

Caminhos da Mente: Desafio Terapêutico

Objetivo do Jogo:

O objetivo do jogo é gerenciar sua saúde mental e física de forma eficaz, navegando pelo tabuleiro, tomando decisões sobre tratamentos, enfrentando desafios e adotando escolhas de estilo de vida. O jogador que atingir o final do tabuleiro com o melhor equilíbrio entre saúde mental e física ganha o jogo.

Preparação:

1. **Tabuleiro:** Coloque o tabuleiro no centro da mesa.
2. **Cartas:** Separe as cartas em quatro pilhas (Tratamento, Desafio, Estilo de Vida, e Apoio Emocional).
3. **Peões:** Cada jogador escolhe um peão para representar seu progresso no tabuleiro.
4. **Marcadores de Saúde:** Cada jogador recebe dois marcadores, um para Saúde Mental e outro para Saúde Física, que começam em 0 pontos cada.
5. **Dado:** O jogo usa um dado normal de seis lados.

Como Jogar:

1. **Turnos:** No início do jogo, cada jogador lança o dado para determinar quem começa (quem tiver o número mais alto).
2. **Movimento:**
 - No início de cada turno, o jogador lança o dado.
 - O número total do dado determina quantas casas o jogador avança com seu peão no tabuleiro.
3. **Casas no Tabuleiro:**
 - Casa Neutra: Nada acontece, o jogador só avança.
 - Consultório Médico: O jogador pode pegar uma Carta de Tratamento. Esta carta pode oferecer um novo medicamento ou ajuste ao tratamento existente, que impacta os marcadores de saúde.
 - Farmácia: Similar ao Consultório Médico, mas o jogador pode escolher entre uma Carta de Tratamento ou uma Carta de Estilo de Vida.
 - Desafio de Bem-Estar: O jogador deve pegar uma Carta de Desafio, que pode apresentar uma dificuldade relacionada à saúde mental ou física.
 - Casa de Escolha de Estilo de Vida: O jogador pega uma Carta de Estilo de Vida, que oferece uma escolha que pode aumentar ou diminuir os marcadores de saúde.
 - Casa de Apoio Emocional: O jogador pega uma Carta de Apoio Emocional, que oferece um benefício positivo para a Saúde Mental.

Caminhos da Mente: Desafio Terapêutico

4. Ajuste dos Marcadores de Saúde:

- Dependendo das cartas que o jogador pegar durante o jogo, ele deve ajustar seus marcadores de Saúde Mental e Saúde Física conforme indicado.
- Por exemplo, uma Carta de Tratamento pode aumentar a Saúde Mental em +2, mas diminuir a Saúde Física em -1.

5. Final:

O jogo termina quando todos os jogadores alcançam a última casa no tabuleiro, que simboliza o "Bem-Estar Completo".

Vence o jogador que tiver a melhor combinação de Saúde Mental e Saúde Física ao final do jogo.

Considerações Estratégicas:

- Tomada de Decisão: Os jogadores devem decidir quando e como mudar seus tratamentos, adotar novos hábitos de vida ou lidar com desafios, equilibrando sempre sua saúde mental e física.
- Uso das Cartas: Jogadores podem usar as Cartas de Apoio Emocional em momentos estratégicos para mitigar os impactos negativos dos desafios ou melhorar sua saúde.

Legenda das casas:



Desafio de Bem-Estar



Consultório Médico



Estilo de Vida



Farmácia

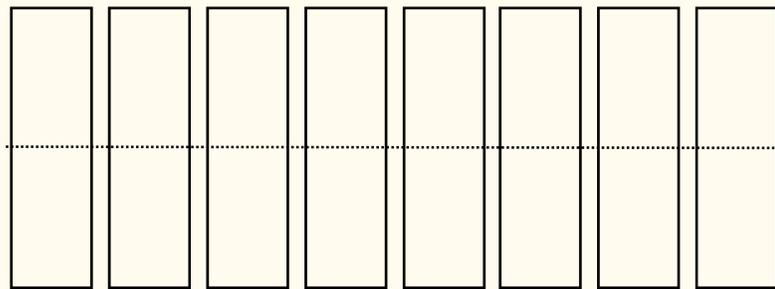
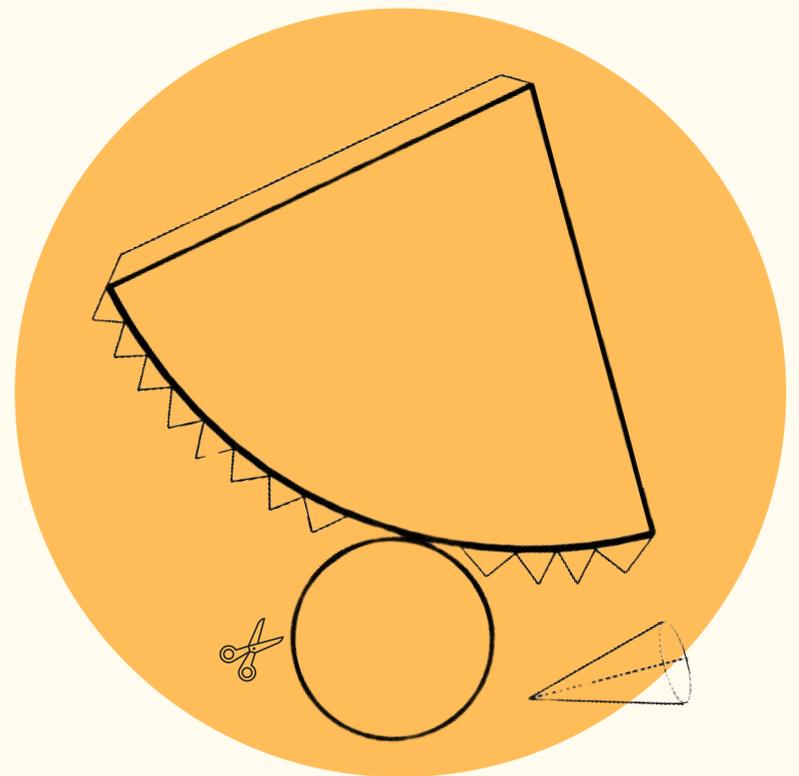
