CENTRO PAULA SOUZA

FACULDADE DE TECNOLOGIA SEBRAE

CURSOS SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM INOVAÇÃO E GESTÃO DE NEGÓCIOS

EBRAIM MARTINS DE ANDRADE

MIKKEL DA SILVA PEREIRA

PEDRO HENRIQUE DE ASSIS CASTRO

VITOR FERREIRA

REBALANCE

UM JOGO DE TABULEIRO PARA JOVENS UNIVERSITÁRIOS TRABALHADORES

PROJETO INTERDISCIPLINAR 1

GESTÃO E INOVAÇÃO

PROF. CLAYTON ALVES CUNHA

SÃO PAULO

2020

O que é o Rebalance? **3**

Regras 3

Início do Jogo 3

Rodadas de Eventos 3

Rodada de Trocas 4

Fim do jogo 4

Tabuleiro 5

Tabuleiro - Parte 1 de 4 6

Tabuleiro - Parte 2 de 4 7

Tabuleiro - Parte 3 de 4 8

Tabuleiro - Parte 4 de 4 9

Pinos 10

Dado 11

Cartas 12

O que é o Rebalance?

O Rebalance é um jogo com o objetivo de simular situações envolvendo eventos que afetam quatro dimensões da vida do personagem: vida pessoal e profissional, relacionamentos e qualidade de vida. Os eventos envolvem situações positivas que possibilitam o avanço do jogador no tabuleiro; e situações que impactam negativamente o desempenho do jogador. Vence o jogo aquele que, ao final de 10 (dez) rodadas, conseguir a maior quantidade de pontos somando as quatro áreas da vida.

Os eventos negativos descrevem circunstâncias adversas que podem ocorrer com os personagens que representam estudantes universitários que também trabalham para se manter ou manter suas famílias. As adversidades podem causar estresse, esgotamento emocional, sofrimento psicológico, depressão, ansiedade, conflitos de relacionamento, problemas financeiros entre outros que, no limite, podem levar à síndrome de *burnout* e outros problemas que dificulta a vida acadêmica e profissional desses personagens.

Os eventos positivos envolvem estratégias de enfrentamento das múltiplas demandas que o personagem enfrenta em sua jornada. Entre as estratégias estão crenças, atitudes e hábitos positivos que contribuem para o resiliência emocional e bem-estar, foco, prudência, adaptabilidade e autonomia pessoal, relacionamentos saudáveis, suporte social de amigos, familiares e profissionais qualificados entre outros.

Regras

Início do Jogo

Antes do jogo começar, cada participante deverá sortear uma carta que definirá o personagem que irá representar.

Cada jogador terá 4 pinos, um para cada dimensão, que representarão a jornada do personagem.

Cada jogador começa o jogo posicionando seus pinos de acordo com os pontos do seu personagem.

> *Exemplo*: Personagem 1 → Vida pessoal (5 pontos). Aqui o pino do jogador deve ser posicionado na casa 5 nesta dimensão do tabuleiro.

Os jogadores podem definir entre si, da forma que preferirem, a ordem que irão seguir durante as rodadas do jogo.

Rodadas de Eventos

A cada rodada, os jogadores, cada um a sua vez, jogam o dado que define a dimensão da carta ser tirada ou permutada. Ao jogo tem dez rodadas divididas da seguinte forma:

Rodadas	**Dado**	**Carta**
1, 2, 4, 5, 7, 8 e 10	É jogado pelo jogador da vez	Jogador da vez tira uma carta correspondente à dimensão sorteada do dado e avança ou regride no tabuleiro.
3, 6 e 9	É jogado	Jogador da vez pode permutar uma carta correspondente à

	pelos outros jogadores	dimensão sorteada pelos outros jogadores . As cartas trocadas impactam na posição do personagem no tabuleiro de ambos os jogadores que trocaram.

Após retirar uma carta, o jogador deverá avançar ou regredir naquela dimensão, conforme a pontuação da carta.

A cada ponto positivo, o jogador acumula pontos e avança em direção ao centro do tabuleiro naquela dimensão. Ou ele pode regredir quando uma carta for negativa.

> *Exemplo:* Se o jogador estiver na casa 2 e tirar uma carta -2, ele cai para a casa 1 naquela dimensão. E permanece nesta casa caso tire outro carta negativa. O mesmo acontece se jogador atingir a casa 10 em uma determinada dimensão. Neste caso, se o jogador tirar uma carta positiva, a pontuação da carta não interfere na sua posição.

Em seguida ele pode passar a vez para o próximo jogador que repete a mesma sequência.

Rodada de Trocas

Numa rodada de permutações cada jogador na sua vez deverá selecionar previamente uma dimensão na qual ele possui uma carta que ele deseja trocar. Os outros participantes deverão jogar o dado e caso seja sorteada a dimensão selecionada pelo permutador, ele poderá escolher uma carta de quem jogou o dado e trocá-la por uma das suas.

> *Exemplo*: O jogador 1 deseja se livrar de uma carta de pontuação -2 que possui na dimensão Vida Pessoal. Os outros 3 participantes jogam o dado:
>
> > Jogador 2 tira Vida Pessoal.
> >
> > Jogador 3 tira Vida Profissional.
> >
> > Jogador 4 tira Relacionamentos.
>
> Desta forma, caso o jogador 2 tenha uma carta que interesse ao jogador 1, ele será obrigado a trocar de cartas.

Fim do jogo

Vence o jogo quem conseguir ter a maior somatória pontuar mais nas quatro dimensões, ao final das dez rodadas.

