



ESTUDO DA COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA EM UM GRUPO DO PROGRAMA PET FÍSICA

STUDY OF NONVIOLENT COMMUNICATION AS AN ACTIVITY OF THE PET PHYSICS PROGRAM

Brenda Cristina Scartezini

Universidade Federal de Uberlândia
brenda.scartezini@ufu.br

Mariana Mieko Odashima

Universidade Federal de Uberlândia
mmodashima@ufu.br

Artigo

2

Resumo:

Este trabalho relata a experiência de uma licencianda em Física, integrante do grupo do Programa de Educação Tutorial (PET) Física Licenciatura, ao participar de um grupo de estudos sobre Comunicação Não-Violenta (CNV) e os saberes adquiridos com essa interação. A iniciativa teve como objetivo promover o desenvolvimento de competências socioemocionais entre os integrantes do grupo e os graduandos, futuros professores. As atividades foram realizadas de forma remota durante a pandemia da COVID-19, em um período de isolamento social que expôs muitos estudantes a conflitos familiares.

Palavras-chave: PET; Formação Docente; Comunicação Não-Violenta.

Abstract:

This paper reports the experience of a Physics undergraduate student, a member of the PET Physics Program, participating in a study group on Nonviolent Communication (NVC) and the knowledge gained from this interaction. The initiative aimed to foster the development of socio-emotional skills among the group members and undergraduates, future teachers. The activities were carried out remotely during the COVID-19 pandemic.

Keywords: PET; Teacher Training; Nonviolent Communication.

ISSN - 2965-0356



1. Introdução e contexto do relato

Em dezembro de 2019 o mundo tomou conhecimento do novo coronavírus, dando início a um período de muitas perdas e incertezas, que se estendeu por todos os ramos da sociedade, incluindo o espaço educacional. Com a imposição desta nova realidade, diversas precauções foram colocadas em prática, dentre elas, a suspensão das aulas presenciais em todo o Brasil. A Universidade Federal de Uberlândia (UFU) deu início a suas atividades acadêmicas presenciais em março de 2020, e após uma semana suspendeu seu calendário, retomando as atividades acadêmicas no mês de agosto, quando foram iniciadas aulas remotas emergenciais. Professores e alunos precisaram migrar para a realidade online, tentando adaptar metodologias e práticas pedagógicas, bem como aprender a fazer uso de diversas ferramentas de tecnologias de informação e comunicação digitais.

Em meio a este contexto, o curso de Física Licenciatura da UFU passou a contar com um grupo do Programa de Educação Tutorial (PET), inspirado no programa do Ministério da Educação (MEC), porém fomentado e administrado pela Pró-Reitoria de Graduação. Segundo o Manual de orientações do MEC:

O Programa é composto por grupos tutoriais de aprendizagem e busca propiciar aos alunos, sob orientação de um professor tutor, condições para realização de atividades extracurriculares, que complementem a sua formação acadêmica, procurando atender mais plenamente às necessidades do próprio curso de graduação e/ou ampliar e aprofundar os objetivos e os conteúdos programáticos que integram sua estrutura curricular. Espera-se assim, proporcionar a melhoria da qualidade acadêmica dos cursos de graduação apoiados pelo PET. (BRASIL, 2006, p.4)

O grupo PET Física Licenciatura deu início aos seus trabalhos em abril de 2020, com o objetivo de fortalecer a formação de seus licenciandos e professores, realizando atividades nos eixos da pesquisa, ensino e extensão. Diante da impossibilidade de realizar encontros presenciais, o grupo buscou realizar reuniões online, pensando de que forma o PET poderia colaborar na formação dos demais colegas e como cada um se encaixaria nesse esquema tão novo para todos. Ademais, a tutora do grupo entrou em licença maternidade neste período, e o professor coordenador do curso assumiu as atividades do grupo, organizando grupos de estudo virtuais.

Um dos grupos de estudos internos dos petianos abordou a chamada Comunicação Não-Violenta (CNV). O grupo de estudo sobre CNV surgiu a partir da sugestão do coordenador do curso, que nos guiou durante o estudo. Com a aprovação de todos os petianos iniciou-se a leitura conjunta do livro “Comunicação Não-Violenta, técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais

e profissionais” de Marshall Rosenberg. A princípio a motivação seria evitar possíveis conflitos entre os petianos, para que todos pudessem conviver bem e resolver os problemas do grupo com base no diálogo. Além disso, estávamos no início da pandemia, em um contexto de isolamento social, e essa prática poderia ser bem aproveitada para manter os relacionamentos interpessoais saudáveis em meio a tantas incertezas no momento caótico pelo qual todos estavam passando (Scartezini, 2024).

