Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica
(https://periodicos.unisanta.br/COB)

ISSN 2317-1316

INTEGRAÇÃO ENTRE COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA E VIVÊNCIA CORPORAL NA PROMOÇÃO DE RELAÇÕES SAUDÁVEIS NO AMBIENTE DE TRABALHO: PROJETO DE EXTENSÃO

INTEGRATION OF NONVIOLENT COMMUNICATION AND BODY-BASED EXPERIENCES IN THE PROMOTION OF HEALTHY RELATIONSHIPS IN THE WORKPLACE: AN EXTENSION PROJECT.

Stefany Beatriz dos Santos Nascimento, Edno Marcos Sousa Lima, João Matheus Ferreira de Araujo Rios Brandão, Julio Henrique da Silva Loureiro, Maxine Ciocci Alves, Talita Aparecida dos Santos Costa, Bruna Feichas Renó

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Saúde, Curso de Psicologia e Educação Física
E-mail para contato: stefanysantini17@gmail.com

RESUMO – As relações interpessoais influenciam diretamente o bem-estar e a saúde mental no ambiente organizacional, tornando necessária a adoção de estratégias voltadas à promoção de uma comunicação mais saudável. Este estudo teve como objetivo analisar a integração entre a Comunicação Não Violenta (CNV) e a dança terapêutica como estratégia para fortalecer as relações interpessoais no ambiente de trabalho. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido com cinco colaboradores de uma empresa do setor alimentício, por meio de exposição dialogada e vivência corporal. Os resultados evidenciaram maior reflexão sobre a comunicação, fortalecimento dos vínculos interpessoais e valorização do diálogo, indicando que a integração entre CNV e práticas corporais contribui para ambientes de trabalho mais saudáveis e colaborativos.

Palavras-chave: Comunicação Não Violenta; Dança terapêutica; Relações interpessoais; Ambiente de trabalho; Saúde mental.

ABSTRACT – Interpersonal relationships directly influence well-being and mental health in organizational settings, highlighting the need for strategies that promote healthier communication. This study aimed to analyze the integration of Nonviolent Communication (NVC) and therapeutic dance as a strategy to strengthen interpersonal relationships in the workplace. This is an experience report developed with five employees of a food service company through a dialogic presentation and a body-based activity. The results showed greater reflection on communication, strengthened interpersonal relationships, and increased appreciation of dialogue, indicating that integrating NVC with body-based practices contributes to healthier and more collaborative work environments.

ISSN 2317-1316

Keywords: Nonviolent Communication. Therapeutic Dance. Interpersonal Relationships. Workplace. Mental Health.

1. INTRODUÇÃO

O aumento dos fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho, aliado às mudanças na organização do trabalho e às crescentes demandas por produtividade, tem intensificado os desafios das relações interpessoais no ambiente organizacional, evidenciando a necessidade de estratégias que promovam uma comunicação mais saudável, o manejo adequado de conflitos e o cuidado integral com a saúde e o bem-estar dos trabalhadores (Vieira; Santos, 2024). Considerando que as interações humanas constituem um dos principais elementos para o funcionamento das organizações e influenciam diretamente o clima organizacional, a cooperação e o desempenho das equipes tornando a comunicação um dos principais fatores para a promoção de ambientes de trabalho saudáveis (Leitão, 2006).

Esse tema se torna ainda mais preocupante diante do crescimento dos indicadores de adoecimento mental relacionados ao trabalho no Brasil. Dados divulgados pelo Ministério da Previdência Social (Brasil, 2025) apontam que, somente em 2024, foram registrados mais de 472 mil afastamentos laborais por transtornos mentais, representando um aumento de aproximadamente 68% em relação ao ano anterior e o maior número observado na última década. Entre as principais causas desses afastamentos podemos identificar os transtornos de ansiedade, os episódios depressivos e as reações ao estresse, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas que promovam ambientes organizacionais mais saudáveis e fortaleçam as relações interpessoais e a saúde mental dos trabalhadores.

A adoção de estratégias voltadas a essa demanda atual, também se alinha às diretrizes da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que reforça a importância da identificação, avaliação e gerenciamento dos riscos ocupacionais, incluindo os fatores psicossociais, contribuindo para a construção de ambientes de trabalho mais seguros e saudáveis (BRASIL, 2024).

