

# NARRATIVAS INTERATIVAS E SAÚDE MENTAL: UM JOGO DIGITAL COMO FERRAMENTA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE BURNOUT

**Autor:** Daina de Oliveira Feitosa<sup>1</sup>, Gustavo Lima<sup>2</sup>, Lucas Matos<sup>3</sup>

**Orientador:** Janaina Souza<sup>4</sup>

Centro Universitário de Ensino Superior - CIESA

21/05/2025

## RESUMO

O presente artigo propõe o desenvolvimento de um jogo digital com estética noir como forma de refletir sobre a síndrome de burnout e seus impactos na saúde mental. O projeto é protagonizado por Marcus, detetive cuja obsessão pelo trabalho culmina na trágica perda de seu filho, crime marcado pela simbologia da carta “O Louco” do tarot. O jogo foi concebido como um alerta para os efeitos do trabalho excessivo, utilizando mecânicas que simulam esgotamento físico e emocional, decisões difíceis e isolamento. A metodologia adotada inclui revisão bibliográfica sobre burnout, especialmente em contextos educacionais, aplicação de formulário com relatos anônimos sobre experiências de exaustão e desenvolvimento prático do jogo utilizando a engine Godot. O Game Design Document (GDD) está em construção, alinhando narrativa, mecânicas e estética à temática proposta. As respostas coletadas via Google Forms embasaram decisões narrativas, demonstrando que a sobrecarga laboral é uma realidade vivida por diversos indivíduos, com consequências físicas, emocionais e sociais. A partir disso, conclui-se que os jogos digitais possuem potencial não apenas para entreter, mas também para conscientizar e provocar reflexão.

**Palavras-chave:** Burnout. Interatividade. Jogos.

## 1 Burnout e o Potencial Reflexivo dos Jogos Digitais

O burnout tem se tornado um distúrbio psicológico cada vez mais comum em profissionais submetidos a altas cargas de estresse e jornadas excessivas de trabalho. A Organização Mundial da Saúde (OMS), reconhece o burnout como uma síndrome que impacta profundamente a saúde física, emocional e social dos indivíduos.

Foi incluído na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um fenômeno ocupacional. Os principais sintomas do burnout incluem sentimentos de esgotamento, cinismo ou negatividade no trabalho, e redução de eficácia profissional. Em

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Jogos Digitais; E-mail: dainadeoliveirafeitosa12@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Jogos Digitais; E-mail: gus.limaf7@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmico do Curso de Jogos Digitais; E-mail: lucaspin2018@gmail.com

<sup>4</sup> Docente do Curso de Jogos Digitais e Ciência da Computação; E-mail: janainalogos@gmail.com

estágios avançados, essa condição pode comprometer seriamente a qualidade de vida de um indivíduo, levando a distúrbios do sono, depressão e problemas de relacionamento.

Temas como ansiedade, depressão e sobrecarga emocional têm sido explorados por diversas áreas de entretenimento, sendo proposital ou não. E nos últimos anos, os jogos digitais têm se destacado não apenas pelo entretenimento, mas também como ferramentas para provocar reflexões sociais e emocionais, com sua criação de experiências imersivas e empáticas.

No caso do burnout, a mecânica do jogo pode ser projetada para reproduzir a exaustão progressiva, a falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e o sentimento de impotência que muitos profissionais enfrentam. Ao experimentar essas sensações na pele do personagem, o jogador é convidado a refletir sobre sua própria realidade ou sobre o sistema ao seu redor.

Desse modo, os jogos digitais se consolidam como uma linguagem artística e educativa, com potencial para sensibilizar, informar e transformar. Projetos que abordam burnout através de game design podem colaborar significativamente para o debate sobre saúde mental, especialmente entre públicos mais jovens e conectados com a indústria de games.

Nesse contexto, este artigo propõe o desenvolvimento de um jogo digital com estética noir, protagonizado por Marcus, um detetive cuja obsessão pelo trabalho culmina na perda trágica de seu filho. A narrativa utiliza o simbolismo do tarot — especialmente a carta ‘O Louco’ — como representação do desequilíbrio emocional e psicológico de Marcus, funcionando como metáfora para os sintomas de burnout.