Personagens

Nome	Márcio
Idade	18
Gênero	Masculino
Estuda	Administração
Raça/Cor	Branca
Renda Mensal	1500
Orientação Sexual	Heterossexual
Relacionamento	Namora
Filhos?	Não
Religião	Sem Religião
Trabalho	Entregador de Aplicativo

Pontuação Inicial	
Vida Pessoal	3
Vida Profissional	1
Relacionamentos	5
Qualidade de Vida	1

Nome	Camila
Idade	19
Gênero	Feminino
Estuda	Gestão de Negócios
Raça/Cor	Parda
Renda Mensal	2000
Orientação Sexual	Heterossexual
Relacionamento	Solteiro
Filhos?	Sim
Religião	Católico praticante
Trabalho	Recepcionista

Pontuação Inicial	
Vida Pessoal	4
Vida Profissional	2
Relacionamentos	3
Qualidade de Vida	2

Nome	Roberto
Idade	20
Gênero	Masculino
Estuda	Marketing
Raça/Cor	Preta
Renda Mensal	2500
Orientação Sexual	Bissexual
Relacionamento	Namora
Filhos?	Não
Religião	Católico não-praticante
Trabalho	Motorista de Aplicativo

Pontuação Inicial	
Vida Pessoal	4
Vida Profissional	3
Relacionamentos	2
Qualidade de Vida	2

Nome	Adolfo
Idade	27
Gênero	Masculino Trans
Estuda	Ciências Econômicas
Raça/Cor	Parda
Renda Mensal	6000
Orientação Sexual	Heterossexual
Relacionamento	Casado
Filhos?	Sim
Religião	Umbandista
Trabalho	Bancário

Pontuação Inicial	
Vida Pessoal	3
Vida Profissional	5
Relacionamentos	2
Qualidade de Vida	1

Nome	Mayara
Idade	21
Gênero	Feminino
Estuda	Ciências Contábeis
Raça/Cor	Indígena
Renda Mensal	3000
Orientação Sexual	Heterossexual
Relacionamento	Casado
Filhos?	Não
Religião	Evangélico
Trabalho	Auxiliar Administrativo

Pontuação Inicial	
Vida Pessoal	3
Vida Profissional	2
Relacionamentos	3
Qualidade de Vida	2

Nome	Larissa
Idade	22
Gênero	Feminino Trans
Estuda	Secretariado
Raça/Cor	Branca
Renda Mensal	3500
Orientação Sexual	Homossexual
Relacionamento	Namora
Filhos?	Não
Religião	Umbandista
Trabalho	Barista

Pontuação Inicial	
Vida Pessoal	3
Vida Profissional	2
Relacionamentos	3
Qualidade de Vida	2

Nome	Caio
Idade	23
Gênero	Masculino
Estuda	Logística
Raça/Cor	Parda
Renda Mensal	4000
Orientação Sexual	Heterossexual
Relacionamento	Solteiro
Filhos?	Não
Religião	Sem Religião
Trabalho	Empreend. Individual

Pontuação Inicial	
Vida Pessoal	1
Vida Profissional	4
Relacionamentos	3
Qualidade de Vida	2

Nome	Carlos
Idade	28
Gênero	Masculino
Estuda	Gestão Empresarial
Raça/Cor	Branca
Renda Mensal	6500
Orientação Sexual	Heterossexual
Relacionamento	Divorciado
Filhos?	Sim
Religião	Sem Religião
Trabalho	Empresário

Pontuação Inicial	
Vida Pessoal	2
Vida Profissional	5
Relacionamentos	2
Qualidade de Vida	1

Nome	**Isabela**
Idade	**24**
Gênero	**Feminino**
Estuda	**Gestão de RH**
Raça/Cor	**Preta**
Renda Mensal	**4500**
Orientação Sexual	**Heterossexual**
Relacionamento	**Namora**
Filhos?	**Não**
Religião	**Católica praticante**
Trabalho	**Analista de RH**

Pontuação Inicial	
Vida Pessoal	4
Vida Profissional	3
Relacionamentos	2
Qualidade de Vida	2

Nome	**Felipe**
Idade	**25**
Gênero	**Masculino**
Estuda	**Gestão de Qualidade**
Raça/Cor	**Branca**
Renda Mensal	**5000**
Orientação Sexual	**Heterossexual**
Relacionamento	**Solteiro**
Filhos?	**Não**
Religião	**Católico não-praticante**
Trabalho	**Supervisor Produção**

Pontuação Inicial	
Vida Pessoal	3
Vida Profissional	5
Relacionamentos	2
Qualidade de Vida	1

Nome	**Beatriz**
Idade	**26**
Gênero	**Feminino**
Estuda	**Gestão Financeira**
Raça/Cor	**Branca**
Renda Mensal	**5500**
Orientação Sexual	**Homossexual**
Relacionamento	**Casado**
Filhos?	**Não**
Religião	**Evangélico**
Trabalho	**Gerente de Loja**

