UBISOFT
X
#SafeInOurWorld
SAFE IN OUR WORLD
THE VIDEO GAMES MENTAL HEALTH CHARITY
GOOD GAME PLAYBOOK
VEJA MAIS RECURSOS EM SAFEINOURWORLD.ORG

ÍNDICE

O QUE É ESTE MANUAL? 3

TOXICIDADE EM JOGOS ONLINE 4

TOXICIDADE E TILT 5

CONHEÇA SEUS SINAIS DE ALERTA 6

LIDANDO COM A RAIVA 7

DESENVOLVENDO AUTOCONSCIÊNCIA 8

DESENVOLVENDO RESILIÊNCIA 9

PRATICANDO AUTOCUIDADO 10

RECURSOS E FAIR PLAY PROGRAM 11

O QUE É ESTE MANUAL?

Este manual foi desenvolvido como um guia para gerenciar a toxicidadenos jogos: como reconhecê-la, evitar que se espalhe e como se proteger dela para que todos tenham uma experiência de jogomais positiva.

Ele inclui informações sobre autocuidado, reconhecimento dos próprios limites e gatilhos, além de um senso mais abrangente de compreensão: como as comunidades tóxicas dos jogos afetam o bem-estar dos jogadores?

Nós sabemos que a experiência de cada pessoa é única, então este não é o recurso definitivo do jogo justo, mas uma das várias ferramentas que você pode consultar para entender melhor este assunto.

Este manual foi feito em colaboração com a Safe In Our World. Para mais recursos, **clique aqui**.

TOXICIDADE EM JOGOS ONLINE

A CADA 6 JOGADORES ADULTOS, 5 SOFRERAM ASSÉDIO EM JOGOS ONLINE

71 %*

DOS JOGADORES ADULTOS SOFRERAM ABUSO, INCLUINDO AMEAÇAS FÍSICAS, PERSEGUIÇÃO E ASSÉDIO.

83 %*

DOS JOGADORES ADULTOS SOFRERAM TOXICIDADE ENQUANTO JOGAVAM ONLINE

28 %*

DOS JOGADORES JOVENS ESTÃO DESISTINDO DE JOGAR

O impacto da toxicidade nas comunidades online é significativo:

- 47% dos jogadores escolhem com cuidado as pessoas com quem jogam
- 10% dos jogadores jovens apresentam uma queda no desempenho escolar

*ADL HATE IS NO GAME: HARASSMENT & POSITIVE SOCIAL EXPERIENCES IN ONLINE GAMES 2021 | **VEJA MAIS FATOS E NÚMEROS**

TOXICIDADE E TILT

FICANDO COM RAIVA

Às vezes, ser gamer também significa tiltar. Mas se a sua raiva leva você a fazer coisas da qual se arrepende ou que ferem outras pessoas, há medidas que podem ajudar a lidar com ela.

Descubra os gatilhos que mais afetam você no nosso teste interativo.

POR QUE TILTAMOS?

A melhor maneira de superar uma situação de tilt é reconhecer o que pode nos causar raiva e frustração. Isso inclui:

CONHEÇA SEUS SINAIS DE ALERTA

SINAL DE ESTRESSE ÚNICO

Cada pessoa tem um **sinal de estresse único** que deve conhecer.

DESCOBRINDO OS SINAIS

Aprender a reconhecer os sinais de fadiga, frustração ou estresse **pode possibilitar remediar a situação** por conta própria. Se você começar a notar esses sinais, considere fazer uma pausa.

PEÇA AJUDA

Conversar com alguém sobre como **nos sentimos sob estresse também ajuda**. Muitas vezes, nossos amigos podem estar se sentindo da mesma maneira. Você não precisa passar por isso sozinho.

PERGUNTAS A SE FAZER

- ▪Como sei que estou com estresse?
- ▪Como posso me sentir melhor sem
- machucar outras pessoas?

SINAIS COMUNS DE ESTRESSE

- Sentir irritação ou impaciência
- Sentir ansiedade, nervosismo ou medo
- Dificuldade de se concentrar
- Sensação de sobrecarga
- Perturbação de sono e/ou apetite

LIDANDO COM A RAIVA

QUANDO A RAIVA PODE SE TORNAR UM PROBLEMA?