A escolha da estética noir contribui para o clima sombrio e introspectivo da história, enquanto as mecânicas do jogo refletem o desgaste progressivo do personagem: rotinas repetitivas, decisões difíceis, sobrecarga de tarefas e eventos psicológicos simbólicos. A proposta é que o jogador sinta o peso das escolhas e do ritmo imposto a Marcus, entendendo aos poucos que o inimigo principal não é apenas o assassino de seu filho, mas o próprio colapso emocional silencioso que cresce como excesso de trabalho.

O objetivo desse projeto é utilizar a narrativa interativa como recurso para abordar a síndrome de burnout, permitindo ao jogador vivenciar de forma simbólica o impacto do excesso de trabalho na saúde mental, enquanto investiga o mistério por trás da morte do

filho de Marcus. Assim, a conscientização sobre a importância do equilíbrio entre vida pessoal e profissional é feita de maneira engajada e divertida.

Nos tópicos seguintes, apresentaremos a fundamentação teórica sobre a síndrome de burnout e sua relação com os jogos digitais como meio de conscientização. Em seguida, descreveremos a proposta do jogo investigativo de maneira aprofundada, ademais de suas inspirações narrativas e simbólicas. Por fim, serão apresentados os materiais utilizados no desenvolvimento e a metodologia aplicada para estruturar a experiência do jogador, visando despertar empatia e reflexão sobre o esgotamento profissional.

## **2 Burnout no Ambiente de Trabalho e a Realidade Docente**

Como citamos na introdução, de acordo com a OMS, o burnout foi oficialmente incluído na Classificação Internacional de Doenças (ICD-11) como um fenômeno ocupacional, definido por três dimensões principais: sensação de exaustão, distanciamento mental do trabalho e redução da eficácia profissional.

Esse distúrbio afeta principalmente profissionais expostos a longas jornadas, altas demandas e cobranças constantes, sendo comum em áreas como saúde, educação, tecnologia e segurança. O seu impacto vai além da esfera laboral, afetando a qualidade de vida, os relacionamentos pessoais e o bem-estar mental do indivíduo. Em casos avançados, pode desencadear transtornos de ansiedade, depressão, insônia e problemas psicossomáticos.

Estudos conduzidos por Maslach e Leiter, dois dos principais pesquisadores sobre o tema, destacam que o burnout é resultado não apenas do excesso de trabalho, mas da combinação entre sobrecarga, falta de reconhecimento, injustiças organizacionais e desconexão com os valores pessoais. Dessa forma, o combate ao burnout exige mais do que apenas pausas ou férias, sendo necessário repensar os modos corporativos, o equilíbrio entre profissionalismo e vida pessoal, e claro, a valorização da saúde mental.

“Trata-se de uma condição crônica, determinada principalmente por fatores da organização do trabalho, tais como sobrecarga, falta de autonomia e de suporte social para a realização das tarefas[...]. A chamada reestruturação produtiva e as demissões em massa também são apontadas como fatores de risco[...]. Traços de personalidade teriam menor peso para o desencadeamento do quadro[...]” (ISABELA VIEIRA, 2010, p. 270).

Em um cenário onde a produtividade é frequentemente valorizada acima do bem-estar, a discussão sobre o burnout torna-se essencial. Iniciativas de conscientização, suporte psicológico e práticas de autocuidado são estratégias fundamentais para prevenir e tratar esse distúrbio, que tem se tornado cada vez mais presente na rotina de jovens e adultos.

Diversas pesquisas apontam que os profissionais de educação estão entre os grupos mais afetados pela síndrome de burnout. Professores frequentemente enfrentam longas horas de trabalho com excesso de turmas, falta de recursos pedagógicos, acúmulo de funções administrativas e pressões institucionais. Além disso, muitos lidam com a desvalorização da profissão, ambientes escolares estressantes e a cobrança constante por resultados, fatores que contribuem para o esgotamento físico e emocional.