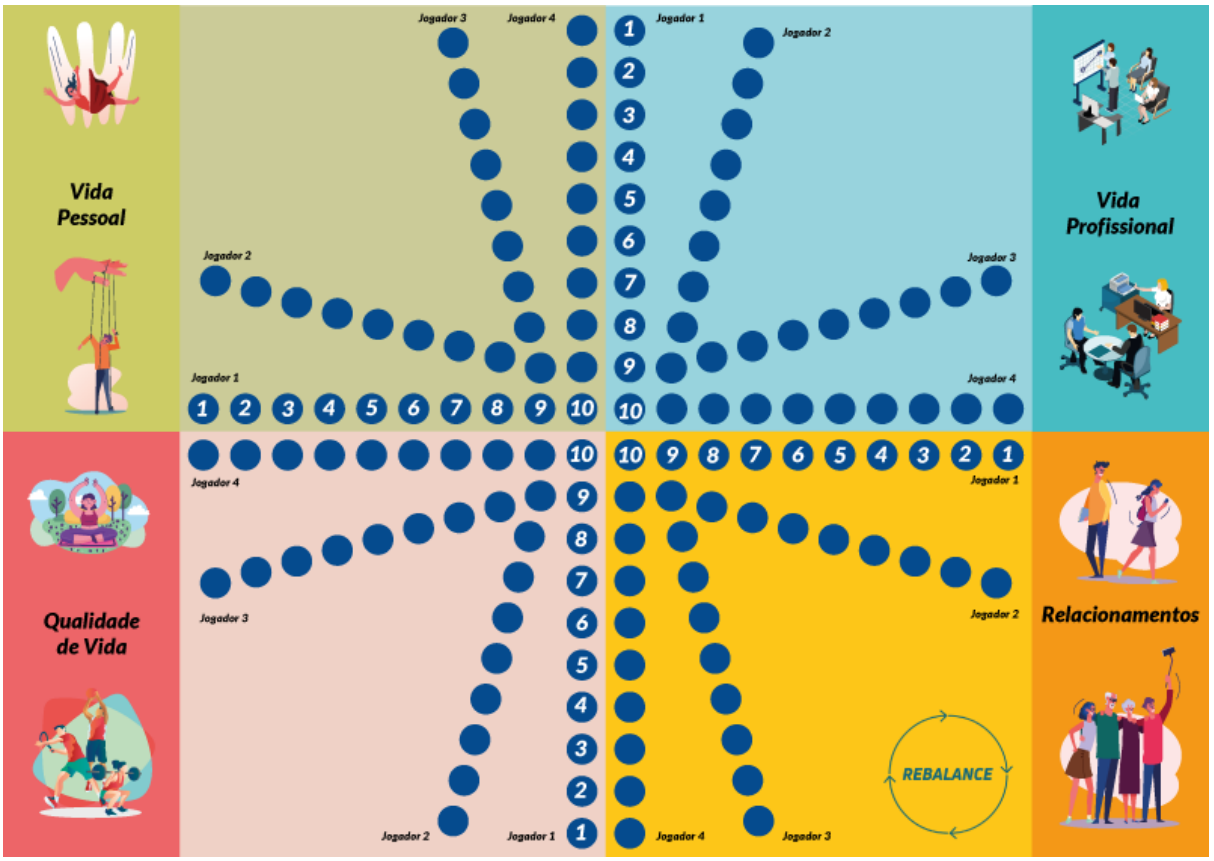
Pontuação Inicial	
Vida Pessoal	3
Vida Profissional	4
Relacionamentos	3
Qualidade de Vida	2

Nome	**Juliana**
Idade	**21**
Gênero	**Feminino**
Estuda	**Relações Públicas**
Raça/Cor	**Oriental**
Renda Mensal	**1900**
Orientação Sexual	**Heterossexual**
Relacionamento	**Namora**
Filhos?	**Sim**
Religião	**Budista**
Trabalho	**Estagiária**

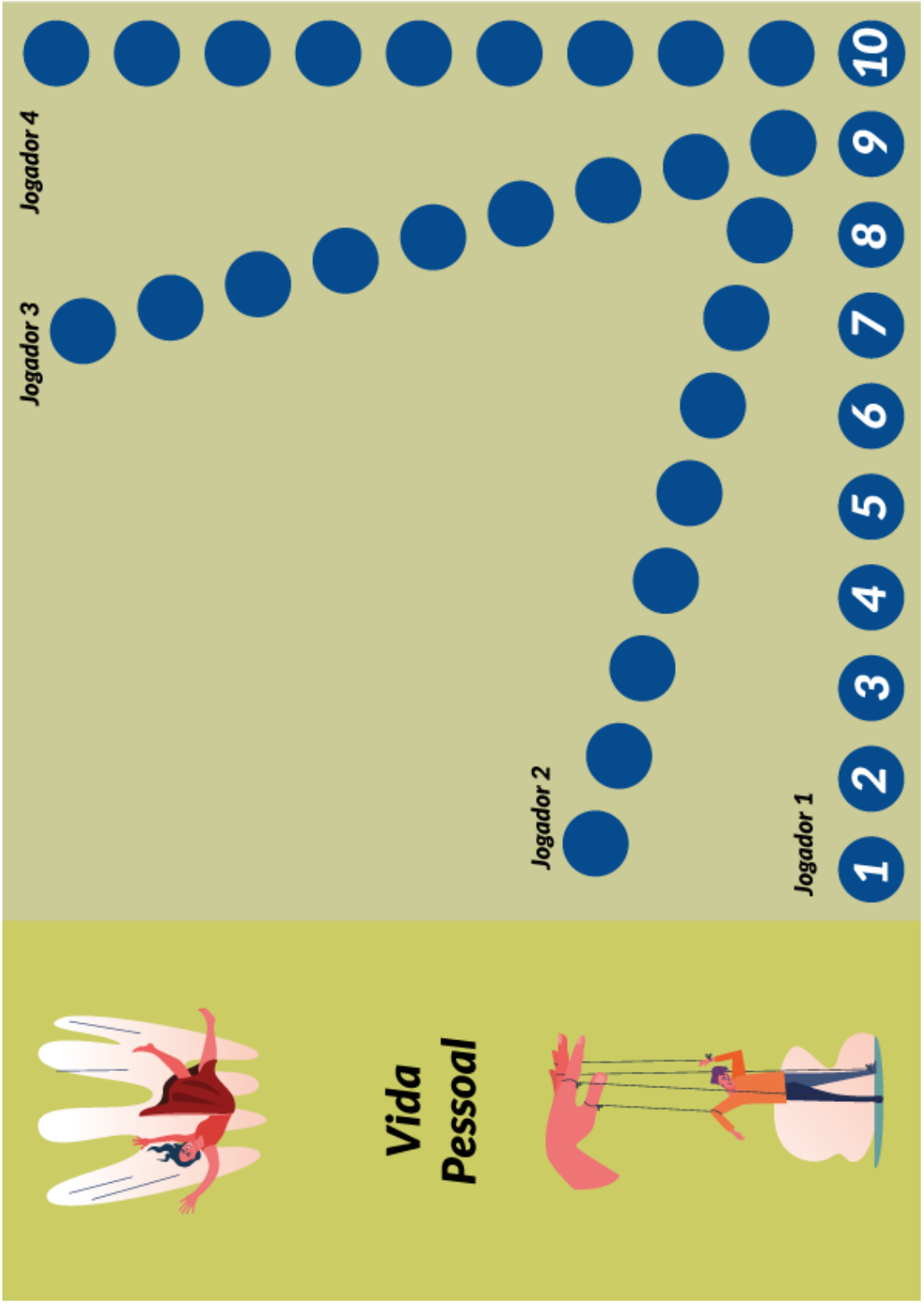
Pontuação Inicial	
Vida Pessoal	2
Vida Profissional	3
Relacionamentos	4
Qualidade de Vida	2

