



# A COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA COMO FORMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Ana Lúcia Antunes Gaspar de Carvalho<sup>1</sup>, Glaucia Aparecida Aquino de Matos Lopes<sup>2</sup>,  
Ingrid Yuri Meyer Noda<sup>3</sup>, Luciana Yanes Moia Vivian<sup>4</sup>, Raphaela Ferreira Leal Yano<sup>5</sup>,  
Francieli Cristina de Souza Ferri<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá, Universidade Cesumar (UniCesumar). agapeclinica@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá, Universidade Cesumar (UniCesumar). matossglaucia@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá, Universidade Cesumar (UniCesumar). Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. ingrid13455@gmail.com

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá, Universidade Cesumar (UniCesumar). vivianluciana03@gmail.com

<sup>5</sup> Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá, Universidade Cesumar (UniCesumar). raphaela.fleal@gmail.com

<sup>6</sup> Docente do Curso de Psicologia da UniCesumar, Mestre em Promoção da Saúde. francieliferi2@gmail.com

## RESUMO

O trabalho explora a relevância e a complexidade do conceito de saúde mental, de forma interdisciplinar e considerando o ser humano de forma integral. A saúde mental é influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociológicos, englobando todas as circunstâncias que afetam o seu equilíbrio. A pesquisa bibliográfica permitiu identificar que a comunicação violenta é um obstáculo à promoção da saúde mental no contexto universitário e o estudo objetivou a difusão de informações sobre a aplicação da Comunicação Não-Violenta (CNV) como ferramenta de promoção da saúde mental, por meio de uma roda de conversa realizada com acadêmicos de Psicologia. Os resultados demonstraram aderência significativa e mostraram a relevância da CNV para a prevenção de conflitos e promoção de uma cultura de paz no meio acadêmico. A CNV surge como uma abordagem empática de resolução de conflitos, demonstrando a importância da mudança de padrões comunicativos agressivos para transformar a cultura de violência. A intervenção prática revelou-se enriquecedora, com impacto positivo na percepção dos participantes sobre a importância da saúde mental no contexto acadêmico e social. Nesse sentido, é salientada a importância de as universidades oferecerem instrumentos que promovam a saúde mental e ambientes saudáveis, com enfoque na cultura de paz. A CNV é considerada uma ferramenta relevante e efetiva para aprimorar a comunicação, reduzir conflitos e promover ambientes mais saudáveis, contribuindo significativamente para a saúde mental de pessoas no contexto universitário. Conclui-se que a pesquisa oferece subsídios para futuras investigações e implementação de ações que melhorem a saúde mental dos universitários.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ambiente acadêmico; Cultura de paz; Psicologia jurídica; Resolução de conflitos.

## 1 INTRODUÇÃO

A definição de saúde desperta grande interesse na comunidade científica, sendo seu conceito compreendido empiricamente pelas ciências e analisado sob uma perspectiva lógica, matemática e epidemiológica (Almeida Filho, 2011).

Existem diversas áreas da saúde que promovem o bem-estar do ser humano, que se destaca por sua complexidade, diversidade, interdisciplinaridade e amplitude de conhecimentos. Diferentemente da psiquiatria, que se baseia em uma única forma de conhecimento, a saúde mental envolve diversas disciplinas e não é praticada exclusivamente por um único profissional, como o psiquiatra. Devido à ampla gama de conhecimentos envolvidos na saúde mental, é desafiador definir limites e estabelecer onde começa e onde termina seu campo de atuação (Amarante, 2007).

Portanto, a promoção da saúde mental deve ser abordada considerando o ser humano como um todo, composto por elementos biológicos, psicológicos e sociológicos, e contemplando todas as condições que influenciam seu bem-estar físico, mental e social (Bock, 2018).



Esse conhecimento nos é transmitido por meio da linguagem socialmente construída e aprendida ao longo da vida. Sendo essa limitada no reconhecimento dos sentimentos e necessidades dos indivíduos, mas, ao contrário, ensina a rotular, comparar, julgar e exigir. Essa forma de comunicação alienante tem suas raízes em ideias antigas que enfatizam a maldade inata do ser humano e a necessidade de controlar nossa natureza indesejável (Rosenberg, 2006).

Santos (2018) afirma que a comunicação humana é uma prática social que permite a interação entre os indivíduos por meio de diferentes formas de expressão, como a fala, a escrita, os gestos e os comportamentos não verbais. Sua importância para a humanidade é indiscutível, uma vez que é por meio dela que nos relacionamos e existimos no mundo. No entanto, é importante lembrar que cada pessoa possui um sistema cognitivo único, composto por percepções, valores pessoais e motivações, que podem levar a diferentes interpretações durante a comunicação.

Dessa forma, Anenburg (2018) ressalta a importância da conscientização sobre a forma de comunicação e da linguagem utilizada. Deve-se fazer um esforço para evitar expressões que possam ser interpretadas como julgamento, recriminação, crítica, preconceito, comparação ou relação de poder. Sem esse cuidado o outro pode entender a comunicação como crítica ou julgamento, reagindo de forma defensiva, impedindo uma comunicação aberta e construtiva.