“Professores têm sido alvo de diversas investigações[...], pois no exercício profissional da atividade docente encontram-se presentes diversos estressores psicossociais, alguns relacionados à natureza de suas funções, outros relacionados ao contexto institucional e social onde estas são exercidas.”(MARY SANDRA CARLOTTO, 2002, p.21).

De acordo com Iwanicki e Schwab (1981) a severidade de burnout entre os profissionais de ensino já é, atualmente, superior à dos profissionais de saúde, o que coloca o Magistério como uma das profissões de alto risco. Isso demonstra que o cenário é ainda mais alarmante ao considerar que o sofrimento mental desses profissionais pode impactar diretamente a qualidade de ensino, a relação com os alunos e até a permanência deles na carreira.

“Segundo Esteve (1999), têm aumentado as responsabilidades e exigências que se projetam sobre os educadores coincidindo com um processo histórico de uma rápida transformação do contexto social, o qual tem sido trazido em uma modificação do papel do professor.[...] O professor, neste processo, se depara com a necessidade de desempenhar vários papéis, muitas vezes contraditórios, que lhe exigem manter o equilíbrio em várias situações. Exige-se que seja companheiro e amigo do aluno, lhe proporcione apoio para o seu desenvolvimento pessoal, mas ao final do curso adote um papel de julgamento, contrário ao anterior.”(MARY SANDRA CARLOTTO, 2022, p.22-23).

Muitos docentes relatam sintomas como irritabilidade, insônia, cansaço extremo e sentimento de ineficácia. Diante disso, discutir o burnout dentro da educação é também pensar em políticas públicas, saúde coletiva e valorização do trabalho docente. Esse é apenas um dos diversos exemplos que evidenciam a relevância do tema abordado neste tópico.

## 2.1 JOGOS DIGITAIS COMO LINGUAGEM ARTÍSTICA E FERRAMENTA DE CONSCIENTIZAÇÃO

Atualmente, os jogos deixaram de ser vistos como entretenimento para se consolidarem como uma linguagem artística complexa e multifacetada. Através de narrativas visuais, trilhas sonoras, mecânicas interativas e design envolvente, os jogos tornaram-se capazes de expressar emoções profundas, contar histórias com múltiplas camadas e provocar reflexões sociais e emocionais. Assim como o cinema e a literatura, os games também possuem o potencial de sensibilizar e gerar empatia no público, explorando questões humanas universais como perda, medo, sofrimento, superação e esgotamento emocional.

“A estórias e histórias que contamos e construímos através de aparatos tecnológicos e cognitivos[...] mudaram significativamente o modo como percebemos, atuamos e construímos mundos. Ficam marcadas as potencialidades estéticas e pedagógicas dessas formas de contar histórias e estórias segundo suas características próprias como meio, suporte ou conteúdo.”(FRANCISCO MARINHO, 2014, p.140).

Nesse contexto, surge o conceito de “jogos empáticos” ou “jogos sérios”, que são desenvolvidos com o propósito de abordar temáticas sensíveis, educativas ou sociais. Diferente dos jogos totalmente comerciais, essas obras têm como objetivo principal provocar impacto e promover debates significativos.

Títulos como *Celeste* (2018), que lida com ansiedade e auto superação, *Gris* (2018), que aborda o luto e a dor de forma visualmente poética, e *Depression Quest* (2013), que retrata os desafios da depressão por meio de escolhas limitadas, demonstram como os jogos podem servir como espelhos da condição humana.

“A indústria dos games está cada vez mais engajada em abordar questões psicológicas como depressão, ansiedade e outros transtornos mentais. Jogos como *Hellblade*, *Celeste* e *Gris* não apenas oferecem entretenimento, mas também uma forma de terapia interativa, permitindo que os jogadores explorem suas próprias lutas emocionais de maneira segura e envolvente.”(GUILDA DOS GAMERS, 2023).

