



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

**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”**

De 28 a 31 de Outubro de 2025

SAÚDE EMOCIONAL E TRABALHO: percepção de emoções e bem-estar entre profissionais

Gabriella da Silva Guerra ¹
Giovanna Milenna Guimarães Cambuí ²
Gabriela de Souza Costa Silva³
Hemely Pereira dos Santos ⁴
Luanna Rodrigues de Oliveira ⁵
Delaine de Sousa Silva Álvares ⁶
José da Rocha ⁷

Resumo

O presente relato de experiência descreve o desenvolvimento e a aplicação de um projeto que teve como objetivo identificar as emoções predominantes vivenciadas por trabalhadores em seu ambiente profissional, bem como compreender os fatores emocionais que influenciam o bem-estar no contexto organizacional. A metodologia utilizada consistiu na elaboração e aplicação de um quiz online, ferramenta escolhida por sua praticidade, acessibilidade e potencial de alcance entre diferentes públicos. A atividade foi divulgada em meios digitais e contou com a participação de 75 trabalhadores de distintas áreas, cujas respostas foram analisadas sob uma perspectiva quantitativa, visando mapear indicadores emocionais presentes no cotidiano laboral. Os resultados obtidos revelaram a presença significativa de emoções negativas associadas ao bem-estar mental, destacando sentimentos de estresse, cansaço e sobrecarga, os quais podem estar relacionados ao surgimento de sintomas de burnout e outros transtornos emocionais ligados ao trabalho. Além de favorecer a identificação dessas emoções, o projeto proporcionou aos participantes um momento de reflexão sobre a importância da gestão emocional e do cuidado com a saúde mental no ambiente corporativo. Observou-se que a ação contribuiu para o fortalecimento da consciência coletiva sobre o impacto das emoções nas relações e no desempenho profissional. Conclui-se que o uso de ferramentas interativas e educativas, como o quiz, pode representar uma estratégia eficaz de promoção da saúde emocional no trabalho, estimulando práticas preventivas e fortalecendo o bem-estar e a qualidade de vida dos trabalhadores.

Palavras-chave: ambiente de trabalho, bem-estar, burnout, emoções, saúde mental.

.

¹ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

Doutora em Direito Público (2021) pela ONEZA - Rio de Janeiro.

² Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.