



**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, ANSIEDADE: um relato de experiencia

Danielle de Sousa Silva¹

José da Rocha²

RESUMO

O presente relato de experiência descreve a realização do projeto de curricularização interdisciplinar “Quiz das Emoções: Ansiedade”, que teve como propósito promover a reflexão sobre o reconhecimento e manejo da ansiedade entre jovens e adultos. A ação foi desenvolvida como atividade educativa e de sensibilização em saúde mental, utilizando o formato de quiz interativo para facilitar o engajamento dos participantes e estimular o diálogo sobre emoções. A metodologia consistiu na aplicação de um questionário com perguntas sobre manifestações emocionais e comportamentais associadas à ansiedade, respondido por 30 participantes. Após a coleta de dados, os resultados foram organizados em indicadores gráficos, possibilitando uma análise visual das tendências observadas. Os resultados revelaram uma alta frequência de sintomas de ansiedade, como pensamentos acelerados, inquietação, dificuldade de concentração e reações físicas típicas do estado ansioso. Esses achados indicam que muitos participantes se reconhecem enfrentando desafios emocionais em seu cotidiano, reforçando a necessidade de escuta psicológica qualificada, acolhimento emocional e estratégias saudáveis de enfrentamento. Conclui-se que o quiz se mostrou uma ferramenta eficaz de psicoeducação e autoconhecimento, favorecendo a identificação de sinais emocionais e incentivando os participantes a buscar apoio profissional quando necessário. A experiência evidenciou o valor de ações interdisciplinares e educativas na promoção da saúde mental e do equilíbrio emocional em diferentes contextos sociais.

Palavras- chave: Ansiedade; Autocuidado; Bem-estar; Saúde Mental

¹ Danielle de Sousa Silva do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Docente e Mestre José da Rocha do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.