRACY FULLERTON

No livro *Game Design Workshop*, Tracy Fullerton (2019, p. 16-21) introduz o *Processo de Design Iterativo* para o desenvolvimento de jogos. Ele é composto por sete micro etapas: brainstorming, protótipo físico, apresentação, protótipo de software, documentação, produção e garantia de qualidade. A iteratividade é uma repetição onde o designer testa e avalia os resultados do seu projeto diversas vezes, a cada ciclo implementando uma melhoria até que esteja satisfeito com o seu trabalho.

A primeira etapa do processo conta com um **brainstorming** geral das ideias do jogo, onde o game designer deve:

- Definir as metas de experiência dos jogadores;
- Pensar em conceitos ou mecânicas para o jogo que acredito alcançar essas metas;
- Pegar esses conceitos e mecânicas e elencar as três melhores ideias;
- Escrever uma pequena descrição sobre cada uma dessas ideias;
- Testar essas três ideias com potenciais jogadores, utilizando mock-ups iniciais para passar a ideia.

Com uma noção do que funciona e o que precisa ser reavaliado, o designer entra na segunda etapa. Na **prototipagem física**, o designer deve:

- Criar um protótipo jogável usando os materiais disponíveis;
- Testar o protótipo físico;
- Quando tiver mecânicas de jogo que funcionem para alcançar as suas metas definidas na etapa um, escrever um documento sobre como o jogo funciona.

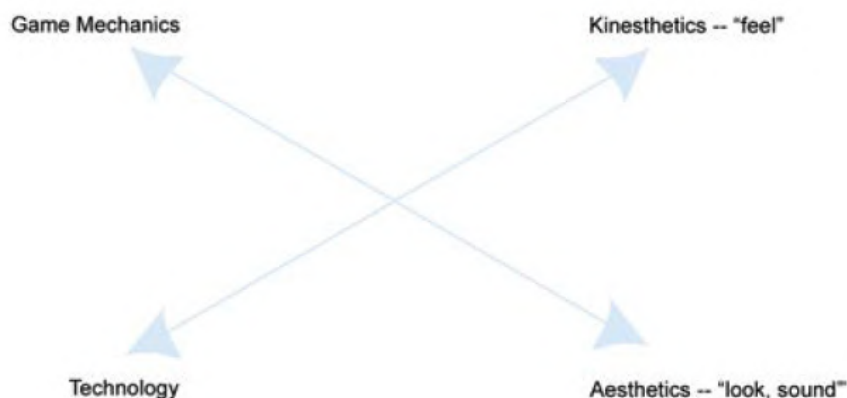
Fullerton (2019, p. 203) menciona que um dos benefícios de se construir um protótipo físico, mesmo que o jogo seja digital, é que ele faz com que o game designer foque na jogabilidade ao invés de apenas inserir no jogo tudo o que a tecnologia o proporciona. À vista disso, a prototipagem física “permite que você construa uma estrutura para o jogo, pense em como os vários elementos interagem e formule uma abordagem sistêmica de como o jogo irá funcionar” (FULLERTON, 2019, p. 215).

A etapa de **apresentação** é opcional, geralmente realizada para assegurar fundos e contratar um time de prototipagem. Aqui, o game designer apresenta a sua ideia para a empresa na tentativa de receber o financiamento que procura (FULLERTON, 2019, p. 17).

A quarta etapa é a **prototipagem do software**. Nela, surgem os rascunhos iniciais dos modelos digitais e da gameplay central do jogo. Os seus passos consistem em:

- Criar os primeiros modelos digitais com gráficos baratos;
- Testar o protótipo digital, seguindo as quatro áreas de investigação proposta na Figura 1;
- Quando tiver mecânicas de jogo que funcionem para alcançar as suas metas definidas na etapa um, faça planos para desenvolver o resto do jogo completo.

**Figura 1** - Quatro áreas de investigação para protótipos digitais.



Fonte: FULLERTON (2019, p. 242).



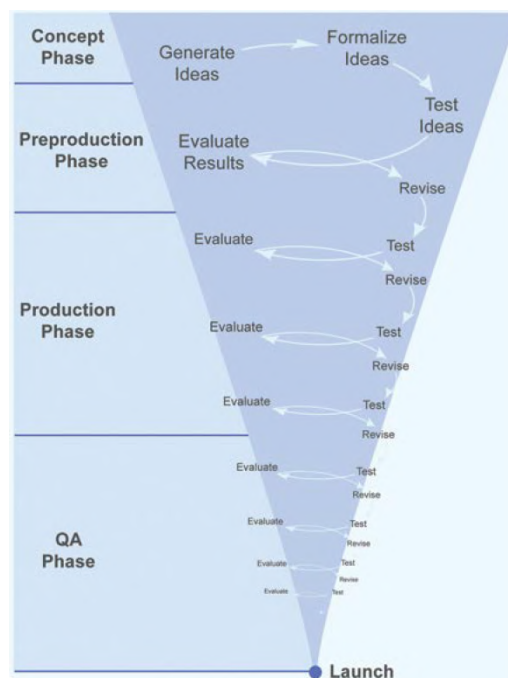
A quinta etapa consiste na **documentação**. Ao longo do planejamento do jogo, é comum que o game designer anote ideias e outros *insights* que aparecem. Nesta etapa, deve-se pegar todos esses conhecimentos adquiridos e desenvolver uma lista completa de metas para o jogo, escrita de tal forma que seja acessível para o resto do time. Essa documentação deve ser colaborativa, podendo assim mudar e crescer junto com a criação do jogo (FULLERTON, 2019, p. 17).

Depois da documentação, chega-se finalmente à etapa de **produção** do jogo. Ela consiste em:

- Trabalhar em equipe para ter certeza de que as metas são claras e possíveis de serem atingidas;
- Desenvolver sprints para cada uma dessas metas;
- Testar novamente os elementos do jogo.

Por fim, na **gerência de qualidade** também se realizam testes no jogo para ter certeza de que ele está sólido (FULLERTON, 2019, p. 21). Esta etapa é de polimento, com verificações realizadas com um olhar para a usabilidade. No final de todo esse processo, deve-se obter uma metodologia condizente com a Figura 2.

**Figura 2** - Modelo para o Processo de Design Iterativo.



Fonte: FULLERTON (2019, p. 278).

### 3.2 JESSE SCHELL

No livro *The Art of Game Design*, Jesse Schell (2020) propõe a ideia de projetar os jogos através do uso de uma ferramenta chamada “lente”. O objetivo deste instrumento é questionar o game designer sobre diversos aspectos do seu jogo, auxiliando-o a enxergar os problemas do seu projeto e pensar em soluções para contorná-los. Na obra, o autor apresenta 113 lentes, sendo de responsabilidade do game designer selecionar apenas aquelas que forem mais relevantes para o seu jogo.

Para começar o desenvolvimento de um jogo, é importante entender que as emoções têm um peso fundamental no envolvimento dos indivíduos com uma obra. Maya Angelou (*apud* Jesse Schell, 2020, p. 19, tradução da autora) diz que “as pessoas podem esquecer o que você disse, mas elas nunca se esquecerão de como você as fez sentir”. Neste trabalho, como esclarecido na problemática, o objetivo é obter visibilidade para a fobia social, fazendo os jogadores empatizarem com a causa. À vista disso, a *Lente da Emoção* se mostra uma aliada para entender como transmitir essa sensação para os jogadores (SCHELL, 2020, p. 19). Ela traz os seguintes questionamentos:

- Quais emoções eu gostaria que o meu jogador sentisse, e por quê?
- Quais emoções os jogadores (incluindo eu) sentem quando eles jogam neste momento, e por quê?
- Como eu posso diminuir a distância entre os sentimentos que eles estão tendo agora e os que eu quero que eles sintam?

Além desta, diversas outras lentes propostas por Schell serão analisadas com o intuito de selecionar apenas as que se encaixam na metodologia deste trabalho.

Junto das lentes, Schell também propõe uma espécie de iteratividade para o desenvolvimento do jogo. Ele chama esse método de *The Formal Loop* – O Ciclo Formal, em português (SCHELL, 2020, p. 115). Essa iteratividade é composta por sete passos:

1. Indique o problema;

2. Faça um brainstorming de possíveis soluções;
3. Escolha uma solução;
4. Liste quais os riscos daquela solução;
5. Crie um protótipo para mitigar esses riscos;
6. Teste os protótipos, se eles forem bons, pare;
7. Indique os novos problemas que você está tentando resolver e volte para a etapa 2.

Com ele, o game designer passa por ciclos na criação de seus jogos, otimizando-os a cada etapa. Não existe um número fixo de rotações que devem ser feitas, ficando por parte do desenvolvedor decidir quando está satisfeito com a qualidade de seu jogo (SCHELL, 2020, p. 118).

### 3.3 FCECF

O FCECF é um processo desenvolvido a partir da análise de outras metodologias presentes no mercado. Ele é mais adequado para jogos analógicos e pressupõe um time pequeno ou até o uso individual na sua aplicação. O método é composto por cinco etapas: fundamentação, conceituação, estruturação, construção e finalização (Figura 3). Assim como em Fullerton, esta metodologia também se apropria da iteratividade nas etapas de estruturação e construção para a obtenção de um resultado sólido (PEREIRA; FRAGOSO, 2016).

**Figura 3** - Metodologia do FCECF.



Fonte: PEREIRA; FRAGOSO, 2016

A primeira etapa constitui a **fundamentação**, onde o designer ou a equipe realiza uma pesquisa sobre os aspectos que estarão envolvidos no projeto, como público-alvo, mecânicas de jogo e análise de similares. Ao final desta fase, deve-se

obter um panorama de informações dos vários elementos presentes na criação do jogo (PEREIRA; FRAGOSO, 2016).

Após a primeira etapa, parte-se para a **conceituação**. Nela, organizam-se os elementos pesquisados na fundamentação e se estabelecem requisitos e diretrizes para o desenvolvimento do jogo. Em um primeiro momento, as diretrizes elencadas aqui devem ser escolhas fixas, evitando assim que o game designer passe para a outra etapa sem delimitar o seu escopo. Esse fato, entretanto, pode ser flexibilizado mais tarde na produção (PEREIRA; FRAGOSO, 2016).

Inicia-se, na terceira etapa, o ciclo iterativo do projeto. A **estruturação** é uma parte do desenvolvimento focada na geração de ideias, com técnicas como brainstormings, mapas mentais e outras ferramentas que somem no processo criativo. A partir do self testing, gera-se as ideias iniciais do jogo com suas mecânicas e temáticas básicas (PEREIRA; FRAGOSO, 2016).

A quarta etapa do processo é a **construção**. Esta é a fase em que se escolhe uma das alternativas geradas na estruturação para desenvolver completamente. Nessa etapa, inicia-se às sessões envolvendo os testes para o aprimoramento do jogo. Caso o designer note que a ideia escolhida não seja a ideal, ele tem a opção de voltar na estruturação e testar novas possibilidades. Com o ciclo iterativo, aperfeiçoa-se as ideias do jogo, encontrando novas soluções para eventuais problemas até o desenvolvimento de um protótipo sólido, este que passará para a última etapa (PEREIRA; FRAGOSO, 2016).

Por fim, entra-se na etapa de **finalização**. É nela que o jogo é preparado para a sua produção industrial. Aqui, implementa-se a arte final e qualquer outro processo de produção necessário para a entrega do produto. Deve-se salientar que nesta fase não se deve alterar mais o design do jogo, mas focar no seu polimento para garantir a entrega deste ao cliente final (PEREIRA; FRAGOSO, 2016).

### 3.4 MDA

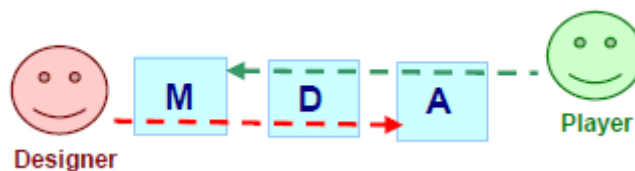
O MDA – Mechanics, Dynamics and Aesthetics – é um método de game design e um framework criado por Hunicke, LeBlanc e Zubek (2004). Nele, os

autores dividem as partes dos jogos representadas pelas “regras”, “sistema” e “diversão” e associam com os seus pares no design, as “mecânicas”, “dinâmicas” e “estéticas”. Para Hunicke, LeBlanc e Zubek (2004), cada parte da sigla MDA representa:

- M (Mechanics - Mecânicas) = componentes particulares de um jogo, como representação de dados e algoritmos;
- D (Dynamic - Dinâmicas) = comportamento do jogo como um sistema.
- A (Aesthetics - Estética) = respostas emocionais evocadas do jogador quando ele interage com o sistema do jogo.

De acordo com Hunicke, LeBlanc e Zubek (2004), o game designer primeiro pensa na mecânica, esta que dá origem ao comportamento dinâmico do sistema que, por fim, leva as experiências particulares da estética. Já para o eventual jogador o caminho é o contrário: ele primeiro experimenta o que a estética o proporciona, esta que nasce da observação das dinâmicas e das mecânicas do jogo (Figura 4).

**Figura 4 - MDA.**



Fonte: HUNICKE; LEBLANC; ZUBEK, 2004.

Os autores afirmam que, ao projetar um jogo, é aconselhável se colocar tanto na perspectiva do criador como a do jogador. Isso porque a visão do game designer o ajuda a perceber que as mudanças sutis feitas em uma etapa podem fluir para as outras camadas também. Como jogador, a visão deste o auxilia a criar experiências ricas ao invés de entregar diferentes mecânicas que, no final, não acrescentam em nada à experiência do jogo (HUNICKE; LEBLANC; ZUBEK, 2004). Por fim, os autores comentam que:

Ao se mover entre os três níveis de abstração do MDA, nós conseguimos conceitualizar o comportamento dinâmico dos sistemas

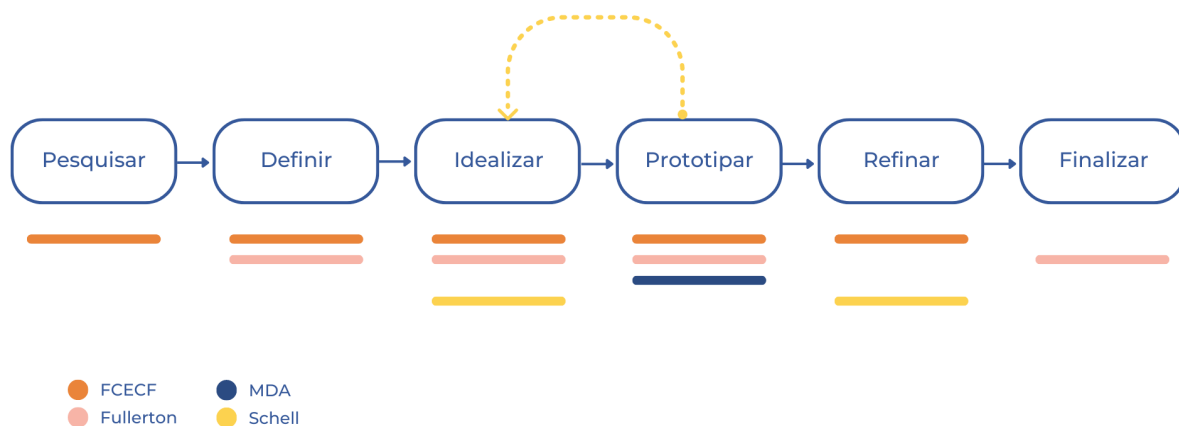
do jogo. Entender os jogos como sistemas dinâmicos nos ajudam a desenvolver técnicas para o design iterativo e suas melhorias - nos permitindo controlar os resultados não indesejáveis e ficar atentos aos comportamentos desejados (HUNICKE; LEBLANC; ZUBEK, 2004).

### 3.5 METODOLOGIA PROPOSTA

A partir dos processos analisados, desenvolveu-se a metodologia que se aplicará neste trabalho. Ela é composta por seis etapas principais: pesquisar, definir, idealizar, prototipar, refinar e finalizar.

Cada etapa foi baseada em uma ou mais metodologias apresentadas anteriormente. A relação entre elas pode ser observada na Figura 5.

**Figura 5 - Metodologia proposta.**



Fonte: A autora, 2023.

O método proposto, como nota-se nos outros processos analisados, também apresenta um ciclo iterativo. O seu objetivo é aperfeiçoar cada vez mais o trabalho a cada repetição, solidificando-o até a obtenção de um resultado final adequado.

A primeira etapa da metodologia compreende a **pesquisa**. Esta é a fase da busca por informações que enriqueçam o projeto. Aqui, podem-se realizar entrevistas, análises de similares, mapas mentais, busca por público-alvo ou qualquer outro recurso que ajude a agregar conhecimento ao trabalho. Ao final desta etapa, deve-se ter uma quantidade suficiente de material para iniciar o desenvolvimento do jogo.

Após concluída a pesquisa, parte-se para a fase de **definições**. Nela, estabelecem-se os requisitos de projeto, os critérios básicos e a criação do conceito do jogo. Todas estas escolhas servem como guias para o início do desenvolvimento da obra, solidificando a sua proposta.

Com as definições anotadas, entra-se na etapa de **idealização**. Como o nome sugere, é o momento da metodologia reservado para a criação e seleção de alternativas de design. Aqui, exploram-se as opções de mecânicas, dinâmicas e estéticas para o jogo, sendo a ideia mais promissora escolhida para o seu desenvolvimento completo.

Após esta etapa, inicia-se a **prototipagem**. Com as alternativas selecionadas, cria-se o protótipo do jogo, que será levado para testes com os usuários. Se, por acaso, algum problema aparecer durante essa fase, pode-se voltar à etapa anterior e gerar novas ideias para solucioná-lo.

Com o protótipo em mãos, começa o **refinamento**. A ideia escolhida deve ser trabalhada e rebuscada para a obtenção de um produto mais completo nos quesitos de mecânicas, dinâmicas e estéticas. Deve-se observar também se ele entrega ao usuário a experiência que o game designer deseja passar com o jogo.

Por fim, chega-se à etapa de **finalização**. Com o desenvolvimento do jogo praticamente terminado, efetua-se um último *self-testing* para gerenciar a qualidade do produto. Caso o resultado esteja satisfatório, o jogo é preparado para ser disponibilizado ao público.

## 4 LEVANTAMENTO DE INFORMAÇÕES

Segundo a metodologia proposta neste TCC, a primeira etapa do projeto diz respeito ao levantamento de informações. Para este fim, foram utilizadas duas técnicas de pesquisa: a análise de similares e a entrevista. Para a primeira parte, selecionou-se cinco jogos digitais que apresentassem um personagem, seja ele protagonista ou não, com características semelhantes aos TAS. Nas entrevistas, procurou-se conversar tanto com profissionais da área da psicologia quanto com indivíduos diagnosticados com o transtorno em questão.

### 4.1 ANÁLISE DE SIMILARES

Antes de se definir os similares presentes neste relatório, questionou-se o LAD - um grupo de especialistas em jogos digitais e eles próprios jogadores assíduos - sobre quais obras desse tipo de mídia eles conheciam que abordavam a temática do TAS. Dentre todas as respostas, foram sugeridos um total de dez jogos para a análise. Entretanto, após realizada uma pesquisa sobre as obras mencionadas, constatou-se que apenas duas delas abordavam assuntos similares ou continham personagens que apresentavam indícios de TAS, reforçando assim a falta de conhecimento sobre o transtorno em questão. Os demais jogos traziam em suas narrativas temas relacionados à depressão, TAG, ataques de pânico, esquizofrenia e luto.

Após isso, realizou-se mais uma pesquisa na internet à procura de jogos que abordassem em suas temáticas o assunto deste projeto. Com isto, constatou-se também que existe uma quantidade muito limitada de obras que trazem na sua história qualquer indício do TAS. No final, os jogos selecionados foram *The Average Everyday Adventures of Samantha Browne* (2016), *Sym* (2015), *Rat Lands 2* (2021), *Life is Strange: True Colors* (2021) e *Persona 5* (2016).

#### 4.1.1 *The Average Everyday Adventures of Samantha Browne*

*The Average Everyday Adventures of Samantha Browne* é o primeiro jogo da Lemonsucker Games, um estúdio de jogos independentes na Califórnia focado em

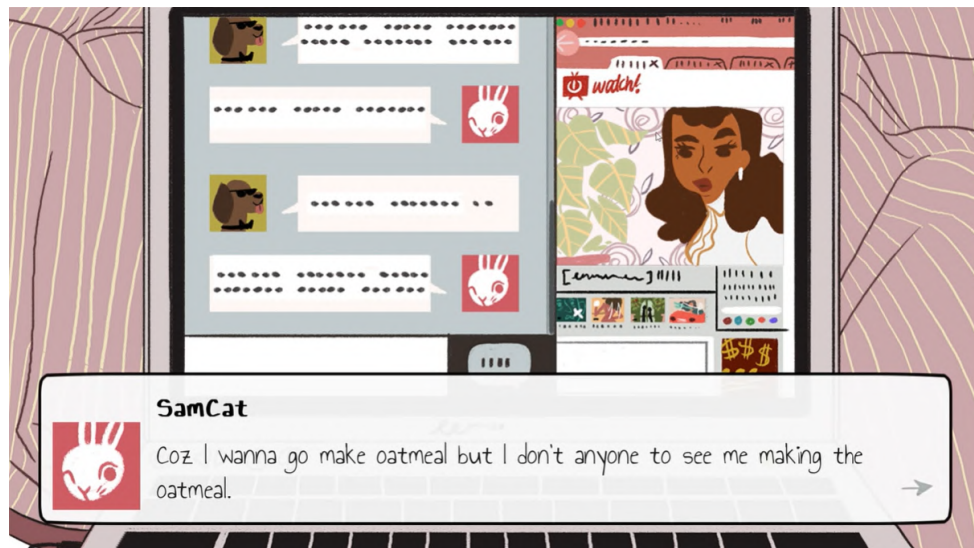


histórias narrativas. Ele foi lançado em 2016 e tem a duração de aproximadamente 20 minutos.

