

ARTIGO

JOGOS DE MESA E EDUCAÇÃO: ALTERNATIVAS LÚDICAS PARA REDUZIR O USO DE TELAS

DANIEL MARTINS DE BARROS

Professor colaborador do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP) e médico do Instituto de Psiquiatria (IPq) do Hospital das Clínicas da FMUSP. Coordenador médico do Núcleo de Psiquiatria Forense (Nufor) do IPq.



Daniel Barros é professor colaborador do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP e médico do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas. Doutor em Ciências e bacharel em Filosofia pela USP, escreveu para O Estado de São Paulo por mais de dez anos e, atualmente, é colunista da CNN Brasil. Na Rádio BandNews FM, participa do programa de entrevistas Humanamente e da coluna Isso é coisa da sua cabeça. Todo mês, escreve sobre ciência e comportamento para a revista Galileu e mantém, no YouTube, um canal no qual faz reflexões sobre o comportamento humano.

Um dos maiores desafios da atualidade é reduzir o tempo que passamos diante das telas. Nós, profissionais da saúde, assim como muitos de outras áreas, observamos que a exposição excessiva a esse tipo de tecnologia pode trazer mais prejuízos do que benefícios, como afetar os relacionamentos, drenar nossa energia e comprometer nossa saúde mental. Ainda assim, desconectar-se não é fácil, pois as telas estão cada vez mais presentes em nosso cotidiano, e nem sempre há alternativas acessíveis para substituí-las.

Não seria um problema se a mania de checar as telas o tempo todo fosse apenas um hábito moderno, mas o uso intensivo de celulares, tablets e afins, especialmente no contexto das redes sociais, tem se mostrado cada vez mais prejudicial à nossa saúde mental e ao nosso bem-estar. Como profissional da saúde, observo uma relação direta entre o tempo gasto nas redes sociais e o aumento do risco de desenvolver transtornos como depressão e ansiedade. Isso evidencia que a hiperconectividade compromete significativamente a qualidade de vida, a ponto de constatarmos que, quando os indivíduos são incentivados a se desconectar, seu bem-estar melhora expressivamente.

Para ilustrar os impactos da conectividade exagerada, um estudo experimental publicado em fevereiro de 2025 na PNAS Nexus¹ aponta que o afastamento de telas promove a redução nos sintomas de ansiedade e depressão, além de um aumento na capacidade de concentração e consequentemente também favorece maior envolvimento em atividades offline, interações sociais, exercícios e contato com a natureza, contribuindo para a melhoria da qualidade do sono e do autocontrole.

Além disso, o estudo indica que não é necessário eliminar completamente o uso das telas para obter melhorias na qualidade de vida; mesmo uma redução parcial já pode ser vantajosa. Dessa forma, estratégias que incentivem um uso mais equilibrado da tecnologia podem ser eficazes para promover hábitos digitais mais saudáveis.

¹ Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective well-being. PNAS Nexus, Volume 4, Issue 2, February 2025, pgaf017. Disponível em <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgaf017>

No entanto, essa questão é mais desafiadora na prática do que na teoria. Afinal, como podemos nos desconectar se os algoritmos nos estimulam constantemente a permanecer online? Quando desligamos o celular, é como se um vazio se abrisse em nossa rotina.

Uma alternativa promissora para essa questão são jogos de cartas e de tabuleiro, também conhecidos como jogos de mesa. Os elementos analógicos exercem um grande apelo sobre nosso cérebro — as cores, texturas e sons que experimentamos diretamente têm o poder de captar nossa atenção e preencher o vazio deixado quando estamos off-line. Por isso, jogar não apenas desperta emoções positivas, mas também proporciona experiências envolventes e prazerosas. Além disso, os jogos de mesa estão intrinsecamente ligados ao ato de brincar, uma atividade essencial que promove o relaxamento, estimula a criatividade e fortalece os laços interpessoais.

Brincar, afinal, nada mais é do que exercitar habilidades de maneira divertida. Os animais brincam de caçar e lutar, fortalecendo a musculatura para quando precisarem. As crianças brincam de casinha, por exemplo, ensaiando os passos que darão na vida adulta. Os jogos são exatamente isso: brinquedos para a mente, exercícios lúdicos para o cérebro.

