**São Paulo Tech School**

**Análise e Desenvolvimento de Sistemas**

**Uma imagem contendo Logotipo

Descrição gerada automaticamente**

ARIEL CRISTINA DE SOUSA

1ADS A

**Jogando a Vida: The Sims como Ferramenta de Reflexão sobre Saúde e Bem-Estar**

SÃO PAULO - SP

2024

ARIEL CRISTINA DE SOUSA

1ADS A

**Jogando a Vida: The Sims como Ferramenta de Reflexão sobre Saúde e Bem-Estar**

**INTRODUÇÃO**

Neste projeto será explorada a relação entre o jogo The Sims 4, o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável da ONU (Organização das Nações Unidas) - Saúde e Bem-Estar e minha vida pessoal, mostrando como o jogo simula e ilustra de forma lúdica e com leveza a busca por equilíbrio entre a vida pessoal, vida profissional e a vida acadêmica enquanto tenta manter seu Sim feliz, cuidando dos seus afazeres profissionais, de sua casa e dos cuidados pessoais com seu Sim e sua família se tiver uma.

SÃO PAULO – SP

2024

**CONTEXTO**

Criado por *Will Wright* e lançado pela primeira vez no ano 2000 pela *Maxis* e *Eletronics Arts*, *The Sims* é uma franquia de jogos de simulação social que permite aos jogadores criar, personalizar e controlar personagens virtuais, conhecidos como "Sims". O objetivo do jogo é simular a vida cotidiana, abrangendo aspectos como a construção e decoração de casas, desenvolvimento de carreiras, relacionamentos, e necessidades físicas e emocionais dos Sims. No jogo, os Sims têm diversas necessidades que precisam ser atendidas para manterem seu bem-estar, como *alimentação, higiene, lazer, sono e socialização*. Esse sistema de necessidades faz com que o jogador gerencie o bem-estar físico e mental dos personagens, promovendo um entendimento lúdico da importância de atender a esses aspectos para ter uma vida equilibrada. O jogo também permite a simulação de autocuidado e atividades que visam ao bem-estar, como exercícios, hobbies e interação social.

O jogo tornou-se um fenômeno cultural e é uma das séries de videogames mais vendidas de todos os tempos. Seu apelo se dá pela liberdade que oferece ao jogador para explorar a vida sob uma nova perspectiva, permitindo experimentações e a criação de histórias próprias. Muitos jogadores usam o jogo como um espaço de expressão pessoal e até de autocuidado, por meio da criação de ambientes e rotinas de vida idealizadas.

Ao explorar temas como bem-estar e qualidade de vida, *The Sims* oferece um ambiente onde os jogadores podem refletir sobre o significado de viver bem. Isso se alinha com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 da ONU, que visa "assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades". No jogo, cuidar do bem-estar dos Sims pode refletir a necessidade real de se priorizar a saúde e o equilíbrio emocional, promovendo um ponto de partida para reflexões pessoais e práticas saudáveis. Muitos jogadores usam *The Sims* como uma forma de expressão, espelhando seus próprios sonhos e desafios. Essa experiência permite que o jogador reflita sobre suas próprias escolhas e bem-estar, usando o jogo como uma maneira de visualizar e até de praticar comportamentos de autocuidado.

**OBJETIVO**

Mostrar como *The Sims* pode funcionar como uma ferramenta reflexiva, ajudando o jogador a se conscientizar da importância do autocuidado e da manutenção de um equilíbrio saudável entre trabalho, lazer, e relações pessoais, podendo também se divertir com o jogo e suas infinitas possibilidades de se expressar.

**JUSTIFICATIVA**

O jogo oferece uma representação prática e lúdica do cuidado com a saúde física e mental, possibilitando ao jogador vivenciar aspectos importantes de bem-estar. O trabalho busca demonstrar como essa simulação contribui para uma compreensão mais profunda sobre o cuidado pessoal, reforçando a relevância desse tipo de reflexão atualmente.