Entre essas estratégias, insere-se a Comunicação Não Violenta (CNV), proposta por Marshall Rosenberg, como uma abordagem voltada à construção de diálogos baseados na escuta ativa, na identificação de sentimentos e necessidades e na resolução construtiva de

ISSN 2317-1316

conflitos. Ao priorizar a compreensão mútua em detrimento de julgamentos, críticas ou acusações, a CNV favorece a prevenção e a mediação de conflitos, fortalecendo vínculos interpessoais e contribuindo para a construção de ambientes de trabalho mais colaborativos, acolhedores e saudáveis (Rosenberg, 2006).

Apresenta-se como uma abordagem fundamentada na promoção do diálogo empático e da responsabilização emocional, estruturando-se a partir de quatro componentes: observação, sentimento, necessidade e pedido. A observação consiste na descrição objetiva dos fatos, sem julgamentos ou interpretações; o sentimento refere-se ao reconhecimento e à expressão das emoções despertadas pela situação vivenciada; a necessidade corresponde à identificação dos valores ou necessidades humanas que estão relacionados aos sentimentos experimentados; e o pedido caracteriza-se pela formulação de uma solicitação clara, específica e respeitosa, visando favorecer o diálogo e a cooperação entre os envolvidos. Essa perspectiva propõe a substituição de julgamentos e acusações por uma linguagem baseada na clareza, na escuta ativa e no reconhecimento das necessidades humanas, contribuindo para a mediação construtiva de conflitos e para o fortalecimento do respeito mútuo entre os membros da equipe (Rosenberg, 2006).

Sua aplicação tem sido incentivada por diversas instituições públicas brasileiras, que desenvolveram cursos, cartilhas, guias e programas de capacitação voltados à promoção de uma comunicação mais empática, respeitosa e colaborativa, entre elas a Escola Nacional de Administração Pública (ENAP), o Ministério Público do Estado do Piauí (MPPI), o Instituto Federal de São Paulo (IFSP) e a Escola de Governo e Gestão de Niterói (LabNit/SEPLAG), evidenciando o crescente reconhecimento da CNV como estratégia para o desenvolvimento de competências socioemocionais, fortalecimento do diálogo e construção de ambientes organizacionais mais saudáveis (ENAP, 2025; IFSP, 2025; MPPI, 2020; NITERÓI, 2023).

Ainda que a Comunicação Não Violenta tenha como foco a transformação das relações por meio da linguagem, a expressão das emoções e das necessidades humanas não se restringe à comunicação verbal. O corpo também constitui um importante meio de manifestação emocional e de interação social, de modo que a integração entre estratégias comunicacionais e práticas corporais amplia as possibilidades de promoção do bem-estar, da consciência emocional e do fortalecimento das relações interpessoais no ambiente de trabalho.

ISSN 2317-1316

Essa articulação encontra respaldo na noção de segurança psicológica, compreendida como a percepção compartilhada de que o ambiente de trabalho é seguro para a exposição de ideias, dúvidas e emoções sem receio de constrangimento ou retaliação. Ao reduzir julgamentos e ampliar a escuta empática, a Comunicação Não Violenta contribui para a construção desse clima de confiança, enquanto a vivência corporal favorece a expressão de conteúdos emocionais que nem sempre encontram tradução na linguagem verbal, reforçando o caráter complementar entre as duas abordagens.

Quando associada às práticas corporais da Educação Física, especialmente à dança terapêutica, amplia-se o alcance da intervenção ao possibilitar que os indivíduos não apenas compreendam suas experiências emocionais, mas também as expressem por meio do corpo. A dança terapêutica consiste na utilização de movimentos corporais livres ou orientados, geralmente acompanhados por música, com o objetivo de estimular a expressão das emoções, a percepção do próprio corpo e a integração entre aspectos físicos, emocionais e relacionais, favorecendo a consciência corporal, a expressão emocional, a redução de tensões e de sintomas de ansiedade, contribuindo para o bem-estar e para a promoção da saúde quando incorporada de forma regular (LINO, 2022).

A integração entre comunicação consciente, expressão corporal e movimento favorece o fortalecimento dos vínculos interpessoais, da corresponsabilidade, da escuta ativa e da construção de ambientes de trabalho mais saudáveis. Torna-se socialmente relevante o desenvolvimento de ações extensionistas que articulem conhecimentos da Psicologia e da Educação Física às demandas concretas da comunidade externa, favorecendo intervenções integradas e humanizadas.

A intervenção extensionista foi realizada junto aos colaboradores da empresa Casa Bauducco, localizada no município de Santos – SP, contemplando uma equipe composta por cinco funcionários distribuídos em dois turnos. A delimitação do público-alvo e do espaço de atuação considerou a viabilidade da intervenção e a possibilidade de aplicação prática dos conteúdos trabalhados, sem comprometer o funcionamento do estabelecimento.