Tabuleiro

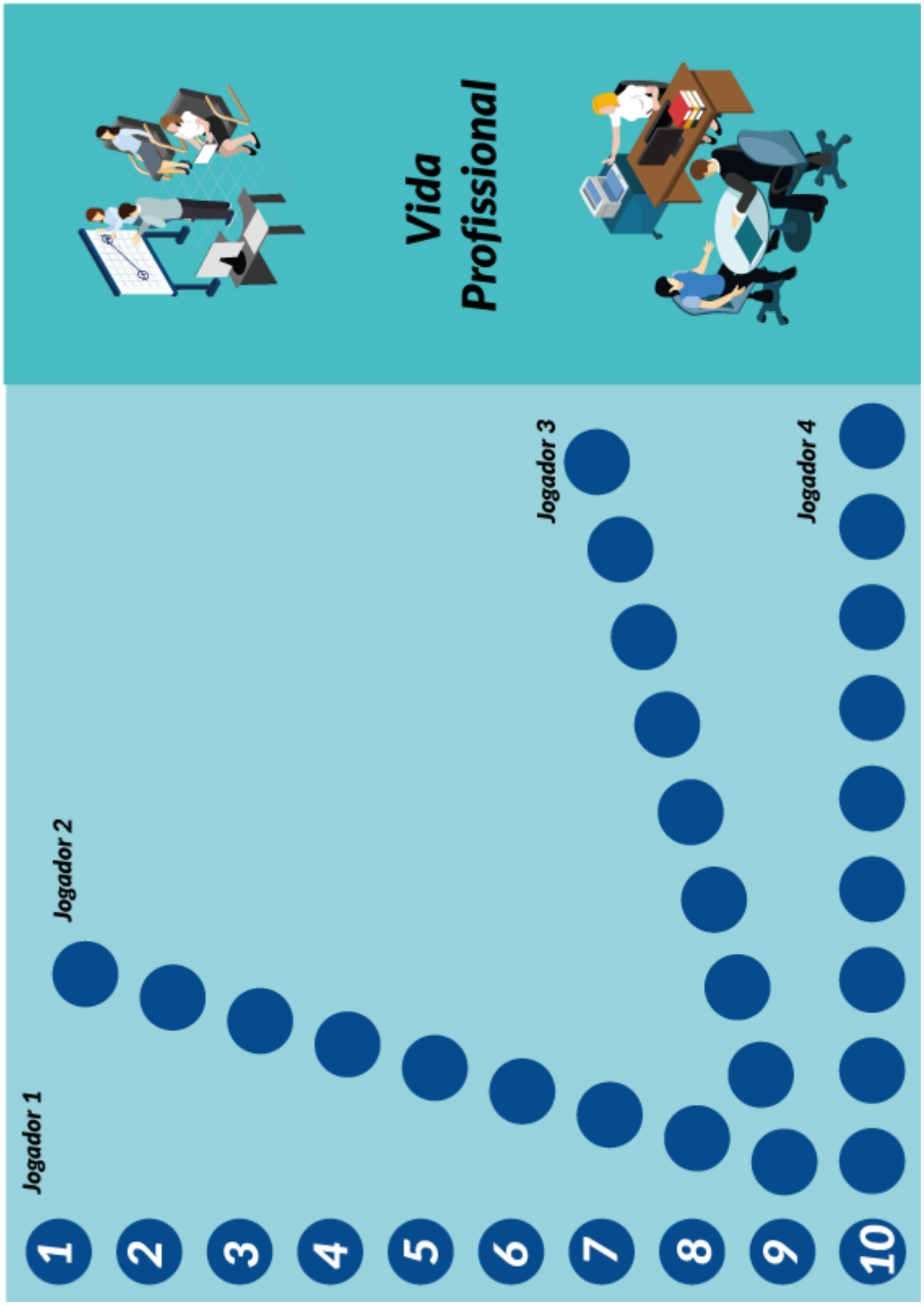
O tabuleiro é composto por quatro partes. Cada parte deve ser impressa as partes deve ser reunidas da seguinte forma:



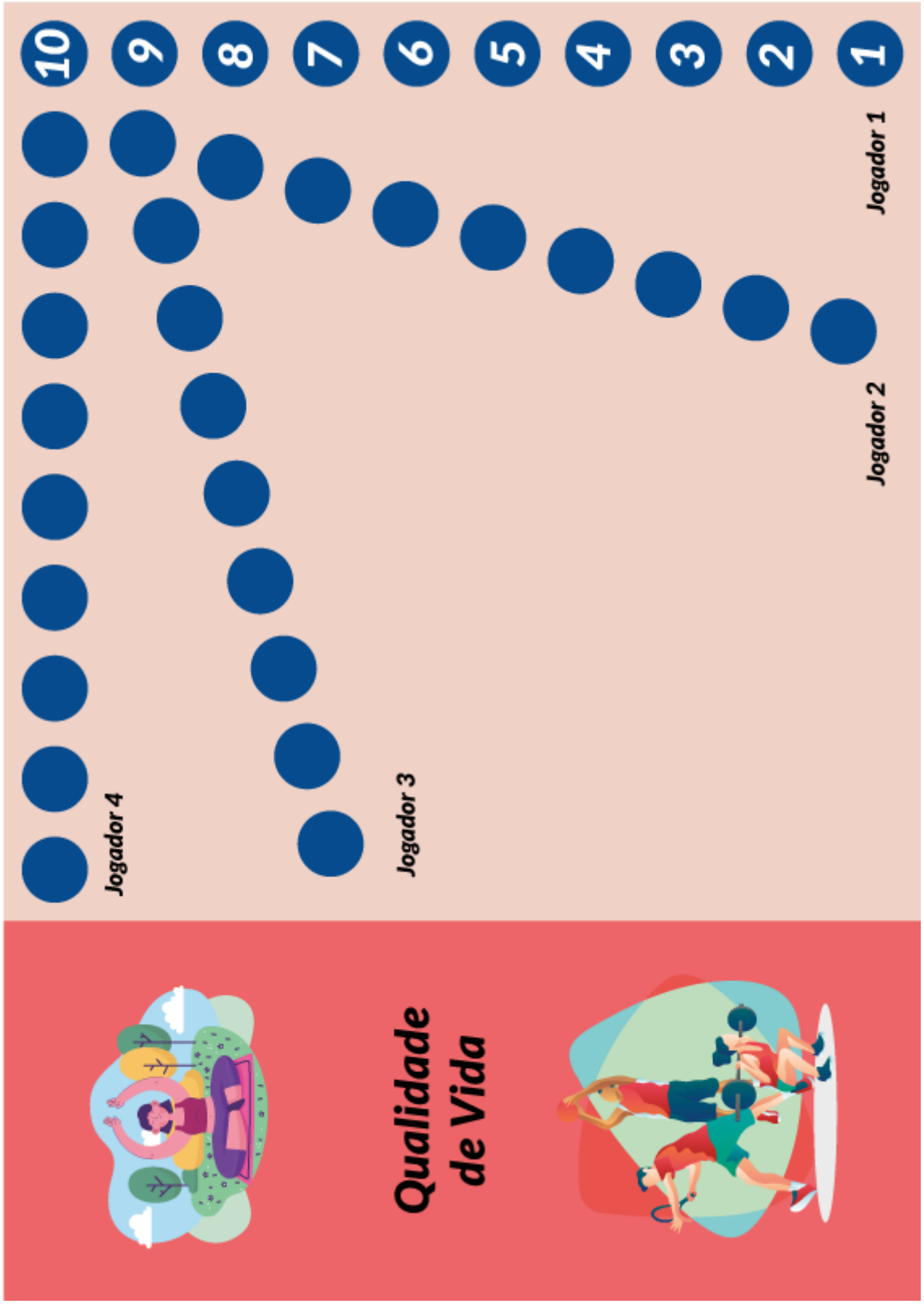
Tabuleiro - Parte 1 de 4



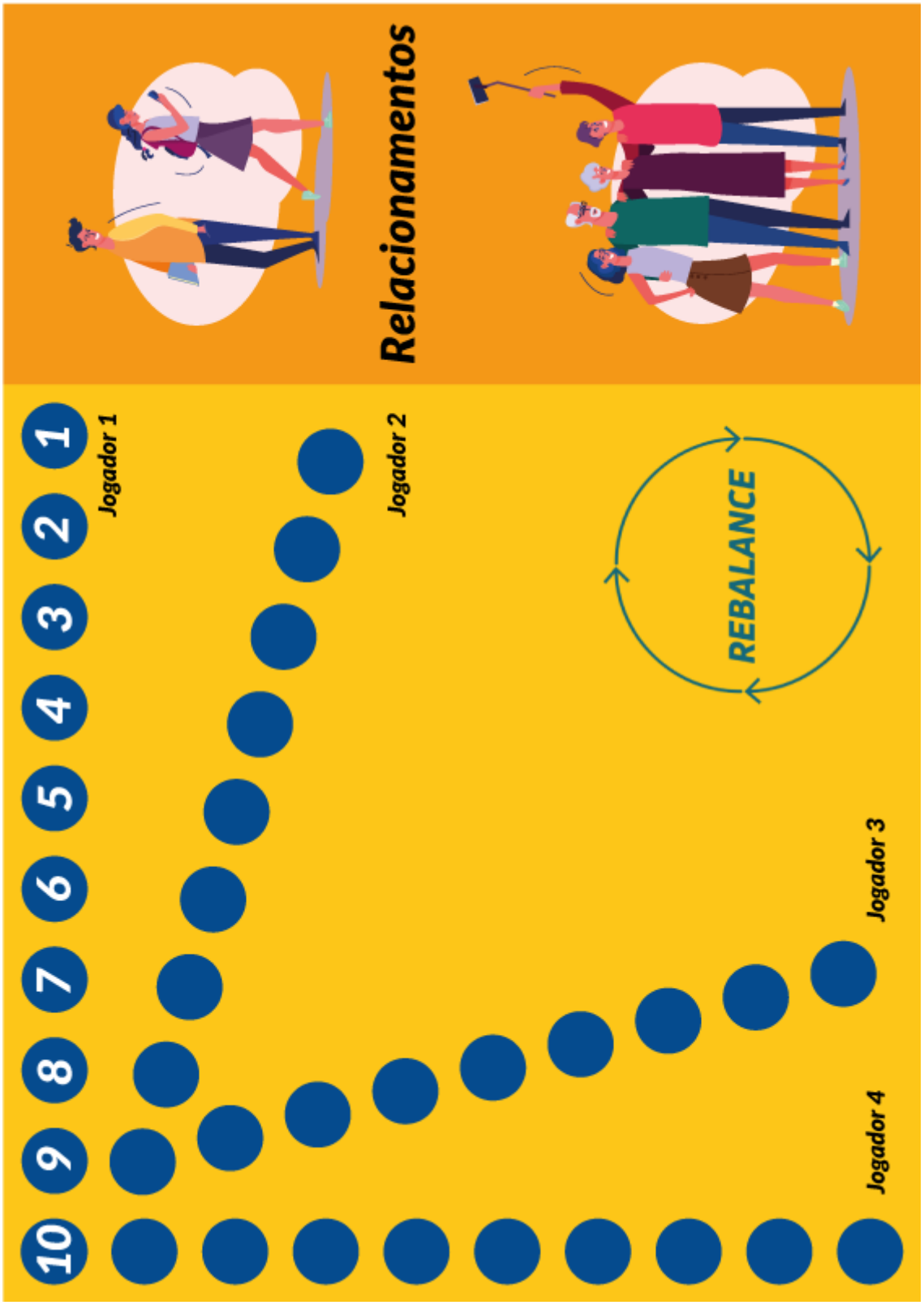
Tabuleiro - Parte 2 de 4



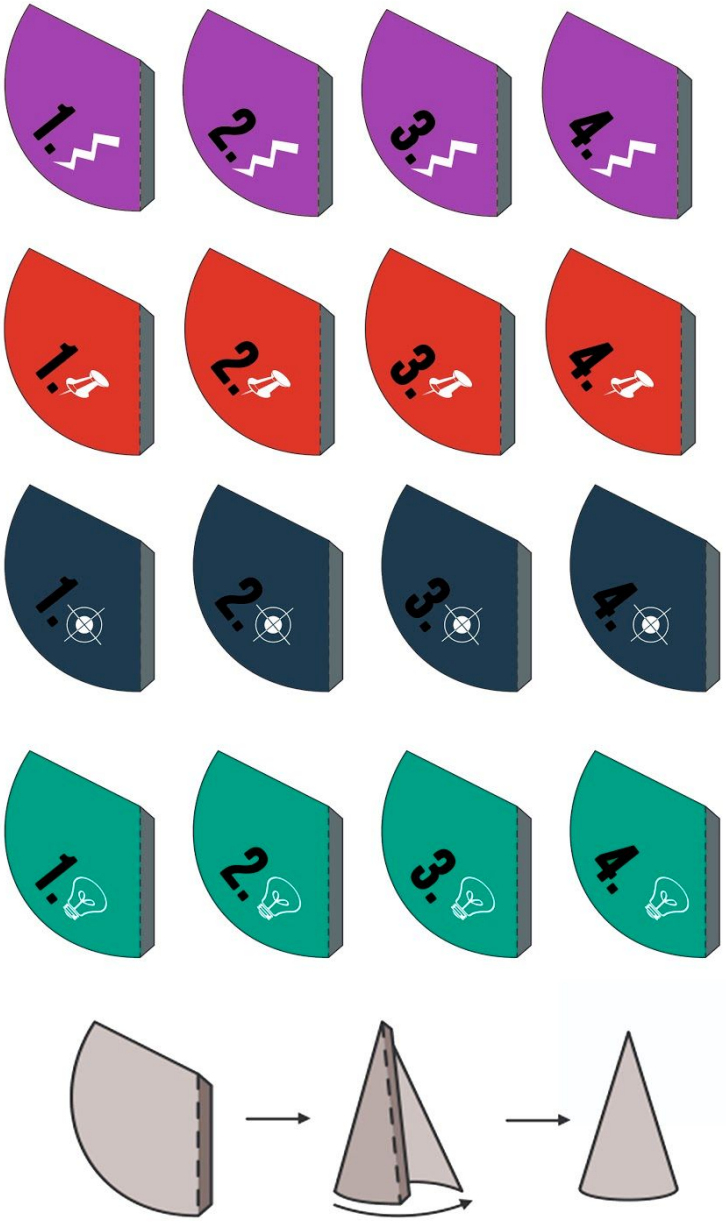
Tabuleiro - Parte 3 de 4



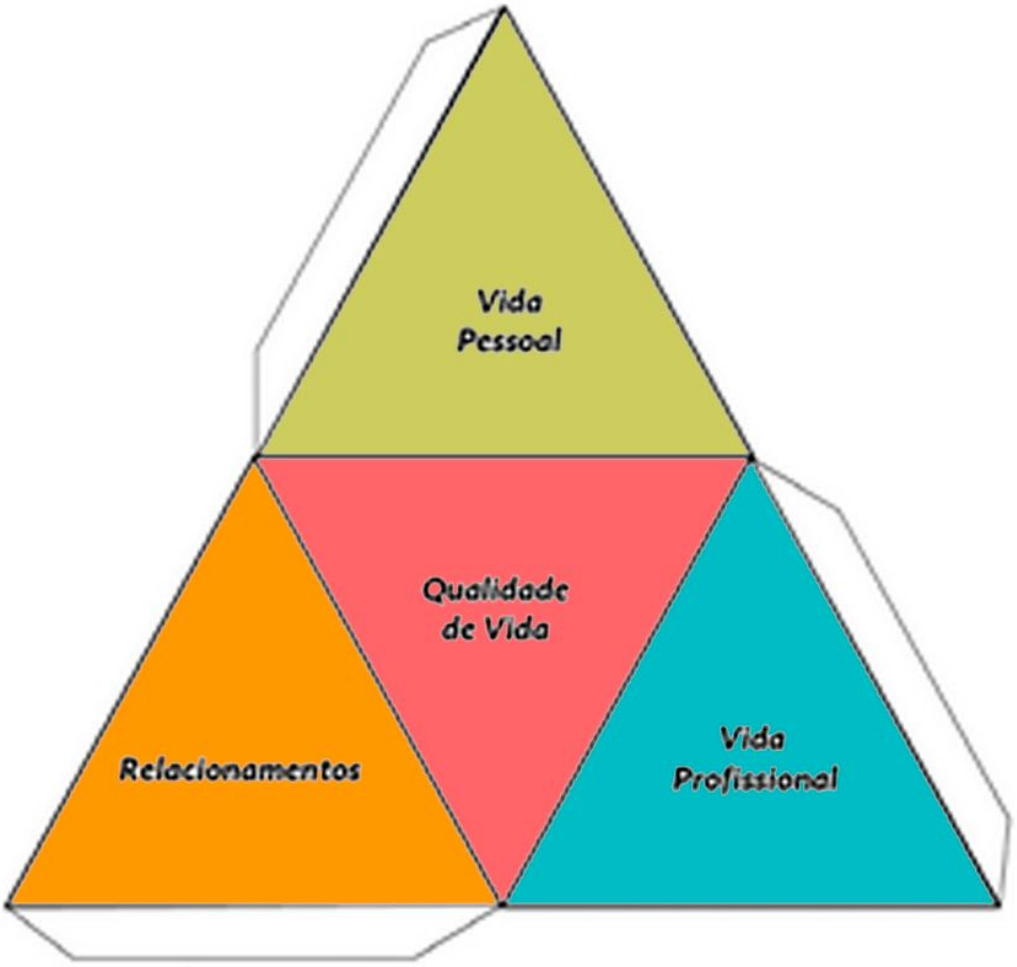
Tabuleiro - Parte 4 de 4



Pinos



Dado


Vida
Pessoal
Qualidade
de Vida
Relacionamentos
Vida
Profissional

Cartas

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Um ente muito querido conquistou algo que te deixou muito orgulhoso e feliz. Vocês vão sair para celebrar!	Para mim, o sentido de comunidade é muito importante. Voltei a fazer parte de um grupo que me fortalece espiritualmente.	Estava procurando por emprego e já participei de vários processos seletivos. Hoje recebi a notícia de que fui selecionado!	Um(a) ex está me procurando. Ainda não tenho certeza do que quero. Isso tem tirado a minha concentração das coisas importantes.
2	2	1	-1

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Estou entusiasmado e cheio de energia para estudar e trabalhar.	Para controlar a ansiedade e o estresse, estou meditando 15 minutos toda manhã.	Meu trabalho está sendo reconhecido. Fui promovido e meu salário vai dobrar.	Meu parceiro afetivo sempre me apoia com as escolhas que tomo na minha vida, sendo elas boas para mim.
2	2	2	2

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Estou conseguindo manter o foco e me concentrar nas coisas prioritárias que tenho para fazer. A cada conquista, fico mais cheio de energia.	Terceirizo todos os meus problemas a entidades espirituais, nunca admitindo que a responsabilidade possa ser minha.	Gosto de trabalhar em cooperação com outras pessoas. Me sinto mais comprometido(a) e motivado(a).	Meu(minha) parceiro(a) afetivo(a) é alguém em quem confio e com quem posso contar.
1	-2	1	2

