

JOGO

TECNOLOGIAS X SAÚDE MENTAL

O referido jogo foi construído a partir das reflexões realizadas no estudo de Doutorado em Ensino de Ciência e Tecnologia da Universidade Tecnológica Federal do Paraná da professora, psicóloga e doutoranda Rejane Fernandes da Silva Vier, sob a orientação da professora Dra. Rosemari Monteiro Castilho Foggiatto Silveira com a temática:

TECNOLOGIAS VERSUS SAÚDE MENTAL: O ENFOQUE CTS COMO SUBSÍDIO PARA A AÇÃO DOCENTE

O jogo pode ser utilizado com crianças e adolescentes no contexto clínico e educacional por professores e psicólogos.

O objetivo principal desse jogo é auxiliar os professores e psicólogos no atendimento à adolescentes usuários das tecnologias digitais.

O jogo será de melhor aproveitamento com a supervisão dos profissionais sendo que os mesmos poderão abordar novas demandas a partir das já abordadas no jogo.

UTFPR

MANUAL DE JOGO

TECNOLOGIAS X SAÚDE MENTAL

PREPARE O JOGO:

- SEPARE AS 7 CARTAS [CURIOSIDADE]
- SEPARE AS 7 CARTAS [DESAFIO]
- CADA JOGADOR TERÁ UM PINO DE UMA COR
- VOCÊS PODEM ESCOLHER QUEM INICIARÁ O JOGO COM OS DADOS
- O JOGADOR QUE TIRAR O MAIOR NÚMERO NOS DADOS INICIARÁ O JOGO

COMO JOGAR:

- APÓS DECIDIREM A ORDEM DOS JOGADORES COM OS DADOS, CADA JOGADOR, NA SUA VEZ, DEVE SEGUIR O CAMINHO DO TABULEIRO, OBEDECENDO AS REGRAS

CARTAS [CURIOSIDADE]:

- O JOGADOR DEVE FAZER A LEITURA DAS CURIOSIDADES APRESENTADAS NO JOGO E ATENDER A ORDEM DE AVANÇO OU RETORNO

CARTA [DESAFIO]:

- O JOGADOR DEVE FAZER A LEITURA DO DESAFIO APRESENTADO NO JOGO, CUMPRIR O DESAFIO E ATENDER A ORDEM DE AVANÇO OU RETORNO

FIM DO JOGO:

- GANHA O JOGADOR QUE CHEGAR AO FINAL EM PRIMEIRO LUGAR

ORIENTAÇÕES AO PROFISSIONAL:

- O JOGO DEVE SER APLICADO COM SUPERVISÃO, E SEMPRE QUE NECESSÁRIO, ABRIR PARA DISCUSSÕES E BUSCAR ATENDER AS DEMANDAS TRAZIDAS PELOS ADOLESCENTES
- AS QUESTÕES PODEM SUSCITAR NOVOS CONTEÚDOS QUE PODEM SER DESENVOLVIDOS PELO PROFISSIONAL NO MOMENTO DA APLICAÇÃO
- QUESTÕES QUE LHEM TROUXEREM DÚVIDAS PODEM SER BUSCADAS NO REFERENCIAL TEÓRICO DESSE MATERIAL OU VIA E-MAIL (rejanevier@hotmail.com)

