

LUDICIDADE DO ADULTO: Como recursos lúdicos podem ser utilizados para o auxílio nos processos de enfrentamento em casos de transtorno de ansiedade e depressão.

2019

Nubia Rodrigues de Souza
Graduanda de Psicologia pela Faculdade de
Ciências Médicas e Paramédicas Fluminense – SEFLU (Brasil)
<http://lattes.cnpq.br/9706050191817260>
PsiNubiaRSouza@gmail.com

RESUMO

O presente artigo tem como o intuito explicar a certa da ludicidade do adulto na sociedade brasileira, esta que vem enfrentando uma crise financeira acarretando no aumento do desemprego, fator que pode ter influência direta no aumento na incidência de ansiedade e depressão. A presente pesquisa visa, por meio de pesquisa bibliográfica, falar sobre a ansiedade, a depressão e o cenário em que se encontram os indivíduos adultos na crise econômica. Objetiva-se abordar a ludicidade em seu contexto histórico e problematizar o porquê desta não ser bem vista pela sociedade e pelo capitalismo; e apresentar os benefícios do brincar e jogar na fase adulta e como estes podem ser utilizados como instrumentos de auxílio nos processos de enfrentamento em casos de transtorno de ansiedade e depressão.

Palavras-chave: Adulto, ludicidade, lúdico, qualidade de vida, saúde mental, brincar, jogar, ansiedade, depressão.

Copyright © 2019.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



INTRODUÇÃO

O Brasil atravessa um período de turbulência em diversas áreas, principalmente na econômica. Este cenário de crise, onde o desemprego cresce, universidades e escolas públicas estão fechadas, os bens e serviços estão mais caros, unidades de saúde pública estão fechando ou em situação precária; uma ocasião onde muitas pessoas se veem em situações delicadas. Em suma, um momento propício para o desenvolvimento de diversos transtornos.

Este é o panorama no qual se encontra a população do país que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em seu relatório divulgado em 23 de fevereiro de 2017, tem em sua população cerca de 11,5 milhões de pessoas, 5,8% da população, com depressão e mais de 18,6 milhões de pessoas, 9,3% da população, sofrem de distúrbios ansiedade. Levando os meios de comunicação brasileiros a publicarem manchetes como: “Brasil é o país mais deprimido da América Latina, aponta a OMS”, na página online de jornal *O Globo*¹ e “Brasil tem maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo, diz OMS” na página online *UOL notícias*², com fonte no conteúdo do jornal Estadão.

O presente artigo almeja, através de pesquisa bibliográfica, demonstrar como recursos lúdicos, jogos, brincadeiras, entre outros podem ser utilizados na psicoterapia, visando oferecer melhor qualidade de vida à população adulta, auxiliando nos processos de enfrentamento a transtornos de depressão e ansiedade. O artigo será dividido em três pontos:

No primeiro, “ansiedade, depressão e crise econômica”, visa explicar sobre a ansiedade e a depressão a partir de dados obtidos da OMS, e dissertar sobre o atual momento econômico do Brasil, utilizando dados jornalísticos e buscando o *link* de como este momento pode ter efeitos no aumento dos números de pessoas, acometidas com ansiedade e/ou depressão.

No segundo ponto, “ludicidade, sociedade e capitalismo”; disserta sobre o contexto de ludicidade através de Huizinga (2014), dentre outros e promove uma contextualização sobre o porquê a sociedade e o capitalismo veem os recursos lúdicos na fase adulta como perda de tempo e dinheiro, utilizando Ferreira (2012), Ferreira (2014) e Foucault.

