

ISSN 3085-5624

Eixo Temático – Comunicação e Informação: desafios do desenvolvimento sustentável

**COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA NA ESCOLA PARA A EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL****NONVIOLENT COMMUNICATION IN SCHOOL FOR SOCIAL AND EMOTIONAL EDUCATION**

**Rosângela Rosa Ribeiro Araújo** – [ro.rrcompliance@gmail.com](mailto:ro.rrcompliance@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0007-8636-8285>

**Modalidade: Trabalho Completo**

**Resumo:** Este estudo aborda a Comunicação Não Violenta como uma ferramenta eficaz para a Educação Socioemocional, ensinando estudantes a desenvolverem habilidades como autoconhecimento, autorregulação, motivação, empatia e sociabilidade. A Comunicação Não Violenta é um método de comunicação que estrutura a troca de informações em quatro etapas — observação, sentimento, necessidade e pedido — o que a relaciona diretamente à Ciência da Informação, que estuda como a informação é organizada e usada. É relevante para a tecnologia ao atuar como um guia para interações digitais mais éticas e empáticas, combatendo a violência on-line e promovendo maior bem-estar.

**Palavras-chave:** comunicação não violenta; educação socioemocional; habilidades comportamentais; sustentabilidade.

**Abstract:** *This study argues that Marshall Rosenberg's Nonviolent Communication is an effective tool for Social-Emotional Education (SEE) for children and young people. SEE improves learning and behavioral skills, helping to combat violence, anxiety, and depression. Developed in schools, it is based on five pillars: self-awareness, emotional regulation, self-motivation, empathy, and interpersonal skills. SEE, with its components of observation, feeling, need, and request, serves as a guide for improving relationships, promoting well-being and the development of human skills.*

**Keywords:** *nonviolent communication; social-emotional education; behavioral skills; sustainability.*

**1 INTRODUÇÃO**

Percebemos ao longo dos anos que o tema Inteligência Socioemocional tem alcançado cada vez mais visibilidade. Aliás, percebemos um caminho que foi direcionado desde que Edward Gardner apresentou a Teoria das Inteligências Múltiplas, onde abordava a questão de que não existia apenas a Inteligência Linguística e Lógico-Matemática, mas também as Inteligências: Espacial, Corporal-Cinestésica, Intrapessoal, Interpessoal, Musical e Naturalista (Gardner, 1994). Do estudo mais aprofundado das Inteligências Intrapessoal e Interpessoal vem o estudo específico da Inteligência Emocional e Social que posteriormente foi abreviada em Socioemocional.

Em continuidade ao pensamento de Gardner, observamos que Peter Salovey e John Mayer escreveram muito bem sobre a Inteligência Emocional e seus artigos foram bem aceitos na comunidade acadêmica. Salovey e Mayer já falavam de Percepção Emocional, Facilitação do Pensamento, Compreensão e Regulação Emocional (Salovey, 1999).

No entanto, o tema tornou-se mais popular com a publicação do livro “Inteligência Emocional – A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente”, de Daniel Goleman, em 1995, e que se tornou um *best seller* (Goleman, 2001).

Daniel Goleman enumera os 5 pilares da Inteligência Emocional:

1. Conhecer as próprias emoções;
2. Regulação das emoções;
3. Automotivação;
4. Empatia;
5. Saber se relacionar interpessoalmente.

Observamos que alguns estudiosos já resumem estes pilares em 5 palavras: Autoconhecimento, Autorregulação, Automotivação, Empatia e Sociabilidade.

É fundamental ressaltar que o clima emocional positivo favorece a aprendizagem, conforme comprova Juan Casassus através de suas pesquisas em países da América do Sul, inclusive no Brasil, sobre a importância do clima emocional em sala de aula como fator decisivo para melhoria da aprendizagem dos alunos (Casassus, 2009).

No livro “Pedagogia Emocional” de Daniel Chabot e Michel Chabot percebemos o quando as diversas pesquisas realizadas pelos mais diferentes estudiosos aprontam para a importância da Educação Socioemocional.

Pesquisas demonstraram que as emoções positivas podem melhorar as aprendizagens cognitiva e técnica. Isso levou os estudiosos a constatarem que 80% do êxito, em qualquer campo, deve ser atribuído à inteligência emocional e apenas 20% ao Quociente Intelectual (QI) (Chabot; Chabot, 2005, p. 32).

