

# Tratamento com jogo de computador ajuda jovens em depressão

20/04/12 - Um jogo de computador projetado para tratar adolescentes com depressão se mostrou tão eficaz quanto a terapia, informaram médicos neozelandeses em artigo publicado na edição da última quinta-feira (19) do Jornal Médico Britânico (BMJ, na sigla em inglês).

[Siga a SECTAM no twitter!](#)

Pesquisadores da Universidade de Auckland testaram um jogo interativo em 3-D chamado SPARX em 94 jovens diagnosticados com depressão. Os adolescentes tinham, em média, 15 anos de idade.

O SPARX convida o usuário a participar de sete desafios durante quatro a sete semanas em que seu avatar tem que aprender a lidar com raiva e dor e transformar esses sentimentos negativos em pensamentos positivos.

De acordo com diversos métodos de análise da depressão, o SPARX, usado por três meses, foi tão eficiente quanto a terapia convencional.

Além disso, 44% do grupo de teste do SPARX que completaram pelo menos quatro das sete fases do jogo se recuperaram completamente. Em grupos de apoio convencionais, o percentual dos que são totalmente curados é de 26%.

Segundo o estudo chefiado por Sally Merry, professora do Departamento de Psicologia Médica, "o uso do programa resultou em uma redução clínica significativa da depressão, da ansiedade e do desânimo, e em uma melhora da qualidade de vida".

Os adolescentes também deram uma boa avaliação para o SPARX, afirmando que gostaram de poder jogar em casa e aprender no seu próprio ritmo.

Ainda que a terapia em grupo tenha níveis de aprovação similares, 80% disseram que recomendariam a terapia pelo computador para outras pessoas.

Fonte: Uol