

PROMOÇÃO DE DIÁLOGOS EMPÁTICOS COM JOVENS E ADULTOS: O JOGO DE TABULEIRO #TAMOJUNTO

Flavia Passos Soares – Programa de Desenvolvimento do Campus Fiocruz Mata Atlântica - VPAAPS/Fiocruz - flavia.soares@fiocruz.br

Juscelino Bastos Vieira de Lima - Programa de Desenvolvimento do Campus Fiocruz Mata Atlântica - VPAAPS/Fiocruz - juscelino.lima@fiocruz.br

Marcia Alves Tassinari - Diretora do projeto Conexão Formativa e coordenadora do curso de especialização da faculdade van Gogh - tassnari58@gmail.com

RESUMO

Desde a pandemia COVID 19 ficaram evidentes os desafios socioemocionais diante da impotência, incertezas, radicalismos e a necessidade de humanizar relações nos conflitos interpessoais, familiares ou profissionais. Jogos de tabuleiro vem sendo reconhecidos como promotores de sociabilidades face a face e competências socioemocionais em um contexto de crescente dependência digital. O jogo de tabuleiro #TAMOJUNTO foi desenvolvido como produto Fiocruz com o objetivo de estimular autoconhecimento e empatia por si, pelos outros e pela natureza para as atuais e futuras gerações, enquanto estratégia lúdica para a promoção da saúde nas relações humanas e sociais, na assistência, nas coletividades e na escola. O jogo permite a vivência de percepções a partir de situações disparadoras que podem deflagrar respostas automáticas ou escolhas conscientes; promove diálogos e reflexões coletivas sobre comportamentos e atitudes cotidianas; convida a experimentar em grupo exercícios de conexão e atenção às necessidades e sentimentos envolvidos. Este artigo dialoga com referências conceituais da Empatia na Abordagem Centrada na Pessoa e da Comunicação não violenta, apresentando a sistematização de resultados de 124 testes em articulação com instituições parceiras em um projeto aprovado pelo Comitê de Ética do IOC/Fiocruz. Os objetivos principais da pesquisa são avaliar a percepção sobre este jogo de tabuleiro e a necessidade de mediação especializada. A sistematização dos resultados dos questionários aplicados após as partidas do jogo revelou que este é muito bem avaliado e cumpre o que se propõe, sendo interessante, inovador e relevante em sua aplicação junto a adolescentes, jovens e adultos.

Descriptores: Empatia; Comunicação; Promoção da saúde; Jogos; Educação.

PROMOTION OF EMPATHIC DIALOGUES WITH YOUNG PEOPLE AND ADULTS: THE #TAMOJUNTO BOARD GAME

ABSTRACT

Since the COVID-19 pandemic, socioemotional challenges have become evident in the face of impotence, uncertainty, radicalism and the need to humanize relationships in interpersonal, family or professional conflicts. Board games have been recognized as promoters of face-to-face sociability and socio-emotional skills in a context of increasing digital dependency. The board game #TAMOJUNTO was developed as a Fiocruz product with the aim of stimulating self-knowledge and empathy for oneself, others and nature for current and future generations, as a playful strategy to promote health in human and social relations, in care, communities and schools. The game allows the experience of perceptions from trigger situations that can trigger automatic responses or conscious choices; promotes dialogues and collective reflections on daily behaviors and attitudes; invites you to experience group exercises of connection and attention to the needs and feelings involved. This article dialogues with conceptual references of Empathy in the Person-Centered Approach and non-violent Communication, presenting the systematization of results from 124 tests in articulation with partner institutions in a project approved by the IOC/Fiocruz Ethics Committee. The main objectives of the research are to evaluate the perception about this board game and the

need for specialized mediation. The systematization of the results of the questionnaires applied after playing revealed that this board game is very well evaluated and fulfills what it proposes, being interesting, innovative and relevant in its application to adolescents, young people and adults.

Keywords: Empathy; Communication; Health promotion; Games; Education.

INTRODUÇÃO

Parte desse texto foi apresentado na II Conferência de Promoção da Saúde da Fiocruz no ano de 2024, sendo agora desenvolvida a relação com o conceito Empatia na Abordagem Centrada na Pessoa com a apresentação da sistematização dos resultados dos questionários aplicados nos testes de avaliação do jogo de tabuleiro #TAMOJUNTO.

Desde a pandemia de COVID 19 ficaram ainda mais evidentes os desafios socioemocionais em todas as faixas etárias diante da impotência, incertezas, radicalismos e a necessidade de humanizar relações e construir um mundo mais cooperativo e inclusivo.

No ano de 2019, o Colégio Estadual Brigadeiro Schorcht - localizado na Taquara, Rio de Janeiro -, fez um convite à Fiocruz Mata Atlântica, para realizar uma palestra sobre Comunicação Não Violenta (CNV) para turmas do ensino médio na semana do Setembro Amarelo. Em resposta ao convite recebido, o desafio era desenvolver uma metodologia lúdica e motivadora, que estimulasse reflexões, experimentações e vivências para facilitar novas percepções e compreensões a partir da CNV que pudessem se integrar a comportamentos e atitudes.

“Violência é a violação da integridade física e psíquica, da dignidade humana de alguém” (2), ao transformar a pessoa em objeto - uma transgressão dos direitos humanos da pessoa. Enfrentar esse quadro, no contexto escolar, exige romper com uma cultura de punição e silêncio, fundada no temor e na recusa de compreensão das perspectivas dos alunos – educação centrada no aluno (15). E enfrentar a violência e o preconceito na construção de propostas não paternalistas, associadas à construção de uma cultura de paz e de reconhecimento e valorização da diversidade humana nas escolas e na comunidade, o diálogo constitui um elemento chave.