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Em semana de prova, a ansiedade tira meu sono! Acordo cansado e sem energia.	Meu líder espiritual é uma pessoa com quem eu posso conversar e me aconselhar. Isso me ajuda em situações difíceis.	Procuro definir objetivos a atingir. Faço um plano de ação e o sigo. Me adapto quando as coisas não saem conforme o previsto.	Estou ficando com alguém muito interessante. Alguém que me satisfaz afetiva e sexualmente.
-1	1	2	1

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
É dia de prova: Perdi o ônibus e fiquei encharcado por causa da chuva. Acabei ficando aliviado pois não tinha me preparado.	Minha família não concorda com minha religião e isso me afasta um pouco deles. Me sinto em conflito.	Sempre procuro me controlar para não agir impulsivamente.	Eu traí meu(minha) parceiro(a). Os conflitos que tenho tido tira o foco das coisas que preciso fazer na faculdade e no trabalho.
-2	-1	2	-2

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
É dia de prova: Consegui chegar no horário sem precisar correr. Estou tranquilo pois domino a matéria.	Li um livro que é referência para o desenvolvimento da espiritualidade. Isso abriu muito o meu campo de visão e estou conseguindo lidar melhor com as coisas.	Diante de um problema, mudo meu comportamento e me adapto para lidar com a situação.	Ter um acompanhamento psicológico tem sido essencial para que eu consiga lidar melhor com a solidão e com a frustração que tenho com relacionamentos amorosos.
2	2	3	2

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
É dia de prova: Consegui chegar no horário sem precisar correr. Estou tranquilo pois domino a matéria.	Apesar da semana cheia, aos finais de semana, estou conseguido aproveitar melhor o meu tempo e tenho ido ao parque mais vezes com amigos e familiares.	Diante de uma situação complicada, vou direto ao ponto. Enfrento a situação e ataco a causa raíz da questão sem deixar para depois.	Sinto que sair do meu relacionamento afetivo anterior foi a melhor decisão que tomei recentemente.