O diferencial dos jogos digitais está na interatividade, que convida o jogador a assumir papéis, tomar decisões difíceis e vivenciar diretamente os efeitos dessas

escolhas. Essa imersão torna a experiência mais intensa do que outras mídias, permitindo que sentimentos como culpa, impotência ou compaixão sejam vividos em primeira pessoa. É essa capacidade de colocar o jogador “na pele do outro” que transforma os jogos em uma poderosa ferramenta de empatia e consciência social.

“Com o crescimento da conscientização sobre a saúde mental, podemos esperar que mais jogos abordem esses temas no futuro. O impacto positivo que esses jogos têm em jogadores é inegável. Além disso, plataformas como Twitch e Youtube Gaming têm proporcionado espaço para que jogadores discutam abertamente suas experiências com jogos que tocam em questões emocionais profundas, criando comunidades solidárias ao redor desses temas.”(GUILDA DOS GAMERS, 2023).

O número de jogos que abordam transtornos mentais ou síndromes aumentou nos últimos anos, refletindo a crescente preocupação da sociedade com a saúde mental. O game design tem sido utilizado como metáfora para representar sensações internas, rotinas sufocantes e dilemas existenciais. Por meio dessa abordagem simbólica, os jogos contribuem para a desestigmatização de doenças psicológicas, oferecendo espaço para identificação e diálogo.

## 2.2 SUBDIVISÃO DO TÓPICO PARA DAR ÊNFASE A ALGUM ASPECTO ESPECÍFICO

Para representar simbolicamente e imensamente os efeitos do burnout no personagem principal, desenvolvemos mecânicas específicas que simulam o desgaste físico e emocional progressivo ao longo da narrativa. A intenção é provocar no jogador sensações de sobrecarga, confusão e perda de controle, criando assim, paralelos com os sintomas reais da síndrome.

Uma das mecânicas centrais é o sistema de exaustão acumulativa, no qual Marcus, o protagonista, começa a demonstrar sinais visuais e comportamentais de cansaço conforme o jogador realiza muitas tarefas seguidas sem pausas. Esses sinais incluem visão turva, lentidão nos movimentos, falhas de memória e aumento da dificuldade em interagir com elementos do cenário.

“As mecânicas são uma forma de descrever e padronizar uma forma de jogar do ponto de vista das ações possíveis no jogo[..] Elas também ajudam os jogadores a entender os jogos e descobrir preferências com mais assertividade na hora de comprar ou jogar um novo jogo. Existem Mecânicas que definem como será a área

do jogo, outras relativas a compra e venda e até mecânicas que definem a divisão dos jogadores em equipes ou em um só grupo.” (Ludopedia, s.d).

Outra mecânica importante é o sistema de decisões com impacto emocional, o qual o jogador frequentemente precisa escolher entre priorizar o caso ou atender suas necessidades emocionais (descansar, visitar um ente querido, refletir sobre a perda do filho). Escolhas que negligenciam o bem-estar mental de Marcus influenciam diretamente no final do jogo, podendo levar a colapsos nervosos, encerramentos prematuros da investigação ou mesmo à desconexão completa com a realidade.

“Decisões em jogos são escolhas que os jogadores fazem durante a experiência de jogo, influenciando o desenrolar da narrativa, o desenvolvimento dos personagens e até mesmo o resultado final. Essas decisões podem variar de simples ações, como escolher um caminho, até escolhas complexas que afetam o mundo do jogo e suas interações. A importância dessas decisões é evidente em muitos gêneros de jogos, especialmente em RPGs, onde cada escolha pode levar a diferentes finais e experiências de jogo.”(SILVA, 2024).

Por meio desses exemplos de mecânicas, o jogo busca mais do que entretenimento – ele propõe uma vivência sensível e simbólica do burnout, estimulando empatia e reflexão no jogador. Ao colocar o jogador diante de escolhas difíceis e consequências reais dentro da narrativa, o jogo se torna uma metáfora poderosa sobre os limites do corpo e da mente diante da cultura da produtividade extrema.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS/METODOLOGIA**

A metodologia adotada para o desenvolvimento deste projeto combina elementos da pesquisa bibliográfica, estudo de caso e prática experimental em game design. O processo teve início com a coleta e análise de dados sobre a síndrome de burnout, com o objetivo de compreender suas causas, sintomas e impactos, além de observar como esse tema tem sido abordado em mídias digitais, especialmente nos jogos.