AUTORA

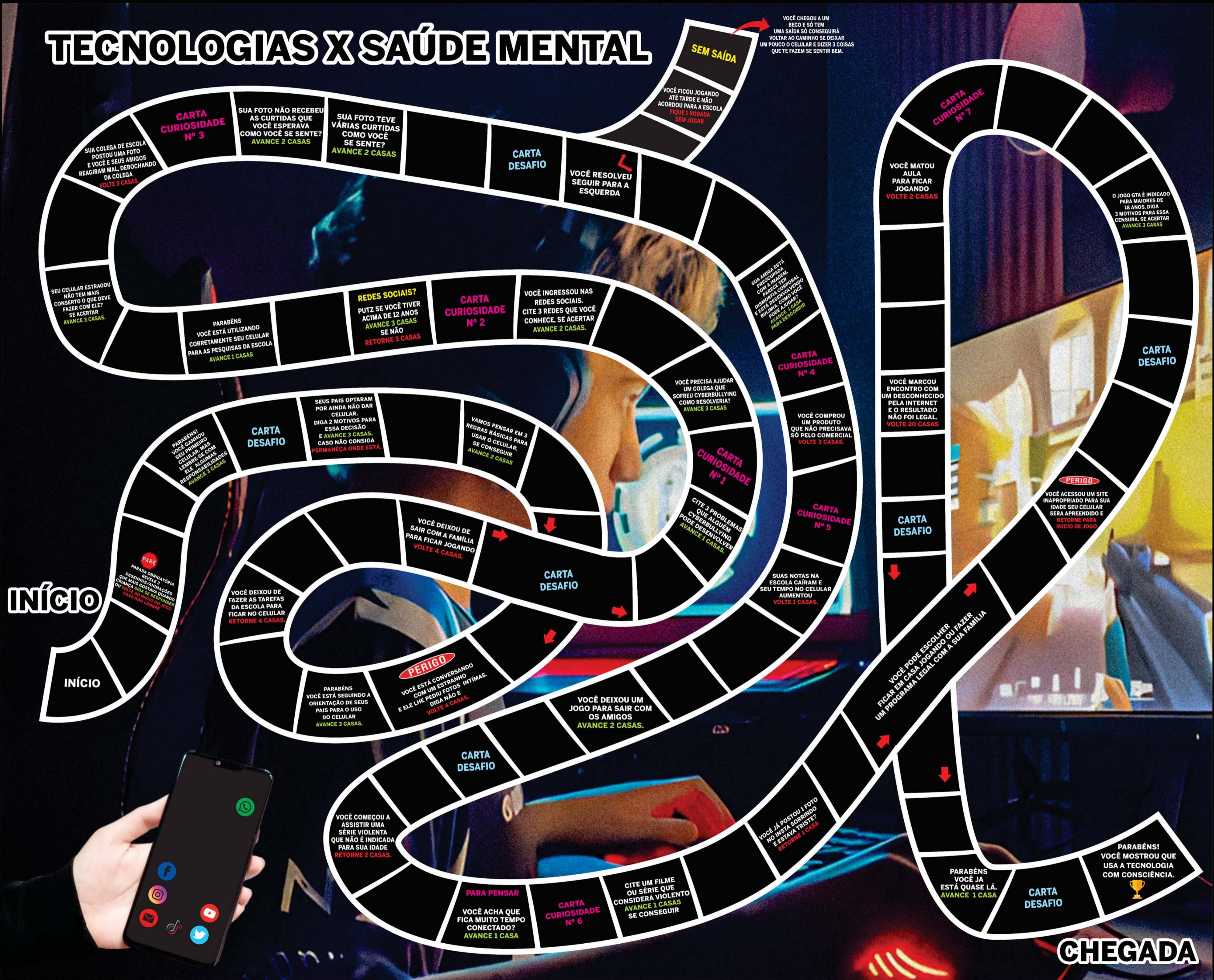
REJANE FERNANDES DA SILVA VIER



[4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Esta licença permite remixe, adaptação e criação a partir do trabalho, para fins não comerciais, desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es) e que licenciem as novas criações sob termos idênticos. conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

TECNOLOGIAS X SAÚDE MENTAL



INÍCIO

INÍCIO

CHEGADA

CARTA CURIOSIDADE Nº 3

SUA COLEGA DE ESCOLA POSTOU UMA FOTO E VOCÊ E SEUS AMIGOS REAGIRAM MAL, DEBOCHANDO DA COLEGA. **VOLTE 5 CASAS.**

SUA FOTO NÃO RECEBEU AS CURTIDAS QUE VOCÊ ESPERAVA COMO VOCÊ SE SENTE? **AVANCE 2 CASAS**

SUA FOTO TEVE VÁRIAS CURTIDAS COMO VOCÊ SE SENTE? **AVANCE 2 CASAS**

CARTA DESAFIO

VOCÊ RESOLVEU SEGUIR PARA A ESQUERDA

SEM SAÍDA

VOCÊ FICOU JOGANDO ATÉ TARDE E NÃO ACORDOU PARA A ESCOLA. **FIQUE 1 RODADA SEM JOGAR**

VOCÊ CHEGOU A UM BECO E SÓ TEM UMA SAÍDA SÓ CONSEGUIRÁ VOLTAR AO CAMINHO SE DEIXAR UM POUCO O CELULAR E DIZER 3 COISAS QUE TE FAZEM SE SENTIR BEM.

