

PSICOLOGIA APLICADA À SAÚDE: COMUNICAÇÃO CLARA E ASSERTIVA E NÃO VIOLENTA

Osânia Rodrigues de Santana Domingos

Enfermeira. Especialista em Planejamento e Gestão da Saúde e Saúde da Mulher. Discente de Pós-graduação em Urgência e Emergência na Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Tutora em Enfermagem IES Anhanguera Osasco.
E-mail: osania.rodrigues@outlook.com

Introdução: A Comunicação Não Violenta (CNV) é uma abordagem reflexiva acerca da comunicação com o outro, considerando sua importância nas relações sociais. É uma ferramenta que estimula a expressividade emocional e fortalece conexões sinceras entre as pessoas de maneira que as necessidades de todos sejam atendidas. De acordo com Rosenberg, 2006, comunicar-se de maneira não violenta significa viver em compaixão, empatia e senso de coletividade. Assim a comunicação é conceituada como processo dinâmico, recíproco e que assenta as formas verbais, não verbais, da escrita, dentre outras, além de permear todo o cuidado. No dia a dia, estamos envolvidos em situações que exigem certas habilidades na comunicação, ao falar será necessário para e pensar, analisar o tom de voz, ser clara, objetiva e assertiva, para que as falas não sejam mal compreendidas. As falhas na comunicação prejudicam, emocionalmente, todos os envolvidos e, o uso de uma abordagem ponderada poderá reduzir as situações de violência verbal ou até mesmo não verbal. **Objetivo:** Refletir sobre a importância da comunicação clara e assertiva e não violenta. **Material e Método:** Pesquisa reflexiva descritiva realizada nas bases de dados da plataforma Google Acadêmico – Scielo; artigos (2021 e 2022) e no livro Comunicação-Não Violenta. **Resultados e Discussão:** A comunicação não violenta é uma ferramenta de grande ajuda para o relacionamento interpessoal, ela auxilia uns aos outros, sendo um guia no processo de reformular a maneira pela qual muitos se expressam. A CNV promove maior profundidade no escutar, fomenta o respeito, a empatia e provoca o desejo de entendimento recíproco. Utilizando quatro componentes: 1 - Observação (situação); 2 - Sentimento (alegria, mágoa, irritação); 3 - Necessidades (aqui reconhecemos o sentimento); 4 - pedido (dizer o que gostaria ou o que incomoda). Seguindo por estes preceitos será estabelecido um fluxo de comunicação mútua. E o mais importante, trabalhar no autoconhecimento, entender que a mudança não começa pelo outro, mas nas necessidades e valores de cada indivíduo. **Considerações Finais:** A comunicação não violenta auxilia nas questões de conflitos, construindo relações saudáveis com escuta ativa e empática, promovendo uma comunicação clara e assertiva, focando na compreensão mútua e colaborativa. **Contribuição para a Saúde:** O autoconhecimento e o respeito pelos valores alheios fortalecerão o vínculo de todos os envolvidos, seja num ambiente de trabalho, num lar e/ou na sociedade.

Palavra-chave: Comunicação Não Violenta, Assertividade, Comunicação Objetiva.