

JOGO DA VIDA: psicoeducação e valorização da vida no contexto do setembro amarelo, um relato

Eduarda Ely Wanderley Pelissari¹
Beatriz Lima de Oliveira² Yasmim
Gomes Soares Anjos³ Jessica
Barros Abdon Moura⁴

RESUMO

O presente relato de experiência descreve a realização do projeto de extensão “Jogo da Vida: Psicoeducação e Valorização da Vida no Contexto do Setembro Amarelo”, cujo propósito foi promover a conscientização sobre o cuidado emocional e a valorização da vida por meio de uma proposta lúdica, interativa e reflexiva. A atividade ocorreu na Igreja São Paulo Apóstolo, reunindo participantes da comunidade em um espaço de acolhimento e aprendizado. Como metodologia, utilizou-se um jogo de tabuleiro educativo com cards temáticos, elaborado especialmente para estimular a reflexão sobre sentimentos, empatia, esperança, amizade e acolhimento. O projeto foi fundamentado na Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC), incentivando o autoconhecimento e a identificação de pensamentos e comportamentos relacionados ao bem-estar emocional. Durante a vivência, observou-se que o formato do jogo favoreceu a participação ativa, o diálogo espontâneo e o fortalecimento dos vínculos interpessoais, criando um ambiente seguro para o compartilhamento de experiências e emoções. Os participantes relataram sentimentos de pertencimento, apoio mútuo e maior compreensão sobre a importância de cuidar da própria saúde mental. Os resultados evidenciaram que a psicoeducação, quando aplicada de forma criativa e acessível, pode ser uma ferramenta potente para a promoção da saúde emocional, prevenção ao suicídio e valorização da vida. Conclui-se que o “Jogo da Vida” cumpriu seu papel formativo e social, reforçando o compromisso da Psicologia com o bem-estar e o desenvolvimento humano.

Palavras- chave: Empatia Psicoeducação, Saúde mental, Valorização da vida

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 Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia. Mestre em Ciências Ambientais e Saúde.