

PRODUTO EDUCACIONAL

CARREIRA EM JOGO

UM JOGO EDUCATIVO PARA REFLEXÃO
E PLANEJAMENTO DE CARREIRA



Vinculado à dissertação

“Um estudo da relação entre crenças
e os desafios de carreira dos alunos
dos cursos técnicos integrados do
IFG – Campus Aparecida de Goiânia”



LILIANE DIAS ROCHA SILVA
TIMÓTEO MADALENO VIEIRA

Organizadores
LILIANE DIAS ROCHA SILVA
TIMÓTEO MADALENO VIEIRA

Produto Educacional

CARREIRA EM JOGO: UM JOGO EDUCATIVO PARA REFLEXÃO E PLANEJAMENTO DE CARREIRA

Material didático instrucional



Vinculado à dissertação

“Um estudo da relação entre crenças e os desafios de carreira dos alunos dos cursos técnicos integrados do IFG – Campus Aparecida de Goiânia”

Anápolis – Goiás
2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S586

Silva, Liliane Dias Rocha

Carreira em jogo: um jogo educativo para reflexão e planejamento de carreira. / Liliane Dias Rocha Silva; Timóteo Madaleno Vieira. - Anápolis, 2025.

44 f.; il.

ISBN: 978-65-01-43208-3

Orientador: Dr. Timóteo Madaleno Vieira.

Produto Técnico-Tecnológico (Mestrado) – Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Goiás: Campus Anápolis, Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, 2025.

1. Crenças. 2. Ensino médio integrado. 3. Ensino médio. 4. Expectativas de carreira. 5. Educação profissional e tecnológica. 4. Jogo educativo. I. Vieira, Timóteo Madaleno. II. Título.

CDD 373.246

Catalogação na publicação:
Thalita Franco dos Santos Dutra – CRB 1/2186

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAÇÃO NO REPOSITÓRIO DIGITAL DO IFG - ReDi IFG

Com base no disposto na Lei Federal nº 9.610/98, AUTORIZO o Instituto Federal de Educação, Ciéncia e Tecnologia de Goiás, a disponibilizar gratuitamente o documento no Repositório Digital (ReDi IFG), sem resarcimento de direitos autorais, conforme permissão assinada abaixo, em formato digital para fins de leitura, download e impressão, a título de divulgação da produção técnico-científica no IFG.

Identificação da Produção Técnico-Científica

- Tese Artigo Científico
 Dissertação Capítulo de Livro
 Monografia – Especialização Livro
 TCC - Graduação Trabalho Apresentado em Evento
 Produto Técnico e Educacional - Tipo: Material didático instrucional – jogo educativo de mesa.

Nome Completo do Autor: Liliane Dias Rocha Silva

Matrícula: 20231060150205

Título do Trabalho: Carreira em jogo: um jogo educativo para reflexão e planejamento de carreira

Autorização - Marque uma das opções

- Autorizo disponibilizar meu trabalho no Repositório Digital do IFG (acesso aberto);
- Autorizo disponibilizar meu trabalho no Repositório Digital do IFG somente após a data 30/06/2026 (Embargo);
- Não autorizo disponibilizar meu trabalho no Repositório Digital do IFG (acesso restrito).

Ao indicar a opção **2 ou 3**, marque a justificativa:

- O documento está sujeito a registro de patente.
 O documento pode vir a ser publicado como livro, capítulo de livro ou artigo.
 Outra justificativa: _____

DECLARAÇÃO DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

O/A referido/a autor/a declara que:

- o documento é seu trabalho original, detém os direitos autorais da produção técnico-científica e não infringe os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade;
- obteve autorização de quaisquer materiais inclusos no documento do qual não detém os direitos de autor/a, para conceder ao Instituto Federal de Educação, Ciéncia e Tecnologia de Goiás os direitos requeridos e que este material cujos direitos autorais são de terceiros, estão claramente identificados e reconhecidos no texto ou conteúdo do documento entregue;
- cumpriu quaisquer obrigações exigidas por contrato ou acordo, caso o documento entregue seja baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não o Instituto Federal de Educação, Ciéncia e Tecnologia de Goiás.

Documento assinado digitalmente



LILIANE DIAS ROCHA SILVA
Data: 05/05/2025 16:28:46-0300
Verifique em <https://validar.ifg.gov.br>

Aparecida de Goiânia, 05/05/2025.

Assinatura do Autor e/ou Detentor dos Direitos Autorais



PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (PROFEPT/IFG)

ATA DE DEFESA PÚBLICA DE DISSERTAÇÃO E VALIDAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL
(Modalidade da Sessão: Webconferência)

No dia 25 (vinte e cinco) do mês de março do ano de 2025, às 14 horas e 30 minutos, no Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProFEPT), do Instituto Federal de Educação, Ciéncia e Tecnologia de Goiás (IFG) - Câmpus Anápolis, por meio de webconferência, deu-se a Defesa da Dissertação de Mestrado "Um estudo da relação entre crenças e os desafios de carreira dos alunos dos cursos técnicos integrados do IFG – Campus Aparecida de Goiânia", e da validação do Produto Educacional "Carreira em Jogo: um jogo educativo para reflexão e planejamento de carreira", de autoria de **Liliane Dias Rocha Silva**, como requisito para a conclusão do Curso de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica.

Sob a presidência do Orientador, o Prof. Dr. Timoteo Madaleno Vieira - IFG/ProFEPT, a Banca Examinadora teve como Avaliadora Interna a Profa. Dra. Gizele Geralda Parreira - IFG/ProFEPT e como Avaliador Externo o Prof. Dr. Cláudio Ivan de Oliveira - Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUC.

Em sessão pública transmitida pela Plataforma Google Meet, após a apresentação da pesquisa e dos seus resultados, assim como a Defesa da Dissertação e do Produto Educacional pela mestranda, os integrantes da Banca Examinadora fizeram as suas arguições, considerações e avaliações. Depois de se reunir em sala virtual separada para avaliação e deliberação, a Banca Examinadora retornou à sala de Defesa pública, para proclamação do resultado. Assim, em conformidade com o Regulamento do ProFEPT e o Regulamento Geral dos Programas de Pós-Graduação *Stricto Sensu* do Instituto Federal de Goiás (IFG), a Banca Examinadora manifestou-se pela **APROVAÇÃO** da Dissertação e do Produto Educacional de **Liliane Dias Rocha Silva**.