Após os encontros e leituras, o grupo elaborou postagens informativas nas redes sociais sobre a comunicação não-violenta e sua importância, como forma de disseminar estes saberes para os licenciandos em Física e o público em geral.

O presente trabalho apresenta uma breve fundamentação sobre o que é a CNV, quais são seus pilares, e o relato resultante da elaboração do produto educacional. Considerando a importância desse conhecimento em sua própria formação e para os demais colegas de curso, analisamos os benefícios propiciados ao grupo pelo estudo da CNV e suas possíveis contribuições na vida profissional, a partir do olhar de uma petiana licencianda em Física.

1.1. A Comunicação Não-Violenta

A Comunicação Não-Violenta (CNV) é uma abordagem desenvolvida pelo psicólogo americano Marshall B. Rosenberg nas décadas de 60 e 70. Ela foi pensada inicialmente em um contexto de uma integração pacífica entre escolas e instituições de ensino. Atualmente a CNV é uma ferramenta muito divulgada para melhoria das relações pessoais e profissionais, de competências socioemocionais e inteligência emocional.

O objetivo da CNV não é mudar as pessoas e seu comportamento para conseguir o que queremos, mas, sim, estabelecer relacionamentos baseados em honestidade e empatia, que acabarão atendendo às necessidades de todos. (Rosenberg, 2003, p. 127)

Rosenberg desenvolveu este processo de comunicação com o intuito de conscientizar cada um a respeito de suas atitudes, emoções e necessidades, permitindo que reformulemos a forma como ouvimos o outro e como nos expressamos. Este processo consiste, basicamente, em quatro partes: observação, sentimento, necessidade e pedido.

A CNV nos ajuda a nos ligarmos uns aos outros e a nós mesmos, possibilitando que nossa compaixão natural floresça. Ela nos guia no processo de reformular a maneira pela qual nos expressamos e escutamos os outros, mediante a concentração em quatro áreas: o que observamos, o que sentimos, do que precisamos, e o que pedimos para enriquecer nossa vida. (Rosenberg, 2003, p. 32).

Nas próximas subseções vamos detalhar e exemplificar cada uma destas etapas da abordagem de Rosenberg. Todo o trabalho a seguir tem como principal fonte a obra “Comunicação Não-Violenta, técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais” (Rosenberg, 2003).

1.1.2. Etapa 1 da CNV: Observação

Quando vivenciamos algum conflito com outra pessoa, é comum realizarmos afirmações que contêm palavras ou expressões que criticam o outro, que as rotulam, e por vezes insultam e/ou depreciam. Por exemplo, “Fulano sempre faz certa coisa” ou “Tal pessoa é muito chata”. Quando julgamos a atitude ou comportamento de alguém, o interlocutor pode receber sua fala como crítica e não entender a mensagem que você gostaria de comunicar, resistindo à sua fala, e prejudicando a qualidade da comunicação.

Nesse sentido, a observação consiste em examinar os acontecimentos e especificar os fatos ocorridos de uma forma isenta de julgamentos nossos. Ao observar, descrevemos o ato ou fato de forma precisa. O exercício da observação nos auxilia no processo de se expressar com clareza. Recomenda-se na CNV despertar este olhar cuidadoso e buscar mudar aos poucos a maneira como se expressa. Na Figura 1 apresentamos um breve exemplo de duas frases com olhares diferentes: na primeira, “sem nenhum motivo” apresenta uma forma de julgamento. Na segunda, temos a apresentação do fato per se: “João não pediu minha opinião”, o que possivelmente motivou um incômodo na pessoa que declarou a afirmação. Por mais complicado que pareça realizar uma avaliação isenta de algum julgamento, é preciso ter em mente como esse tipo de comportamento pode atrapalhar as relações interpessoais.

Figura 1 – Exemplo de avaliação/observação

Este material faz parte de uma série de postagens no instagram do PET para conscientização sobre a CNV



Fonte: Elaborado pelos autores.

