

# JOGOS DE NÃO-OXIGENAÇÃO

CONHECER | COMPREENDER | PREVENIR



## INTRODUÇÃO

Inúmeras crianças e adolescentes de diferentes países têm sofrido acidentes fatais decorrentes da autoasfixia ou de desmaios voluntários encorajados por colegas na denominada "brincadeira do desmaio" (*choking game*). Tais práticas de asfixia têm se proliferado cada vez mais entre os jovens, inclusive no Brasil, em consequência da divulgação de inúmeros vídeos pela internet (...).  
- **Tese de doutorado, Dra. Juliana Guilheri, 2015..**

Visando preservar a vida de crianças e adolescentes, o Instituto DimiCuida desenvolve programas e materiais que atendem as necessidades educacionais acerca dos jogos de não-oxigenação, levando o conhecimento, a compreensão e a prevenção das brincadeiras perigosas para pais, profissionais de educação, saúde e segurança pública. O conteúdo aqui exposto tem como objetivo educar de forma direta e séria sobre as práticas e desafios erroneamente chamadas de brincadeiras.

## NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

AS PRÁTICAS DE NÃO-OXIGENAÇÃO APARECEM NA MAIORIA DAS VEZES NA ADOLESCÊNCIA.

### Reestruturação psicológica

A entrada na adolescência, marcada por uma reestruturação tanto biológica como psicológica, faz surgir nos adolescentes, apesar de uma consciência adquirida da noção de morte, um sentimento de invulnerabilidade e uma ilusão de dominação junto à falta de conhecimento e experiência. No mais, as transformações corporais, morfológicas e psicológicas favorecem esse tipo de comportamento assim como o meio permite que jovem teste seu novo corpo, sua força, suas habilidades diante do perigo.

### Procura da identidade

Correr risco seria, para muitos jovens, uma via efetiva para ganhar a independência do controle dos pais. O adolescente, ao testar sua coragem de enfrentar o perigo, quebra simbolicamente as barreiras da infância se tornando parte integral do grupo de amigos. Estes riscos podem ser conduzidos por uma vulnerabilidade individual (ligado a personalidade ou a fragilidade psicológica), ou por fatores de treinamentos ligados a associação de um grupo, fatores bem influentes nessa idade.



## O Cérebro Adolescente



O comportamento rebelde, impulsivo e conflituoso da juventude é resultado da remodelação pela qual passa o cérebro entre os 12 e 24 anos.

“Durante a adolescência há um crescimento do circuito cerebral que utiliza a dopamina, um neurotransmissor que nos faz buscar prazer e recompensa. Ele começa no início da adolescência e chega ao seu auge na metade dela, levando os adolescentes a buscar emoções e sensações intensas. Esse aumento natural da dopamina pode dar aos adolescentes um poderoso sentimento de estarem vivos quando estão envolvidos em atividades novas e estimulantes. E também levá-los a focar apenas nas sensações positivas, não dando valor aos riscos e perigos(...) Há quatro aspectos que chamo de ‘essência da adolescência’: entusiasmo emocional, entrosamento social, busca de novidades e criatividade. Esses quatro elementos são cruciais durante a adolescência. Viver com paixão, estar

rodeado de amigos, ir atrás de novas ideias e experiências e manter o cérebro sempre criativo são experiências que os adolescentes vivem intensamente.” Dr. Daniel Siegel, maio de 2016.

## O que são? Quem pratica?

As brincadeiras de não-oxigenação são conhecidas por diferentes nomes:

- Brincadeira do Desmaio
- Brincadeira ou Desafio do Desodorante Spray
- Desafio da Canela
- Desafio da Camisinha
- Desafio da Camisinha com Água
- Jogo de asfixia
- Jogo do enforcamento

As práticas de não-oxigenação se disseminam rapidamente pelas plataformas de vídeos na internet e atendem por nomes populares entre crianças e adolescentes:

- De acordo com pesquisa realizada em 2015 pela psicóloga Dra. Juliana Guilheri (UNIFESP & Université Paris Ouest, com apoio da CAPES) feita com 1.395 crianças francesas e brasileiras, de 9 a 17 anos:
- **40% já brincaram de asfixia;**
- **10% já chegaram a desmaiar.**

Essas brincadeiras contam com vários tipos de práticas de

estrangulação, compressão, apneia devida a uma sufocação, asfixia, e também com desmaio, também brincadeiras com apneia prolongada, como “ver quem segura a respiração mais tempo”, estas atividades de asfixia são praticadas com o **objetivo de vivenciar sensações eufóricas e fugazes derivadas da hipóxia** (diminuição da concentração de oxigênio no sangue), tais como alucinações visuais e/ou auditivas, sinestésias corpóreas (sensação de flutuar, de cair), sendo um ‘sismo sensorial’<sup>13</sup> por causa dos efeitos decorrentes da perda de consciência provocada pelo desmaio<sup>13,14</sup>.

