

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PEDAGOGIA - LICENCIATURA

Eduarda Schallenberger Stein

**PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL INFANTIL NO AMBIENTE
ESCOLAR: EXPERIÊNCIAS EM COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA**

Porto Alegre
2º semestre
2020

Eduarda Schallenberger Stein

**PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL INFANTIL NO AMBIENTE
ESCOLAR: EXPERIÊNCIAS EM COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA**

Trabalho de Conclusão apresentado à Comissão de Graduação do Curso de Pedagogia - Licenciatura da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial e obrigatório para obtenção do título Licenciatura em Pedagogia.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Simone Bicca Charczuk.

Porto Alegre

2º semestre

2020

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me guiar, fortalecer, acalmar e amparar durante todo o percurso da Faculdade e por me ensinar a ser mais sensível, amorosa e empática.

Aos meus pais, Gladis e Cláudio, por serem minha base de vida, por me ensinarem o que é amor, respeito, cuidado, carinho, dedicação, compreensão e por terem se esforçado tanto para que eu chegasse onde estou agora. Vocês são o meu orgulho e minha inspiração de vida!

A minha dinda Rosane, a minha tia Carla, a Didi e ao Gus, pelo amor, apoio, carinho, cuidado, orientação e amparo.

A minha querida orientadora Simone, pela paciência, auxílio, orientação, sensibilidade e pelo incentivo. Foi um prazer imensurável ser sua orientanda!

Ao meu médico/amigo Dr. Carlos, por me amparar, apoiar e orientar com tanto carinho e cuidado.

Aos meus dois grandes melhores amigos, Isadora e Nicolás, pela amizade, parceria, paciência, amor, cuidado, pelas risadas e por me presentear com a honra de ser amiga de vocês.

Ao meu querido namorado Luis, por ser meu companheiro de todas as horas, por me incentivar, apoiar, acolher, orientar, acalmar, cuidar e principalmente por me dar tanto amor e carinho.

RESUMO

Este estudo tem três objetivos principais que se relacionam diretamente e constantemente. São eles: Relacionar o tema de saúde mental infantil com o ambiente escolar; Apresentar a abordagem de Comunicação Não-Violenta como estratégia de intervenção que visa promover saúde mental na escola; Debater artigos científicos que relatam a aplicação prática da CNV no ambiente escolar. Assim sendo, esta pesquisa se propôs a realizar um levantamento da literatura brasileira sobre a aplicação prática da abordagem de Comunicação Não-Violenta no ambiente escolar. As obras selecionadas a partir do levantamento foram organizadas em fichas padrão de organização, denominadas “Ficha de Leitura”, essas mesmas foram seguidas de observações autorais e para posterior debate e relação com a questão cerne desse trabalho que é: “Como a abordagem de Comunicação Não-Violenta pode atuar em intervenções no ambiente escolar a fim de promover saúde mental infantil?”. A análise processada à luz dos resultados observados permite constatar que as intervenções práticas com a abordagem de Comunicação Não-Violenta trouxeram diversos benefícios, tanto para os ambientes quanto para a relação entre os membros que os ocupam. Dentre esses benefícios está, a transformação do espaço em um local onde a criança sabe que será ouvida, acolhida, tratada com carinho e respeito, além disso, fornece às crianças ferramentas para lidarem melhor com as adversidades, contribui para o desenvolvimento da empatia e da solidariedade, auxilia o aluno no reconhecimento e na nomeação de seus sentimentos e encoraja-os a dividirem esses mesmos e contribui para o processo de autoconhecimento das crianças. Conclui-se então que essa abordagem de comunicação se relaciona de forma potente e coesa com a promoção de saúde mental infantil, quando desenvolvida dentro do ambiente escolar.

Palavras-chave: Instituição escolar. Saúde mental infantil. Comunicação Não-Violenta.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	5
2.REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	8
2.1 SOFRIMENTO PSÍQUICO NA INFÂNCIA	8
2.2 COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA	11
2.3 A ESCOLA COMO ESPAÇO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL	14
2.3.1 Promoção de Saúde Mental	14
2.3.2 Escola como ambiente estratégico para pensar ações de promoção de saúde mental	16
2.3.3 Como a escola pode se tornar um espaço de promoção de saúde mental?	17
METODOLOGIA	20
APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS	21
CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
REFERÊNCIAS	37

1. INTRODUÇÃO

Impera em nossa sociedade a romantização do período da infância. Se analisarmos somente essa visão romântica, é até compreensível que muitos considerem que não há necessidade e é até inapropriado falar sobre sofrimento psíquico e saúde mental infantil. No entanto, o que se esquece é que existem diversos tipos de infâncias, e que dentre esses diferentes tipos existem as infâncias difíceis e traumáticas.

Considerando, portanto, que temos uma realidade brasileira com crianças em sofrimento psíquico, e essa condição por sua vez está diretamente relacionada com o desenvolvimento da vida dessas crianças e, também, com seu desempenho em atividades cotidianas, podemos e acredito que devemos traçar relações entre a escola e a saúde mental infantil, uma vez que a escola é um dos ambientes mais frequentados cotidianamente pelas crianças.

Nesse sentido, acredito que, para podermos falar em escola como um espaço de inclusão e de acolhimento, devemos considerar a questão de saúde mental infantil dentre uma de suas pautas e uma das melhores formas de fazer essa inclusão é através de ações de promoção de saúde mental. Nesse sentido, apresento o método de Comunicação Não Violenta (CNV), criado pelo psicólogo norte-americano Marshall Bertram Rosenberg¹, como proposta prática de intervenção para promoção de um ambiente escolar de bem-estar e saúde mental.

Sendo assim, este trabalho se propôs a realizar um levantamento da literatura brasileira sobre a aplicação prática da CNV no ambiente escolar, para posterior debate sobre a questão cerne desse trabalho que é: “Como a abordagem de Comunicação Não-Violenta pode atuar em intervenções no ambiente escolar a fim de promover saúde mental infantil?”.

Este trabalho tem três objetivos principais que se relacionam diretamente e constantemente. São eles: Relacionar o tema de saúde mental infantil com o ambiente escolar; Apresentar a CNV como estratégia de intervenção que visa promover saúde mental na escola; Debater artigos científicos que relatam a aplicação prática da CNV no ambiente escolar.

O despertar de interesse sobre esse tema surgiu a partir das vivências que tive na “Sala de Recreação para Jovens e Adultos”, do Hospital de Clínicas de Porto

¹<https://sandracaselato.blogosfera.uol.com.br/2020/02/11/a-comunicacao-nao-violenta-e-seu-criador/>

Alegre, durante o primeiro semestre do ano de 2019. Ressalto que essa experiência só foi possível, pois estava cursando a disciplina obrigatória denominada “Estágio de Docência I: Educação Especial, Processos e Práticas”, do curso de Pedagogia, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, que contava com uma carga horária de 105 horas e que tinha por súmula promover a “Experiência profissional no campo de atuação do pedagogo, em espaços escolares e não escolares, excluindo-se regência de classe. Estágio realizado no âmbito da Educação Especial em espaços escolares e não escolares.”. (UFRGS, 2021)

Tal sala funcionava durante a manhã e à tarde e podia ser frequentada, em caráter opcional, por qualquer paciente do hospital que tivesse interesse. Além disso, tal sala também era frequentada, dessa vez em caráter obrigatório, pelos pacientes internados na ala psiquiátrica.

A fim de contextualizar, ressalto que havia no geral cinco leitos para a área psiquiátrica do hospital e durante o tempo em que estive vivendo esse espaço, tais leitos foram ocupados por jovens e por crianças. A sala só podia ser frequentada quando os médicos consideravam que tais pacientes estavam bem o suficiente para frequentá-la, e mesmo assim eram acompanhadas em todos os espaços por algum responsável ou por um segurança do próprio hospital. Ressalto que consideravam que o paciente “estava bem o suficiente”, quando se compreendia que o mesmo iria conseguir aproveitar o que o ambiente tinha a oferecer, sem tentar se ferir ou ferir os outros.

A presença de jovens nesse ambiente, de certa forma, já era esperada por mim, uma vez que essa realidade é mais divulgada, através de filmes, documentários, sites de notícias, por estudos, assim como também é mais discutida socialmente. No entanto, a presença de crianças (faixa etária dos 10 anos) nesse ambiente chocou-me muito.

Desfazer a romantização da “infância feliz” e aceitar que do meu lado existiam crianças em um grau tão grande de sofrimento mental e com realidades tão traumáticas e violentas que necessitavam ser internadas e acompanhadas 24 horas por dia, foi algo realmente desafiador.

Infelizmente, as supervisoras do espaço relataram-me que aquela realidade era muito mais comum do que a maioria das pessoas acreditava. E foi essa realidade difícil e chocante, que me impulsionou a buscar saber mais sobre as questões de saúde mental infantil e maneiras de promovê-la.

Posteriormente, a união das questões acima com o ambiente escolar foi traçada inicialmente pela leitura do livro “Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber”, dos organizadores Gustavo M. Estanislau e Rodrigo Affonseca Bressan (2014). Através desse, tive uma visão teórica inicial sobre o tema de saúde mental e maneiras de que a escola estaria relacionada diretamente com o mesmo. Logo em seguida, tive a oportunidade de realizar o curso denominado “Fundamentos da Comunicação Não Violenta”, ofertado pela “Universidade Corporativa Sesi SENAI”. E foi no relacionar do tema “promoção de saúde mental na escola” com os princípios aprendidos no curso, que pude sentir a potência de transformação dessa união e o quanto essa deveria ser debatida e aprofundada.

Tendo em vista este percurso compartilhado acerca da minha aproximação com o tema, apresento, logo a seguir, as discussões possíveis de serem feitas acerca da temática. Para tanto, este trabalho está organizado em 05 capítulos. Nesta introdução apresento uma breve contextualização da temática do estudo, assim como os objetivos e a justificativa do trabalho. O capítulo dois refere-se a “Revisão bibliográfica”, onde contextualizo o tema de sofrimento psíquico na infância, relaciono o ambiente escolar com o tema de saúde mental, apresento o conceito de promoção de saúde mental e como a escola pode se tornar um espaço que a promove, assim como apresento a abordagem de Comunicação Não-Violenta e seus componentes. Na “Metodologia”, capítulo três, apresento o procedimento metodológico escolhido para esse trabalho e a maneira de seleção e organização das obras escolhidas para análise. Já o capítulo quatro refere-se a “Apresentação e discussão dos dados”, onde apresento as fichas de leitura e realizo, a partir delas, observações autorais e posterior relacionamento com o tema central do trabalho. Por fim, nas “Considerações finais”, capítulo cinco, retomo o procedimento metodológico, apresento os resultados da pesquisa e aponto se os objetivos da mesma foram atingidos.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Sofrimento psíquico na infância

Temos uma tendência quase natural em romantizar o período da infância, e assim defini-lo como um período invariavelmente feliz, livre de estresses e de

preocupações. Relacionado a isso, surgem as máximas do senso comum: “Não existe fase melhor do que a infância.”; “Na infância tudo é belo, maravilhoso e cheio de alegria.”; “Ninguém esquece a infância, pois é nessa fase que vivemos os momentos mais emocionantes da nossa vida.”.