- Sentir raiva por muito tempo
- Sentir estresse, cansaço ou mal-estar físico por causa da raiva
- Causar agressão verbal/física (online ou offline)
- Ter "pavio curto": reagir rapidamente com raiva ou
- Desproporcionalmente às coisas que irritam você

COMO LIDAR MELHOR COM A MINHA RAIVA ENQUANTO JOGO?

Reconheça os sinais: quais são os seus gatilhos? O teste dedicado do **Fair Play Program** pode ajudar você a identificá-los.

Entenda sua relação com os jogos: por que você joga? Quais jogos fazem você se sentir bem? Quais jogos fazem você sentir raiva?

Sua raiva vai solucionar o problema? A raiva pode fazer você e seus colegas jogarem mal e perderem as partidas.

Faça uma pausa. Afastar-se do jogo por cinco minutos pode ajudar a acalmar a mente, regular as emoções, impedir a exaustão e refletir.

DESENVOLVENDO AUTOCONSCIÊNCIA

CONHECER SEUS PADRÕES EMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS É O PRIMEIRO E MAIOR PASSO PARA ADOTAR HÁBITOS DE JOGO MAIS SAUDÁVEIS.

Como posso desenvolver autoconsciência?
Algumas perguntas a se fazer:

- No geral, eu estou de mau humor?
- Jogar piora ou melhora o meu humor? Como meu humor pode afetar outros jogadores?
- Estou descontando minha frustração em outros jogadores? Estou jogando para vencer ou só para me divertir hoje?
- Estou jogando bem como sempre ou este é só um daqueles dias? Estou me divertindo ou entrei no caminho para o tilt?

Entrar no caminho para o tilt é quando um jogador continua jogando pela frustração causada por um desempenho ruim em uma partida anterior. Isso leva a um ciclo vicioso de se sair mal por tiltar e tiltar por se sair mal. Fazer uma pausa depois de tiltar ajuda a evitar esse tipo de situação.

DESENVOLVENDO RESILIÊNCIA

SER O ALVO DA TOXICIDADE OU TESTEMUNHÁ-LA PODE AFETAR MUITO O BEM-ESTAR. NO ENTANTO, PODEMOS DESENVOLVER NOSSA RESILIÊNCIA PARA NOS PROTEGER NESSAS SITUAÇÕES.

DESENVOLVER RESILIÊNCIA NÃO SIGNIFICA QUE VOCÊ NÃO VAI SENTIR ANGÚSTIA. É A CAPACIDADE DE SE ADAPTAR A SITUAÇÕES DESAFIADORAS.

TENTE NÃO LUTAR SOZINHO

Jogar e conversar com as pessoas que fazem você se sentir bem pode proteger sua paz e melhorar muito seu humor.

LEMBRE-SE

O comportamento de outros jogadores não reflete quem você é.Você não pode mudá-lo, mas pode mudar a maneira como você reage.

TOME MEDIDAS

Tente ao máximo não incentivar um comportamento tóxico. Você pode usar as ferramentas à sua disposição para silenciar, bloquear ou denunciar jogadores.

Um lembrete: resiliência leva tempo. Pratique a autocompaixão durante o processo.

PRATICANDO AUTOCUIDADO

A combinação de alimentação saudável, exercícios físicos regulares e sono de qualidade é a base de um bom autocuidado. No entanto, o autocuidado também se estende aos hábitos de jogo.

SAIBA QUANDO SE AFASTAR

Nossas experiências ficam mais ricas quando melhoramos o bem-estar das nossas comunidades: jogos são para todos, e nosso comportamento deve refletir isso.

LEMBRE-SE POR QUE VOCÊ JOGA

Separe um tempo para as coisas que você ama, sejam jogos ou não

Atente-se ao que você sente antes, durante e depois de jogar

Identifique seus sinais de alerta

Priorize seu **bem-estar**

SAIBA COM QUEM JOGAR

UBISOFT
X
#SafeInOurWorld
SAFE IN OUR WORLD
THE VIDEO GAMES MENTAL HEALTH CHARITY
SAFEINOURWORLD.ORG
A organização beneficente da saúde mental com jogos
FAIR PLAY PROGRAM
A ferramenta interativa do Ubisoft Connect para combater a toxicidade e ajudar os jogadores
CANAIS DE AJUDA GLOBAIS
Uma lista dos recursos globais para guiar e proteger os jogadores