Jogos de tabuleiro vêm sendo cada vez mais reconhecidos em seu potencial de promover sociabilidades face a face e competências socioemocionais em um contexto de dependência digital cada vez maior. A partir de um levantamento dos jogos disponíveis no mercado sobre o tema, foi escolhida a estratégia de criar um jogo de tabuleiro com foco no público adolescente, jovens e adultos para abordar, com ludicidade e leveza, questões significativas relacionadas a autoestima, respeito, reconhecimento e expressão de sentimentos e necessidades etc., sem resvalar em uma prescrição de técnicas. O jogo de tabuleiro pode facilitar, de forma lúdica, para a promoção de um olhar mais empático sobre si mesmo, os outros e o que acontece no mundo, mediante vivências que trazem reflexões sobre percepções, escolhas e questões mais amplas, estruturais. Ao despertar a curiosidade e a motivação, o jogo físico com dinâmicas face-a-face, estimula a desconexão das redes sociais e telas dos aparelhos eletrônicos. Neste sentido, o jogo de tabuleiro pode ser um

importante meio de "resgate de presença e interação social", proporcionando ao mesmo tempo sociabilidades e uma reflexão lúdica sobre comportamentos e atitudes.

A interação lúdica e direta dos participantes como protagonistas propiciada por jogos de tabuleiro, além do ambiente desafiador das regras do jogo, exige concentração e motivação interna no aprender, mobilizando habilidades e competências, desde as sociais até a facilitação do aprendizado ou reflexão sobre temas e conteúdo. No ato de jogar o erro não é tratado de forma depreciativa, pois é constatado e analisado pelo próprio jogador e propicia a reflexão sobre as ações realizadas e a construção de novas estratégias para a próxima partida. E no caso dos jogos modernos há pouca influência da sorte, o que permite a análise de possibilidades e escolhas. Em jogos cooperativos, como este em pauta, são trabalhadas competências como o uso de habilidades no trabalho em equipe. Um dos maiores estudiosos de jogos do século XX (4) destaca que os jogos não são triviais ou fúteis, mas estão no centro do que nos torna humanos. Os jogos possibilitam vários tipos de experiência que ativam redes complexas de ansiedade e alívio, curiosidade e conhecimento, desejo e prazer, que podem envolver cognições cerebrais elevadas e respostas físicas primitivas, por vezes simultaneamente. Envolve abstrações e técnicas de representação, podendo abordar temas profundos relacionados à existência humana de uma forma aberta, processual e colaborativa, pois são sensíveis às escolhas e ações do jogador. Jogos envolvem regras (estruturas essenciais lógicas e matemáticas, organização), interação lúdica (experiência humana, vivências sociais e representacionais) e cultura (estão inseridos em contextos mais amplos) e com isso podem estimular o raciocínio crítico na interação das regras, com o prazer do jogo, as ideologias e contextos, as histórias que contam e os significados construídos (5). A interação lúdica significativa, que muitos jogos proporcionam, é o que faz com que muitos jovens e adultos gostem de passar muito tempo jogando - quando o jogo é simples, acessível, esteticamente satisfatório, não facilmente dominado, com múltiplas possibilidades, permite a interação com duas ou mais pessoas e é divertido. Ou seja, quando permite uma experiência interativa, representacional, social e cultural, na qual espectadores se tornam atores-jogadores, cujas escolhas levam a consequências e aprendizados e há um sentido na ação - o jogo como objeto cultural, influenciando e sendo influenciado pela sociedade e evocando respostas intelectuais e emocionais nos jogadores. Vale destacar que a interação lúdica pode ocorrer no nível formal e matematicamente estratégico e no nível social. Os adolescentes e jovens, quando se veem como jogadores que participam de uma mesma narrativa, são estimulados por perguntas como: Quem sou eu aqui neste contexto? O que estou tentando alcançar? Quais são minhas opções? Como fazer para ter um bom resultado? Bons jogos podem envolver emoção, suspense, estratégia, improvisação, diversão, amizade, escolhas/ movimentos e desafios e contribuem para maior autoconhecimento e crescimento pessoal na superação de dificuldades em um ambiente seguro e simulado. Na interação lúdica, às ações dos jogadores, correspondem resultados, que precisam ser compreendidos e integrados para haver um aprendizado e um sentido no jogar - ou seja, uma devolutiva, estimulando maior planejamento e reflexão a cada escolha.

Tendo em vista os benefícios dos jogos de tabuleiro, sua adequabilidade para esta faixa etária e o convite recebido, foi desenvolvido de forma artesanal um jogo de tabuleiro usando a mecânica da trilha para a primeira oficina realizada nesta escola, sendo posteriormente experimentado com diferentes públicos (profissionais da Fiocruz Mata Atlântica, jovens e adultos). A ampliação do repertório sobre jogos de tabuleiro modernos abriu novas possibilidades e agregou sugestões valiosas mediante a interação com a equipe Multimeios Fiocruz, o projeto Sementes Lúdicas do Instituto Superior de Educação do Rio de Janeiro - ISERJ e os aprendizados em eventos e publicações do Ludus Magisterium - grupo que reúne professores com foco em jogos de tabuleiro para a educação (6). O projeto gráfico, diagramação e ilustrações foi sendo realizado em paralelo, mediante a imersão do designer gráfico no conteúdo e objetivos do jogo.

JUSTIFICATIVA

Na juventude, muitas questões próprias a esta fase da vida se refletem nas famílias, relações sociais e na escola, que pode e deve ser um ambiente promotor da saúde. Na idade adulta, são inúmeros os desafios e os conflitos interpessoais, familiares ou profissionais. Os profissionais de saúde, por exemplo, lidam diariamente com a vida e morte, doenças, escassez de recursos, violência e as iniquidades em saúde. Portanto, seja no ambiente escolar, nas organizações e atividades profissionais ou na sociedade em geral, é fundamental a busca de estratégias para a humanização das relações humanas e sociais, na assistência e no cuidado, nos vínculos afetivos e coletividades para a defesa de direitos e políticas públicas para a promoção da saúde e uma cidadania plena.

