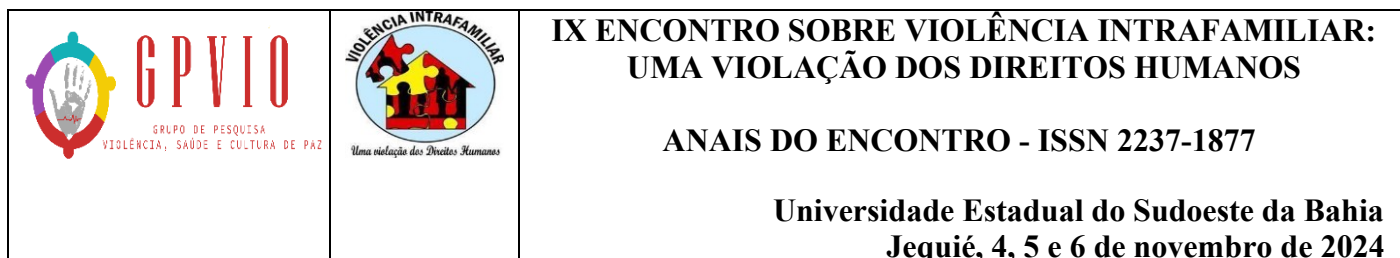


Relato de Experiência



COMUNICAÇÃO ASSERTIVA COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DA CULTURA DE PAZ: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maryvânsley Nunes de Sá Reis¹;
Sara de Jesus Santos²;
Vanda Palmarella Rodrigues³;
Juliana Costa Machado⁴;
Vilara Maria Mesquita Mendes Pires⁵;
Aline Vieira Simões⁶.

Introdução

A Comunicação Não-Violenta é uma prática que propõe uma nova forma de se relacionar e que apresenta ferramentas úteis para superar os desafios que aparecem nas nossas relações que são causados pela forma que nos comunicamos, ou até mesmo pelo que deixamos de falar por medo do conflito (ICNVB, 2022). Ou seja, é uma prática que gera compreensão, respeito e colaboração nas relações.

A paz é um fenômeno complexo que envolve a construção de uma estrutura e de relações sociais em que exista justiça, igualdade, respeito, liberdade, e pela ausência de todo o tipo de violência. Está relacionada ao desenvolvimento, aos direitos humanos, à diversidade e à cooperação de pessoas, grupos ou nações (Brasil, 2009).

A comunicação assertiva é, por sua vez, a capacidade de expressar pensamentos, sentimentos e opiniões de forma clara, objetiva, respeitosa e sem causar dúvidas. O objetivo é

¹ Enfermeira. Mestranda pelo Programa de Pós-graduação Enfermagem e Saúde (PPGES/UESB), da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Campus de Jequié. Bolsista FAPESB. E-mail: dreamy.mar@gmail.com.

² Enfermeira. Mestranda pelo Programa de Pós-graduação Enfermagem e Saúde (PPGES/UESB), da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Bolsista da CAPES. E-mail: sr_sr2@hotmail.com.

³ Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da UESB. Líder do Grupo de Pesquisa Violência, Saúde e Cultura de Paz (GPVIO). E-mail: vprodrigues@uesb.edu.br.

⁴ Enfermeira. Doutora em Ciências da Saúde. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da UESB. Líder do Grupo de Pesquisa Violência, Saúde e Cultura de Paz (GPVIO). E-mail: juliana.costa@uesb.edu.br.

⁵ Enfermeira. Doutora em Família na Sociedade Contemporânea. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da UESB. Membro do Grupo de Pesquisa Violência, Saúde e Cultura de Paz (GPVIO). E-mail: mesquita.vilara@uesb.edu.br

⁶ Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da UESB. Membro do Grupo de Pesquisa Violência, Saúde e Cultura de Paz (GPVIO). E-mail: avsimoes@uesb.edu.br

que a mensagem seja entregue da maneira como foi imaginada. Nesse sentido, a comunicação é um elemento essencial para a construção de uma cultura de paz, a qual se apresenta como ferramenta de promoção para o estabelecimento de uma compreensão e expressão de qualidade (Rosenberg, 2006; PUCS online, 2024).