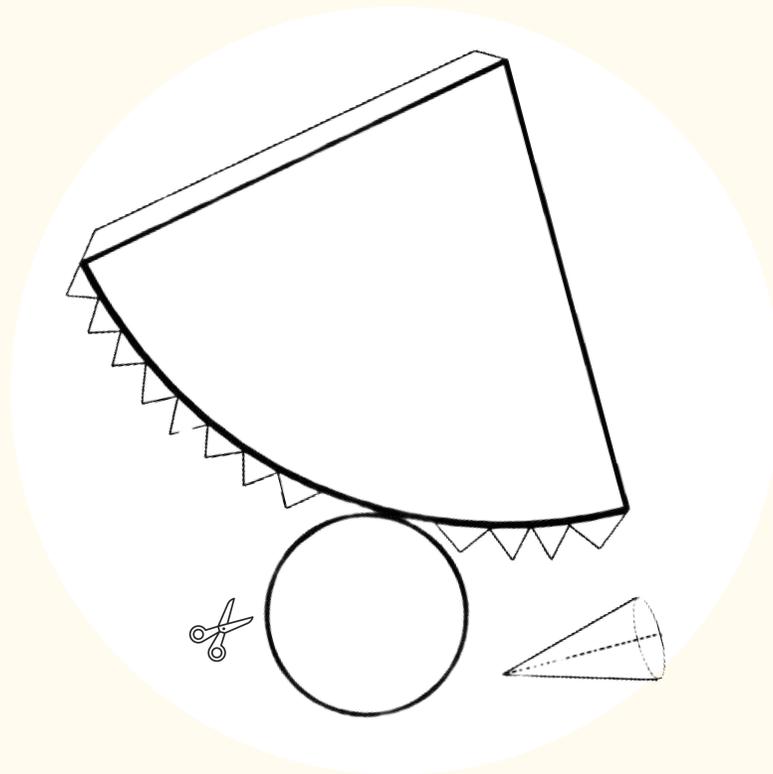
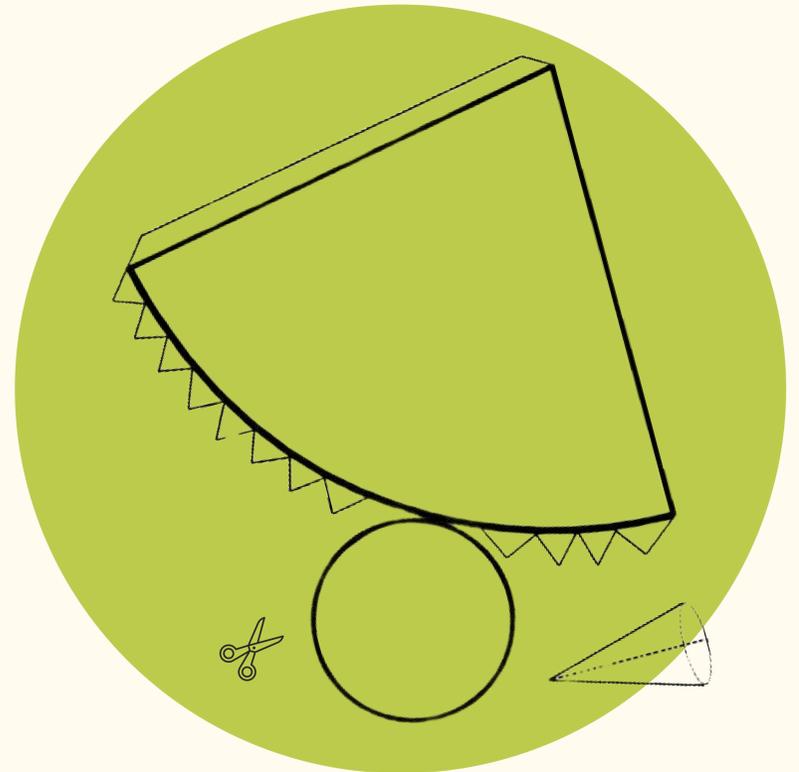
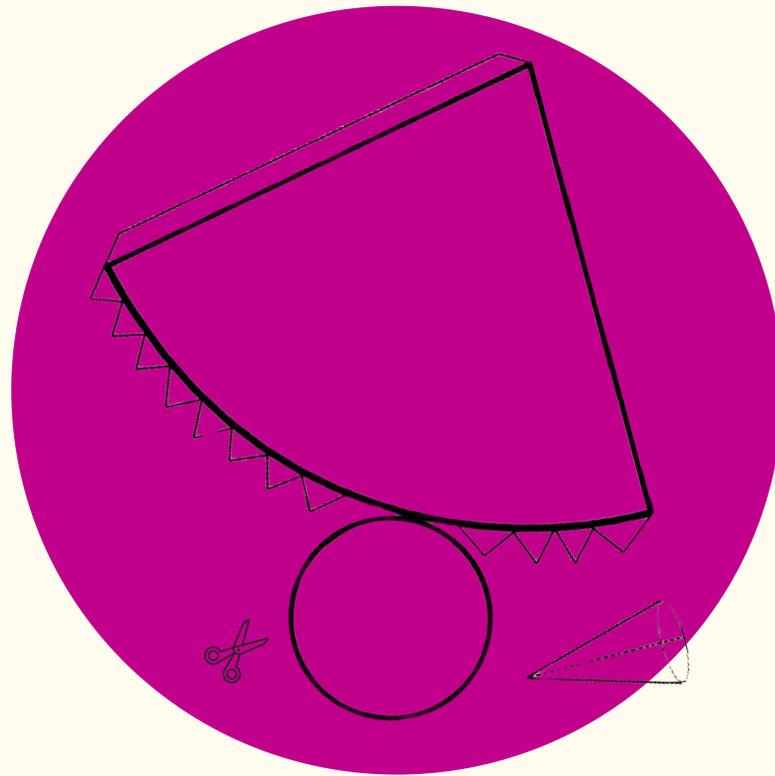
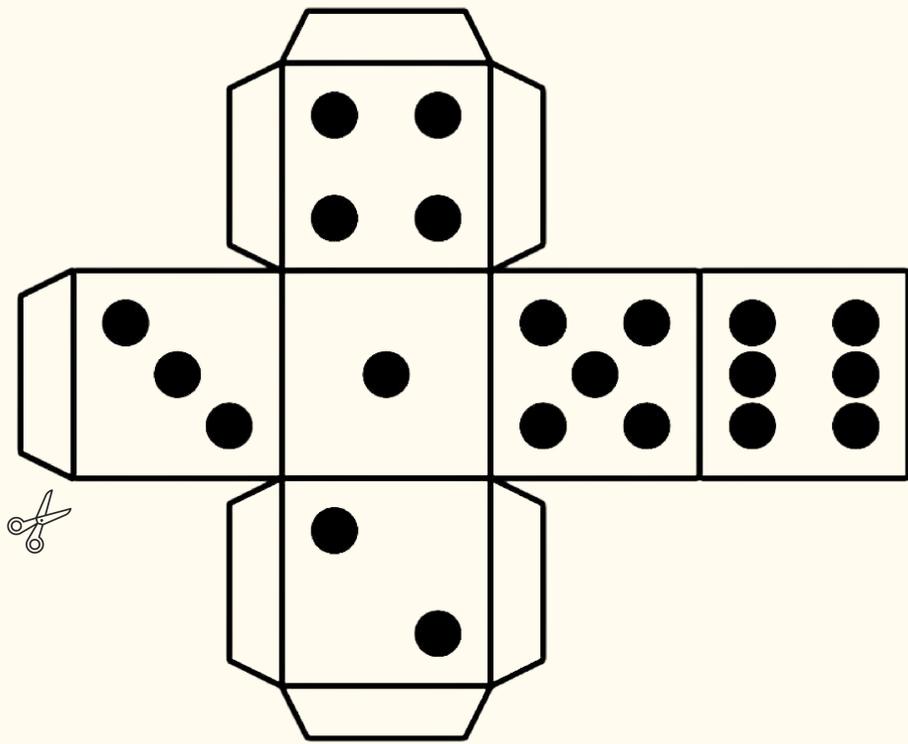