Nas juventudes, as questões emocionais inerentes a essa fase da vida, associadas a questões relacionadas ao contexto familiar, social e à violência urbana vem aumentando os níveis de ansiedade, isolamento, conflitos por irritabilidade ou comportamento agressivo, dificuldade de concentração, insônia e, em casos mais graves, depressão, automutilação e tentativas suicídio. Vale destacar a Pesquisa Violência e Preconceitos na Escola (1) desenvolvida entre os anos 2013 e 2015 pelo Fórum de Entidades Nacionais da Psicologia Brasileira (Fenpb) em parceria com dez universidades federais Brasileiras (UFAM, UFPA, UFPE, UFBA, UFRJ, UFU, UFMT, UFMS, UFSC e UFRGS) a partir da manifestação de apreensão do Ministério da Educação com a violência nas escolas - em especial aquela motivada por preconceitos como homofobia, racismo, entre outros. O estudo aponta que os fenômenos da violência e dos preconceitos são multicausais, produzindo numerosas e distintas consequências, e que se faz necessário refletir sobre as condições desiguais e diferentes de existência social e cultural de todos os atores envolvidos na educação (docentes, discentes e seus familiares).

Educar todos os atores para a convivência entre as diversidades é obrigação das instituições de ensino, sendo fundamental incluir essas questões no currículo de graduação em Pedagogia, nas licenciaturas, nos cursos de formação e atualização de docentes e promover a capacitação e

preparo de professores e outros agentes escolares para lidar com as situações de conflito e/ou a identificação/acolhimento dos alunos (vítimas de violência), visando a superação de preconceitos e moralismos, mediante oficinas, encontros e grupos de reflexão em escolas. Os caminhos sugeridos apontam para três elementos fundamentais: i) a palavra – o diálogo, como forma de quebrar o silêncio e conferir novos significados para as relações escolares; ii) a cooperação como princípio educativo e definidor das relações no interior das escolas; iii) o envolvimento de toda a comunidade – escola e seu entorno. Pois só ao deixar de ser violenta, a práxis social terá uma dimensão autenticamente humana, o que implica a defesa de uma educação comprometida com o processo de humanização para a adoção de políticas públicas e iniciativas intersetoriais na busca de soluções compartilhadas e coletivas, que envolvam governos, gestores, professores, alunos, técnicos, comunidade e atores sociais.

Por essas razões, a necessidade de uma atenção sensível para promover a saúde mental junto a adolescentes e jovens vem ganhando prioridade, com vistas a favorecer e estimular competências socioemocionais, tais como resiliência, adaptabilidade, confiança e tolerância ao estresse e à frustração, que são preconizadas de forma transversal nas dez competências gerais da Base Nacional Curricular do Ministério da Educação do Brasil.

Vale destacar ainda que, de acordo com o site BioPsychoSocial Medicine (3), no período entre 2012 e 2018 havia mais de 83 artigos estudando a interferência de jogar na saúde mental, apresentando alguns resultados interessantes na função cerebral, nos efeitos cognitivos e de aprendizagem, na liberação do hormônio ocitocina e na modificação dos fatores de estilo de vida relacionados à saúde. Alguns estudos apontaram, por exemplo, melhora dos sintomas de déficit de atenção e menor incidência de depressão no grupo de controle de não-jogadores. A “nomofobia”, ou a dependência do telefone celular também é um grande fator de preocupação que já atinge 58% dos homens e 47% das mulheres, sendo que 9% das pessoas afirmam não conseguir mais ficar sem o aparelho – uma dependência extrema que se reflete no aumento de casos de estresse, depressão e ansiedade.

EMPATIA E COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Os temas, empatia e comunicação não violenta, foram a matéria prima sobre a qual foram testadas mecânicas e dinâmicas no sentido de permitir trocas de experiências e a vivência de percepções, sentimentos e necessidades, sem uma exposição pessoal que gerasse desconforto. A compreensão empática (7), ou seja, a percepção correta do quadro de referência do outro, com subjetividades e valores pessoais que se conectam, trata de como a pessoa se percebe e se relaciona com ela mesma enquanto se relaciona com o mundo – o funcionamento integral da pessoa - e não apenas um certo sentimento. É um dos ingredientes-chave da vida social humana – “uma maneira de estar com os outros que provoca possibilidades de cuidado mútuo e transformador onde e quando ocorre. É a maneira como nos sintonizamos uns com os outros e nos relacionamos não

de uma maneira transacional – para realizar negócios ou conseguir algo que queremos – mas de maneiras que nos reconhecem e nos conectam diretamente à humanidade e personalidade daqueles com quem estabelecemos conexão empática” (8).

A empatia pode desalienar numa perspectiva social, como “uma sintonia mútua com uma entidade social ‘Nós’, constituída relacionalmente” (8). O cérebro humano é equipado com estruturas compostas por neurônios-espelho que nos capacitam a simular mentalmente as ações e sentimentos dos outros e reagir empaticamente em nossas interações sociais. Pesquisas sobre as origens do altruísmo têm sido realizadas com seres humanos e outros animais demonstrando a falácia do pressuposto hobbesiano de que a natureza do homem é essencialmente competitiva e o “homem é o lobo do homem” (9).

A empatia profunda surge a partir da relação sutil de equilíbrio entre a igualdade entre os seres humanos enquanto humanos e a diversidade radical entre pessoas enquanto pessoas. Entretanto, essa capacidade não vem sendo exercitada na contemporaneidade e por isso se torna urgente “investir em capacitação empática com vistas ao desenvolvimento de bolsões empáticos pelo mundo, especialmente voltada para pais, professores, educadores, profissionais de saúde e de políticas públicas” para a promoção de uma sociedade mais justa e saudável. Projetos empáticos para desenvolver uma cultura de empatia na educação envolvem uma filosofia humanista, oficinas, grupos de encontro... espaços que propiciem vivências e reflexões sobre posturas, valores e atitudes cristalizadas, para que mesmo diante de grandes diferenças de valores, visões de mundo e realidades sociais e culturais possa haver escuta, respeito à diversidade e abertura para acolher a dimensão afetiva e não apenas a cognitiva (8).