Objetivo

Apresentar a experiência do desenvolvimento de uma oficina sobre comunicação assertiva como instrumento de promoção da paz.

Descrição da Experiência

No dia 20 de maio de 2024, foi realizada a oficina “Comunicação Assertiva”, em uma escola técnica do interior da Bahia, com 30 estudantes do curso de habilitação em técnico de enfermagem, cujo objetivo foi apresentar elementos primordiais para a comunicação assertiva e contribuir para o desenvolvimento dessa comunicação, de modo eficiente e eficaz nas relações interpessoais.

Inicialmente foi feito um planejamento de atividades, em que foram distribuídas e detalhadas todas as ações que seriam aplicadas. Em seguida, foram descritas dinâmicas que versaram sobre comunicação, comunicação assertiva e comunicação não-violenta, por meio das seguintes dinâmicas: a) quebra-gelo, com utilização de um barbante para apresentação, interação e características de comunicação dos participantes; b) apresentação do objetivo da oficina e informações sobre um movimento de educação; c) nuvem de palavras, para que escrevessem o que é imprescindível que se tenha em uma comunicação assertiva e o que não se deve ter; d) telefone sem fio, com a frase “eles passarão, eu passarinho”; e) campo minado, com o intuito de desenvolver a escuta ativa, confiança nos colegas, entendimento e compreensão do que se está sendo dito; f) exposição de conteúdo, sobre os tipos de perfis de comunicação; g) autódromo estático, com questões de verdadeiro e falso, para reflexão e identificação dos conhecimentos dos participantes sobre comunicação assertiva.

No desenvolvimento da oficina, na etapa do quebra-gelo, os participantes eram convidados a informar uma característica utilizada na comunicação, como ouvir, falar e dar conselhos. Durante a nuvem de palavras, os principais termos mencionados foram: respeito, ética, atenção, compreensão, entendimento, saber ouvir, contato visual e linguagem corporal, dentre outros, apresentando-se como imprescindíveis para uma comunicação assertiva, enquanto interrupção, barraco, falta de atenção, ignorância, desrespeito, ofensa e palavrão, além de outras, surgem como elementos que não são permitidos em uma comunicação assertiva.

Quanto à aplicação do telefone sem fio, foi criado um semicírculo, em seguida foi dito no ouvido de um participante da extremidade da sala a seguinte frase “eles passarão, eu passarinho”. Logo após, foi informado sobre a necessidade de o mesmo dizer no ouvido do colega ao lado a frase compreendida e assim, sucessivamente entre os colegas posteriores. A frase gerada ao final da brincadeira foi “eles passaram, passaram lá”. Foi averiguado também qual a frase gerada no meio da brincadeira, sendo ela “eles passaram a passarinho”. Como processo construtivo da dinâmica, foi evidenciado como a comunicação de qualidade é primordial para uma compreensão total do que está sendo dito e ressaltado o problema de comunicação que existiu durante esse processo comunicativo.

Em seguida, utilizou-se da dinâmica campo minado. Nessa brincadeira, foram distribuídos pela sala de aula vários objetos que serviriam como impedimentos da caminhada pela sala, como mochilas, capacetes e cadeiras. O grupo foi dividido em 5 subgrupos, em que cada subgrupo tinha que eleger uma pessoa para representá-lo. Todos os representantes foram

vendados e, durante a caminhada de cada um, apenas o seu próprio grupo poderia aconselhá-lo sobre qual caminho e direção seguir. Ao final da realização da dinâmica, foi evidenciado falta de compreensão e de confiança durante a comunicação entre os membros pertencentes a um mesmo grupo e ressaltado a necessidade da criação de uma comunicação mais segura, consciente, assertiva e não-violenta entre as pessoas ao se comunicarem.

