



Ficha Técnica

Título: Caminho do ESO em busca da Autorrealização
Autor: Alcía Meus Deponti
Orientador: Patricia da Silva Dias
Data de criação: 09/10/2025
Tipo de Produto Educacional: Jogo de tabuleiro pedagógico
Palavras-chave: Pedagogia Ontopsicológica; Ontopsicologia
Público alvo: Crianças de 7 a 11 anos
Tipo de licença de uso: Licença aberta (REA)
Criação de textos, conceitos e apoio de design: ChatGPT (OpenAI, 2025)

Referências

MENEGHETTI, Antonio. **Pedagogia Ontopsicológica**. tradução Ontopsicológica Editora Universitária. 6. ed. Recanto Maestro, São João do Polêsine, RS: Ontopsicológica Editora Universitária, 2019. 260 p.; 23 cm.

MENEGHETTI, Antonio. **Dicionário de Ontopsicologia**. Antonio Meneghetti; Revisado e atualizado por Ontopsicológica Editora Universitária. 5. ed. Recanto Maestro, São João do Polêsine, RS: Ontopsicológica Editora Universitária, 2021. 296 p.; 16 cm.

OPENAI. **ChatGPT** [assistente virtual]. Disponível em: <https://chat.openai.com/>. Acesso em: 07 out. 2025.

Cor	Tipo de Casa	Descrição
	Neutra	Apenas avance normalmente
	Pergunta	Responda uma questão de conteúdo
	Desafio	Faça uma rápida tarefa
	Bônus	Avance 2 casas
	Retrocesso	Volte uma casa

O QUE É
ONTOPSICOLOGIA?

O QUE É AUTOCUIDADO?

O QUE É
AUTOCONHECIMENTO?

O QUE É SER
INDEPENDENTE?

COMO A NATUREZA NOS
INFLUENCIA?

QUAIS SÃO OS
BENEFÍCIOS DE
ARRUMAR A PRÓPRIA
CAMA?

QUAIS SÃO OS
BENEFÍCIOS DE AJUDAR
NAS TAREFAS DE CASA?

POR QUE É IMPORTANTE
MORAR EM UMA CASA
ORGANIZADA?

QUAL É A IMPORTÂNCIA
DA ESTÉTICA

QUAL A IMPORTÂNCIA
DE CUIDAR DO MEIO
AMBIENTE?

DIGA SUA MAIOR
QUALIDADE.

DIGA SEU MAIOR
DEFEITO.

DIGA QUAL SUPER
PODER GOSTARIA DE
TER.

FAÇA UM ELOGIO
SINCERO PARA UM
COLEGA

DIGA COMO VOCÊ ESTÁ
SE SENTINDO HOJE.

DIGA 3 COISAS QUE TE
FAZEM SER GRATO HOJE.

FAÇA UM EXERCÍCIO DE
ALONGAMENTO DO
CORPO.

FAÇA UM EXERCÍCIO DE
RESPIRAÇÃO.

DIGA UM SONHO QUE
VOCÊ TEM.

CONTE UMA PIADA E
FAÇA ALGUÉM SORRIR.

ENSINE ALGO QUE VOCÊ
SABE PARA ALGUÉM.

ESCOLHA UM COLEGA E
DÊ UM ABRAÇO.

POR QUE É IMPORTANTE
MANTER UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

POR QUE É IMPORTANTE
SELECIONAR NOSSO CICLO
DE AMIZADE?



VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR POR QUE ALGUMAS COISAS QUE FAZEMOS TODOS OS DIAS NOS AJUDAM A SER MAIS FELIZES E REALIZADOS? A ONTOPSICOLOGIA É UMA CIÊNCIA QUE ENTENDE A VIDA, QUE NOS AJUDA A DESCOBRIR QUEM SOMOS DE VERDADE E COMO PODEMOS VIVER DA MELHOR FORMA, EM HARMONIA COM NÓS MESMOS, COM AS PESSOAS E COM A NATUREZA. ELA COMEÇA COM UMA PERGUNTA MUITO IMPORTANTE: "QUEM SOU EU?". ESSA PERGUNTA LEVA AO AUTOCONHECIMENTO, CONHECER NOSSOS PENSAMENTOS, SENTIMENTOS E ATITUDES. QUANDO NOS CONHECEMOS MELHOR, CONSEGUIMOS ESCOLHER COM MAIS CLAREZA O QUE FAZ BEM PARA NÓS E PARA OS OUTROS. COM O AUTOCONHECIMENTO VEM O AUTOCUIDADO, ISSO SIGNIFICA CUIDAR DE NÓS MESMOS, DA SAÚDE, DOS SENTIMENTOS, DA NOSSA CASA, DOS AMIGOS E DO AMBIENTE EM QUE VIVEMOS. QUEM SE CUIDA, CONSEGUE TAMBÉM CUIDAR DOS OUTROS.