A interação empática é ilusoriamente simples e tem profundas consequências: se sentir compreendido, visto, valorizado e aceito; sentir que faz sentido para outro ser humano; ter sua existência confirmada por outra pessoa; que é confiável e não é tão estranho, diferente ou marginal, permitindo maior autoaceitação e crescimento pessoal. Esta é uma postura ou capacidade de empatia que pode e deve ser desenvolvida em sociedade na vivência de situações em um clima empático (10). Neste sentido, o Museu da empatia (11) em Londres por exemplo, propõe projetos itinerantes como “Caminhando em seus sapatos” e “Biblioteca Humana”, propiciando a experiência de ouvir diferentes histórias que abordam nossa diversidade e pertencimento comum à humanidade.

A proposta da Comunicação Não Violenta - CNV (12) também envolve um convite à empatia. Não constitui uma ferramenta ou técnica de linguagem, e sim um estímulo à conexão profunda consigo mesmo, com os outros e o ambiente ao redor – o que promove mudanças na forma de ser e estar no mundo. Exercita a atenção no momento presente, para escolhas conscientes em resposta às situações do dia a dia e aos nossos diálogos internos, ao entrarmos em contato com o que nós e os outros sentimos e precisamos, e procurando contribuir para o atendimento a essas necessidades. Para facilitar o entendimento, dois animais foram escolhidos para representar formas de estar e se relacionar com o mundo e consigo mesmo: O LOBO e a GIRAFÁ. Os dois convivem

em todos nós, representando formas de ver e agir no mundo e se expressam em pensamentos, emoções, atos e falas (o que falamos e como falamos). A GIRAFÁ nos lembra a interdependência universal e busca o autoconhecimento, a partir de maior consciência das sensações corporais, sentimentos, pensamentos e necessidades humanas no momento presente. Uma postura que ativa a capacidade de escuta ativa e empatia ao olhar para si e para os outros seres, humanos ou não, trazendo responsabilidade nas escolhas e movimento em direção a uma cultura de cooperação para exercer poder com as pessoas (ganha-ganha). Por ser o mamífero terrestre que possui o coração de maior tamanho e ter um grande pescoço que permite uma ampla visão, a girafa foi escolhida como símbolo. E o LOBO, a outra forma de estar e se relacionar com o mundo e consigo mesmo, é aprendida em sociedades e culturas que naturalizam o argumento de que os mais fortes dominam e submetem os mais fracos (ganha-perde), nas quais ordens e obediência são os métodos considerados eficientes. Esse padrão de resposta domina o comportamento quando reações automáticas alimentam relações que desumanizam, estimulam culpa, vergonha, raiva, ressentimento consigo mesmo ou nos outros. Em geral, envolve julgamentos, punições, exigências, comparações, não assumir responsabilidades e manipular afetos. Reproduz uma cultura de dominação, onde uma parte demonstra ou exerce poder sobre a outra parte, seja para se impor e controlar ou para se anular. No convite à conexão empática a CNV destaca quatro pontos: i) Observar os fatos objetivos, evitando julgamentos precipitados. ii) Identificar e nomear os próprios sentimentos e buscar perceber o que o(s) outro(s) podem estar sentindo; iii) Identificar as necessidades que podem estar por trás desses sentimentos para compreendê-los; iv) Expressar esses sentimentos e necessidades para confirmar nossa percepção e fazer um pedido claro e objetivo, indicando para o(s) outro(s) ações concretas (que por não serem exigências, não acarretam recompensas ou punições). Este jogo de tabuleiro procura trabalhar estes pontos através de reflexões e vivências individuais e em grupo, utilizando de forma lúdica os símbolos da CNV.

Vale destacar que diante da crescente judicialização de conflitos que se desdobram em quebra de vínculos afetivos, desgastes emocionais e problemas de saúde, a mediação de conflitos, instituída no país pela Lei 13.140/15 passou a ser adotada enquanto método de solução consensual para a resolução de conflitos, tendo como referencial teórico a Comunicação Não Violenta. Este referencial teórico também é adotado pelo Centro de Valorização da Vida (CVV) na formação de seus agentes voluntários para o apoio emocional e prevenção do suicídio.

MATERIAL E MÉTODOS

O desenvolvimento deste jogo de tabuleiro teve como objetivo sensibilizar, promover reflexões e práticas em grupo para facilitar a escuta de si e dos demais e sensibilizar os participantes sobre comportamentos empáticos, ao despertar interesse por maior autoconhecimento (necessidades e sentimentos), relações interpessoais, escuta ativa, diferentes percepções e experiências que contribuem para a promoção da saúde mental.

O jogo é composto pelos seguintes itens: um manual de instruções; um tabuleiro principal com uma espiral de empatia em 5 níveis (diferentes cores) e 15 pontos (um por casa); um peão posicionado na casa inicial do tabuleiro; três baralhos com cartas Situação, Cenários Possíveis e Experiência em Grupo que devem ser embaralhados em separado e dispostos sobre a mesa ao lado do tabuleiro. Cada jogador recebe uma ficha Girafa/Lobo (frente e verso), um tabuleiro individual que contém uma explicação resumida do que representa a Girafa e o Lobo e uma base para o posicionamento do baralho de Sentimentos Necessidades humanas para consulta.

O objetivo é cooperativo e envolve percorrer a espiral do tabuleiro até o final (15 pontos) afirmindo a cada rodada se a carta Situação é Lobo ou Girafa e realizando atividades ou desafios a cada escolha. Ao longo do jogo a proposta é de um acolhimento simbólico da nossa natureza empática Girafa às reações automáticas e comportamentos Lobo que muitas vezes temos, para maior autoconhecimento e consciência a cada momento.