Na exposição de conteúdo, sobre os tipos de perfis de comunicação, foi projetado e explicado para o grupo os estilos de comunicação e cada pessoa foi convidada a dizer qual o estilo que mais o representa no processo comunicativo. Os estilos apresentados foram: passivo, agressivo, passivo-agressivo e o assertivo. A maioria dos participantes se inseriram no agressivo ou passivo-agressivo.

E, de modo a estimular uma maior reflexão sobre a comunicação, foi aplicado um autódromo estático, com questões de verdadeiro e falso. Cada participante recebeu duas placas, uma com a cor vermelha e a outra com a cor verde, para que pudessem responder as afirmativas apresentadas no quadro sobre a comunicação assertiva. Ao final da dinâmica, algumas pessoas informaram estar impressionadas com a existência de uma comunicação que fosse assertiva.

Ao final do desenvolvimento da oficina, foi enfatizada quanto a importância de aprender a se comunicar de maneira assertiva para promover ambientes mais tranquilos, de compreensão, de paz e respeito. Apontado ainda que uma comunicação não-assertiva, a não comunicação e a presença de elementos como palavrões, ofensas e tons desrespeitosos, favorecem, cada vez mais, conflitos e desconstrução.

Repercussões

Ao final da aplicação da oficina, foi aplicado um instrumento avaliativo sobre os conhecimentos da temática, sendo que a média de notas antes da aplicação do conteúdo foi de 6 pontos e, após o desenvolvimento da oficina, avaliaram em 10 pontos. Quanto às sugestões e críticas, surgiram muitos agradecimentos e sugestões do desenvolvimento mais frequente de oficinas sobre a temática.

Considerações Finais

Não restam dúvidas que a comunicação é um dos elementos mais importantes no processo de socialização. E que, por meio dela, o processo de entendimento entre as partes envolvidas pode ser facilitado e respeitoso, favorecendo o desenvolvimento e manutenção de pessoas e sociedades que buscam cada vez mais a promoção da paz, o respeito aos direitos humanos, para além do desenvolvimento de habilidades como empatia, atenção aos detalhes e a comunicação não-violenta.

Diante dessa experiência, é possível depreender que a promoção de uma comunicação assertiva, não-violenta e consciente é fundamental para o progresso da humanidade e das sociedades. Dessa forma, faz-se necessário a realização de mais atividades como esta, nos diversos espaços sociais, para que possam ser levados a reflexões e informações, contribuindo, assim, para o início de uma mudança necessária.

Descritores: Comunicação não-violenta. Cultura de Paz. Educação.

Eixo Temático: A saúde coletiva no enfrentamento da violência.

Referências:

BRASIL. Ministério da Educação. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo. Campus Bragança Paulista. **Vamos construir juntos uma Cultura de Paz?**.2023. Disponível em: <https://bra.ifsp.edu.br/ultimas-noticias/4105-cultura-de-paz>. Acesso em: 10 out. 2024.

BRASIL. Ministério da saúde. **Por uma cultura da paz, a promoção da saúde e a prevenção à violência**. Brasília: DF, 2009. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cultura_paz_saude_prevencao_violencia.pdf. Acesso em 11 out. 2024.

ICNVB. Instituto CNV Brasil. Comunicação Não-Violenta (CNV): O que é e como praticar. 2022. Disponível em: <https://www.institutocnvb.com.br/single-post/comunica%C3%A7%C3%A3o-n%C3%A3o-violenta-cnv-o-que-%C3%A9-e-como-praticar>. Acesso em: 11 out. 2024.

PUCRS Online. **Comunicação assertiva: entenda a importância no ambiente profissional**. 2024. Disponível em: <https://online.pucrs.br/blog/comunicacao-assertiva>. Acesso em: 11 out. 2024.

ROSENBERG, Marshal B. **Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. Editora Ágora, 2006.