SER INDEPENDENTE É OUTRO PASSO IMPORTANTE, APRENDER A FAZER NOSSAS COISAS SOZINHOS, ARRUMAR A CAMA, AJUDAR NAS TAREFAS DE CASA, CUIDAR DOS NOSSOS MATERIAIS E PRIORIZAR NOSSAS RESPONSABILIDADES. ISSO NOS TRAZ A CONFIANÇA.

A ONTOPSICOLOGIA TAMBÉM MOSTRA COMO A NATUREZA NOS INFLUENCIA. O SOL, AS PLANTAS, OS ANIMAIS E O AR PURO NOS AJUDAM E CONTRIBUEM COM O NOSSO CRESCIMENTO, TRAZENDO SAÚDE, ALEGRIA E ENERGIA. POR ISSO, É TÃO IMPORTANTE CUIDAR DO MEIO AMBIENTE, ELE TAMBÉM É A NOSSA CASA.



A ESTÉTICA ESTÁ PRESENTE QUANDO AS COISAS SÃO BONITAS E ORGANIZADAS. UM LUGAR LIMPO, ARRUMADO E HARMONIOSO FAZ A GENTE SE SENTIR BEM, RELAXADO E MAIS FELIZ. POR ISSO, MANTER A CASA ORGANIZADA E AJUDAR NAS TAREFAS NÃO É SÓ OBRIGAÇÃO, É TAMBÉM UM ATO DE AMOR E CARINHO COM NÓS MESMOS E COM QUEM VIVE CONOSCO.

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É MAIS UMA FORMA DE AUTOCUIDADO. ESCOLHER BEM OS ALIMENTOS DÁ FORÇA, DISPOSIÇÃO E MELHORA O HUMOR JÁ QUE ELES SÃO O COMBUSTÍVEL PARA O NOSSO CORPO FUNCIONAR.

E, POR FIM, PRECISAMOS PENSAR NAS PESSOAS COM QUEM CONVIVEMOS, EM SELECIONAR NOSSO CICLO DE AMIZADE. SIGNIFICA ESCOLHER AMIGOS QUE NOS FAZEM BEM, QUE NOS INCENTIVAM A SER MELHORES E RESPEITAM QUEM SOMOS.

TODAS ESSAS AÇÕES: SE CONHECER, SE CUIDAR, SER INDEPENDENTE, CUIDAR DO AMBIENTE, TER BONS AMIGOS, AJUDAM A GENTE A CRESCER COM RESPONSABILIDADE, LIBERDADE E ALEGRIA. ESSE É O CAMINHO QUE A ONTOPSICOLOGIA ENSINA: VIVER DE UM JEITO QUE FAZ BEM PARA NÓS, PARA OS OUTROS E PARA O MUNDO.



DEFLEXÃO: É QUANDO UMA PESSOA SE AFASTA DO CAMINHO QUE FAZ BEM PARA ELA MESMA, DO SEU VERDADEIRO EU. É COMO SE ELA ESTIVESSE INDO NUMA DIREÇÃO QUE NÃO É A DELA, PORQUE ESTÁ DISTRAÍDA, SEGUINDO OUTRA PESSOA OU DEIXANDO-SE LEVAR POR COISAS EXTERNAS.

GLOSSÁRIO

AUTENTICAÇÃO: É O PROCESSO DE VERIFICAR SE ALGO É VERDADEIRO EM RELAÇÃO A NOSSA ESSÊNCIA. SIGNIFICA TESTAR SE UM PENSAMENTO, SENTIMENTO OU AÇÃO REALMENTE CORRESPONDE AO QUE SOMOS DE VERDADE, E NÃO APENAS AO QUE APRENDEMOS DE FORA OU AO QUE OS OUTROS QUEREM DE NÓS.

