

UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM O QUIZ PSICOLÓGICO SOBRE RAIVA

Laila Rios Lima De Araujo¹
Milenny de Almeida Santos²
Isabel Lopes Egidio da Costa³
Vivian Gonçalves de Solidade⁴
José da Rocha⁵
Lorena Fleury⁶

RESUMO

O presente relato de experiência descreve a aplicação do Quiz Psicológico sobre a Raiva, desenvolvido com o objetivo de investigar como os indivíduos reconhecem, expressam e controlam essa emoção no cotidiano. A proposta foi elaborada como uma ferramenta psicoeducativa voltada ao autoconhecimento emocional, permitindo que os participantes refletissem sobre seus próprios gatilhos e estratégias de manejo diante de situações de frustração, conflito ou crítica. O instrumento foi composto por questões situacionais, que simularam contextos comuns de tensão emocional, possibilitando a análise qualitativa das respostas e a identificação de padrões comportamentais. As reações foram classificadas em três principais categorias: repressão da raiva, quando o indivíduo evita o confronto e acumula tensão interna; expressão explosiva, marcada por respostas impulsivas e descontroladas; e controle equilibrado, em que a emoção é reconhecida e canalizada de forma saudável. Durante a realização do quiz, observou-se o interesse dos participantes em compreender suas próprias respostas emocionais e discutir as consequências do manejo inadequado da raiva nas relações interpessoais. A atividade demonstrou potencial como ferramenta de reflexão e educação emocional, favorecendo o desenvolvimento da inteligência emocional e a prevenção de comportamentos reativos. Conclui-se que o quiz foi eficaz em promover consciência emocional e autorregulação, reforçando a importância de práticas educativas que estimulem a compreensão das emoções como parte essencial do bem-estar psicológico.

Palavras- chave: Raiva; Quiz; Sentimentos.

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.

⁶ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.