Anápolis-GO, 25 de março de 2025.

Documento assinado eletronicamente por:

1. Prof. Dr. Timoteo Madaleno Vieira -IFG/ProFEPT (Orientador e Presidente da Banca)
2. Profa. Dra. Gizele Geralda Parreira - IFG/ProFEPT
3. Prof. Dr. Cláudio Ivan de Oliveira - PUC*
4. Liliane Dias Rocha Silva - Discente/ProFEPT

*O presidente da Banca foi autorizado a fazer a transcrição da avaliação e assinar a Ata de Defesa da Dissertação em nome do Prof. Dr. Cláudio Ivan de Oliveira - PUC.

Documento assinado eletronicamente por:

- Gizele Geralda Parreira, PROFESSOR ENS BÁSICO TECNOLÓGICO, em 31/03/2025 13:04:52.
- Liliane Dias Rocha Silva, 20231060150205 - Discente, em 25/03/2025 16:38:54.
- Timoteo Madaleno Vieira, PROFESSOR ENS BÁSICO TECNOLÓGICO, em 25/03/2025 16:28:29.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 25/03/2025. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifg.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 631517
Código de Autenticação: e92baeaeda



EQUIPE TÉCNICA



Elaboração e desenvolvimento:
Me. Liliane Dias Rocha Silva



Orientação:
Professor Dr. Timóteo Madaleno Vieira



Design Gráfico e Ilustração:
Ingrid Costa



Imagens:
Imagens autorais de Ingrid Costa em conjunto com vetores gratuitos do banco de imagens Freepik. Disponível em [frehttps://br.freepik.com/](https://br.freepik.com/)



Registro:
Este trabalho está licenciado sob CC BY-NC-ND 4.0



Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações
4.0 Internacional
Para ver uma cópia desta licença, visite:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



APRESENTAÇÃO

OLÁ! É UM PRAZER TER VOCÊS AQUI!

Este material apresenta o produto educacional resultante da pesquisa de mestrado intitulada *"Um estudo da relação entre crenças e os desafios de carreira dos alunos dos cursos técnicos integrados do IFG – Campus Aparecida de Goiânia"* realizada junto ao Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica – PROFEPT do Instituto Federal de Goiás – IFG Campus Anápolis. Como resposta à necessidade identificada neste estudo, surgiu como proposta a elaboração do jogo de tabuleiro: *Carreira em Jogo: um jogo educativo para reflexão e planejamento de carreira*.

Ele foi planejado para proporcionar uma experiência educativa e interativa, na intenção de oferecer aos estudantes do Ensino Médio / Ensino Médio Integrado (EMI) uma maneira prática de pensar suas habilidades e interesses. Além de abordar questões que fazem parte da rotina dos estudantes, este produto visa auxiliar na promoção à autorreflexão, importante no desenvolvimento de uma visão realista e mais assertiva para o planejamento de suas trajetórias acadêmicas ou profissionais direcionadas com suas vontades.

O jogo está relacionado à linha de pesquisa de práticas educativas em Educação Profissional e Tecnológica – EPT. Portanto é caracterizado também como um instrumento de apoio para educadores e outros profissionais da área de ensino, podendo ser trabalhado em diversos contextos e áreas do conhecimento. Foi confeccionado nos formatos físico e digital, permitindo ampla divulgação para outros espaços educacionais, contribuindo desta forma, para a sua relevância social e para a promoção da igualdade de acesso a um instrumento educacional diferenciado.

Compõem este material o resumo da teoria que fundamenta o trabalho, as regras, objetivos e demais elementos do jogo. A finalidade é que o conteúdo aqui apresentado sirva como um guia para auxiliar a contextualizar esta atividade e aprimorar as oportunidades de aprendizado dos participantes.

Nossa expectativa é que este jogo de tabuleiro traga contribuições relevantes para os estudantes e para todos (as) aqueles (as) que acessarem este material. Contribuições estas no sentido de colaborar para reavaliação e desenvolvimento de percepções mais otimistas em relação a suas escolhas e atitudes. Em especial, no que diz respeito ao desenvolvimento mais realista de suas capacidades e nas possibilidades de superação dos desafios que se fizerem presentes nesta fase escolar. Junte-se ao jogo e descubra novas possibilidades, enquanto se desafia de forma leve e divertida!

Liliane Dias Rocha Silva
(lilianedia@gmail.com)



SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	09
2. A BASE DO JOGO: UM BREVE RELATO DA TEORIA E PESQUISA	11
3. O JOGO IMPORTA, PORQUE...	16
4. O JOGO EM DETALHES	18
4.1 Características	18
REFERÊNCIAS	20
5. APÊNDICES - GUIA PARA JOGAR	22
5.1 Estrutura do jogo	24
5.2 Regras	26

I. INTRODUÇÃO

Os discentes dos cursos de pós-graduação na área de ensino, dos mestrados profissionais, precisam desenvolver um produto educacional para ser aplicado em um contexto real (Rizzatti, 2020); “[...] que possam ser utilizados por professores e outros profissionais envolvidos com o ensino em espaços formais e não formais” (Brasil, 2019a, p.10).

O produto pode ser representado de diversos formatos: uma sequência didática, um aplicativo computacional, um jogo, um vídeo, um conjunto de videoaulas, um equipamento, uma exposição, entre outros (Brasil, 2019a). Ele surge como uma resposta à necessidade identificada na pesquisa.

Este jogo é parte integrante da pesquisa de mestrado intitulada *“Um estudo da relação entre crenças e os desafios de carreira dos alunos dos cursos técnicos integrados do IFG – Campus Aparecida de Goiânia”*. O estudo abordou como as crenças dos alunos influenciam o enfrentamento dos desafios e expectativas de carreira no último ano do ensino médio integrado.

O período de transição do ensino médio para as próximas etapas da vida é de grande importância para os estudantes, por representar mudanças significativas que poderão influenciar o futuro. Durante a adolescência, ocorre a etapa de tomar decisões profissionais, podendo resultar em conflitos internos e externos para o indivíduo (Sousa; Oliveira; Albarello, 2020).

É um momento que, além da dedicação para cumprir as atividades voltadas para o término desta etapa de ensino, se deparam com a tarefa de escolher diferentes alternativas, como o ingresso ao ensino superior ou para o universo profissional.

Nesta fase, os estudantes são levados a refletir sobre seus interesses, habilidades e aspirações, tornando para muitos deles (as), um período desafiador.

