



## EMOÇÕES EM CENA: UMA JORNADA DE FELICIDADE E AUTODESCOBERTA ATRAVÉS DE “DIVERTIDA MENTE”

*Raquel Auxiliadora Borges (raquel.borges@uniptan.edu.br)<sup>1</sup>*

*Erika Tayer Lasmar (erika.lasmar@uniptan.edu.br)<sup>1</sup>*

*Marcele Pereira Silvestre Gotardelo (marcele.gotardelo@uniptan.edu.br)<sup>1</sup>*

1 - UNIPTAN, São João del Rei - MG

### Área: CIÊNCIAS DA SAÚDE

**Introdução/Justificativa:** A disciplina Felicidade - Psicologia Positiva, Sentido e Propósito de Vida, lecionada para o 3º período de Enfermagem, assume um papel fundamental na formação do enfermeiro, utilizando os conhecimentos da neurociência e da psicologia positiva para orientar a jornada acadêmica rumo a uma vida e carreira profissional com propósito. Na prática aqui relatada exploramos as emoções e sua regulação, utilizando o filme "Divertida Mente". A justificativa concentra-se na importância da regulação das emoções na prática profissional do enfermeiro, tornando-os capazes de compreender e lidar com suas próprias emoções, da equipe de trabalho e as dos pacientes. Buscamos promover uma formação holística preparando-os não apenas para os desafios técnicos da profissão, mas também para uma vida pessoal e profissional significativa. **Objetivo(s):** Objetivamos capacitá-los a compreenderem as emoções e sua influência na prática profissional, explorar estratégias de regulação emocional baseadas nos princípios da psicologia positiva e da neurociência e inseri-los em um propósito de vida e carreira, alinhando suas aspirações pessoais com sua futura prática profissional. **Método/Relato da Experiência:** Num primeiro momento realizamos a discussão e abordagem dos temas propostos, relacionando-os com os conhecimentos da neurociência e da psicologia positiva e realizamos uma sessão de cinema do filme “Divertida Mente”. Durante a exibição, os estudantes foram levados a refletir sobre suas próprias experiências emocionais. Logo após propusemos o compartilhamento de momentos emocionantes, refletindo sobre sua importância na construção de uma vida e uma carreira com propósito. Na sequência os estudantes receberam um diário emocional personalizado e foram encorajados a registrar diariamente suas emoções, identificando-as e refletindo sobre sua origem e impacto em seu bem-estar. Após realizamos o Jogo das Emoções, representando as diferentes emoções de forma criativa, explorando sua relevância na prática de Enfermagem e desenvolvendo estratégias de regulação emocional. Realizamos também workshops interativos, com técnicas práticas de regulação emocional, como mindfulness, expressão artística e respiração consciente. Propusemos ainda desafios emocionais, incentivando-os a aplicar as técnicas de mindfulness aprendidas em situações do dia-a-dia e compartilhar suas experiências no Instagram. Ao final os estudantes compartilharam em uma frase sua experiência sobre a oficina, destacando como esta impactou o momento presente e como poderá impactar a futura prática profissional. **Resultados:** Os resultados atingidos foram o fortalecimento da compreensão emocional e das habilidades de regulação emocional dos alunos e um maior alinhamento entre as aspirações pessoais e profissionais dos mesmos, promovendo uma perspectiva mais holística e significativa em relação à carreira de Enfermagem. **Considerações Finais:** A prática demonstrou ser uma



CLIQUE PARA  
VER O VÍDEO  
DESSA PRÁTICA



ferramenta eficaz para promover uma formação mais completa e capacitadora, inserindo os alunos em um propósito de vida e carreira desde cedo, e preparando-os para os desafios e oportunidades que encontrarão em sua jornada profissional.

**Palavras-chave:** Felicidade, Psicologia Positiva, Neurociências, Regulação Emocional, Enfermagem