Para auxiliar no embasamento conceitual e compreender melhor o público-alvo, foi elaborado e distribuído um questionário online por meio da plataforma Google Forms. O formulário buscou identificar o nível de conhecimento dos participantes sobre o burnout, seus sintomas, experiências pessoais com o tema e a percepção sobre a eficácia dos jogos como forma de conscientização. As respostas obtidas contribuíram para alinhar a

proposta do jogo à realidade do público e guiaram decisões de narrativa, mecânicas e estética.

Esta é uma das respostas do formulário elaborado pela autora (2025): “Trabalhei por anos em escala 6x1 no meu primeiro emprego, o que rapidamente consumiu minha vida pessoal. O cansaço extremo me afastou da família e amigos, causando desmaios por exaustão e frustração por não ter tempo para mim. Era elogiada por ser ‘trabalhadora’, mas percebi que havia me tornado um ser vazio, definido apenas pelo trabalho. Hoje, valorizo o equilíbrio e, felizmente, estou em uma situação melhor. Por isso, encorajo a desconstruir a mentalidade de trabalhar até o esgotamento e buscar ajuda aos primeiros sinais”.

O relato acima evidencia com clareza como a cultura da produtividade pode conduzir indivíduos a estados extremos de esgotamento físico e emocional. A naturalização do excesso de trabalho, muitas vezes romantizada por elogios como “dedicado” ou “trabalhador”, mascara os efeitos nocivos da sobrecarga. A desconexão com a vida pessoal, a perda de identidade fora do ambiente profissional e os sintomas físicos severos, como desmaios, são manifestações claras da síndrome de burnout, conforme descrito por organismos como a OMS.

Esses testemunhos reais coletados na pesquisa reforçam a importância de abordar o tema de forma sensível e profunda dentro do jogo. Ao trazer elementos para o universo narrativo e mecânico, o projeto busca traduzir em experiência interativa o peso do burnout, estimulando o jogador a refletir sobre a sua própria relação com o trabalho e os limites do autocuidado.

“Detectar o burnout, admitem os especialistas, pode ser mais complexo do que parece. Não existem exames de sangue e de imagem ou testes de resistência física para flagrá-lo. O diagnóstico vem de uma escuta atenta do paciente e de uma avaliação minuciosa de suas condições de trabalho. Isso é determinante para não confundi-lo com outras desordens mentais.”(ANDRÉ BERNARDO, 2019).

O jogo está sendo desenvolvido utilizando a engine Godot, ferramenta de código aberto que permite a criação de jogos 2D e 3D com flexibilidade e eficiência. A equipe responsável pela criação é composta por três integrantes, que dividem as funções entre programação, arte, narrativa e pesquisa.

Atualmente, encontra-se em produção o Game Design Document (GDD), documento essencial que reúne todas as diretrizes do projeto, incluindo mecânicas,

enredo, personagens, estética e fluxo de jogo. Esse documento serve como guia de desenvolvimento e facilita a organização das etapas de produção.

A proposta do jogo gira em torno de uma experiência narrativa interativa com elementos investigativos, na qual o jogador assume o papel de Marcus, uma detetive lidando com o luto e os efeitos do burnout. A estrutura do projeto é interativa, permitindo ajustes ao longo do desenvolvimento com base nos testes realizados, feedbacks recebidos e aprofundamento teórico.

A coleta de relatos por meio do formulário foi essencial para compreender, de maneira mais humana e profunda, os impactos reais do burnout. Muito além das definições teóricas, ouvir diretamente pessoas que passaram por essa condição permitiu identificar padrões emocionais, gatilhos e consequências práticas que, muitas vezes, não aparecem em textos acadêmicos.

Os elementos presentes nas respostas — como a perda de identidade, o isolamento social, o adoecimento físico e a romantização do excesso de trabalho — foram incorporados nas mecânicas e narrativa do jogo de forma simbólica. Por exemplo, o personagem Marcus será confrontado por decisões que o afastam de vínculos afetivos em nome da produtividade, e enfrentará sintomas do burnout se trabalhar demais.

