TRABALHO COMPLETO
FULL PAPER
XXVIII SEPE
Simpósio de Ensino, Pesquisa e Extensão
Teaching, Research and Extension Symposium
ISSN: 2316-9745
24 A 26 DE SETEMBRO DE 2024
SEPTEMBER 24th to 26th, 2024
UFN
https://doi.org/10.48195/sepe2024.28456

EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA ADOLESCENTES SOBRE COMUNICAÇÃO ASSERTIVA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Isadora Ribeiro Meine[1]; Fernanda Pires Jaeger[2]

RESUMO

A comunicação é essencial para o desenvolvimento humano, pois permite aos indivíduos relacionarem-se com os outros e darem sentido ao mundo. A escola, onde os adolescentes passam grande parte de seu tempo, deve aproveitar esse espaço para ensinar sobre comunicação. Então, este estudo objetiva relatar a experiência de uma ação de educação em saúde tendo como tema a comunicação para adolescentes em uma escola. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, que relata a experiência da palestra de uma psicóloga para adolescentes em uma escola, através de recursos lúdicos, como a dinâmica e audiovisuais. Como resultado, observou-se que os estudantes demonstravam interesse e engajamento no tema, ao mostrarem-se participativos e reflexivos. Diante disso, constatou-se que o contexto educacional é um espaço importante na promoção e prevenção em saúde mental dos adolescentes, oportunizando aprendizados que complementam os conteúdos curriculares e estimulam o desenvolvimento integral dos alunos.

Palavras-chave: Psicologia; Comunicação; Palestra; Adolescência.

ABSTRACT

Communication is essential for human development, as it allows individuals to relate to others and make sense of the world. The school, where adolescents spend a significant portion of their time, should utilize this space to teach about communication. Thus, this study aims to report on the experience of a health education initiative focused on communication for adolescents in a school setting. It is a qualitative research study that describes the experience of a psychologist's lecture for adolescents, using interactive resources such as dynamics and audiovisual materials. The results showed that the students displayed interest and engagement in the topic, as evidenced by their participation and reflections. Therefore, it was found that the educational context is an important space for promoting and preventing mental health among adolescents, providing learning opportunities that complement curricular content and stimulate the holistic development of students.

Keywords: Psychology; Communication; Lecture; Adolescence.

Eixo Temático: Educação, Cultura e Comunicação (ECC).

[1] Autora/Apresentadora - Universidade Franciscana; meineisadora@gmail.com.
[2] Orientadora- Universidade Franciscana; fpjaeger@prof.ufn.edu.br
2

1. INTRODUÇÃO

A escola desempenha um papel fundamental na preparação de pessoas para a vida, capacitando-as para a integração em uma sociedade democrática que respeita e valoriza a pluralidade humana (Ferreira; Ribeiro, 2019). No cenário escolar, coexistem uma multiplicidade de realidades subjetivas, pois cada indivíduo traz consigo seus valores, vivências e demandas pessoais. Dessa maneira, o ambiente escolar oportuniza aprendizados diversos, resultantes da interação entre as pessoas, sejam elas colegas, professores e outros funcionários (Ferreira, 2019).

Assim sendo, a escola deve não apenas objetivar o ensino e a aprendizagem dos conteúdos didáticos, mas também permitir o desenvolvimento integral de cada sujeito, uma vez que o fator cognitivo é indissociável do afetivo, assim como das dimensões biológica, social, cultural e histórica. Nesta conjectura, a linguagem surge como um conjunto de elementos simbólicos que permite a organização e compreensão da realidade (Ferreira; Ribeiro, 2019). A comunicação é, assim, essencial para o desenvolvimento e a integração social dos seres humanos (Leira et al., 2020).

Considerando que os adolescentes passam grande parte do seu tempo na escola, esta instituição, juntamente com os seus agentes educadores, adquire um papel de suma importância na prevenção e na promoção da saúde mental. Assim sendo, esse local deve proporcionar a implementação de programas voltados para cuidados em saúde mental, contando, inclusive, com o apoio de profissionais da saúde (Albuquerque et al., 2020).

Diante disso, este estudo se justifica na medida em que permite o florescimento de reflexões sobre a importância de se aprimorar qualitativamente as relações interpessoais no ambiente escolar, utilizando-se de concepções advindas da comunicação assertiva e da comunicação não-violenta. Perante isso, objetiva-se relatar a experiência de uma palestra ministrada sobre comunicação para adolescentes em uma escola.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato da experiência de uma palestra realizada com

estudantes em uma escola municipal localizada no interior do Rio Grande do Sul. Fizeram-se presentes cerca de quarenta alunos, de ambos os sexos, que estavam cursando do sexto ao nono ano do ensino fundamental e, portanto, eram adolescentes.