Se analisarmos essas concepções de infância do senso comum de uma forma inteiramente isolada, distante, excluindo completamente o fato de que existem diversas realidades infantis e vendo apenas uma dessas realidades, é compreensível que muitos considerem que não há necessidade e é até inapropriado falar em sofrimento psíquico na infância e em saúde mental infantil. No entanto, o que se esquece é que assim como existem diversos tipos de crianças, também existem diferentes tipos de infâncias. Algumas delas são realmente o que é dito pelo senso comum, no entanto também existem as infâncias difíceis, desafiadoras, que podem ser traumáticas e cercadas de sofrimento.

É provável que essa dificuldade de relacionar o sofrimento psíquico e saúde mental com o período da infância decorra do fato de que ainda, para muitos, o conceito de saúde mental é compreendido em sua visão exclusivamente biológica, ou seja, algo que “foge da normalidade” e que está diretamente relacionado com a loucura. Tal fato está muito ligado à história do atendimento às pessoas em sofrimento mental e ao tabu social que foi gerado em torno desses conceitos. No entanto, tal forma de visualizar o tema de saúde mental, pode ser prejudicial e perigosa, pois vai se deixando de ver/observar alguns comportamentos que poderiam ser compreendidos como pedidos de ajuda das crianças.

Nesse sentido, estudos epistemológicos “indicam que 10 a 25% das crianças e dos adolescentes no Brasil e no mundo vivenciam a experiência do sofrimento psíquico.” (VIEIRA et al., 2014, p.13). Além disso, um estudo envolvendo “[...] jovens de 7 a 14 anos vivendo na Região Sudeste do Brasil, constatou que 1 a cada 8 alunos matriculados na escola tem algum tipo de dificuldade que justifica a necessidade de atendimento especializado na área de saúde mental.”(VIEIRA et al., 2014, p.13). E, infelizmente, os índices não param por aí,

Em relação às tentativas de suicídio no país, foram registradas 48.204 ocorrências de 2011 a 2016, sendo que 25,9% dos casos acometeram o sexo feminino e 19,6% acometeram o sexo masculino, considerando apenas as pessoas de 10 a 19 anos de idade. (SILVA, 2019, p. III)

Essas informações, apesar de serem chocantes, são a realidade para um número expressivo de crianças, no Brasil e no mundo. Por isso, temos que ter cuidado com a romantização excessiva das infâncias, uma vez que podemos acabar desconsiderando ou até mesmo negligenciando a dor e o sofrimento psíquico que, também como nós adultos, as crianças e os adolescentes podem sentir.

Ressalto aqui que partilho da compreensão do que seja sofrimento psíquico infantil, com as autoras Cid, Squassoni, Gasparini e Fernandes (2019), quando elas afirmam que

[...] tem-se o sofrimento psíquico infantil, quando a criança manifesta, por meio do seu comportamento ou da expressão de suas emoções, dificuldades que causam prejuízo e interferem no desenvolvimento de suas atividades e relações cotidianas.(p.02)

Por outro lado, temos o conceito de saúde mental infantil. Conceito complexo que vem evoluindo nas últimas décadas, ultrapassando as barreiras do “contrário da loucura” e do puramente biológico, e passando a ser considerado como

[...] um fenômeno complexo e multidimensional, envolvendo, dentre outros, aspectos emocionais, comportamentais e sociais, que produzem um elenco de habilidades capazes de tornar a criança competente para estar no mundo e pertencer a ele, considerando o contexto de vida dela. (CID; SQUASSONI; GASPARINI; FERNANDES, 2019, p.02)

Nessa direção, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade".(GAINO *et al.*, 2018, p.110)

Essas definições são relevantes, uma vez que apresentam uma perspectiva um tanto quanto diferente.

Temos uma realidade brasileira com um número expressivo de crianças em sofrimento psíquico, e essa condição, por sua vez, está diretamente relacionada ao desenvolvimento da vida dessas crianças e, também, com seu desempenho em atividades cotidianas.

Considerando, portanto, que a escola é um dos ambientes mais frequentados cotidianamente pelas crianças, podemos, e acredito que devemos, traçar relações entre a escola e a saúde mental infantil. Uma vez que, a partir do momento que a escola torna-se um ambiente obrigatório para todas as crianças, a questão de saúde mental infantil e sofrimento psíquico infantil também passam a ser uma questão

escolar (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014). Visto que as crianças inseridas na porcentagem de sofrimento psíquico infantil também estarão nesses ambientes e podem ter, devido a isso, prejuízos em seu desenvolvimento escolar, como demonstram os estudos que dizem que

[...]crianças e adolescentes em sofrimento psíquico têm maior chance de apresentar dificuldades no contexto escolar, apontando, inclusive, que o desempenho acadêmico está intimamente ligado à situação socioemocional das crianças. (D'Abreu & Marturano, 2010; D'Ávila-Bacarji, Marturano, & Elias, 2005; Fleitlich & Goodman, 2000, *apud* CID; SQUASSONI; GASPARINI; FERNANDES, 2019, p.03)

Dessa forma, para falarmos em escola como um espaço de inclusão e de acolhimento, também devemos considerar a questão de saúde mental infantil dentre uma de suas pautas e uma das melhores formas de fazer essa inclusão é através de ações de promoção de saúde mental.

2.2 Comunicação Não-Violenta

A fim de enriquecer o nosso debate, apresento o método de Comunicação Não Violenta (CNV), criado pelo psicólogo norte-americano Marshall Bertram Rosenberg², como proposta prática de intervenção para promoção de um ambiente escolar de bem-estar e saúde mental.

Tal método de comunicação surgiu em meados dos anos sessenta, quando o psicólogo começou a trabalhar como orientador educacional em instituições de ensino que abandonavam a segregação racial. Vale reforçar que nesse período, ocorria nos Estados Unidos grandes movimentos a favor dos direitos civis da população negra e da eliminação da segregação racial no país. O psicólogo, portanto, tinha o papel de ensinar mediações e técnicas para diminuir os grandes atritos que surgiam durante esse período de transição (MENDES, 2019).

E assim o fez. Os princípios de seu método auxiliaram diversas comunidades e instituições de ensino a se tornarem locais mais empáticos, respeitosos, saudáveis e com menos conflitos. Com o sucesso de seus métodos, Rosenberg foi convidado a divulgá-los por diversos estados dos Estados Unidos e posteriormente por diferentes países.

²<https://sandracaselato.blogosfera.uol.com.br/2020/02/11/a-comunicacao-nao-violenta-e-seu-criador/>

Em seu livro denominado “Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais”, Rosenberg define o método de Comunicação Não Violenta (CNV), como “uma abordagem específica da comunicação [...] que nos leva a nos entregarmos de coração, ligando-nos a nós mesmos e aos outros de maneira tal que permite que nossa compaixão natural floresça.” (ROSENBERG, 2006, p.21). Nessa direção, Pelizzoli acrescenta que “Mais do que qualquer outra coisa, a CNV é a tomada de consciência de nossas necessidades, nossa humanidade, nossa capacidade de conexão e nossa capacidade de comunicação.” (2012, p.02).

Segundo o psicólogo, por mais que não consideremos violenta a forma que falamos, “nossas palavras não raro induzem à mágoa e à dor” (ROSENBERG, 2006, p.21), isso porque, em geral, nossas respostas são automáticas, reativas, agressivas e cheias de julgamentos. A proposta da CNV então é nos auxiliar a reformular a forma com que falamos e ouvimos os outros, para que nos comuniquemos com consciência, clareza, respeito e empatia, e saibamos ouvir profundamente e verdadeiramente. Para alcançarmos então essa abordagem, Rosenberg nos convida a nos concentrarmos na realização de quatro componentes, são eles: Observação; Sentimento; Necessidade; Demanda/Pedido.

O primeiro componente refere a Observação, mas não aquele observar acompanhado de julgamentos e opiniões, que estamos tão acostumados a fazer, mas sim observar o que de fato está acontecendo em uma situação, ou seja, observar sem fazer nenhum julgamento ou avaliação. A escolha desse componente se justifica pois “ao combinarmos a observação com a avaliação, diminuímos a probabilidade de que os outros ouçam a mensagem que desejamos lhe transmitir.” (ROSENBERG, 2006, p.50), ou seja, quando comunicamos uma observação que carrega consigo uma avaliação, a probabilidade de o outro compreender esse observar como sendo uma crítica, é grande. Para elucidar a diferença entre uma observação com avaliação e uma observação isenta de avaliação segue a tabela abaixo.

Exemplo de observação COM avaliação	Exemplo de observação SEM avaliação
João você é muito lento.	João faz meia hora que você está na mesma questão.

Marcos é agressivo.	Marcos bateu na colega quando ela pegou o brinquedo dele.
Pedrinho não sabe jogar futebol.	Em quinze partidas, Pedrinho não marcou nenhum gol.

Elaborado pela autora (2021)

O segundo componente da CNV diz respeito aos Sentimentos, ou seja, expressar como nos sentimos em relação ao que observamos. Para que possamos fazer esse segundo “passo” é necessário que saibamos identificar e expressar o que estamos sentindo, mas isso muitas vezes pode não ser uma tarefa fácil. Nesse sentido, Rosenberg nos convida a ampliarmos nosso vocabulário para sentimentos e não termos medo ou receio de demonstrar vulnerabilidade ao expressarmos os mesmos. Nesse sentido o próprio autor afirma que “Ao nos permitirmos ser vulneráveis por expressarmos nossos sentimentos, ajudamos a resolver conflitos.” (ROSENBERG, 2006, p.76).

Já no terceiro componente reconhecemos as Necessidades que estão na raiz de nossos sentimentos. Após compreendermos quais sentimentos foram despertados com a observação de um fato, devemos observar em nós quais necessidades estão ligadas a esses sentimentos. Todos temos necessidades, tais como proteção, respeito, amor, afeto, harmonia, diversão, compreensão, apoio, dentre outras inúmeras necessidades, e em geral temos sentimentos positivos quando nossas necessidades são atendidas e sentimentos negativos quando as nossas necessidades não são atendidas. Essas necessidades devem ser expressadas, uma vez que “quanto mais diretamente conseguirmos conectar nossos sentimentos a nossas próprias necessidades, mais fácil será para os outros reagirem a estas com compaixão.”(ROSENBERG, 2006, p.84). Para demonstrar melhor, trago um exemplo: Digamos que durante uma aula um aluno grite com a professora, e ao invés de a docente dizer gritando “Não fale assim comigo!”, ela poderia utilizar-se desse terceiro componente e dizer “Quando você levanta a voz eu me sinto desrespeitada”.