“Fora do Brasil a situação não é diferente. No Japão, já inventaram até uma palavra para designar quem morre de tanto trabalhar: ‘karoshi’. Um caso emblemático foi o da publicitária Matsuri Takahashi, de 24 anos, que tirou a própria vida no Natal de 2015. No bilhete que deixou para a mãe, escreveu: ‘Por que tudo tem que ser tão difícil?’. Matsuri fazia quase 100 horas extras por mês” (ANDRÉ BERNARDO, 2019).

Dessa forma, o uso da pesquisa com pessoas reais não apenas legitima o desenvolvimento do projeto, mas também direciona o jogo para um viés mais crítico e educativo. A metodologia adotada mostra o compromisso da equipe em desenvolver um produto que vá além do entretenimento, funcionando também como instrumento de alerta e debate social.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O desenvolvimento deste projeto partiu da proposta de criar um jogo digital que servisse como ferramenta de conscientização sobre o burnout. A escolha do formato interativo e narrativo foi fundamentada na capacidade dos jogos digitais de provocar empatia e reflexão, permitindo ao jogador vivenciar simbolicamente o impacto do excesso de trabalho na saúde mental.

A aplicação do questionário online foi uma etapa fundamental da pesquisa, pois permitiu reunir relatos reais sobre experiências com esgotamento físico e emocional. A maioria dos participantes relatou já ter vivenciado sintomas associados ao burnout, como insônia, irritabilidade, sensação de vazio, dores físicas e afastamento social. Isso demonstra que o tema é atual, urgente e ainda pouco debatido de maneira acessível e empática entre o público jovem.

Entre os relatos recebidos, destacou-se a percepção de que o ambiente profissional e acadêmico frequentemente valoriza a produtividade em detrimento do bem-estar. Termos como “trabalhador”, “dedicado” e “incansável” foram citados com ambivalência – ora como elogios recebidos, ora como máscaras que escondiam a dor do excesso. Esses relatos influenciaram diretamente a construção da narrativa do jogo, especialmente no que se refere à identidade do personagem Marcus e à pressão constante que ele sente em sua rotina.

Narrativamente, Marcus representa a figura do profissional que ignora os sinais do corpo e da mente em nome do dever. As escolhas do jogador ao longo do jogo vão relevando o quanto o luto e a obsessão pelo trabalho se entrelaçam, culminando em um colapso psicológico progressivo. Esse processo é alimentado pelas decisões do próprio jogador, que se depara com dilemas morais e emocionais cada vez mais complexos, simulando o desgaste mental de forma simbólica e interativa.



Visual inspirado nos delírios do protagonista; símbolo da perda de sanidade frente ao burnout.

As mecânicas inserida,s no jogo foram desenhadas a partir dos dados coletados. Elementos como a exaustão gradual, os flashes de memória, a desorientação e a perda de conexões sociais foram incorporados para tornar a experiência mais próxima da realidade emocional de quem enfrenta o burnout. O feedback indireto do jogo – através de alterações no ambiente, mudanças no comportamento dos NPCs e falas internas do protagonista – contribui para a imersão e a reflexão.

“Podemos dizer que as mecânicas de jogos são os elementos que regem a interação do jogador de forma que ele possa alterar o estado em que o jogo se encontra e progredir em direção às condições de vitória do jogo. São as pequenas engrenagens que, quando somadas, definem a jogabilidade do nosso jogo e também servem para educar o nosso jogador sobre o que ele pode e deve fazer”(Metrópole Digital, s.d).

Além disso, a estética noir reforça o clima de solidão, tensão e decadência emocional, elementos frequentemente descritos nos relatos como parte do cotidiano de quem sofre com o burnout. A escolha por um cenário urbano escuro, com paleta fria e ambientes repetitivos, reforça a sensação de opressão, exaustão e perda de controle, intensificando o impacto das escolhas do jogador.