Uma breve descrição da dinâmica do jogo: O jogador que inicia a partida tira uma carta Situação, lê em voz alta e a coloca no centro da mesa. Logo em seguida, todos os jogadores devem baixar, ao mesmo tempo, sobre a mesa, sua ficha Lobo/Girafa do lado que acredita corresponder à situação dessa carta (Lobo ou Girafa). Somente após todos baixarem suas fichas, o jogador da vez lê a dica ao final da carta. Se todos colocaram Girafa, o grupo anda um ponto no tabuleiro. Para todos os outros resultados possíveis, o jogador da vez pode escolher entre: i) comprar uma carta Experiência em Grupo - ler em voz alta, todos fazem a atividade proposta e o grupo ganha um ponto (obs.: nesta atividade podem consultar os conjuntos de cartas Sentimentos e/ou Necessidades quando solicitado); ou ii) comprar uma carta Cenários Possíveis de empatia no mundo (sorte ou azar) - ler em voz alta (o grupo pode ganhar ou não um ponto). Todas as cartas lidas são colocadas em uma pilha de descarte, exceto os conjuntos de cartas Sentimentos e Necessidades que permanecem com cada jogador. O peão vai caminhando no tabuleiro da espiral de empatia a cada ponto. O jogo tem três níveis (cores diferentes) e a cada mudança de nível há uma indicação obrigatória de retirada de uma carta Experiência em Grupo. A partida termina quando a equipe atinge os 15 pontos.

Figura 1: Foto do jogo de tabuleiro #TAMOJUNTO com todos os seus elementos



Fonte: gráfica Game Maker, 2024.

Para avaliação deste jogo foi submetido e aprovado um projeto de pesquisa no Comitê de Ética do IOC/Fiocruz (Parecer 7.052.764 de 03/09/2024), vinculado a um projeto de extensão da Fiocruz Mata Atlântica que trabalha diálogos e mediação de conflitos para a promoção da saúde. A hipótese deste estudo é que o jogo de tabuleiro #TAMOJUNTO tem potencial para sensibilizar e facilitar reflexões e diálogos sobre os temas comunicação não violenta e empatia, ao estimular o autoconhecimento em trocas de experiências em grupo.

Os objetivos da pesquisa são: i) realizar avaliação e ajustes no protótipo deste jogo de tabuleiro para maior jogabilidade, motivação e compreensão/reflexão sobre os conteúdos abordados; ii) ajustar a idade mínima; iii) definir estratégias de uso em diferentes contextos, inclusive no ambiente escolar; iv) esclarecer a necessidade de mediação ou oficinas prévias para maior aproveitamento; v) realizar apresentações do jogo e articular parcerias tendo em vista viabilizar sua impressão e distribuição gratuita junto a escolas públicas de ensino médio e parceiros do projeto; vi) adaptar o jogo ao formato Print&Play após avaliar a viabilidade de estratégias para o acesso aberto via site Fiocruz.

Os testes com o jogo de tabuleiro #TAMOJUNTO permitiram observar reflexões e diálogos entre adolescentes, jovens e adultos abordando a temática empatia e comunicação não violenta. A participação foi voluntária e os testes foram realizados em espaços dos parceiros do projeto - escolas públicas, instituições e organizações populares e não governamentais localizadas na cidade do Rio de Janeiro, Niterói e Nova Iguaçu. Foram realizados testes com a Rede não bata eduque (monitores jovens), Fundação Angélica Goulart (adolescentes), Colégio Estadual Brigadeiro Schorcht (adolescentes e professores), Instituto de Educação Rangel Pestana (alunos), Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio da Fiocruz - EPSJV/Fiocruz (alunos), ISERJ (graduandos de Pedagogia), Conexão Formativa (graduandos de Psicologia de instituição parceira), projeto Bem

TV (jovens monitores de comunicação e profissionais), Colégio Pedro II Realengo (alunos e professores), Museu da Vida Fiocruz (educadores e graduandos), mediadores de família do Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania – CEJUSC Jacarepaguá e adultos em eventos sobre jogos de tabuleiro e saúde da Fiocruz (III Divulgação Científica, Educação em Saúde e Jogos de Tabuleiro – IOC/Fiocruz, I Seminário Educação Saúde e Jogos de Tabuleiro da EPSJV/Fiocruz e Semana Nacional de Ciência e Tecnologia na FMA).

Foram realizadas as seguintes etapas junto a cada instituição, grupo ou organização parceira do projeto que assinou o Termo de Anuência: i) Contato e definição de estratégias; ii) Apresentação e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ou Termo de Assentimento (TA) aprovado pelo CEP IOC/Fiocruz pelos interessados e seus responsáveis (quando menor de idade), sendo que o participante e responsável ficam com uma cópia do mesmo; iii) Realização dos testes em locais e horários pré-definidos com as instituições e organizações parceiras (2 a 8 jogadores por partida, com duração média 40-50 minutos). O teste inicia com uma apresentação do jogo, seu objetivo, mecânica e componentes. Durante a partida são anotadas observações com registro fotográfico (sem identificação dos participantes); iv) Resposta dos participantes (sem identificação pessoal) a perguntas de múltipla escolha sobre sua apreciação do jogo em vários aspectos, e espaço para sugestões ou críticas em um questionário adaptado a partir de um modelo de avaliação de jogos (13); v) Roda de conversa sobre CNV (opcional, se houver interesse do grupo); vi) Para efeito comparativo, sempre que possível, serão realizadas partidas do jogo sem facilitação, sendo fornecido apenas o jogo e seu manual, com a resposta ao questionário ao final e a roda de conversa opcional.

Figura 2: Foto durante um teste com alunos do ensino médio do jogo de tabuleiro #TAMOJUNTO.



Fonte: Cynthia Dias, 2024.