A proposta e desenvolvimento do produto educacional surgiu a partir do resultado identificado nesta pesquisa com os participantes envolvidos. Trata-se de um jogo de tabuleiro nomeado: **Carreira em Jogo: um jogo educativo para reflexão e planejamento de carreira.**

A abordagem prática do jogo mostra-se como um recurso lúdico viável e atrativo para abordar a relação das crenças - que influenciam suas percepções (Beck, 2013) - e a transição do ensino médio, considerando as expectativas de carreira e os desafios enfrentados pelos estudantes nesta etapa de ensino.

A seguir, falaremos um pouco sobre a conceituação de crenças para melhor situar a relação desta teoria com o jogo e como foi trabalhada na pesquisa.



2. A BASE DO JOGO: UM BREVE RELATO DA TEORIA E PESQUISA

“Carreira em jogo: um jogo educativo para reflexão e planejamento de carreira” foi desenvolvido com o objetivo de traduzir os principais conceitos da teoria relacionada a crenças no modelo cognitivo-comportamental, em um material prático que auxiliem os estudantes do ensino médio do referido Campus da pesquisa a refletirem sobre suas crenças, identificar suas habilidades, interesses e planejar de forma consciente suas trajetórias profissionais ou acadêmicas.

Crenças, no estudo, não tem relação com religião, mas com o que a pessoa pensa (acredita) sobre si mesma, seus desafios e futuro.

O modelo cognitivo-comportamental foi desenvolvido por Aaron Temkin Beck no início da década de 1960. Ele diz que os pensamentos influenciam emoções e comportamentos (Beck, 2013). As crenças são a parte mais importante na formação de um entendimento sobre si mesmo, do mundo e dos outros (Pires, 2013).

Algumas crenças motivam a entendimentos mais claros, realistas e que embasam melhores estratégias de enfrentamento dos desafios. **Essas foram chamadas por Beck (2013) de crenças funcionais. Há crenças, no entanto, que são disfuncionais.** Elas produzem distorções no modo de compreender a realidade. Pela lente das crenças disfuncionais os estudantes podem avaliar o nível de dificuldade dos seus desafios de modo exagerado. Da mesma forma, podem ter compreensões distorcidas de si mesmos, que os levam a menosprezar o próprio potencial.

É nesse sentido que o modelo cognitivo-comportamental afirma que não é a situação que faz a pessoa se sentir e se comportar de determinada maneira, mas a forma como ela interpreta tal situação é que vai influenciar as respostas emocionais, fisiológicas e/ou comportamentais (Beck, 2022).

Esta teoria justifica o porquê, diante de uma mesma situação ou acontecimento, as pessoas têm comportamentos e emoções diferentes: **a base são os seus pensamentos**, ou seja, a forma como interpretam determinada situação.

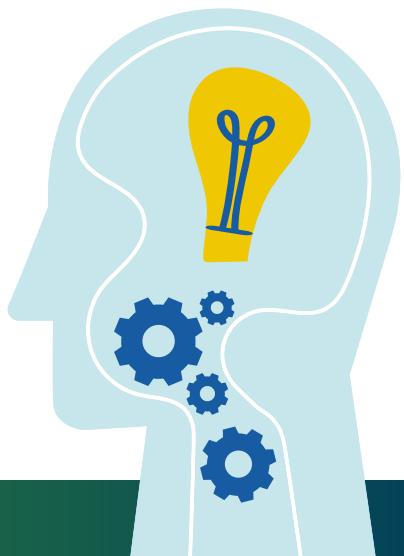
Convém ressaltar que há diferentes níveis de cognição (pensamento) que foram determinados por Beck (2022):

***Pensamentos automáticos:**

estes simplesmente chegam e não são analisados como certos ou errados. Eles nascem de crenças mais profundas e podem ser positivos ou negativos (Wrigth *et al.*, 2019). Beck (2022) enfatiza a importância de aprender a identificar e avaliar a validade desses pensamentos automáticos considerando que, na maioria das vezes, são aceitos sem críticas, assumidos como verdadeiros.

Uma vez que as pessoas percebem que sua percepção de certo acontecimento é errônea e, posteriormente, a corrigem, é provável que experimentem melhora no seu humor (Beck, 2022).

Um exemplo seria: Após um estudante receber uma nota baixa em matemática, poderia pensar:





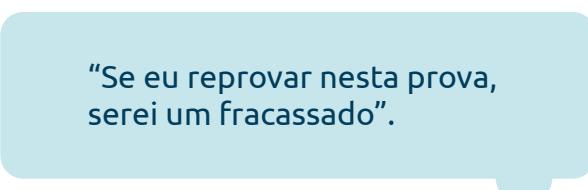
“Eu sou péssimo em matemática; nunca vou conseguir entender essa matéria”.

Essa perspectiva poderia ser substituída por:

“essa prova foi difícil, mas posso melhorar com mais prática e estudo”.

*Crenças intermediárias:

são qualificadas por atitudes, suposições e regras que a pessoa cria para a sua própria vida; são “regras condicionais, com afirmações do tipo “se – então” que influenciam a autoestima e a regulação emocional” (Wright *et al.*, 2019, p. 27). Um exemplo seria:



“Se eu reprovárm esta prova, serei um fracassado”.

*Crenças centrais:

estas são enraizadas, se desenvolvem ao longo da vida e são a base do sistema de crenças. **Desde criança, as pessoas desenvolvem determinadas ideias sobre si mesmas, sobre outras pessoas e sobre seu mundo (Beck, 2022).**

Elas podem ser **“adaptativas”** – são realistas e funcionais. Exemplo: *“Sou razoavelmente competente* (Beck, 2022, p. 63);



E **“negativas ou disfuncionais”** – mantidas pelo processamento mal-adaptativo (ineficaz) das informações. Exemplo: *“Não consigo fazer as coisas”* (Beck, 2022, p. 65).



Trazendo a teoria para o nosso estudo, as percepções sobre o nível de dificuldade dos desafios, somada a uma interpretação negativa da própria capacidade - parcialmente apontadas na pesquisa - podem levar a decisões equivocadas no planejamento da vida acadêmica e profissional por parte dos estudantes.