CARTA CURIOSIDADE Nº 7

VOCÊ MATOU AULA PARA FICAR JOGANDO. **VOLTE 2 CASAS**

O JOGO GTA É INDICADO PARA MAIORES DE 18 ANOS. DIGA 3 MOTIVOS PARA ESSA CENSURA. SE ACERTAR **AVANCE 3 CASAS**

CARTA DESAFIO

VOCÊ MARCOU ENCONTRO COM UM DESCONHECIDO PELA INTERNET E O RESULTADO NÃO FOI LEGAL. **VOLTE 20 CASAS**

PERIGO

VOCÊ ACESSOU UM SITE INAPROPRIADO PARA SUA IDADE SEU CELULAR SERÁ APREENDIDO E **RETORNE PARA INÍCIO DE JOGO**

CARTA DESAFIO

CARTA CURIOSIDADE Nº 4

VOCÊ COMPROU UM PRODUTO QUE NÃO PRECISAVA SÓ PELO COMERCIAL. **VOLTE 3 CASAS.**

CARTA CURIOSIDADE Nº 1

VOCÊ PRECISA AJUDAR UM COLEGA QUE SOFREU CYBERBULLYING COMO RESOLVERIA? **AVANCE 3 CASAS**

CITE 3 PROBLEMAS QUE ALGUÉM PODE DESENVOLVER. **AVANCE 1 CASAS.**

CARTA CURIOSIDADE Nº 5

SUAS NOTAS NA ESCOLA CAÍRAM E SEU TEMPO NO CELULAR AUMENTOU. **VOLTE 1 CASAS.**

CARTA DESAFIO

VOCÊ DEIXOU DE SAIR COM A FAMÍLIA PARA FICAR JOGANDO. **VOLTE 4 CASAS.**

CARTA DESAFIO

PARABÉNS! VOCÊ GANHOU SEU PRIMEIRO CELULAR. MAS LEMBRE-SE COM RESPONSABILIDADES. **AVANCE 3 CASAS**

SEUS PAIS OPTARAM POR AINDA NÃO DAR CELULAR. DIGA 2 MOTIVOS PARA ESSA DECISÃO E **AVANCE 3 CASAS.** CASO NÃO CONSIGA **PERMANEÇA ONDE ESTÁ.**

VAMOS PENSAR EM 3 REGRAS BÁSICAS PARA USAR O CELULAR. SE CONSEGUIR **AVANCE 2 CASAS**

PERIGO
PARADA OBRIGATORIA DESEMPARELHAR O CELULAR E REVISAR O CASO NÃO LEMBRE

VOCÊ DEIXOU DE FAZER AS TAREFAS DA ESCOLA PARA FICAR NO CELULAR. **RETORNE 4 CASAS.**

PERIGO
VOCÊ ESTÁ CONVERSANDO COM UM ESTRANHO E ELE LHE PEDIU FOTOS ÍNTIMAS. DIGA NÃO E **VOLTE 4 CASAS.**

PARABÉNS VOCÊ ESTÁ SEGUINDO A ORIENTAÇÃO DE SEUS PAIS PARA O USO DO CELULAR. **AVANCE 3 CASAS.**

VOCÊ DEIXOU UM JOGO PARA SAIR COM OS AMIGOS. **AVANCE 2 CASAS.**

CARTA DESAFIO

VOCÊ COMEÇOU A ASSISTIR UMA SÉRIE VIOLENTA QUE NÃO É INDICADA PARA SUA IDADE. **RETORNE 2 CASAS.**

PARA PENSAR

VOCÊ ACHA QUE FICA MUITO TEMPO CONECTADO? **AVANCE 1 CASA**

CARTA CURIOSIDADE Nº 6

CITE UM FILME OU SÉRIE QUE CONSIDERA VIOLENTO. **AVANCE 1 CASAS SE CONSEGUIR**

VOCÊ JÁ POSTOU 1 FOTO NO INSTA SOBRINHO E ESTAVA TRISTE? **RETORNE 1 CASA**

PARABÉNS VOCÊ JÁ ESTÁ QUASE LÁ. **AVANCE 1 CASA**

CARTA DESAFIO

PARABÉNS! VOCÊ MOSTROU QUE USA A TECNOLOGIA COM CONSCIÊNCIA. 

VOCÊ PODE ESCOLHER FICAR EM CASA JOGANDO OU FAZER UM PROGRAMA LEGAL COM A SUA FAMÍLIA

CARTA CURIOSIDADE 1

O QUE É CYBERBULLYING,

O termo “*Cyberbullying*” corresponde às práticas de agressão moral organizadas por grupos, contra uma determinada pessoa e alimentadas **via internet**.

Em outras palavras, o “*cyberbullying*” é um assédio moral que corresponde à **manifestação de práticas hostis** (via tecnologias da informação). Esse bullying virtual tem o intuito de ridicularizar, assediar e/ou perseguir alguém de forma exacerbada.

DIANA, D. Cyberbullying. Toda Matéria, [s.d] Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/cyberbullying/>. Acesso em 10 ago. 2023)

CARTA CURIOSIDADE 2

VOCÊ SABE A IDADE INDICADA PARA USO DE REDES SOCIAIS NBO BRASIL?

Conforme as normas do Facebook, Instagram e You Tube, só pode criar um perfil quem tem mais de 13 anos.

CARTA CURIOSIDADE 3

VOCÊ SABE ONDE DEVE DESCARTAR O LIXO TECNOLÓGICO?