Diálogo entre teoria e prática também se mostrou essencial ao longo do processo. Autores como Maslach, Carlotto e Bernardo ajudaram a compreender que o burnout não é apenas uma condição individual, mas um reflexo de estruturas sociais que pressionam

pela produtividade constante. Ao traduzir essas ideias para a indústria dos jogos, foi possível construir uma narrativa que ultrapassa a ficção e dialoga com vivências reais.

É importante destacar que o jogo está sendo produzido utilizando a Godot, com artes visuais e elementos 3D desenvolvidos no Blender, garantindo assim uma produção autoral e independente. Todos os elementos gráficos, sonoros e narrativos são criações originais dos autores deste artigo, o que reforça o compromisso do grupo com a autenticidade e a coerência estética e temática da obra. Mesmo nas fases iniciais, os testes com a equipe e os feedbacks parciais já indicam que a proposta é eficaz em despertar sensações de empatia, desconforto e reflexão. Isso mostra que o formato do jogo narrativo pode, de fato, ser uma ferramenta valiosa para a educação emocional e o debate sobre saúde mental.

“Nos últimos anos, a prevalência de transtornos de saúde mental, como depressão e ansiedade, tem crescido de maneira alarmante. [...] Uma abordagem inovadora e promissora para lidar com a depressão e a ansiedade é o uso de jogos eletrônicos. [...] Jogos que requerem concentração e habilidades de resolução de problemas podem ajudar a desviar a mente de padrões de pensamento depressivos, oferecendo um alívio temporário e uma pausa mental necessária.” (FERNANDES, 2024).

A combinação entre dados reais, teoria e expressão artística possibilitou a criação de um produto que, embora lúdico, possui uma função crítica e educativa. A experiência do jogador vai além do simples entretenimento, desafiando-o a refletir sobre seus próprios limites, rotinas e relações interpessoais. Esse tipo de abordagem se mostra cada vez mais necessário em tempos de normalização do esgotamento.

Assim, os resultados obtidos até o momento reforçam a relevância do projeto e apontam para o potencial dos jogos digitais como linguagem transformadora. Ao trazer o tema burnout de forma simbólica, emocional e interativa, o jogo amplia o alcance da discussão e oferece ao jogador uma oportunidade única de reconhecimento, reflexão e mudança de perspectiva.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste projeto permitiu não apenas um aprofundamento teórico sobre a síndrome de burnout, mas também uma vivência prática sobre como as narrativas interativas podem se transformar em ferramentas educativas e de conscientização. Ao propor um jogo digital como meio de refletir sobre os efeitos da sobrecarga mental,

conseguimos explorar novas possibilidades de abordagem sobre saúde mental, especialmente entre os jovens, que estão mais conectados com mídias digitais.

Durante o processo, foi possível compreender que o burnout vai muito além do cansaço ou do estresse diário. Ele é um fenômeno complexo, que envolve esgotamento físico, emocional e psíquico, e que está diretamente ligado às condições de trabalho e à cultura da produtividade excessiva. O estudo das teorias, aliado aos relatos coletados por meio do formulário, permitiu identificar elementos comuns nas vivências dos participantes, os quais foram essenciais para embasar a construção do jogo.

A criação do jogo foi pensada de forma cuidadosa para que as mecânicas, estética e narrativa conversassem com a realidade do burnout. A escolha da estética noir, o uso simbólico da carta “O Louco” e as decisões difíceis enfrentadas pelo personagem Marcus foram construídos com o intuito de provocar desconforto, reflexão e empatia. Ao vivenciar o desgaste emocional do personagem, o jogador é confrontado com questões que muitas vezes negligenciam na própria vida.

A utilização de ferramentas como Godot para a programação e Blender para a construção visual permitiu que todos os elementos do jogo fossem desenvolvidos de forma original, preservando a identidade criativa do grupo e garantindo uma experiência autêntica. Essa autonomia na produção contribuiu para o fortalecimento das habilidades técnicas e criativas dos envolvidos, além de estimular o pensamento crítico na escolha das mecânicas e símbolos que melhor representassem o tema.