Por fim, o último componente da Comunicação Não-Violenta refere-se ao Pedido. Após expressarmos o que estamos observando (sem avaliação), como nos sentimos e que necessidade foi despertada, nós iremos fazer um pedido claro e ligado a ações concretas. Rosenberg orienta que usemos uma linguagem positiva ao

fazermos o pedido, ou seja, que não peçamos o que *não queremos* que seja feito, mas sim o que *queremos* que seja feito. Por exemplo: No lugar de dizer “não grite dentro da sala”, podemos dizer “gostaria que falasse mais baixo dentro da sala”. Além disso, o psicólogo recomenda que evitemos frases vagas, que formulemos nossas solicitações na forma de ações concretas e que cuidemos para que o pedido não soe como uma exigência. Nesse sentido, Rosenberg explica que “Pedidos são percebidos como exigências quando os ouvintes acreditam que serão culpados ou punidos se não atenderem.” (ROSENBERG, 2006, p.127), e essa situação pode gerar ainda mais atritos e desconfortos. Portanto, para gerar uma resposta compassiva às nossas necessidades, devemos elaborar pedidos claros, que compreendam uma linguagem positiva, que estejam ligados a ações concretas e que não soem como uma exigência.

É importante ressaltar que a CNV não se resume apenas a uma mera “[...] linguagem, nem um conjunto de técnicas para usar as palavras; a consciência e a intenção que a CNV abrange podem muito bem se expressar pelo silêncio [...], pela expressão facial e pela linguagem corporal.” (ROSENBERG, 2006, p.33), isso faz sentido ao imaginarmos que um comportamento, como por exemplo, de revirar os olhos, ou bufar enquanto o outro está falando, desperta neste uma sensação de revolta e descontentamento, mesmo se tivermos seguindo as técnicas de linguagem e escuta propostas pela CNV. Assim sendo, podemos dizer que a CNV se utiliza de todas as formas que a comunicação engloba para transformar nosso modo de se relacionar com os outros.

Diante disso, e por acreditar na potência da abordagem da Comunicação Não-Violenta para promover espaços com mais empatia, compreensão, escuta e respeito, trago a seguir um levantamento da literatura brasileira sobre a aplicação prática da CNV no ambiente escolar, para posterior debate sobre a questão cerne desse trabalho que é: “Como a CNV pode atuar em intervenções no ambiente escolar a fim de promover saúde mental infantil?”.

2.3 A escola como espaço de promoção de saúde mental

2.3.1 Promoção de Saúde Mental

O conceito de promoção de saúde foi citado pela primeira vez em 1945 pelo defensor da medicina social Henry Sigerist. Anos depois, em 1974, é divulgado o relatório “Informe Lalonde”, que enfatizava os fatores particulares de determinação

de saúde, questionava o custo elevado dos cuidados médicos e propunha “ampliar o campo de atuação da Saúde Pública, priorizando medidas preventivas e programas educativos que trabalhassem com mudanças comportamentais e de estilos de vida.” (SÍCOLI, 2003, p.103). A partir disso, tal conceito começou a ser amplamente discutido e em 1984 a Organização Mundial da Saúde (OMS) apresentou oficialmente o tema, relacionando-o com o modelo amplo de saúde, que “[...]envolve os determinantes sociais da saúde, como educação, meio ambiente e acesso a serviços essenciais, por meio de ações coletivas, intersetoriais e fomentadoras de políticas públicas.”(VIEIRA et al., 2014, p.15). Nessa direção, em 1986 ocorreu a 1ª Conferência Internacional sobre Promoção de Saúde, na qual foi apresentado o documento denominado “Carta de Ottawa”. Tal escrito reforçou a importância da intersetorialidade, do compromisso com a equidade, da participação ativa da população e definiu o conceito de promoção de saúde como:

[...] o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo [...] saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas [...] a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global. (CARTA de Ottawa, 1986, apud CONASS, 2016)

Já em 1998 a OMS reforçou o tema definindo os sete princípios da promoção de saúde, que seriam a concepção holística, intersetorialidade, empoderamento, participação social, equidade, ações multi-estratégicas e sustentabilidade. Como concepção holística,

No que se refere à política brasileira, o tema começou a ser apresentado oficialmente a partir da Constituição de 1988, que salientou

[...] a necessidade de [...] uma mudança progressiva dos serviços, passando de um modelo assistencial, centrado na doença e baseado no atendimento a que procura, para um modelo de atenção integral à saúde, no qual haja incorporação progressiva de ações de promoção e de proteção, ao lado daquelas propriamente ditas de recuperação. (apud VIEIRA et al., 2014, p.15)

Dessa forma, a Constituição reforçou o modelo amplo de saúde, que se direciona para a intersetorialidade, ampliando a participação social e reforçando a importância de ações descentralizadas.

Posteriormente, o tema foi abordado no documento denominado “Parâmetros Curriculares Nacionais” (1997). Neste, compreende-se que a promoção de saúde ocorre

[...] por meio da educação, da adoção de estilos de vida saudáveis, do desenvolvimento de aptidões e capacidades individuais, da produção de um ambiente saudável, da eficácia da sociedade na garantia de implantações políticas públicas voltadas para qualidade da vida e dos serviços de saúde. (apud VIEIRA et al., 2014, p.16)

Tal documento foi de uma importância significativa para a evolução do conceito de promoção de saúde, uma vez que aproxima tal questão ao ambiente escolar. Dessa forma começou-se a pensar, oficialmente, sobre as relações entre as questões de aprendizagem e as questões de saúde, e como essas relações podem tornar a escola um local mais saudável e inclusivo.

Considerando, portanto, que não há saúde, sem saúde mental, podemos e devemos considerar que o ambiente escolar também é um espaço considerável para pensar o tema de promoção de saúde mental.

2.3.2 Escola como ambiente estratégico para pensar ações de promoção de saúde mental

Existem alguns fatores que tornam o ambiente escolar um espaço estratégico para se pensar ações de promoção de saúde mental infantil. O primeiro deles é o fato desse ambiente, devido ao seu caráter obrigatório, abarcar em seu interior a maior parte da população infantil e jovem do Brasil, durante “[...] boa parte do dia, desde a primeira infância, desenvolvendo um trabalho sistematizado e contínuo, passível de ser adaptado.”(VIEIRA et al., 2014, p.16). E por causa desse tempo considerável, temos um ambiente no qual podemos analisar de forma mais ampla a trajetória do desenvolvimento das crianças e jovens que ocupam esse espaço.

Outro fator considerável é o fato de o ambiente escolar ser mais acessível “[...] à população que os serviços de saúde mental propiciam a realização de intervenções com menos estigma para alunos e familiares.”(VIEIRA et al., 2014, p.16). Além disso, temos um espaço onde é possível analisar essas crianças em diferentes contextos, tais como em brincadeiras com os colegas, em brincadeiras sozinhos, em atividades em grupo, em atividades individuais, em contato com adultos, em exercícios de raciocínio e atenção, entre outros.

Temos ainda, a posição estratégica do professor, que é ideal para observar se houve mudanças bruscas de comportamento de algum de seus alunos, que

geralmente é uma característica que pode indicar que a criança está em sofrimento psíquico, ou ainda poderia utilizar da posição estratégica para estimular debates sobre autoestima, respeito, a importância do diálogo e da empatia, assim como falar sobre saúde mental.

O debate sobre esse último tópico é tão necessário quantos outros e potencializar esse debate é fundamental, assim como falar sobre saúde do corpo. Claro que não se espera que a conversa com as crianças sobre tal tema se dê da mesma forma que com adolescentes e com adultos. Não se espera que seja exposto dados para as crianças, nem se tenha conversas diretas sobre temas como depressão ou suicídio, mas sim seja algo tão leve e comum quanto falar sobre cuidar da saúde do corpo, como por exemplo do porquê comer verduras e frutas e do porquê se deve escovar os dentes todo dia. Ou seja, as crianças devem entender que a saúde mental, a "saúde dos sentimentos e dos pensamentos", é importante assim como a saúde do corpo.

Acredito que quanto antes for incluída a possibilidade de falar de forma leve e cotidianamente (sem julgamentos) sobre sentimentos, frustrações, inseguranças, "pensamentos" ruins (que assim como os adultos elas também têm), mais cedo essas crianças irão encontrar o próprio ritmo, se autoconhecer e mais cedo conseguirão lidar com seus sentimentos.

Ressalto que não se espera que o professor seja psicólogo das crianças, ou que tenha formação para isso. Acredito que o principal é estar aberto para escutar, sem julgamentos e falar abertamente sobre o tema, mas isso falaremos com mais detalhes no decorrer do trabalho.

Por esses e por outros motivos, pesquisadores e estudiosos de saúde mental têm identificado o ambiente escolar como o "principal núcleo de promoção e prevenção de saúde mental para crianças e adolescentes" (VIEIRA et al., 2014, p.16). Além disso, foi divulgado, já em 2008, o chamado Pacto Europeu que definia "[...] como urgente a inserção estratégica da saúde mental nas atividades curriculares e extracurriculares das escolas, além da sensibilização de profissionais da saúde [...] e da educação para o assunto."(VIEIRA et al., 2014, p.18).

2.3.3 Como a escola pode se tornar um espaço de promoção de saúde mental?

Acredito que não haja uma resposta única e pronta para essa questão e o objetivo deste trabalho também não é mostrar um único caminho a ser seguido cegamente. O que venho propor são ideias de como fazer isso de forma calma, sensível e responsável, uma vez que quando falamos sobre saúde mental e sofrimento psíquico precisamos ser muito flexíveis, abertos e, acima de tudo, precisamos debater muito.

Acredito ser importante destacar o que considero ser uma atuação calma, sensível e responsável. Primeiramente, trago a palavra calma pois não é algo simples de se fazer, demanda muito esforço, vontade e paciência. Em seguida trago a palavra sensível, pois é necessário ter sensibilidade para ouvir, olhar, ser empático e ter respeito pela singularidade de cada aluno. Já o termo responsável, considero que carrega consigo duas importantes visões. A primeira refere-se à responsabilidade de trabalhar com um tema tão importante e sério como a saúde mental e a promoção da mesma, considerando sempre o quanto ações nesse sentido modificam a vida das pessoas. A outra visão diz respeito ao agir com responsabilidade emocional, ou seja, termos consciência de que nossas ações impactam outras vidas e sermos responsáveis perante os outros.

Para pensarmos essa promoção, primeiro acredito que devemos considerar a escola como conjunto de partes que chegam a um todo e que, por isso, a responsabilidade de tornar esse ambiente um local saudável, é de todos. Ou seja, temos que considerar que a escola é formada pela direção, pela coordenação, pelos professores, pelos secretários, pelos seguranças/vigias, pelos merendeiros, pelos agentes de limpeza, entre outros. Todas essas partes são igualmente responsáveis por tornarem a escola um ambiente saudável, humano e de acolhimento. Os papéis, no entanto, seriam um tanto quanto diferentes.