A ação extensionista vincula-se às linhas de atuação da Extensão Curricular da Universidade Santa Cecília e articula-se especialmente aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) III – Saúde e Bem-Estar, ao promover o cuidado com a saúde mental e física

ISSN 2317-1316

dos trabalhadores; ODS VIII – Trabalho Decente e Crescimento Econômico, ao contribuir para um ambiente laboral mais saudável e produtivo; e ODS XVI – Paz, Justiça e Instituições Eficazes, ao incentivar práticas de diálogo, mediação de conflitos e convivência respeitosa.

O presente estudo teve como objetivo geral promover a integração entre a Comunicação Não Violenta e vivências corporais, especialmente por meio da dança terapêutica, como estratégia de fortalecimento das relações interpessoais e de manejo de conflitos no ambiente organizacional. Como objetivos específicos, buscou-se desenvolver a identificação de sentimentos e necessidades nas interações profissionais, estimular a prática da escuta empática, ampliar a consciência corporal e emocional, favorecer a identificação e expressão de emoções por meio do movimento, incentivar formas de comunicação mais claras e respeitosas, ampliar a percepção sobre a responsabilidade nas relações de trabalho e contribuir para a construção de um ambiente mais colaborativo, saudável e integrado entre corpo e mente por meio de dinâmicas corporais e expressivas.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência, de abordagem qualitativa, desenvolvido a partir de uma ação extensionista realizada no contexto organizacional da empresa Casa Bauducco, localizada no município de Santos (SP). A intervenção foi planejada a partir da identificação da necessidade de fortalecimento das relações interpessoais e aprimoramento da gestão de conflitos no ambiente de trabalho, considerando situações cotidianas de dificuldades comunicacionais, pressões operacionais e seus impactos sobre o bem-estar e a saúde mental dos colaboradores.

O planejamento da intervenção foi estruturado de forma interdisciplinar, articulando conhecimentos da Psicologia, especialmente os pressupostos da Comunicação Não Violenta (CNV), e da Educação Física, por meio da vivência corporal baseada na dança terapêutica. A proposta foi delineada para ser objetiva, exequível no contexto organizacional e passível de adaptação para outras instituições com características semelhantes, favorecendo a promoção da saúde integral e o fortalecimento das relações interpessoais.

ISSN 2317-1316

A atividade foi desenvolvida com cinco colaboradores da empresa, distribuídos em dois turnos de trabalho, estratégia adotada para garantir a participação dos funcionários sem comprometer o funcionamento das atividades laborais. Cada encontro teve duração aproximada de 60 a 90 minutos e foi organizado em dois momentos complementares. No primeiro, realizou-se uma exposição dialogada acerca da Comunicação Não Violenta aplicada ao contexto organizacional, abordando seus quatro componentes e discutindo sua aplicação na prevenção e mediação de conflitos interpessoais. Como material de apoio, foi entregue aos participantes um panfleto informativo contendo uma síntese dos principais conceitos trabalhados, elaborado em linguagem acessível para facilitar a compreensão e a consulta posterior.

Na segunda etapa, foi realizada uma vivência corporal fundamentada na dança terapêutica, conduzida por acadêmico do curso de Educação Física. A atividade consistiu em movimentos corporais livres e orientados, acompanhados por música, com o objetivo de favorecer a expressão emocional, a percepção das tensões corporais, a consciência corporal e a integração entre corpo, emoção e linguagem. A proposta priorizou a participação espontânea dos colaboradores, respeitando os limites individuais e promovendo um ambiente acolhedor e livre de julgamentos, sem finalidade técnica ou performática.

Para a execução da intervenção, o espaço físico foi previamente organizado de forma a permitir a movimentação segura dos participantes, sendo utilizados recursos simples, como aparelho de som para ambientação musical, materiais impressos e instrumentos de escrita para o desenvolvimento das atividades. A metodologia foi estruturada de modo a possibilitar sua reprodução em outros contextos organizacionais, mantendo a sequência de sensibilização teórica, aplicação prática e vivência corporal, favorecendo a internalização dos conteúdos, o fortalecimento do diálogo, a redução das tensões interpessoais e a promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação extensionista foi desenvolvida conforme o planejamento proposto, contando com a participação de cinco colaboradores da empresa Casa Bauducco, distribuídos em dois turnos de trabalho, de forma a não comprometer o funcionamento do estabelecimento. A

ISSN 2317-1316

organização das atividades em momentos teóricos e práticos possibilitou a integração entre conhecimentos da Psicologia e da Educação Física, favorecendo uma abordagem interdisciplinar voltada à promoção da saúde mental e ao fortalecimento das relações interpessoais no ambiente organizacional.