Como alcançar uma forma eficaz de desenvolvimento da Educação Socioemocional? Através da Comunicação Não Violenta (CNV). Esta é uma ferramenta que já é utilizada em vários países do mundo como instrumento de mediação de conflitos.

A Educação Socioemocional não é apenas um complemento desejável na formação

dos indivíduos, mas uma parte integrante e essencial da educação contemporânea, estando totalmente alinhada à Base Nacional Comum Curricular (BNCC). A BNCC reconhece a importância de desenvolver as competências socioemocionais como pilares para a formação integral dos estudantes, que vão além do domínio de conteúdos. Ao longo de suas diretrizes, o documento enfatiza a necessidade de promover habilidades como autoconhecimento, empatia, responsabilidade, resiliência e tomada de decisões conscientes, que são a essência da educação socioemocional. Dessa forma, a BNCC estabelece um terreno fértil para que as escolas e os educadores incorporem práticas e abordagens que nutram essas competências, preparando os alunos não apenas para os desafios acadêmicos, mas também para a vida em sociedade e para a construção de um futuro mais justo e sustentável.

Quanto aos procedimentos metodológicos utilizados para elaborar este artigo, a natureza da pesquisa foi qualitativa e o tipo de pesquisa foi descritiva-exploratória. Foram visitadas dezenas de escolas em um trabalho de Consultoria Pedagógica, onde foi possível destacar, pelas avaliações de resultados, a eficácia e aplicabilidade da Educação Socioemocional para diminuição da violência e melhoria da aprendizagem.

## 2 DESENVOLVIMENTO

A negligência em abordar na educação regular os temas das emoções e da comunicação, em componentes curriculares específicos tem feito a humanidade pagar um alto preço. O alto índice de violência e doenças psicossomáticas é muitas vezes oriundo da ignorância em saber lidar com suas emoções, compreender as emoções dos outros e desenvolver uma comunicação assertiva que favoreça as relações interpessoais. É preciso refletir sobre as emoções e como agir a partir delas. Partimos da reflexão das emoções básicas: alegria, tristeza, raiva, medo, nojo, surpresa e desprezo, trabalhadas na ótica de Paul Ekman esplanada no seu livro *A Linguagem das Emoções* (Ekman, 2011).

A Educação Socioemocional começa no autoconhecimento, é conhecendo a si mesmo, suas emoções e percebendo a dos outros que passamos a compreender o mundo em que vivemos. Em seguida, devemos direcionar nosso olhar para desenvolver a habilidade de autorregular as emoções, observando que é necessário pensar antes de agir. A automotivação gera a reflexão dos motivos que nos conduzem a ações positivas e ainda neste pilar podemos

destacar as microcompetências da autoestima, do otimismo e da autoconfiança. A empatia, que é a capacidade de se colocar no lugar do outro, compreendendo seus sentimentos, desejos e perspectivas; é mais do que simplesmente ser simpático, pois envolve uma tentativa genuína de entender a experiência do outro. Neste aspecto vale a pena ter como base o diálogo, orientado por David Bohm (Bohm, 2005) e o Paradigma da Compreensão, tão bem explicado por Edgar Morin, nos Sete Saberes necessários à Educação do Futuro (Morin, 2005). A Sociabilidade, ou seja, a habilidade de se relacionar interpessoalmente de forma assertiva, pode e deve ser desenvolvida a partir dos conceitos da CNV, de Marshall Rosenberg (Rosenberg, 2006), assim como os fundamentos da Cultura de Paz e Não Violência de Jean-Marie Muller (Muller, 2007).

Sabemos que a pessoa que desenvolve a Inteligência Socioemocional consegue, dentre outras coisas:

1. maior controle nos níveis de ansiedade e stress;
2. mais eficiência na administração do tempo;
3. aumento da autoestima e da autoconfiança;
4. maior empatia pelo outro;
5. melhoria dos relacionamentos interpessoais;
6. melhor desempenho na aprendizagem.

Augusto Cury, grande estudioso e autor de best sellers, explana muito bem sobre este tema em seu livro *Inteligência Socioemocional – Ferramentas para pais inspiradores e professores encantadores*.