O pressuposto assumido neste estudo é de que as crenças impactam as decisões relacionadas aos desafios do ensino médio. Nesse sentido, este jogo direciona a buscar a “reestruturação cognitiva”, isto é, auxiliar o participante a reconhecer e modificar pensamentos automáticos desadaptativos (negativos), entendendo que esta alternativa poderá contribuir para que os estudantes reflitam e sejam incentivados a uma maneira mais racional de pensamento (Wrigth *et al.*, 2019).

É importante destacar que o jogo de tabuleiro não deve ser percebido como suficiente para a mudança radical de comportamentos ou garantia de desempenho dos estudantes por meio da reestruturação cognitiva. Em vez disso, deve ser visto como uma ferramenta de psicoeducação. Ou seja, como uma estratégia para monitorar e testar a validade dos pensamentos automáticos e mudar pensamentos distorcidos para que se tornem mais realistas (Carvalho; Malagris; Rangé, 2019 *apud* Kendall & Bemis, 1983).

Ao compreender os conceitos da teoria por meio de uma linguagem acessível, somada ao lúdico e aplicabilidade prática, o jogo de tabuleiro pretende contribuir na possibilidade de os estudantes fazerem escolhas conscientes e construir trajetórias profissionais ou acadêmicas direcionadas com suas vontades.

Nesse sentido, busca-se compreender melhor esta realidade, como uma ferramenta socialmente relevante com o objetivo de auxiliá-los na superação dos desafios e na construção de uma visão mais realista de suas capacidades.

3. O JOGO IMPORTA, PORQUE...



Os jogos educativos ensinam determinados assuntos, conceitos, reforçam o desenvolvimento, habilidades ou mudança de atitude durante sua prática. O jogo é uma competição entre jogadores com regras para alcançar a vitória (Von Wangenheim *et al.*, 2019). Se apresentam, portanto, como ótimos instrumentos pedagógicos, que para além da diversão, possibilitam criar um ambiente de aprendizagem, estímulo à participação e pensamento crítico.

A sugestão do jogo surgiu como uma estratégia de intervenção educacional para apoiar os estudantes no processo de transição do ensino médio, ao considerar as demandas específicas levantadas com o resultado da pesquisa. Atentar para as possíveis inquietações e expectativas dos estudantes em relação à transição para as próximas etapas de suas carreiras profissionais ou acadêmicas, nos direcionou a buscar uma abordagem prática e atrativa deste público alvo para incentivá-los a uma visão mais realista de suas capacidades diante de seus desafios.

Os jogos ou atividades lúdicas em geral desempenham duas funções: a lúdica e a educativa. A primeira é para brincar e se divertir, enquanto a segunda é para educação e aprendizado. O objetivo de um jogo educativo é encontrar um equilíbrio entre essas duas funções (Cavalcanti; Soares, 2010).

O estudo do referencial teórico e o resultado da pesquisa permitiram orientar o conteúdo do jogo de tabuleiro, de modo a buscar o equilíbrio entre o lúdico e aprendizado. O equilíbrio desses elementos se fez importante para atingir o objetivo proposto, de ir além do entretenimento dos estudantes, pois espera-se também instigar reflexões sobre suas crenças e capacidades.



4. O JOGO EM DETALHES

4.1 CARACTERÍSTICAS

Título:

Carreira em jogo: um jogo educativo para reflexão e planejamento de carreira.



Tema da pesquisa de mestrado:

Um estudo da relação entre crenças e os desafios de carreira dos alunos dos cursos técnicos integrados do IFG – Campus Aparecida de Goiânia.



Nível e modalidade de ensino:

Ensino médio integrado.



Categoria do produto educacional:

Material didático / instrucional.



Modalidade:

Jogos educacionais de mesa.



Estratégias metodológicas para o desenvolvimento do produto:

Análise dos resultados obtidos com a pesquisa.



Área do conhecimento:

Ensino.



Público-alvo:

Estudantes do ensino médio, professores e demais profissionais interessados no tema.



Registro:

Este trabalho está licenciado sob CC BY-NC-ND 4.0.
Para ver uma cópia desta licença, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Divulgação:

Plataforma EduCAPES -
<https://educapes.capes.gov.br>; repositório IFG:
<http://www.ifg.edu.br/profept?showall=&start=15>



Brito, 2023

REFERÊNCIAS

- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BRASIL, CAPES. **Documento de Área – Ensino.** Brasília, 2019a.
- BRASIL, CAPES. **Grupo de trabalho Produção Técnica.** Brasília, 2019b.
- BRITO, Wanderley Azevedo. **Planejamento de Produtos, Tecnologias e Processos Educacionais.** In: Metodologia de Pesquisa: material didático. Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT. Anápolis: IFG / ProfEPT, 2023.
- CARVALHO, Marcele Regine; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes; RANGÉ, Bernard P. **Psicoeducação em terapia cognitivo- comportamental.** Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019.
- CAVALCANTI, Eduardo LD; SOARES, MHFB. **O ludismo e avaliação da aprendizagem: possibilidades para o ensino de química. Encontro Nacional de Ensino de Química**, v. 15, 2010. Disponível em: <https://www.sbj.org.br/eneq/xv/resumos/R0711-1.pdf>. Acesso em: 09 nov. 2023.
- PIRES, Anderson Clayton. **Sistema de Estruturação de Crenças Sociointerativo:** estruturação de crenças, lógicas de interação e processos de contingenciamento. Psicólogo Informação. São Paulo, v. 17, p. 133-191, 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-88092013000200010&lng=pt&nrm=issn. Acesso em: 29 ago. 2023.

RIZZATTI, Ivanise Maria. et al. **Os produtos e processos educacionais dos programas de pós-graduação profissionais: proposições de um grupo de colaboradores.** In: Actio: Docência em Ciências. v. 5, n. 2, 2020, p. 1-17. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/actio/article/view/12657>. Acesso em: 28 nov. 2023.

SOUZA, Leonardo Carvalho de; OLIVEIRA, Pedro Henrique Nascimento de; ALBARELLO, Beatriz Amália. **Os desafios da escolha profissional para alunos do ensino médio da rede pública de Ceilândia.** Revista JRG de Estudos Acadêmicos, Brasil, São Paulo, v. 3, n. 7, p. 818–833, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4404858. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/164>. Acesso em: 31 maio 2023.

VON WANGENHEIM, Christiane Gresse et al. **Desenvolvimento e Avaliação de um Jogo de Tabuleiro para Ensinar o Conceito de Algoritmos na Educação Básica.** Revista Brasileira de Informática na Educação, v. 27, n. 03, p. 310-335, 2019. DOI: 10.5753/rbie.2019.27.03.310. Disponível em: <http://milanesa.ime.usp.br/rbie/index.php/rbie/article/view/v27n0331033> 5. Acesso em: 11 nov. 2023.

