



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

“Empreendedorismo com Responsabilidade Socioambiental”

De 28 a 31 de Outubro de 2025

QUIZ DAS EMOÇÕES: o velado impacto da ansiedade no ambiente do trabalho, um relato de experiência

Júlia Mota Caetano¹

Kemily Loane Quintino Bailão²

Maely Teles Fernandes

Meurizany da Rocha Clemente³

Raphael Fernando Pinheiro de Miranda⁴

Dra. Delaine de Sousa Silva⁵

RESUMO

O presente relato descreve a experiência desenvolvida no âmbito do Projeto de Curricularização Interdisciplinar, cujo foco foi compreender o impacto da ansiedade no ambiente de trabalho entre trabalhadores da construção civil e promover a conscientização sobre suas causas e formas de manejo. Fundamentado na psicologia das emoções, o projeto teve como principal ferramenta o Quiz das Emoções, elaborado como instrumento interativo e acessível, aplicado de forma online por meio do Google Forms. O quiz abordou temas como identificação emocional, autorregulação e inteligência emocional, buscando estimular o autoconhecimento e a reflexão crítica sobre situações cotidianas vivenciadas no contexto laboral. Participaram da atividade 27 trabalhadores, cujas respostas revelaram que o ambiente de trabalho exerce influência significativa sobre o nível de ansiedade e estresse, especialmente devido à pressão por produtividade, aos conflitos interpessoais e às condições físicas desfavoráveis. Foram relatados sintomas físicos associados à ansiedade, e observou-se que, embora a maioria reconheça os sinais de tensão, poucos buscam apoio profissional ou institucional. Identificou-se ainda que a ansiedade ultrapassa o contexto ocupacional, afetando a vida pessoal dos participantes. A experiência permitiu unir teoria e prática de forma interdisciplinar, cumprindo o caráter pedagógico e informativo do projeto e reforçando a importância da educação emocional e da escuta psicológica como estratégias de promoção de saúde mental no trabalho.

Palavras- chave: Ansiedade; trabalho; saúde mental; impacto pessoal; efeitos físicos

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 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁶ Docente do Curso de Psicologia da UNIVERSO Goiânia. Doutora em Direito Público (2021) pela ONEZA – Rio de Janeiro