Ter uma mente socioemocionalmente inteligente é saber valorizar tanto o sorriso quanto a tristeza. É ter humildade no sucesso e aprender lições nos fracassos. É agradecer os aplausos, mas também saber que nas coisas simples e anônimas se escondem os melhores tesouros da emoção. Ter uma mente brilhante é ter consciência de que cada ser humano é um mundo a ser conhecido e uma história a ser explorada (Cury, 2019, p. 140).

Assim, unir o estudo da CNV à Educação Socioemocional edifica a ideia de que para vivermos boas relações interpessoais precisamos ser claros em nossas observações, evitando julgamentos, revelarmos nossos sentimentos e percebermos o sentimento dos outros, manifestarmos nossas necessidades ao tempo em que não percamos de vista as necessidades

dos outros, e por fim, aprender a formular pedidos objetivos, ao invés de dar ordens. A comunicação eficaz nos auxiliará em todos os aspectos de nossa vida pessoal, familiar, profissional e social.

## **2.1 A relação da Comunicação Não Violenta com a Comunicação, a Tecnologia e a Ciência da Informação Comunicação**

A CNV é, essencialmente, uma metodologia de comunicação que busca aprimorar a forma como as pessoas interagem. Ela oferece um panorama claro, com quatro componentes (observação, sentimento, necessidade e pedido), para que as pessoas possam se expressar e se conectar de forma mais autêntica e eficaz. É essencial o papel da CNV na promoção da empatia, da escuta ativa e da resolução pacífica de conflitos. Esses aspectos são centrais em qualquer discussão sobre comunicação humana e são cruciais para a transmissão de informações de forma clara e não violenta.

Sem dúvida, é preciso inovar nas linguagens comunicacionais, na ciência e no jornalismo, experimentar o novo, levar em consideração a diversidade em todos os seus sentidos, excluir os “projetos totalizantes”, ousar. A comunicação é uma das ciências onde esse exercício criativo é permanente, pois, do contrário, estaremos fadados a repetições de velhos modelos, míopes diante de um mundo que se transforma a todo instante (Sousa, 2008, p. 135).

Marshall Rosenberg, como o próprio criador da CNV, é o autor mais alinhado ao conteúdo. Suas obras, como "Comunicação Não Violenta: Técnicas para Aprimorar Relacionamentos Pessoais e Profissionais", são a principal referência sobre o assunto (Rosenberg, 2006).

Paul Ekman, em sua teoria da comunicação, especialmente o axioma "não se pode não comunicar", mostra sua relação com a CNV. Ekman defendia que toda interação é uma forma de comunicação, e a CNV propõe uma forma de torná-la consciente e construtiva (Ekman, 2011).

A Ciência da Informação estuda a natureza e a organização da informação, bem como o fluxo e o uso dela nas sociedades. A CNV se relaciona com essa área de várias maneiras:

- Fluxo de Informação: a CNV atua como um processo para otimizar o fluxo de informações emocionais e interpessoais. Em vez de transmitir julgamentos e

acusações, a CNV propõe que as pessoas compartilhem informações sobre seus sentimentos e necessidades de forma clara, o que facilita a compreensão e a resolução de problemas.

- Organização e Representação da Informação: a estrutura de quatro componentes da CNV pode ser vista como um método para organizar informações complexas sobre sentimentos e necessidades humanas em categorias compreensíveis.
- Acesso e Uso da Informação: a CNV capacita as pessoas a acessar e usar informações de maneira mais eficaz, tanto sobre si mesmas (autoconhecimento) quanto sobre os outros (empatia). Isso ajuda a construir relações mais saudáveis e a tomar decisões mais conscientes.

Em Herbert Simon percebemos que seus estudos sobre a racionalidade limitada e o processo de tomada de decisão se relacionam com a CNV (Simon, 1997). A CNV propõe que as pessoas tomem decisões de forma mais consciente, baseadas em necessidades e sentimentos, e não apenas em reações automáticas, o que dialoga com a teoria de Simon.

Luciano Floridi é um filósofo da informação que trabalha com a ética da informação e a ética digital (Floridi, 2014). A CNV se relaciona com a ética, pois propõe um modo de comunicação que busca o respeito e a compreensão mútua, o que pode ser aplicado em ambientes digitais para combater o *cyberbullying* e o discurso de ódio.