Acredito que estaria a cargo dos profissionais envolvidos na gestão escolar, o papel de pensar um currículo que dê espaço para aulas, projetos, palestras sobre questões de saúde mental, de inteligência emocional, de comunicação não violenta, de respeito às singularidades, dentre outros temas que reforcem a importância das diferenças, dos sentimentos, do respeito, da escuta ativa, do lidar com as emoções e da importância de uma comunicação saudável. Outro significativo papel dos profissionais da gestão, seria o de capacitar os seus funcionários, em especial os

professores, com informações sobre esses temas, principalmente, sobre a Comunicação Não-Violenta. Além disso, seria também necessário que esses profissionais pensassem um espaço de apoio para os professores, como por exemplo grupos de conversa, onde estes poderiam, através do auxílio de um mediador que conheça previamente os conceitos da CNV, trocar experiências, dar ideias de aulas e atividades sobre os temas anteriormente citados, compartilhar situações e a forma como lidaram com elas, dividir sentimentos, pensamentos e também se for o caso as frustrações em relação a esses assuntos. Tal espaço, acredito ser fundamental, uma vez que os professores precisam estar saudáveis para falar sobre saúde, precisam ser ouvidos para compreenderem mais ainda a importância de ouvir e precisam se sentir acolhidos para melhor acolher. Dessa forma, não estaríamos sobrecarregando e adoecendo esses profissionais que já lidam com responsabilidades gigantescas. Por fim, considero também importante que esses profissionais estejam atentos para observarem os alunos, acolhendo-os e tratando-lhes com afinidade sempre que os encontrarem.

Nessa direção, podemos falar primeiramente sobre o que não é papel dos professores. Professor não é psicólogo, professor não é médico e dessa forma, não se espera aqui que ele desempenhe papel de psicólogo ou de médico ou que tenha conhecimentos que não sejam relacionados à educação. O que considero ser papel do professor, quando falamos em promover um espaço de saúde mental, está ligado a comportamentos, atitudes, gestos, formas de olhar, ouvir e pensar sobre os alunos que ali estão. Ou seja, os professores atuam nesse processo quando utilizam-se da escuta ativa, sensível e reflexiva, quando oferecem espaços para que os alunos dialoguem sobre os sentimentos, quando observam os alunos com sensibilidade e atenção, quando buscam traçar com os alunos relações de afetividade, baseadas no respeito mútuo, na empatia, na paciência, quando empoderam os alunos, quando elogiam e olham com admiração para todos os alunos, acreditando em seus potenciais, quando encorajam os alunos a tomarem decisões e a serem criativos, quando conversam com eles de forma não violenta, quando promovem o combate dos estigmas, quando discutem de forma aberta sobre o tema da saúde mental, quando observam repentinas quedas no rendimento escolar e mudanças de humor em alunos e encaminham para avaliação, quando incentivam o respeito às diferenças e às singularidades, e aqui se insere todas outras ações que busquem o cuidado, a sensibilidade, o respeito e a empatia.

Já no que diz respeito aos outros profissionais do ambiente escolar, acredito que o papel seja similar em alguns pontos ao da gestão e ao dos professores. Ou seja, o papel de observar e ouvir com atenção, empatia e sensibilidade, dando espaço para que o aluno se expresse, o papel de incentivar, de respeitar, de buscar desenvolver relações de afetividade e de buscar comunicar-se com os alunos de forma não violenta.

Portanto, se considerarmos que a escola é o que seus membros fazem dela e se os mesmos respeitam, acolhem, ouvem, observam, apoiam, incentivam, empoderam e se comunicam de forma não violenta, acredito que o ambiente se torne um espaço mais saudável e de promoção de saúde mental.

3. METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de um levantamento da literatura brasileira que, segundo Gonçalves, nada mais é do que:

[...] a localização e a obtenção de documentos para avaliar a disponibilidade de material que subsidiará o tema do trabalho de pesquisa. Este levantamento é realizado junto às bibliotecas ou serviços de informações existentes. (2019, p. 34).

Além disso, possui caráter exploratório, uma vez que tem por objetivo investigar, aprofundar e explorar o tema, e conta uma abordagem qualitativa, pois minha investigação não tem por objetivo quantificar nem numerar, mas sim se debruçar sobre os resultados de outras pesquisas que analisaram comunicação não violenta no ambiente escolar.

O presente estudo focou nos trabalhos publicados entre os anos de 2007 a 2021 e utilizou-se de dados que foram coletados a partir da busca na ferramenta de pesquisa denominada “Google Acadêmico”, através dos seguintes termos: comunicação não violenta nas escolas; comunicação não violenta e educação. Para essa pesquisa foi utilizado um critério principal de seleção das obras encontradas, qual seja, a exploração dos títulos e dos resumos. Foram selecionadas as obras que, de alguma forma, relatassem experiências com a aplicação prática da Comunicação Não-Violenta (CNV) no ambiente escolar, como ferramenta de intervenção. Nesse sentido, incluiu-se como corpus de análise 5 artigos que se enquadraram nesses quesitos.

Para facilitar posterior análise dos trabalhos encontrados, foram criadas fichas padrão de organização, denominada “Ficha de Leitura”. Essa mesma, é dividida em tópicos, sendo eles os seguintes: Data da leitura; Título da obra; Referência Bibliográfica; Tema (mensagem central); Registros de dados Bibliográficos e Local onde está a obra.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

A seguir apresento cinco fichas de leitura, de obras que apresentam os critérios acima descritos, seguidas de observações autorais.

FICHA DE LEITURA 1	Data Leitura: 08/03/2021
<p><u>Título da obra:</u></p> <p>NÓ QUE VIRA LAÇO: COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA</p>	
<p><u>Referência Bibliográfica:</u></p> <p>LIMA, Edilma Dias de; CARVALHO, Ana Paula Barros de. Nó que vira laço: Comunicação não violenta. Anais do Congresso Nacional Universidade, EAD e Software Livre, 2020. Disponível em: <http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/ueadsl/article/view/16952>. Acesso em: 08 de mar. de 2021.</p>	
<p><u>Temas (mensagem central):</u></p> <p>Estimular o pensamento reflexivo e o diálogo a partir CNV na 1ª infância. Relato de experiência desenvolvido na Educação Infantil (Propostas Práticas.)</p>	
<p><u>Registros de dados Bibliográficos:</u></p> <p style="text-align: center;">Método:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Escola pública na periferia do Distrito federal ➤ “Propor atividades que possibilitem a exposição de sentimentos das crianças na primeira infância: desenvolver a empatia entre os colegas e a ajuda mútua na resolução dos conflitos; criar em sala uma rotina de colaboração mútua; adaptar técnicas de comunicação não violenta para crianças na primeira infância; mediar conflitos para que as crianças expressassem seus sentimentos e necessidades com discurso não ofensivo e evitando a agressão física e/ou verbal” (pág.03 - 04) <p style="text-align: center;">Propostas Práticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Atividades de exposição dos sentimentos:</u> “Foi apresentado o vídeo do Varal de histórias com o episódio “O monstro das cores”, falando sobre identificação e separação de sentimentos em potes. Em seguida, fizemos uma roda de conversa para que cada criança identificasse os seus sentimentos e emoções relacionando com situações corriqueiras que vivenciaram ao longo do dia. Ao término as crianças confeccionaram diversos Emojis (cara de bravo, feliz, assustado, triste, chateado, ansioso, com raiva, enojado, etc) em papel A4 branco, coloriram, recortaram e escreveram seu nome atrás. Ao final da aula a criança escolheu apenas um Emoji para colocar na “Caixa de humor” explicando o episódio do seu dia 	

que gostaria de compartilhar com os amigos, mostrando o desenho que fez e relatando como se sentiu e porque escolheu aquela expressão.” (p.04)

- Técnicas de comunicação não violenta para as crianças: “Iniciamos a aula com a história “Faniquito e Siricutico no mosquito” de Jonas Ribeiro. Em uma roda de conversa refletimos juntamente com as crianças maneiras de expressar nossas necessidades sem usar termos agressivos. Praticando o hábito de formular frases verbalmente que expressem sentimentos, desejos ou necessidades, sem que haja ofensa ou julgamento ao comportamento do colega, ou seja, formular pedidos ou se colocar na situação sem usar apelidos, palavrões e nem partir para agressão física. As crianças foram orientadas a fazerem parte de uma Radionovela, narraram a história e faziam a sonoplastia. Depois as crianças participaram de uma atividade cooperativa envolvendo movimento. Essa experiência apresentou resultado positivo, pois os grupos que terminavam a atividade primeiro ajudavam dando dicas aos que ainda não haviam atingido o objetivo. Essa atividade estimulou tanto o trabalho em equipe quanto o diálogo ao resolver essa situação problema.” (p.04)
- Você decide: “Em roda, apresentamos aos alunos uma situação hipotética de conflitos comum ao ambiente escolar (divisão de brinquedos, ordem de posição em fila, material individual e coletivo, entre outras), e pedimos para que eles apresentassem as inúmeras possibilidades de resolver o problema, registrando todas as alternativas no quadro. Enquanto fazíamos o registro, avaliamos o quanto aquela postura nos pareceu justa e sensata. Após o voto de cada criança, vimos qual foi a alternativa vencedora e os benefícios que ele trouxe para o convívio entre os alunos.” (p.04 - 05)
- Amigo Lanche: “Em dias alternados, no momento da distribuição do lanche da escola, o aluno servia o outro colega. Desta forma, trabalhamos a presteza e solidariedade, além da colaboração e do exercício da prática do servir. Durante a realização da atividade, podemos observar as crianças convencendo os colegas a comerem todo o lanche ou mesmo a optar por lanche mais saudáveis, repetindo o discurso da família e dos professores em sala.”(p.05)

Local onde está a obra:

<http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/ueadsl/article/view/16952>

Através dessa pesquisa, podemos realizar algumas ricas observações. Trago como primeira delas o fato de que fica demonstrado ser possível realizar a abordagem da Comunicação Não-Violenta desde a primeira infância, não tendo idade estipulada ou inicial para começar a investir na mesma, pois fica nítido, através do relato, que as crianças, mesmo muito jovens, compreendem e conseguem utilizar-se desses conhecimentos para mediar seus comportamentos. Dessa forma, podemos acabar com a dúvida e insegurança que ainda muitos têm de falar sobre sentimentos negativos com as crianças pequenas por medo de elas não conseguirem compreender e nem processar as informações. Elas não só compreendem como são figuras ativas no próprio processo de aprendizagem da abordagem e de possíveis transformações de comportamentos.

Como segunda observação trago o ato importantíssimo e, a meu ver fundamental, de trabalhar com as crianças, mesmo pequenas, o reconhecimento e a nomeação dos seus sentimentos. Esquecemos, na maioria das vezes, que as crianças não nascem sabendo nomear os sentimentos, não sabem o que significa estar frustrado, aflito, com ciúmes, estressado, impaciente ou com raiva, só sabem que não estão confortáveis e isso muitas vezes gera comportamentos descontrolados e brigas desnecessárias. Tal fato, quando ignorado, gera adolescentes e adultos (aqui encaixa-se grande parcela da população adulta) que não conhecem a si mesmos, não conhecem seus sentimentos e que agem de forma impulsiva, o que gera comunicações violentas e reativas. Faz sentido então trabalharmos, desde cedo, com a nomeação, reconhecimento e exposição dos sentimentos, já que essa prática traz consigo uma potência de auxiliar as crianças a compreenderem a si mesmas e esse autoconhecimento por sua vez é fundamental para que as mesmas possam lidar com as situações da vida de forma consciente e sensata. Não é à toa que esse identificar dos sentimentos seja um dos componentes da abordagem da Comunicação Não-Violenta, já que segundo Rosenberg “Desenvolver um vocabulário de sentimentos que nos permita nomear ou identificar de forma clara e específica nossas emoções nos conecta mais facilmente uns com os outros.”(2006, p.76).