O planejamento da intervenção contemplou momentos de acolhimento, contextualização da proposta, exposição dialogada sobre a Comunicação Não Violenta (CNV), dinâmica prática de aplicação dos conteúdos e vivência corporal baseada na dança terapêutica, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1: Cronograma de execução da ação extensionista.

Horário	Atividade
10:30 - 10:50	Acolhimento e contextualização da proposta
10:50 - 11:20	Exposição dialogada da CNV
11:20 - 11:40	Dinâmica Pratica da CNV em duplas
11:40 - 12:00	Vivência Corporal e encerramento

Durante o desenvolvimento da atividade, observou-se ampla participação e interesse dos colaboradores pelas discussões propostas. Embora a dinâmica inicialmente planejada para aplicação da Comunicação Não Violenta em duplas não tenha sido executada em razão das limitações operacionais e do tempo disponível na empresa, a adaptação metodológica realizada permitiu que os objetivos da ação fossem mantidos. Inicialmente, foi apresentada uma demonstração prática da reformulação de falas utilizando os quatro componentes da CNV. Em seguida, desenvolveu-se a denominada "dinâmica do elogio", na qual cada participante recebeu uma folha contendo seu nome e os demais colaboradores registraram qualidades e elogios, favorecendo um ambiente de reconhecimento, valorização mútua e fortalecimento dos vínculos interpessoais.

A experiência demonstrou que estratégias simples e adaptáveis ao contexto organizacional podem favorecer reflexões significativas sobre a forma como os colaboradores se comunicam no cotidiano profissional. Observou-se maior sensibilização quanto à

ISSN 2317-1316

importância da escuta empática, do reconhecimento das necessidades individuais e da adoção de formas mais respeitosas de diálogo, resultados que se aproximam dos pressupostos da Comunicação Não Violenta descritos por Rosenberg (2006), segundo os quais relações baseadas na empatia e na responsabilização emocional contribuem para a prevenção e a mediação construtiva de conflitos.

A vivência corporal baseada na dança terapêutica complementou a proposta extensionista ao proporcionar um espaço de expressão emocional por meio do movimento. Durante a atividade, os participantes demonstraram envolvimento espontâneo e relataram sensação de relaxamento, maior percepção das tensões corporais e ampliação da consciência corporal. Esses resultados corroboram Lino (2022), que destaca a dança terapêutica como uma prática capaz de favorecer a integração entre corpo e emoções, promovendo bem-estar e contribuindo para a redução de sintomas relacionados ao estresse e à ansiedade.

Aliados aos benefícios individuais observados, a integração entre Comunicação Não Violenta e vivência corporal mostrou-se uma estratégia interdisciplinar capaz de fortalecer o senso de pertencimento, estimular relações mais colaborativas e favorecer um ambiente de trabalho mais acolhedor. Essa perspectiva também dialoga com as diretrizes da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), ao incentivar ações voltadas à promoção da saúde mental e ao gerenciamento dos fatores de risco psicossociais presentes no ambiente laboral (BRASIL, 2024).

Cabe destacar que, por se tratar de um relato de experiência de caráter qualitativo e conduzido com um número reduzido de participantes, os resultados aqui apresentados não têm pretensão de generalização, refletindo as particularidades do contexto organizacional em que a intervenção foi realizada. Ainda assim, a necessidade de adaptação da dinâmica inicialmente planejada evidenciou a importância da flexibilidade metodológica em ações extensionistas desenvolvidas em ambientes laborais, nos quais as demandas operacionais e a disponibilidade de tempo dos colaboradores impõem limites concretos à execução das propostas. Tal flexibilidade, longe de comprometer os objetivos da ação, mostrou-se um elemento favorável à sua efetividade, ao permitir a preservação do propósito central da intervenção diante das condições reais do ambiente de trabalho.

ISSN 2317-1316

Como forma de encerramento da ação extensionista, foi entregue aos colaboradores um bloco de notas personalizado acompanhado de dois bombons, buscando simbolizar a valorização dos participantes, incentivar a continuidade das reflexões desenvolvidas durante a intervenção e reforçar a importância do autocuidado nas relações de trabalho. O registro da atividade encontra-se apresentado na Figura 1.