A relação da CNV e Educação Socioemocional com a tecnologia é menos direta, mas ainda assim relevante, especialmente no contexto atual, em que grande parte da comunicação ocorre por meio de plataformas digitais. A CNV pode ser aplicada como um guia para melhorar a comunicação on-line, onde a falta de contato visual e a possibilidade de mal-entendidos são maiores. Por exemplo, a tecnologia pode ser usada para:

- Ferramentas de Aprendizagem: aplicativos, jogos e plataformas de ensino podem ser desenvolvidos para ensinar os princípios da CNV a crianças e jovens, tornando o aprendizado mais interativo.
- Mediação On-line: Ferramentas e algoritmos podem ser criados para auxiliar na mediação de conflitos em ambientes digitais, com base nos princípios da CNV.



- Consciência e Bem-Estar Digital: a CNV pode ser usada para criar guias e recursos que ajudem as pessoas a se comunicarem de forma mais respeitosa e a gerenciarem suas emoções em interações on-line, combatendo o *cyberbullying*.

Podemos citar aqui Sherry Turkle, que em seus trabalhos, como "*Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*", ou seja, "Sozinhos juntos: por que esperamos mais da tecnologia e menos uns dos outros", discute como a tecnologia afeta as relações humanas (Turkle, 2011). Turkle argumenta que a tecnologia pode enfraquecer a empatia e a comunicação interpessoal, e a CNV pode ser usada como uma ferramenta para resgatar essas habilidades.

Embora não seja um autor de tecnologia, Daniel Goleman popularizou o conceito de inteligência emocional, que é um pilar da CNV (Goleman, 2001). Seus trabalhos são relevantes para entender como a tecnologia pode ser usada para desenvolver ou prejudicar a inteligência emocional, dependendo de como as interações on-line são gerenciadas.

## 2.2 A Comunicação Não Violenta de Marshall Rosenberg

A CNV nos ensina a evitar críticas, julgamentos e generalizações, e utilizar uma linguagem respeitosa e construtiva.

Na obra "Comunicação Não Violenta – Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais", encontramos que grande parte dos problemas entre as pessoas pode ser amenizada e, frequentemente, evitada com palavras. Isso envolve saber ouvir o que está sendo dito pelo outro e expressar o que realmente queremos. Parece simples, mas pode ser revolucionário, pois envolve libertar-se dos condicionamentos produzidos por experiências passadas, transformar padrões negativos de pensamento e, por que não, criar e manter relacionamentos com base no respeito, na compaixão e na colaboração. É simples, mas não estamos acostumados a agir assim, nem sequer aprendemos como fazer isso.

Talvez seja por isso que a CNV, método de comunicação criado por Marshall Rosenberg, tenha obtido tanto êxito. Rosenberg, que faleceu em fevereiro de 2015, dedicou os últimos 30 anos de sua vida a disseminar esse trabalho, levando-o a lugares assolados por guerras e conflitos humanos, como Sérvia e Croácia, Burundi e Sri Lanka, Israel e Palestina,

como um meio de promover reconciliação e solução pacífica das diferenças. Na prática, Rosenberg dizia que a CNV se baseia em habilidades de linguagem e comunicação que fortalecem nossa capacidade de continuarmos humanos mesmo nas piores condições. E ele acreditava que o ser humano é naturalmente compassivo. Ou seja, a CNV nos ajuda a continuar expressando compaixão mesmo em situações de conflito, quando nos sentimos ameaçados (Rosenberg, 2006). Para atingir esse objetivo, ele propôs os quatro passos apresentados a seguir, que são chamados 4 Componentes da CNV:

**1º- Observação** - O primeiro passo é observar o que de fato está acontecendo. O que vemos os outros dizerem ou fazerem que nos afeta? Essa observação precisa ser isenta de julgamento, análise e avaliação, evitando classificar e julgar as pessoas ou os fatos. Este componente nos ensina que devemos falar do fato observado, isento de julgamento e rótulos.