Outro ponto interessante que podemos observar através da prática citada é o debate sobre formas de resolução de problemas cotidianos. Tal ponto pode parecer simples ou desnecessário de se debater e aprender, mas na verdade ele carrega consigo importantes questões. Geralmente, aprendemos a resolver os nossos próprios problemas sozinhos ao longo do crescimento, não debatendo sobre quais seriam as formas mais adequadas e eficazes de resolvê-los, fazendo com que optamos pelo caminho mais fácil ou ainda pelo único caminho que sabemos, que por muitas vezes é a violência. Por exemplo, se uma criança aprende observando os seus responsáveis, que o meio de resolver problemas é gritando e batendo, é bem provável que essa agirá com esses comportamentos quando encontrar um desafio em sala de aula. Como podemos esperar que essa criança aja diferente, se em nenhum momento foi apresentado a ela outras formas de resolução? A questão, então é que, ao possibilitar o debate consciente (como o que foi exposto na prática) sobre a resolução de problemas, mostrando para criança o porquê tal comportamento seria mais benéfico para resolver o problema do que a opção

violenta, por exemplo, proporcionaremos à criança outras formas de ver e lidar com os conflitos cotidianos. Além disso, a meu ver, as possibilidades de a criança escolher os comportamentos e visões baseados na CNV, são grandes, uma vez que os mesmos possuem mais possibilidades de resolução do que quando utilizamos comportamentos reativos e violentos, e normalmente geram sensações de bem-estar para ambos os lados do conflito.

FICHA DE LEITURA 2	Data Leitura:10/03/2021
<p><u>Título da obra:</u> Aprendendo a “Brigar Melhor”: Administração de Conflitos sem Violência na Escola</p>	
<p><u>Referência Bibliográfica:</u> LOOS, Helga; ZELLER, Thomas Vincenz. Aprendendo a “brigar melhor”: administração de conflitos sem violência na escola. Interação em Psicologia, Curitiba, 2007. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/7471/8149>. Acesso em: 10 de mar. de 2021.</p>	
<p><u>Tema (mensagem central):</u> Utilizar habilidades sociais e de interação interpessoal (CNV), com finalidade de minimizar violência na escola. Relato de experiência de intervenção Ensino Fundamental (Propostas Práticas.)</p>	
<p><u>Registros de dados Bibliográficos:</u></p> <p style="text-align: center;">Método:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Escola pública municipal que atende a uma comunidade socioeconomicamente desfavorecida na cidade de Curitiba (PR); ➤ Segundas e terceiras séries do ensino fundamental (entre sete e doze anos) e seus respectivos professores; <p style="text-align: center;">Propostas Práticas:</p> <p>Atividades em sessões</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Jogos</u>: Além de proporcionar um clima mais receptivo de trabalho, os jogos buscaram desenvolver habilidades ligadas à percepção, à comunicação, à cooperação e ao desenvolvimento da autoestima. Foram aplicados dois ou três jogos por sessão, no início e no final. ➤ <u>Discussão/avaliação</u>: As discussões, sempre em círculos, tinham por finalidade sensibilizar o grupo, chamando a atenção para o tema da sessão, como também fornecer material e exemplos, vindo das próprias crianças, para o trabalho. No final de cada sessão, antes do jogo final, também se fazia uma pequena discussão de avaliação, indagando o que as crianças acharam das atividades realizadas naquele dia, o que mais gostaram ou pedindo-se para que exprimissem sua opinião acerca das novas estratégias aprendidas naquela sessão. ➤ <u>Trabalho com fantoches</u>: As linguagens da “girafa” e do “lobo” foram apresentadas com o auxílio de fantoches, personalizando-se duas maneiras distintas de expressão, refletindo sobre as vantagens e desvantagens de cada uma 	

- Dramatizações: As linguagens da “girafa” e do “lobo” foram, em seguida, aplicadas em situações de conflito comuns no cotidiano da escola, através de encenações entre os facilitadores. Cada encenação de conflito era apresentada nas duas variantes (língua do lobo e língua da girafa), incluindo-se a participação das crianças. Utilizando as orelhas (os alunos confeccionaram “orelhas” de lobo e de girafa em cartolina) e as camisetas trazidas pelos facilitadores, as crianças dramatizavam como o conflito se desenvolveria e terminaria em ambas as linguagens e se discutia qual a melhor solução encontrada, bem como as razões para tal.
- Ponte da paz: uma alternativa estruturada e ritualizada de resolver conflitos. A ponte da paz é constituída por alguns tijolos, através dos quais os indivíduos devem passar em busca da solução para um dado conflito. Os degraus representam os passos que devem ser seguidos: (a) Regras; (b) Conversa; (c) Solução; (d) Acordo.

Conforme as palavras da diretora da escola, “...o treinamento desenvolvido em muito contribuiu, tanto para os alunos como para os professores, para auxiliar a desenvolver formas alternativas de se lidar com os conflitos e de se estabelecer relações saudáveis de convivência a partir do diálogo e do respeito à diversidade humana, principalmente considerando-se o histórico da comunidade escolar em questão e a necessidade da construção de uma nova identidade cultural, calcada na ética e na solidariedade.” (p.288)

Local onde está a obra:

<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/7471/8149>

No que se refere a Ficha 2, trago três questões que cercaram meus pensamentos durante a leitura. A primeira diz respeito ao escutar as crianças e valorizar suas opiniões. Imaginemos o quão frustrante, revoltante e desanimador é estar todos os dias em um ambiente em que você sente que não é ouvido e que suas opiniões e gostos não são relevantes o suficiente para serem levados em consideração. Imaginemos, ainda, que você passa consideráveis horas do seu dia nesse local, durante anos consecutivos. Assim, não é difícil de imaginar a sensação de repulsa e revolta que muitos alunos têm com os ambientes escolares que exprimem essa realidade.

A escola precisa ser um local de troca, de debate e, principalmente, de escuta ativa, e essa última deve obrigatoriamente ser iniciada e demonstrada pelos adultos da instituição. Os adultos conscientes de seu importante trabalho e do papel de exemplo que têm perante as crianças, devem compreender, portanto, que o ato de escuta ativa é uma construção, não é meramente deixar o outro falar, mas sim significa demonstrar atenção e interesse genuíno ao ouvir o outro falar. Essa realmente não é uma tarefa fácil de ser executada, pois muitos de nós, adultos, estamos acostumados a limitar nossa escuta ao simples ato de ouvir sem considerar atentamente o que o outro está querendo nos dizer, no entanto, investir na aprendizagem dessa competência pode trazer diversos benefícios, principalmente

se considerarmos os adultos envolvidos na área da educação. Dentre alguns deles estão: Fazer a criança se sentir pertencente do espaço escolar e sentir que ela pode se expressar verdadeiramente nesse espaço, aumentando assim as chances de adesão às atividades; Tornar o ambiente mais empático, motivador, respeitoso e seguro para livre expressão; Diminuir riscos de conflitos por falha na comunicação; Melhorar relações interpessoais; Tornar o ambiente escolar um espaço de bem-estar.

O segundo tópico que trago para nosso debate é a metáfora da linguagem da “girafa” e do “chacal”, esse último trazido como “lobo” pelos autores da obra relatada na ficha 2. Essa metáfora foi criada por Rosenberg com a finalidade de auxiliar na compreensão do que seria CNV. Ao utilizar-se de uma forma mais lúdica de explicação, o criador possibilitou maior acesso à abordagem, já que se torna mais fácil o entendimento da mesma.

Teríamos, segundo essa metáfora, duas formas de expressar nossos sentimentos e necessidades. A linguagem da girafa seria a linguagem que vem do coração, que é desprovida de avaliações e que busca observar e escutar de forma empática. Isso porque a girafa é o mamífero terrestre com maior coração, que permanece longe de intrigas e utiliza seu grande pescoço para alcançar coisas inatingíveis para os outros e ver as coisas com distância. Já a linguagem do chacal, simboliza a linguagem agressiva, violenta, baseada na avaliação e julgamento dos outros e que é desprovida de empatia. A escolha desse animal se dá porque o chacal é um predador agressivo e que possui um uivo estridente e alto que incomoda e que pode ser confundida com um grito alto. Assim, essa metáfora pode ser uma grande aliada na hora de instaurarmos a CNV na escola, servindo como base para diversas atividades (como por exemplo as que foram citadas na Ficha 2) e aumentando a probabilidade de compreensão e adesão da mesma pelas crianças.

Assim como a metáfora da girafa e do chacal, a atividade denominada “ponte da paz”, é uma estratégia prática, lúdica e estruturada que possibilita adentrar no tema de resolução de conflitos e comunicação não-violenta de forma leve, divertida e consciente. É fundamental que as crianças compreendam o sentido e vejam os benefícios do porquê agir sem violência, para que seja uma escolha mudar de comportamento, não uma imposição.

