CUIDAR DO QUE SENTIMOS: o jogo “Cartas do Sentir” com jovens de um grupo comunitário

Darlene Alessandra Barreto de Jesus[1]
Lilian Cássia Ferreira[1]
Larissa Isabelly Santos[1]
Pollyana Kelly Oliveira Silva[1]
Luana da Silva Alves[1]
Amanda Taniele Rodrigues Moreira[1]
Daniel Marcos Andrade[2]

[1] Graduandos(as) do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Belo Horizonte – Processos Psicológicos II.
[2] Professor orientador do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Belo Horizonte. Doutor em Psicologia do Desenvolvimento Humano (UFMG). E-mail para correspondência: psicodanielandrade@gmail.com.

RESUMO

Este relato descreve uma atividade de promoção da saúde mental realizada por estudantes de Psicologia com um grupo de nove a dez jovens no GC Identidade, em Belo Horizonte. O objetivo foi promover a interação entre os participantes e incentivar o reconhecimento das próprias emoções e das emoções dos outros. A atividade, inspirada nos estudos de Paul Ekman sobre as emoções primárias, foi organizada em dois momentos: uma dinâmica de mímica, na qual participantes representavam emoções sorteadas para que o grupo as identificasse, e o jogo “Cartas do Sentir”, em que cada jovem retirava uma carta com uma emoção e compartilhava uma situação vivida relacionada a ela. Observou-se boa interação entre os participantes, abertura para expressar sentimentos e receptividade às experiências dos colegas. A atividade favoreceu o autoconhecimento, a empatia e o fortalecimento de vínculos no grupo. Conclui-se que cuidar do que sentimos é fundamental para construir relações saudáveis e fortalecer os vínculos comunitários, e que recursos lúdicos simples podem ser usados como estratégia de promoção da saúde mental com jovens.

Palavras-chave: Emoções primárias. Saúde mental. Convivência. Autoconhecimento.

1 INTRODUÇÃO

A atividade “Cuidar do que Sentimos: Convivência, Afeto e Saúde Mental na Comunidade” foi realizada no GC Identidade, localizado na Rua Araribá, nº 543, em Belo Horizonte, Minas Gerais. A proposta abordou as emoções primárias — alegria, tristeza, medo, raiva, nojo e surpresa —, consideradas comuns aos seres humanos, buscando favorecer a compreensão e o reconhecimento dessas emoções.

A atividade foi inspirada nos estudos de Paul Ekman, que descreveu emoções básicas reconhecíveis por suas expressões faciais em diferentes culturas, como alegria, tristeza, raiva, medo, surpresa e nojo (EKMAN, 2011). Na literatura brasileira, as emoções são compreendidas como processos que integram avaliação cognitiva, alterações fisiológicas e

expressão comportamental (MIGUEL, 2015). Reconhecer e expressar sentimentos, bem como identificar as emoções dos outros, integra o repertório de habilidades sociais que favorece relações interpessoais mais saudáveis (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005).

2 OBJETIVO

Promover a interação entre um grupo de pessoas, incentivando o reconhecimento das próprias emoções e das emoções dos outros.

3 METODOLOGIA

Foi realizada uma dinâmica no dia 1º de novembro de 2026, com um grupo de aproximadamente 9 a 10 jovens. Durante a atividade, foram abordadas as emoções primárias, e os participantes tiveram a oportunidade de identificá-las e diferenciar seus tipos.

Inicialmente, foram separadas cartinhas com as emoções. Em seguida, sete participantes foram escolhidos para representar, por meio de mímicas, a emoção sorteada, enquanto os demais deveriam adivinhar qual emoção estava sendo representada. Após essa etapa, foi realizado um jogo de perguntas e respostas em uma roda de conversa, chamado “Cartas do Sentir”.

3.1 Jogo: Cartas do Sentir

O jogo teve como objetivo promover o autoconhecimento sobre as emoções, incentivar a expressão dos sentimentos, favorecer a interação com outras pessoas e permitir a percepção de diferentes formas de sentir. A proposta foi planejada para grupos de 6 a 9 participantes. Foram utilizadas as emoções alegria, tristeza, nojo, medo e raiva.

Para jogar, os participantes formaram uma roda. Cada um retirava de uma caixinha uma carta com uma emoção e, em seguida, uma segunda cartinha correspondente àquela emoção, contendo uma pergunta. O participante e os demais integrantes respondiam e interagiam a partir da pergunta.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se boa interação entre os participantes, além de abertura para expressar os sentimentos e receptividade ao ouvir as experiências dos outros.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cuidar do que sentimos é fundamental para construir relações saudáveis, fortalecer os vínculos comunitários e contribuir para o bem-estar coletivo. A saúde mental não é um assunto puramente individual; ela também se desenvolve e se sustenta nos espaços de convivência, afeto e acolhimento compartilhados no dia a dia. Quando conhecemos nossas próprias emoções, conseguimos lidar melhor com elas e compreender também as emoções dos outros.

REFERÊNCIAS

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática. Petrópolis: Vozes, 2005.

EKMAN, Paul. A linguagem das emoções. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

MIGUEL, Fabiano Koich. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. Psico-USF, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, p. 153-162, jan./abr. 2015. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-82712015200114.