Samantha Browne é uma estudante universitária extremamente introvertida. Como ela vive nos dormitórios da faculdade, é necessário que esta compartilhe quaisquer outros cômodos com os estudantes do local. Com essa premissa, o jogo se passa em uma noite que, ao ficar com fome, Samantha precisa se deslocar até a cozinha comunitária para fazer um mingau. Sua única esperança é que todos os seus colegas de dormitório já estejam dormindo. A partir disso, inicia-se a jornada de Samantha de chegar no cômodo pretendido sem ser notada pelos outros moradores.

A protagonista da história apresenta sinais claros de TAS. No início do jogo, Samantha se mostra muito mais confortável em conversar pela internet do que cara-a-cara, fato que é possível de se notar no diálogo que ela tem com um amigo pelo chat do computador. Nesta conversa, o jogador é informado de que Samantha tem vergonha de cozinhar e comer na frente dos outros alunos, preferindo fazer isto quando a cozinha estivesse vazia (Figura 6).

**Figura 6** - Diálogo de Samantha na internet.

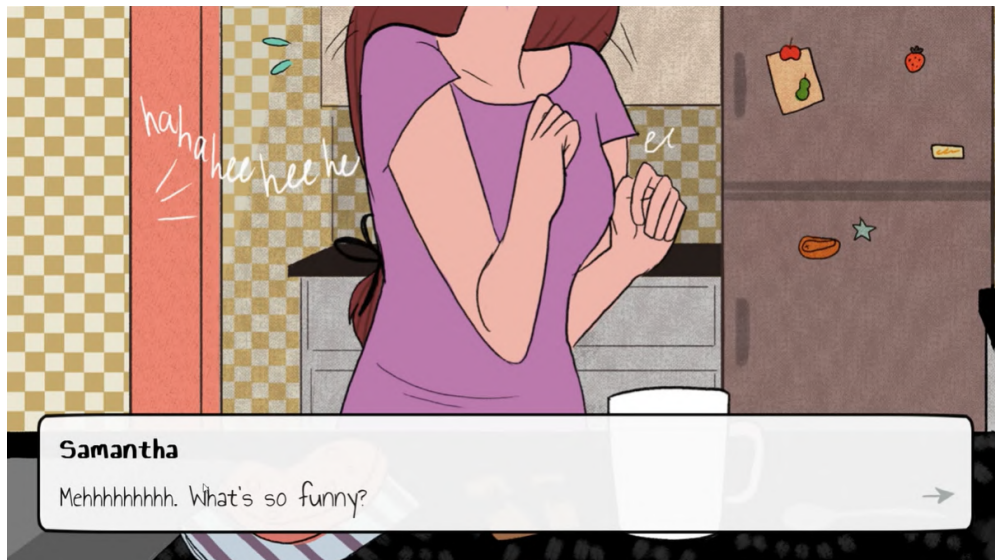


Fonte: Youtube de bitbot2000, 2016.

Em diversas cenas durante o jogo Samantha demonstra ansiedade extrema em situações sociais que, para a maioria das pessoas, são vistas como rotineiras.

Ao chegar na cozinha, por exemplo, Samantha se depara com duas meninas sentadas na mesa de jantar. Em um determinado momento, Samantha ouve elas rirem de alguma situação e logo associa que está sendo alvo de alguma piada (Figura 7).

**Figura 7** - Reação de Samantha ao ouvir a risada das colegas.

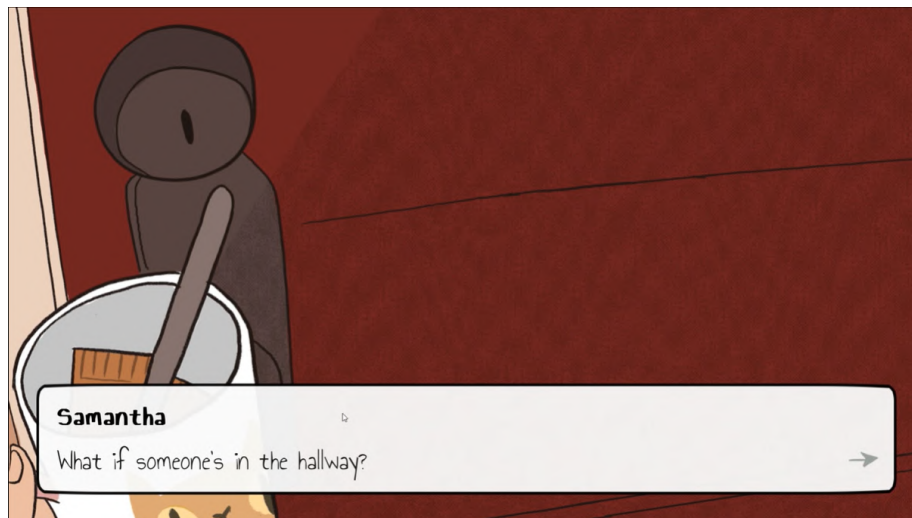


Fonte: Youtube de bitbot2000, 2016.

Outra característica de TAS observada em Samantha são os seus conflitos internos. Ela frequentemente expressa que tem medo que as pessoas a vejam andando até a cozinha, pois podem julgá-la a qualquer momento. Assim, o jogador fica por dentro de todas as inseguranças de Samantha, que está sempre em dúvida sobre as suas ações (Figura 8).

Um ponto interessante da obra é o design da personagem. Em nenhum momento durante o jogo inteiro o jogador consegue ver o rosto de Samantha, pois sempre há algo que o esconde: às vezes é o cabelo, por outras vezes é o enquadramento da câmera. Esse detalhe sutil acrescenta a sensação de timidez e isolamento da narrativa.

**Figura 8** - Insegurança de Samantha ao sair do quarto.



Fonte: Youtube de bitbot2000, 2016.

Dos pontos positivos observados neste jogo, aponta-se o jeito que este mostra para os jogadores que até as pequenas ações, como fazer uma refeição, podem ser difíceis para uma pessoa com TAS. Além disso, quando Samantha finalmente volta ao seu quarto no final do jogo, ela consegue perceber que aquela experiência não foi tão ruim quanto aparentou ser. Esta parte da narrativa também é positiva, pois como visto durante a fundamentação teórica, a maioria das pessoas com TAS sabem que suas ações são exageradas, então trazer esse pequeno diálogo fornece mais credibilidade para a personagem.

O ponto negativo a ser observado é que, como o jogo tem traços de comédia, por muitas vezes o jogador acaba mais por achar a situação engraçada do que simpatizar em si com Samantha.

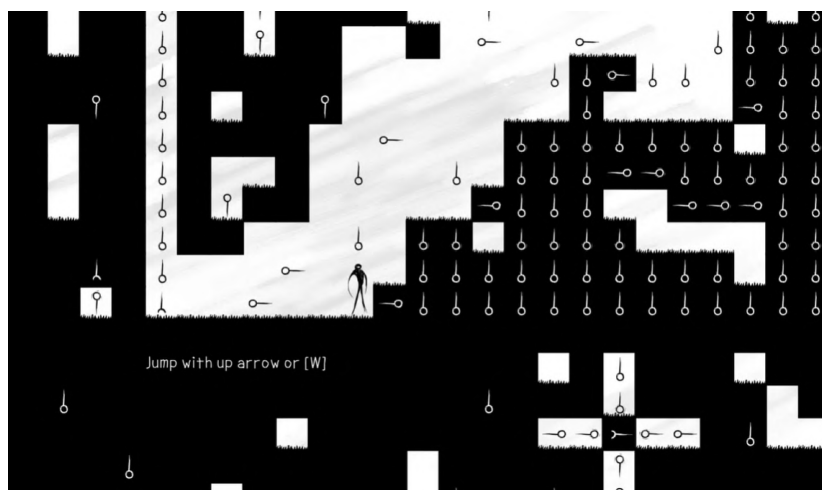
#### **4.1.2 Sym**

Sym é um jogo de plataforma desenvolvido pela Atrax Games e distribuído pela Mastertronic. Ele foi lançado no ano de 2015 e tem uma duração de aproximadamente uma hora.

Nele, o jogador controla Josh, um adolescente com TAS que transita entre dois mundos: um que mostra a sua percepção da realidade e outro fictício que ele criou para se proteger de seus medos. Sym apresenta a temática da ansiedade

social de maneira metafórica, se inserindo nos enigmas do jogo. Utilizando-se da habilidade de transitar entre os dois mundos de Josh, o jogador precisa chegar até o outro lado da fase para avançar até o próximo estágio (Figura 9).

**Figura 9 - Fase do jogo Sym.**



Fonte: Youtube de Gentle Gent Gaming, 2015.

No jogo, o mundo real é representado pelos quadrados brancos, e Josh se apresenta como um ser humanoide de cor preta. Já o mundo criado pelo personagem é representado pelos quadrados pretos, e o personagem possui uma aparência fantasmagórica como se para não ser visto (Figura 10). Inclusive, existem olhos ao longo do mapa que apenas enxergam Josh quando ele está no mundo real, como pode se observar também na Figura 10.

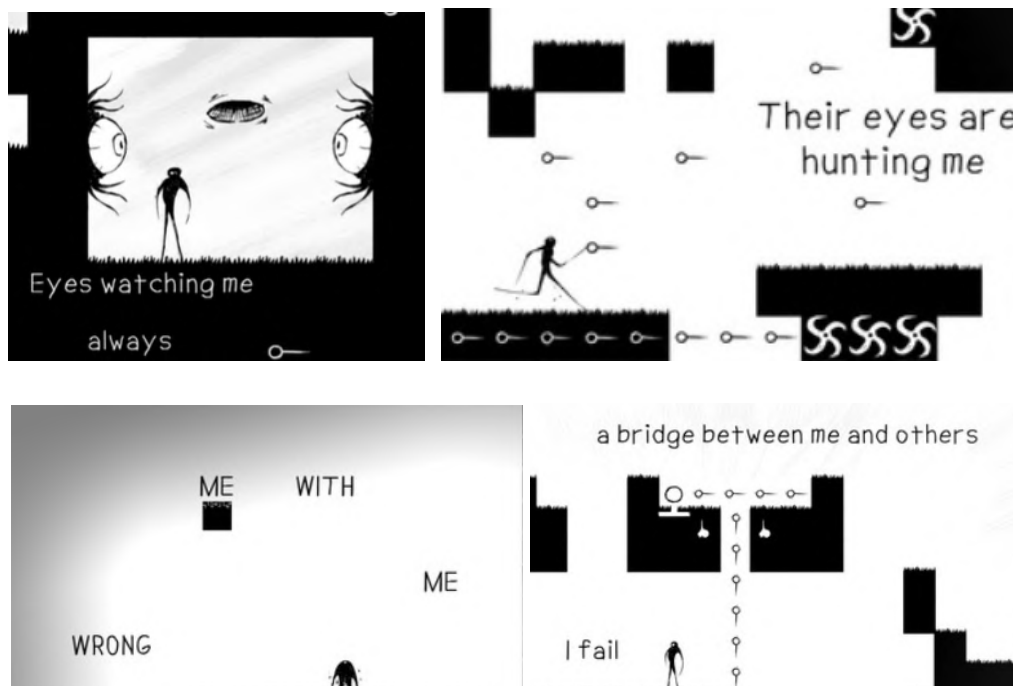
**Figura 10 - Os dois mundos de Josh.**



Fonte: Youtube de Gentle Gent Gaming, 2015.

No mapa é possível encontrar mensagens que simulam o pensamento de Josh. Em algumas ocasiões, o personagem mostra medo de estar sendo observado, o que é possível de se notar nas mensagens "os olhos sempre estão me observando" e "os seus olhos estão me caçando". Em outras, fica evidente a sua solidão e, conseqüentemente, o sentimento de que é diferente dos outros, como se pode ver nas frases "uma ponte entre eu e os outros" e "o que está de errado comigo?" (Figura 11).

**Figura 11** - Pensamentos de Josh escritos no mapa.



Fonte: Youtube de Gentle Gent Gaming, 2015.

Dos pontos positivos do jogo, destaca-se o jeito que a narrativa é contada. Essa dualidade entre os perigos do mundo real e o conforto do mundo imaginário de Josh é uma bela maneira de mostrar porque muitas vezes a pessoa diagnosticada com TAS prefere o isolamento, mesmo que seja prejudicial para ela. Na obra, é possível sentir o desespero do personagem para chegar em algum lugar que ele se sinta seguro.

Contudo, alguns pontos negativos também devem ser levantados. O primeiro é que o cenário, por muitas vezes, se apresenta de maneira caótica. Acredita-se que, se usado sabiamente, o caos pode somar positivamente em uma narrativa. Neste caso, entretanto, existe uma poluição muito grande de símbolos na tela, o que

pode incomodar o jogador. Por fim, o final do jogo não traz uma mensagem positiva, pois narra que depois de fugir de tudo, Josh finalmente conseguiu criar um mundo só para ele. Mesmo que finais trágicos sejam válidos em jogos, este pode reforçar que o isolamento é a opção mais segura e confortável para quem tem TAS.

### 4.1.3 Rat Lands 2

Rat Lands 2 é um jogo desenvolvido pelo usuário Dready82X, estando disponível gratuitamente para download no seu site. Ele foi lançado no ano de 2021 e sua duração é de aproximadamente uma hora.

O jogo conta a história de um ratinho - seu nome não é mencionado na obra - que sofre com TAS e agorafobia. De acordo com o seu criador, o objetivo de Rat Lands 2 é mostrar a realidade de pessoas que sofrem com transtornos de ansiedade imobilizantes em grandes metrópoles.

A narrativa segue o personagem que, após encomendar uma cópia física da sequência de seu jogo favorito, é informado por e-mail que o carteiro não encontrou o endereço de sua porta. Por conta disso, o pacote é colocado na sua caixa de correio, que se localiza no final do corredor de seu apartamento (Figura 12). Neste momento, o jogador é introduzido ao objetivo do jogo: conduzir um personagem agorafóbico para fora de seu espaço seguro a fim obter o jogo encomendado.

**Figura 12** - E-mail sobre o jogo Rat Lands 2.

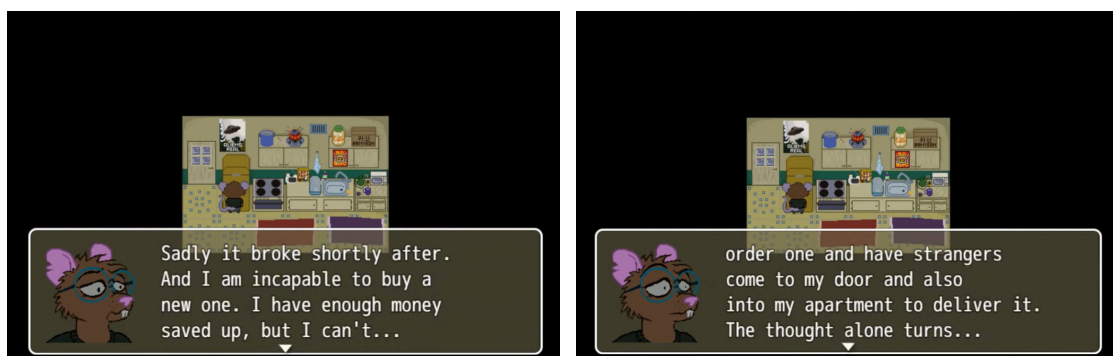


Fonte: Youtube de JimPlaysGames, 2021.

Toda a história de Rat Lands 2 é contada através dos elementos presentes na cena. Ao interagir com eles, o personagem descreve uma memória associada a estes objetos. É a partir destes que o jogador conhece a infância difícil do ratinho, em que a mãe sumiu quando mais novo e o pai apresenta claras tendências suicidas. Por causa disso, o protagonista teve que cuidar dos seus irmãos desde jovem, sendo o que ele mesmo diz "uma criança que teve de crescer muito rápido".

Como consequência de seu passado traumatizante, o personagem desenvolveu TAS e agorafobia. Por causa disso, o ratinho se demonstra uma pessoa bastante solitária. Parecido com Samantha Browne, o protagonista aqui também prefere passar o seu tempo de forma online, principalmente se perdendo no escapismo que os jogos digitais possibilitam. Por mostrar receio de receber pessoas no seu apartamento, muitos dos seus móveis, como é o caso da geladeira, já deixaram de funcionar há muito tempo, mostrando assim a decadência do local (Figura 13).

**Figura 13** - Geladeira quebrada em Rat Lands 2.



Fonte: Youtube de JimPlaysGames, 2021.

O maior ponto positivo de Rat Lands 2 é a forma delicada e quase nostálgica de como a história do personagem se apresenta. Constrói-se uma relação de empatia com o ratinho, principalmente no momento em que se presencia o jeito que ele conta as suas memórias agri doces através de objetos que este guarda com muito afeto.

O ponto negativo deste jogo é a possibilidade de morte. Diferente de Sym, que é um puzzle em que deve existir uma dificuldade para se chegar do outro lado da fase, Rat Lands 2 não possui essas características, o que faz com que essa

mecânica não seja necessária na obra. Contextualizando esse ponto, no momento em que o personagem sai de seu apartamento, ele pode ser abordado por um de seus vizinhos. Caso o jogador não consiga fugir deste, o personagem morre de ansiedade extrema (Figura 14). Mesmo com intenção cômica, esse tipo de mensagem pode passar a ideia errada para os seus jogadores.

**Figura 14** - Tela de morte em Rat Lands 2.



Fonte: Youtube de JimPlaysGames, 2021.

#### **4.1.4 Life is Strange: True Colors**

Life is Strange: True Colors é um jogo desenvolvido pela Deck Nine e distribuído pela Square Enix. Ele foi lançado no final de 2021, sendo o quinto título da série Life is Strange e o terceiro título da série principal. O jogo contém cinco capítulos, cada um com uma duração de aproximadamente uma hora e meia, totalizando assim quase sete horas de jogo.

O jogo conta a história de Alex Chen, uma jovem de 21 anos que reencontra o seu irmão após passar oitos anos no orfanato Helping Hands Group Home. Separados durante a infância, Gabe Chen - irmão da protagonista - decide, quando atinge a maioridade, procurar por sua irmã e adotá-la. Entretanto, após este reencontro, Gabe sofre um acidente nas minas da cidade e acaba falecendo. Sendo assim, cabe a Alex investigar o caso e descobrir a verdade por trás deste ocorrido.

O jogo em si não tem como foco a discussão do TAS, porém Alex exhibe traços bastante semelhantes a algumas características deste. Contudo, deve-se frisar aqui que em nenhum momento existe a confirmação de que a personagem realmente possui o transtorno.



Alex demonstra dificuldades em manter contato visual com as pessoas, principalmente com autoridades. Esse fato pode ser observado já no início do jogo, quando ela conversa com a Dr. Lynn - psicóloga do orfanato - sobre ir morar com o seu irmão (Figura 15). Este é um comportamento que se repete diversas vezes durante a história da obra.

**Figura 15** - Alex desvia o olhar ao conversar com a Dr<sup>a</sup>. Lynn.



Fonte: Youtube de Shirrako, 2021.

Outros indícios de que Alex Chen possa apresentar o transtorno são a sua inabilidade, por vezes, de lidar com gestos carinhosos e as suas reações físicas ao conversar com uma pessoa recém conhecida. Ao ser abraçada pela florista da cidade, por exemplo, ela não consegue expressar reação alguma (Figura 16). Já no momento em que conhece Ryan pela primeira vez, ela cruza os braços em uma tentativa de se encolher (Figura 17).

**Figura 16** - Reação de Alex ao ser abraçada pela florista.



Fonte: Youtube de Shirrako, 2021.

**Figura 17** - Reação física de Alex ao conversar com Ryan pela primeira vez.



Fonte: Youtube de Shirrako, 2021.

Por fim, algumas vezes é possível também observar que Alex se considera uma pessoa “quebrada” e, por vezes, se compara ao irmão. Aos olhos da personagem, Gabe tinha uma vida completa com emprego e família.

É importante mencionar a origem do comportamento de Alex. Life is Strange é uma série de jogos que mostra a vida complexa de pessoas que possuem poderes sobrenaturais. No caso de Alex, aos 14 anos ela descobriu que conseguia sentir as emoções de outras pessoas, algumas vezes de maneira tão extrema que aquele sentimento se tornava seu próprio. Dominada pelas emoções de outras pessoas, Alex teve uma vida difícil pulando de uma família adotiva para outra, o que a fez desenvolver uma resposta de desconforto em situações sociais.

Sobre o tema da saúde mental, Life is Strange tem um saldo muito positivo. A maneira como a personagem é descrita durante o jogo é bastante natural e sutil. A dificuldade com o TAS é que não existe apenas uma forma que ele se manifesta, sendo que a pessoa com o transtorno pode nem aparentar tê-lo em diversas ocasiões. Na Alex Chen, introduz-se uma personagem não estereotipada que ajuda a ensinar sobre os pequenos detalhes desse comportamento.