FICHA DE LEITURA 3	Data Leitura: 11/03/2020
<p><u>Título da obra:</u></p> <p>COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA: POR UMA PRÁTICA DOCENTE PROPOSITIVA E COLABORATIVA.</p>	
<p><u>Referência Bibliográfica:</u></p> <p>OLIVEIRA, Otavio Lima. Comunicação Não-Violenta como ferramenta pedagógica: por uma prática docente propositiva e colaborativa. Perspectiva Sociológica, 2019. Disponível em: <http://cp2.g12.br/ojs/index.php/PS/article/view/2265>. Acesso em: 11 de mar. de 2021.</p>	
<p><u>Tema (mensagem central):</u></p> <p>Explorar as implicações práticas da CNV, enquanto ferramenta eficaz na construção do trabalho docente colaborativo e propositivo.</p> <p>Relato experiência de intervenção (Propostas Práticas). (Aplicação CNV hora da chamada)</p>	
<p><u>Registros de dados Bibliográficos:</u></p> <p style="text-align: center;">Método:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Colégio Estadual Manuel de Abreu - Bairro de Icaraí , Niterói, Rio de Janeiro ➤ 3º Ano Ensino Médio <p style="text-align: center;">O momento da “chamada” (Proposta Prática)</p> <p><i>“Enquanto todos ainda estavam em clima de dispersão, dei um sonoro “bom-dia!” chamando a atenção de todos e todas. Nesta primeira fase de aplicação da CNV, me ative ao passo-a-passo sugerido por Rosenberg. Neste primeiro momento, fiz jus ao que ele chama de “observar sem avaliar”.” (p.103)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Fala:</u> Ao ter de gritar e elevar a minha voz eu me sinto envergonhado, apreensivo e com medo, porque gostaria de manter uma relação de colaboração com vocês. Vocês são meus colegas de trabalho. Me sinto desconfortável e envergonhado, também, porque gostaria de manter-me fiel aos meus princípios éticos de passividade, e gritar vai contra esses princípios pois reforça uma imposição e uma violência que eu não sou a favor. (...) então, se eu gritar, por favor, não levem para o lado pessoal. Quando nós gritamos (referindo-me aos professores e professoras) só fazemos isso para chamar a atenção de vocês para nós. Não penso que é um bom recurso, mas no momento é o que eu tenho a mão enquanto ainda não penso em outro melhor. (p.104) <p><i>“Neste íterim, um pequeno burburinho se iniciou, ao que precisei elevar levemente a voz dizendo “com licença, por favor, com licença”. Fui premiado com os alunos e alunas olhando para seus colegas e dizendo, eles mesmos, “gente, ‘com licença’, shh!” pondo o dedo indicador nos lábios em sinal de pedido de silêncio. O que foi mais surpreendente é que os alunos e alunas que o fizeram foram, majoritariamente, os mais dispersos, que procuram sentar ao fundo da sala de aula para dissipar as atenções sobre si mesmos. (p.104)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Fala 2:</u> Eu gostaria, então, de sugerir, de pedir o seguinte para a turma: o que vocês acham de quando eu disser “momento da chamada” todos aquietarem seus ânimos e eu fazer a chamada. E quando eu disser “gente, acabou a chamada”, nós voltarmos ao “normal”? O que vocês acham disso? Concordam? Mas, por favor, percebam uma coisa: isto não é uma ordem, eu não estou impondo isto a vocês. Eu estou sugerindo, e gostaria de saber se a turma inteira concorda. O que acham? Podemos fazer assim? (p.106) <p><i>“Estimulei-os a exprimir sua concordância com minha sugestão perguntando ao menos três vezes se a turma inteira concordava até obter uma quantidade satisfatória de anuências positivas. [...] Conforme combinamos mutuamente e em conjunto, sentei-me e disse “momento da chamada”. Quando terminei a chamada e fechei o</i></p>	

diário, agradei imensamente a turma, dizendo o quanto me fazia feliz poder trabalhar em colaboração com todos e todas.” (p.107)

Consideração:

- “A aplicação da CNV [...] fez instalar uma espécie de estado de prontidão marcado por intensa atenção ao professor antes mesmo que a aula se iniciasse. Os olhares permaneceram atentos e a dispersão era mínima, o silêncio instaurou-se como um imperativo involuntário, e qualquer voz mais alta soaria como uma espécie de violação.” (p.108)
- “A proposição de um trabalho colaborativo, que encontrou sua via de transmissão na CNV, teve o condão de dissipar sobremaneira a dispersão. Ademais, criou uma ambiência onde o estado de prontidão e atenção elevaram-se a níveis tão marcantes que o início da aula apareceu quase que como um imperativo. Soma-se a isso o bom andamento da aula que colheu os louros deste estado inicial de atenção, que em contraste com os ânimos de dissipação e dispersão que habitualmente precedem o início das aulas em muitos contextos, possibilitou um maior acolhimento da classe das demais metodologias de regência aplicadas” (p.111 - 112)

Local onde está a obra:

<http://cp2.g12.br/ojs/index.php/PS/article/view/2265>

Nessa Ficha (03) a metodologia prática já é mais objetiva, o que se explica pois se trata de alunos mais velhos do que os da ficha 01 e 02. Através dessa, conseguimos verificar como é trabalhar com todos os componentes da CNV: observação, sentimentos, necessidades e pedido. Trago, a fim de enriquecer nosso debate, algumas observações.

Em primeiro lugar, trago o expressar de vulnerabilidade. É relativamente difícil expressar nossa vulnerabilidade, principalmente no que diz respeito ao âmbito profissional, isso talvez se dê pois somos ensinados desde pequenos a demonstrar o mínimo de fraqueza possível e no que diz respeito ao trabalho somos ensinados que quanto mais mostrarmos autoridade, distanciamento e frieza melhor. No entanto, essa forma de agir não beneficia nem a comunicação, nem a conexão entre as pessoas. Nós preferimos, por exemplo, trabalhar ou conviver com uma pessoa que é aparentemente perfeita, que tem todas as respostas, que é autoritária, ditando qual a maneira certa de fazer as coisas e se comportar ou com uma pessoa humana, que demonstra suas fraquezas e anseios, que sabe reconhecer seus erros e que se necessário não vê problemas em se desculpar? Todos temos vulnerabilidades e fingir que não temos apenas para sentirmos uma falsa sensação de superioridade é irracional. Demonstrar que temos vulnerabilidade nos aproxima dos outros, pois gera compaixão, empatia, conexão e, de certa forma,

reconhecimento, já que é um sentimento partilhado (mesmo de diferentes maneiras) por todos. Além disso, demonstrar esse estado emocional gera um ambiente confortável para que o outro também expresse sua vulnerabilidade e anseios, sem falar que gera sensações de confiança e devido a tudo isso “[...] pode nos ajudar a resolver conflitos.” (ROSENBERG, 2006, p.67). Portanto, a meu ver, é recomendado e inteligente aderir a prática de expressão de vulnerabilidades e anseios dentro do ambiente escolar, sendo um ato que deve partir inicialmente dos adultos envolvidos nesse ambiente, para que esse se alastre e vire um ato compartilhado e cotidiano.

Esse relato ainda retoma outro tópico abordado por Rosenberg em sua abordagem, que é o solicitar retorno/confirmação. Esse tópico é fundamental para verificar se nossa mensagem foi compreendida e para ter certeza de que os ouvintes da mensagem não a consideraram como uma exigência. É importante para maior adesão da mensagem que os alunos não sintam que aquele pedido foi uma imposição.

FICHA DE LEITURA 4	Data Leitura:12/03/2021
<u>Título da obra:</u>	
A comunicação não-violenta aplicada ao contexto escolar de Mossoró/RN: uma análise dos relatos de experiências de facilitadores de práticas restaurativas	
<u>Referência Bibliográfica:</u>	
REMÍGIO, Arthur Nunes. A comunicação não-violenta aplicada ao contexto escolar de Mossoró/RN: uma análise dos relatos de experiências de facilitadores de práticas restaurativas. Revista Estudantil Manus Iuris , v. 1, n. 2, p. 67 - 85, 31 jan. 2021. Disponível em: < https://periodicos.ufersa.edu.br/index.php/rmi/article/view/9876 >. Acesso em: 12 de mar. de 2021.	
<u>Tema (mensagem central):</u>	
Investigar a aplicação das técnicas dialógicas da CNV dentro do contexto escolar da cidade de Mossoró/RN ; Analisar os desafios e as contribuições que a implementação da CNV tem gerado, a partir dos relatos das experiências dos facilitadores de práticas restaurativas	
<u>Registros de dados Bibliográficos:</u>	
Método:	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Análise das respostas fornecidas por meio de um questionário enviado por e-mail para alguns facilitadores de práticas restaurativas que realizaram ações nas escolas da cidade de Mossoró/RN; ➤ Facilitadores = Aquelas que participaram e concluíram o curso de facilitação de práticas restaurativas, promovido pelo Ministério Público do Estado do Rio Grande do Norte (MPRN) 	
Desafios relatados:	
- Dificuldade de aproximação com a administração das escolas.	

- Profissionais das escolas que se mostraram dispersos e sem tanto interesse em participar daquele momento.

“O maior problema foi o de comunicação. Em nenhuma das escolas que visitei havia pessoas que soubessem sobre a Justiça Restaurativa ou o que suas práticas podiam proporcionar no ambiente escolar, o que, de início gerou certo receio. Paralelamente, a direção e coordenação de algumas das escolas se mostraram indisponíveis para um momento de diálogo anterior à realização das ações, o que dificultou a realização da prática no dia disponibilizado.” (p.75)

““[...] afirmo que a maior dificuldade encontrada por mim foi com os profissionais da unidade escolar que, por mais que tenham gostado, não se abrem completamente para ela [...]”. (p.75)

Contribuições relatadas:

- Capacidade de trazer à tona a empatia;
- Sensação alívio por realmente ser ouvido;
- diminuir as barreiras na relação professor-aluno;
- tornar o ambiente confortável para se atingir a sua finalidade principal que é o aprendizado.;

“Nos círculos que participei, notei um sentimento de gratidão e alívio do corpo docente administrativo por finalmente estarem sendo realmente ouvidos, sem julgamentos. Ao final do círculo, várias das professoras presentes pediram para voltarmos mais vezes, o que, infelizmente, não ocorreu ainda.” (p.76)

“Após alguns meses da realização de um círculo, por exemplo, recebemos uma mensagem da diretora da escola agradecendo, mais uma vez, pela nossa atuação e nos informando o quanto melhorou a comunicação entre professores e alunos, e entre as crianças, colegas de sala.” (p.76)

“Quando inserimos A CNV nesse contexto, ajudamos a humanizar o ambiente escolar e a inserir valores como o respeito e a empatia.” (p.77)

“Ao prezar pelo diálogo para resolução de conflitos ou qualquer outro problema, ela não somente empodera os sujeitos, mas também atua como um meio impulsionador a assunção de responsabilidades e incentivador do desenvolvimento de empatia pelo próximo.” (p.77)

Local onde está a obra:

<https://periodicos.ufersa.edu.br/index.php/rmi/article/view/9876>

Achei interessante trabalhar com a obra da Ficha 4, pois ela apresenta algo que também necessita ser debatido, que são os desafios da aplicação da abordagem de Comunicação Não-Violenta. Por mais que seja uma abordagem consolidada e que dados já demonstram o quanto a mesma pode ser benéfica, não se espera que todos estejam inteiramente disponíveis e abertos a ela na hora que lhes apresentamos. Há alguns motivos para a não aceitação de imediato. Um deles acredito que é o receio do novo, principalmente um novo que além de propor mudanças externas, também propõem mudanças internas de comportamentos, visões e formas de se comunicar. Não é fácil mudar o que por toda nossa vida viemos aprendendo, e por mais que a CNV proponha fazer essa transformação de

forma calma, afirmando ser essa uma construção, é compreensível o receio. Rosenberg, nesse sentido, já afirmava que “a maneira mais poderosa de comunicar que estamos fazendo um genuíno pedido é oferecer nossa empatia às pessoas quando elas não atendem ao nosso pedido.” (2006, p.121), ou seja, faz parte também do processo a negação do que estamos propondo ou pedindo e devemos respeitar, acolher e ter empatia pelo desejo do não querer atual dessas pessoas. Digo atual, pois acredito sermos seres que mudam constantemente e diariamente de ideia e opiniões, portanto é possível que o pedido ou a proposta seja negado em um dia e passado algum tempo esse mesmo seja aceito.