¹ BAIMA, CESAR; GRANDELLE, RENATO. **Brasil é o país mais deprimido da América Latina, aponta OMS**. Rio de Janeiro: [s.n.], 2017. O Globo p. Disponível em: <<http://oglobo.globo.com/sociedade/saude/brasil-o-pais-mais-deprimido-da-america-latina-aponta-oms-20969009>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

² ESTADÃO, Notícias. **Brasil tem maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo, diz OMS**. [S.l.: s.n.], 2017. UOL notícias p. Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/agencia-estado/2017/02/23/brasil-tem-maior-taxa-de-transtorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms.htm>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

Já o terceiro ponto, “O brincar e o jogar, sua atuação e benefícios”, procura ilustrar sobre como o brincar e o jogar podem ser usufruído como instrumentos terapêuticos, como atua no corpo e psique, para o enfrentamento e amenização da ansiedade e depressão, buscando oferecer qualidade de vida aos seus usuários.

ANSIEDADE, DEPRESSÃO E CRISE ECONÔMICA.

A ansiedade faz parte do ser humano, sendo ela importante para sua sobrevivência, atuando como uma espécie de sensor natural quando se está a enfrentar uma ameaça conhecida ou não. Mas a ansiedade, que até então é algo comum e natural, pode vir a se tornar uma patologia.

Com as tecnologias do mundo moderno acabamos por adquirir hábitos distintos, como estar cada vez mais apressados. Vivemos com o advento da internet, uma chuva de informações a todo o momento; e acabamos por mudar para assim acompanhar esta velocidade constante, acelerando o dia-a-dia, as relações, conversas, o pensamento, a vida. Podendo, assim, com esse excesso de estímulos e outros fatores, como estresse, e tensões do cotidiano, desenvolver uma ansiedade patológica.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em fevereiro de 2017, em seu relatório divulgou que 9,3% da população brasileira, mais de 18,6 milhões de pessoas, sofrem de distúrbios de ansiedade.

Já a depressão é um transtorno caracterizado pela acentuação principalmente do estado de desânimo, humor triste, podendo ter uma gama extensa de outros sintomas de acordo com o caso.

No Brasil, cerca de 11,5 milhões de pessoas sofrem com esta síndrome, o que equivale a 5,8% da população. A depressão já é tida pela OMS que será o 2º maior problema de saúde pública mundial até 2020, pois muitas pessoas não conseguem ter acesso a tratamentos adequados.

A prevalência de casos tem ocorrido entre idosos, pois acabam mais isolados do que demais pessoas de outras faixas etárias e também entre os adolescentes onde Chisholm, coautor do relatório da OMS, diz que um dos maiores fatores para o aumento dos casos nessa faixa são as mídias sociais, dentre demais fatores sociais, familiares e outros.

Chisholm correlaciona também em sua entrevista, que questões socioeconômicas têm grande influência em casos ansiosos e depressivos, como a recessão e a desigualdade de renda. Antônio Geraldo da Silva, presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), complementa e diz que fatos como descaso com a saúde pública e grandes casos de corrupção podem sim influenciar neste tipo de patologia.

“— Passamos por um período de descrença. Perdemos identificação com a política e com empresas que, antes consideradas referências, estão envolvidas em escândalos — considera. — O sistema de saúde pública é péssimo. Quem adoecer não melhora. Temos um contingente imenso de pessoas que foram afastadas do mercado de trabalho devido a transtornos psiquiátricos, como depressão, ansiedade e pânico. Ainda assim, não existem clínicas de reabilitação para elas.”³

A crise econômica que o Brasil vem enfrentando desde 2014 pode ser um fato de grande interferência no aumento dos números nos casos de transtornos de ansiedade e/ou depressão. Isso se dá por diversos motivos.

Como o aumento no desemprego, o que ocasiona distintas alterações no cotidiano, na economia e principalmente na vida particular dos brasileiros; com aumento nos preços, falta de dinheiro para quitar as contas, e a inconstante certeza de encontrar um novo emprego e assim estabilizar.

Outro motivo a ser citado é a criação dos ditos “funcionários polvo”. A crise forçou muitas empresas a cortarem os gastos e diminuírem suas despesas, ocasionando muitas demissões, os funcionários que continuam na empresa também têm um aumento em sua rotina, com mais afazeres e responsabilidades, estes acabando por terem rotinas ainda mais cansativas e desgastantes.