#### **4.1.5 Persona 5**

Persona 5 é um jogo do gênero RPG desenvolvido pela P-Studio e distribuído pela Atlus. Ele foi lançado em 2016 e conta com aproximadamente 120 horas de jogo.

A obra conta a história de um estudante de ensino médio que foi falsamente acusado de assalto. Conseqüentemente, ele é transferido para outra escola, a Academia Shujin. Durante o ano letivo, ele e outros alunos acabam obtendo o poder de entrar fisicamente no aplicativo Metaverse Navigator pelo celular e vivenciar esse mundo através de suas personas. À vista disso, eles formam uma equipe de justiceiros chamados Fantasma Ladrões de Corações com a missão de se infiltrar nos Palácios, nome dado aos universos sobrenaturais criados a partir dos desejos obscuros contidos nos corações dos adultos. Cada pessoa desse grupo recebe um codinome, sendo o protagonista denominado Joker.

Uma das personagens dessa equipe de justiceiros é Futaba Sakura, codinome *Oracle*. Sua história afirma que, após passar pelo trauma de perder sua mãe muito cedo, Futaba começou a desenvolver TAS e agorafobia, ainda mais porque acreditava ter sido a causa da morte da sua genitora. Assim, a jovem quase nunca é encontrada fora de casa, preferindo o mundo virtual do que o real.

Por causa de sua agorafobia, Futaba não frequenta o ensino médio. Em uma passagem do jogo, a personagem comenta que costumava sofrer bullying por ser inteligente e estranha. Conseqüentemente, ela não tinha amigos na escola e, por vezes, se trancava no banheiro para chorar (Figura 18). Seu pai, Sojiro Sakura, permitia esse comportamento, pois sentia culpa pelos traumas que a sua filha teve que passar.

**Figura 18** - Futaba conta sua experiência escolar para Joker.



Fonte: Youtube de Naughty Gaming, 2022.

Nas vezes que ela sai de casa, Futaba não consegue conversar com estranhos, frequentemente se escondendo atrás de Joker para evitar confrontos sociais (Figura 19). Quando questionada sobre o assunto, ela afirma que tem medo de ficar em lugares públicos com desconhecidos e sente que seu coração pode explodir a qualquer momento (Figura 20).

**Figura 19** - Futaba se esconde atrás de Joker em situação social.



Fonte: Youtube de Naughty Gaming, 2022.

**Figura 20** - Relato de Futaba sobre a sua experiência em público.



Fonte: Youtube de Naughty Gaming, 2022.

Parecida com Alex, Futaba também tem diversas reações corporais que anunciam o seu desconforto. Ela é frequentemente vista com os braços cruzados nas costas, como em uma tentativa de se encolher (Figura 21). Sua voz também fica trêmula, principalmente quando está ao redor de pessoas desconhecidas.

Figura 21 - Reação física de Futaba na escola.



Fonte: Youtube de Naughty Gaming, 2022.

O ponto positivo de Futaba é a sua coragem. Ao longo da jornada, ela começa a confiar mais em si própria e nos seus amigos. Assim, ela se permite dar passos mais arriscados, enfrentando o mundo lá fora. Entretanto, é possível notar também uma representação um tanto estereotipada, com a personagem que sofre de fobia social sendo a nerd do grupo. Além disso, quando Joker a conhece pela primeira vez, o quarto de Futaba está em um estado de total bagunça. Personagens socialmente ansiosos geralmente são representados na mídia dessa forma. Entretanto, como dito anteriormente, a fobia social não apresenta um padrão definido de ser, sendo interessante quebrar com esses paradigmas.

#### 4.1.6 Considerações finais da análise de similares

Por fim, realizou-se um quadro comparativo entre os similares analisados. O Quadro 2 tem como foco mostrar como é retratada as características observadas em cada personagem, a eventual origem desses comportamentos e os pontos negativos e positivos de cada representação.

Quadro 2 - Comparação entre os jogos analisados.

	Características	Pontos positivos	Pontos negativos
<b>Samantha Browne</b>	Medo do que as pessoas vão pensar dela, preferência por contatos virtuais, auto dúvidas, conflitos internos.	Retratação de como as pequenas ações afetam pessoas com TAS.	Dificuldade em simpatizar com a personagem.

Quadro 2 - Cont.

	<b>Características</b>	<b>Pontos positivos</b>	<b>Pontos negativos</b>
<b>Sym</b>	Fuga de situações sociais, auto dúvidas, conflitos internos, medo de ser observado, solidão.	Dualidade entre o mundo real e o imaginário na retratação do isolamento.	Cenário caótico e final validando o isolamento.
<b>Rat Lands 2</b>	Medo de sair de casa, evita de modo extremo o contato social, solidão, preferência por contatos virtuais.	Apresentação da história por memórias, construção de uma relação de empatia.	Possibilidade de morrer por interação social.
<b>Life is Strange: True Colors</b>	Evita o olhar, desconforto com gestos carinhosos, reações corporais.	Representação natural e sutil, sem ser estereotipada.	--
<b>Persona 5</b>	Medo de sair de casa, reações corporais, preferência por contatos virtuais.	Coragem da personagem de se arriscar e se permitir sair de casa.	Representação estereotipada.

Fonte: A autora, 2023.

## 4.2 ENTREVISTAS

Para entender mais sobre o TAS e a realidade de quem convive com ele, foram realizadas entrevistas semi-estruturadas (Apêndice A). Estas foram aplicadas em dois grupos distintos: o primeiro em profissionais da área da psicologia e o segundo em pessoas diagnosticadas com o transtorno.

Primeiramente, foram entrevistados psicólogos especializados em Terapia Cognitiva-Comportamental sobre as peculiaridades do TAS. Nas conversas, abordou-se também assuntos relacionados à como representar da forma mais verídica possível esse transtorno dentro do jogo. Já no segundo grupo, entrevistaram-se indivíduos que possuem ansiedade social, procurando entender mais sobre as suas experiências pessoais.

### 4.2.1 Entrevista com psicólogos

Entrevistaram-se dois profissionais da psicologia para este projeto. O primeiro foi um psicólogo clínico formado pela UniRitter e com mestrado em andamento em psicologia clínica pela PUCRS. Ele possui especialização em Terapia

Cognitiva-Comportamental e atualmente compõe a equipe da Wainer Psicologia. A segunda entrevistada foi uma doutora formada em psicologia pela PUCRS e especialista em Terapia Cognitiva-Comportamental com formação em Terapia Comportamental Dialética. As entrevistas foram realizadas nos dias 20 e 21 de março, com duração média de aproximadamente 20 minutos. Suas transcrições podem ser encontradas nos Apêndices B e C.

Deve-se salientar que houve a tentativa de marcar uma entrevista com a clínica de psicologia da UFRGS. Contudo, a instituição afirmou que a abordagem de seus atendimentos é baseada na psicanálise. Neste projeto, procurou-se conversar especificamente com aqueles que utilizassem a Terapia Cognitiva-Comportamental, pois esta é considerada a mais eficaz para o TAS.

Durante as entrevistas, os psicólogos comentaram que o TAS se manifesta como um desconforto nos momentos sociais, surgindo de uma percepção do indivíduo de que será ridicularizado ao se expor. Em diversas ocasiões, este esboça a vontade de se aventurar em situações novas. Entretanto, por causa dessa reação negativa, há um bloqueio em quaisquer tentativas de se envolver com outras pessoas. Esse pensamento é quase sempre acompanhado pela prática de evitar o contato social, o que causa prejuízos para a sua vida pessoal e profissional.

O ambiente escolar costuma ser o mais propenso para o desenvolvimento do transtorno. Na transição entre a infância e a pré-adolescência, o estudante mais novo busca por experiências fora do seu núcleo familiar, querendo ser aceito em outros grupos. Nessa fase de exploração, ele ainda é bastante vulnerável para críticas ou chacotas, situações que podem ocorrer durante o período escolar.

Outro ponto comentado durante as entrevistas foi a diferença entre a timidez e o TAS. Entende-se que a primeira é um traço de personalidade, existindo uma propensão biológica para o seu desenvolvimento. No caso do TAS, é comum que as pessoas que o possuem sejam mais introvertidas, mas esse temperamento deve ser acompanhado da ideia de ser julgado em situações sociais. É importante salientar que geralmente existe um motivo para esse aprendizado, podendo estar relacionado com alguma memória dolorosa da infância que marcou o jeito com que esse indivíduo vê a si mesmo e as pessoas a sua volta.

De acordo com os profissionais, há, por parte da população, um desconhecimento geral sobre o tema da saúde mental, o que faz com que muitas pessoas confundam o TAS com outros transtornos ou traços de personalidade. Eles comentam que é comum um indivíduo observar outro mais ansioso ou triste e tentar alocá-lo de acordo com o seu repertório. Inclusive, um dos entrevistados menciona que esse problema se repete dentro da psicologia, pois ainda existem desafios na hora de diagnosticar alguns transtornos mentais.

A parte final da entrevista foi aberta para que os profissionais pudessem opinar sobre o que poderia ser abordado no jogo. A primeira sugestão foi projetar a obra pensando na psicoeducação, ensinando ao jogador sobre o TAS, seus sintomas e de que formas ele pode prejudicar o desenvolvimento de uma pessoa. Outra sugestão dada foi a de criar o protagonista do jogo com o objetivo de gerar empatia nos jogadores, mostrando a eles as suas dificuldades e os pensamentos que surgem com os desafios do dia a dia.

Finalmente, os psicólogos também comentaram sobre pontos que não devem ser colocados no projeto de maneira alguma. Deve-se evitar abordar questões invalidantes, colocando a culpa na personagem ou a rotulando por causa do TAS. Para os jogadores, é necessário mostrar que o transtorno é um problema momentâneo, algo que um indivíduo possui, e não um estado permanente de ser.

#### **4.2.2 Entrevista com pacientes**

Além dos psicólogos, entrevistaram-se indivíduos diagnosticados formalmente com o transtorno. Houveram diversas tentativas, principalmente através das redes sociais, de buscar aqueles dispostos a conversarem sobre as suas experiências. No final desta pesquisa, apenas três pessoas concordaram em serem entrevistadas. Assegurando o conforto destas, o seu anonimato será mantido no trabalho. As três entrevistas foram todas realizadas no dia 22 de março e tiveram uma duração de aproximadamente trinta minutos. Suas transcrições podem ser encontradas nos Apêndices D e E.

Todos os entrevistados relatam que sintomas do TAS os acompanham desde crianças. Durante a conversa, eles mencionaram haver um medo de falar abertamente e ser julgado, principalmente em grupos maiores. Um dos indivíduos



diagnosticados ainda narrou que, por ser uma criança mais quieta durante as aulas, os professores acreditavam que ele sofria abusos físicos dentro de casa. Os relatos também mostram a dificuldade dos pacientes de conversarem com os próprios pais, principalmente por medo dos familiares acharem os seus comportamentos exagerados.

Mesmo exibindo estes comportamentos desde jovens, grande parte dos entrevistados foram diagnosticados apenas quando adultos. Um deles relata ter recebido a notícia aos 14 anos de idade, porém complementa que já fazia acompanhamento psicológico desde os oito. Outra pessoa aponta que foi a diversas consultas durante sua infância, mas que todos os profissionais relacionavam os seus sintomas com outros assuntos da sua vida pessoal, como o fato de viver com os avós, por exemplo.

Ao relatarem suas experiências pessoais com o transtornos, eles apontaram ter dificuldades em tarefas como:

- Ligar para marcar uma consulta ou resolver algum problema;
- Ir ao mercado fazer compras;
- Chegar na caixa registradora e devolver uma mercadoria;
- Comer em sala de aula;
- Alertar o motorista caso o ônibus não pare na parada;
- Gravar vídeos para as redes sociais.

Os problemas com a faculdade aparecem com frequência nas suas histórias. Eles relatam terem medo de apresentar um trabalho ou responder errado uma questão levantada pelo professor. Um dos entrevistados chega a narrar que alguns docentes acreditavam que ele era desleixado por não participar ativamente da aula. Outros, complementa, não sabiam nem quem ele era.

Ao serem questionados sobre quais personagens da mídia eles acreditam os representar neste quesito, os entrevistados demonstraram dificuldades para se lembrar deles. No final, eles recordaram de Ferb, do desenho Phineas & Ferb, de Katherine Melli, mulher com agorafobia representada no filme A Mulher na Janela, Zenitsu, do anime japonês Demon Slayer e Hermione, de Harry Potter. Como representação estereotipada e negativa, um dos entrevistados lembrou de Raj, da

série The Big Bang Theory. É importante mencionar que, para a maioria destes personagens, não existem provas concretas de que eles possuem TAS, sendo apenas uma percepção dos entrevistados.

A penúltima questão tinha como foco a criação de personagem do jogo. Perguntou-se para os entrevistados quais características os fariam se identificar com o protagonista e quais deveriam ser evitadas. Essas respostas podem ser visualizadas no Quadro 3 abaixo.

**Quadro 3 - Fatores positivos e negativos para implementação na personagem.**

<b>Traços positivos para implementar na personagem</b>	<b>Traços negativos para implementar na personagem</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Demonstrar outros sentimentos além de medo, como é o caso da raiva;</li> <li>● Dificuldades para formular frases completas em ambientes sociais que os deixam ansiosos;</li> <li>● Auto dúvida;</li> <li>● Remoer os pensamentos constantemente;</li> <li>● Dificuldades no ambiente escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nenhum ou com poucos amigos;</li> <li>● Desleixo ou descuido com a higiene pessoal;</li> <li>● Personagem estereotipado;</li> <li>● Aparentar ter fobia social o tempo inteiro.</li> </ul>

Fonte: A autora, 2023.

Por fim, foi aberto um espaço para os entrevistados opinarem sobre como gostariam que o jogo fosse. Entre as várias respostas, foram citados os gêneros de RPG, simulador de vida e educativo. Eles também comentaram que seria interessante um jogo que acompanha a rotina do personagem, mostrando o que acontece na sua vida *versus* os seus conflitos internos.

#### 4.3 NECESSIDADES E REQUISITOS DE PROJETO

A partir dos dados levantados nesta etapa, elaborou-se o Quadro 3. Nele, há a definição dos requisitos de projeto, que guiarão o desenvolvimento deste trabalho.

**Quadro 4 - Requisitos de projeto.**

<b>Necessidade dos usuários</b>	<b>Requisitos dos usuários</b>	<b>Requisitos de projeto</b>
<b>N1:</b> Entender o que é o Transtorno de Ansiedade Social.	<b>R1:</b> Criar um jogo educativo.	<b>RP1:</b> Mostrar como o TAS se apresenta dentro da história da personagem.
		<b>RP2:</b> Utilizar linguagem clara para fácil entendimento.
	<b>R2:</b> Não abordar questões invalidantes.	<b>RP3:</b> Não criar cenários em que a personagem tenha culpa de alguma situação.
		<b>RP4:</b> Apresentar uma personagem não estereotipada.
		<b>RP5:</b> Mostrar, através da narrativa, que o TAS é um transtorno, e não um traço de personalidade.
<b>N2:</b> Empatizar e/ou se identificar com a personagem.	<b>R3:</b> Apresentar a história da personagem.	<b>RP6:</b> Mostrar como se desenvolve o TAS na história.
		<b>RP7:</b> Acompanhar o dia a dia da personagem.
	<b>R4:</b> Mostrar as dificuldades da personagem.	<b>RP8:</b> Mostrar as emoções da personagem além do medo.
		<b>RP9:</b> Se aprofundar nos pensamentos da personagem.
		<b>RP10:</b> Mostrar reações corporais na personagem.
<b>N3:</b> Se entreter com o jogo.	<b>R5:</b> Trazer visuais atraentes.	<b>RP11:</b> Boa legibilidade de fontes.
		<b>RP12:</b> Desenhos cativantes.
	<b>R6:</b> Desenvolver uma boa jogabilidade.	<b>RP13:</b> Trazer mecânicas que divirtam o jogador.
		<b>RP14:</b> Trazer significado para cada ação.

Fonte: A autora, 2023.

## 5 DEFINIÇÕES E CONCEITO

Finalizada a pesquisa teórica, entra-se na segunda etapa deste TCC, que engloba efetivamente a criação do jogo. Como é possível de se notar através da metodologia proposta neste projeto, o seguinte tópico tem o objetivo de concluir as definições que formam a ideia central do produto para que se possa começar o seu desenvolvimento. Aqui, determinam-se quais serão os critérios básicos do jogo, explica-se o público-alvo que se deseja atingir e cria-se o conceito que guiará a elaboração do projeto.

### 5.1 DEFINIÇÃO DOS CRITÉRIOS BÁSICOS

Os critérios básicos são as escolhas de projeto que devem nortear o desenvolvimento do jogo. Em um primeiro momento, essas decisões são consideradas inalteráveis, pois servem para que o designer consiga dar os primeiros passos na criação do seu produto. Eles definem as mecânicas e as dinâmicas que estabelecem como este jogo deve funcionar.

A partir das informações coletadas nas etapas de referencial teórico, de análise de similares e de entrevistas, compilaram-se os seguintes critérios:

1. A principal função do jogo é apresentar para o jogador sobre o Transtorno de Ansiedade Social. Deve-se mostrar como se manifestam os sintomas e quais as dificuldades que este transtorno gera na vida dos pacientes. Assim, esse jogo tem um objetivo **educativo**, e precisa evidenciar isso nas suas mecânicas e na sua narrativa. Entretanto, salienta-se que não é função deste trabalho amenizar a ansiedade ou até curar as pessoas desse transtorno, mas sim ensinar ao público-alvo sobre a sua existência e a importância de se buscar por ajuda especializada.
2. O jogo deve possuir mecânicas de fácil entendimento e uma história simples. Como este produto visa o aprendizado, é fundamental que uma gama maior de pessoas entendam o que está sendo ensinado. Mecânicas complexas ou visuais com muitos detalhes podem acabar por desviar a atenção do jogador.

3. A função do protagonista da obra é gerar empatia nos jogadores. Por causa disso, ele precisa ter uma aparência neutra, podendo ser de qualquer gênero que o jogador desejar. Além disso, este personagem já deve ser pré-estabelecido no jogo, e não uma criação do usuário. Aqui, a função dele não é a de fornecer ao jogador um corpo virtual que ele possa imbuir com a sua personalidade, mas sim de se colocar no lugar de outra pessoa, criando um vínculo afetivo.
4. Deve-se mostrar, através das mecânicas dentro do jogo, como as dificuldades apresentadas na história impactam a vida de um indivíduo com TAS e como as escolhas do jogador podem influenciar no desenvolvimento do personagem. Através do *meaningful play*, cria-se uma mecânica onde as decisões têm repercussão no final do jogo e trazem significado para as ações dos jogadores.
5. Não se deve, sem exceções, colocar de alguma forma a culpa das situações da história tanto no jogador como no personagem. Mesmo sendo um jogo de escolhas, estas servem apenas para fins educativos, mostrando na prática como é a rotina de uma pessoa com TAS.
6. Para melhor aproveitamento do jogo, ele será de apenas um jogador. Sabe-se que alguns jogos educativos, principalmente de tabuleiro, utilizam do recurso de múltiplos jogadores nos seus sistemas. Entretanto, é importante para esse projeto que o usuário preste atenção na narrativa e se envolva com o jogo emocionalmente.

## 5.2 DEFINIÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

Mesmo que implícito durante toda a pesquisa, é essencial esclarecer qual será o público-alvo deste TCC. Após toda a análise feita até este ponto, decidiu-se focar na faixa etária dos jovens adultos, entre 18-29 anos. De acordo com a Pesquisa Game Brasil (PGB, 2023), a faixa etária dos 25-29 anos é a que mais consome videogames no Brasil inteiro. Porém, foi escolhido trabalhar com um público um pouco maior, pois o *Report anual de dados sobre a saúde mental*, realizado pela Eurofarma em parceria com o Psicologia Viva (2022), relatou que a faixa etária dos 21-30 anos era o que mais marcava consultas online, demonstrando

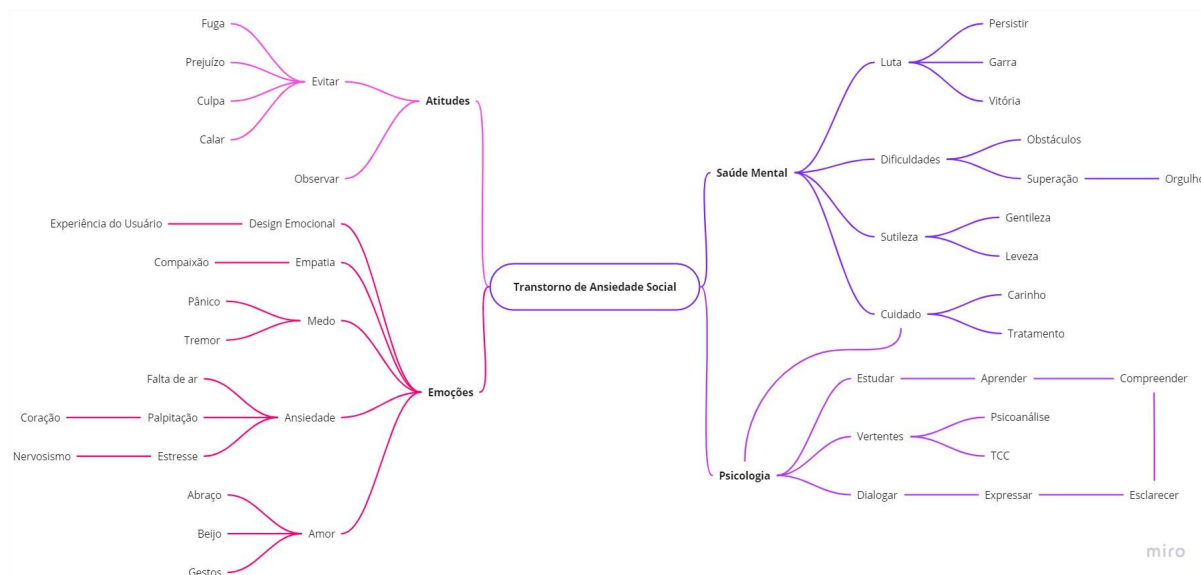
uma preocupação maior com a sua saúde mental. Sendo assim, esse grupo seria o mais provável de identificar esses sintomas e procurar por ajuda.