Os benefícios previstos envolvem o campo da promoção da saúde nas relações interpessoais e na saúde mental, ao estimular maior interesse pelo autoconhecimento, escuta ativa, empatia, troca de experiências e conhecimentos. Os possíveis riscos deste estudo são considerados mínimos - algum constrangimento ou desconforto dos participantes durante a atividade -, e para minimizar isso, o contato direto com adolescentes, jovens e adultos neste estudo foi realizado pela psicóloga responsável apenas durante os testes em locais e horários pré-definidos com as instituições e organizações parceiras que disponibilizaram um profissional para o acompanhamento da atividade. Foi realizado um esclarecimento prévio de que a participação é voluntária com a leitura do TCLE (para maiores de 18 anos e responsáveis pelos menores) ou TA (para menores de idade) aprovado pelo CEP/IOC/Fiocruz que contém informações sobre o projeto e os direitos dos entrevistados, inclusive de se recusar a participar e sair a qualquer momento sem necessidade de justificativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresentamos a seguir a sistematização e análise dos resultados obtidos nos questionários de avaliação deste jogo, que subsidiaram ajustes em algumas cartas, no tabuleiro e no manual antes de seu lançamento institucional.

Os 124 testes foram realizados em sua maioria na cidade do Rio de Janeiro, sendo 12,9% em Niterói e 14,5% em Nova Iguaçu. Os participantes se identificaram quanto à identidade de gênero como 73% feminino, 25% masculino e 2% não binário com idades entre 14 e 69 anos, predominando os adolescentes e jovens (61,3%), seguidos por adultos (32,3%). 71% são estudantes, sendo 29,8% em escola pública e 29,8% em graduação ou pós e 40,3% atuam com educação, sejam jovens educadores, professores ou profissionais em projetos sociais. 59,7% afirmaram ter o costume de jogar. 88,7% dos testes foram realizados com mediação para apresentação do jogo.

Na avaliação do jogo, 97,8% concordaram ou concordaram totalmente que a apresentação do jogo é agradável e interessante (tabuleiro, cartas etc.), e 96,77% que os materiais do jogo (textos, cores e tipo de letra) combinam. Mas quanto ao tipo e tamanho das letras nas cartas, 9,8% tiveram dificuldade de leitura. Apenas os participantes dos testes sem mediação consideraram que as regras não são claras (12,10%), discordaram de ser fácil de jogar (6,45%), não acreditavam conseguir jogar com amigos sem ajuda (14,52%), sendo que 56,45% avaliaram ser importante ter um mediador para explicar e acompanhar a partida. 91,13% avaliaram que o tempo da partida é adequado e 81,45% que o jogo não é monótono e trouxe um sentimento de satisfação (89,53%). 93,55% recomendariam o jogo para pessoas e colegas e 95,97% perceberam momentos de cooperação entre os participantes durante o jogo. Para 94,36% o jogo facilitou a interação social, 96,77% se divertiram com o jogo e 97,58% notaram alguma situação que os fez sorrir durante a partida. Em relação ao interesse, 83,06% dos participantes perceberam que algo no início do jogo capturou sua atenção e 84,68% estavam tão envolvidos que não viram o tempo passar. O conteúdo

interessa para 93,55% e 92,74% consideraram ser claro como o conteúdo do jogo gerou reflexões sobre si, suas relações com os outros e com o mundo.

Sobre o tema Comunicação não violenta e empatia, 86,29% já tinham ouvido falar e 34,7% descobriram algo novo: sobre o CNV (14), maior autoconhecimento (14), ampliação da percepção sobre situações e pessoas (10), interação social (5). Alguns exemplos: “Que coisas podem parecer Girafa para alguém e Lobo para mim”, “Que uso muito minha parte Lobo desnecessariamente”, “Que eu me expresso bem melhor do que eu achava”, “Virou uma terapia coletiva, percebi muitas coisas”, “Ouvir mais e ter mais empatia e calma”, “Que é importante pensar nas necessidades dos outros”, “Que posso ficar com raiva como o Lobo porém agir como Girafa”, “Descobri que a raiva demonstra uma necessidade não atendida”, “Como falar com um colega para ter um diálogo sobre algo que ele fez e que eu não gostei”.

68,5% fizeram comentários sobre o jogo e destacamos alguns exemplos: 37 apontaram a ludicidade (“Eu amei, ficaria jogando o dia todo”, “Jogo interessante e lúdico”, “Quero comprar algum dia!”, “Eu realmente achei muito interessante, e seria muito legal jogar com a minha família”, “Muito divertido”); 14 que o jogo promove reflexões e empatia (“Muito reflexivo.... perfeito! Muito bom”, “Promove a interação, a empatia e o respeito mútuo”, “Muito interessante as situações que podem ser discutidas”, “Jogo bem legal que nos leva a refletir sobre nossas ações”); 14 fizeram sugestões de melhoria (“O tabuleiro poderia ser maior”, “um QrCode com vídeo de instruções”, “Achei que faltam alguns sentimentos e necessidades: inclusão, afeto, carinho, reciprocidade”, “Explicações mais objetivas e claras sobre as regras e os significados”); e apenas 02 críticas (“Muito bom, poderia ser não tendencioso”; “Acho o jogo desinteressante para o público jovem”).

Quando perguntados sobre o que mais gostaram no jogo: 41 pessoas apontaram a dinâmica do jogo, interação e socialização (“Dinâmico, simples e fácil”, “Das relações desenvolvidas ao longo do jogo”, “Da interação, conversa, descobertas”, “Gostei como todos se envolveram”, “O jogo ajuda a fazer amizades”); 18 pessoas disseram ter ampliado a percepção e escuta sobre si, os outros e as situações (“O jogo estimula atividades/comportamentos mais conscientes e menos impulsivos”, “As possibilidades de diálogo que o jogo abre”, “Que todos puderam se expressar e ser respeitados”, “A reflexão sobre os modos de comportamento”, “A compreensão que gera entre os participantes”); 17 participantes gostaram das experiências em grupo, 16 de trabalhar os sentimentos e necessidades (“a oportunidade de expressar e compartilhar sentimentos”), 10 gostaram de tudo, 07 do tema Comunicação não violenta, 07 da arte do jogo, 05 das cartas situação, 04 do jogo ser cooperativo.