De acordo com Mussi, Flores e Almeida (2021), um relato de experiência é um modelo de produção que pretende descrever e analisar uma vivência profissional específica, destacando a intervenção realizada e suas implicações. Para tanto, ela deve conter uma descrição detalhada do ocorrido, levando em consideração fatores como o contexto, a atividade realizada, os objetivos, os recursos utilizados e os resultados obtidos. Além disso, deve tecer uma análise crítica e reflexiva, a qual precisa ser embasada teoricamente.

Dito isso, a escola convidou a psicóloga para conversar com os alunos sobre comunicação interpessoal. Havia a queixa de que os alunos estavam com dificuldades de expressarem seus sentimentos e seus pensamentos. Enquanto alguns, mesmo que de forma não intencional, comunicavam-se de maneira agressiva, outros não falavam suas questões aos funcionários da escola, pedindo ajuda. Ademais, foi relatado que os casos de ansiedade e de depressão estão sendo cada vez mais frequentes entre os alunos.

Com isso, foi realizada uma palestra de aproximadamente uma hora, com o objetivo de dialogar com os estudantes sobre comunicação assertiva, pautando-se em conhecimentos psicológicos como na comunicação não-violenta. A intenção foi estimular reflexões que pudessem melhorar as interações sociais no ambiente escolar, além de prevenir conflitos e possíveis repercussões psicológicas. Para tanto, contou-se com o recurso audiovisual da apresentação de vídeos e slides, como da utilização de uma dinâmica grupal e de um folheto, material de apoio.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para abrir o diálogo, realizou-se uma dinâmica. A atividade consistia em adivinhar a que animal certas características se referiam, sendo elas: 1) tem o corpo coberto de pelos; 2) não é nem grande e nem muito pequeno; 3) tem uma alimentação variada; 4) Animal cauteloso, mas curioso e gosta de explorar o ambiente; 5) Seu pelo pode ter várias cores; e 6) É conhecido por sua habilidade de

se esconder. Após a leitura delas, os adolescentes, sentados em fileiras, anotaram em um papel quais bichos poderiam se encaixar nessas características.

Com entusiasmo, os adolescentes debatiam entre si e anotavam qual animal imaginavam que seria. Então, passado cerca de cinco minutos, pediu-se para que eles revelassem quais bichos haviam sido pensados. Muito participativos, houve alunos que apontaram até mais de um. Então, revelou-se um slide com a foto de seis animais, que se encaixavam na descrição: o gato, o macaco, o guaxinim, a raposa, o leopardo e o quati.

Diante disso, conversou-se sobre como pode ser plural o entendimento das pessoas acerca de um mesmo enunciado, o que levou a uma reflexão sobre o que nos caracteriza enquanto sujeitos singulares. Para Moukachar e Pula (2021), a concepção de um universo pessoal somente é possível a partir das relações sociais, históricas, culturais e ambientais. Assim sendo, a subjetividade de cada pessoa diz respeito às plurais formas de expressão humanas. Nesse viés, encontra-se a linguagem, que é uma mediadora de trocas não somente entre as pessoas, mas também permite a internalização da realidade objetiva e de seus sentidos.

Para reforçar esse diálogo, foi reproduzido um vídeo intitulado “Sotaques e Expressões do Brasil: Como Falamos de Norte a Sul”. Nesta obra, disponibilizada no Youtube pela Babbel Brasil (2018), colocou-se frente a frente alguns estrangeiros que aprenderam a Língua Portuguesa e alguns brasileiros, naturais de diferentes regiões. Então, viu-se que os estrangeiros tiveram algumas dificuldades de entender o significados de certos vocábulos regionais. Assim, reforçando o que havia sido conversado na dinâmica e possibilitando ampliar a reflexão para sobre como a forma como as pessoas se expressam repercutem no entendimento dos outros.

Para isso, introduziu-se a chamada comunicação assertiva, por meio da qual pode-se expressar sentimentos, opiniões, ideias e preferências, mas mantendo o respeito pelo outro, assim como a objetividade e a honestidade acerca do que se deseja falar. Assim sendo, refere-se a uma competência comunicativa que pode ser aprendida e refinada por meio da prática. Em contrapartida, há a comunicação não assertiva, caracterizada por ser passiva ou agressiva. No primeiro caso, encontram-se falas evitativas e até autodepreciativas, possibilitando o sentimento de ansiedade. No segundo, estão, por exemplo, as respostas hostis, ameaçadoras e

sarcásticas, as quais podem ser proporcionadas por sentimentos de superioridade ou mesmo de insegurança (Leira et al., 2020).