Apoio Emocional

Contém:

- 1 tabuleiro;
- 1 dado;
- 4 pinos
- 8 marcadores;
- 20 cartas de tratamento;
- 15 cartas de desafio;
- 15 cartas de estilo de vida;
- 10 cartas de apoio emocional;
- 4 trilhas de saúde física;
- 4 trilhas de saúde mental

Caminhos da Mente: Desafio Terapêutico



Suporte: dobre ao meio e cole no ícone, assim:





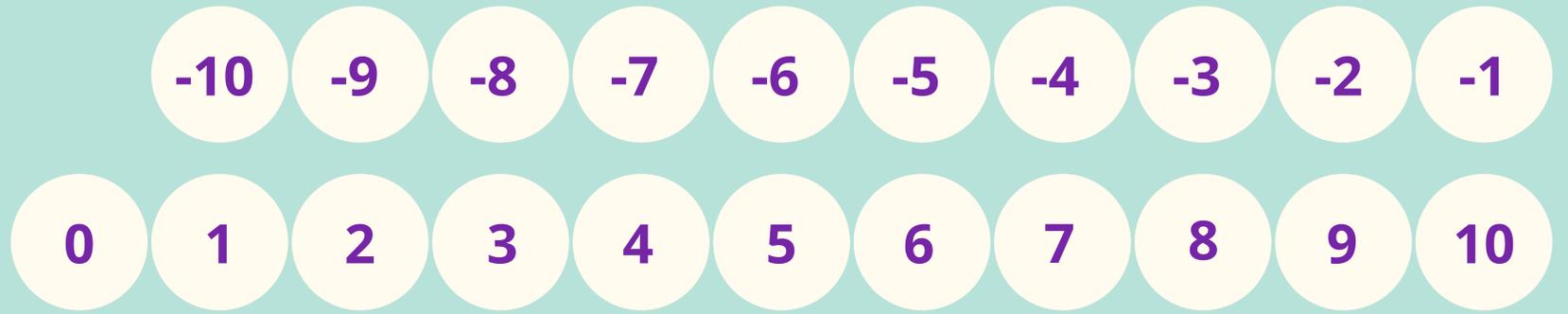
INÍCIO

FIM