Um exemplo cotidiano deste caso é o dos motoristas de ônibus. Muitas capitais brasileiras optaram pelo corte na função do cobrador, que é a pessoa responsável pela recepção das passagens, troco e em alguns casos liberação da roleta (casos de cartões especiais como o de idoso). E com este corte nesta função, o motorista acaba exercendo dupla responsabilidade, sendo responsável pelas suas atribuições de cargo e mais as do cobrador. O que pode acarretar no aumento de estresse, ansiedade e até em um caso depressivo.

LUDICIDADE, SOCIEDADE E CAPITALISMO.

“Ludicidade: Qualidade do que é lúdico”; “Lúdico: Relativo a jogo ou divertimento. 2 - Que serve para divertir ou dar prazer.” (DICIONÁRIO DO AURÉLIO, 2017)

Johan Huizinga trata em seu livro, “Homo Ludens” (2014), do brincar e jogar na esfera histórica, cultural, social, dentre outras. Ele afirma que o brincar é algo instintivo, como ocorre

³ Antônio Geraldo da Silva, presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), em reportagem para o jornal O Globo; BAIMA, Cesar; GRANDELLE, Renato. **Brasil é o país mais deprimido da América Latina, aponta OMS.** Rio de Janeiro: [s.n.], 2017. O Globo p. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/brasil-o-pais-mais-deprimido-da-america-latina-aponta-oms-20969009>>. Acesso em: 24 maio 2017.

com os animais, estes não aprendem a brincar eles seguem este instinto, onde são respeitadas as suas regras e experimentando vivências e prazeres. Segundo este autor, existem muitas divergências entre a função do jogar/ brincar.

“Há uma extraordinária divergência entre as numerosas tentativas de definição da função biológica do jogo. Um definem as origens e fundamentos do jogo em termos de descarga da energia vital superabundante, outras como satisfação de um certo “instinto de imitação”, ou ainda simplesmente como uma “necessidade” de distensão.”⁴

Ferreira et.al. (2004), em sua publicação, questiona como se dá a ludicidade perante a sociedade, onde está é vista como contraponto de seriedade e perda de tempo. Visto que a sociedade capitalista considera a fase adulta como o momento de ser produtivo e qualquer coisa que “atrapalhe” esta rotina produtiva é uma mera trivialidade de pouca importância.

Huizinga (2014), fala sobre a questão que envolve o jogar e o brincar, em muitas línguas não existe esta distinção, mas nas que existem ocorre uma melhor aceitação social do jogar, do que do brincar, pois este acaba remetendo a atividade específica da infância.

No português brasileiro também é feita esta distinção, onde o brincar está ligado a atividades infantis onde não há seriedade, e o jogar acaba sendo mais bem aceito na fase adulta, pois acaba sendo remetido a atividades de adequado nível de seriedade, como o jogar futebol, jogar jogos de azar, jogos de cartas. Neste cenário o adulto muitas vezes é privado de atividades, por estas não fazerem parte das atividades ditas como “de adulto”, e só exercendo o jogar como modo de socialização imposto por certo grupo. Assim, os indivíduos nesta fase que usufruem livremente da sua ludicidade, do brincar, nesta fase da vida acaba sendo rotulado como imaturo ou até mesmo não é levado tão a sério como outros que exercem o “jogar social”.

“Trata-se de uma capitalização do tempo e de uma racionalização do acúmulo de homens. Procura-se 'inverter em lucro ou em utilidade sempre aumentados o movimento do tempo que passa.’” (FOUCAULT, 2000, p. 133, apud FERREIRA, 2012, p. 10).

Uma forte crítica a este ritmo que a sociedade capitalista impõe ao indivíduo adulto é explicitado no longa dirigido por David Fincher, lançado nos cinemas em outubro de 1999, chamado Clube da luta, onde o personagem principal Jack tem em sua rotina estressante o estopim para o desencadeamento de um transtorno, no caso o transtorno de múltiplas personalidades.