Outro possível motivo da não aceitação de imediato das propostas de CNV talvez seja as jornadas exaustivas dos trabalhadores de algumas escolas. Sabemos que usualmente a jornada dos trabalhadores do campo da educação é exaustiva, principalmente dos professores que muitas vezes necessitam trabalhar em duas escolas para fechar uma renda mensal mais confortável, sem falar nas vezes que utilizam de seus finais de semana para produzir e organizar materiais para as aulas. Então é compreensível que os mesmos estejam sobrecarregados e devido a isso rejeitem inicialmente propostas novas que modificam partes estáveis de suas vidas.

Apesar de serem compreensíveis os motivos para a não aceitação da abordagem, é interessante refletirmos sobre os grandes benefícios da abordagem para o meio escolar. Por mais que inicialmente a abordagem nos tire da zona de conforto, e exija de nós, trabalhadores da educação, análise e mudanças de comportamentos violentos e inadequados, com o passar de alguns meses é provável que as mudanças no ambiente já sejam significativas. Quero dizer que, como todo novo hábito positivo, a abordagem irá necessitar de um esforço maior no início, de dedicação, constância e paciência. No entanto, é possível ver através das práticas que o ambiente se torna muito mais produtivo, colaborativo, sem necessidade de os docentes se desgastarem para separar diversas brigas por dia, ou se esforçarem para tentar silenciar os alunos durante todas as aulas.

Outro ponto que me chamou atenção no relato da Ficha 04 foi a frase dita por um dos facilitadores, *“Nos círculos que participei, notei um sentimento de gratidão e alívio do corpo docente-administrativo por finalmente estarem sendo realmente ouvidos, sem julgamentos.”* (REMÍGIO, 2021, p.76). Com isso, retomo a ideia dita no início do trabalho, que é: os trabalhadores precisam ser ouvidos para ouvir, precisam sentir a empatia e o acolhimento para conseguirem melhor demonstrar empatia e

acolhimento. Por isso, considero de extrema importância, os grupos de debate entre os trabalhadores da escola, no qual seria interessante ter a presença de um mediador que conheça previamente a abordagem da CNV e que possa dar-lhes apoio, escuta ativa e orientá-los sobre possíveis formas, baseadas na abordagem, mais eficazes de resolução de conflitos.

FICHA DE LEITURA 5	Data Leitura: 22/03/2021
<p><u>Título da obra:</u></p> <p>O uso da comunicação não violenta como possibilidade de intervenção nas relações interpessoais entre os estudantes.</p>	
<p><u>Referência Bibliográfica:</u></p> <p>FERREIRA, Luciana de Lima Oliveira. O uso da comunicação não violenta como possibilidade de intervenção nas relações interpessoais entre os estudantes. Repositório Institucional da UFMG, 07 dez. 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/34865>. Acesso em: 22 mar. 2021.</p>	
<p><u>Tema (mensagem central):</u></p> <p>Analisar a (CNV) pode contribuir para a melhoria das relações entre os estudantes.</p> <p>Relato de experiência de intervenção (Propostas Práticas).</p>	
<p><u>Registros de dados Bibliográficos:</u></p> <p style="text-align: center;">Método:</p> <p>➤ Escola pública de Belo Horizonte (6º do Ensino Fundamental)</p> <p style="text-align: center;">Propostas Práticas:</p> <p><u>1º Círculo:</u></p> <p>Ocorreu no dia 13 de junho de 2019, diante da demanda da professora titular. A coordenação fez o papel de mediação. A aula aconteceu após o recreio. Como a turma tem o perfil mais agitado, alguns minutos foram usados para que a mesma se acalmasse.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fala 1: relatei a classe que estava ali a pedido da professora Zélia para que juntos refletíssemos sobre o ocorrido na aula anterior buscando compreender o que ocorreu, por que ocorreu e com qual objetivo ocorreu. Expliquei que antes de iniciarmos, alguns combinados precisavam ser construídos pelo grupo e seguidos ao longo das conversas. <p>Combinados: 1º escuta respeitosa e sem julgamento; 2º um falando por vez; 3º que todos deveriam se manifestar; 4º que escolheríamos um objeto de fala para designar o momento de fala de cada um; 5º que cada um fosse honesto ao se manifestar; 6º que se colocasse no lugar do outro (professora) e dissesse como se sentiria; 7º que manifestasse como a situação poderia ser resolvida, pois a construção dos encaminhamentos iria ser feita ali.</p> <p><u>Consideração:</u></p> <p>Inicialmente os alunos ficaram receosos e acanhados para fazer seus relatos. Foi necessária uma condução inicial da conversa pela coordenadora por meio de perguntas. Após tal mediação foram se sentindo à vontade para relatar, a maior parte dos alunos conseguiu se expressar colocando suas falas, concordando, discordando ou</p>	

apenas relatando sobre o ocorrido em sala. Sempre fazia o convite a cada um que se manifestava a refletir sobre a necessidade expressa em cada fala e atitude, de cada um naquele momento. E posteriormente pensar sobre o sentimento gerado em cada um e no outro diante desta fala ou atitude tomada

2º Círculo:

Na semana seguinte, a professora afirmou que enfrentava os mesmos desafios, mas dessa vez com alunos pontuais (Sete alunos: cinco meninos e duas meninas). Novamente a conversa aconteceu partindo da escuta de cada um deles. Desta vez fora da sala de aula. Aconteceu na sala da coordenação.

Foi lembrado e explicado os combinados, neste momento, os alunos conseguiram expressar sua indignação diante da postura, segundo eles, da professora sempre entrar na sala de aula xingando, sem paciência em esperar, não deixando eles se expressarem. Após os alunos terminarem de se expressar, foi feita a conversa sobre: o que seria tempo dela, tempo deles, tempo de aula, tempo da turma, dos possíveis motivos da professora estar ansiosa e desejar que eles se apressassem mais.

Encaminhamentos: a) que a coordenação conversasse com a professora para que ela tivesse um pouco mais de paciência e tentasse escutá-los; b) que os alunos tentassem usar a estratégia de ouvir primeiro para depois falar de modo respeitoso.

3º Círculo:

Ocorreu na semana seguinte ao segundo círculo e contou com a participação de dois alunos, Kaleb e Keila. Iniciamos a conversa dando voz a eles para que relatassem porque estavam ali e como estavam se sentindo. Fizemos a escuta sem julgamentos.

Os dois alunos participaram expondo seus pontos de vista após relatarem o ocorrido em sala de aula e de como se sentiam. Eles percebiam a dificuldade de escuta dos professores que sempre solicitavam que se calassem, não tendo, portanto, oportunidade para falar. Tal situação deixava-os frustrados, irritados e “estressados” (expressão usada por um dos alunos). Os adultos presentes fizeram as ponderações necessárias. Os dois adolescentes acabaram percebendo que estavam se excedendo e usando estratégias inadequadas para conseguir ser escutados. Dispuseram-se a tentar a mudar de postura, sendo tolerantes e a fazer o exercício da escuta não agindo por impulso.

4º Círculo:

Aconteceu na sala de aula e contou com a participação de 13 dos 28 alunos da turma. O restante dos alunos encontrava-se no Projeto de Intervenção Pedagógica (PIP) , realizado no turno de aula dos alunos e, por isso, não puderam participar.

Neste momento, a conversa aconteceu norteadada por algumas questões que formulei levando em conta os círculos realizados anteriormente:

- Como estava a relação e o convívio entre os colegas no momento da primeira intervenção? ; Como estava naquele momento a relação com os professores? • O que gerava os conflitos em sala de aula? • Como vocês avaliam hoje a relação entre os colegas de sala? E entre alunos e professores? • O que vocês avaliam ter ajudado a melhorar?

Fala dos Alunos:

“melhorou muito, porque os meninos resolveram respeitar mais e agora estamos conseguindo ter mais aulas” (p.35)

“a convivência entre os alunos estava melhorando – “A gente gritava muito”. (p.35)

“a conversa ajudou” (p.35)

“tá tendo um pouco de paciência em conversar com gente” (por parte dos professores) (p.35)

“antes tinha aluno que faltava bater no professor” (Aluno relatou ainda que ele percebeu que à medida que os professores estavam tendo maior diálogo a convivência entre eles estava melhorando.) (p.36)

“as confusões começavam a acontecer por causa das brincadeiras, das bolinhas de papel”(p.36)

Local onde está a obra:

<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/34865>

A partir desse artigo, trago duas observações que acredito que enriqueceram nosso debate. A primeira refere-se ao conhecimento de apenas um setor da educação sobre a abordagem de comunicação. Como já abordado durante o trabalho, acredito ser necessária uma ação conjunta de todos os membros do ambiente escolar para maiores chances de adesão de comportamentos empáticos, respeitosos e eficientes. No caso da obra descrita, a coordenação era quem mediava e detinha os conhecimentos acerca da abordagem não-violenta, o que em si só já trouxe nítidos benefícios para as relações e para o andamento das aulas, como é descrito na Ficha 05. No entanto, imaginemos que a professora citada conhecesse a abordagem da CNV e utilizasse-se dessa para praticar a escuta ativa dos alunos, para analisar internamente se os seus próprios comportamentos também não contribuem para o que está acontecendo em aula, para estimular a conversa sincera entre ela e os alunos e para instigar os alunos a refletirem se aqueles comportamentos eram realmente os mais eficazes para resolver os seus descontentamentos. Será que não seria mais prático e eficiente, do que toda vez que acontecesse um problema na sala a mesma docente se visse “obrigada” a chamar membros da coordenação para conseguir dar seguimento a aula? Claro que para iniciar a inclusão das práticas não-violentas é interessante ter apoio e parceira de membros da coordenação que tenham conhecimento sobre a abordagem, para também gerar um sentimento de segurança e cooperação aos outros membros trabalhadores da escola, no entanto, não acredito ser interessante e totalmente eficaz somente um grupo dos membros escolares ter acesso a esse conhecimento.

Como minha segunda observação, gostaria de retomar a importância de escutar verdadeiramente as crianças e dar espaço para que elas possam expressar seus sentimentos. Fica nítido, no relato da Ficha 05, que os conflitos e desentendimentos originam-se, em geral, da revolta dos alunos por não se sentirem ouvidos. É compreensível essa sensação de indignação e até mesmo as ações de “mal comportamento”. Parece que, por vezes, nós professores esquecemos que estamos lidando com seres humanos e queremos que sejam apenas corpos que

fiquem parados, quietos, que absorvam os conteúdos, que falem só quando solicitamos e que ainda falem o que queremos ouvir. Isso é irreal! As crianças, como nós, precisam se sentir ouvidas e acolhidas. Essa professora poderia estar estressada e ansiosa para seguir com os conteúdos ou por estar sendo cobrada a atingir alguma grande meta com a turma, isso é relativamente normal no cotidiano da escola. A questão que trago para reflexão é a mais básica possível: gostaríamos de ser tratados assim? Essa pergunta deveria ser o cerne de todas as ações e falas que dirigimos aos outros. Com certeza essa docente não gostaria que, por exemplo, a coordenadora falasse do mesmo jeito com ela, mesmo sob justificativa de estresse e cobranças.