Caminhos da Mente: Desafi  Terapêutico

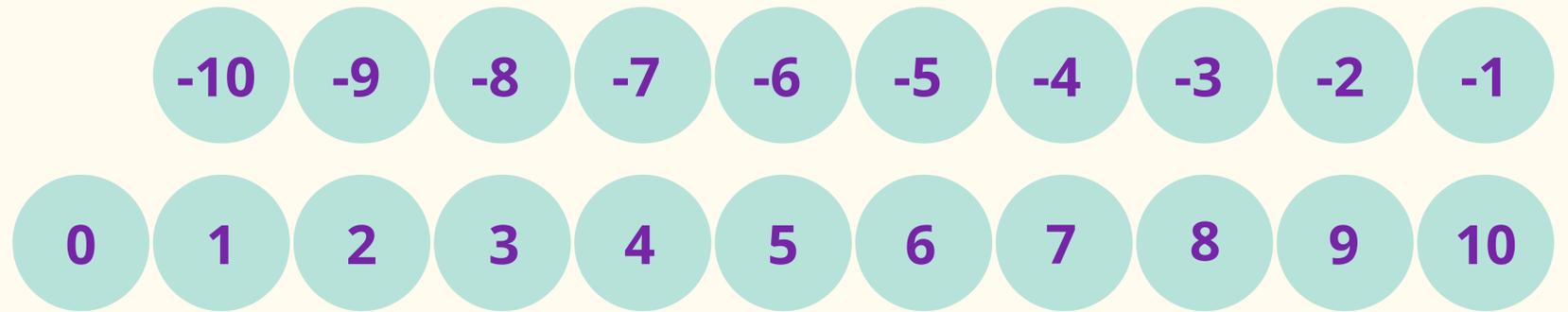
Trilha da Saúde

Saúde Mental



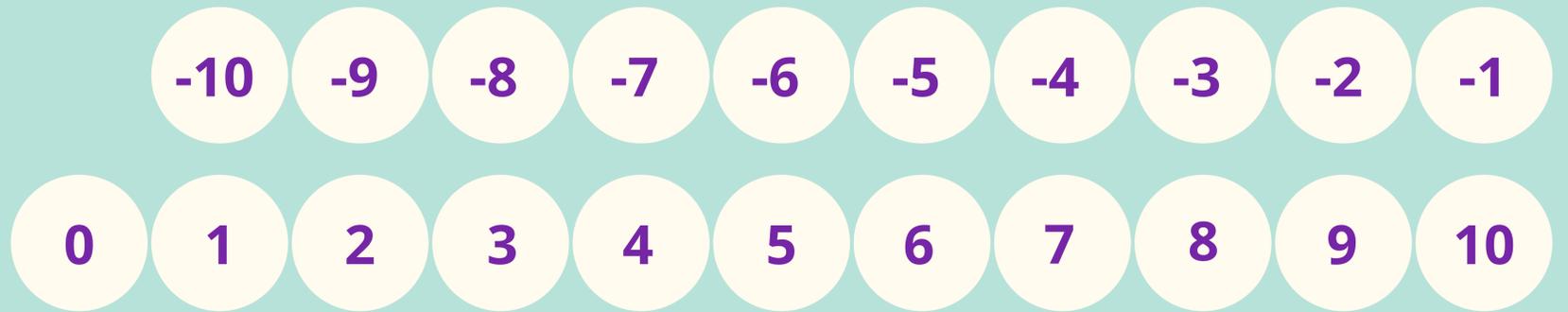
Trilha da Saúde

Saúde Física



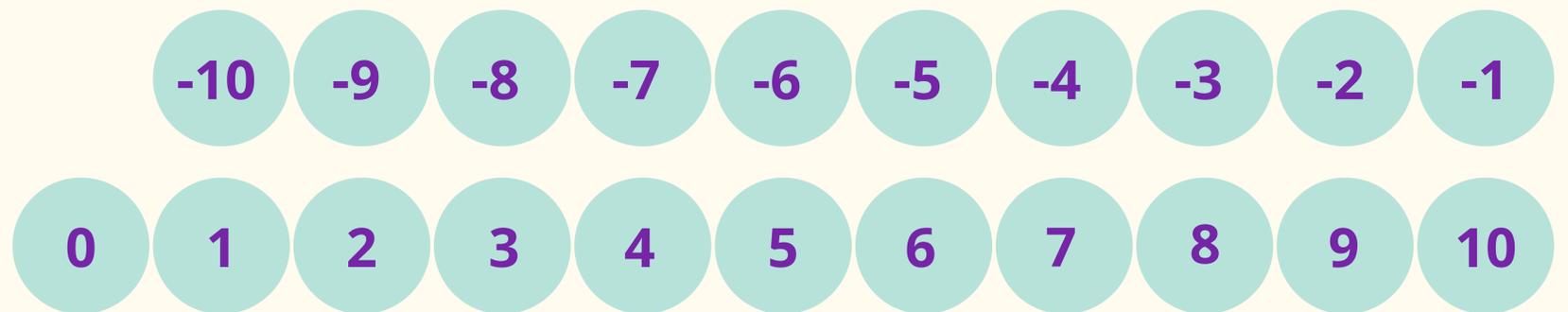
Trilha da Saúde

Saúde Mental



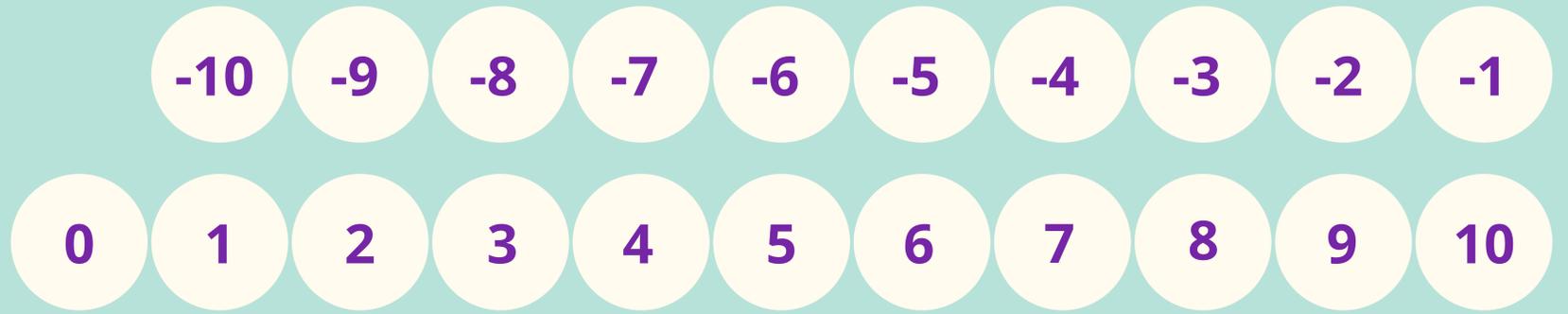
Trilha da Saúde

Saúde Física



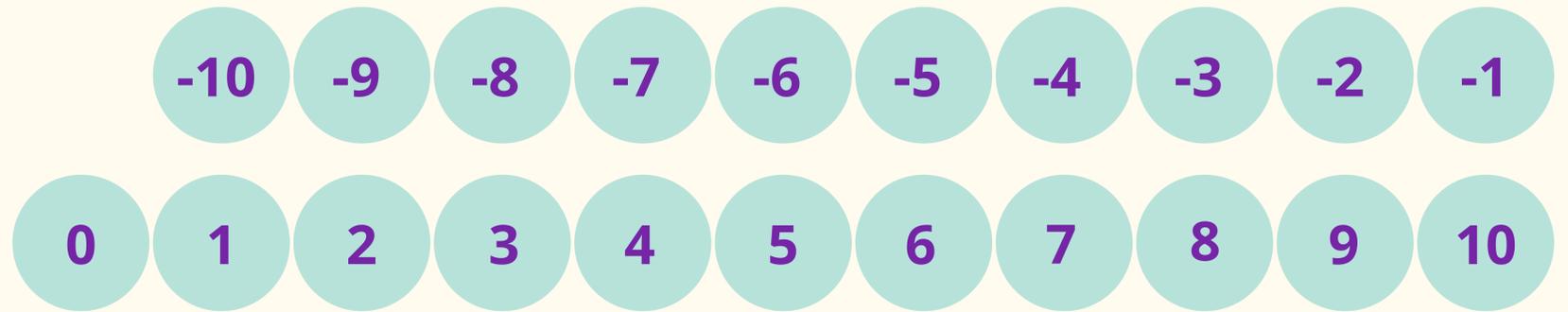
Trilha da Saúde

Saúde Mental



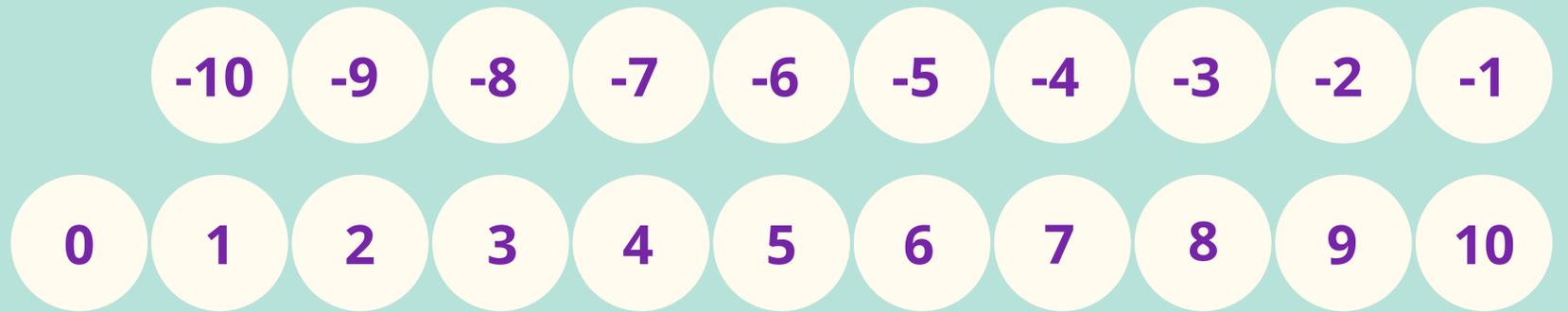
