

O GAMER HACKEADO

Quando nada fora
da tela tem graça

O vilão da vez:
o Monstro da
Dopamina Barata

Autora
Silvia R Wiedman



O GAMER HACKEADO

QUANDO NADA FORA DA TELA TEM GRAÇA

Alexandre não estava cansado. Ele estava vazio.
E o pior: ele nem sabia mais quando isso começou.

O quarto cheirava a uma mistura estranha de salgadinho, energético e dias sem abrir a janela.

Não era falta de luz. Era escolha.
O sol tinha virado 'brilho demais no monitor'.

A única iluminação vinha da tela.
Azul. Hipnótica. Refletia no rosto dele
como se fosse um aquário.

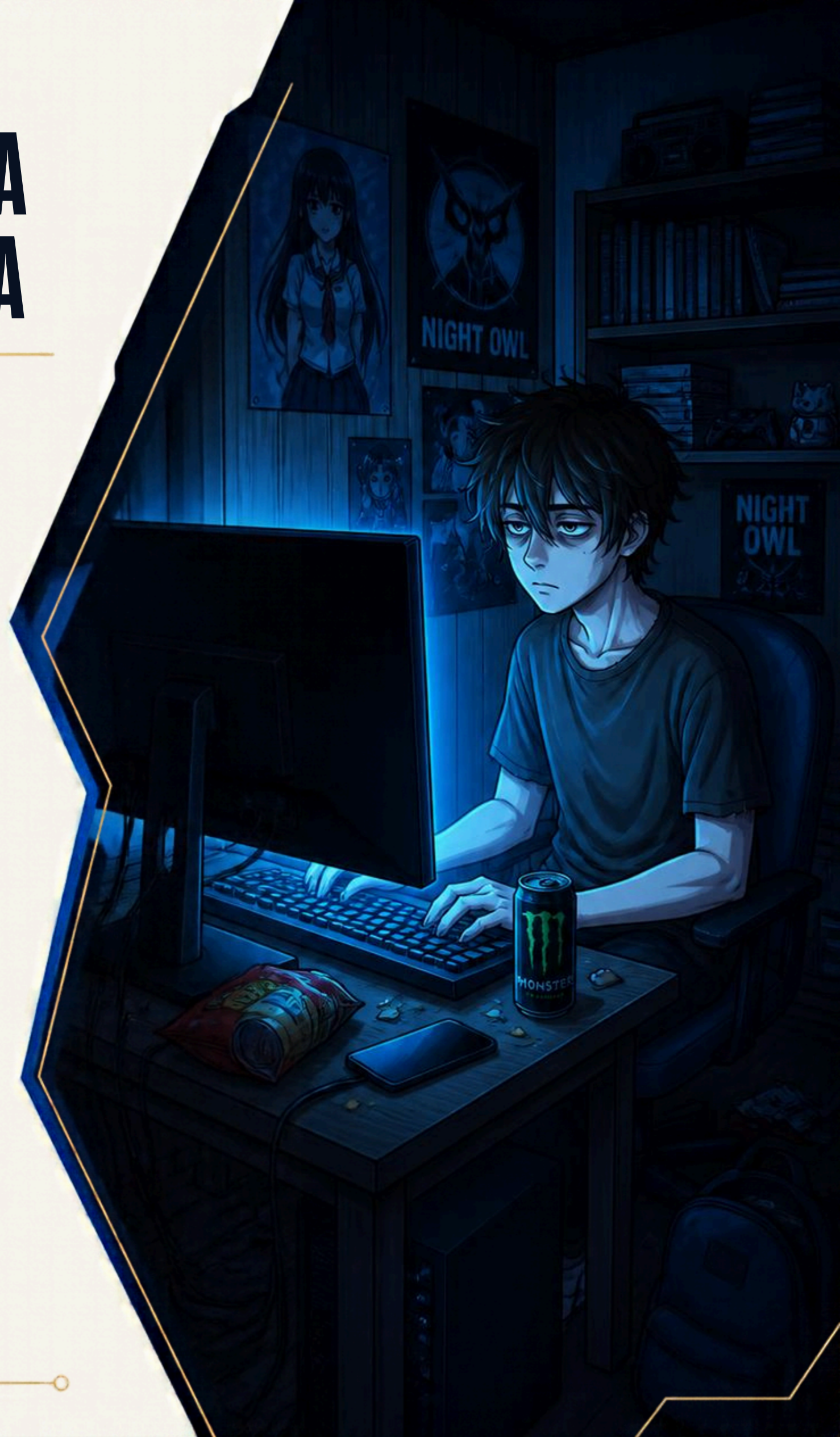
Olhos fixos. Corpo parado. Mente longe.