**Consequências:** Essas duas categorias levam a uma não-oxigenação do cérebro (hipoxia), e uma anoxia cerebral (hipoxia prolongada), com a implicação de mecanismos psicológicos e físicos.

## As brincadeiras de estrangulação e de compressão

Nesse tipo de prática, o pescoço é apertado com a ajuda das mãos ou com a ajuda de diferentes instrumentos (echarpe, lenço) ou compressão do pescoço.

Essas brincadeiras se praticam com mais frequência com a ajuda de uma 3ª pessoa, mas também sozinho.

**Consequências:** Os efeitos variam segundo a força da duração e do sufocamento. A oclusão das veias jugulares induz a uma parada de circulação venosa responsável pela hipoxia (entre 3 e 5 minutos) podendo levar a perda de consciência e possíveis lesões irreversíveis, tais como cegueira, surdez ou paralisia.

## As brincadeiras com apneia

As brincadeiras de não-oxigenação são praticadas depois de uma hiperventilação obtida por algumas flexões rápidas do joelho e de grandes respirações. Os dedos do amigo (ou uma corda, lenço...) comprimem o pescoço do parceiro a fim de apertar as carótidas ao ponto de cortar a circulação sanguínea cerebral (hipoxia). A criança pode também bloquear sua respiração com a apneia. Nos dois casos, eles querem provar sensações alucinatórias, perda de consciência e pode apresentar espamos compulsivos.

Na fase de iniciação, esses dois tipos de brincadeiras de não-oxigenação se praticam em grupo (nos pátios da escola, salas vazias ou nos banheiros das escolas).

**Consequências:** parada respiratória, que pode às vezes acompanhar uma compressão de esterno, causa uma parada do transporte do oxigênio. O conjunto desses dados clínicos podem se resumir em quatro etapas:

- 1ª etapa: sensação de calor na cabeça, zumbido, assobios, ofuscamento;
- 2ª etapa: perda de consciência completa e convulsiva;
- 3ª etapa: morte aparente com parada dos movimentos respiratórios;
- 4ª etapa: morte real

**Atenção:** o risco de morte é muito maior quando a criança brinca sozinha em casa. Ela pode reproduzir sozinha o estrangulamento com a ajuda de uma corda ou cinto.

## As brincadeiras de desafio

Todas as brincadeiras de desafio se apoiam no princípio do "você não é capaz". Em um grupo de pré-adolescentes e de adolescentes, a busca pela proeza, pelo desafio, vai levar um ou mais jovens a praticar atividades cada vez mais perigosas. Estas práticas são inspiradas pelos programas americanos de televisão transmitidos no Brasil como Jackass e LaFenix e por YouTubers brasileiros.

### Consequências físicas

As consequências físicas são ligadas a hipoxia, as lesões locais não são necessariamente presentes. De fato, na grande maioria dos casos, não existe o sufocamento completo. A estrangulação de curta duração leva a uma breve perda da consciência e se for prolongada, pode induzir um sofrimento neuronal. Nos casos mais graves, as lesões cerebrais irreversíveis podem originar sequelas do tipo: déficit sensitivo motor (paralisia, paraplegia, tetraplegia), sensoriais (surdez, cegueira) ou até encefalopatia.





### Consequências cognitivas

Lentidão cognitiva, uma desaceleração no tratamento da informação (dificuldades de atenção, de memorização, de concentração), cefaléia intensa, amnésia, uma tendência a sonolência levando a dificuldades nas aulas.