Uma das frases mais marcantes no filme é a que faz mais referência a rotina imposta socialmente, para muitos indivíduos e é citada pelo co-protagonista Tyler Durden:

⁴ HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens**. 8ª edição. ed. São Paulo: Perspectiva S.A., 2014. p. 4

“[...]Eu vejo aqui os homens mais fortes e inteligentes; vejo todo esse potencial, desperdiçado, que droga, uma geração inteira de garagistas, garçons, escravos de colarinho branco. A propaganda põe a gente pra correr atrás de carros e roupas; trabalhar em empregos que odiamos para comprar merdas que não precisamos.”⁵

BRINCAR E O JOGAR COMO RECURSOS TERAPÊUTICOS, SUA AÇÃO E BENEFÍCIOS.

O brincar e o jogar são fundamentais para o exercício pleno de uma vida saudável. Como já foi dito anteriormente o ato de brincar, assim como nos animais, é um instinto inato. E é através destas atividades que a criança se desenvolve, tanto fisicamente quanto psicologicamente e emocionalmente, Freud pode compreender esta dinâmica através da observação de seu neto; relatado em Cunha (2003):

“[...] O menino brincava com um carretel amarrado em um barbante e, sempre segurando o fio, lançava o carretel por cima de seu berço, cercado por uma cortina, onde esse desaparecia. Exclamava, então, “fora” (fort), puxando logo o barbante, até atirar o carretel para dentro do berço, saudando seu aparecimento com um alegre “aqui” (da). Freud compreendeu que essa criança estava brincando de ir embora e voltar. Era a maneira que ela tinha para controlar a angústia da ausência da mãe. Então, a criança não estava meramente se divertindo. Pelo contrário, por meio da manipulação do brinquedo, estava dominando uma situação que, de outra forma, seria impossível. Assim, para Freud (1976), as crianças repetem, nas suas brincadeiras, tudo que na vida lhes causou profunda impressão e, brincando, se tornam senhoras da situação.”⁶

Que o lúdico e o brincar são importantes na infância, já é algo explicitado por muitos autores, dentre muitos outros profissionais que atuam com crianças e especialistas em infância; mas esse brincar pode trazer algum benefício a indivíduos na fase adulta?

Winnicott (1975, apud FREIRE & GARCIA, 2011) argumenta sobre a importância da ludicidade e o brincar nesta fase: “É no brincar, e somente no brincar, que o indivíduo, criança ou adulto, pode ser criativo e utilizar sua personalidade integral: e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o (eu) self”.

⁵ Tyler Durden (Brad Pitt) em **CLUBE da luta**. Direção: David Fincher, Distribuidor: Fox Film do Brasil, Nacionalidades Alemanha, EUA, Estreia: 1999, 2h 19min.

⁶ CUNHA, Jurema Alcides et al. **Psicodiagnóstico-V**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003. 96-97 p.

Assim como partir de suas pesquisas Freire & Garcia (2011) citam Pellegrini (2003) em seu artigo:

“Estudos indicam que os resultados obtidos a partir de experiências com o brincar na vida adulta são favoráveis quanto os resultados apresentados na infância, pois o sujeito segue desenvolvendo, ou minimizando eventuais perdas das capacidades físicas, psicológicas e sociais.”⁷

O Brincar e o jogar também são responsáveis pela produção de hormônios conhecidos popularmente como “hormônios da felicidade”; a dopamina, endorfina, serotonina e oxitocina.

A dopamina, responsável por auxiliar no “movimento, memória, a recompensa agradável, comportamento e cognição, atenção, inibição de produção do prolactina, sono, humor e aprendizagem” (MANDAL, 2015), ela é liberada a quando uma meta desejada é alcançada, ou quando se obtém pequenas vitórias no dia-a-dia como em um jogo ou brincadeira.

