

RELATO DE EXPERIÊNCIA :Projeto “Quiz das Emoções”

Isadora Denuelli Moura de Souza¹

Letícia Rodrigues Ribeiro²

Sterfanny Dias Camargo³

Geovanna Vitória dos Santos Santana⁴

Lorena Fleury de Moura⁵

RESUMO

O projeto Quiz das Emoções surgiu da necessidade de promover a conscientização sobre saúde mental de forma leve e acessível, considerando que, apesar da ampla discussão do tema nas mídias, muitas informações ainda chegam de maneira distorcida à população. Diante da saturação de formatos tradicionais, como palestras e seminários, que muitas vezes geram desinteresse, buscou-se uma abordagem mais dinâmica e interativa para sensibilizar o público sobre a importância da saúde emocional. A proposta consistiu na elaboração de um quiz digital, criado no Google Forms, com perguntas voltadas à identificação e compreensão das emoções básicas, bem como à reflexão sobre sentimentos cotidianos e seu impacto no bem-estar psicológico. O formato descontraído e gamificado permitiu maior engajamento e participação espontânea dos respondentes, estimulando o autoconhecimento e a curiosidade sobre o tema. Durante a aplicação do quiz, observou-se uma resposta positiva dos participantes, que relataram se sentir mais à vontade para refletir sobre suas próprias emoções. A experiência demonstrou que o uso de ferramentas digitais pode ser um recurso eficaz para a psicoeducação, especialmente quando combinadas com linguagem simples e interatividade. Conclui-se que o Quiz das Emoções cumpriu seu objetivo ao promover aprendizado de forma divertida e significativa, mostrando que a educação emocional pode ser fortalecida por meio de metodologias criativas que aproximam o público do conhecimento psicológico.

Palavras-chave: Emoção; quiz; saúde mental

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 e Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás -2018