Se alguém entrasse ali naquele momento, não
diria que estava vendo um garoto de 16 anos.
Diria que estava vendo alguém... em pausa.

'Só mais uma partida.' Ele já tinha falado isso
cinco vezes. E já sabia que estava mentindo
pra ele mesmo.

O celular vibrou jogado no colchão.
'Sessão online com Dra. Psi em 2 minutos.'
— 'Ah não... sério...' — ele resmungou,
passando a mão no rosto. — 'Que preguiça...'

Mas ele sabia. Se não entrasse, o Wi-Fi
desaparecia misteriosamente. E sem Wi-Fi...
ele também desaparecia.



— “Se você tivesse organizado esses cabos com a mesma dedicação que organiza seu inventário no jogo... você já era o imperador do mundo.”

— “CARACA, DRA?! VOCÊ VIU ISSO?!”

— “Vi. Inclusive nota artística: 7,5. Te faltou equilíbrio, mas teve emoção.”

— “A câmera tava desligada!”

— “Tava. Até você dar um tapa nela digno de filme de ação.”

— “Que vergonha...”

— “Relaxa. Já vi coisas piores. Inclusive gente que vive em modo invisível na vida real.”

— “Hoje você tá engraçadinha, hein...”

— “Hoje não. Você que resolveu aparecer

Ela inclinou a cabeça. — “Me responde uma coisa. Se eu desligar o Wi-Fi agora.. você continua existindo?”

Ele travou. — “Claro que sim, né...”

— “Tem certeza?”
Silêncio.

— “Porque, sinceramente... parece q
você só existe quando alguém te dá
respawn digital.”

Ele desviou o olhar.

— “Ah, Dra... lá é melhor.”

— “Claro que é melhor. Já você não é rejeitado. Não é julgado. Não erra ao vivo.”

Ela fez uma pausa. — “Mas também não vive de verdade.”

Ele ficou quieto.

— “Lá eu sou bom em alguma coisa...”

— disse baixo.

— “E aqui?”



REVELAÇÃO DO MONSTRO DA DOPAMINA BARATA E INTRODUÇÃO DO JIU-JITSU MENTAL

Ela se inclinou pra frente.

— “Alexandre, você não está viciado no jogo.

— **“Você foi derrotado.”**

Ele franziu a testa.

— **“Derrotado por quem?”**

“Pelo **Monstro da Dopamina Barata.**”

Ele deu um riso de canto.

— “Lá vem...”

— “Não ri não. Esse monstro é profissional.

Ele não te prende pelo sofrimento...

ele te prende pelo prazer fácil.”

Ela apontou pra tela.

— “Cada vitória. Cada skin. Cada recompensa rápida.’

— **“É uma migalha de felicidade química.”**

Ela fez um gesto com a mão.

— “E você, feito um peixinho faminto...
morde o anzol toda vez.”

Ele respirou fundo.

— “Mas é bom, Dra...”

— **“Por quanto tempo?”**

Silêncio.

— “Cinco segundos?”

— “E depois?”

Ele não respondeu.

— “O vazio volta.”

Agora ele sentiu, quase imperceptível.

— “Então escuta isso com atenção: você não é viciado em jogar.

— **“Você é viciado em fugir.”**

Aquilo bateu. Forte.

Ele engoliu seco.

— “E o que eu faço então? Paro tudo?”

— “E o você tentar parar na força do ódio... você perde.”

Ela cruzou os braços.

— “O monstro é mais forte que sua força de vontade de madrugada.”

Ele soltou um riso.

— “Justo...”

— “Então a gente não vai brigar com ele.’