Sobre os conhecimentos com saúde mental, escolheu-se focar nas pessoas que têm pouco ou nenhum conhecimento no Transtorno de Ansiedade Social. É pressuposto que indivíduos que possuem o transtorno ou têm um conhecimento aprofundado sobre este já saberiam identificar os sinais. Ao visar um público com menos esclarecimento, abre-se a possibilidade de espalhar a mensagem em mais grupos sociais.

### 5.3 CONCEITO

Para a criação do conceito, realizou-se primeiro um mapa mental sobre o TAS. Essa técnica teve por objetivo lembrar de palavras e expressões que podem ser relacionadas com o tema do jogo. Ao conectá-las, é possível escolher alguns dos termos para criar um conceito para o produto. Este mapa pode ser visualizado na Figura 22.

**Figura 22** - Mapa mental do conceito.



Fonte: A autora, 2023.

A partir do mapa mental, selecionaram-se quatro palavras-chave para a criação do conceito. Essas foram: *empatia*, *obstáculos*, *persistir* e *aprendizado*. Com

as palavras escolhidas, iniciou-se um processo de *brainstorming*, que consistiu na criação de diversas ideias de conceitos, sem a discriminação da sua qualidade. Ao final, obteve-se o conceito geral do projeto:

*A essência desse trabalho é a **empatia**: é apenas quando nos colocamos no lugar do próximo que aprendemos sobre os seus conflitos. À primeira vista, eles podem parecer invisíveis ou insignificantes. Contudo, o importante é persistir, pois mesmo que a dificuldade seja imediata, o aprendizado é contínuo.*

Deste conceito infere-se que, ao ter empatia e se colocar no lugar do outro, pode-se ter um vislumbre das dificuldades que ele passa na vida, estas que muitas vezes não são percebidas por outras pessoas, ou até mesmo não são consideradas um problema para elas. Entretanto, é importante entender que as situações e acontecimentos afetam os sujeitos de maneiras diferentes. Sabe-se que é difícil sair de uma zona de conforto e pensar no próximo, pois às vezes o ser humano age sem pensar. Contudo, há muitos aprendizados para se obter dessa troca.

## 6 GERAÇÃO E SELEÇÃO DE ALTERNATIVAS

Definidos os critérios básicos, entra-se na etapa de geração e seleção de alternativas. Neste tópico, define-se qual o estilo de arte que será utilizado para compor a obra, qual será a ambientação dela, o visual do personagem principal, como serão compostos os cenários, qual será o roteiro a ser seguido e, por fim, qual deve ser o nome do jogo.

### 6.1 ESTILOS VISUAIS

Para começar com a geração de ideias visuais, pesquisou-se desenhos e outras referências artísticas que servissem de inspiração para o projeto. É importante salientar que, como se trata de uma narrativa interativa, preferiu-se utilizar o 2D ao invés do 3D, como é comum em jogos no estilo de *visual novels*<sup>3</sup>. A partir disso, criou-se três painéis visuais com as alternativas de artes selecionadas (Figuras 23, 24 e 25).

O primeiro painel (Figura 23) foi denominado neste trabalho como *fantasioso*. Ele usa uma arte mais detalhada, com bastante texturas para esse fim. Nele, predominam os tons pastéis e terrosos, com certas explosões de cores em alguns elementos gráficos para atrair o olhar do observador. Ele também utiliza de formas geométricas na composição do desenho, principalmente nas figuras humanas. Essas, inclusive, possuem algumas características exageradas, como o tamanho dos olhos e o formato dos narizes.

---

<sup>3</sup> Comumente chamado de romance visual, é um gênero de jogo eletrônico com foco na leitura de uma história.



**Figura 23 - Estilo fantasioso.**



Fonte: Pinterest, 2023 (<https://br.pinterest.com/>).

O segundo painel (Figura 24) é o *simplificado*. Ele tem um estilo bastante semelhante ao primeiro, porém a sua característica mais distintiva é a forma como as feições do rosto são expressadas. Aqui, diferentemente do painel *fantasioso*, a face é desenhada de maneira simplificada, com o uso de pontos para os olhos e riscos para as bocas. Neste estilo, também há a presença de formas geométricas para a criação das figuras humanas e a utilização de certas texturas em determinados detalhes, como nas roupas, por exemplo.

**Figura 24 - Estilo simplificado.**

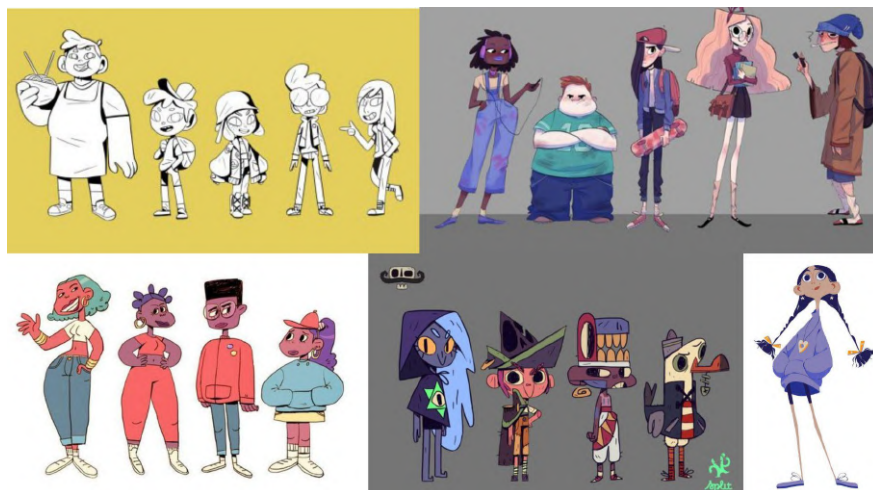


Fonte: Pinterest, 2023 (<https://br.pinterest.com/>).

O terceiro painel (Figura 25) é o *cartunizado*. Como os outros, ele também utiliza figuras humanas representadas basicamente por figuras geométricas.

Contudo, este estilo é o que mais se diferencia dos demais, principalmente por usar expressões mais caricatas, trazendo uma perspectiva mais ousada para o projeto. Além disso, ele tem a presença de uma paleta de cores mais variada e saturada, sem o uso de muitas texturas.

**Figura 25 - Estilo cartunizado.**



Fonte: Pinterest, 2023 (<https://br.pinterest.com/>).

Para a escolha da alternativa final, realizou-se uma matriz de avaliação contendo os três painéis. Como base para a seleção, foram utilizados a tabela de requisitos de usuários, as entrevistas com os psicólogos e pacientes, e os critérios básicos definidos no tópico 5.1. A pontuação vai de 1 (não adequado) à 3 (bem adequado) ao critério. O resultado pode ser visto na Figura 26.

**Figura 26 - Matriz de avaliação para o estilo visual.**

	Atraente	Simples	Neutro	Expressivo	Viável	Total
Fantasiado	3	1	2	3	1	10
Simplificado	2	3	3	1	3	12
Cartunizado	2	2	2	3	2	11

Fonte: A autora, 2023.

Observa-se que os resultados foram muito próximos, possivelmente porque os estilos de desenho tinham características semelhantes. Entretanto, acredita-se que o estilo fantasiado pode se mostrar muito complexo de ser desenvolvido, além

de apresentar uma dificuldade maior na hora de criar um personagem com uma aparência neutra. Já o estilo cartunizado, mesmo sendo o mais diferente entre eles, traz um tom mais cômico no seu traçado, o que não deve ser utilizado neste projeto. À vista disso, optou-se pelo estilo simplificado.

## 6.2 AMBIENTAÇÃO

Sempre se reforçou, ao longo deste TCC, que o seu tema principal é o TAS. Todavia, é necessário que também se escolha a ambientação do jogo que irá contar essa mensagem. Um obra cinematográfica, por exemplo, pode ser de comédia, drama ou suspense, e o mesmo acontece com os jogos digitais. A partir disso, realizou-se um *brainstorming* contendo possíveis categorias para o projeto. Os tipos pensados foram: medieval, fantasia, futurista, *slice of life*, terror, investigativo e realismo fantástico.

Para a escolha da ambientação, essas categorias foram novamente colocadas em uma matriz de avaliação (Figura 27). Entretanto, desta vez os fatores decisivos foram escolhidos para focar na viabilidade do projeto e sua adequação para público-alvo.

**Figura 27 -** Matriz de avaliação para a ambientação.

	Facilidade para o aprendizado	Facilidade de adequar o conteúdo	Próximo da realidade	Tema chamativo	Viabilidade do projeto	Total
Medieval	1	1	1	2	1	6
Fantasia	2	2	1	3	2	10
Futurista	2	2	1	3	1	9
Slice of Life	3	3	3	1	3	13
Terror	1	1	1	3	2	8
Investigação	3	2	3	2	2	12
Realismo F.	2	2	2	2	1	9

Fonte: A autora, 2023.

A ambientação escolhida, através da matriz de avaliação, para a narrativa interativa foi o *slice of life*. Ela se caracteriza pela utilização das experiências mundanas da vida real descritas através de recortes dos eventos da vida. Esse é o tema, entre todos os citados, que mais se aproxima da realidade. Esse fato deve facilitar a absorção do conteúdo do jogo pelo seu público-alvo.

### 6.3 ROTEIRO

A história do jogo é a peça fundamental deste projeto. É através dela que o jogador vai conhecer mais sobre o TAS e o personagem da trama. Para a criação do rascunho do roteiro, levou-se em consideração o que foi pesquisado no referencial teórico e as entrevistas feitas com profissionais e pacientes. Após estas análises, foram pensados em três roteiros principais:

- **Roteiro 1:** O jogo acompanhará um dia na vida do personagem. Ele, nesta história representado por um pré-adolescente, tem a missão de sair de casa, pegar o ônibus e frequentar o seu primeiro dia de ensino médio. Aqui, o objetivo do jogador é enfrentar as questões pertinentes às relações familiares, imprevistos com desconhecidos e momentos de novidades na vida de um personagem com TAS;
- **Roteiro 2:** O jogo focará na vida adulta do personagem com TAS. Neste roteiro, o jogador o conduz em sua primeira entrevista de emprego. Aqui, deve-se explorar os sentimentos sufocantes do protagonista antes da entrevista, o seu estado emocional durante o acontecimento e todos os pensamentos invasivos que vem após ela;
- **Roteiro 3:** O jogo se passa durante a infância do personagem. O jogador o acompanha enquanto ele sai pela primeira vez da proteção do seu círculo familiar e tem que frequentar o jardim de infância. Neste roteiro, deve-se explorar situações que podem auxiliar no desenvolvimento do TAS e a dificuldade que existe na hora de sair de um lugar de proteção para se aventurar no desconhecido.

Todavia, ao esboçar esses três roteiros, teve-se a ideia de juntá-los em um outro mais abrangente. A partir disso, surgiu um quarto e novo roteiro:

- **Roteiro 4:** O jogo deve acompanhar a vida do personagem durante as fases de sua vida: a infância, a adolescência e a adulta. Cada parte do jogo tem uma curta duração, e deve apresentar problemas pertinentes a cada faixa etária. Assim, mostra-se como cada etapa da vida pode ter os seus sintomas externalizados de uma forma diferente.

Para este TCC, escolheu-se então utilizar esse quarto roteiro, que seria uma união dos três acima. Ele foi considerado o mais efetivo para demonstrar como o TAS vai se desenvolvendo ao passar dos anos caso não seja diagnosticado cedo e como os sintomas podem se mostrar diferentes de acordo com a etapa da vida de uma pessoa se encontra.

#### 6.4 PROTAGONISTA

Antes de se iniciar os esboços iniciais do personagem, reuniram-se fotos de roupas e cabelos para a criação de um painel que visasse uma moda *unissex*. Esse ato teve por objetivo aprender e encontrar uma forma realista de representar o protagonista dentro do jogo, sem a geração de ideias que carregassem um teor estereotipado. Esse painel pode ser visualizado na Figura 28.

**Figura 28** - Painel visual do personagem.

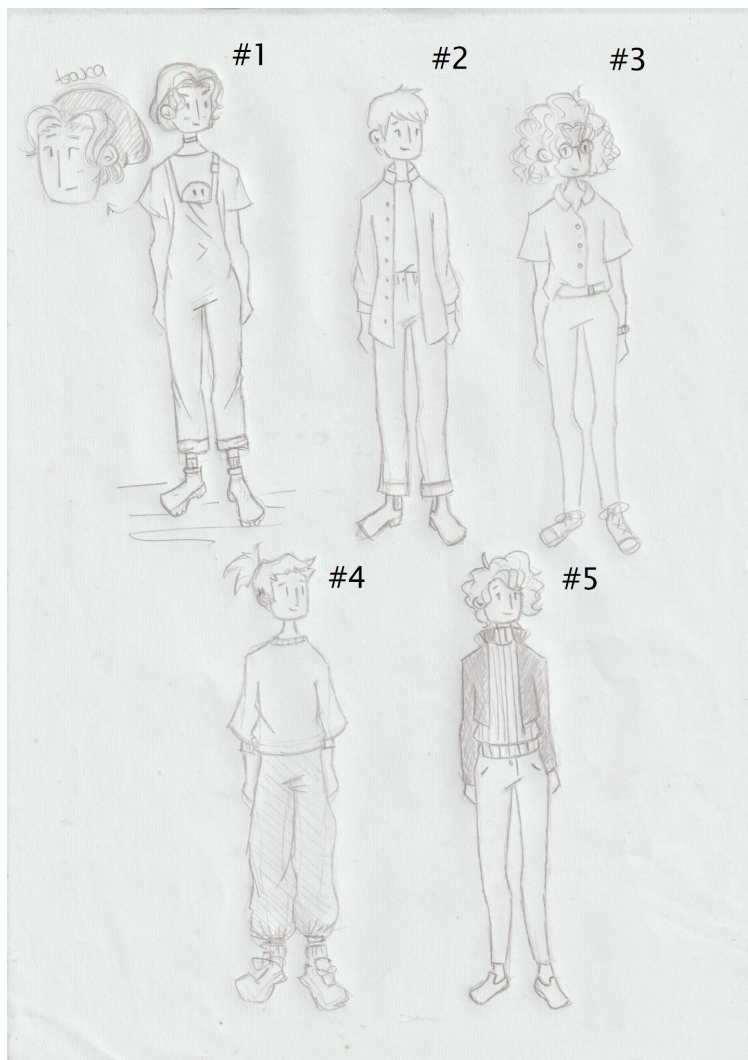


Fonte: Pinterest, 2023 (<https://br.pinterest.com/>).

A partir deste painel, começaram a geração de alternativas para o personagem. Ao total, desenharam-se cinco raves contendo diferentes estilos de

roupas, cabelos e acessórios (Figura 29). Após isso, essas ideias foram enumeradas de 1 a 5 para facilitar a sua nomenclatura nesse projeto.

**Figura 29** - Esboços do personagem.



Fonte: A autora, 2023.

Igualmente aos outros itens dessa seção, esses raves também foram avaliados através de uma matriz (Figura 30), definindo assim qual seria o melhor caminho a se seguir no aspecto visual. Os critérios utilizados nessa tabela tinham como foco identificar qual esboço era mais neutro no quesito de identidade de gênero e qual transmitia mais empatia ao jogador, tentando assim estabelecer desde o princípio uma relação harmoniosa com este.

**Figura 30** - Matriz de avaliação do personagem.

	Visual neutro	Visual não estereotipado	Gerar empatia	Visual amigável	Design harmonioso	Total
Visual 1	2	1	3	3	3	12
Visual 2	3	3	2	3	3	14
Visual 3	1	2	2	3	3	11
Visual 4	3	2	1	2	2	10
Visual 5	2	3	3	3	3	14

Fonte: A autora, 2023.

No final da avaliação, os visuais 2 e 5 empataram, ambos com uma pontuação de 14. Sendo assim, decidiu-se prosseguir com o visual 2, pois este era o que representava mais um personagem com a aparência *unissex*.

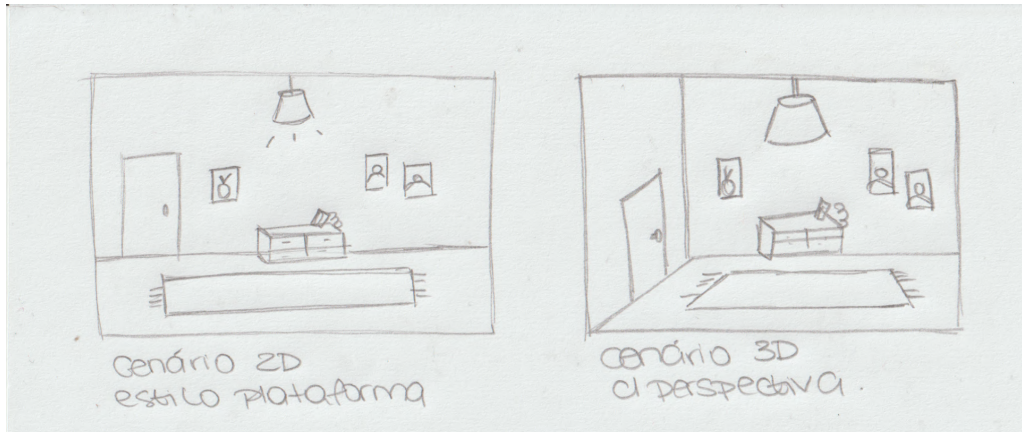
Por fim, era necessário escolher também um nome para o protagonista da história. Para isso, realizou-se uma pesquisa na internet para encontrar nomes que fossem tanto femininos quanto masculinos. No total, foram cogitados 16 nomes, sendo eles: Robin, Andie, Alex, Cris, Olie, Oli, Duda, Ravi, Dominique, Fran, Gabi, Jo, Milo, Kim, Taylor e Dani. Para decidir o nome, foram consultadas algumas pessoas que participaram das entrevistas feitas neste projeto. No final, o nome escolhido foi Duda, pois além de ser brasileiro, serve como uma versão curta tanto de Eduardo quanto de Eduarda. Além disso, o fato de ser um apelido ao invés de um nome completo pode auxiliar na criação de um laço de conexão entre o jogador e o personagem.

## 6.5 CENÁRIO

Como o roteiro, até o presente momento, é apenas um plano, não foi possível esboçar os cenários específicos para a história, pois ainda não se sabe quais serão. Contudo, é necessário decidir o estilo de cenário que acompanhará a narrativa. Deste modo, foram feitos raves com dois tipos diferentes, um 2D e outro 3D (Figura 31). O visual 2D aparece muito em jogos estilo plataforma, utilizando gráficos planos

e sem tridimensionalidade. Diferentemente deste, o 3D é caracterizado pelo uso de gráficos tridimensionais e com perspectiva.

**Figura 31** - Esboços do cenário.



Fonte: A autora, 2023.

A escolha do estilo de cenário foi feita, como de costume, através de uma matriz de avaliação (Figura 32). Os critérios utilizados levaram em conta se o cenário se adequa à proposta do jogo (que é ser um experiência narrativa com um visual simplificado), se ele se adequa ao tipo visual escolhido para o personagem, se ele é viável de ser implementado, se o seu tempo de execução não irá extrapolar o tempo de entrega deste projeto e se ele é interessante visualmente para o jogador.

**Figura 32** - Matriz de avaliação do cenário.

	Se adequa a proposta	Se adequa ao estilo visual	Viável de se executar	Tempo de produção	Apelo visual	Total
Cenário 2D	3	3	3	2	2	13
Cenário 3D	3	1	2	1	3	10

Fonte: A autora, 2023.

Dessa forma, foi decidido que o estilo de cenário mais adequado para se implementar é o 2D. Mesmo este não possuindo tanto apelo visual quanto o 3D, ele é o que mais se comunica com o tipo de traço do personagem, consequentemente não causando tanta estranheza quanto o 3D caso fosse utilizado.



## 6.6 NAMING

A próxima etapa da idealização diz respeito ao *naming*<sup>4</sup>. Através de pesquisas na internet e da utilização do *brainstorming*, reuniram-se diversos nomes que pudessem servir como título da obra. É importante salientar que todas as ideias deveriam ter alguma relação ou com o TAS ou com o personagem principal da história, mesmo que de maneira metafórica.