Sobre sugestões de melhoria, 46% responderam, sendo 17 contribuições relativas às cartas, 17 com ideias variadas (“Ser acessível para diversos públicos PCDs”, “que seja encaminhado ao Ministério da Educação para ser admitido como material didático em escolas”). Para 14 pessoas está tudo ótimo, 12 trouxeram ideias de novas cartas, 08 ajustes no tabuleiro, 07 melhorias no manual e que deveria haver mediação no jogo (nos grupos sem mediação).

Quanto a alguma sensação de desconforto ao longo da partida, 74,2% relataram não ter sentido nenhum desconforto, 12,9% não responderam e 12,9% perceberam algum incômodo. Destes que tiveram algum desconforto, metade era do grupo sem mediação e a falta de entendimento impediu jogarem até o final, afetando a cooperação do grupo (“Quando eu e meus colegas não entendemos certos aspectos e eles começaram a inventar as próprias regras, desistindo de tentar compreendê-lo”, “Quando não entendi o passo a passo”, “Falta de cooperação no meu grupo”). A outra metade relatou desconfortos relativos à autorreflexão, lembranças pessoais ou capacidade de se expressar (como por exemplo: “Sim, mas foi um desconforto positivo nas atividades coletivas”, “Quando tive que expressar algo que tenho dificuldade de falar”, “Sim, me fizeram lembrar de lembranças ruins”). Vale destacar que mesmo com algum desconforto pessoal, essas 6,45% pessoas avaliaram o jogo de forma geral muito positiva nas demais questões.

A seguir, destacamos algumas análises com base nos registros da observação da partida e nos resultados obtidos nos questionários preenchidos pelos participantes em relação à experiência do jogo em termos de sua dinâmica, mecânica, design, duração e avaliação subjetiva das reflexões geradas a partir do mesmo. Importante destacar diferenças entre os grupos com e sem mediação, que apontaram a necessidade de revisão do manual de instruções e com isso, de uma nova bateria de testes sem mediador qualificado para a facilitação do jogo.

As sugestões propostas relativas ao tamanho das letras, fontes, tamanho do tabuleiro, ideias de novas cartas e melhoria na explicação do manual estão sendo consideradas nos ajustes do jogo prévios ao seu lançamento. Sugestões que propuseram incluir exercícios que envolvam a exposição pessoal dos jogadores não foram consideradas apropriadas. Os testes sem mediação revelaram que o manual precisa ser revisto cuidadosamente, incluindo a ideia de um QRCode com uma explicação em vídeo.

A sistematização das respostas revelou uma aprovação expressiva do jogo de tabuleiro em relação à sua dinâmica, interação social, conteúdo e proposta de promover maior conexão interna e interpessoal a partir de reflexões sobre percepções e comportamentos e maior reconhecimento de sentimentos e necessidades.

Mediadores de conflito, professores, educadores e estudantes de graduação indicaram o jogo como uma ferramenta lúdica importante e o público adolescente em escolas públicas e projetos sociais também considerou o jogo divertido e interessante, o que é fundamental para que a imersão no jogo aconteça, permitindo uma vivência significativa.

CONCLUSÕES

A sociedade enfrenta atualmente desafios preocupantes envolvendo contextos sociopolíticos que acenam para o ódio e o fascismo, guerras, violências e efeitos das mudanças climáticas afetando gravemente populações em situação de vulnerabilidade socioambiental. Na abordagem centrada na pessoa há uma compreensão de que “aqui lo que vale em uma relação terapeuta e

cliente vale também para um casamento, uma família, uma escola, uma administração, uma relação entre cultura e países" (15), por envolver uma postura, uma filosofia, um modo de ver a vida, um modo de ser, que se aplica a qualquer situação em que o crescimento – de uma pessoa, de um grupo, de uma comunidade - faça parte dos objetivos. Neste caso, não se trata de falar 'sobre' comunicação, mas se comunicar ao nível dos sentimentos e realmente ouvir e ser escutado por alguém, percebendo reações semelhantes, aprendizados, se libertando da solidão e humanizando relações. Uma perspectiva que facilita mais consciência de si, de ideias, sonhos, fluxo de sentimentos, emoções e reações fisiológicas internas. Na educação, a ACP preconiza uma "aprendizagem inovadora, humanística, vivencial, seja dentro ou fora da sala de aula", na qual "as habilidades cognitivas deveriam vir associadas a um melhor conhecimento do eu e do comportamento interpessoal", sendo o componente afetivo e emocional extremamente importante (15). Ou seja, um modo de aprendizagem centrado na pessoa, orientado para o processo e aberto à experiência do grupo, mais vivencial e menos explicativo, que promove uma expressão mais responsável de si e escolhas mais conscientes.

Neste contexto, o jogo de tabuleiro #TAMOJUNTO busca contribuir para um maior autoconhecimento, facilitando em um clima lúdico, possibilidades de expressão e escuta em grupo, potencializando oportunidades de partilha com outras pessoas. Neste sentido, as situações apresentadas pelos personagens nas cartas provocam os participantes a refletir e considerar diversas percepções e entrar em contato com outras formas de lidar e expressar sentimentos difíceis, em geral consideradas ruins ou negativos - como a raiva e a frustração -, que podem facilitar maior compreensão de si e das outras pessoas. Sem um gabarito de respostas certas ou erradas, a competição perde sentido, permitindo potencializar a escuta de outras vivências, enfraquecendo a ideia de uma única verdade. A proposta deste jogo baseia-se, portanto, na experimentação lúdica e segura de diferentes percepções, sentimentos, comportamentos e de vivências individuais e em grupo, que possam lançar luz sobre vulnerabilidades, responsabilidades e as consequências sociais, ambientais, econômicas e culturais para todo o planeta de políticas públicas, governos, sociedades e culturas com maior ou menor empatia. Uma sensibilização que convida a um ativismo empático (11), tendo em vista o fortalecimento da democracia, a defesa de direitos e de políticas públicas para uma cidadania plena e um bem viver.