Endorfina, liberadas em atividades físicas, e em momentos de distração e lazer em grupo, elas são capazes de diminuir a dor, além de propiciar a melhoria nos laços sociais, pesquisas recentes sobre a produção de endorfina a partir do “riso social” tem demonstrado resultados positivos; Dunbar (apud Mandal 2011), psicólogo evolucionário em Oxford, em seu estudo sobre o caso destaca “Os esforços musculares simples envolvidos em produzir o ha familiar, ha, ha provocam, disse ele, um aumento nos endorphins, os produtos químicos do cérebro conhecidos para seu efeito bem-disposto.”; em outra pesquisa ainda mais recente sobre a mesma temática o professor Lauri Nummenmaa do Turku PET Center, da Universidade de Turku relata:

“[...] Nossos resultados destacam que a liberação de endorfina induzida pelo riso social pode ser uma via importante que apoie a formação, reforço e manutenção de vínculos sociais entre humanos. Os efeitos agradáveis e calmantes da liberação da endorfina podem significar segurança e promover sentimentos de união. A relação entre a densidade do receptor de opídeos e a taxa de riso também sugere que o sistema opioide pode estar subjacente às diferenças individuais na sociabilidade.”⁸

⁷ FREIRE, Rosane Papaleo; GARCIA, Michele Barrientos. **O BRINCAR COMO RECURSO TERAPEUTICO PARA O ADULTO MAIOR INSTITUCIONALIZADO: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL.** Porto Alegre: [s.n.], 2011. seer.ufrgs.br p. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/17914/16304>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

⁸ Professor Lauri Nummenmaa do Turku PET Center, da Universidade de Turku apud NEWS MEDICAL, LIFE SCIENCES. **Os Pesquisadores revelam como o riso social conduz à liberação da endorfina no cérebro.** [S.l.: s.n.],

Serotonina, liberada em atividades aeróbicas e relaxantes que despertam a sensação de felicidade e tomar sol, este hormônio está sendo estudado por farmacêuticos para o combate da depressão e outros transtornos mentais.

A Oxitocina, conhecido popularmente como o “hormônio do amor”, tem sua produção a partir do relacionamento emocional, ela também é estimulada quando vemos “coisas fofas” como, bebes, filhotes, os estudos a partir da oxitocina indicam que ela tem grande influência nas relações sociais, segundo Lippincott & Wilkins (2013):

“[...]evidência nos animais e nos seres humanos mostra que igualmente jogar tem um papel importante em regular comportamentos sociais. Em sua revisão, o Dr. Cochran e os colegas encontraram a evidência da participação do oxitocina “na tomada de decisão social, avaliando e respondendo aos estímulos sociais, interações sociais da negociação, e a formação de memórias sociais” nos seres humanos.”⁹

E além desta função, estudos em cobaias animais apontam que ela pode surtir efeitos na manutenção da musculatura:

“O estudo novo determinou que ratos, tem os níveis de oxitocina diminuídos com idade. Igualmente mostraram que há menos receptores para a oxitocina em células estaminais do músculo em ratos velho do que em ratos novos. Para estudar o papel do oxitocina no reparo do músculo, os pesquisadores injetaram o hormônio sob a pele de ratos velhos por quatro dias, e para cinco dias após os músculos foram feridos então mais. Após o tratamento de nove-dia, encontraram que os músculos dos ratos que tinham recebido injeções do oxitocina curaram distante melhor do que aqueles de um grupo de controle de ratos sem oxitocina.”¹⁰

Brincar e o jogar podem ser utilizados como recurso terapêutico, para a estimulação dos hormônios citados acima com o intuito de levar o indivíduo a ter uma qualidade de vida, melhorar

2017. News Medical Life Sciences p. Disponível em: <<http://www.news-medical.net/news/20170601/622/Portuguese.aspx>>. Acesso em: 23 jun. 2017.

⁹ LIPPINCOTT, Williams; WILKINS. **O Oxitocina mostra a evidência do valor terapêutico para o autismo, esquizofrenia.** [S.l.: s.n.], 2013. News Medical Life Sciences p. Disponível em: <<http://www.news-medical.net/news/20130917/126/Portuguese.aspx>>. Acesso em: 23 jun. 2017.