A afetividade, portanto, é elemento essencial no desenvolvimento da personalidade, uma vez que as manifestações das emoções humanas são incorporadas na linguagem de um sujeito na medida em que ele amadurece e insere-se no mundo sociocultural. Dessa maneira, a forma como as pessoas se expressam revela muito sobre os seus estados emocionais, assim como a forma que essas emoções foram apreendidas. Assim, observa-se a forte inter-relação entre os aspectos cognitivo, afetivo e social no desenvolvimento humano (Ferreira; Ribeiro, 2019).

Diante disso, há de se ressaltar que a adolescência é um extenso período do desenvolvimento humano, que localiza-se entre a infância e a fase adulta, indo dos 10 aos 19 anos segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022). Acompanhando essa mudança da faixa etária, ocorrem outras, como as físicas, hormonais, afetivas, emocionais e a identitária. Como estão atravessando tais alterações, ampliam-se as possibilidades para o surgimento de transtornos mentais, como os de ansiedade, o que pode ser agravado quando estão relacionados a problemas de ordem socioeconômica, educativa, social e familiar (Tavares et al., 2022).

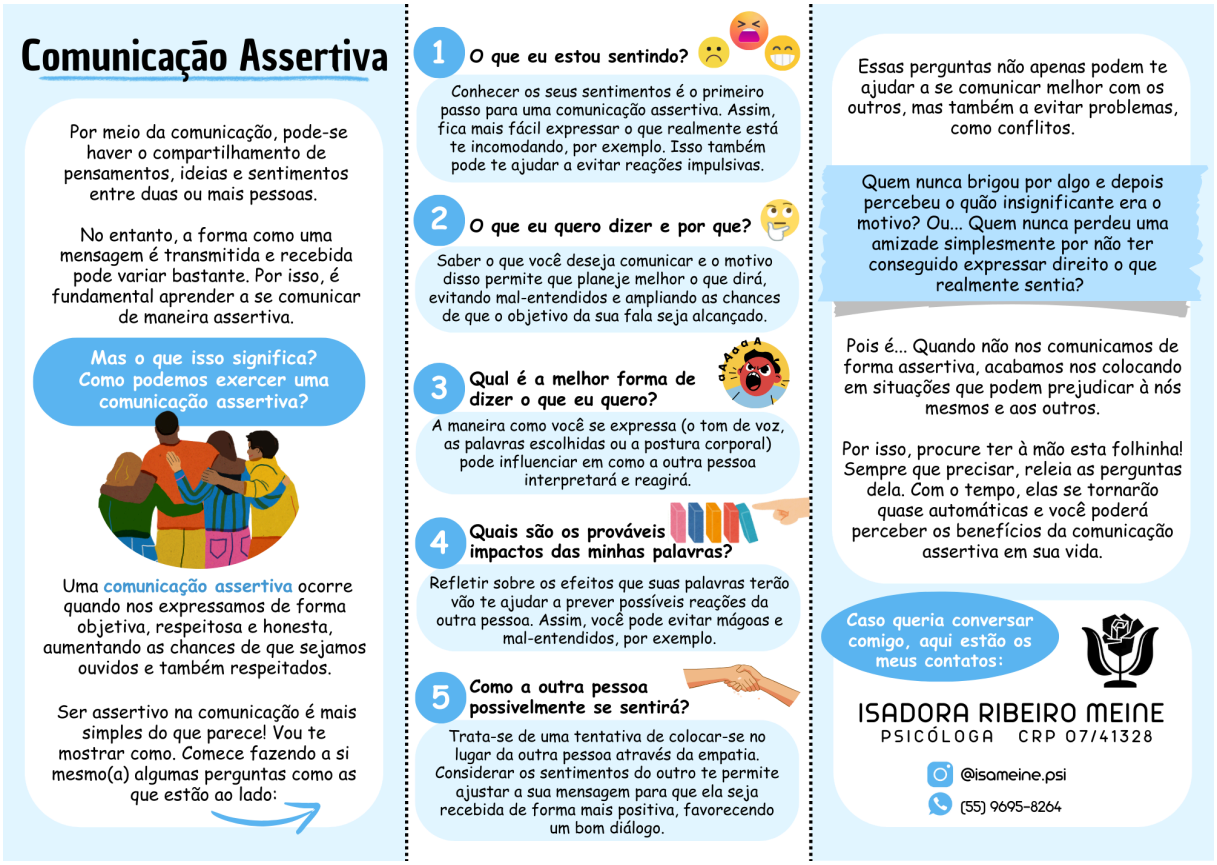
Na medida em que a escola torna-se um local capaz de oportunizar aprendizados que extrapolam o âmbito pedagógico, também possibilita o desenvolvimento dos indivíduos em âmbito afetivo e social. Diante disso, as formas em que está ocorrendo a comunicação no cenário escolar devem ser levadas em consideração, principalmente pela equipe de professores - justamente por estarem em contato frequente e direto com os estudantes (Ferreira; Ribeiro, 2019).