Trilha da Saúde

Saúde Física



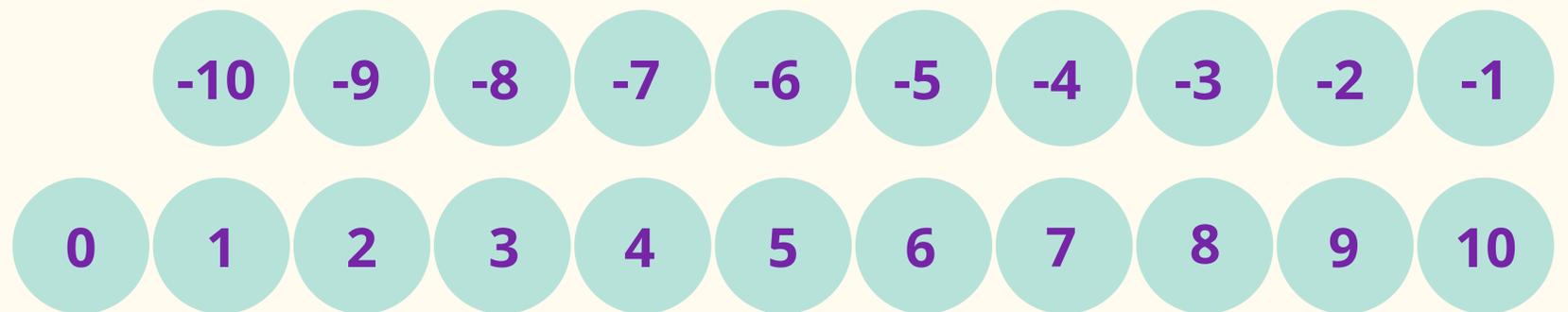
Trilha da Saúde

Saúde Mental



Trilha da Saúde

Saúde Física



Tratamento

Carbonato de lítio (antipsicótico): estabilizador de humor, controla o transtorno bipolar. Monitoramento necessário.

+3 Saúde Mental, -1 Saúde Física

Tratamento

Metilfenidato (estimulante): melhora a atenção. Efeito colateral: perda de apetite.