WRIGHT, Jesse H. et al. **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: Um Guia Ilustrado.** [recurso eletrônico] 2. Ed. Artmed Editora, 2019.

APÊNDICES
GUIA PARA JOGAR

CARREIRA EM JOGO

UM JOGO EDUCATIVO PARA REFLEXÃO
E PLANEJAMENTO DE CARREIRA



BEM-VINDO (A)!

Prepare-se para esta experiência enriquecedora, cujo objetivo é colaborar para você, estudante, desenvolver percepções mais otimistas e realistas diante as diversas situações relacionadas ao ensino médio, quanto as suas escolhas e atitudes. Tudo isso de maneira leve e divertida.

Este jogo não é apenas sobre quem chega primeiro na linha de chegada, mas sobre a jornada e as lições aprendidas ao longo do caminho. Ele encoraja a discussão em grupo, a reflexão pessoal e oferece uma oportunidade descontraída para os participantes explorarem como suas percepções (crenças) podem afetar suas escolhas e desafios de carreira.

Dentro deste kit você encontrará: um tabuleiro, pinos coloridos para cada jogador, cartas repletas de surpresas e as regras do jogo para guiar esta experiência.

Esperamos que, ao jogar, você e seus colegas se divirtam, ao mesmo tempo que aprendem algo novo e descubram novas possibilidades de refletir sobre si mesmos. Queremos que você pense sobre sua capacidade de superar os desafios que poderão surgir em seu caminho.

Então, é sobre isso: escolha seu pino, lance o dado e boa sorte em sua jornada!

Estrutura do jogo



TABULEIRO:

100 casas

100 casas; dentre elas, as especiais (crenças funcionais, crenças disfuncionais, desafio e numeradas);



CASAS DE “crenças funcionais”:

13 cartas

13 cartas diferentes – nestas haverão recompensas;



CASAS DE “crenças disfuncionais”

13 cartas

13 cartas diferentes – nestas haverão obstáculos;



CASAS “desafio”:

19 cartas

19 cartas diferentes - poderão conter uma recompensa, barreira ou um conceito importante;

01

Você deverá pegar uma carta “Desafio” e seguir as orientações.

Lembre-se de enfrentar seus desafios com coragem e determinação.

CASAS “numeradas”:

10

cartas

01

Aperte o dedo que quiser

Reflexe

Reflexe

Reflexe

Reflexe

Reflexe

Reflexe

Reflexe

Reflexe

Reflexe

02

Reflexe

Reflexe

Reflexe

Reflexe

55 CARTAS no total

55

cartas

(conforme acima discriminadas);



2

dados

2 DADOS de 6 números;



5

pinos

5 PINOS coloridos;

Regras

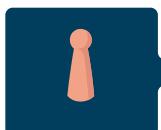
O jogo de tabuleiro representa a trajetória do ensino médio por onde você, estudante, percorrerá. O ponto de partida será (“Início de uma nova fase: bem-vindo (a) ao ensino médio”) e o ponto de chegada (“Parabéns! Ensino médio concluído! Novas oportunidades esperam por você!”).

O jogo ilustra uma jornada de oportunidades e desafios que os estudantes poderão passar. No decorrer desta trajetória, encontram-se dicas que trarão breves e importantes reflexões sobre como vencer os obstáculos e impulsioná-los (as) a seguirem em frente, rumo à conclusão desta etapa importante que é o ensino médio integrado / ensino médio.

Estas são as regras:



- Até 5 jogadores poderão participar;



- Cada jogador será representado no tabuleiro por um pino colorido;



- As cartas deverão ser colocadas em montes separados de acordo com sua identificação;



- **Início do jogo:** Cada jogador lança os dados. Aquele que tirar o maior número dá início ao jogo. A ordem de jogada dos participantes se formará na sequência crescente;



- O jogador inicial lança os dados;



- Os participantes se revezam jogando os dados e movendo seus pinos pelo tabuleiro de acordo com o número rolado;



- Quando o jogador parar em uma casa especial, deverá pegar uma carta correspondente e seguir as orientações. As cartas devem ser mantidas fora do monte após serem usadas. Já as cartas numeradas retornam ao monte correspondente após o uso.

As casas especiais são:



Desafio



Crenças Funcionais



Crenças Disfuncionais



Casas Numeradas



- As cartas e casas estão relacionadas a situações acadêmicas ou profissionais do cotidiano dos estudantes. Também trazem reflexões sobre como as diferentes percepções (crenças) poderão influenciar nas decisões relacionadas a estas situações.



- Vencendo o Jogo: O primeiro jogador que alcançar a linha de chegada: **"Parabéns! Ensino médio concluído! Novas oportunidades esperam por você!"**, vence o jogo.

PARTICIPE, REFLITA E DIVIRTA-SE!!

MATERIAIS PARA IMPRESSÃO

Orientações:



Recorte as cartas e dobre ao meio.

Passe cola no verso e cole as duas partes da carta.



DIMENSÕES

Tabuleiro - 42cm X 42cm; | Cartas - 10cm X 7cm



As cartas do jogo **DEVEM SER IMPRESSAS EM FORMATO A3**, enquanto o tabuleiro, **PREFERENCIALMENTE EM FORMATO A2**, no tamanho real e impresso em frente e verso. Os dados e pinos devem ser **IMPRESSOS EM FORMATO A4**. Isso garante que todas as dimensões estejam adequadas, proporcionando uma melhor legibilidade e usabilidade. Caso a impressão do tabuleiro em A2 não seja viável, ele pode ser impresso no mínimo em formato A3, com as informações levemente reduzidas, mas ainda legíveis, sem comprometer a dinâmica do jogo.



Cartas de crenças funcionais (13 cartas diferentes) – recompensas*



Cartas de crenças disfuncionais (13 cartas diferentes) – obstáculos*



Cartas “Desafio” (19 cartas diferentes) - conceitos, recompensas e obstáculos.



Cartas das “Casas Numeradas” (10 cartas diferentes)

*Imprimir cada uma das cartas pelo menos 2 vezes, para garantir uma quantidade suficiente de cartas diferentes nos montes, para atender a quantidade possível de participantes.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
FUNCIONAIS****01**

Apesar dos desafios, **lembrei daquilo que já consegui**. Sou capaz de participar de qualquer atividade.