No ambiente universitário, comportamentos como desrespeito, discussões, abusos, uso de drogas e brincadeiras ofensivas, muitas vezes associados ao convívio familiar, acabam por torná-lo alvo de violência. Assim, a comunicação é essencial para promover equilíbrio e paz entre as pessoas, o que impacta na qualidade das relações e na produtividade das organizações. É importante investigar como a violência é percebida no meio acadêmico e como as práticas de comunicação não-violenta podem conduzir à cultura da paz nas relações (Ribeiro, 2022).

Nunes e Tolfo (2015) discutem a importância de se abordar o tema do assédio moral no contexto universitário. Os autores apontam que, apesar de ser um tema pouco explorado na literatura acadêmica, esse tipo de violência é uma realidade presente nas instituições de ensino superior e se caracteriza por condutas abusivas, repetitivas e prolongadas que visam prejudicar, humilhar ou intimidar uma pessoa, e que isso pode ocorrer tanto entre colegas, quanto entre professores e alunos, podendo afetar a saúde e o bem-estar da vítima, além de comprometer a qualidade do trabalho acadêmico.

Embora o conflito seja um processo natural e necessário em toda sociedade humana, sabemos que a construção da paz depende do compromisso unânime, sincero e sustentável das pessoas. Não é possível esperar que seja alcançada somente por meio de acordos políticos, econômicos ou militares. As pessoas são chamadas, independentemente da idade, sexo, status social, crença religiosa ou origem cultural, a contribuir para a construção de um mundo pacífico. Uma cultura de paz requer esforços para mudar o pensamento e ações das pessoas a fim de promover a paz, o que pode ser iniciado pela gestão de conflitos, que significa “prevenir os conflitos potencialmente violentos e reconstruir a paz e a confiança entre pessoas” (Dupret, 2002, p. 91).

No contexto atual, Santos (2018) afirma que é comum que práticas violentas sejam naturalizadas e aceitas pela cultura, o que torna necessário desconstruir essa cultura da violência. Para mudar esse padrão, é preciso romper com a ideia de violência e construir formas pacíficas de transformação de conflitos, além de promover momentos de reflexão crítica e a construção de novos conhecimentos baseados em uma epistemologia que valorize o diálogo, a afetividade e o acolhimento.

Para Sampaio (2019), introduzir a prática do diálogo por meio da comunicação não-violenta nesse contexto implica em incentivar e engajar pais, professores, alunos e toda a



comunidade escolar para auxiliar no controle dos impulsos agressivos, os quais podem ocasionar desequilíbrio emocional, falta de respeito, desmotivação, indisciplina e, em casos extremos, violência.

Assim, a Comunicação Não Violenta (CNV) surge como uma abordagem capaz de fomentar a cultura da paz em ambientes conflituosos. De acordo com Marshall B. Rosenberg, a CNV é um meio de comunicação e resolução de conflitos que se baseia na conexão empática com o outro. A CNV é composta por quatro elementos: observação objetiva dos fatos, identificação dos sentimentos envolvidos, compreensão das necessidades subjacentes a esses sentimentos e formulação de pedidos claros e objetivos (Rosenberg, 2006).

Rosenberg (2006) enfatiza que a CNV não é apenas uma técnica de comunicação, mas uma abordagem que visa estabelecer relações baseadas na empatia, respeito mútuo e cooperação. Ele acredita que a CNV pode ser aplicada em diversas áreas da vida, desde relacionamentos pessoais até a resolução de conflitos em questões sociais e políticas. Para ele, a CNV é uma forma de promover a paz e a justiça em um mundo marcado pela violência e pelo conflito.

Com o intuito de minimizar o impacto da comunicação violenta na saúde mental dos estudantes universitários, foi proposta a realização de uma roda de conversa como parte do trabalho apresentado à disciplina de Desafio Profissional no curso de Psicologia da Universidade Cesumar - UniCesumar, no noroeste do Paraná, a fim de estimular a reflexão e a busca de alternativas criativas para lidar com a questão de violência no âmbito universitário.

Deste modo, o trabalho objetivou a proposição de reflexão sobre a aplicação da Comunicação Não Violenta como técnica para contribuir para a resolução de conflitos, uma maneira de minimizar os efeitos negativos da comunicação violenta na saúde mental das pessoas, notadamente no campo escolar e universitário.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

A metodologia aplicada ao trabalho consistiu em uma pesquisa bibliográfica e análise de artigos relacionados ao tema "Promoção da Saúde nas Escolas e Universidades, com foco na Saúde Mental". Inicialmente, foram realizadas buscas em bases de dados online, como Scielo, Pubmed e Google Scholar utilizando a busca por palavras-chaves: "saúde mental", "violência verbal", "agressividade verbal" e "comportamento agressivo". Foram selecionados 20 (vinte) artigos que abordavam o tema sob diferentes perspectivas, tais como a psicologia, a educação, a comunicação e a saúde pública.