1.1.3. Etapa 2 da CNV: Sentimentos

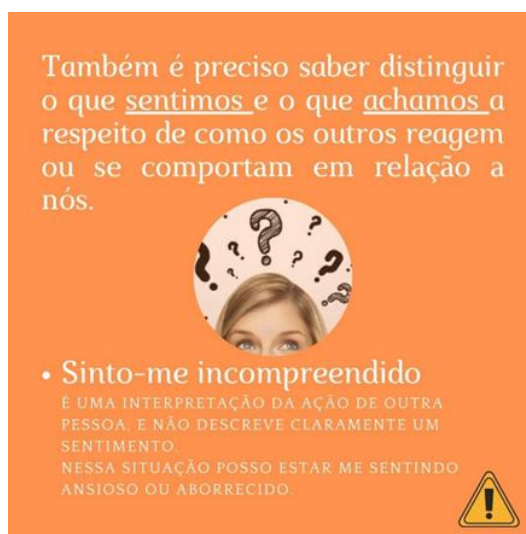
Outro componente muito importante para uma comunicação de qualidade é aprender a expressar como estamos nos sentindo de forma clara e específica. Por exemplo, saber expressar-se honestamente: “Estou me sentindo nervoso/com medo/inseguro”, ou “Sinto-me frustrado/angustiado”. Quando expressamos exatamente o que sentimos, torna-se mais fácil conectar-se com o outro. Muitas vezes permitir-se ser vulnerável por meio da expressão dos sentimentos verdadeiros nos auxilia na solução de conflitos.

6

Para isso é necessário identificar e compreender os sentimentos eliciados nas situações. A partir destas considerações, podemos apresentar a seguinte reflexão: você já parou para pensar o quanto nosso vocabulário é maior para rotular os outros do que para descrever claramente nosso estado emocional? Rosenberg apresenta em seu livro uma lista de sentimentos para auxiliar nesse processo.

O autor ressalta também que muitas vezes utilizamos o verbo “sentir” dentro de um contexto diferente, expressando um pensamento. Neste caso, o verbo “sentir” poderia ser substituído pelo verbo “pensar”, “achar”, ou “crer que”. Por exemplo, “Sinto que fulano...” ou “Sinto que deveria...”. A CNV diferencia afirmações que descrevem sentimentos verdadeiros de pensamentos, de avaliações ou de interpretações. Por vezes estamos usando o verbo sentir descrevendo o que pensamos que somos, como interpretamos os outros, ou o que cremos que outras pessoas pensam de nós. Por exemplo, “Sinto que sou um péssimo...”, ou “Sinto-me insignificante para meus colegas”. Na Figura 2 apresentamos outro exemplo, dentro de uma série de postagens sobre a CNV.

Figura 2: Exemplo de interpretação



Fonte: Elaborado pelos autores.

Na CNV é preciso, portanto, desenvolver um vocabulário que possibilite a expressão clara e objetiva dos sentimentos, pois assim abrem-se mais possibilidades de conexão com a outra pessoa por meio do diálogo.

1.1.4. Etapa 3 da CNV: Necessidade

7

Nas situações em que percebemos um certo sentimento, é possível identificar qual sua raiz, sua origem. E ela não é, como pode parecer à primeira vista, a ação do outro, que julgamos ser a causa. Segundo a CNV, a raiz dos sentimentos é, na realidade, alguma necessidade nossa, seja ela atendida ou não. Se a nossa necessidade está sendo atendida, isto despertará sentimentos bons e confortáveis; caso contrário, despertará sentimentos desconfortáveis.

A CNV desperta a percepção de que o que os outros falam e fazem pode ser o estímulo, mas nunca a causa para o que se sente. O que cada um sente resulta da escolha de como receber a ação do próximo, e também de quais são as necessidades e expectativas envolvidas no momento. Por exemplo, quando estamos irritados, ao invés de rotular e criticar o outro, podemos especificar e aprofundar a razão desse sentimento: “Fico frustrado quando você faz ... porque eu gostaria de ter ...”. Nesse sentido, conectamos o sentimento a uma necessidade nossa, assumindo responsabilidade sobre o que sentimos. Na Figura 3 apresentamos um exemplo sobre nossas falas em tom de julgamento.

Ao querer que as próprias necessidades sejam atendidas, é necessário expressá-las, pois quando as pessoas se expressam por meio de julgamentos, o outro participante do diálogo se

concentrará apenas em sua própria defesa, impossibilitando que haja conexão no momento da conversa.

Figura 3: Exemplo de necessidade não atendida



Fonte: dos autores. Adaptado de Rosenberg (2003, p. 84).

1.1.5. Etapa 4 da CNV: Pedido

O quarto e último componente do processo é o pedido. Depois de perceber o que se observa, o que sentimos e necessitamos sem julgar, criticar, e culpar o outro, chega o momento de abordar sobre o que gostaríamos de pedir ao interlocutor.