Ao total, foram sugeridos 27 títulos para o jogo, sendo eles: A Viagem de Duda, A Vida de Duda, O Diário de Duda, Anseios de Duda, Conflitos Internos, Memórias, Anamnese, Reminiscência, Diálogos Internos, Harmonia, Sintonia, Fora de Órbita, Fora de Ritmo, Reflexos, Percepções, Paralelo, Divergente, Dissonância, Além da Timidez, Desafios Diários de Duda, As 1001 Preocupações de Duda, Duda Contra o Medo, Duda Contra o Mundo, O Mundo de Duda, O Mundo Secreto de Duda, O Mundo Inquieto de Duda e apenas Duda.

A escolha do nome da obra se deu por eliminação. Primeiro, decidiu-se que títulos objetivos seriam melhor explorados neste projeto do que os metafóricos, pois assim o jogador entenderia do que se trata o jogo antes de iniciá-lo. Depois, riscou-se da lista toda e qualquer ideia que pudesse carregar consigo uma conotação negativa sobre o transtorno ou o personagem.

No final do processo, escolheu-se como título o próprio nome do protagonista - Duda - já que a obra deve contar a sua história. Além deste, a tela inicial também será acompanhada de uma pequena descrição que dirá ao jogador sobre o que se trata o jogo.

## 6.7 INTERFACE

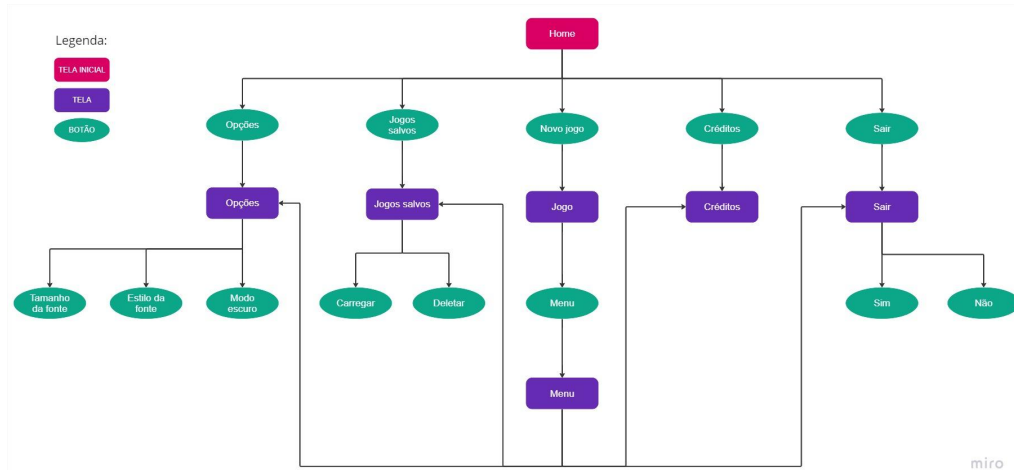
O design da interface é um passo extremamente importante de se planejar, pois é através dele que o usuário terá contato com o produto digital ofertado. À vista disso, faz-se necessário, primeiramente, a criação de uma arquitetura da informação

---

<sup>4</sup> Naming é o processo de idealização do nome de um produto, marca ou empresa.

com o intuito de se entender e planejar como será a navegação desse usuário dentro da plataforma (Figura 33).

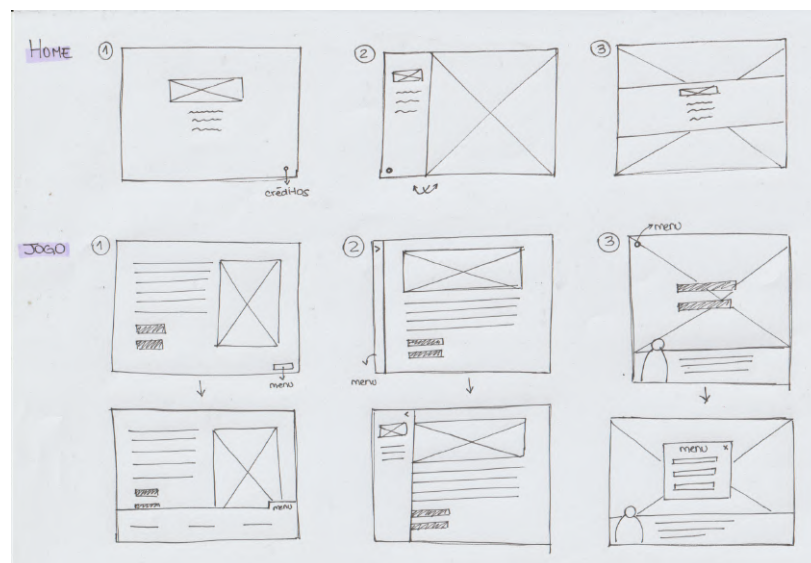
**Figura 33** - Primeira arquitetura da informação.



Fonte: A autora, 2023.

Com este planejamento feito, definiram-se primeiramente sete telas principais para o projeto: a de *home*, a própria tela do jogo, a de carregamento, a de menu, a de opções, a de créditos e a de saída do jogo. Após isso, iniciou-se a etapa de criação de *wireframes*<sup>5</sup> com o propósito de arquitetar a melhor maneira de organizar os elementos na tela para o jogador (Figuras 34 a 36).

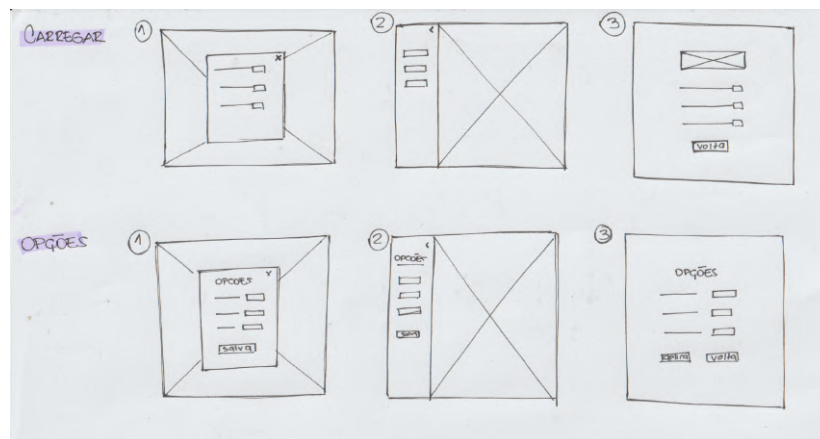
**Figura 34** - *Wireframes* das telas de *home*, do jogo e do menu.



Fonte: A autora, 2023.

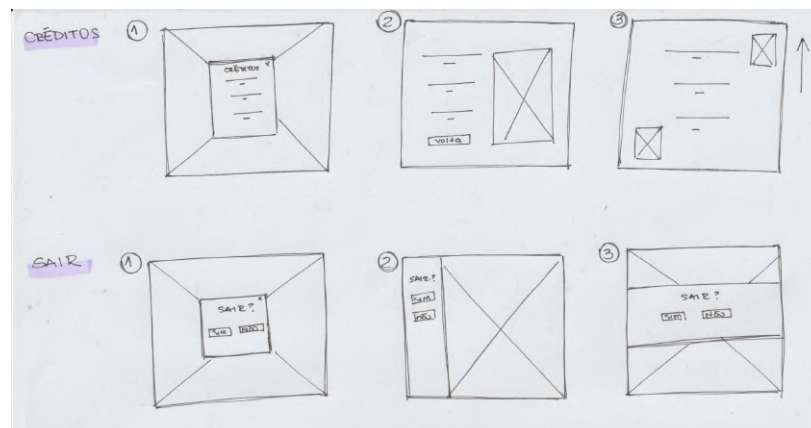
<sup>5</sup> Esboço visual que determina a estrutura de um produto digital, como sites e aplicativos.

**Figura 35 - Wireframes das telas de carregamento e das opções.**



Fonte: A autora, 2023.

**Figura 36 - Wireframes das telas dos créditos e da saída.**

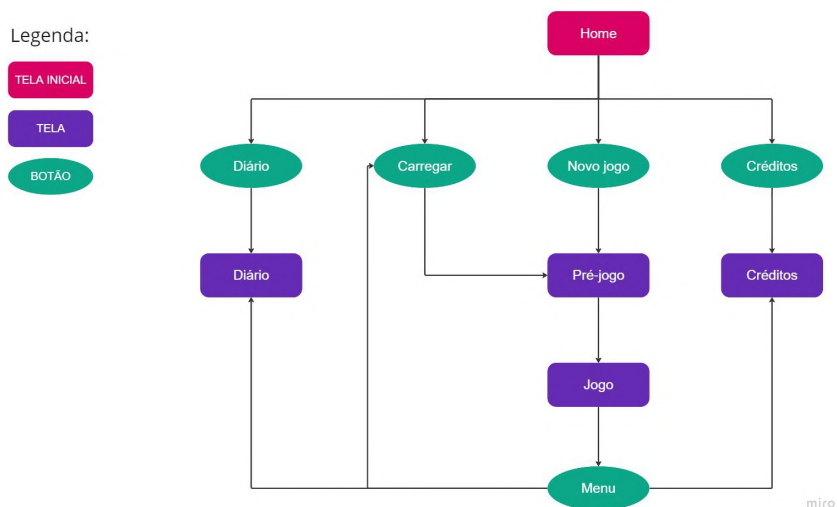


Fonte: A autora, 2023.

Contudo, mesmo com as opções desenvolvidas até o momento, percebeu-se que seria mais vantajoso para esse TCC definir primeiro o software em que o jogo será projetado, pois os limites do que pode ser planejado depende dele. Portanto, a partir desse ponto, os *wireframes* foram desenvolvidos em paralelo com a escolha do software e a programação do jogo.

No final, decidiu-se trabalhar com a ferramenta Twine, que permite a criação de histórias interativas de maneira gratuita. A explicação deste software será aprofundada no item 7.3 deste relatório. Pelo Twine trabalhar com o formato de publicação HTML, fez-se necessário repensar a arquitetura de informação do jogo (Figura 37). Isso porque telas como a de sair, por exemplo, não são necessárias nesse tipo de formato, pois o usuário pode apenas fechar a aba.

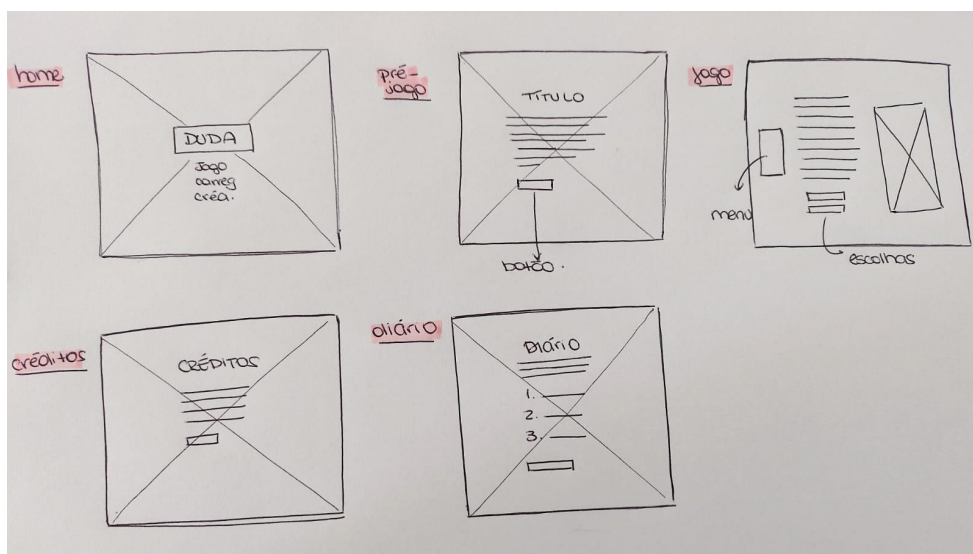
**Figura 37 - Arquitetura da informação definitiva.**



Fonte: A autora, 2023.

Posto isso, as telas principais definidas anteriormente foram modificadas para a sua versão final, compostas por cinco telas definitivas: a de *home*, a de pré-jogo, a de jogo, a de créditos e a de diário. Essa última foi criada após o início da confecção da obra, e tem por objetivo registrar todos os sintomas de TAS que o jogador encontra durante a história do jogo. As telas de pré-jogo são aquelas que trazem informações explicativas para o jogador, como as instruções de como navegar pelo jogo, por exemplo. Os *wireframes* finais dessas telas estão presentes na Figura 38.

**Figura 38 - Wireframes definitivos.**



Fonte: A autora, 2023.

## 7 PROTOTIPAGEM

Depois de ter planejados todos os aspectos mecânicos, dinâmicos e estéticos do projeto, entra-se na parte de prototipagem. Nesta etapa, o objetivo é criar um modelo funcional do jogo que será utilizado para testes com os usuários. Sendo assim, neste protótipo serão desenvolvidos a história da obra, as regras do jogo e todos os aspectos visuais que estarão presentes nele.

### 7.1 HISTÓRIA

O primeiro elemento criado na etapa de prototipagem foi a narrativa do jogo. Ela é um dos aspectos principais desse projeto, e serviu como base para a criação visual de toda a obra. Como mencionado na geração de alternativas (item 6.3), o roteiro é dividido em fases, cada uma lembrando um acontecimento na vida de Duda em uma determinada idade. A ideia seria desenvolver um jogo completo, que levaria em conta toda a vida do personagem sob a ótica do TAS. Todavia, neste TCC criou-se apenas um protótipo jogável, como mencionado no objetivo geral do trabalho (item 1.4). Assim, foram consideradas apenas três cenas de um todo.

A primeira cena é ambientada na infância do personagem. Duda, com seus cinco anos de idade, está a caminho do seu primeiro dia no jardim de infância. Nesta fase, o jogador deve guiar o protagonista através dos desafios de sair pela primeira vez da proteção familiar e se aventurar no inexplorado. Ao chegar no jardim de infância, Duda irá confrontar situações como o medo de se sentir só em um ambiente pouco habitual, bullying, se apresentar na frente de uma multidão e fazer pedidos a pessoas desconhecidas. Ao decorrer desses casos, Duda vai experienciar sintomas como crise de choro, imobilização, crise de raiva e o ato de se esconder de outros indivíduos.

Na segunda cena, o jogador guia Duda durante a sua adolescência. O personagem, agora com quatorze anos de idade, está em direção ao seu primeiro dia de aula no ensino médio. Mesmo que ainda estude na mesma escola de seus amigos, Duda está em uma sala separada. Neste cenário, o jogador deve tomar controle de Duda em situações que envolvem o ambiente acadêmico. O

protagonista se envolverá em desafios como ter que pedir para descer de um ônibus, se atrasar para a escola, ter toda a atenção voltada para si e responder a uma pergunta sem saber a sua resposta. Os sintomas de TAS presentes nessa fase são a taquicardia, os tremores, a falta de ar, o lapso de memória, o rubor facial e as ondas de calor.

A última fase dessa demonstração se passa na vida adulta do personagem. Nessa etapa, Duda já tem vinte e quatro anos de idade e está a caminho de uma entrevista de emprego. No ambiente profissional, os desafios enfrentados por Duda são a ansiedade e mal-estar sentidas na pré-entrevista, perguntas invasivas por parte do entrevistador e a negociação de salário. Aqui, os sintomas de TAS abordados na narrativa são a náusea, a tontura, o ato de evitar o contato visual, a postura corporal rígida, a sudorese e a gagueira.

## 7.2 MECÂNICAS DO JOGO

Após a criação efetiva da história, começou o desenvolvimento das mecânicas do jogo. Como mencionado nos critérios básicos (item 5.1), elas deveriam ser de pouca complexidade para que não prejudicassem a experiência do jogador e o seu envolvimento com a narrativa.

A mecânica principal do jogo é composta de duas variáveis: o conforto e a ansiedade. Essas variáveis podem oscilar entre zero e cem. Ao decorrer da história, o jogador vai se deparar com escolhas de diálogo que afetam essas variáveis, seja de maneira positiva ou negativa (Figura 39). O objetivo do jogador é, portanto, chegar no final de cada fase sem que qualquer uma das variáveis atinja os seus extremos. Vale ressaltar que o conforto e a ansiedade são variáveis inversas, ou seja, quando uma aumenta de valor, a outra necessariamente diminui.

Essas características mutáveis representam a resposta emocional de Duda a cada escolha feita pelo jogador. Se o conforto estiver muito alto, o jogador está optando por escolhas mais seguras, que expõem menos o personagem aos desafios do dia a dia, o que em excesso pode se mostrar prejudicial. Agora, se a ansiedade estiver alta, Duda estará com as suas emoções muito afloradas, o que

pode também ser danoso. Essa mecânica de conforto x ansiedade foi pensada para mostrar aos jogadores que tudo tem o seu tempo. É importante se aventurar e enfrentar novos desafios, mas também é de igual importância pensar no seu bem-estar mental e descansar. Se alguma das variáveis estiver muito alta, o jogo emite um alerta avisando ao jogador deste fato.

**Figura 39** - Modificação das variáveis conforto e ansiedade.



Fonte: A autora, 2023.

Por último, as escolhas do jogo, como mencionado anteriormente, são feitas através de diálogos. Ao se deparar com uma situação narrativa chave, o jogador terá duas opções de como prosseguir (Figura 40). Uma delas aumentará o seu conforto, a outra a sua ansiedade. Por exemplo, em uma das cenas na primeira fase, a mãe de Duda deixa o personagem na porta do jardim de infância. Nesse momento, o jogador pode escolher entre “correr atrás da mãe” e “esperar pelo professor”. Ao clicar na primeira opção, o conforto aumenta, pois Duda buscou não se expor a uma situação nova. Agora, ao escolher a segunda opção, a ansiedade sobe, pois Duda resolveu enfrentar o problema. Cada fase do jogo contém três finais alternativos, um se o conforto estiver muito alto, um se a ansiedade estiver muita alta, e um final com as duas variáveis equilibradas.

**Figura 40** - Escolhas dentro do jogo.

O portão principal do jardim de infância lembra Duda de um formigueiro: várias pessoas entrando e saindo, se abraçando e se despedindo.

Esse montão de gente deixa Duda nervoso.

Duda e sua mãe caminham até a porta do que aparentemente será sua sala. Esta abraça Duda e, com um beijo na testa, também se despede.

A perspectiva de ficar sozinho assusta Duda. Seu peito se enche daquela sensação de medo antes apenas presente de maneira branda, e Duda começa a chorar intensivamente. Lágrimas gordas, que escorrem sem parar por suas bochechas rosadas.

Duda não quer que sua mãe vá embora.

Correr atrás de sua mãe. ←

Aguardar o professor chegar.

Fonte: A autora, 2023.

### 7.3 FUNCIONAMENTO DO JOGO

Como a ideia do projeto é trabalhar com foco na narrativa, o software escolhido para esse fim foi o Twine. Ele é uma ferramenta gratuita voltada para a criação de histórias interativas, sendo um de seus benefícios a necessidade de pouca ou nenhuma programação para isto. Além disso, os jogos produzidos através do Twine são no formato HTML<sup>6</sup>, sendo possível postá-los em qualquer site.

O Twine permite quatro tipos de formatos de narrativas dentro de sua plataforma: Chapbook, Harlowe, Snowman e SugarCube. Para este projeto, foi utilizado o Harlowe, que oferece uma interface mais simplificada para quem está começando a se aventurar no mundo das histórias interativas.

O Twine funciona como uma estrutura de árvore, podendo ser linear ou não linear. Nele, existem as chamadas “passagens”, que são espaços reservados para escrever cada cena individual de uma narrativa, como folhas de um livro. Para se mover de uma passagem para outra, o Twine utiliza hyperlinks que conectam as passagens entre si. No caso deste projeto, esses hyperlinks são as escolhas feitas pelos jogadores, como demonstrado na sessão anterior. Ao clicar nesses links, o Twine permite que o jogador passe de uma parte da história para a próxima.

O Twine também admite que algumas passagens não sejam ligadas às demais, o que na prática significa que o jogador provavelmente nunca verá essas passagens dentro do jogo. Elas geralmente são utilizadas para programar funções dentro deste, como é o caso da barra de menu, a playlist de música e outras configurações necessárias.

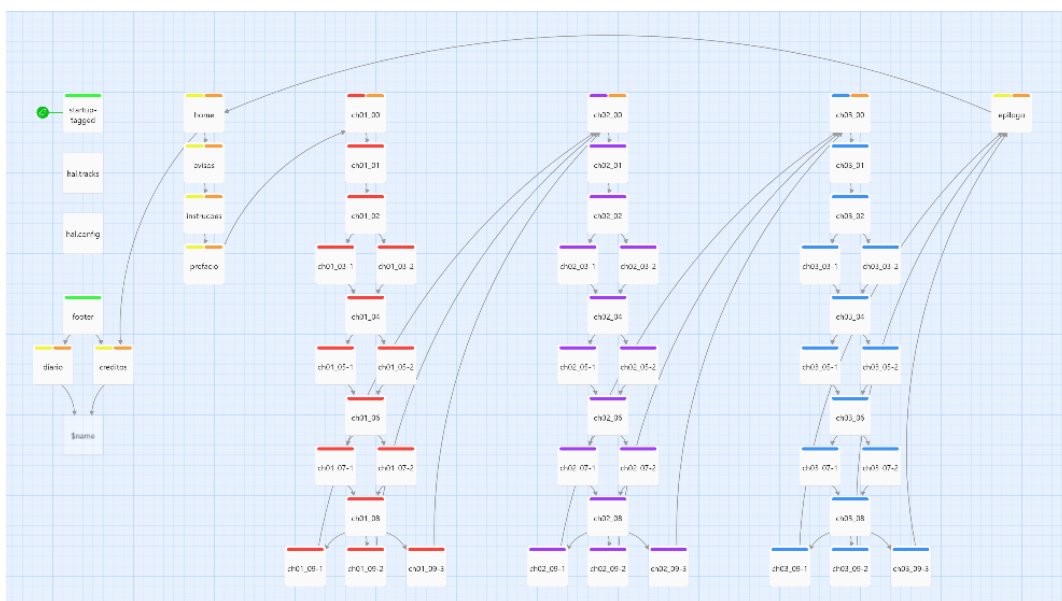
No que se refere ao protótipo de Duda, ele possui ao total 57 passagens (Figura 41). Dessas, 5 são usadas somente para a programação de utilidades dentro do jogo, sendo elas: a barra de menu, a trilha sonora, as configurações da barra lateral, o botão de voltar e a programação do diário. O resto são passagens de interesse para o jogador, e podem ser vistas por este.