Ela sorriu de lado.

— “A gente vai usar **Jiu-Jitsu Mental.**”

— “Que?”

— “A gente usa a força do seu próprio cérebro contra ele.”



JIU-JITSU MENTAL:

USAR A FORÇA DA MENTE CONTRA O QUE TE PRENDE.

5

O PROTOCOLO DA
ABSTINÊNCIA DISTRAÍDA

1

- “Isso aqui não é dica, Alexandre.” (Pausa)
- “É arma.” Ele ficou atento. Pela primeira vez na sessão.
- “Anota aí. Protocolo da Abstinência Distraída.”
- “Primeiro: o cérebro não aceita vazio. Se você tira o jogo e não coloca nada no lugar... ele entra em pânico.”
- “Então você troca. Quer jogo? Dá outra recompensa.”
- “Tipo?”
- “Fruta. Música. Algo que ainda dá prazer... mas não te sequestra.”
- “Fruta, Dra? Sério?”
- “Sim. E agora vem a melhor parte.”

2

- “Você vai cortar em 10 pedaços.”
- “Isso já tá estranho...”
- “E vai mastigar contando cada mordida.”
- “Você tá zoando comigo.”
- “Não. É impossível estar em transe de vício e contando mastigada ao mesmo tempo.”
- “Você força seu cérebro a sair do modo automático e voltar pro controle.”

3

- “E quando der vontade de jogar?”
- “Vai dar.”
- “Óbvio.”
- “E você não vai lutar contra. Você vai esperar. A vontade é uma onda. Ela sobe, parece que vai te engolir... Mas ela cai. Se você aguentar 15 minutos... você vence pelo cansaço.”
- “Então eu não preciso parar?”
- “Não. Você só precisa parar de ser controlado.”

ENCERRAMENTO NARRATIVO

Não foi fácil. Nas primeiras semanas, Alexandre negociava com o próprio cérebro o tempo todo: ‘Só hoje...’ ‘Só mais uma...’ ‘Só essa partida e eu paro...’ Mas ele começou a usar o protocolo. 15 minutos. Uma música. Um pedaço de fruta. Uma pausa. Parecia pouco. Mas não era. Era o começo. Cinco meses depois... Ele abriu a janela. E dessa vez... não fechou. A luz entrou no quarto. E não incomodou. Ele ficou ali parado. Sem tela. Sem pressa. Respirando. O mundo ainda estava lá. E, pela primeira vez em muito tempo... Ele também. Ele não parou de jogar. Mas parou de fugir. E isso mudou tudo.

BASES CIENTÍFICAS (EM LINGUAGEM SIMPLES)



Sistema de Recompensa e Dopamina — A dopamina é o neurotransmissor ligado ao prazer e à motivação. Jogos digitais ativam esse sistema de forma intensa e rápida, criando ciclos de recompensa imediata que podem levar à dependência comportamental.
Autores: B. F. Skinner (condicionamento operante), Kent Berridge e Wolfram Schultz (neurociência da recompensa).



Craving e Regra dos 15 Minutos — O desejo intenso (fissura) funciona como uma onda: cresce, atinge um pico e depois diminui. Técnicas de distração por cerca de 15 minutos ajudam o cérebro a atravessar esse pico sem ceder ao impulso.
Autores: Alan Marlatt (prevenção de recaída), Judson Brewer (hábito e craving).



Córtex Pré-Frontal vs Sistema Impulsivo — O cérebro adolescente ainda está em desenvolvimento, especialmente na área responsável pelo autocontrole. Atividades que exigem atenção e contagem ajudam a reativar o controle racional.
Autor: Daniel Kahneman (Sistema 1 e Sistema 2).



Substituição de Hábito — O cérebro aceita melhor a troca de um comportamento do que a simples retirada. Introduzir uma nova recompensa reduz a resistência interna.
Autor: Charles Duhigg (loop do hábito).



Neuroplasticidade — Com repetição ao longo de semanas, o cérebro cria novos caminhos e reduz padrões automáticos antigos.
Autor: Norman Doidge.



Você não precisa parar de jogar.
Só precisa parar de desaparecer.