**2º- Sentimento** - O segundo passo é identificar como nos sentimos em relação ao fato, tomando o cuidado de assumir a responsabilidade por nossos sentimentos. Deixando claro que, diante do fato, “eu me senti assim”, não que “o fato me fez sentir assim”. Este segundo componente nos ensina que devemos revelar nosso sentimento diante do fato. Não se deve deixar de falar de como se sente.

**3º- Necessidade** - O terceiro passo é reconhecer quais de nossas necessidades estão por trás de nossos sentimentos. Quanto mais diretamente conectarmos/identificarmos nossas necessidades, mais fácil será para os outros reagir compassivamente. Este terceiro componente nos ensina que devemos dialogar sobre nossas necessidades. É fundamental ser sincero em relatar o que precisa.

**4º- Pedido** - O quarto passo é formular um pedido específico, que enfoque o que queremos da outra pessoa para tornar nossa vida melhor ainda. Depois de expressarmos o que observamos, sentimos e precisamos, fazemos um pedido que satisfaça nossas necessidades não atendidas. Esse quarto componente nos ensina que devemos finalizar o diálogo com um pedido, não com uma ordem, pois ninguém



gosta de receber ordens.

**Figura 1 – Os 4 componentes da Comunicação Não Violenta**



Fonte: elaborada pela autora (2025).

A CNV também nos lembra que devemos observar o tom de voz que utilizamos em nossos diálogos. Isso faz toda a diferença na comunicação assertiva.

Usando sua experiência como psicólogo clínico e criador do método da CNV, Marshall Rosenberg nos ensina a:

1. identificar e expressar sentimentos;
2. expressar a raiva de forma não violenta;
3. transformar padrões negativos de pensamentos;
4. resolver os conflitos com os outros de forma pacífica;
5. criar relacionamentos interpessoais baseados em respeito mútuo, compaixão e cooperação.

As relações interpessoais são mais assertivas quando utilizamos no nosso dia a dia uma CNV que vise a compreensão e o diálogo.

### 2.3 Educação Socioemocional

Como de fato colocar em prática o que traz a teoria da Inteligência Socioemocional? Como fazer a criança desenvolver as habilidades comportamentais? Como trabalhar de forma lúdica os pilares da Inteligência Emocional? Como fazer acontecer o processo de ensino-

aprendizagem, de forma leve e compreensível para as crianças e adolescentes das diversas classes econômicas, culturais e com níveis de escolaridade diferentes? Essas perguntas norteiam a reflexão sobre como aplicar a Educação Socioemocional.

Afirma Marcel Damasceno, especialista em Neurociências e Desenvolvimento Humano, em seu livro *Humanize-se*, “Não existe prática humanizada à margem de habilidades comportamentais. Estas últimas são condições necessárias para a plena consecução de abordagens amparadas na humanização” (Damasceno, 2022, p. 93).

É fundamental compreender a necessidade de unir a teoria com a prática; elaborar a combinação do estudo e com a prática mostra-se assertiva na construção da paz. A paz pode ser ensinada e aprendida. Podemos transformar uma cultura de violência em uma cultura de paz. A melhor forma de se aprender é vivenciando, experienciando e praticando, afinal a educação é um processo.

O grande estudioso e propagador da Educação Socioemocional, Professor João Roberto de Araújo, afirmou em seu livro *Liga Pela Paz: educando para as emoções*:

Educar para a paz é, visivelmente, educar para as emoções. A violência nasce da ignorância, na dor de reiteradas frustrações. Decorre da incapacidade de lidar bem com nossas emoções e de resolver, pacificamente, nossos conflitos. Somos analfabetos emocionais e, por isso, inquietamo-nos e fazemos o outro sofrer (Araújo, 2013, p. 6).

Respeito, solidariedade, tolerância às frustrações, resiliência, compreensão, responsabilidade, amabilidade e determinação são apenas alguns dos temas que ancoram as reflexões sobre as habilidades socioemocionais.

## 2.4 A Comunicação Não Violenta na Educação Socioemocional

A CNV, idealizada por Marshall Rosenberg, emerge como uma ferramenta poderosa e transformadora no campo da educação socioemocional de crianças e adolescentes. Em um mundo cada vez mais complexo e interconectado, desenvolver habilidades de empatia, escuta ativa e resolução pacífica de conflitos torna-se crucial para o bem-estar individual e coletivo. A CNV oferece um caminho estruturado para nutrir essas competências desde cedo.