Você merece seguir:
Avance 4 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
FUNCIONAIS****02**

Enfrento os desafios com organização e determinação, **sabendo que sou mais forte do que penso**.

Excelente!
Avance 3 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
FUNCIONAIS****03**

Organizarei meus estudos e confiarei no meu potencial. **Sou capaz de aprender algo novo, sempre!**

Ótimo!
Avance 3 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
FUNCIONAIS****04**

Não sou definido (a) pelos meus erros. **Posso aprender a partir deles e tentar novas possibilidades.**

Excelente reflexão!
Avance 4 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
FUNCIONAIS****05**

Não sou fracassado (a) por tirar uma nota baixa na prova. Terei melhores resultados nas próximas. **Sou capaz!**

Avance 5 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
FUNCIONAIS****06**

Os desafios financeiros não vão me parar. Informarei sobre bolsas e oportunidades para apoiar meus estudos no ensino superior.

Avance 4 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
FUNCIONAIS****07**

As **dúvidas sobre minha carreira não me paralisam**. Buscarei sobre opções acadêmicas / profissionais após o ensino médio.

Avance 5 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
FUNCIONAIS****08**

Buscarei orientações para **decidir minha carreira de forma consciente**, ouvindo sugestões, mas sem ceder a pressões.

Esta é uma boa opção!
Avance 5 casas!



**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
FUNCIONAIS****09**

Se o ensino médio é desafiador, **buscarei ajuda e organizarei meus estudos** para um bom desempenho.

Avance 4 casas.
E escolha um (a) colega para avançar 2 casas!



*(Se seu colega parar em uma casa especial, nada acontece, somente para você que lançou os dados).

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
FUNCIONAIS****10**

Vou concentrar em meus pontos fortes. Não estou sozinho (a) e sei que **há pessoas que me valorizam!**

Esta é uma excelente reflexão!
Avance 5 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
FUNCIONAIS****11**

A preocupação com o futuro não me paralisa! Vou focar no presente e fazer escolhas conscientes para meu futuro.

Uau!
Avance 5 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
FUNCIONAIS****12**

Se não tiver ajuda de onde esperava, buscarei apoio dos amigos, professores e orientadores. **Não estou sozinho (a)!**

Ótimo!
Avance 4 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
FUNCIONAIS****13**

Quando o medo do fracasso vier, **lembarei de coisas que já consegui realizar.** Vou me preparar com disciplina e confiança.

Você merece
avançar 5 casas!



**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
DISFUNCIONAIS****01**

Penso ser incapaz; isso me deixa inseguro (a). Prefiro não participar de processos seletivos.

Reflita; você é capaz!

**Aguarde sua
próxima jogada.**

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
DISFUNCIONAIS****03**

Eu não consigo aprender esta matéria. Não participarei da atividade.

**Isso te impede de seguir.
Volte 2 casas.**



Você consegue! Peça ajuda de colegas e professores.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
DISFUNCIONAIS****05**

Não sou capaz de lidar com as atividades escolares. Isso me desanima a seguir.

Procure ajuda para se organizar e mantenha disciplina de estudos. Você consegue!

**Aguarde sua
próxima jogada.**

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
DISFUNCIONAIS****07**

Devido as condições financeiras, o ensino superior é impossível para mim.

É desafiador, mas é possível conseguir. Informe sobre bolsas e outras oportunidades.

**Aguarde sua
próxima jogada.**

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
DISFUNCIONAIS****02**

Não consigo consigo lidar com as tarefas e decisões nesse momento escolar.

**A desmotivação
impede de seguir.
Volte 3 casas.**



**Com organização e apoio, você
conseguirá!**

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
DISFUNCIONAIS****06**

Não sou bom/boa o suficiente. Isso me impede de tomar boas decisões.

**Busque conselhos de quem realmente poderá te ajudar.
Você é capaz!**

**Aguarde sua
próxima jogada.**

08

Tenho medo do fracasso quanto ao meu futuro.

**Lembre-se de suas conquistas
até agora! Você tem potencial!**

**Aguarde sua
próxima jogada.**

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
DISFUNCIONAIS****09**

Me sinto perdido (a) e penso em desistir diante dos desafios do ensino médio.

Sua capacidade é maior que os desafios! converse com pessoas de sua confiança.

Volte 2 casas.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
DISFUNCIONAIS****10**

Quando não tenho bons resultados nas provas me sinto fracassado (a).

Notas baixas não determinam suas capacidades. Estude com disciplina, você é capaz!

Aguarde sua
próxima jogada.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
DISFUNCIONAIS****11**

Me cobro muito e me comparo a outros colegas. Me sinto inferior.

Você é importante e mais capaz do que imagina!

Aguarde sua
próxima jogada.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
DISFUNCIONAIS****12**

Me deixo levar por pressões para decidir meu futuro. Isso me deixa perdido (a) e inseguro (a).

Busque áreas de seu interesse e orientações para ajudar na decisão sobre sua carreira.

Aguarde sua
próxima jogada.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DE CRENÇAS
DISFUNCIONAIS****13**

Tenho dificuldades com as atividades escolares. Me sinto incapaz.

Você não está sozinho (a); peça ajuda. Organize seus estudos, você tem potencial!

Reflita sobre isso.
Volte 2 casas.



**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****01**

Prefiro tentar! Vejo os desafios como oportunidade de aprendizado e crescimento.

Avance 3 casas! Escolha um (a) colega para **avançar 2 casas**.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****02**

Me vejo como um trabalho em progresso. **Busco melhorar e evoluir**.

Avance 3 casas e escolha um (a) colega para **avançar 2 casas**!

**03**

Incentive seus colegas a aproveitarem as oportunidades:

Compartilhe sobre algum projeto ou atividade da escola para que possam participar.

Compartilhe e avance 4 casas, e seus colegas, 2 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****04**

Reconheço que todos têm qualidades e que há pessoas que me valorizam pelo que sou.

Escolha um (a) colega para lembrar de uma qualidade que ele/a vê em você!

Assim ele/a poderá avançar 2 casas com você!

**05**

Compartilhe uma dica com seus colegas de como vencer os desafios do ensino médio!

Faça isso e avance 3 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****06**

Assim como você, seus colegas tem potencial!

