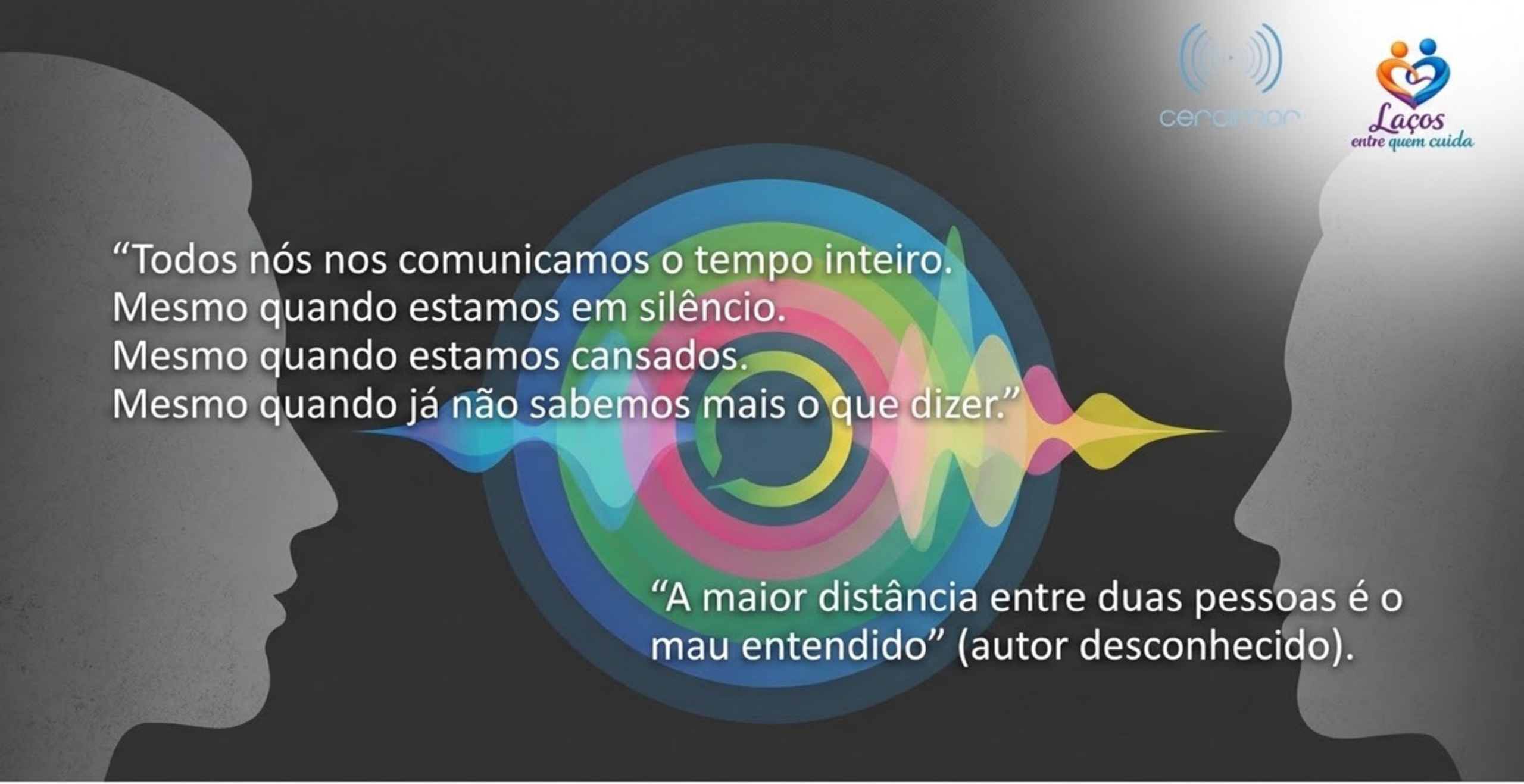


Ana Paula Machado
Psicóloga Clínica
29559



Financiadores

Principais Diferenças

Característica	Agressividade	Violência
Origem	Biológica e instintiva (reação fisiológica de defesa).	Cultural e intencional (fruto do pensamento e da racionalidade).
Objetivo	Autoproteção, autoafirmação ou conquista de espaço vital.	Dominação, exclusão, subjugação ou destruição do outro.
Consciência	Muitas vezes impulsiva e inconsciente (ativa o sistema de luta/fuga).	Calculada, planejada e consciente.
Efeito	Pode ser canalizada de forma construtiva (ex: garra no esporte, ambição saudável, assertividade).	Sempre destrutiva (causa danos físicos, psicológicos ou morais).