As leis que regem o descarte de lixo eletrônico (em específico a Política Nacional de Resíduos Sólidos, criada em 2010) dizem ser responsabilidade das empresas coletar e reciclar tais materiais. Além disso, ele impossibilita a reciclagem desses itens. Por isso, é importante encaminhar os aparelhos para locais especializados. Esses pontos possibilitam a reutilização de tais materiais em novos produtos. Você também pode fazer o descarte de lixo eletrônico em aterros especiais, evitando a contaminação do solo.

Fonte: [https://www.tendaatacado.com.br/dicas/aprenda-como-fazer-o-descarte-de-lixo-eletronico/#:~:text=Busque%20pontos%20de%20coleta,Volunt%C3%A1ria%20\(PEVs\)%20mais%20pr%C3%B3xim](https://www.tendaatacado.com.br/dicas/aprenda-como-fazer-o-descarte-de-lixo-eletronico/#:~:text=Busque%20pontos%20de%20coleta,Volunt%C3%A1ria%20(PEVs)%20mais%20pr%C3%B3xim)
os

CARTA CURIOSIDADE 4

VOCÊ SABE O QUE É TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL?

Transtorno Dismórfico Corporal: 1) Preocupação com um ou mais defeitos ou falhas percebidas na aparência física que não são observáveis ou que parecem leves para os outros; 2) Em algum momento durante o curso do transtorno, o indivíduo executou comportamentos repetitivos (p. ex., verificar-se no espelho, arrumar-se excessivamente, beliscar a pele, buscar tranquilização) ou atos mentais (p. ex., comparando sua aparência com a de outros) em resposta às preocupações com a aparência; 3) A preocupação causa sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo; 4) A preocupação com a aparência não é mais bem explicada por preocupações com a gordura ou o peso corporal em um indivíduo cujos sintomas satisfazem os critérios diagnósticos para um transtorno alimentar (APA, 2014, p. 242).

CARTA CURIOSIDADE 5 COCÊ SABE O QUE É CONSUMISMO TECNOLÓGICO?

Trata-se de uma tendência que não tem mais volta, tanto o uso da tecnologia inerente a esse processo quanto a busca pelo acesso a um bem ou serviço em detrimento à posse.

Por isso fique atento! Antes de adquirir qualquer produto lembre-se de refletir se realmente seria necessário e o que fazer com o descarte do produto que vai substituir com responsabilidade ambiental e social.

CARTA CURIOSIDADE 6 VOCÊ SABE QUAL É A INDICAÇÃO PARA O TEMPO DE USO DE TELAS?

A fim de evitar esses problemas, a Sociedade Brasileira de Pediatria orienta limites nesse tempo de exposição, de acordo com cada faixa etária:

Crianças menores de 2 anos: não deve ser usado;

Crianças entre 2 e 5 anos: até 1 hora por dia;

Crianças entre 6 e 10 anos: até 2 horas por dia;

Adolescentes entre 11 e 18 anos: até 3 horas por dia, nunca “virar a noite”;

Todas as faixas etárias: nada de telas durante as refeições e desconectar 1 a 2 horas antes de dormir.

CARTA CURIOSIDADE 7 VOCÊ SABIA?

Os jogos são feitos para serem atrativos e se tornarem viciantes. Algumas de suas características corroboram para tal, como o grau de dificuldade, chegando ao ponto de se tornarem desafiadores aos jogadores que buscam conquistas com a possibilidade de ganhos e de superação. Muitos jogos trabalham com o realismo, possibilitando que, por meio da representação imagética digital de cada jogador (avatar), o indivíduo possa se sentir inserido no jogo. (YOUNG E ABREU ,2019)

Por isso cuidado os jogos podem ser viciantes!

CARTA DESAFIO

Você ficou muito sentado na frente do computador e isso está prejudicando sua saúde!

**Movimente-se:
Faça 20 polichinelos**

CARTA DESAFIO

Você deixou de fazer suas tarefas para ficar jogando agora é hora de estudar!

Diga o nome de 5 capitais brasileiras

CARTA DESAFIO

Você deixou de sair com seus pais para ficar na internet!

**Movimente-se:
Dê 3 voltas no local onde está.**

CARTA DESAFIO

Você está de castigo sem celular! Aproveite!

Desafio você a dizer 3 brincadeiras que pode fazer nesse tempo.

CARTA DESAFIO

Você está de castigo sem celular pois ficou jogando o dia inteiro!

Desafio você a dizer 3 aspectos positivos dos jogos que gosta

CARTA DESAFIO

Você está se sentindo sozinho na escola e seus amigos são virtuais

Desafio você a dizer o nome de 3 colegas de sua turma

CARTA DESAFIO

É hora de sair do computador para se alimentar diga 3 comidas de sua preferência.