Fale para o/a colega do seu lado direito, sobre um diferencial que ele (a) tenha!

Avance 4 casas! E seu colega avançará 2 casas!

**07**

"Acredito não conseguir. Tenho medo de falhar em novas oportunidades."

Esta é uma **crença disfuncional**. Qual conselho você daria para quem pensa assim?

Compartilhe e avance 1 casa.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****08**

"Não sou bom/boa o suficiente para participar de certas atividades."

Esta é uma **crença disfuncional**. Qual conselho você daria para quem pensa assim?

Compartilhe e avance 2 casas



**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****09**

"Não me sinto aceito (a). Sou desinteressante; tenho medo da rejeição."

Esta é uma **crença disfuncional**. E não é verdadeira com você!

**Aguarde sua
próxima jogada.**

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****10**

"Não consigo fazer as coisas. Se eu falhar, as pessoas vão me criticar."

Esta é uma **crença disfuncional**. Qual conselho você daria para quem pensa assim?

**Compartilhe e
avance 2 casas.**

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****11**

"Busco atender as expectativas de outras pessoas, e tenho medo de fracassar."

Esta é uma **crença disfuncional**. Ela não te ajuda!

**Aguarde sua
próxima jogada.**

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****12**

"Nem sempre acredito no meu potencial. Não vou tentar a carreira que gostaria, vou pelo mais fácil"

Esta é uma **crença disfuncional**. Qual conselho você daria para quem pensa assim?

**Compartilhe e
avance 2 casas.**

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****13**

"Apesar de desafiador, sou capaz de cumprir com as demandas do ensino médio."

Esta é uma **crença funcional**. Ela te impulsiona a seguir.

Portanto, avance 3 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****14**

Através das crenças funcionais, é possível ver em você e em seus colegas, **habilidades e talentos**.

Escolha um /a colega e aponte uma habilidade que ele/a tenha.

**Sua resposta vale para
você e este/a colega
avançar 3 casas.**



*(Se seu colega parar em uma casa especial, nada acontece, somente para você que lançou os dados).

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****15**

"Eu tenho percepções saudáveis e realistas sobre mim. Por exemplo: sou eficiente".

Esta é uma **crença funcional**.

Compartilhe com seus colegas: como você se vê?

Responda e avance 5 casas.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****16**

No ensino médio, é comum experimentarmos uma montanha-russa de emoções.

Compartilhe com os colegas, uma percepção positiva que você tem sobre seu futuro.

Responda e avance 5 casas.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****17**

Pensamentos automáticos (surgem de repente) podem ser positivos ou negativos. **Corrija os negativos para se sentir melhor!**

Avalie e modifique este pensamento para **positivo**: **"Não vou conseguir acessar na faculdade que quero!"**

Responda para os colegas e avance 3 casas!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****18**

Diante dos desafios do ensino médio, lembre-se: **você não está sozinho (a)**.

Compartilhe com os colegas: o que você acha mais desafiador neste período escolar?

Compartilhe e avance 3 casas em sua trajetória.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
DESAFIO****19**

As crenças funcionais influenciam a lidar melhor com os desafios.

Lembre o/a colega do lado esquerdo sobre uma qualidade marcante que ele/a tenha!

Faça isso e os dois avançam 3 casas.



*(Se seu colega parar em uma casa especial, nada acontece, somente para você que lançou os dados).

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
NUMERADAS****01**

Você deverá pegar uma carta "Desafio" e seguir as orientações.

Lembre-se: enfrente seus desafios com coragem e determinação.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
NUMERADAS****03**

Volte para a última casa de crença funcional que passou, pegue uma carta correspondente e siga as recomendações:

lembre-se: lembrar sobre o que você já conquistou te ajudará a seguir em frente!

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
NUMERADAS****02**

Jogue o dado mais uma vez e escolha um colega para avançar casas de acordo com o resultado sorteado no dado.

Na escola e na vida, algumas pessoas poderão ajudá-lo a avançar ou a retroceder. Pense nisso!

*(Se seu colega parar em uma casa especial, nada acontece, somente para você que lançou os dados).

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
NUMERADAS****04**

Troque de posição com o/a jogador (a) que está atrás de você:

ajudar um colega em dificuldade pode lhe trazer novas oportunidades.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
NUMERADAS****05**

Avance até a próxima casa "Desafio" e siga as instruções da carta correspondente:

novas oportunidades ou desafios podem contribuir para o seu desenvolvimento.

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
NUMERADAS****06**

Você já percorreu metade de sua trajetória e aprendeu muitas coisas. Parabéns; está indo bem!

Compartilhe com os colegas uma percepção positiva sobre sua escola.

**Faça isso e avance 3
posições em sua trajetória.**

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
NUMERADAS****07**

Volte para a última casa de crença funcional que passou, pegue uma carta correspondente e siga as recomendações:

**lembre-se de que você
já conquistou te ajudará a
seguir em frente!**

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
NUMERADAS****08**

Troque de posição com o/a jogador (a) que está atrás de você:

**ajudar um colega em
dificuldade pode lhe trazer
novas oportunidades.**

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
NUMERADAS****09**

Que bom que chegou até aqui, você está indo bem!

**Escolha um (a) jogador (a)
para que, na posição que
ele (a) está, pegar uma
carta "Desafio" e seguir o
que estiver proposto nela!**

**CARREIRA
EM JOGO****CARTAS
NUMERADAS****10**

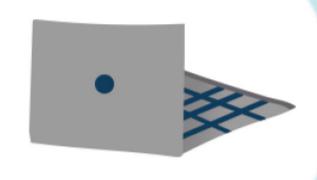
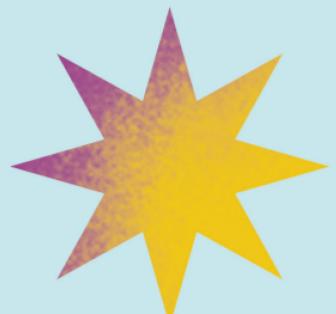
Você está mais próximo de vencer esta trajetória. Neste período os desafios escolares costumam ser maiores.

Conte para os colegas: como você lida com os compromissos escolares?