2	2	3	3

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Estou no primeiro ano da faculdade e as coisas estão ficando difíceis. Não sei se vou dar conta.	Nada como encontrar os amigos no final de semana para colocar os assuntos em dia e espairecer a mente das preocupações.	A demissão veio em uma péssima hora e a ansiedade não me deixa pensar no que fazer daqui pra frente.	Meus pais estão pensando em se divorciar. Me sinto totalmente dividido pois não sei lidar com essa situação.
-1	2	-2	-2

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Apesar de as demandas estarem aumentando, me sinto no controle e encaro de frente o problema, sem negar a realidade.	Saí com amigos no final de semana e me diverti muito, mas acabei bebendo demais. A ressaca não me deixa estudar.	Me sinto muito engajado em participar das campanhas solidárias organizadas no trabalho ou na faculdade. Gosto de contribuir para o bem estar de outras pessoas.	Depois de muitos anos, minha família se reuniu e deu tudo certo. Fiquei muito feliz.
1	-1	2	1

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
O estresse está cada vez mais alto e, em várias situações, perco o controle e acabo agindo de forma agressiva com outras pessoas.	Eu tinha programado fazer um trilha num lugar sensacional esse final de semana. Choveu e eu não vou conseguir ir. Estou muito frustado(a).	Não gosto de contribuir ou participar de ações sociais. Acho que cada pessoa tem se virar sozinha. Ninguém me ajudou quando precisei.	Um antigo conflito familiar importante foi resolvido recentemente. Me sinto aliviado.
-2	-1	-2	2