A comunicação não violenta, segundo Rosenberg (2006), é uma ferramenta que pode auxiliar na reformulação da maneira como as pessoas se expressam e escutam uns aos outros. Para tanto, elas precisam voltar sua atenção para quatro áreas: o que está sendo observado; quais são os sentimentos que se apresentam; do que se precisa; e quais aspectos deseja-se aprimorar na vida. Os objetivos principais de tal comunicação são o de possibilitar o florescimento tanto da compaixão entre as pessoas envolvidas, assim como do entendimento de que elas

são protagonistas frente a situação de conflito que se apresenta, sendo corresponsáveis pela sua resolução.

Para auxiliar o entendimento dos adolescentes acerca de como realizar uma comunicação assertiva, utilizou-se as seguintes perguntas: 1) O que eu estou sentindo?; 2) O que eu quero dizer e por quê?; 3) Qual é a melhor forma de dizer o que eu quero?; 4) Quais são os prováveis impactos das minhas palavras?; 5) Como a outra pessoa possivelmente se sentirá?. De maneira geral, por meio dessas questões, abordou-se a importância do planejamento do que se pretende dizer, levando em consideração a autopercepção emocional, o conteúdo da mensagem, a forma como será dita e suas possíveis repercussões, introduzindo o conceito de empatia. Cada uma dessas perguntas, além de estarem nos slides, foram colocadas em um material de apoio, que foi impresso e distribuído aos estudantes, o qual pode ser conferido a seguir.

Figura 1 - Folheto sobre Comunicação Assertiva



Autoria: própria.

Diante disso, falar é mais do que meramente usar fonemas para formar

palavras e frases. Vai além disso. Refere-se a uma articulação de elementos que envolvem a tríade voz-fala-gestos. Então, para uma boa comunicação, são necessárias algumas habilidades, como observar e ouvir atentamente. Diante disso, comunicar-se de maneira assertiva exige mais do que ser um bom articulador de palavras. A comunicação envolve a linguagem verbal, assim como a não verbal. Então, também são considerados os comportamentos e gestos, a gestão das emoções, os valores e crenças das pessoas (Benatti; Becker, 2021).

Em acréscimo, outra habilidade importante para uma boa comunicação é a empatia. Ela é a capacidade psicológica de tentar sentir o que o outro possa estar sentindo, colocando-se imaginariamente na circunstância em que ele se encontra. Trata-se de um esforço que demanda recursos afetivos, cognitivos e comportamentais frente a observação da experiência vivenciada por este outro (Leira et al., 2020).

Ao final da palestra, foi trazida uma cena do filme Divertida Mente 2 (2024). Trata-se do momento, no pós-créditos, em que a Alegria convida o Segredo Sombrio para sair de onde ele se escondia, . Então, a Alegria questiona “qual é o segredo?”, para a qual ele responde “a gente queimou o tapete”. A Alegria reage a isso, dizendo “jura? Só isso? Achei que tinha sido aquela vez do xixi na piscina!”. Então, o Segredo Sombrio se assusta, volta ao seu esconderijo, fecha a porta e ela diz “Falei demais”.

Esse recorte da animação, levou os alunos a refletirem sobre tudo o que foi conversado ao longo da palestra. Questionou-se, por exemplo, de que outras maneiras a Alegria poderia ter acolhido o que o Segredo Sombrio revelou para ela, para evitar que ele voltasse ao seu esconderijo. Além disso, tal cena trouxe duas reflexões significativas. A primeira de que, muitas vezes, podemos magoar as outras pessoas com a nossa forma de falar, mesmo que não tenhamos a intenção. A outra é a de que, nem sempre, percebemos quando ferimos os sentimentos dos outros, uma vez que podemos estar tão acostumados com a forma como aprendemos a falar que nem refletimos mais sobre como ela está ocorrendo.

Através da repetição de experiências repetitivas, determinados caminhos neurais são reforçados, revertendo-se em aprendizados. Baseando-se nisso e na concepção de neuroplasticidade, continuamente, novos caminhos podem ser

modulados, permitindo o aprendizado de comportamentos, emoções e afetos. Para tanto, as escolas devem não apenas objetivar o ensino e a aprendizagem dos conteúdos didáticos, mas também dar possibilidades para que haja o desenvolvimento integral de seus alunos (Ferreira; Ribeiro, 2019).

