



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

**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”**

De 28 a 31 de Outubro de 2025

PROJETO DE EXTENSÃO, QUIZ DAS EMOÇÕES: um relato de experiência

AMANDA VITÓRIA INÁCIO MOURA
ANA LÍVIA CORREIA FALEIRO
JOÃO VICTOR STEFANI RUGUÊ
WALKÊNIA ALVES DE LIMA CASTRO
JOSÉ DA ROCHA
LORENA FLEURY DE MOURA

RESUMO

O presente relato de experiência descreve o desenvolvimento e a aplicação do “Quiz das Emoções”, uma ferramenta interativa elaborada com o propósito de promover o autoconhecimento emocional e o aprimoramento da inteligência emocional. Fundamentado em princípios da Psicologia das Emoções e nas teorias de Daniel Goleman e Paul Ekman, o projeto buscou identificar como as pessoas reconhecem, interpretam e expressam seus sentimentos diante de diferentes situações cotidianas. A experiência foi realizada com alunos da universidade, que responderam às questões do quiz e compartilharam percepções sobre suas próprias reações emocionais. A atividade evidenciou o potencial do instrumento como recurso psicoeducativo, favorecendo o reconhecimento das emoções básicas — alegria, tristeza, medo, raiva e surpresa — e estimulando reflexões sobre empatia, comunicação assertiva e convivência saudável. Os resultados apontaram para o fortalecimento do autocontrole emocional e a ampliação da consciência sobre os próprios sentimentos, confirmando a relevância do quiz como prática científica acessível e de impacto social positivo.

Palavras-chave: Emoções; Psicologia; Quiz; Saúde; Sentimentos.

1 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.

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