QUIZ DAS EMOÇÕES, COMO A ESCALA 6×1 AFETA O EMOCIONAL DOS TRABALHADORES: um relato de experiência

Anna Cristina Santos Garcia[1]
Ana Luz Fleury Auad Figueiredo [2]
Maria Julia Felicia Rodrigues Orcino[3]
Bruno Ferreira da Silva[4]
José da Rocha [5]

RESUMO

Este relato de experiência apresenta uma vivência voltada à compreensão das repercussões emocionais do regime de trabalho em escala 6×1, por meio da aplicação do "Quiz das Emoções". A proposta surgiu da necessidade de observar como os trabalhadores vivenciam e expressam suas emoções diante de uma rotina laboral intensa, caracterizada por longas jornadas e um único dia de descanso semanal. A atividade consistiu na aplicação de um quiz interativo com perguntas direcionadas à identificação das emoções predominantes no cotidiano profissional e durante o período de folga. O instrumento permitiu explorar percepções subjetivas sobre cansaço, satisfação, motivação e bem-estar emocional, incentivando a autorreflexão e a expressão emocional dos participantes.Os resultados apontaram que o dia de folga é frequentemente permeado por sentimentos ambíguos: alívio e satisfação momentânea contrastam com frustração, sensação de tempo insuficiente e exaustão acumulada. A vivência evidenciou que o quiz funciona como um recurso de escuta e conscientização, favorecendo a identificação de padrões emocionais e o reconhecimento da necessidade de equilíbrio entre vida pessoal e profissional.Conclui-se que essa experiência contribuiu para a promoção da saúde mental no ambiente laboral, ao estimular o diálogo sobre emoções e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais saudáveis diante das exigências do trabalho contínuo.

Palavras- chave: emoções; quiz; trabalho; trabalhadores.

.

[1] Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[2] Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[3] Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[4] Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[5] Docente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.