Entre as dificuldades encontradas durante a pesquisa e desenvolvimento, destacam-se a tradução de experiências subjetivas em mecânicas jogáveis e a limitação de tempo para testar e refinar cada elemento do projeto. No entanto, essas barreiras também trouxeram oportunidades de aprendizado, como a necessidade de escuta ativa dos relatos, empatia nas escolhas narrativas e responsabilidade ética na abordagem do tema.

Os objetivos propostos inicialmente foram alcançados de maneira satisfatória. Foi possível desenvolver um projeto que alia teoria, prática e sensibilidade, com potencial de impacto social por meio da linguagem dos jogos. Mais do que um produto acadêmico, o jogo propõe uma experiência crítica que pode colaborar com o debate sobre saúde mental em contextos educacionais, corporativos e pessoais.

Por fim, esta pesquisa reforça a importância de explorar novas formas de comunicação e engajamento com temas delicados como o burnout. A interatividade, quando usada com responsabilidade e propósito, torna-se uma ponte entre o conhecimento teórico e a experiência humana. Espera-se que este projeto inspire outras iniciativas que unem criatividade, tecnologia e empatia em prol da saúde mental e do bem-estar coletivo.

## REFERÊNCIAS

- VIDALINK. **Síndrome de Burnout: nova classificação da OMS entra em vigor.** *Vidalink*, 2022. Disponível em: <https://vidalink.com.br/blog/sindrome-de-burnout-nova-classificacao-da-oms-entra-em-vigor/>. Acesso em: 7 maio 2025.
- CARLOTTO, Mary Sandra. **A síndrome de Burnout e o trabalho docente.** *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21–29, jan./jun. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/hfg8JKJTYFpgCNqgLHS3ppm/>. Acesso em: 7 maio 2025.
- VIEIRA, Isabela; SPERONI, Katia Goretti Rocha. **Burnout e organização do trabalho: uma revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 35, n. 121, p. 263–276, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/KTtx79ktPdtVSxwrVrkkNyD/>. Acesso em: 7 maio 2025.
- MARINHO, Francisco Carlos de Carvalho. **Narrativas interativas e jogos digitais: considerações sobre formas de escrita, leitura e imersão.** *Texto Digital*, Florianópolis, v. 10, n. 1, p. 138–151, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/textodigital/article/view/1807-9288.2014v10n1p138>. Acesso em: 7 maio 2025.
- GUILDA DOS GAMERS. **Jogos que abordam saúde mental.** *Guilda dos Gamers*, 2023. Disponível em: <https://guildadosgamers.com.br/jogos-que-abordam-saude-mental/>. Acesso em: 7 maio 2025.
- OLIVEIRA, Daina. **Pesquisa sobre saúde mental nos games.** Formulário elaborado pela autora via Google Forms. Realizado em março de 2025. Dados não publicados.
- BERNARDO, André. **Precisamos falar sobre burnout.** *Veja Saúde*, 20 maio 2019. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/especiais/precisamos-falar-sobre-burnout/>. Acesso em: 7 maio 2025.
- LUDOPEDIA. **Mecânicas.** *Ludopedia*, [s.d.]. Disponível em: <https://ludopedia.com.br/mecanicas>. Acesso em: 14 maio 2025.
- SEMPRETOPGAMES. **O que é: decisões em jogos – glossário completo.** *SempreTopGames*, 2024. Disponível em:

<https://sempretopgames.com.br/glossario/o-que-e-decisoes-em-jogos-glossario-completo/>. Acesso em: 14 maio 2025.

INSTITUTO METRÓPOLE DIGITAL. **Mecânicas de jogos**. *Material Didático – Curso de Jogos Digitais*, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2021. Disponível em: <https://materialpublic.imd.ufrn.br/curso/disciplina/5/1/3/2>. Acesso em: 15 maio 2025.

FERNANDES, Erick. **Como os games podem ajudar no combate à depressão e ansiedade**. *Meu Redator*, 2024. Disponível em: <https://meuredator.com.br/advert/como-os-games-podem-ajudar-no-combate-a-depressao-e-ansiedade/>. Acesso em: 15 maio 2025.