+2 Saúde Mental, -1 Saúde Física

Tratamento

Bupropiona (antidepressivo - inibidor seletivo da recaptação de serotonina e noradrenalina): aumenta a energia, melhora o humor, usado também para parar de fumar. Efeito colateral: insônia.

+2 Saúde Mental, -1 Saúde Física

Tratamento

Desvenlafaxina (antidepressivo - inibidor seletivo da recaptação de serotonina e noradrenalina): trata sintomas de depressão e ansiedade. Efeito colateral: aumento da pressão arterial.

+2 Saúde Mental, -1 Saúde Física

Tratamento

Quetiapina (antipsicótico): estabiliza humor e ajuda no tratamento da insônia. Efeito colateral: sedação e ganho de peso.

+3 Saúde Mental, -2 Saúde Física

Tratamento

Mirtazapina (antidepressivo - atípico): aumenta o apetite e melhora o sono. Efeito colateral: sedação e ganho de peso.

+2 Saúde Mental, -1 Saúde Física

Tratamento

Alprazolam (ansiolítico - benzodiazepínico): reduz a ansiedade rapidamente, mas há risco de tolerância e dependência.

+2 Saúde Mental, -1 Saúde Física

Tratamento

Gabapentina (anticonvulsivante): ajuda a aliviar a ansiedade e dores neuropáticas. Efeito colateral: tontura.

+1 Saúde Mental, -1 Saúde Física

Tratamento

Clorpromazina (antipsicótico): eficaz para controlar, psicoses, ansiedade e agitação graves. Efeito colateral: sedação e rigidez muscular.

+3 Saúde Mental, -2 Saúde Física

Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Tratamento

Valproato de sódio (anticonvulsivante): usado como estabilizador de humor, para epilepsia e convulsões.
Monitoramento do fígado necessário.

+2 Saúde Mental, -1 Saúde Física

Tratamento

Venlafaxina (antidepressivo - inibidor seletivo da recaptação de serotonina e noradrenalina): trata depressão e ansiedade.
Efeito colateral: hipertensão.

+2 Saúde Mental, -2 Saúde Física

Tratamento

Haloperidol (antipsicótico - primeira geração): tratamento eficaz para sintomas psicóticos graves.
Efeito colateral: rigidez muscular.

+3 Saúde Mental, -2 Saúde Física

Tratamento

Sertralina (antidepressivo - inibidor seletivo da recaptação de serotonina): reduz sintomas de ansiedade e depressão.
Efeito colateral: dor de cabeça.

+2 Saúde Mental, -1 Saúde Física

Tratamento

Olanzapina (antipsicótico): controla sintomas psicóticos e estabiliza o humor. Usado para controle de náuseas em alguns protocolos de quimioterapia.
Efeito colateral: sedação.

+3 Saúde Mental, -2 Saúde Física

Tratamento

Lorazepam (ansiolítico-benzodiazepínico): reduz a ansiedade em situações de crise. Risco de sedação excessiva.

+2 Saúde Mental, -1 Saúde Física

Tratamento

Duloxetina (antidepressivo - inibidor seletivo da recaptação de serotonina e noradrenalina): reduz a ansiedade e alivia dores crônicas.
Efeito colateral: boca seca.

+2 Saúde Mental, -1 Saúde Física

Tratamento

Fluoxetina (antidepressivo - inibidor seletivo da recaptação de serotonina): reduz sintomas de depressão e ansiedade.
Efeito colateral comum: insônia.

+2 Saúde Mental, -1 Saúde Física se não combinado com Estilo de Vida

Tratamento

Risperidona (antipsicótico): controla sintomas psicóticos.
Efeito colateral: ganho de peso.

+3 Saúde Mental, -2 Saúde Física

Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Tratamento

Diazepam (ansiolítico - benzodiazepínico): reduz ansiedade rapidamente, minimizando as crises. Risco de dependência.

+2 Saúde Mental, -1 Saúde Física

Tratamento

Amitriptilina (antidepressivo - tricíclico): potente contra depressão e dor crônica. Efeitos colaterais: boca seca, sonolência.

+3 Saúde Mental, -2 Saúde Física

Desafio

Você está sofrendo com efeitos colaterais intensos de um medicamento. Reavalie seu tratamento.

-2 Saúde Física

Desafio

Sentimentos de solidão estão aumentando.

-2 Saúde Mental, mas ganhe 1 Carta de Apoio Emocional

Desafio

Longas horas de trabalho e prazos apertados estão afetando sua saúde mental.

-2 Saúde Mental

Desafio

Seu médico ajusta seus medicamentos.

Escolha uma nova Carta de Tratamento.

Desafio

Você enfrenta uma crise de ansiedade intensa. Fique **uma rodada sem jogar** para recuperar a saúde mental.

-2 Saúde Mental

Desafio

Dificuldade em seguir corretamente o tratamento.