No cerne da CNV está a compreensão de que toda ação humana é uma tentativa de atender a necessidades. Ao invés de focar em julgamentos, culpas ou exigências, a CNV

propõe, como já vimos, um processo de quatro componentes: Observação, Sentimento, Necessidade e Pedido. A Observação refere-se à capacidade de descrever fatos concretos e específicos, sem avaliações ou interpretações. O Sentimento envolve a identificação e expressão de emoções genuínas. É fundamental que crianças e adolescentes aprendam a nomear o que sentem, como "Estou frustrado" ou "Estou feliz", em vez de agir impulsivamente. A Necessidade consiste em reconhecer as necessidades universais subjacentes aos sentimentos. Por trás da frustração com a bagunça, pode haver a necessidade de ordem, de colaboração ou de respeito. A CNV ensina a criança a conectar seu sentimento a uma necessidade não atendida. Por fim, o Pedido, em que a CNV propõe a formulação de pedidos claros, específicos e realizáveis, visando o atendimento das necessidades.

Enquanto estudava os fatores que afetam a capacidade de manter a compaixão, fiquei impressionado com o papel crucial da linguagem e do uso das palavras. Desde então, identifiquei uma abordagem específica da comunicação - falar e ouvir - que nos leva a nos entregar de coração, ligando-nos a nós mesmos e aos outros de modo que a compaixão brote naturalmente. Denomino essa abordagem comunicação não violenta, usando o termo 'não violência' como Gandhi o empregava – em referência ao estado natural de compaixão quando a violência mingua no coração (Rosenberg, 2021, p. 18-19).

Aplicação da CNV no contexto educacional e familiar traz uma série de benefícios significativos:

- **Desenvolvimento da Empatia:** ao aprender a identificar seus próprios sentimentos e necessidades, crianças e adolescentes tornam-se mais aptos a compreender e se conectar com os sentimentos e necessidades dos outros. Isso fortalece os laços interpessoais e reduz o julgamento;
- **Melhora na Resolução de Conflitos:** a CNV é uma ferramenta para abordar desacordos de forma construtiva. Em vez de escalarem para brigas ou punições, os conflitos podem ser vistos como oportunidades para expressar necessidades e encontrar soluções mútuas;
- **Aumento da Autoconsciência:** ao serem incentivados a refletir sobre suas observações, sentimentos e necessidades, crianças e adolescentes desenvolvem uma maior compreensão de si mesmos, de suas emoções e de seus gatilhos;
- **Comunicação Mais Efetiva:** a CNV promove uma comunicação mais clara, direta e honesta, evitando mal-entendidos e ressentimentos. Isso se reflete tanto nas

relações com adultos quanto nas interações com pares;

- Fortalecimento da Resiliência: ao aprender a navegar por emoções difíceis e a buscar formas construtivas de atender às suas necessidades, os adolescentes desenvolvem maior capacidade de lidar com desafios e adversidades;
- Criação de um Ambiente de Respeito: a prática da CNV em sala de aula e em casa cultiva um ambiente onde todos se sentem ouvidos, valorizados e respeitados, promovendo a segurança psicológica.

A incorporação da CNV na Educação Socioemocional (ESE) pode ser feita de diversas formas:

- Modelagem pelos Adultos: pais e educadores são os principais modelos. Ao praticarem a CNV em suas próprias interações, demonstram como ela funciona na prática;
- Linguagem da CNV: ensinar às crianças o vocabulário das emoções e necessidades, ajudando-as a expressar o que sentem e o que precisam;
- Histórias e Dramatizações: utilizar narrativas e encenações para explorar situações de conflito e como a CNV pode ser aplicada para resolvê-las;
- Rodas de Conversa: promover momentos de diálogo onde todos têm a oportunidade de expressar suas observações, sentimentos, necessidades e pedidos, sem interrupções ou julgamentos;
- Mediação de Conflitos: atuar como mediadores em situações de desentendimento entre crianças, guiando-as pelo processo da CNV para que encontrem suas próprias soluções;

Em suma, a CNV não é apenas uma técnica de comunicação; é uma filosofia de vida que nutre a conexão humana. Ao capacitarmos crianças e adolescentes com os princípios da CNV, estamos investindo no seu desenvolvimento socioemocional, preparando-os para construir relações mais saudáveis, resolver conflitos de forma pacífica e contribuir para uma sociedade mais compassiva e justa.