¹⁰ NEWS MEDICAL, LIFE SCIENCES. **O Estudo apresenta o oxitocina como o mais tarde o alvo do tratamento para desperdício relativo à idade do músculo.** [S.l.:s.n.], 2014. News Medical Life Sciences p. Disponível em: <<http://www.news-medical.net/news/20140611/3521/Portuguese.aspx>>. Acesso em: 23 jun. 2017.

seus laços sociais, diminuição do estresse, estimulação psicomotricidade, aumentar a qualidade do sono e do descanso e assim obtendo uma crescente produtividade, aumento da criatividade, dentre outros benefícios que podem e são utilizados como instrumentos de auxílio nos processos de enfrentamento em casos de transtorno de ansiedade e depressão.

“[...] O brincar contribui para o envelhecimento saudável, favorecendo o crescimento pessoal, desenvolvimento da autonomia, manutenção das capacidades físicas, cognitivas e emocionais, além de formar redes que auxiliam e facilitam sua socialização. Porém, deve-se entender que as retomadas feitas através do brincar só são possíveis porque consideram sempre a história de vida do sujeito, com suas singularidades, valores e conceitos adquiridos durante a trajetória de vida. O objetivo é propor que esse adulto maior agregue todos seus valores concebidos ao longo de sua vida ao brincar por ele realizado.”¹¹

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho acadêmico teve como intuito explicar este assunto que é pouco estudado no Brasil e através deste foi possível ver um panorama da atual situação econômica do país, e como este fenômeno pode ter influência na incidência do número de transtornos de ansiedade e depressão. Também foi explanado um pouco do contexto histórico da ludicidade, em especial o brincar e o jogar, e como estes são conceituados frente a sociedade brasileira, que visa o lucro e a produção acima de tudo, na fase adulta.

Também foi demonstrada a forma como alguns autores, a partir do estudo do brincar e seus derivados, tiveram sobre a importância deste para os indivíduos adultos, e que esta atividade está inteiramente ligada à produção de hormônios indispensáveis para a manutenção da saúde física e psicológica humana.

Estudos comprovam que os distúrbios de ansiedade e depressão estão extremamente ligados à qualidade de vida, níveis de estresse que o indivíduo é submetido, qualidade do sono e tempo de descanso.

Um adulto com uma rotina extensa e cansativa muitas vezes acaba adoecendo, a partir desta falta de pequenos cuidados que são muito significativos. O jogar e o brincar são alternativas

¹¹ FREIRE, Rosane Papaleo; GARCIA, Michele Barrientos. **O BRINCAR COMO RECURSO TERAPEUTICO PARA O ADULTO MAIOR INSTITUCIONALIZADO: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL.** Porto Alegre: [s.n.], 2011. seer.ufrgs.br p. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/17914/16304>>. 403 p. Acesso em: 23 abr. 2017.

simples e eficientes para melhoria e manutenção de saúde no dia-a-dia, podendo ser utilizados em terapias individuais e grupais, como técnicas de dinâmicas com o intuito de relaxamento e assim propiciando a diminuição do estresse, como ludoterapia que utiliza diversos materiais lúdicos, onde a criatividade é altamente exercitada, o que é importante visto que o atual cenário econômico, onde a todo momento pessoas conseguem se reerguer financeiramente após optarem por uma saída criativa, e até mesmo para a melhoria no trabalho prestado.

É de suma importância destacar que as atividades lúdicas com intuito terapêutico, devem ser utilizadas com técnicas e de forma que o cliente entenda os reais significados e benefícios destas, pois sem este *Feedback*, todo o tempo e energia dedicados podem acabar por não surtir os efeitos desejados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAIMA, Cesar; GRANDELLE, Renato . **Brasil é o país mais deprimido da América Latina, aponta OMS**. Rio de Janeiro: [s.n.], 2017. O Globo p. Disponível em:<<http://oglobo.globo.com/sociedade/saude/brasil-o-pais-mais-deprimido-da-america-latina-aponta-oms-20969009>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

BELO , Fábio ; SCODELER, Kátia . **A importância do brincar em Winnicott e Schiller**. Rio de Janeiro: [s.n.], 2013. Pepsic Periódicos Eletrônicos em Psicologia p. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tpsi/v45n1/v45n1a07.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2017. CLUBE da luta. Direção: David Fincher, Distribuidor: Fox Film do Brasil, Nacionalidades Alemanha, EUA, Estreia: 1999, 2h 19min.

