



<b>Título:</b>	<b>CARTILHA "(RE)CONHECENDO AS EMOÇÕES</b>		
<b>Autores:</b>	Autora: Ana Greice dos Santos Mello Autora: Bianca De Paula Silva Autora: Makely Ferreira Rodrigues		
<b>Área</b>	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input checked="" type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<b>Resumo:</b>	<p>No contexto atual, a promoção da saúde mental tem se mostrado uma demanda crescente, especialmente, em espaços de atendimento psicológico, como o Serviço Integrado de Saúde (SIS) da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). Atento a essa necessidade, o presente trabalho teve como objetivo desenvolver a cartilha "(Re)Conhecendo as Emoções", com foco na alfabetização emocional, utilizando linguagem acessível, exemplos do cotidiano e o filme <i>Divertidamente</i> como recurso lúdico, a fim de auxiliar os usuários do SIS a reconhecer, nomear e expressar suas emoções de maneira saudável, consciente e responsável, promovendo o bem-estar emocional, o autoconhecimento e a capacidade de lidar com situações desafiadoras. A metodologia adotada incluiu a escolha da temática, levantamento teórico, seleção de conteúdos e adaptação de conceitos da Psicologia para uma linguagem educativa e comprehensível, alinhada à abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). O material abordou tópicos sobre o que são emoções, estratégias para reconhecê-las, formas de expressão saudável, a importância da empatia, a reflexão sobre sentimentos e a prática de habilidades sociais. O processo de construção envolveu desafios relacionados à tradução de conceitos técnicos para uma comunicação clara, à adequação de exemplos cotidianos, ao engajamento dos leitores e à criação de recursos visuais que facilitassem a compreensão. A supervisão de profissionais experientes e a colaboração com a equipe do SIS foram essenciais para a elaboração de um material didático, de qualidade e acessível, capaz de atender a diferentes faixas etárias e contextos sociais. Os principais resultados indicam que a cartilha proporciona um recurso prático de psicoeducação, favorecendo o desenvolvimento da inteligência emocional, o reconhecimento adequado das próprias emoções, a promoção da empatia, a prevenção de conflitos interpessoais e o fortalecimento da resiliência emocional. Ao disponibilizar o material, tanto fisicamente na recepção do SIS, quanto na biblioteca da UNISC, ampliou-se o acesso, permitindo sua utilização em contextos clínicos, escolares, familiares e acadêmicos. O conteúdo também contribui para a reflexão contínua sobre comportamentos e sentimentos, incentivando atitudes mais adaptativas e conscientes no cotidiano. Conclui-se que a cartilha "(Re)Conhecendo as Emoções" constitui uma ferramenta relevante de intervenção em saúde mental, promovendo a compreensão das emoções básicas e incentivando práticas de cuidado emocional de maneira inclusiva, lúdica e acessível. A experiência evidencia a importância de ações educativas criativas no estágio em Psicologia, reforçando a necessidade de iniciativas que aliem teoria, prática e extensão, fortalecendo a</p>		

Site do Evento: [www.unisc.br/Mostra](http://www.unisc.br/Mostra)

**Comentado [1]:** A relação de nomes dos autores nos anais do evento e no atestado de participação terá como referência a ordem listada na inscrição.

**Comentado [2]:** Lembre-se de validar com o professor orientador se a área na qual você está inscrevendo o trabalho é a mais adequada.

**Comentado [3]:** Leia atentamente as orientações para escrita e formatação do resumo.



promoção da saúde emocional, o autoconhecimento, a autonomia dos usuários e a qualidade de vida da comunidade atendida, além de consolidar a psicoeducação como estratégia eficaz de prevenção e promoção da saúde mental.

**Link do Vídeo:**

[https://drive.google.com/file/d/1\\_hYhFvxu7rP3K5JD12wXTOB\\_o4SDTXPI/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_hYhFvxu7rP3K5JD12wXTOB_o4SDTXPI/view?usp=sharing)

**Comentado [4]:** Antes de submeter o trabalho teste se o link está compartilhado corretamente.  
Dica: envie o link para um colega e peça que ele tente visualizar e fazer download.

Site do Evento: [www.unisc.br/Mostra](http://www.unisc.br/Mostra)