## 2.5 Sustentabilidade: o alicerce da Comunicação Não Violenta e da Educação Socioemocional

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) são um chamado global da ONU para um futuro melhor. Criados na Conferência das Nações Unidas no Rio de Janeiro em 2012, esses 17 objetivos representam um plano ambicioso para acabar com a pobreza, proteger o planeta e garantir que todas as pessoas vivam em paz e prosperidade. Eles abordam os desafios ambientais, políticos e econômicos mais urgentes que o mundo enfrenta.

**Quadro 1 - Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)**



Fonte: <https://www.piscodeluz.org/> (2025).

Ao olharmos para alguns desses ODS, percebemos uma profunda e interligada relação com a CNV e a Educação Socioemocional:

- ODS 3: Boa Saúde e Bem-Estar vai além da saúde física, abrangendo o equilíbrio emocional e mental. A Educação Socioemocional é crucial aqui, pois nos ensina a autoconsciência, a regulação emocional e a resiliência, promovendo um bem-estar integral. Quando nos sentimos bem, somos mais capazes de nos conectar com os outros de forma saudável, um princípio fundamental da CNV, que nos ajuda a expressar nossas necessidades e sentimentos de forma construtiva, essencial para manter relações que contribuem para o nosso bem-estar coletivo.
- ODS 4: Educação de Qualidade busca uma educação que seja inclusiva, equitativa e que promova a aprendizagem ao longo da vida. Uma educação verdadeiramente de qualidade não se limita ao conhecimento acadêmico; ela nutre as

competências socioemocionais, como empatia, colaboração e pensamento crítico. A CNV se encaixa perfeitamente nesse cenário, pois ensina a ouvir ativamente, a expressar-se com clareza e a resolver conflitos de forma pacífica. Alunos que desenvolvem essas habilidades se tornam cidadãos mais engajados e preparados para os complexos desafios da sustentabilidade.

- ODS 5: Igualdade de Gênero visa alcançar a igualdade e empoderar mulheres e meninas. Para isso, a Educação Socioemocional é vital, pois fomenta o respeito às diferenças, a desconstrução de preconceitos e a capacidade de reconhecer e combater injustiças. A CNV complementa esse objetivo ao promover o diálogo equitativo, onde todas as vozes são ouvidas e valorizadas, independentemente do gênero. Ela nos capacita a desafiar normas opressivas e a construir relações baseadas na igualdade e no respeito mútuo.
- ODS 16: Paz, Justiça e Instituições Eficazes busca sociedades pacíficas, inclusivas e com acesso à justiça. Para construir essas sociedades, é imprescindível desenvolver habilidades de CNV, como a resolução de conflitos e a escuta empática. A Educação Socioemocional equipa os indivíduos com ferramentas para interagir de forma construtiva, defender seus direitos e os dos outros, e participar ativamente na construção de instituições mais transparentes e justas. A CNV, em particular, é um pilar para a paz, pois nos ensina a identificar as necessidades por trás dos comportamentos, transformando o conflito em uma oportunidade de conexão e compreensão.

Em suma, a sustentabilidade, conforme definida pelos ODS, vai muito além de questões ambientais e econômicas. Ela se entrelaça profundamente com o desenvolvimento humano, e tanto a CNV quanto a Educação Socioemocional são pilares fundamentais para esse crescimento. Ao capacitar as pessoas com inteligência emocional, empatia, escuta ativa e a capacidade de se expressar de forma construtiva, estamos pavimentando o caminho para um futuro mais justo, equitativo e verdadeiramente sustentável para todos.

### 3 CONCLUSÃO



A CNV, desenvolvida por Marshall Rosenberg, é uma ferramenta transformadora para a Educação Socioemocional de crianças e adolescentes, focando no desenvolvimento da empatia, escuta ativa e resolução pacífica de conflitos. Em um mundo cada vez mais complexo, a CNV oferece um caminho estruturado para nutrir essas competências desde cedo, capacitando os estudantes a interagirem de forma mais construtiva e a promover seu bem-estar individual e coletivo.