Se fizermos, então, uma análise geral de todas as fichas, podemos verificar que em todas a abordagem de Comunicação Não-Violenta trouxe mudanças benéficas para o ambiente, mesmo naquelas intervenções que foram realizadas em um curto espaço de tempo, como no caso da Ficha 03. Há em todas a presença de dois tópicos, importantíssimos para aplicação da CNV. O primeiro diz respeito ao diálogo, recurso esse fundamental para compreensão dos desejos, necessidades e anseios dos outros, para desenvolver o respeito pelas opiniões e pensamentos diversos, assim como para promover pensamento crítico nas crianças. O outro tópico recorrente em todas as fichas é a empatia, capacidade essa que considero uma das bases para relações mais saudáveis, uma vez que para prática da mesma devemos renunciar nossos julgamentos e avaliações, e buscar olhar pelo ponto de vista do outro, exercitando a escuta ativa e compreendendo que ninguém é perfeito e que agimos de formas diferentes, mas que ao mesmo tempo somos igualmente vulneráveis e por isso precisamos de compaixão.

Trago, portanto, a abordagem de Comunicação Não-Violenta, como proposta prática para promoção de saúde mental infantil no ambiente escolar, pois acredito que quando a CNV promove a escuta ativa, empatia, compaixão, autoconhecimento, confiança, acolhimento, fala consciente, o respeito aos sentimentos dos outros e quando possibilita um espaço de conforto e segurança, onde as crianças se sintam confortáveis para dividir seus sentimentos e angústias, pois sabem que não serão julgadas e que serão ouvidas com respeito e carinho, o ambiente escolar e as relações dentro dele tornam-se naturalmente mais saudáveis e de bem-estar.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho investigamos a abordagem de Comunicação Não-Violenta como proposta prática de intervenção para promoção de saúde mental no ambiente escolar. Para tanto, além de uma revisão bibliográfica sobre sofrimento psíquico na infância, promoção de saúde mental e a escola como espaço para a promoção de saúde mental, investigamos 05 artigos buscados na plataforma Google Acadêmico, através de uma revisão de literatura. Os cinco artigos foram selecionados dentre uma vasta quantidade de obras, pois esses se enquadraram no critério de seleção escolhido, qual seja, abordar intervenções práticas no ambiente escolar a partir da CNV. A partir da leitura desse material selecionado, foram elaboradas fichas simples de leitura, nas quais foram apresentadas as experiências práticas do uso da CNV nas escolas, trazidas pelos respectivos artigos. Em seguida, essas mesmas foram seguidas de observações autorais e posterior relacionamento com o tema central do trabalho.

Para realizar essa pesquisa, necessitei realizar dois grandes aprofundamentos. O primeiro diz respeito ao aprofundamento nas leituras relacionadas ao tema, no estudo dessas obras e na investigação das formas mais adequadas de organização do trabalho. Já o segundo refere-se a necessidade que senti de realizar um aprofundamento pessoal, adentrando nos meus sentimentos, ideais, no modo que vejo os outros, no modo que quero ver os outros, na forma com que me comunico, no objetivo em estar realizando esse estudo e o que quero promover com ele. Esse último aprofundamento se justifica pois acredito que quando o realizamos, compreendemos o quão desafiadora é a tarefa de se analisar, de modificar comportamentos automáticos e de se comunicar de forma não-violenta, fazendo com que desenvolvamos uma maior sensibilidade, empatia e respeito para falar de temas tão profundos e significativos como transformar modos de comunicação, olhar os outros com compaixão, respeito e empatia, exercitar a escuta ativa e fala consciente, instigar autoanálise dos sentimentos e das necessidades, assim como falar sobre sofrimento psíquico e saúde mental.

Através desse trabalho pude reforçar a importância que, através da leitura do livro de Marshall Rosenberg, já imaginava que a abordagem de Comunicação Não-Violenta tinha. Para além disso, pude observar novas questões envolvidas nessa abordagem de comunicação, como por exemplo, pude aprender que não há

uma idade “chave” ou pré-estabelecida para início da intervenção com a CNV, essa mesma pode, mediante métodos adequados a cada idade, ser desenvolvida em qualquer faixa etária, pois possibilita semelhantes benefícios em todas. Ademais, constatei, através das fichas, que essa abordagem também se adequa a diferentes culturas e realidades, uma vez que os relatos de experiências ocorrem em regiões diferentes do país, com realidades sociais e culturais diferentes.

A relação dessa abordagem com a promoção de saúde mental infantil, se mostrou potente e coesa. Os benefícios da CNV promovem saúde mental infantil pois possibilitam um local onde a criança sabe que será ouvida, acolhida, tratada com carinho e respeito, fornecem às crianças ferramentas para lidarem melhor com as adversidades, contribui para o desenvolvimento da empatia e da solidariedade, auxilia o aluno no reconhecimento e na nomeação de seus sentimentos e encoraja-os a dividirem esses mesmos e contribui para o processo de autoconhecimento das crianças.

Por mais que apareça um número grande de artigos quando utilizamos, para busca no Google Acadêmico, os termos que relacionam a CNV com a escola, senti certa limitação no que se refere ao número de obras que relatam experiências com a aplicação prática da Comunicação Não-Violenta (CNV) no ambiente escolar, como ferramenta de intervenção. Apesar disso, considero que das obras encontradas foram suficientes para cumprir os objetivos traçados neste trabalho de conclusão de curso.

Como proposição para estudos futuros, pontuo meu grande interesse em aplicar a abordagem da CNV dentro de um ambiente escolar, durante um tempo mais longo, como, por exemplo, dois semestres letivos, para verificar se efetivamente os resultados seguem o mesmo percurso de sucesso, pontuados nas experiências dos artigos. Além disso, manifesto que esse trabalho me instigou a continuar os estudos nos temas de promoção de saúde mental infantil e Comunicação Não-Violenta e a relação desses com a pandemia do COVID-19.

REFERÊNCIAS

Análise Curricular. UFRGS, 2021. Disponível em: <<https://www1.ufrgs.br/intranet/portal/public/index.php?cods=1,1,2,81>>. Acesso em: 05 maio 2021.

CASELATO, Sandra. A Comunicação Não-Violenta e seu criador. **EOA UOL: Por um mundo melhor**, 2020. Disponível em: <<https://sandracaselato.blogosfera.uol.com.br/2020/02/11/a-comunicacao-nao-violenta-e-seu-criador/>>. Acesso em: 05 maio 2020.

CID, Maria Fernanda Barboza *et al.* Saúde mental infantil e contexto escolar: as percepções dos educadores. **Pro-Posições**, Campinas, v. 30, p. 01-24, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pp/a/x46ycvnxT3msphKhJm4WvjF/?lang=pt&format=pdf>> . Acesso em: 03 nov. 2020.

ESTANISLAU, Gustavo M; BRESSAN, Rodrigo Affonseca. Apresentação. In: _____. (org.) Saúde Mental na escola: O que os educadores devem saber. 1ª Edição. Porto Alegre: Artmed, 2014, p.08-09.

FERREIRA, Luciana de Lima Oliveira. O uso da comunicação não violenta como possibilidade de intervenção nas relações interpessoais entre os estudantes. **Repositório Institucional da UFMG**, 07 dez. 2019. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/34865>> . Acesso em: 22 mar. 2021.

GAINO, Loraine Vivian *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo*. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto , v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso> . Acesso em: 03 nov. 2020.

GONÇALVES, Jonas Rodrigo. Como escrever um artigo de revisão de literatura. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v.II, n.5, p. 20-55, 2019. Disponível em:<<http://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/122/201>>. Acesso em: 05 maio 2020.

LIMA, Edilma Dias de; CARVALHO, Ana Paula Barros de. Nó que vira laço: Comunicação não violenta. **Anais do Congresso Nacional Universidade, EAD e Software Livre**, 2020. Disponível em: <<http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/ueadsl/article/view/16952>>. Acesso em: 08 de mar. de 2021.

LOOS, Helga; ZELLER, Thomas Vincenz. Aprendendo a “brigar melhor”: administração de conflitos sem violência na escola. **Interação em Psicologia**,

Curitiba, 2007. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/7471/8149>>. Acesso em: 10 de mar. de 2021.

MENDES, Tatyane. Comunicação Não-Violenta (CNV): o que é, como funciona e como aplicar o conceito. **Na Prática**, 2019. Disponível em: <<https://www.napratica.org.br/comunicacao-nao-violenta/>>. Acesso em: 10 nov. 2020.

OLIVEIRA, Otavio Lima. Comunicação Não-Violenta como ferramenta pedagógica: por uma prática docente propositiva e colaborativa. *Perspectiva Sociológica*, 2019. Disponível em: <<http://cp2.g12.br/ojs/index.php/PS/article/view/2265>>. Acesso em: 11 de mar. de 2021.

Promoção da Saúde: Propostas do Conselho Nacional de Secretários de Saúde (CONASS) para sua efetivação como política pública no Brasil. CONASS: Conselho Nacional de Secretários de Saúde, 2016. Disponível em: <<https://www.conass.org.br/promocao-da-saude/>>. Acesso em: 08 nov. 2020.

PELLIZZOLI, Marcelo L. Introdução à Comunicação Não Violenta (CNV): reflexões sobre fundamentos e método. (org.) Diálogo, mediação e cultura de paz. Recife: Ed. da UFPE, 2012. Disponível em: <https://www.ufpe.br/documents/623543/624496/Introdu%C3%A7%C3%A3o_%C3%A0_Comunica%C3%A7%C3%A3o_N%C3%A3o_Violenta_CNV_.pdf/a26d91e3-229f-4759-b1a5-01f2de3e4b68>. Acesso em: 10 nov. 2020.

REMÍGIO, Arthur Nunes. A comunicação não-violenta aplicada ao contexto escolar de Mossoró/RN: uma análise dos relatos de experiências de facilitadores de práticas restaurativas. **Revista Estudantil Manus Iuris**, v. 1, n. 2, p. 67 - 85, 31 jan. 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufersa.edu.br/index.php/rmi/article/view/9876>>. Acesso em: 12 de mar. de 2021.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação Não-Violenta**: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. 4. ed. São Paulo: Ágora, 2006.

SILVA, Lucía. Suicídio entre crianças e adolescentes: um alerta para o cumprimento do imperativo global. **Acta paul. enferm.** São Paulo, v. 32, n. 3, p. III-IVI, 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002019000300001&lng=en&nrm=iso> . Acesso em: 05 maio 2021.

SÍCOLI, Juliana Lordello; NASCIMENTO, Paulo Roberto do. Promoção de saúde: concepções, princípios e operacionalização. **Interface - Comunic, Saúde, Educ**, v.7, n.12, p.91-112, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/icse/v7n12/v7n12a07.pdf>> . Acesso em: 08 nov. 2020.

VIEIRA, Marlene A. *et al.* Saúde Mental na escola: Problemas de saúde mental nas escolas brasileiras. In: ESTANISLAU, Gustavo M; BRESSAN, Rodrigo Affonseca. Saúde Mental na escola: O que os educadores devem saber. 1ª Edição. Porto Alegre: Artmed, 2014, cap.01, p.13 - 23.