---

<sup>6</sup> Linguagem de Marcação de Hipertexto (HTML). É uma linguagem de computador utilizada com frequência em páginas da internet.



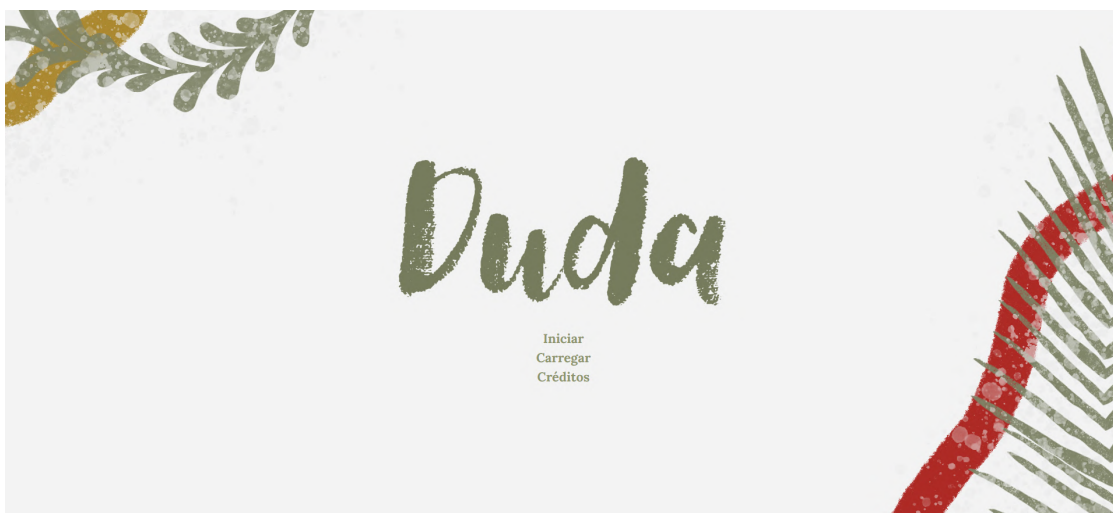
**Figura 41 - Funcionamento interno do jogo.**



Fonte: A autora, 2023.

A primeira passagem do jogo é a tela inicial, que seria em termos gerais a capa da obra (Figura 42). Nela, pode-se observar o logotipo do projeto e três botões abaixo deste: iniciar, carregar e créditos. Ao clicar no primeiro botão, o jogador começará a sua aventura pela história de Duda.

**Figura 42 - Tela inicial.**



Fonte: A autora, 2023.

As três passagens seguintes, somadas a última do jogo, são reservadas para as explicações (tela de pré-jogo). A primeira é uma tela de aviso, deixando o jogador ciente de que a narrativa aborda questões sobre o TAS (Figura 43). A segunda é a

tela de instruções do jogo, que ensina ao jogador como este deve ser jogado (Figura 44). A terceira e a última passagens são o prólogo e o epílogo da obra, que contextualizam a história (Figura 45 e 46).

**Figura 43 - Tela de aviso.**



Fonte: A autora, 2023.

**Figura 44 - Tela de instruções.**



Fonte: A autora, 2023.

**Figura 45 - Tela de prólogo.**



Fonte: A autora, 2023.

**Figura 46 - Tela de epílogo.**



Fonte: A autora, 2023.

Após passar pelas informações iniciais, o jogador efetivamente entra na narrativa de Duda. Todas as telas de jogo são compostas por três grandes elementos principais (Figura 47): a barra de menu, localizada no lado esquerdo da tela; a história do jogo, com as suas escolhas e variáveis, localizada no centro da tela; e uma ilustração daquele trecho da história, localizado no lado direito da tela.

A barra de menu contém três botões: diário, carregar e créditos. Ao clicar no primeiro, o jogador é direcionado à tela de diário (Figura 48). Ela foi uma nova adição ao jogo, e serve para armazenar informações a respeito do TAS. Assim, toda

a vez que o jogador experienciar, dentro da narrativa, algum sintoma relacionado ao transtorno, este diário guardará essa informação para que o usuário possa consultá-la mais tarde.

**Figura 47 - Tela de jogo.**



Fonte: A autora, 2023.

**Figura 48 - Tela de diário.**

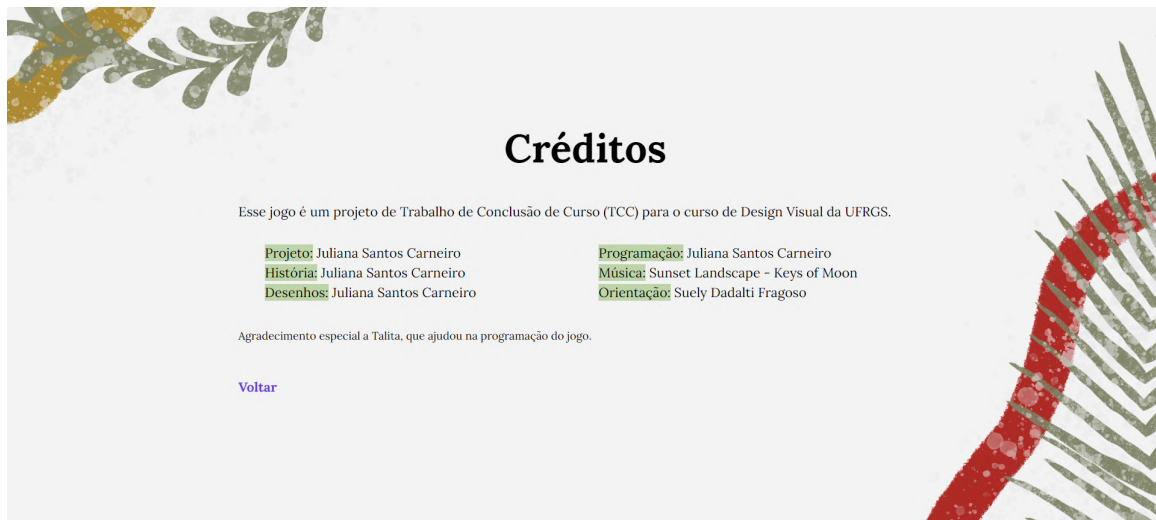


Fonte: A autora, 2023.

Os créditos, como o próprio nome evidencia, é a tela onde todos os envolvidos no projeto são creditados (Figura 49). O jogador também pode acessá-la a qualquer momento através da barra de menu. O último botão é o de carregar, que

levará o jogador ao último ponto salvo automaticamente pelo jogo. Como a experiência de Duda é curta, não se achou necessário criar um sistema complexo de salvamento.

**Figura 49** - Tela de créditos.



Fonte: A autora, 2023.

O Twine também permite que o jogador incremente seu jogo com códigos nas linguagens Javascript e CSS, mas não depende deles para o seu funcionamento. Neste projeto, essas linguagens foram brevemente utilizadas para tornar a experiência do usuário mais agradável. A codificação em Javascript foi fundamental para que houvesse trilha sonora no jogo, recurso que possibilita ao jogador uma maior imersão na narrativa. O CSS foi mais explorado, principalmente pela parte visual da história, como as fontes tipográficas, as cores e as imagens de fundo.

#### 7.4 ELEMENTOS VISUAIS E AUDITIVOS

Depois de criar a história do jogo e programá-lo, entra-se na etapa de desenvolvimento dos seus elementos visuais e auditivos. Cada fase do jogo contém 15 passagens de texto, sendo que a primeira de cada parte é apenas o título da fase. Ademais, foi considerado que algumas cenas similares poderiam ter o mesmo desenho para ilustrá-las. À vista disso, foram necessários raves de 39 cenas, uma para cada passagem.

Esses rafe foram primeiramente desenhados à mão (Figura 50). Após a sua conclusão, os rascunhos foram escaneados e levados ao programa Adobe Photoshop, onde foram feitas as suas versões finais com linha de traçado e pintura (Figura 51).

**Figura 50** - Rafe de uma ilustração da infância.



Fonte: A autora, 2023.

**Figura 51** - Versão final de uma ilustração da infância.



Fonte: A autora, 2023.

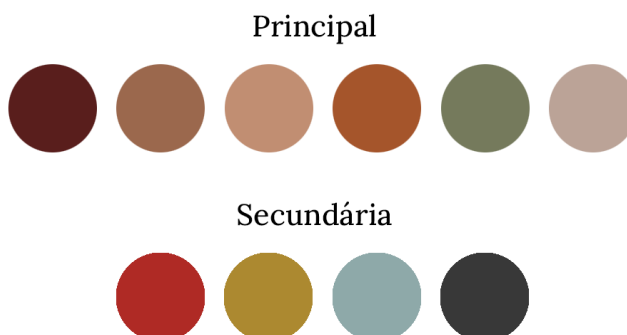
Como o jogo contém três fases, cada uma se passando em uma época diferente na vida de Duda, também foi necessário planejar a aparência do personagem principal nesses três eventos. Para o visual da criança, escolheu-se trabalhar com um macacão, peça de roupa que ajuda a passar uma mensagem de inocência. Para o adolescente, decidiu-se utilizar um conjunto de calça e blusa, esta última como uma imitação de uma camiseta de banda. Para a fase adulta, a roupa usada é a mesma escolhida na geração de alternativas: calça, blusa, casaco e bota. Em todas as ilustrações, Duda possui os mesmos traços faciais e corte de cabelo. Assim, o jogador consegue identificar facilmente o protagonista. Os visuais podem ser conferidos na Figura 52.

**Figura 52** - Os três visuais de Duda.



Fonte: A autora, 2023. Da esquerda para a direita: infância, adolescência e adulto.

Houve também a criação de duas paletas de cores para esse projeto: a principal e a secundária (Figura 53). A principal é composta de tons terrosos e pouco saturados, com tons de marrom, branco e verde. Essa paleta foi projetada para trazer tranquilidade enquanto o jogador se aventura na narrativa. Para complementar a paleta principal, uma secundária foi criada. Ela conta com tons de vermelho, amarelo, azul e preto, que são utilizados em detalhes do figurino e cenário.

**Figura 53 - Paleta de cores.**

Fonte: A autora, 2023.

Outros aspectos bastante importantes do projeto são as imagens de fundo e as molduras que adornam as ilustrações. Eles foram pensados para montar uma ideia de parede de memórias, onde a imagem de fundo faz o papel da parede do quarto de Duda e as molduras com as ilustrações são fotografias penduradas nela. Na infância, o fundo é representado por rabiscos coloridos, típicos de um quarto infantil. Aqui, a sua moldura é redonda e dourada, como as que os pais costumam utilizar para decorar quartos de recém-nascidos (Figura 54). Na adolescência, o fundo é composto por formas geométricas interrompidas por respingos, simbolizando a arte feita à mão. A moldura nesta fase é, na verdade, uma foto rasgada que está pendurada nesta parede (Figura 55). Por fim, a fase adulta recebe um fundo mais maduro, com elementos amadeirados e florais. Aqui, a moldura ganha um ar mais contemporâneo (Figura 56).

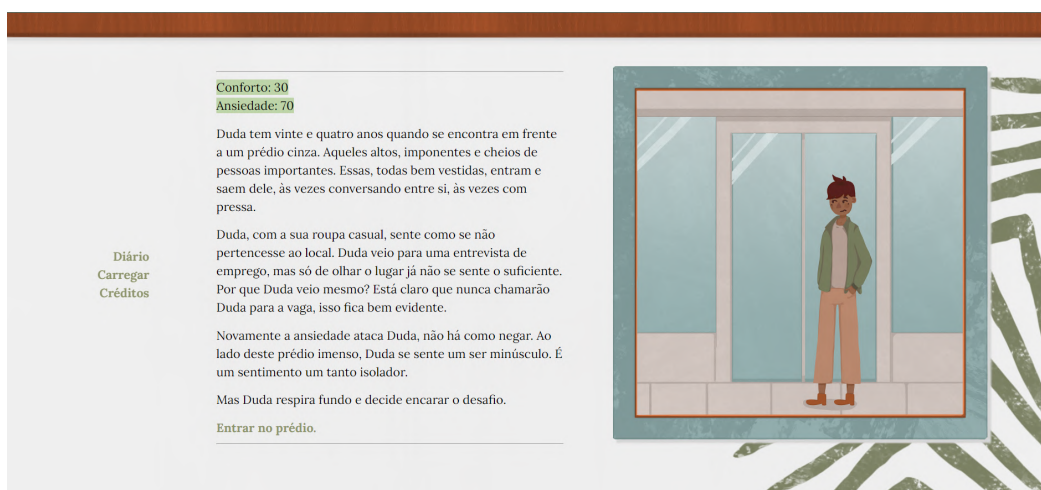
**Figura 54 - Fundo e moldura da infância.**

Fonte: A autora, 2023.



**Figura 55 - Fundo e moldura da adolescência.**

Fonte: A autora, 2023.

**Figura 56 - Fundo e moldura do adulto.**

Fonte: A autora, 2023.

Todas as ilustrações com suas molduras podem ser visitadas utilizando o QR Code do Apêndice F. Para as outras telas além das de jogo, foi escolhido trabalhar com uma padronagem que unisse os três elementos que formam as fases da vida de Duda: os rabiscos, os respingos e as folhas (Figura 57).

Tratando-se de tipografia, a fonte utilizada para compor o corpo do texto de todo o jogo foi a Lora (Figura 58). Ela é uma fonte serifada, com estética contemporânea e leves traços de caligrafia. Como é uma fonte graciosa, ela consegue transmitir bem a delicadeza do tema. Além disso, as suas serifas e o seu peso a tornam bastante agradável para corpos de texto mais extensos.

**Figura 57** - Fundo das demais passagens.



Fonte: A autora, 2023.

**Figura 58** - Fonte tipográfica.



Fonte: Adobe Fonts, 2023.

A fonte muda apenas na escolha do logo. Para tal, foram testadas três tipografias diferentes: Adlery Pro, Modern Love e Canvas Script (Figura 59). No fim, por se assemelhar mais ao conjunto visual criado até então, decidiu-se prosseguir com a Canvas Script. O logo conta apenas com a escrita do nome Duda, trazendo à tona a simplicidade, empatia e delicadeza do jogo.

Os últimos elementos importantes a serem mencionados são o cursor e a música. O cursor foi programado para receber a aparência de uma nuvem, compondo assim uma imagem de leveza e agradando visualmente o jogador. Na parte dos efeitos sonoros, escolheu-se por trabalhar apenas com uma trilha sonora de fundo. Após alguns testes, a música definida foi a Sunset Landscape, do Keys of Moon. Ela é uma melodia gratuita que contém notas de piano, contribuindo assim para o clima geral do jogo.

**Figura 59** - Alternativas de logotipo.



Fonte: A autora, 2023. A grifada foi a alternativa escolhida.

Após incluir todos esses elementos no Twine, o jogo estava pronto para o seu teste com usuários.

## 7.5 TESTES COM USUÁRIOS

Para os testes com usuários, aplicou-se a técnica do Thinking Aloud. Ela é proveniente do UX design e tem por objetivo fazer com que os participantes do teste verbalizem todos e quaisquer pensamentos que tenham sobre o sistema enquanto o utilizam (NIELSEN, 2012). Um dos fatores positivos de se usar essa técnica é que se torna possível ver em primeira mão se os usuários têm dificuldades em entender alguma coisa sobre o sistema, ou se eles o utilizam de maneira errada (NIELSEN, 2012). De acordo com Connie Malamed (2022), existem oito passos para o Thinking Aloud:

1. Identificar as metas do teste de usabilidade;

2. Recrutar participantes de acordo com o público-alvo definido;
3. Desenvolver atividades realistas para eles completarem;
4. Escrever um roteiro para introduzi-los ao teste;
5. Realizar efetivamente o teste;
6. Coletar os insights do teste de usabilidade;
7. Apresentar os resultados para a equipe e;
8. Revisar o produto e implementar melhorias.

Neste projeto, o principal objetivo do teste de usabilidade era identificar se o assunto principal da história se apresentava com clareza para os usuários. A partir disso, começou o recrutamento dos participantes. Malamed (2022) também menciona que, para muitos projetos de design, cinco participantes são o suficiente para coletar bons insights. Neste caso, o teste foi feito com sete participantes, a maioria dentro da faixa etária estipulada neste projeto, e muitos jogadores frequentes de videogames. Os acompanhamentos foram feitos via online, através da plataforma Google Meets. A tarefa designada a eles foi a de chegar ao fim da demonstração do jogo. Após uma breve introdução a este, eles tiveram a liberdade de jogar e comentar.

Cada teste levou cerca de uma hora para finalizar, e alguns participantes precisaram de estímulos para começar a verbalizar seus pensamentos. Sobre as opiniões, a grande parte foi bastante positiva. Os comentários mais repetidos foram em relação à estética visual do jogo. Todos gostaram bastante dos desenhos e das imagens de fundo.

Sobre a narrativa do jogo, a maioria se emocionou com a forma com que foi escrita. Muitos ainda relataram se identificar com uma ou mais situações que aconteciam na história de Duda. Na parte das mecânicas de jogo, metade achou interessante existir um diário para catalogar os sintomas de TAS experienciados pelo personagem. O sistema de variáveis, mesmo sendo confuso em um primeiro momento, também recebeu elogios por trazer um dinamismo ao jogo. Por fim, algumas pessoas tiveram vontade de jogar o protótipo mais de uma vez, e ficaram encantadas com a possibilidade de finais alternativos. Após os testes, quatro pessoas disseram que valeria a pena investir em um jogo completo.

Entretanto, também houveram apontamentos para melhorias. Alguns participantes notaram que o alerta sobre a atualização do diário, que se encontrava no fim da página, muitas vezes passava despercebido. Outro ponto bastante comentado é que Duda, sendo um personagem sem gênero, muitas vezes era identificado com algum gênero durante a narrativa do jogo.

Também existiram questionamentos sobre o funcionamento do jogo. Alguns participantes não entenderam direito o que eram as variáveis de conforto e ansiedade e como elas influenciavam na história. Além disso, eles também apontaram que seria interessante saber antes de começar o jogo que existiam múltiplos finais, assim como seria importante ter uma explicação prévia do que é o diário e para que serve.

Com esses insights coletados, decidiu-se que não era necessário realizar a iteração presente neste projeto. Como os apontamentos não foram de grande gravidade, foi definido que estes seriam corrigidos durante o refinamento do jogo.

## 8 FINALIZAÇÃO

Esta última etapa é reservada para a correção de eventuais problemas no jogo e a realização de um último teste para garantir a qualidade do projeto. Após concluídos, o protótipo do jogo é preparado para ser publicado.

### 8.1 REFINAMENTO

Após a finalização dos testes e a coleta dos insights, iniciou-se a etapa de refinamento a fim de realizar as melhorias propostas pelos participantes. A primeira mudança feita foi na atualização do diário. Antes, o alerta sobre a atualização do diário aparecia abaixo da ilustração. Todavia, como apontado pelos usuários, essa posição prejudicava a sua visibilidade. Sendo assim, o alerta foi deslocado para logo abaixo de onde se encontram as variáveis. Além disso, foi acrescentado em seu texto o sublinhado, aumentando as chances do usuário visualizar (Figura 60).