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Conto com a ajuda de profissionais (professores, médicos, psicólogos, coachs,etc.) para elaborar estratégias de enfrentamento das dificuldades.	Ganhei uma coletânea de livros que tanto queria. Não vejo a hora de ter um tempo livre para mergulhar nesse tipo de leitura que tanto gosto.	Sou reconhecido no trabalho por ajudar os colegas - principalmente os novos. Me sinto satisfeito em contribuir, mesmo não recebendo nenhum pagamento adicional.	Quando surge um problema, tenho a liberdade de discuti-lo com minha família. Me sinto acolhido por eles.
3	1	1	3

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Procuro viver uma filosofia de vida que me ajuda e me fortaleça diante das coisas que acontecem.	Os amigos da faculdade me convidaram para uma festa. Não me sinto à vontade em ir apesar de querer muito. Não sei lidar com isso.	Para mim é muito importante trabalhar em algo que considero ser relevante para a sociedade.	Quando surge um problema, sei que não posso contar com minha família. Me sinto sozinho(a).
3	-2	1	-2

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Consegui fazer exercícios físicos diariamente por duas semanas seguidas e estou me sentindo muito bem. Pretendo continuar.	Ganho o suficiente apenas para pagar as minhas contas. Nunca sobra para me divertir e fazer as coisas que gostaria.	Não me preocupo se a empresa onde trabalho contribui ou não para a sociedade. Só preciso pagar as minhas contas.	Meus conflitos familiares e meus problemas pessoais me levam a usar drogas.
1	-1	-1	-2

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Descobri e implementei um método de gerenciamento do tempo para maximizar o desempenho nos estudos e no trabalho.	O cansaço, o nervosismo e o estresse tem tirado minha vontade de sair de casa e de continuar com a rotina. Odeio as segundas-feiras.	O custo de vida está aumentando e eu não consigo um emprego ou um estágio que me remunere melhor.	Nunca precisei recorrer a drogas para lidar com conflitos, problemas, baixa autoestima, solidão e necessidade de esquecer algo ruim.
2	-2	-1	3

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Preciso apresentar um seminário na faculdade mas não tive tempo para me preparar o suficiente. Me sinto inseguro.	Sou uma pessoa leve e com bom senso de humor. Tenho facilidade em criar um ambiente tranquilo ao meu redor.	Meu custo de vida está aumentando mas consegui um trabalho que vai me muito bem. Estou feliz com esta conquista!	Me relaciono muito bem com as pessoas. Me sinto animado em trabalhar com elas, mesmo sabendo que todo mundo tem suas qualidades e defeitos.
-1	3	3	2

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Não me organizei e acumulei 5 trabalhos para entregar neste final de semana. Não como sair dessa...	Me sinto cansado logo cedo. Não estou conseguindo ter boas noites de sono. No fim do dia estou esgotado (a).	Um trabalho acadêmico em que coloquei muita energia foi selecionado num importante congresso, mas não tenho o dinheiro para viajar.	Não me dou muito bem com as pessoas e me sinto esgotado após trabalhar com elas. Ninguém me entende.
-2	-2	-1	-2

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Tenho tido sorte. Nos trabalhos em grupo todos colaboram e fazem cada um sua parte.	Levo minha saúde muito a sério. Não abro mão de praticar esportes e ter uma alimentação saudável e regular.	Meu trabalho foi selecionado num importante congresso e eu consegui que todas as despesas fossem pagas pela faculdade.	Tenho facilidade para me relacionar com as pessoas. Sou capaz de ajudar as pessoas a lidarem com seus problemas.
1	3	1	1

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
Apesar da grande quantidade de conteúdo a ser estudado, obtive um bom desempenho nas provas e não fui reprovado em nenhuma matéria.	Busquei por ajuda de um profissional especializado (psicólogo, coach etc.) mas não consegui uma consulta. Vou ter que aguardar e tentar novamente.	Recebi um cartão de crédito universitário com um limite maior do que eu podia pagar. Não me atentei e acabei gastando mais do que devia.	Tenho dificuldade em me relacionar com outras pessoas e não me sinto capaz de lidar com os problemas dos outros.
3	-1	-2	-1

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
O trabalho está puxado. Não consegui me preparar para as provas que começam essa semana. Estou muito ansioso(a).	Estou controlando a ansiedade e o estresse com atividade física sem precisar usar medicamentos.	Sou inseguro(a) e dou muito valor aos elogios e às aparências. Gosto de ostentar e me preocupo com a maneira que os outros me percebem.	Tenho me tornado alguém frio e insensível com as outras pessoas. Não confio em ninguém.
-2	3	-2	-1

Vida Pessoal	Qualidade de Vida	Vida Profissional	Relacionamentos
A pressão está aumentando por causa do volume de conteúdo e da complexidade dos assuntos que estou estudando.	Meu treino diário está dando resultados: me sinto mais vigoroso(a) e disposto(a). Isso me motiva continuar.	Gosto de usar somente roupas de grife, almoçar e jantar nos restaurantes da moda e tento passar a impressão de que conheço pessoas importantes e famosas. Acabo gastando demais.	Sou uma pessoa calorosa e sensível com as demais pessoas. Sempre confio nelas, mesmo sabendo que elas podem falhar comigo.
-1	3	-1	2

Vida Pessoal		Vida Profissional	Vida Profissional
Sei dos prazos de entrega dos trabalhos do semestre. Me organizo para elaborá-los o quanto antes, sem deixar tudo para a última hora.		Prezo pela discrição e não faço questão de estar na moda nem frequentar os lugares mais badalados.	Não me importo com elogios nem aparências. A maneira como os outros me percebem não influencia na minha auto-estima.
3		1	3