



XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA

**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”**

De 28 a 31 de Outubro de 2025

A CAIXA DE DESAFIOS, REFLEXÕES SOBRE MEDO E ENFRENTAMENTO: um relato de experiência

CATARINA ARAÚJO GUIMARÃES ¹

DÉBORA RIBEIRO DE SOUSA²

MARIANA DA SILVA VASCONCELOS³

YASMIM DE JESUS BRITO ⁴

PROFA. ANALUCY AURY⁵

RESUMO

O presente relato descreve a experiência da dinâmica “A Caixa do Desafio”, conduzida com um grupo de participantes com o propósito de suscitar reflexões sobre o medo do desconhecido e o exercício da coragem diante de situações incertas. A atividade teve como objetivo demonstrar como, frequentemente, as pessoas evitam desafios sem conhecer sua real natureza, perdendo, assim, oportunidades de aprendizado e crescimento pessoal. Durante a dinâmica, uma música animada era tocada enquanto uma caixa era passada entre os participantes; ao cessar a música, quem estivesse com a caixa deveria abri-la e cumprir uma ordem misteriosa. O clima de suspense, as provocações e a possibilidade de adiar a abertura despertaram forte apreensão e resistência. Quando finalmente revelado que a caixa continha chocolates e a instrução “coma os chocolates”, emergiram reações de alívio e surpresa, seguidas de reflexões profundas sobre as próprias atitudes diante do medo e da incerteza. Concluiu-se que a experiência evidenciou como o receio do desconhecido pode impedir vivências positivas e que a coragem de enfrentar desafios pode revelar recompensas inesperadas e impulsionar o crescimento pessoal.

Palavras-chave: Coragem; Desafio; Autoconfiança; Resistência; Curiosidade

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.

² Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.

³ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.

⁵ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia. DOUTORA EM NEUROPSICOLOGIA PELA UNB 2012.