CUNHA, Jurema Alcides et al. **Psicodiagnóstico-V** . 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003. 96-103 p.

DICIONÁRIO DO AURÉLIO, Dicionário de Português . **Ludicidade**. [S.l.: s.n.], 2017. Dicionário do Aurélio p. Disponível em: <<https://dicionariodoaurelio.com/ludicidade> >. Acesso em: 23 jul. 2017.

_____. **Lúdico**. [S.l.: s.n.], 2017. Dicionário do Aurélio p. Disponível em: <<https://dicionariodoaurelio.com/ludico>>. Acesso em: 23 jul. 2017.

EQUIPE BBC. **Os hormônios da felicidade: como desencadear efeitos da endorfina, oxitocina, dopamina e serotonina**. [S.l.: s.n.], 2017. BBC Brasil p. Disponível em: <<http://www.bbc.com/portuguese/geral-39299792>>. Acesso em: 23 jun. 2017.

ESTADÃO, Notícias. **Brasil tem maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo, diz OMS**. [S.l.: s.n.], 2017. UOL notícias p. Disponível em:<<https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/agencia-estado/2017/02/23/brasil-tem-maior-taxa-de-transtorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms.htm>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

EXAME.COM, Por Da Redação. **Depressão será 2ª maior questão de saúde pública em 2020**. [S.l.: s.n.], 2017. Exame.com p. Disponível em:<<http://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/depressao-sera-2a-maior-questao-de-saude-publica-em-2020/>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

FERREIRA, Andréa Francos et al. **O LÚDICO NOS ADULTOS: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO NOS FREQUENTADORES DO CEPE - NATAL/RN.** [S.l.: s.n.], 2004. HOLOS p. Disponível em: <<http://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/29/29>>. Acesso em: 19 jun. 2017.

FERREIRA, Marcelo Santana . **Polissemia do conceito de instituição: diálogos entre Goffman e Foucault.** [S.l.: s.n.], 2012. ECOS, estudos contemporâneos da subjetividade p. Disponível em: <<http://www.uff.br/periodicoshumanas/index.php/ecos/article/viewFile/826/658>>. Acesso em: 23 jun. 2017.

FREIRE, Rosane Papaleo ; GARCIA, Michele Barrientos. **O BRINCAR COMO RECURSO TERAPEUTICO PARA O ADULTO MAIOR INSTITUCIONALIZADO: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL.** Porto Alegre: [s.n.], 2011. seer.ufrgs.br p. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/17914/16304>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens.** 8º edição. ed. São Paulo: Perspectiva S.A., 2014. 03-236 p.

LIPPINCOTT, Williams; WILKINS. **Oxytocina mostra a evidência do valor terapêutico para o autismo, esquizofrenia.** [S.l.: s.n.], 2013. News Medical Life Sciences p. Disponível em: <<http://www.news-medical.net/news/20130917/126/Portuguese.aspx>>. Acesso em: 23 jun. 2017.

MANDAL, Dr Ananya, DM. **Um bom riso verdadeiramente a melhor medicina: Estudo.** [S.l.: s.n.], 2011. News Medical Life Sciences p. Disponível em: <<http://www.news-medical.net/news/20110915/11055/Portuguese.aspx>>. Acesso em: 23 jun. 2017.

_____. **Controle da Secreção da prolactina.** [S.l.: s.n.], 2015. News Medical Life Sciences p. Disponível em: <[http://www.news-medical.net/health/Dopamine-Functions-\(Portuguese\).aspx](http://www.news-medical.net/health/Dopamine-Functions-(Portuguese).aspx)>. Acesso em: 23 jun. 2017.