**Figura 60** - Mudança na atualização do diário.

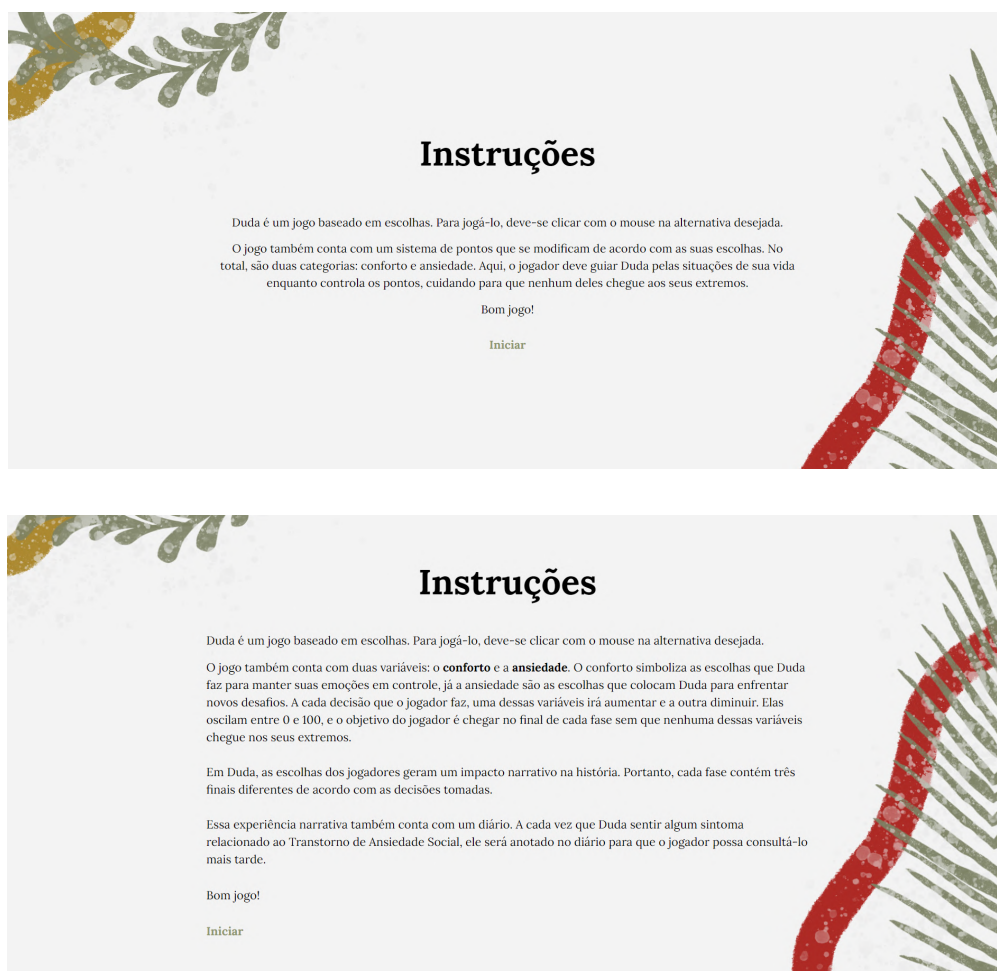


Fonte: A autora, 2023. Foto superior: antes da mudança. Foto inferior: após a mudança.

Outro passo necessário foi a revisão de todo o texto do jogo a fim de eliminar qualquer traço de gênero colocado no personagem. As frases que continham alguma referência ao sexo de Duda foram substituídas por orações neutras. Ademais, durante a revisão textual também foi possível identificar erros de digitação que não foram percebidos ou mencionados durante os testes.

Por último, os insights relacionados às dificuldades de se entender o jogo foram corrigidos ao incrementar a página de instruções. Essa passagem agora conta com uma explicação completa sobre as variáveis conforto e ansiedade, sobre os finais alternativos e sobre a função do diário (Figura 61).

**Figura 61** - Mudanças nas explicações.



Fonte: A autora, 2023. Foto superior: antes da mudança. Foto inferior: após a mudança.

## 8.2 GARANTIA DE QUALIDADE

Depois de corrigir o jogo, realizou-se um último self-testing com o intuito de encontrar quaisquer outros erros despercebidos até então e garantir a qualidade do produto. Após revisado o protótipo, ele foi considerado aprovado. Assim, o jogo foi disponibilizado no Google Drive, podendo ter o seu download feito através do QR Code abaixo (Figura 62).

**Figura 62** - QR Code para download do jogo.



Fonte: A autora, 2023.

A ideia após a finalização deste protótipo era enviá-lo para os psicólogos entrevistados neste projeto e também fazer a sua divulgação nas redes sociais. Entretanto, como muitos dos participantes demonstraram interesse genuíno no potencial deste jogo, optou-se então pelo aperfeiçoamento deste. À vista disso, deve-se continuar o seu desenvolvimento, agora fora do ambiente acadêmico, para transformá-lo em um jogo completo, possivelmente utilizando um software mais avançado, como o Unity.



## 9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este TCC teve como base a vontade e a necessidade de se entender mais sobre a saúde mental, principalmente aquelas doenças e transtornos que, de certo modo, ainda são invisíveis dentro da sociedade. Como visto na primeira etapa no projeto, o TAS é o subtipo de ansiedade mais comum no Brasil, afetando um número significativo de 13% dos brasileiros. Mesmo com uma porcentagem expressiva, poucas pessoas entendem os detalhes sobre a ansiedade, principalmente o fato de que ela pode ter diversos tipos. Por causa desse desconhecimento, muitos indivíduos que possuem o TAS podem não ter sido diagnosticados até então.

A primeira parte desta pesquisa, denominada TCC 1, foi de extrema importância para a criação de uma base sólida para este projeto. Foi através dela que se entendeu a importância desse trabalho em diversos cenários, como o social e o educacional. Com o referencial teórico, estudou-se mais sobre a ansiedade para trazer ao jogo a realidade de quem sofre com esse transtorno. No design e emoção, entendeu-se como projetar uma experiência empática, visando despertar sentimentos nos jogadores. E, entendendo as mecânicas do design de jogos, aprendeu-se a criar uma obra dinâmica, oferecendo não apenas uma narrativa que se molda às escolhas do jogador, mas também que os oferece desafios. Todos esses elementos juntos criaram uma experiência educacional única e imersiva, que poderá ajudar pessoas a entenderem o que é o Transtorno de Ansiedade Social e procurarem por ajuda caso sintam essa necessidade.

Toda a pesquisa feita até então foi essencial para o TCC 2, que contou com o desenvolvimento efetivo do protótipo da história. Um jogo digital geralmente demora anos para ser concluído e conta com uma equipe multidisciplinar inteira. Nesse caso, como o prazo é consideravelmente mais curto do que a execução de um jogo profissional, seu escopo foi mais limitado. Mesmo assim, essa etapa exigiu muito tempo, estudo e esforço para escrever uma história verídica e não estereotipada sobre o TAS, programar as mecânicas do jogo, criar um conceito visual e desenhar todas as ilustrações necessárias.

Com tudo isso, acredita-se na importância de mostrar como os jogos podem contribuir com outras áreas, como a da educação e a da psicologia, sem perder o seu lado divertido e imersivo. Todo esse projeto serve também para esse fim, além de mostrar que o designer pode se encaixar em muitas disciplinas, sempre trazendo melhorias para inúmeros aspectos da vida cotidiana.

## REFERÊNCIAS

ABP - Associação Brasileira de Psiquiatria. Transtorno da Ansiedade Social: Diagnóstico Diferencial. **Projeto Diretrizes**. 17 jun. 2011. Disponível em: [https://amb.org.br/files/\\_BibliotecaAntiga/transtorno\\_ansiedade\\_social\\_diagnostico\\_diferencial.pdf](https://amb.org.br/files/_BibliotecaAntiga/transtorno_ansiedade_social_diagnostico_diferencial.pdf). Acesso em: 03 dez. 2022.

ADAMS, E. **Fundamentals of Game Design**. 2 ed. Berkeley: New Riders Pub., 2010. 675 p.

APA - American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5. Tradução: Maria Inês Corrêa. Revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli et al. – 5. ed. Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BOURNE, E. J. **Anxiety and Phobia Workbook**. 5 ed. Oakland: New Harbinger Publications, Inc., 2011. 481 p.

BRATHWAITE, B.; SCHREIBER, I. **Challenges for Game Designers**. 1 ed. Boston: Charles River Media, 2008. 317 p.

COSTA, C. T. ALTERIDADE, EXPERIÊNCIA E IMERSÃO EM JOGOS DIGITAIS: POTENCIALIDADES EDUCATIVAS SOBRE SAÚDE MENTAL EM RAINY DAY. **Anais do CIET:EnPED:2020 - (Congresso Internacional de Educação e Tecnologias | Encontro de Pesquisadores em Educação a Distância)**, [s. /], 2020. Disponível em: <https://cietenped.ufscar.br/submissao/index.php/2020/article/view/1207>. Acesso em: 06 dez. 2022.

DAMASIO, A. **Self Comes to Mind**: Constructing the Conscious Brain. 1 ed. Nova Iorque: Pantheon Books, 2010. 384 p.

DICIO, **Dicionário Online de Português**. Porto: 7Graus, 2023. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/emocao/>. Acesso em: 21 jun. 2023.

FIGUEIREDO; L. Z. P.; BARBOSA, R. V. Fobia social em estudantes universitários. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 109-115, 2008. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/271269217\\_Fobia\\_Social\\_em\\_estudantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/271269217_Fobia_Social_em_estudantes_universitarios). Acesso em: 04 jan. 2023.

FRAGOSO, S.; AMARO, M. **Introdução aos Estudos de Jogos**. 1 ed. Dados eletrônicos. Salvador: EDUFBA, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/27659>. Acesso em: 19 jan. 2023.

FULLERTON, T. **Game Design Workshop**: A Playcentric Approach to Creating Innovative Games. 4 ed. Boca Raton: CRC Press, 2019. 522 p.

HUIZINGA, J. **Homo Ludens**. 4 ed. São Paulo: Editora Perspectiva, 2000. 162 p.

HUNICKE, R.; LEBLANC, M.; ZUBEK, R. **MDA: A Formal Approach to Game Design and Game Research**. 2014. Disponível em: <https://users.cs.northwestern.edu/~hunicke/MDA.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2023.

ISBISTER, K. **How Games Move Us: Emotion by Design**. 1 ed. Cambridge: The MIT Press, 2016. 192 p.

ISOLAN, L.; PHEULA, G.; MANFRO, G. G. Tratamento do transtorno de ansiedade social em crianças e adolescentes. **Revista de Psiquiatria Clínica**, [s. l.], v. 34, n. 2, p. 125-132, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/3bH8LzZCq5Qq5JP39x6fYLJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 jan. 2023.

KENSKI, V. M. **Educação e Tecnologia: O Novo Ritmo da Informação**. 1 ed. Campinas: Editora Papyrus, 2007. 144 p.

KESSLER, R. C.; MURRAY, S. B.; BERGLUND, P. Social Phobia Subtypes in the National Comorbidity Survey. **The American Journal of Psychiatric**, [s. l.], v. 155, n. 5. p. 613 - 619, 1998. Disponível em: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/epdf/10.1176/ajp.155.5.613>. Acesso em: 04 jan. 2023.

KINRYS, G.; WYGANT, L. E. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento?. **Brazilian Journal of Psychiatry**, [s. l.], v. 27, p. s43–s50, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/BFx4r3BVv54Vy9Hh7FfmJnk/?lang=pt>. Acesso em: 21 nov. 2022.

KLEVJER, R. **What is the Avatar?** Fiction and Embodiment in Avatar-Based Singleplayer Computer Games. 2006. Tese (Doutorado) - Universidade de Bergen, Noruega, 2006. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/242412375\\_What\\_is\\_the\\_Avatar\\_Fiction\\_and\\_Embodiment\\_in\\_Avatar-Based\\_Singleplayer\\_Computer\\_Games](https://www.researchgate.net/publication/242412375_What_is_the_Avatar_Fiction_and_Embodiment_in_Avatar-Based_Singleplayer_Computer_Games). Acesso em: 22 jan. 2023.

KOSTER, R. **A Theory of Fun for Game Design**. 2 ed. Sebastopol: O'Reilly Media, Inc., 2013. 279 p.

LET'S Play The Average Everyday Adventures of Samantha Browne [Part 1]. [S. l.: s. n.], 19 abr. 2016. 1 vídeo (20 min 59 s). Publicado pelo canal bitbot2000. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=PA-UMZsYZ1E>. Acesso em: 13 mar. 2022.

LEVITAN, M. N.; CHAGAS, M. H. N.; CRIPPA, J. A. S.; MANFRO, G. G.; HETEM, L. A. B.; ANDRADA, N. C.; SALUM, G. A.; ISOLAN, L.; FERRARI, M. C. F.; NARDI, A. E. Diretrizes da Associação Médica Brasileira para o tratamento do transtorno de ansiedade social. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [s. l.], v. 33, n. 3, p. 292–302, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/pYTmPh8sT87xGhtHhSZv9qK/?lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2022.

LIFE IS STRANGE TRUE COLORS Gameplay Walkthrough FULL GAME (4K 60FPS RTX) No Commentary. [S. l.: s. n.], 12 set. 2021. 1 vídeo (6 h 36 min 28 s). Publicado pelo canal Shirrako. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZhrB2B1ylhA&t>. Acesso em: 17 mar. 2022.

MALAMED, C. Using the Think Aloud Protocol to Test Usability of Learning Designs. **The Learning Coach**, 2022. Disponível em: [https://theelearningcoach.com/elearning\\_design/think-aloud-protocol/](https://theelearningcoach.com/elearning_design/think-aloud-protocol/). Acesso em: 18 ago. 2023.

MARTINS, A. C.; ALMEIDA, J. P.; VIANA, V. Ansiedade Social na Infância e Pré-Adolescência: Adaptação para o Português de Portugal da SASC-R. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [s. l.], v. 27, n. 2, p. 300-307, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/p7ZzpPz3RXhPcVzRMjT5KZc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 jan. 2023.

NEWZOO. Newzoo Global Games Market Report 2022 | Free Version. **Newzoo**, 2022. Disponível em: <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2022-free-version>. Acesso em: 06 dez. 2022.

NIELSEN, J. Thinking Aloud: The #1 Usability Tool. **Nielsen Norman Group**, 2012. Disponível em: <https://www.nngroup.com/articles/thinking-aloud-the-1-usability-tool/>. Acesso em: 18 ago. 2023.

NORMAN, D. **Emotional design: why we love (or hate) everyday things**. 1 ed. New York: Basic Books, 2004. 272 p.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **World mental health report: Transforming mental health for all**. Geneva: World Health Organization; 2022. 296 p. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 03 dez. 2022.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates**. Geneva: World Health Organization; 2017. 24 p. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>. Acesso em: 09 dez. 2022.

PGB - Pesquisa Game Brasil. PGB 10 anos | Versão Gratuita. **Pesquisa Game Brasil**, 2022. Disponível em: <https://www.pesquisagamebrasil.com.br/pt/edicao-gratuita/>. Acesso em: 21 jun. 2023.

PEREIRA, L. S.; FRAGOSO, S. FCECF: um Método Iterativo Composto Aplicado ao Desenvolvimento de Jogos Analógicos. **SCB Games**. São Paulo, 2016. Disponível em: <http://www.sbgames.org/sbgames2016/downloads/anais/157486.pdf>. Acesso em: 27 jan. 2023.

PERSONA 5 Royal Futaba Romance - Confidant Rank 1 to 10 (All Futaba Sakura Scenes). [S. l.: s. n.], 19 out. 2022. 1 vídeo (1 h 04 min 12 s). Publicado pelo canal Naughty Gaming. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mxPxEbPGKTY&t>. Acesso em: 19 mar. 2022.

PSICOLOGIA VIVA; EUROFARMA. **Reporte anual de dados de saúde mental. Psicologia Viva**, 2022. Disponível em: <https://eurofarma.com.br/storage/files/mapa-saude-mental-brasileiros.pdf>. Acesso em: 21 jun. 2023.

RAMOS, M. M.; CERQUEIRA-SANTOS, E. Ansiedade social: adaptação e evidências de validade da forma curta da Social Interaction Anxiety Scale e da Social Phobia Scale para o Brasil. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [s. l.], v. 70, n. 2, p. 149–156, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/BmgXsC8xw9jBnH3F5G8YR3y/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 09 dez. 2022.

RAT Lands 2 - Full Playthrough of a game by Dready82X. [S. l.: s. n.], 29 jul. 2021. 1 vídeo (53 min 47 s). Publicado pelo canal JimPlaysGames. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UpFsCZDYy1A>. Acesso em: 15 mar. 2022.

REMPEL, R. 13% dos brasileiros têm fobia social. **Meio Dia Paraná**. Curitiba, 29 jun. 2021. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/9898851/>. Acesso em: 09 dez. 2022.

ROGERS, Y.; SHARP, H.; PREECE, J. **Interaction Design: Beyond Human-Computer Interaction**. 6 ed. Hoboken: John Wiley & Son, Inc., 2023. 656 p.

SALEN, K.; ZIMMERMAN, E. **Rules of Play - Game Design Fundamentals**. 1 ed. London: The MIT Press Cambridge, 2004. 688 p.

SCHELL, J. **The Art of Game Design**. 3 ed. Boca Raton: Taylor & Francis Group, 2020. 652 p.

SMITH, L. L. **Anxiety & Depression Workbook for Dummies**. 2 ed. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc., 2022. 288 p.

SPADINI, L. S.; SOUZA, M. C. A doença mental sob o olhar de pacientes e familiares. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, [s. l.], v. 40, n. 1, p. 123–127, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/Jrdm8zN9VTxFVgDvRqJt75S/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 03 dez. 2022.

SUTTON-SMITH, B. **The Ambiguity of Play**. 2 ed. Cambridge: Harvard University Press, 2001. 276 p.

SYM - Full Game | Part 1/2 (1080p 60fps Gameplay). [S. l.: s. n.], 23 maio 2015. 1 vídeo (50 min 11 s). Publicado pelo canal Gentle Gent Gaming. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=GqOWAJgpGew&t>. Acesso em: 14 mar. 2022.

## APÊNDICE

### APÊNDICE A - Organização da entrevista semi-estruturada.

#### **ENTREVISTAS | PSICÓLOGOS (Sobre o Transtorno de Ansiedade Social)**

- Explicar o meu jogo.
- Perguntar o que é essencial saber sobre o que é o transtorno.
- Perguntar o que é essencial saber sobre como o transtorno se manifesta.
- Perguntar sobre qual é a diferença entre a ansiedade social e a timidez.
- Perguntar sobre o por que as pessoas tendem a confundir a ansiedade social com outros transtornos e o que faria uma pessoa leiga identificar ela.
- Explicar novamente o jogo e pedir a opinião sobre como o jogo pode ser, o que eles acham que deveria ter no jogo para representar o transtorno de maneira verídica, o que não pode ter de jeito nenhum no jogo.

#### **ENTREVISTAS | PACIENTES (Sobre o Transtorno de Ansiedade Social)**

- Explicar o meu jogo.
- Perguntar sobre há quanto tempo essas pessoas percebem que possuem esse transtorno.
- Perguntar sobre quando elas foram diagnosticadas com esse transtorno e por quem.
- Perguntar suas experiências pessoais com esse transtorno.
- Perguntar se lembram de algum personagem na mídia que achou que as representasse nesse sentido.
- Perguntar o que faria elas se identificarem com o meu personagem.
- Explicar o jogo novamente e perguntar se tem dicas para a como a personagem deve ser, o que acham que não pode ter no jogo.

**APÊNDICE B** - Transcrição da entrevista com o primeiro psicólogo, realizada no dia 20 de março de 2023.

**P:** O que você acha que é essencial saber sobre o Transtorno de Ansiedade Social e como ele se manifesta? E qual é a diferença entre a ansiedade social e a timidez?

**R:** Vai além da timidez. O que é a timidez? A gente tá falando aqui de personalidade, que tem uma parte que é aprendida. Ninguém nasce “pronto”, a gente vai aprendendo e se desenvolvendo, mas a gente nasce com uma certa propensão. Algumas pessoas, desde bebezinhos você nota desde o berço que eles são mais calminhos e outros mais brabinhos mesmo que tu nota. Então a gente tem isso de temperamento, que é essa parte biológica, herdade de quem a gente é. E essa timidez, que é mais inerente de quem a gente é, é essa parte mais biológica, de temperamento.

Claro, alguém com TAS eu poderia supor que tem um temperamento mais introvertido, mais tímido, mais fechado, somado a talvez algumas experiências que reforçaram essa ideia de que, caso tu se exponha, caso tu te coloque no mundo, talvez tu seja julgado, ridicularizado. Então a tua estratégia começa a se desenvolver com você se fechando, não querendo se abrir porque, dentro dessa lógica, se tu se abrir, tu pecou, é mais ou menos isso. Eu costumo dizer isso para os meus pacientes e, de modo geral, isso acontece mesmo, tem motivo para esse aprendizado ocorrer. Ninguém desenvolve a crença de que, sei lá, colocar a mão no fogo queima se nunca experienciou algo assim. Então, para a pessoa ter medo de julgamento, talvez ela já tenha sentido na pele o que é ser julgada, o que é se sentir exposta. Então a crença dela se desenvolve assim, a cabeça tá muito alinhada com a experiência que ela teve, não foi muito legal aquela exposição. A dificuldade que o paciente com esse diagnóstico tem é que, doeu tanto, que a pessoa não quer correr o risco de doer de novo.

Eu ouço muito falar, tanto na clínica quanto em palestras, sobre as escolas. A escola é um ambiente que pode ser um ambiente nocivo nesse sentido. E claro, como eu mencionei antes, a gente nasce com um temperamento e até alguns estudiosos vão dizer de experiências intrauterinas, aprendizados lá dentro da



barriga. Porém, de modo geral, quando a gente nasce a gente é o mais perto de uma folha em branco que a gente vai ser. E, se tu pega uma folha em branco e faz um risquinho, esse risquinho chama a atenção, porque é a única coisa ali. Então, quando a gente é mais novo a gente tá mais suscetível, mais vulnerável a esse tipo de julgamento. Quando mais velho, se por exemplo, tu tem um histórico específico relacionado a isso, eu tenho um histórico específico relacionado a isso, se nos julgassem, a gente talvez ia pensar “ah, essa pessoa tá meio mal, né?”, mas quando a gente é criança a gente acredita nisso.

Dito isso, se esse julgamento vem da família... E assim, às vezes esse julgamento não é explícito, com falas, mas o dever de um pai não é só não criticar abertamente, fazendo com que a criança se sinta mal, mas é fazer com que ela não se sinta criticada. Às vezes os pais conseguem fazer a criança se sentir criticada sem necessariamente um comentário, um dedo apontado. Então tudo isso é considerado, quando mais novo, mais vulnerável.