Quando nossas necessidades não estão sendo atendidas, depois de expressarmos o que estamos observando, sentindo e precisando, fazemos então um pedido específico: pedimos que sejam feitas ações que possam satisfazer nossas necessidades. (ROSENBERG, 2003, p.52).

O pedido deixa claro as ações concretas que gostaríamos que o outro colocasse em prática. Por vezes pode ser conveniente fazer a solicitação acompanhada dos sentimentos e necessidades, para que o pedido não tenha caráter de exigência. O pedido é feito mediante uma linguagem de ações positivas, isto é, dizendo o que realmente deseja que o outro realize, sem dizer “Não faça X”. Neste último caso abrem-se muitas possibilidades, podendo confundir o interlocutor e até provocar resistência. É importante evitar frases vagas, abstratas e ambíguas, pois assim será mais fácil que seja atendido.

Figura 4: exemplo de um pedido



Fonte: dos autores. Adaptado de Rosenberg (2003, p. 84).

Por meio do exercício dessas quatro etapas espera-se que o processo comunicativo possa favorecer relações de honestidade e empatia, que contribuem para a satisfação das necessidades de todos os envolvidos.

1.1.6. Reflexões sobre CNV para a prática docente

9

Como citado anteriormente, o motivo da criação do grupo de estudos sobre Comunicação Não-Violenta foi manter uma boa relação entre os integrantes do grupo PET. No entanto, à medida que a leitura da obra de Rosenberg foi sendo aprofundada, descobrimos como essa técnica pode ajudar dentro do ambiente escolar, tanto para manter uma relação boa no ambiente de trabalho quanto para resolver conflitos entre alunos. Podemos ver isso ao longo da obra, onde o autor cita diversas experiências em sala de aula. Por exemplo, o autor relata ter sido convidado para resolver algumas desavenças entre os professores e o diretor da escola, conforme citação abaixo. Situações como esta são relatadas diversas vezes durante o livro. Por meio da leitura, reflexões e prática, acreditamos ser possível utilizar esta técnica para melhorar o cotidiano das pessoas:

Adquiri aguda consciência dessa dificuldade quando trabalhei numa escola primária onde eram frequentes as dificuldades de comunicação entre os professores e o diretor. A Secretaria de Ensino havia me pedido que os ajudasse a resolver o conflito. Eu deveria conversar primeiro com os professores e depois com estes e o diretor juntos. (Rosenberg, 2003, p. 30).

Com o objetivo de divulgar um pouco desses saberes e competências, foram elaboradas algumas postagens informativas sobre a CNV no Instagram do PET Física Licenciatura. A obra

foi utilizada como guia e fonte de inspiração para a elaboração dos posts, seguindo a ordem apresentada pelo autor. Até o momento foram feitas 4 postagens sobre o assunto, que alcançaram em média 365 contos no Instagram, inclusive com postagens interativas de enquetes nos Stories. A grande maioria dos seguidores do perfil são graduandos em Física.

Além de auxiliar na mediação de conflitos, as técnicas de CNV podem contribuir também na prática pedagógica, pois elas nos ajudam a reformular a maneira como ouvimos o outro e como nos expressamos. Desta forma, as nossas palavras deixam de ser reações repetitivas e automáticas para se tornarem respostas conscientes, baseadas no que estamos percebendo, sentindo e desejando. A CNV permite nos expressarmos com clareza ao mesmo tempo em que dedicamos ao outro uma atenção respeitosa e empática, permitindo escutar suas necessidades. Para Rosenberg (2003, p.17) “pela ênfase em escutar profundamente – a nós e aos outros –, a CNV promove o respeito, a atenção e a empatia e gera o mútuo desejo de nos entregarmos de coração”.

De encontro com esse pensamento, podemos citar a filosofia de Paulo Freire que chama a atenção do professor quanto a um assunto importante: ensinar exige saber escutar.

Que me seja perdoada a reiteração, mas é preciso enfatizar, mais uma vez: ensinar não é transferir a inteligência do objeto ao educando, mas instigá-lo no sentido de que, como sujeito cognoscente, se torne capaz de inteligir e comunicar o inteligido. É neste sentido que se impõe a mim escutar o educando em suas dúvidas, em seus receios, em sua incompetência provisória. E ao escutá-lo, aprendo a falar com ele. (Freire, 2019, p. 117).