Com base nas informações obtidas por meio da pesquisa bibliográfica de livros e artigos científicos foi realizada a intervenção por meio da roda de conversa com participação de uma profissional da área de Psicologia Jurídica, com experiência em Justiça Restaurativa, como forma de proporcionar uma atividade prática a fim de informar a comunidade sobre a utilização da Comunicação Não-Violenta.

Foi realizada a divulgação para os acadêmicos do curso de Psicologia acerca da intervenção prática por meio das redes sociais (Instagram) e cartazes nas salas de aulas, buscando divulgar estratégias que pudessem ajudar a minimizar os efeitos negativos da comunicação violenta na saúde mental das pessoas, notadamente no campo universitário. A propagação da comunicação não-violenta no âmbito acadêmico visa a divulgação de uma cultura de paz, objetivando a prevenção de violências de todos os gêneros.

## **3 RESULTADOS ESPERADOS**



Foi possível observar os resultados da intervenção realizada por meio da roda de conversa, que obteve aderência de 23 pessoas inscritas e comparecimento de 17 pessoas. O evento abordou o contexto acadêmico, os tipos de violência existentes e a conceituação de Comunicação Não-Violenta.

A intervenção realizada proporcionou uma visão enriquecedora sobre o uso da CNV na prática, utilizada dentro da Justiça Restaurativa, que ocorre no âmbito do Poder Judiciário em questões relacionadas ao direito de família e em alguns casos, no direito criminal.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A fase acadêmica pode ser uma etapa de crescimento pessoal e profissional para os universitários, mas também é um período de vulnerabilidade psicológica, com a possibilidade de surgimento de diferentes tipos de problemas de saúde mental (Barros, 2022).

Por isso, é fundamental que as universidades ofereçam serviços de saúde mental e promovam a cultura de paz e a comunicação não violenta para evitar conflitos e proporcionar um ambiente saudável. A promoção da saúde mental também implica na criação de ambientes apoiadores e respeitosos, que favorecem as interconexões pessoais e fortalecem a resiliência dos estudantes. É importante reconhecer a importância de cuidar da saúde mental dos universitários, não só para o bem-estar individual, mas também para a sociedade como um todo, por meio de políticas e ações públicas e privadas, que mudem vidas (Dupret, 2002).

Através das pesquisas teóricas e da intervenção por meio da roda de conversa foi possível verificar que a Comunicação Não-Violenta é uma ferramenta útil para melhorar a comunicação entre indivíduos, reduzindo conflitos e promovendo ambientes mais saudáveis, contribuindo para a saúde mental dos estudantes universitários.

Conclui-se que o trabalho foi uma oportunidade excelente para aplicação dos conhecimentos teóricos em um contexto prático e real e que futuras pesquisas sobre o tema podem ser úteis e contribuirão para a construção de soluções efetivas e inovadoras para um problema que afeta a saúde mental de muitas pessoas, atendendo o objetivo proposto. No entanto, novas pesquisas são necessárias para compreender os benefícios da Comunicação Não-Violenta na saúde mental.

#### **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA FILHO, N. **O que é Saúde**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2011.

AMARANTE, P. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2007.

ANSEMBURG, T. **Como se Comunicar Bem Usando a Comunicação Não Violenta**. COUTO, M. F. O. (trad.). Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

BARROS, R. N.; PEIXOTO, A. L. A. **Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira**. Avaliação, Campinas; Sorocaba, SP, v. 27, n. 03, p. 609-631, dez. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000300012>>.

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias: Uma Introdução ao Estudo de Psicologia**. 15.ed. São Paulo: Saraiva, 2018.



DUPRET, L. **Cultura de paz e ações sócio-educativas: desafios para a escola contemporânea.** In: FACCI, M. G. D.; SILVA, S. M. C.; ANACHE, A. A. Psicologia escolar e educacional. São Paulo, 2002. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-85572002000100013>>.

NUNES, T. S.; TOLFO, S. R. O assédio moral no contexto universitário: uma discussão necessária. UFSC. Revista de Ciências da Administração, vol. 17, núm. 41, abril, 2015, pp. 21-36. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273537756003>>

RIBEIRO, C. P.; TOLEDO, A. G. L. Comunicação não violenta como instrumento da cultura de paz no ambiente universitário. **Revista Administração de Empresas.** Apr-Jun2022, Vol. 28, Issue 2, p1-23. 23p. Empresas Unicuritiba, 2022.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.** Mário Vivala (trad.). São Paulo: Ágora, 2006.

SAMPAIO, L. A. R. **A prática da comunicação não violenta como estratégia para prevenção da violência escolar.** 2019. 33 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2019.

SANTOS, M. A. S. C. A Comunicação Não Violenta como instrumento para uma cultura de paz: uma proposta para as escolas da rede estadual de Sergipe. **Ideias & Inovação**, Aracaju-SE. V. 4. N.2. p. 89-102. Maio 2018. Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/ideiaseinovacao/article/view/5611>>.