No cerne da CNV está a compreensão de que todas as ações humanas buscam atender a necessidades. Em vez de focar em julgamentos ou culpas, a CNV propõe um processo de quatro componentes: Observação (descrever fatos sem interpretação), Sentimento (identificar e expressar emoções genuínas), Necessidade (reconhecer as necessidades subjacentes aos sentimentos) e Pedido (formular solicitações claras e realizáveis para atender às necessidades). Essa abordagem permite que crianças e adolescentes articulem o que acontece, o que sentem, o que precisam e o que gostariam que acontecesse, promovendo uma comunicação mais autêntica e eficaz.

A aplicação da CNV no ambiente familiar e educacional traz inúmeros benefícios, como o desenvolvimento da autoconsciência, o fortalecimento da resiliência e a criação de um ambiente de respeito. Pais e educadores podem implementar a CNV modelando seus princípios, ensinando a linguagem da CNV, utilizando histórias e dramatizações, promovendo rodas de conversa e atuando como mediadores de conflitos. Ao capacitar crianças e adolescentes com a CNV, investimos em seu desenvolvimento socioemocional, preparando-os para construir relações mais saudáveis, resolver conflitos pacificamente e contribuir para uma sociedade mais compassiva.

Em resumo, este artigo, embora focado em habilidades socioemocionais, trata da base de como a informação é comunicada entre pessoas. A CNV fornece um modelo de comunicação que pode ser estudado pela ciência da informação e aplicado em contextos tecnológicos para promover interações mais saudáveis e eficazes.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, João R. **Liga pela Paz: Educando para as emoções – A teoria na prática**. Ribeirão Preto: Inteligência Relacional, 2013.

BISQUERRA, Rafael. **Psicopedagogía de Las Emociones**. Madrid: Síntesis, 2009.



BOHM, David. **Diálogo: Comunicação e Redes de Convivência**. São Paulo: Palas Athena, 2005.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**: documento de caráter mandatório que orienta a formulação dos currículos escolares. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018. [recurso digital]

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**: Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. 10. ed. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2014.

CASASSUS, Juan. **Fundamentos da Educação Emocional**. Brasília: UNESCO; Líber Livro, 2009.

CHABOT, Daniel. CHABOT, Michel. **Pedagogia Emocional – Sentir para Aprender**. São Paulo: Sá Editora, 2005.

CURY, Augusto. **Inteligência Socioemocional – Ferramentas para pais inspiradores e professores encantadores**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

DAMASCENO, Marcel. **Humanize-se**. Alagoas: Yesbooks, 2022.

EKMAN, Paul. **A Linguagem das Emoções**. São Paulo: Grupo Leya Lua de Papel, 2011.

FLORIDI, Luciano. **The Fourth Revolution: How the Infosphere is Reshaping Human Reality**. Oxford: Oxford University Press, 2014.

GARDNER, Howard. **Inteligências Múltiplas – A teoria na Prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

MORIN, Edgar. **Os Sete Saberes Necessários à Educação do Futuro**. 10ª ed. São Paulo: Cortez; Brasília: UNESCO, 2005.

MULLER, Jean-Marie. **Não violência na Educação**. São Paulo: Palas Athena, 2007.

PORTAL Pisco de Luz. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – 17 Objetivos para transformar o nosso mundo**. Brasília-DF, 2018. Disponível em: <https://www.piscodeluz.org/desenvolvimento-sustentavel>. Acesso em: 29 jul. 2025.

SALOVEY, Peter. SLUYTER, David J. **Inteligência Emocional da Criança**: aplicações na educação e no dia a dia. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

SANTOS, Thaís Rufatto. **Iniciação à Vida Cristã**: Eucaristia: Catequese Inclusiva. São Paulo: Paulinas, 2018.

SIMON, Herbert A. **Administrative Behavior**: A Study of Decision-Making Processes in Administrative Organization. 4. ed. New York: Free Press, 1997.

SOUSA, Cidoval Moraes de (org.). **Jornalismo científico & desenvolvimento regional**: estudos e experiências. Campina Grande: EDUEP, 2008.

TURKLE, Sherry. **Alone Together**: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2011.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação Não Violenta**: técnicas para relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.