-1 Saúde Física, -1 Saúde Mental

Desafio

Responsabilidades familiares estão afetando sua saúde.

-2 Saúde Física

Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Tratamento



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Desafio 

Os sintomas voltaram com intensidade.

-2 Saúde Mental

Desafio 

Você não consegue dormir bem.

-1 Saúde Física, -1 Saúde Mental

Desafio 

Mudança de casa ou emprego causa estresse.

-1 Saúde Física, -1 Saúde Mental

Desafio 

Uma dor inesperada e intensa aparece durante o tratamento.

-3 Saúde Física

Desafio 

Você consumiu muita cafeína e está se sentindo nervoso e agitado.

-2 Saúde Mental

Desafio 

O número elevado de exames e consultas está te deixando exausto.

-1 Saúde Física, -1 Saúde Mental

Desafio 

Discussões com familiares ou amigos têm causado estresse emocional.

-2 Saúde Mental

Desafio 

Você está passando por um período de desmotivação, o que está afetando sua capacidade de seguir com o tratamento e cuidar de si mesmo.

-3 Saúde Mental, perde 1 Carta de Estilo de Vida

Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Desafio



Estilo de Vida 

Comece uma rotina de exercícios físicos.

+2 Saúde Física

Estilo de Vida 

Inicie meditação para reduzir o estresse.

+2 Saúde Mental

Estilo de Vida 

Adote uma dieta rica em nutrientes.

+2 Saúde Física, +1 Saúde Mental

Estilo de Vida 

Você decide parar de fumar.

+2 Saúde Física, -1 Saúde Mental

Estilo de Vida 

Encontre tempo para uma atividade criativa.

+2 Saúde Mental

Estilo de Vida 

Reduza o consumo de álcool.

+1 Saúde Física

Estilo de Vida 

Adote uma rotina de sono saudável.

+2 Saúde Física, +1 Saúde Mental

Estilo de Vida 

Participe de atividades voluntárias.

+2 Saúde Mental

Estilo de Vida 

Passe mais tempo ao ar livre.

+1 Saúde Física, +1 Saúde Mental

Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Estilo de Vida 

Negocie com seu chefe uma carga de trabalho mais equilibrada.

+1 Saúde Mental

Estilo de Vida 

Participe de um grupo de apoio para compartilhar experiências e aprender com outros.

+2 Saúde Mental

Estilo de Vida 

Organize melhor seu tempo para equilibrar compromissos e descanso.

+1 Saúde Física, +1 Saúde Mental

Estilo de Vida 

Inicie sessões de terapia para gerenciar seus pensamentos.

+2 Saúde Mental

Estilo de Vida 

Pratique yoga uma vez por semana para melhorar sua flexibilidade e reduzir o estresse.

+1 Saúde Física, +1 Saúde Mental

Estilo de Vida 

Reduza a quantidade de açúcar na sua dieta para melhorar sua saúde.

+1 Saúde Física

Apoio Emocional 

Participe de um fórum de apoio online.

+1 Saúde Mental

Apoio Emocional 

Apoio Emocional 

Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Estilo de vida



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Apoio emocional



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Apoio emocional



Caminhos da Mente:
Desafi  Terapêutico

Apoio emocional



Apoio Emocional 

Uma sessão com um terapeuta.

+2 Saúde Mental

Apoio Emocional 

Participe de um grupo de apoio.

+2 Saúde Mental

Apoio Emocional 

Um amigo próximo oferece apoio emocional.

+1 Saúde Mental, +1 Saúde Física

Apoio Emocional 

Pratique técnicas de terapia cognitivo comportamental para lidar com pensamentos negativos.

+2 Saúde Mental

Apoio Emocional 

Pratique mindfulness diariamente.

+2 Saúde Mental

Apoio Emocional 

Fortaleça sua rede de apoio social.

+1 Saúde Mental

Apoio Emocional 

Participe de uma sessão de terapia familiar.

+1 Saúde Mental

Apoio Emocional 

Marque uma consulta de acompanhamento.

+1 Saúde Mental, ajuste seu tratamento

Apoio Emocional 

Melhore suas habilidades de enfrentamento através da terapia ocupacional.

+1 Saúde Mental

Caminhos da Mente:
Desafi💡 Terapêutico

Apoio emocional



Caminhos da Mente:
Desafi💡 Terapêutico

Apoio emocional



Caminhos da Mente:
Desafi💡 Terapêutico

Apoio emocional



Caminhos da Mente:
Desafi💡 Terapêutico

Apoio emocional



Caminhos da Mente:
Desafi💡 Terapêutico

Apoio emocional



Caminhos da Mente:
Desafi💡 Terapêutico

Apoio emocional



Caminhos da Mente:
Desafi💡 Terapêutico

Apoio emocional



Caminhos da Mente:
Desafi💡 Terapêutico

Apoio emocional



Caminhos da Mente:
Desafi💡 Terapêutico

Apoio emocional