Mas costuma a ser mais as escolas mesmo, porque acontece mais bullying e chacotas. Até em termos de ciclo vital, a pré-adolescência para a adolescência é um período em que todo mundo acaba saindo um pouquinho das experiências do núcleo familiar para se deparar com ambientes diferentes, para tentar se diferenciar do que estava ali antes. Então é natural que a opinião do outro comece a contar mais, que você queira se sentir mais aceito, e daí esse tipo de problemática pode surgir mais facilmente.

**P:** Na tua opinião, por que tu acha que as pessoas tendem a confundir ansiedade social com outros transtornos?

**R:** Eu acho que é falta de conhecimento. É muito fácil para um psicólogo que estudou isso diferenciar, mas alguém que não aprendeu isso, que não foi ensinado... ninguém tira um coelho da cartola, ninguém sabe, por exemplo, que não existe apenas um tipo de depressão, a não ser que tu passe por isso, tu estude, tu pesquise isso aí tu vai saber diferenciar, mas antes disso tu não sabe. Então ela vai tentar realocar essa pessoa que tá na frente dela baseada nas informações que ela tem, o que às vezes não é muito. E claro, todo mundo tem uma vozinha meio crítica

que vai pra si, mas também vai para o outro. É fácil criticar o outro, é fácil colocar o outro em uma caixinha complicada, né?

**P:** E o que faria uma pessoa leiga identificar os sintomas do TAS dentro do jogo e procurar ajuda?

**R:** Existem uma série de características que vão mostrando que tem algo relativo à ansiedade social. Primeiro são sintomas físicos, tu vai notar sudorese, tu vai notar que a tua respiração tá mudando, talvez até fisicamente, olhando para a pessoa, ela se retrai, ela fica um pouco mais fechada. Então fisicamente tu nota esses traços primeiro. Além disso, eu acho que o que a pessoa pensa é muito importante. Então, quando a gente tá pensando em TAS, eu poderia muito bem pegar a mesma pessoa com suor, fechada, mas em um canto da sala, pensando outra coisa e com outro diagnóstico. Então a experiência interna de cada pessoa conta muito. O que uma pessoa com TAS poderia pensar: “Puxa, o que será que estão pensando de mim?”, “eu sou pior que os outros”, esse tipo de discurso mental é muito característico. Quando a gente pensa em ansiedade social, a gente pensa muito na estratégia da pessoa de se isolar, de não se abrir, de não se expor. Isso é o comportamento, mas ele é só uma reação sobre uma visão de si muito complicada. Se eu me vejo como pior do que todo mundo, eu não quero me expor. Então são visões, a respeito de si, a respeito dos outros e a respeito do futuro.

**P:** Na sua opinião, como esse jogo poderia ser? O que poderia ser abordado ou que não deve ser colocado no jogo de jeito nenhum?

**R:** Tu não vai colocar uma bola fora caso tu gere empatia por aquele personagem. E para gerar empatia tu vai ter que entrar um pouquinho no que se passa na dentro da cabeça dessa pessoa. Então esses pensamentos, como “eu sou pior que todo mundo”, “os outros vão me julgar”, isso gera empatia. Quando a gente tá assistindo uma série, a gente tende a simpatizar com o personagem mais vulnerável, que mais mostra suas dificuldades, seus defeitos. A gente simpatiza mais do que aquele cara perfeito, que não erra nunca. Então, eu acho que, se tu gera empatia por essa pessoa, tu tá ok assim.

Ninguém nasce vendo a si mesmo negativamente, a gente não nasce com esse tipo de aprendizado. Então se tu conseguir, de alguma forma, mostrar que aquela fala crítica, ou aquela fala comparativa, tu mostrar o link entre um discurso assim e como a pessoa começa a se ver, como ela começa a se sentir em relação a si mesmo, como ela começa a ver os outros, que os outros são julgadores então eu preciso me proteger dos outros. Se tu faz o link entre o que aconteceu para que a pessoa começasse a pensar assim, gera mais empatia, mais compreensão.

**APÊNDICE B** - Transcrição da entrevista com a segunda psicóloga, realizada no dia 21 de março de 2023.

**P:** O que você acha que é essencial saber sobre o Transtorno de Ansiedade Social e como ele se manifesta?

**R:** Tem que focar na questão do desconforto, do quanto o indivíduo tem um desconforto na interação com os outros no ambiente social e o quanto isso causa de prejuízo na vida dele. Porque a gente sempre vai entender a gravidade do diagnóstico com a intensidade que ele tem de prejuízo na vida. Então daqui a pouco as coisas que essa pessoa deixa de fazer em função disso.

**P:** Qual é a diferença entre a ansiedade social e a timidez?

**R:** A pessoa com o transtorno, ela quer se relacionar, mas não consegue, a pessoa quer sair de casa, quer ir em um aniversário, mas não consegue. Sempre pensar no nível de prejuízo que essa pessoa está tendo. É esse nível de prejuízo que diferencia uma pessoa tímida de um transtorno.

**P:** Na tua opinião, por que tu acha que as pessoas tendem a confundir ansiedade social com outros transtornos?

**R:** As pessoas têm dificuldade de ter um entendimento ainda sobre transtornos e saúde mental, né? Então é muito mais fácil ver uma pessoa “ah, ela tá triste” sem saber a etiologia, a origem dessa tristeza, motivos pelos quais ela tem esse prejuízo e “ah, então é depressão ou ansiedade”. Até propriamente os profissionais da área da saúde que não buscam se formar, se especializar, também têm a dificuldade de dar um bom diagnóstico, né? Então o diagnóstico ainda é um calcanhar de Aquiles na saúde mental. Ai tu imagina, se na saúde mental é uma questão ainda que temos certas dificuldades em relação a vários profissionais, imagina para os leigos.

**P:** E o que faria uma pessoa leiga identificar os sintomas do TAS dentro do jogo e procurar ajuda?

**R:** Primeiro o nível de sofrimento que essa pessoa tem e o quanto ela faz de esquiva desses momentos de interação com outras pessoas, essa vontade “ah, eu tenho o desejo, eu tenho a vontade de me relacionar, mas isso me causa muito desconforto, me dá ansiedade, taquicardia”. Ela começa criar justificativas e desculpas para não fazer a exposição, que é parte do tratamento. Então quanto mais aversão a pessoa faz, mais ela reforça os prejuízos do transtorno. Para que ela procure ajuda, ela tem que ter o entendimento de que isso causa prejuízo na vida dela e que isso não é normal.

**P:** Na sua opinião, como esse jogo poderia ser? O que poderia ser abordado ou que não deve ser colocado no jogo de jeito nenhum?

**R:** O que não pode faltar, quando a gente pensa em tratamento, é a psicoeducação. É explicar para a pessoa o que é o, de alguma forma no jogo, o que é o transtorno e quais os prejuízos que causam. A gente não consegue identificar algo sem conhecer, sem perceber que tu tem ou pode ter para procurar ajuda. Depois fazer formas de perguntas de identificar, né? Identificar o quanto ela se assemelha a isso.

De negativo, sempre tem que cuidar com questões invalidantes. Cuidar para não invalidar a pessoa que está ali jogando, porque não é culpa dela ter isso. É um sintoma, não está falando da personalidade dela. Não significa que seja ela. Tentar cuidar assim para não rotular a pessoa no sentido “você é assim”. Não, isso é um sintoma que você pode ter em função do transtorno, né? Não necessariamente ela é dessa forma, ela está. Isso é bem importante. Mostrar que tem tratamento e isso faz parte de um sintoma.

**APÊNDICE D** - Transcrição da entrevista com as pacientes A e B  
(entrevista conjunta), realizada no dia 22 de março de 2023.

**P:** Há quanto tempo vocês perceberam que possuem esse transtorno?

**RA:** Eu percebo isso desde criança, até com os meus próprios pais eu sempre tive muito medo de falar algumas coisas e ser julgada. Isso aparece principalmente com grupos maiores, mesmo que seja família. Sempre tive esse sentimento, mas eu nunca soube nomear, né? Nesses últimos anos eu consegui saber o que era, graças a terapia. Mas pensando agora, desde criança eu percebo isso.

**RB:** Eu também, desde bem pequena assim, que eu me lembro. Acho que a memória mais antiga que eu tenho assim, de me sentir ansiosa, e com medo de falar é com tipo, sete anos. Sempre me senti assim, e é bem essa coisa assim, que a gente acha que é só nós, mas quando cresce percebe que não.

**P:** E há quanto tempo vocês foram diagnosticadas formalmente com esse transtorno?

**RA:** Eu fui ano passado (2022). Desde lá eu faço terapia direto, mas mesmo assim eu acabo não contando algumas coisas para a minha psicóloga com medo dela julgar.

**RB:** Olha, eu acho que foi com 14 anos. Porque eu faço terapia desde os 8, indo e parando. Mas eu acho que lá pela sexta psicóloga eu fui diagnosticada.

**P:** Vocês poderiam me contar um pouco da experiência de vocês com o transtorno?

**RB:** Essas coisas de escola é uma coisa que pega muito. Às vezes tu sabe a resposta de alguma questão e quer responder, mas tu fica “ah, eu vou levantar a minha mão e me arriscar? E se rirem da minha cara?”. Até na apresentação agora, eu deixei minhas colegas falarem porque eu não queria falar. Eu tinha uma opinião diferente da delas, mas eu não ia falar porque e se eu erro? Vai ficar eu de idiota? Não, de jeito nenhum. E até coisas pequenas, às vezes eu tenho um problema no

telefone. Por exemplo, a internet veio errado, daí eu vou ter que ligar para o cara do telemarketing para falar com ele e tentar resolver? Ai meu deus do céu, deixa assim então. É sempre assim, se eu puder evitar a interação social ao máximo, eu vou evitar.

Uma outra coisa que me lembrei é o que eu já perdi de ônibus ou desci na parada errada porque o motorista não via que eu sinalizei. E daí eu não tenho coragem de dizer, de gritar “vou descer”, então eu fico “ah, desço na próxima então”.

**RA:** Essa questão de ligar para os lugares eu tenho muito receio. Até hoje eu tento fazer com que a minha mãe ligue para marcar meus médicos, mas ela não quer mais, ela diz “pelo amor de deus, tu tá fazendo 20 anos na cara, vai ligar” e aí eu às vezes acabo ligando. Mas sempre que eu posso não ligar para o médico eu não ligo. E teve uma vez que fui na loja, ai que ódio, e eu comprei aqueles fones de ouvido. A loja tinha o preço em reais e em dólares, e daí eu tinha visto o valor de R\$15,00 eu acho? E eu pensei “ah, ok, já tá meio caro, mas dá para comprar”. Fui no caixa e a mulher falou “ah, deu R\$50,00” e eu fiquei tipo “ah, ok” e paguei, porque eu tive medo de falar pra moça que não queria mais. Até agora eu tô meio traumatizada de ter pagado R\$50,00 em um fone.

**P:** Vocês conhecem algum personagem na mídia que vocês acreditam que representem vocês nesse sentido, podendo ser de maneira positiva ou negativa?

**RB:** Eu consegui pensar em dois, um que eu odiei e um que eu gostei. O que eu odiei foi o Raj, de The Big Bang Theory. Ele tem pânico de falar com mulheres, e eu acho que a coisa mais ridícula. Eu odeio aquele personagem de um jeito. É a coisa mais ridícula tipo, ele tá de boas conversando com os amigos dele, daí aparece uma menina bonita e ele congela. Não é assim que funciona. Mas teve uma cena em que ele sentou no chão e ficou com vergonha de pedir para trocar de lugar que eu me identifiquei.

Um que eu gosto, dá até vergonha de dizer, é de um anime. O Zenitsu, de Demon Slayer. Ele é uma pessoa ansiosa muito bem representada. Ele tem as crises dele, daí depois ele fica bem. Ele conta com os amigos deles, às vezes não. Eu me identifico muito com ele.

**RA:** Eu lembrei de um personagem, eu não li o livro e nem vi o filme ainda, mas eu sei porque uma amiga minha me falou, que é a principal do filme A Mulher na Janela. Ela é agorafóbica, sabe? Eu acho que é um tipo de ansiedade social. Como eu não vi o filme e não li o livro, eu não vou saber dizer se foi bem representado ou não, mas eu sei que ela não sai de casa de jeito nenhum. É um nível muito extremo de ansiedade social. E também tem o Ferb, do Phineas e Ferb, eu gosto, eu acho bem representado.

**P:** O que faria vocês se identificarem com a personagem do meu jogo?

**RB:** Eu acho que pode ser tipo, claro que tem muita gente que trava, especialmente dependendo da fase da vida que tu tá, por exemplo, criança tem muito mais essa coisa de não conseguir falar de jeito nenhum. Porém as vezes tu tem ansiedade social, mas nem todo mundo vai ver que tu tem. Às vezes tu tá agindo normalmente em uma conversa, mesmo que tu fique mais quieta com pessoas que tu não conhece. Nem sempre vai ser aquela pessoa que não toma banho por 15 dias. As pessoas às vezes acham que a “ah, e aquela pessoa que mora no porão, que tem medo de gente”. Não é bem assim também, tem tipos de ansiedade social, e às vezes as pessoas acham que é só aquela que tem ao extremo e não pensa naquelas que têm de maneira mais moderada.

**RA:** Eu acho que eu sinto muito mais sentimento de raiva do que de medo. Quando a gente pensa em ansiedade social, vem direto na nossa cabeça o medo de interagir. Às vezes eu tenho bem mais raiva de ter que estar interagindo, tipo quando eu pego o ônibus e as pessoas estão muito perto de mim, eu fico com muita raiva. Eu também tenho muito essa questão de, tipo, o que as pessoas pensam de mim? Às vezes eu tô em um elevador e daí tem duas pessoas comigo que eu não conheço, daí eu fico em um limbo do tipo “não puxem assunto comigo” e “por que vocês não estão conversando comigo, vocês acham que eu sou estranha?”. Em menos de um minuto de uma viagem de elevador eu já penso um milhão de coisas que as pessoas devem tá pensando de mim, sendo que na real elas nem devem saber que eu tô ali.



**P:** Por fim, vocês têm alguma dica de como o jogo ou a personagem deve ser?

**RA:** O que eu mais costumo jogar são jogos tipo RPG, só que de rotina, como Stardew Valley. Eu gosto muito desses jogos que tu guia a rotina do personagem. Devia também mostrar o pensamento da personagem.

**RB:** Eu estava pensando num jogo que tu acompanha o dia a dia da personagem. Eu acho também que devia ter escolhas sobre como tu vai responder, talvez criar um cenário onde é uma situação normal para as outras pessoas e para quem tem TAS é algo horrível, para representar como é para nós. Mostrar assim o contraste de como a gente está pensando e de como é de verdade.

**APÊNDICE E** - Transcrição da entrevista com a paciente C,  
realizada no dia 22 de março de 2023.

**P:** Há quanto tempo você percebeu que possui esse transtorno?

**R:** Desde criança eu percebi isso. Muitas professoras minhas vinham falar comigo porque eu era muito quieta na aula. Aconteceu até a situação da professora achar que eu apanhava dentro de casa, umas coisas assim. Na verdade, eu só era muito tímida, eu tinha muito medo de socializar. Assim, eu converso de boa, eu faço muita amizade agora, mas ao mesmo tempo eu sempre tive essa trava em público. Para mim, meu maior sacrifício era a minha vó pedir para eu buscar pão. Eu tinha pavor de ter que pedir alguma coisa, então eu percebia muito nas pequenas coisas que, para os meus colegas eram fáceis, mas para mim não eram. Eu passava mal para apresentar um trabalho, me dava dor de barriga, ansiedade, palpitação, tudo. Claro, minha família não percebia isso também. Enfim, muita gente acha frescura isso também e que é só a gente se expor e é mais complexo que isso, e vai gerando mais ansiedade em outros fatores também. Na pandemia, eu comecei a ter síndrome do pânico, uma coisa que eu nunca tive antes, e aí foi meu auge extremo de fobia social. Uma vez eu fui no mercado e fiquei uma hora e pouco chorando apavorada porque ficava com falta de ar, palpitação, todas aquelas coisas, daí começou a ficar um caso realmente muito extremo, de eu não poder ir num café com as minhas amigas porque eu ia ficar mal. Eu só não conseguia mais.

**P:** E há quanto tempo você foi diagnosticada formalmente com esse transtorno?

**R:** Na adolescência, mais ou menos, eu fui num psicólogo, mas era uma coisa meio esquisita. Eu tinha que fazer vários testes, era tudo muito misturado, e eu não tive um diagnóstico concreto. Eles sempre relacionavam a outra coisa, como “olha, talvez - porque eu fui criada pelos meus avós - seja porque ela não convive com os pais”. Quando eu tive o diagnóstico certinho foi agora, ali na pandemia, que eu comecei a ter a síndrome de pânico. Eu fiz o diagnóstico, minha médica fez algumas sessões até a gente entender e aí de tudo o que eu fui respondendo era exatamente isso, eu tenho desde a infância. Claro que hoje em dia eu lido muito melhor com

isso, mas desde a infância eu tenho. Eu tomo remédio inclusive, tá lá “fobia social” também. E é isso, eu tô fazendo tratamento agora.

**P:** Você poderia me contar um pouco da sua experiência com o transtorno?

**R:** Sim, eu tenho uma experiência com um professor na faculdade. Ele é mega querido, mas a aula dele é muito de interação. Basicamente na aula inteira os alunos usam uma dinâmica, uma técnica e tu tem que ficar ali discutindo, mas eu sou muito quieta. Eu sinto que, como boa parte foi no online, uma que ele não lembrava quem eu era de jeito nenhum, achava que eu era da graduação, não lembrava quem eu era, aquela coisa. Um dia eu fui queridona conversar com ele, agradecer pela aula e tudo, e eu sinto que ele me trata de um jeito tipo “ah, essa aluna não deu muita importância” sendo que só teve uma única aula de todas as disciplinas que eu fiz online que eu peguei no sono. Foi uma aula de final de semestre, mas em todas as aulas eu sempre prestei muita atenção e eu sempre fazia as coisas. No mestrado eu entrei muito focada, eu precisava muito, e eu senti isso, que muitos professores me veem como uma forma de desleixo, sendo que na verdade não, eu tô prestando atenção, tanto que depois eu tiro A. Porém, naquele social ali eu não consigo interagir, sei lá, é diferente.

Eu nunca tive problema de conversar com um professor quando eu tô sozinha com ele, as vezes eu fico nervosa e tudo, mas se eu tenho que falar na frente dos colegas já me atrapalha, e muito. Além disso, em questão de trabalho, além da pós eu sempre trabalhei com consultoria de imagem e estilo e é uma coisa que depende muito de rede social. Eu tenho pavor de ficar postando qualquer coisa da minha vida, pavor de saber que eu tenho que me filmar falando, então eu não faço e eu acabo perdendo muito trabalho por isso.

**P:** Você conhece algum personagem na mídia que você acredita que te represente nesse sentido, podendo ser de maneira positiva ou negativa?

**R:** Um personagem... deixa eu pensar... Eu não sei se eu lembro. Não lembro, eu acho que não lembro... Ah, eu pensei em uma personagem, mas eu acho que ela não era... ela falava muito. Eu acho que uma das mais próximas que eu lembrei,

mas que talvez não faça sentido, é a Hermione. Ela é mais introvertida, mas ao mesmo tempo ela fala. Porque às vezes a pessoa associa umas coisas muito estereotipadas mesmo. Ela era sutil em algumas coisas, dava para sentir. Eu não sei se ela é a pessoa correta.

**P:** O que faria você se identificar com a personagem do meu jogo?

**R:** Eu acho que não faria sentido um personagem que só tem dois amigos, que às vezes as pessoas associam a isso, mas não necessariamente a gente tem poucos amigos, a gente tem uma parada individual com a gente. A gente consegue se relacionar com várias pessoas, mas não necessariamente é algo muito pequeno. Isso, às vezes, me incomoda. Também uma pessoa que não pareça ser psicopata, né? Porque a gente só tem fobia social e são coisas muito diferentes ali.

Acho que depende do contexto onde estaria inserido o personagem. Talvez se fosse em um ambiente escolar, essa parte de apresentação fica muito descarada. Quando a pessoa tem fobia social também, ela se identifica muito, e daí poderia tá associando “olha, talvez eu tenha isso” enquanto joga.

Uma coisa muito característica minha é que, eu penso em uma ação que eu devo fazer, eu não faço porque sou muito tímida, não respondo a pessoa na hora, mas eu fico mentalizando tudo o que eu podia responder. Um personagem com super poder mental, que tá sempre pensando alguma coisa e nunca descansa, talvez isso. Muito da gente não falar, a gente acaba pensando muito.

**P:** Por fim, você tem alguma dica de como o jogo ou a personagem deve ser?

**R:** Às vezes também eu tenho uns tiques, tipo me mexendo, me apertando, me beliscando. Não sei se isso é uma característica de fobia social. Podia ter no jogo. Eu também não vejo isso sendo debatido no ensino, até falando de didática de professor então, sei lá, um jogo didático seria incrível para os alunos. Até para as pessoas identificarem tipo “olha, esse aluno não é malandro, ele tem isso daí”, porque muita gente confunde as coisas.

**APÊNDICE F** - QR Code da pasta contendo  
todas as ilustrações do jogo.



Fonte: A autora, 2023.