# SINTOMAS DAS BRINCADEIRAS DE NÃO-OXIGENAÇÃO



## Sinais de comportamento das brincadeiras de não-oxigenação

	Descoberta de um lenço, de uma echarpe, de uma corda, ou um cinto, que a criança guarda e quer guardar sempre com ela		Agressividade repentina, violência verbal e/ou física
	Isolamento e mudança de humor repentina		Perguntas sobre os efeitos, as sensações e os riscos de estrangulação



## Em caso de algum acidente/incidente. O que fazer?

No caso de um acidente na escola, é preciso obedecer às normas de urgência estabelecidas pela instituição e dentro das regras de segurança para a saúde e integridade física da vítima. Se a direção tem conhecimento da prática, não ignorar o fenômeno, compreender a significação, evitar um olhar julgador ou de punição sobre os alunos implicados e constituir, nos melhores dos prazos, mas sem precipitação, uma prevenção respeitando os seguintes procedimentos:

1

Designar o profissional referente para tratar o incidente: psicólogo, coordenador, conselheiro escolar, direção.

2

Reunir profissionais responsáveis e se preferir atuar com a instituição de apoio a vítima e famílias, acionar o Instituto DimiCuida.

3

Avaliar a situação: grupo, solitário, idade, ano escolar, número de envolvidos, tempo da prática.

4

Decidir a conduta a ser trabalhada com a vítima, com a família, com as testemunhas, acolhimento, busca de ajuda especializada.

5

Definir os caminhos da intervenção: prevenção para o grupo praticante, prevenção para os grupos de risco, prevenção geral.

6

Informar os pais dos alunos dessa prevenção e solicitar a permissão deles

7

Estabelecer uma sistemática de prevenção anual.

8

Realizar uma avaliação da intervenção.

# INICIANDO UMA MEDIDA DE PREVENÇÃO

## COM OS PAIS E ESCOLA

É muito importante iniciar uma medida de prevenção com toda a comunidade da educação, ou seja, os pais e os profissionais. Trata-se de levar elementos de informação sobre a existência dessas práticas, de alertas sobre os sinais que podem permitir identificar esses comportamentos, de entender que as crianças expostas a essas brincadeiras raramente se direcionam aos adultos, em particular os pais.

## EDUCAÇÃO PARA A VIDA DIGITAL

O acesso à informação via internet por redes sociais e outras mídias utilizadas por crianças e adolescentes são de difícil monitoramento por pais e educadores, e portanto, são grandes disseminadores das brincadeiras perigosas. É fundamental que adultos estejam alfabetizados sobre o mundo digital e seus riscos, pois a função de cuidar e proteger também se estende para a vida virtual. Pais e responsáveis devem manter o diálogo sobre os interesses digitais constantes, monitorar com parceria o acesso à informação e manter o canal de aprendizado sobre os riscos decorrentes da exposição a internet. Acesse espaços digitais como a [Safernet.org.br](http://Safernet.org.br), [Nethicsedu.com.br](http://Nethicsedu.com.br) e [CIG.br](http://CIG.br) para manter-se informado e educado.



## COM OS ALUNOS

É muito importante apoiar, em primeiro lugar, a criança vítima. Ele tem a necessidade de ser ouvido, de encontrar confiança e dignidade. É necessário conceder tempo, garantir toda a discrição, assegurar, apoiar e acompanhar a vítima nesse processo. Para isso, convém:

1

Acolher e acompanhar a criança vítima

3

Informá-los que eles podem, se eles quiserem procurar um especialista para acompanhamento

5

Acompanhar o retorno do aluno, por exemplo, designando um adulto responsável

2

Prevenir seus pais

4

Assinalar que eles podem ter contato com a instituição local de ajuda a vítima, no Brasil, o Instituto DimiCuida.



*O Instituto DimiCuida nasceu em 2014 após um jovem de 16 anos perder a vida praticando o jogo do desmaio. Em parceria com a Nethics Educação Digital (Brasil), aborda a problemática da influência da internet na vida de crianças e adolescentes. Em colaboração com a APEAS (França) e Erik's Cause (EUA) mantém uma troca permanente de informações e aprimora programas educacionais de prevenção e informação.*

### **Informações e agendamento de prevenção**

[www.institutodimicuida.org.br](http://www.institutodimicuida.org.br) | [f/dimicuida](https://www.facebook.com/dimicuida)

+55 (85) 3255 8864/8876 | [fabiana@institutodimicuida.org.br](mailto:fabiana@institutodimicuida.org.br)

Av. Santos Dumont, 1388 - Aldeota | Fortaleza/Ceará

### PARCEIROS



**Erik's Cause**

### DIAGRAMAÇÃO