Faço aqui uma analogia entre os benefícios dos jogos para a mente e os efeitos das atividades físicas para o corpo. Assim como o exercício fortalece os músculos e melhora a saúde física, jogar estimula o cérebro, aprimorando habilidades cognitivas, sociais e emocionais. Os jogos também nos ajudam a compreender os outros, administrar nossas emoções e enfrentar desafios. Além disso, praticamente todas as funções cognitivas podem ser estimuladas por meio dos jogos, incluindo memória, habilidade visuoespacial, coordenação e estratégia. Eles ainda possuem um grande potencial para fortalecer conceitos matemáticos, mesmo quando não percebemos que estamos lidando com quantidades, números e ordem. Por tudo isso, esse passatempo que acompanha a humanidade há milhares de anos é, ao mesmo tempo, divertido e terapêutico.

E além de estimular o raciocínio e a criatividade, os jogos de mesa também desempenham um papel importante na promoção da liberdade de pensamento e de comunicação. Ao criarem espaços seguros e colaborativos para a troca de ideias, os jogos incentivam o diálogo, o respeito às diferenças e o exercício da argumentação — habilidades fundamentais para a convivência democrática. Eles também são uma forma acessível de contato com a cultura e o conhecimento, pois cada jogo carrega elementos narrativos, simbólicos e estruturais que despertam a curiosidade e ampliam o repertório dos participantes. Nesse sentido, jogar é também um modo de acessar e compartilhar informação de maneira ativa, crítica e prazerosa.

No entanto, nem sempre sabemos por onde começar. Com frequência, nos perguntamos qual jogo escolher, como aproveitar melhor as partidas e qual a faixa etária indicada para cada jogo. Para responder a essas perguntas e facilitar o acesso aos jogos, que são poderosos instrumentos de expressão intelectual, artística e de comunicação, indico aqui o Projeto S.A.L.A. – Simples Alternativas de Lazer e Aprendizagem – da PaperGames.

Como apoiador dos jogos enquanto ferramenta terapêutica e educacional, fiquei muito feliz ao conhecer essa iniciativa. O Projeto S.A.L.A. auxilia pais, professores, psicólogos, psiquiatras, psicopedagogos e outros profissionais de educação e saúde mental a extrair o máximo dos jogos como ferramenta psicopedagógica. Vejo esse projeto como um verdadeiro guia de viagem para o mundo dos jogos e seus benefícios. Por meio dele, podemos compreender melhor os estímulos e as diversas aplicações dos jogos de tabuleiro na sala de casa, na sala de aula e nos consultórios.

O projeto disponibiliza, no site do PaperGames S.A.L.A., fichas específicas para cada jogo da editora, contendo informações detalhadas, como faixa etária recomendada, habilidades desenvolvidas, aprendizagens essenciais definidas no Base Nacional Comum Curricular (BNCC), tipos de inteligência estimulados, formas de aplicação em diferentes contextos e dicas sobre a dinâmica dos jogos. Além disso, o material inclui comentários direcionados a pais, professores e profissionais da saúde, bem como sugestões para a adaptação de regras. Todo esse material está disponível no site do projeto gratuitamente.

Quero convidar você a conhecer essa iniciativa e os materiais disponibilizados. Tenho certeza de que esses recursos vão colaborar para nosso desafio de nos desconectarmos das telas e aproveitarmos melhor nossas interações no mundo real.

Para conhecer o Projeto S.A.L.A., basta acessar <https://papergames.com.br/sala>.



Daniel Barros é professor colaborador do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP e médico do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas. Doutor em Ciências e bacharel em Filosofia pela USP, escreveu para O Estado de São Paulo por mais de dez anos e, atualmente, é colunista da CNN Brasil. Na Rádio BandNews FM, participa do programa de entrevistas Humanamente e da coluna Isso é coisa da sua cabeça. Todo mês, escreve sobre ciência e comportamento para a revista Galileu e mantém, no YouTube, um canal no qual faz reflexões sobre o comportamento humano.