A prática da Comunicação Não-Violenta vai além de técnicas de diálogo, promovendo uma profunda mudança de perspectiva sobre a maneira como lidamos com conflitos e relações interpessoais. No contexto educacional, a CNV pode se tornar uma poderosa aliada na criação de um ambiente escolar mais acolhedor e empático, onde alunos e professores possam desenvolver melhores formas de comunicação. Ao aplicar os princípios da CNV, professores podem cultivar um espaço de escuta ativa, compreensão e respeito mútuo, contribuindo para o fortalecimento das competências socioemocionais dos alunos e para a melhoria do clima escolar.

Portanto, além de ajudar a manter as relações interpessoais saudáveis, a CNV nos auxilia no processo da prática docente, ao fomentar competências essenciais para as relações de comunicação em sala de aula. Cabe ressaltar que a prática pedagógica não se faz apenas com ciência e técnica, é preciso certas qualidades, ou virtudes, tais como: respeito aos outros, tolerância, humildade, respeito ao novo e disponibilidade à mudança. Uma dessas virtudes é aceitar e respeitar as diferenças, e esta não pode ser posta em prática sem o ato de saber escutar o próximo (Freire, 2019).

2. Considerações finais

Com o intuito de colaborar para uma formação docente mais humanizada, sensível às necessidades do próximo, com qualidade de vida entre docentes e discentes, o grupo PET Física dedicou-se aos estudos desta ferramenta, que poderia ser utilizada para aprimorar a relação e comunicação entre os petianos. A princípio, o objetivo do grupo de estudo foi evitar os possíveis conflitos que viriam a acontecer dentro do grupo. Para isso, iniciamos a leitura do livro de Rosenberg e fizemos encontros remotos onde discutimos nossas opiniões e contamos experiências de conflito. Nosso coordenador foi muito importante nessa trajetória, pois por ter mais contato com essas técnicas de comunicação pôde auxiliar-nos e guiar-nos neste caminho de aprendizado.

Os encontros do grupo de estudo foram muito proveitosos, especialmente por terem acontecido durante a pandemia. No decorrer deles descobrimos uma forma de manter contato com os colegas e cultivar o hábito da leitura, além de desenvolver a capacidade de ouvir o outro e trocar informações e opiniões.

Atualmente, no segundo semestre de 2024, o grupo retornou com as atividades sobre CNV para a capacitação da nova equipe, visto que muitos dos integrantes do grupo original já se formaram. Nas reuniões que acontecem semanalmente é separado de 5 a 10 minutos para trabalharmos algum problema ou vivência sugerido por um petiano, seja na sua república, família ou na universidade. Assim conseguimos relembrar alguns conceitos que são abordados na comunicação não-violenta e discutir sobre qual seria a melhor abordagem para resolver o conflito.

Por meio do estudo da CNV, da leitura do livro, e dos exemplos utilizados pelo autor, foi possível compreender que esta forma de comunicação pode ser utilizada muito além do grupo. Percebemos que a CNV pode ser inserida de forma benéfica dentro do ambiente escolar e na prática docente, seja para evitar ou resolver conflitos no ambiente de trabalho, ou para melhorar a prática enquanto docente. Como licenciandos, vislumbramos ser docentes que se interessam e se importam em escutar os alunos com um olhar atento para suas dúvidas, receios e incompetências provisórias.

Sabemos que o professor desempenha um papel muito importante para seus alunos. Suas palavras podem ter grande impacto, tanto positivo, quanto negativo. Um elogio pode trazer ânimo, e uma crítica mal elaborada ou uma palavra ríspida pode desestimular alunos que esperam por aprovação. Justamente faz-se tão importante termos consciência da linguagem que usamos. Diante dessas reflexões acreditamos que o estudo da CNV ajuda a melhorar nossa comunicação, e consequentemente nosso processo de escuta, essencial para a prática educativa.

Referências

BRASIL, Ministério da Educação. **Manual de Orientações Básicas do Programa de Educação Tutorial: PET**. Brasília: MEC, 2006. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/pet/manual-de-orientacoes>. Acesso em: 13 set. 2024.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Ed. Paz e Terra, 2019.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. 2. ed. São Paulo: Ed. Ágora. 2003.

SCARTEZINI, Brenda Cristina. **Uma análise do PET Física Licenciatura da UFU a partir do olhar dos pioneiros. 2024. 64 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Física)** - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/43135>. Acesso em: 16 set. 2024.

Recebido em: 24/04/2025

Aprovado em: 26/05/2025