Nesse sentido, os professores e demais funcionários das escolas, por passarem significativa parcela de tempo no mesmo ambiente que os estudantes, devem estar atentos aos comportamentos deles. Isso vai além da capacitação dos referidos membros da instituição de ensino. Envolve, também, propiciar aos alunos um ambiente que permita a expressão deles e a criação de laços afetivos, assim como a criação de espaços de debate e de reflexão. Trata-se, pois, de ações que envolvem a prevenção e a promoção da saúde mental. Nesse sentido, entende-se como saúde mental um estado em que o sujeito sente-se bem consigo e com os outros, aceitando e conseguindo lidar com as exigências da vida, sabendo lidar com suas emoções positivas e negativas, reconhecendo os seus limites e procurando ajuda, quando necessário (Albuquerque et al., 2020).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de tudo o que foi explanado, observa-se que o processo de ensino-aprendizagem transita tanto pelo cognitivo quanto pelo afetivo, encontrando na linguagem um meio de expressão de sentimentos, os quais revelam os aprendizados e vivências emocionais dos sujeitos. Nesse viés, encontra-se a comunicação, que articula uma linguagem verbal e não verbal, indo além da mera articulação fonética de palavras. Assim sendo, quanto mais assertivamente um sujeito comunica-se, melhor poderá se expressar, ser entendido e acolhido pelos demais, alcançando, pois, melhor qualidade de vida.

Assim, através da experiência pode-se auxiliar os alunos, de maneira dinâmica e criativa, na compreensão de como os conceitos de comunicação não violenta e de comunicação assertiva podem ser utilizados em suas vidas. Assim, criou-se um ambiente de trocas entre os alunos, possibilitando reflexões acerca de como a comunicação de cada um deles estava ocorrendo em contraste com o que foi apresentado.

Este estudo, no entanto, não tenciona esgotar as possibilidades de saberes advindos dos conhecimentos acerca da comunicação assertiva e da comunicação não-violenta. Por meio deste relato de experiência, busca-se, apenas contribuir com essa temática, ressaltando sua importância no recorte de realidade em que ela se deu - com adolescentes em uma escola no interior do Rio Grande do Sul. Sendo assim, estimula-se a publicação de estudos que contemplem cenários semelhantes, a fim de ampliar o entendimento acerca da aplicabilidade de tais conceitos.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, C. et al. Fatores de risco para a saúde mental infanto-juvenil: conhecimentos dos agentes educativos. **Acta Paul Enfermagem**, v. 33, n. 1, p. 1-9, 2020.

BENATTI, C. BECKER, A. **Comunicação Assertiva**: o que você precisa saber para melhorar suas relações pessoais e profissionais. São Paulo: Literare Books International, 2021.

DIVERTIDA MENTE 2. Direção: Kelsey Mann. Roteiro: Meg LeFauve; Dave Holstein. Estados Unidos: Pixar, Walt Disney Pictures, 2024.

SOTAQUES e expressões do Brasil: como falamos de Norte a Sul. 2018. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=SAiXRi6Rcsg. Acesso em: 16 ago. 2024.

FERREIRA, H. R.; RIBEIRO, P. R. M. A importância da afetividade na educação. **Doxa: Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, v. 21, n. 1, p. 88-103, 2019.

FERREIRA, L. L. O. **O uso da comunicação não violenta como possibilidade de intervenção nas relações interpessoais entre os estudantes**. 2019. Dissertação (Especialização em Formação de Educadores para Educação Básica) - Faculdade de Educação, Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2019. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/34865/1/LUCIANALIMA_CPE%20%281%29.pdf. Acesso em: 15 ago. 2024.

LEIRIA, M. et al. A aplicabilidade da comunicação na psicologia. **Revista International Journal of Developmental and Educational Psychology**, v. 1, n. 1, p. 435–442, 2020.

MOUKACHAR, M. B.; PAULA, T. A. Psicologia na escola: a violação dos direitos humanos e a construção da subjetividade no contexto escolar. **Psicologia na escola**, v. 22, edição especial, p. 127-144, 2021.

MUSSI, R. F. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista Práxis Educacional**, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021.

Organização Mundial da Saúde - OMS. **World mental health report:** transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization, 2022.

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

TAVARES, J. M. A. D. et al. Fatores de risco e prevenção do transtorno de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 11, p. 1-7, 2022.