**Compartilhe e avance 3
casas em sua trajetória.**

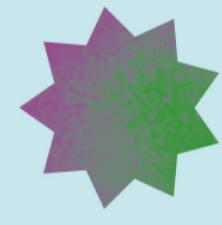
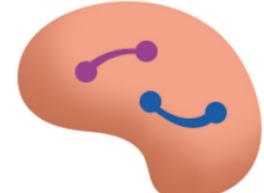


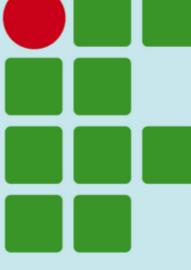
FRENTE DO TABULEIRO



CARREIRA EM JOGO

UM JOGO EDUCATIVO PARA REFLEXÃO
E PLANEJAMENTO DE CARREIRA




INSTITUTO
FEDERAL
Goiás



PROFEPT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA



VERSO DO TABULEIRO



*Pegue as cartas do baralho de acordo com o símbolo no tabuleiro

1 Cartas Numeradas

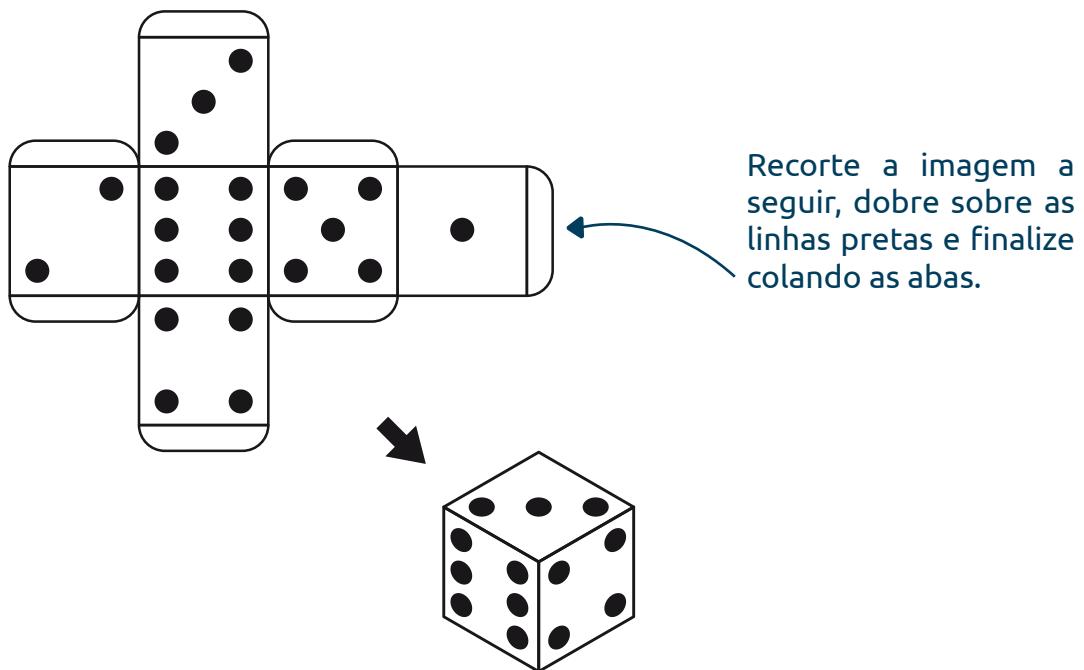
Cartas de Crenças Funcionais

Cartas de Crenças Disfuncionais

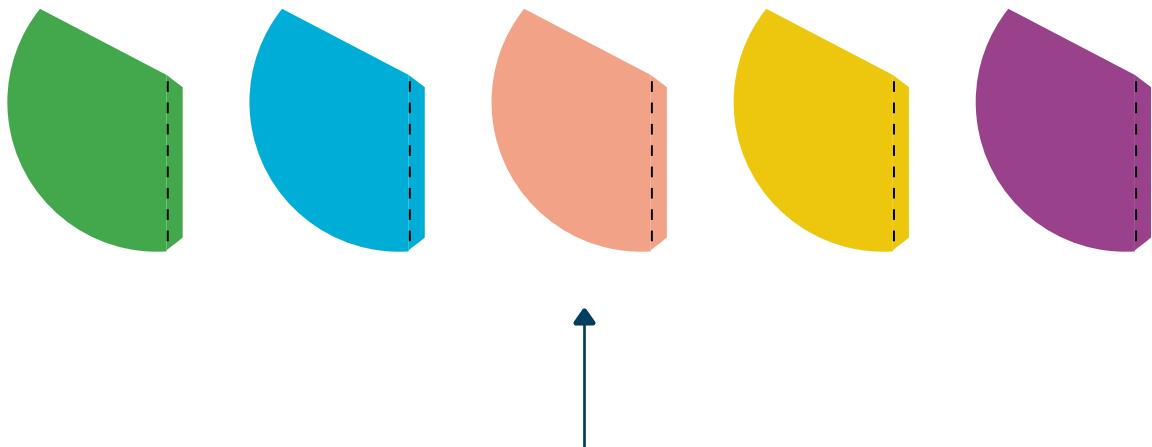
Cartas Desafio

DADO NUMÉRICO E PINOS PARA IMPRESSÃO NO FORMATO A4

DADO NUMÉRICO



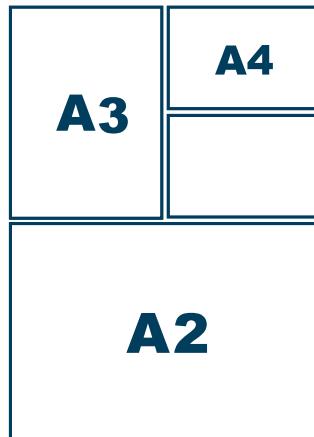
PINOS



Recorte as imagens a seguir, dobre sobre as linhas tracejadas e finalize colando as abas.

ORIENTAÇÕES

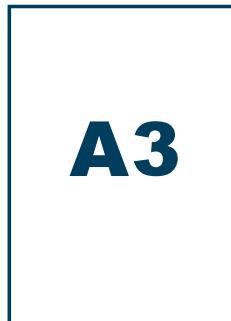
As dimensões A2, A3 e A4 são definidas pela largura e altura em centímetros. O tamanho A3 é o dobro do A4, e o A2 é o dobro do A3, conforme ilustrado na imagem ao lado.



TAMANHOS



$42 \times 59,4 \text{ cm}$



$29,7 \times 42 \text{ cm}$



$21 \times 29,7 \text{ cm}$

CARREIRA EM JOGO

UM JOGO EDUCATIVO PARA REFLEXÃO
E PLANEJAMENTO DE CARREIRA