Este artigo apresentou a sistematização de 124 testes para avaliação deste jogo de tabuleiro como um recurso lúdico com potencial para facilitar conexões empáticas internas e nas relações interpessoais e com o meio em que vivemos – ambiental, político e social, promovendo reflexões e diálogos entre adolescentes, jovens e adultos sobre diferentes percepções e vivências do mundo, que contribuem para a promoção da saúde em diferentes contextos. Verificou-se uma ótima receptividade e avaliação pelos participantes, um interesse significativo e a expressão voluntária de comentários positivos sobre sua dinâmica e ludicidade e sobre reflexões, percepções e reações

suscitadas ao longo da partida. Ficou claro haver um grande potencial no uso deste jogo como forma de humanizar relações e promover diálogos face a face em diferentes contextos.

A aplicação mais conhecida dos jogos na saúde talvez seja como material educacional sobre alguma questão específica, mas é importante ampliar as possibilidades do uso de jogos na educação, seja na formação profissional ou nas escolas, trabalhando temas transversais importantes para a sociedade (14). Sendo os jogos produto e parte de um determinado contexto sociocultural, apresenta potencial para facilitar a comunicação e a compreensão sobre questões que dizem respeito à vida e aos interesses individuais e coletivos, incentivando as pessoas a tomar parte de modo mais ativo em sua resolução.

O desenvolvimento de uma cultura de empatia demanda a criação de espaços para a elaboração da experiência, facilitando a comunicação entre pessoas e aprendizados a partir da reflexão sobre percepções e comportamentos interpessoais (8). Neste sentido, o jogo de tabuleiro #TAMOJUNTO, adota uma retórica procedural que busca favorecer reflexões dos jogadores, ao longo da partida, sobre situações similares às do mundo real que possam contribuir para aprendizados em relação a um bem viver comum, tendo em vista a diversidade de culturas, subjetividades, contextos e necessidades. Após o término dos testes e ajustes finais, pretende-se buscar meios para viabilizar a disponibilização deste jogo de tabuleiro, especialmente para instituições públicas de ensino e instituições/organizações que trabalham com jovens, tendo em vista a promoção da saúde.

AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento deste jogo de tabuleiro ao longo de seis anos foi possível pelo apoio da coordenação executiva da Fiocruz Mata Atlântica FMA/VPAAPS/Fiocruz, pela dedicação, criatividade e talento do designer gráfico Lin Lima responsável pelo projeto gráfico e ilustrações, pela disponibilidade das equipes de profissionais da FMA em participar e contribuir nos inúmeros testes, à direção, professores, alunos, profissionais e jovens das instituições parceiras que viabilizaram os testes e contribuíram na avaliação deste jogo: Colégio Brigadeiro Schorcht, Rede Não Bata Eduque, Fundação Angélica Goulart, Instituto de Educação Rangel Pestana, Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio - EPSJV/Fiocruz, ISERJ, Conexão Formativa, Bem TV, Colégio Pedro II Realengo, Museu da Vida/Fiocruz, mediadores de família do Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania – CEJUSC Jacarepaguá e adultos em eventos sobre jogos de tabuleiro e saúde na Fiocruz (III Divulgação Científica, Educação em Saúde e Jogos de Tabuleiro – IOC/Fiocruz, I Seminário Educação Saúde e Jogos de Tabuleiro da EPSJV/Fiocruz e Semana Nacional de Ciência e Tecnologia na FMA). A ampliação do repertório lúdico sobre jogos de tabuleiro moderno foi possível com o apoio da equipe Multimeios/Fiocruz, dos eventos e publicações do coletivo Ludus Magisterium; do professor Arnaldo de Carvalho com as oficinas Sementes Lúdicas

e valiosas contribuições a partir de sua vasta experiência neste campo; e do professor Clever Pinto por suas observações e sugestões ao testar este jogo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Fórum de Entidades Nacionais da Psicologia Brasileira (Fenpb) (org.). *Violência e preconceitos na escola: contribuições da Psicologia*. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia, 2018.
2. Chauí M. *Filosofia*. São Paulo: Ed. Ática; 2004.
3. Nakao M. Special series on effects of board games on health education and promotion board games as a promising tool for health promotion: a review of recent literature. *BioPsychoSocial Medicine*. 2019 Feb; 13:5; [acesso em 17/03/2025] Available from: <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0146-3>
4. Huizinga J. *Homo ludens: o jogo como elemento da cultura*. São Paulo: Perspectiva; 2018.
5. Salen K, Zimmerman E. *Regras do Jogo: fundamentos do design de jogos*. São Paulo: Bluscher; 2012.
6. Piccolo P, Carvalho AV (org.), *Jogos de Tabuleiro na Educação*. São Paulo: Devir; 2022.
7. Rogers CR. *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Martins Fontes; 2010.
8. Tassinari MA, Durange W (org.). *Empatia: a capacidade de dar luz à dignidade humana*. Curitiba: CRV; 2019.
9. Waal Fde. *A era da empatia: Lições da natureza para uma sociedade mais gentil*. São Paulo: Companhia das Letras; 2010.
10. Rogers CR, Rosenberg RL. *A pessoa como centro*. São Paulo: EPU Editora da Universidade de São Paulo; 1977.
11. Krznaric R. *O poder da empatia. A arte de se colocar no lugar do ouro para transformar o mundo*. Rio de Janeiro: Zahar; 2015.
12. Rosenberg MB. *Comunicação não violenta. Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Ágora; 2006.
13. Petri G, Gresse von Wangenheim C, Borgatto A F. MEEGA+, Systematic Model to Evaluate Educational Games. Newton Lee (Eds) *Encyclopedia of Computer Graphics and Games*: Springer; 2018. [acesso em 17/03/2025] Available from: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-08234-9_214-1
14. Vasconcellos MS, Carvalho FGde, Araújo IS. *O jogo como prática de saúde*. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2018.
15. Rogers CR. *Um jeito de ser*. São Paulo: EPU Editora da Universidade de São Paulo, 1983.