NEWS MEDICAL, LIFE SCIENCES. **Os Pesquisadores revelam como o riso social conduz à liberação da endofina no cérebro.** [S.l.: s.n.], 2017. News Medical Life Sciences p. Disponível em: <<http://www.news-medical.net/news/20170601/622/Portuguese.aspx>>. Acesso em: 23 jun. 2017.

_____. **Os caminhos Químicos da serotonina no sistema nervoso pavimentam a maneira para os tratamentos farmacêuticos futuros para a depressão.**

[S.l.: s.n.], 2004. News Medical Life Sciences p. Disponível em: <<http://www.news-medical.net/news/2004/09/10/18/Portuguese.aspx>>. Acesso em: 23 jun. 2017

_____. **O Estudo apresenta a oxitocina como o mais tarde o alvo do tratamento para desperdício relativo à idade do músculo.** [S.l.:s.n.], 2014. News Medical Life Sciences p. Disponível em: <<http://www.news-medical.net/news/20140611/3521/Portuguese.aspx>>. Acesso em: 23 jun. 2017.

OMS, Organização Mundial da Saúde . **Depressão.** [S.l.: s.n.], 2017. Organização Mundial da Saúde p. Disponível em:<<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

OMS/BANCO MUNDIAL, Organização Mundial da Saúde . **La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%.** WASHINGTON DC, EE.UU: [s.n.], 2016. Organização Mundial da Saúde p. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

ONUBR, OPAS/OMS. **Depressão é tema de campanha da OMS para Dia Mundial da Saúde de 2017.** [S.l.: s.n.], 2017. ONUBR Nações Unidas no Brasil p. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/depressao-e-tema-de-campanha-da-oms-para-dia-mundial-da-saude-de-2017/>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

_____. **OMS registra aumento de casos de depressão em todo o mundo; no Brasil são 11,5 milhões de pessoas.** [S.l.: s.n.], 2017. ONUBR Nações Unidas no Brasil p. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/oms-registra-aumento-de-casos-de-depressao-em-todo-o-mundo-no-brasil-sao-115-milhoes-de-pessoas/>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

PAZES. **Até 2020, a depressão será a doença mais incapacitante do mundo, diz OMS.** [S.l.: s.n.], 2017. Revista Pazes p. Disponível em:<<http://www.revistapazes.com/ate-2020-depressao-sera-doenca-mais-incapacitante-do-mundo-diz-oms/>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

POLONI, Maria de Lourdes. **Ansiedade- Normal ou patológica?** [S.l.: s.n.], 2016. Psicoafins p. Disponível em: <<http://www.psicoafins.com.br/ansiedade-normal-ou-patologica/>>. Acesso em: 24 maio 2017.

POR BBC, Brasil. **Como o desemprego está criando 'funcionários-polvo' e aumentando pressão sobre quem trabalha.** [S.l.: s.n.], 2017. G1 Globo p. Disponível em:<<http://g1.globo.com/concursos-e-emprego/noticia/como-o-desemprego-esta-criando-funcionarios-polvo-e-aumentando-pressao-sobre-quem-trabalha.ghtml>>. Acesso em:23 abr. 2017.

POR G1, Bem Estar. **Depressão cresce no mundo, segundo OMS; Brasil tem maior prevalência da América Latina.** [S.l.: s.n.], 2017. G1 Globo p. Disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/depressao-cresce-no-mundo-segundo-oms-brasil-tem-maior-prevalencia-da-america-latina.ghtml>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

SIMÕES, Ana Lúcia B. . **Ludoterapia.** [S.l.: s.n.], 2017. Lifepsicologia.com.br p. Disponível em: <<http://www.lifepsicologia.com.br/lifepsicologia/artigos/ludoterapia.asp>>. Acesso em: 23 abr. 2017.

STEFANO, Fabiane ; KOJIKOVSKI, Gian. **A cada minuto 7 pessoas perdem o emprego no Brasil.** [S.l.: s.n.], 2015. Exame.com p. Disponível em: <<http://exame.abril.com.br/revista-exame/a-cada-minuto-7-pessoas-perdem-o-emprego-no-brasil/>>. Acesso em: 23 abr. 2017.