



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

De 28 a 31 de Outubro de 2025

Tema: “Empreendedorismo com Responsabilidade Socioambiental”

CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL: uma reflexão sobre o reconhecimento das emoções e a importância do autocuidado

Ana Julia Silva paixão Amorim¹

Lara Beatriz Silva Pires²

Letícia Cardoso de Araújo³

Nayara Vieira da Silva⁴

Eduarda Ribeiro Garcia⁵

Profa. Dra. Delaine de Sousa Silva Álvares⁶

RESUMO

O presente trabalho apresenta um relato de experiência da dinâmica de grupo ao começar a “Cuidando da Saúde Mental” teve como objetivo promover uma reflexão sobre a importância de reconhecer emoções, compreender limites e valorizar práticas que contribuam para o equilíbrio psicológico. Inserida no contexto da promoção do bem-estar emocional, a atividade buscou conscientizar os participantes sobre a necessidade do autocuidado e da partilha de responsabilidades. Contou com a participação de cinco voluntários convidados por cada integrante do grupo, totalizando um grupo diversificado. No início, cada participante recebeu uma bexiga contendo uma tira de papel, representando desafios emocionais do cotidiano, como estresse, cansaço e preocupações. O desafio era manter as bexigas no ar, interagindo e tentando equilibrar várias simultaneamente. Com o avanço da dinâmica, alguns foram convidados a se sentar, enquanto os demais continuaram tentando manter todas as bexigas flutuando, o que simbolizou a sobrecarga e o esforço de lidar sozinho com múltiplas responsabilidades. Esse momento gerou reflexões sobre a importância de dividir tarefas e pedir ajuda para preservar a saúde mental. Após a vivência, realizou-se uma roda de conversa em que os participantes compartilharam sentimentos e percepções sobre o exercício. Em seguida, cada um estourou sua bexiga e leu o recurso de cuidado escrito no papel, com palavras como amor próprio, leveza, diálogo, paciência e autocuidado, explicando o significado e sua aplicação no cotidiano. De forma simbólica e significativa, em suma, a atividade evidenciou que cuidar da saúde mental envolve reconhecer limites, praticar o autocuidado e adotar atitudes positivas diante dos desafios diários.

Palavras-chave: amor próprio, autocuidado, diálogo, leveza, paciência, saúde mental. **Palavras-chave:** amor próprio, autocuidado, diálogo, leveza, saúde mental.

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 pelo Centro Universitário UNIVERSO-Goiânia. Doutora em Direito Público pela UNESA Rio de Janeiro (2021).