Figura 1. Funcionários e alunos após atividade extensionista



De modo geral, a ação extensionista atingiu os objetivos propostos ao integrar conhecimentos da Psicologia e da Educação Física em uma intervenção voltada à promoção da saúde e da qualidade das relações interpessoais no ambiente organizacional. A experiência evidenciou que práticas educativas, dialógicas e corporais podem contribuir para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, colaborativos e humanizados, além de reforçar o papel da extensão universitária como instrumento de aproximação entre universidade e comunidade.

4. CONCLUSÃO

A integração entre a Comunicação Não Violenta e a vivência corporal, por meio da dança terapêutica, mostrou-se uma estratégia pertinente para o fortalecimento das relações interpessoais no ambiente organizacional, atendendo aos objetivos propostos neste estudo. A

ISSN 2317-1316

intervenção favoreceu a reflexão sobre as formas de comunicação utilizadas no cotidiano de trabalho, estimulou a escuta empática, a identificação de sentimentos e necessidades e a expressão emocional por meio do movimento, contribuindo para o fortalecimento dos vínculos interpessoais e para a promoção de um ambiente laboral mais colaborativo e saudável. A experiência evidenciou o potencial das ações extensionistas interdisciplinares como instrumento de aproximação entre universidade e comunidade, possibilitando a aplicação prática dos conhecimentos desenvolvidos na graduação. Ressalta-se, ademais, o caráter replicável e de baixo custo da proposta, uma vez que a intervenção foi estruturada com recursos simples e sequência metodológica passível de reprodução, o que amplia seu potencial de aplicação em diferentes contextos organizacionais. Os autores agradecem à Universidade Santa Cecília (UNISANTA), pelo incentivo às atividades de extensão, e à empresa Casa Bauducco, pela receptividade e colaboração durante a realização da intervenção. Como perspectiva para estudos futuros, sugere-se a ampliação da proposta para diferentes contextos organizacionais, com maior número de participantes e acompanhamento em longo prazo, visando aprofundar a compreensão dos impactos da integração entre Comunicação Não Violenta e práticas corporais na promoção da saúde mental e das relações interpessoais no trabalho.

5. DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Os autores declaram que, na elaboração deste trabalho, utilizaram ferramenta de inteligência artificial generativa com as finalidades de revisão linguística e gramatical do texto, auxílio na organização estrutural e sugestão de referências, posteriormente verificadas pelas autoras. Declaram, ainda, que: a) a ferramenta não é listada como autora, em razão de sua incapacidade de assumir responsabilidade pelo conteúdo e pela integridade da pesquisa; b) todo o conteúdo gerado com auxílio da ferramenta foi revisado, verificado e validado pelas autoras, que assumem integral responsabilidade pela exatidão, originalidade e integridade das informações apresentadas; c) o uso da ferramenta não substituiu o julgamento crítico, a análise e a interpretação dos dados, que permaneceram sob responsabilidade exclusiva das autoras; e d) foram observados os princípios de honestidade, transparência e responsabilidade previstos

ISSN 2317-1316

nas diretrizes de integridade científica do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

6. REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Previdência Social. **Afastamentos por transtornos mentais registram maior número da última década**. Brasília: Ministério da Previdência Social. 2025.

Brasil. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1): Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais**. Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego. 2024.

Escola Nacional de Administração Pública. **Comunicação Não Violenta**. Brasília: ENAP. 2025.

Instituto Federal de São Paulo. **Guia prático: implementando a Comunicação Não Violenta em uma equipe**. São Paulo: IFSP. 2025.

Leitão SP. **Relacionamentos interpessoais e emoções nas organizações: uma visão biológica**. Rev Adm Pública. 2006;40(5):883-907.

Lino DLS. **A dança como forma de terapia para proporcionar o bem-estar emocional**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física). Vitória de Santo Antão: Universidade Federal de Pernambuco. 2022.

Ministério Público do Estado do Piauí. **Comunicação Não Violenta**. Teresina: MPPI. 2020. Niterói. Secretaria Municipal de Planejamento, Orçamento e Modernização da Gestão. **Guia de Comunicação Não Violenta**. Niterói: Escola de Governo e Gestão (LabNit/SEPLAG). 2023.

Rosenberg MB. **Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. 3. ed. São Paulo: Ágora. 2006.

Vieira CEC, Santos NCT. **Fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho: uma análise contemporânea**. Rev Bras Saúde Ocup. 2024;49:e35222. doi:10.1590/2317-6369/35222pt2024v49edsmsubj1.