AGRESSIVIDADE
energia natural e adaptativa
Fazer parte da vida. Pode ser reconhecida, compreendida e transformada.
DESCONFORTO
Irritação leve, incômodo, algo me incomoda.
IRRITAÇÃO
Frustração, impaciência, vontade de que seja diferente.
RAIVA
Emoção intensa diante de algo que fere, ameaça ou excede meus limites.
PERDA DE CONTROLE E REATIVIDADE
A emoção toma conta, reajo sem pensar, digo ou faço coisas que me arrependo.
VIOLÊNCIA
expressão que machuca e destrói vínculos
Ataca, ofende, humilha, ameaça, intimida, machuca ou omite de forma que fere o outro.
À MEDIDA QUE NÃO RECONHEÇO, NÃO REGULO E NÃO ME COMUNICO, A ENERGIA SE TRANSFORMA EM DANO.



A AGRESSIVIDADE PODE SER TRANSFORMADA EM ALGO SAUDÁVEL QUANDO:

- Reconheço o que estou sentindo
- Entendo minha necessidade
- Me comunico com clareza e respeito
- Peço ajuda ou faço uma pausa
- Escolho como responder

A VIOLÊNCIA SURGE QUANDO:

- Não reconheço o que sinto
- Não sei o que preciso
- Reajo no impulso
- Me desconecto de mim e do outro
- Quero ter razão ou controlar

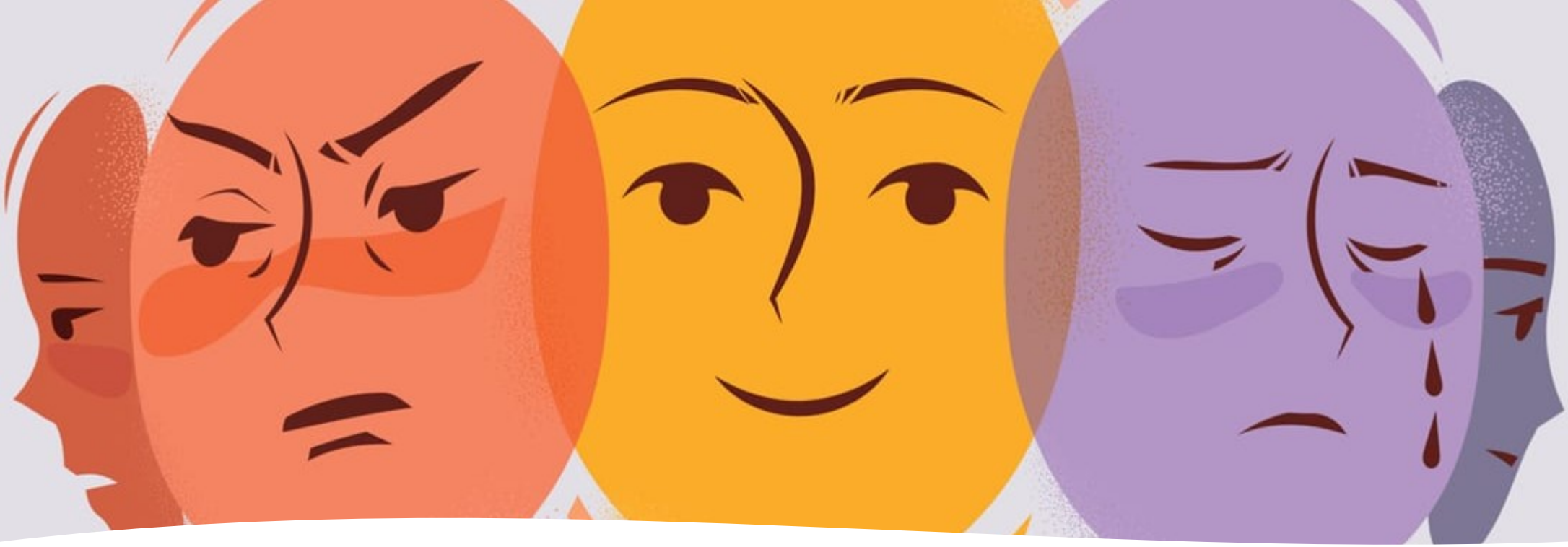


Como isso ocorre na prática …

"Quando estamos muito cansados, como normalmente reagimos?"

"Que tipo de reação/comportamento expressamos?"

"Se estamos afetados, podemos afetar ou influenciar o que/quem está em volta?



“Quando expressamos nossos sentimentos intensos, frustrações... Isso significa necessariamente falta de amor?”

Uma estratégia possível… CNV

"A Comunicação Não Violenta surge justamente como uma tentativa de transformar reações automáticas em conexão consciente."

"A CNV não elimina emoções difíceis. Ela ajuda a expressá-las sem destruir a relação."

Comunicação Não Violenta (CNV)

Marshall Rosenberg (1934–2015)



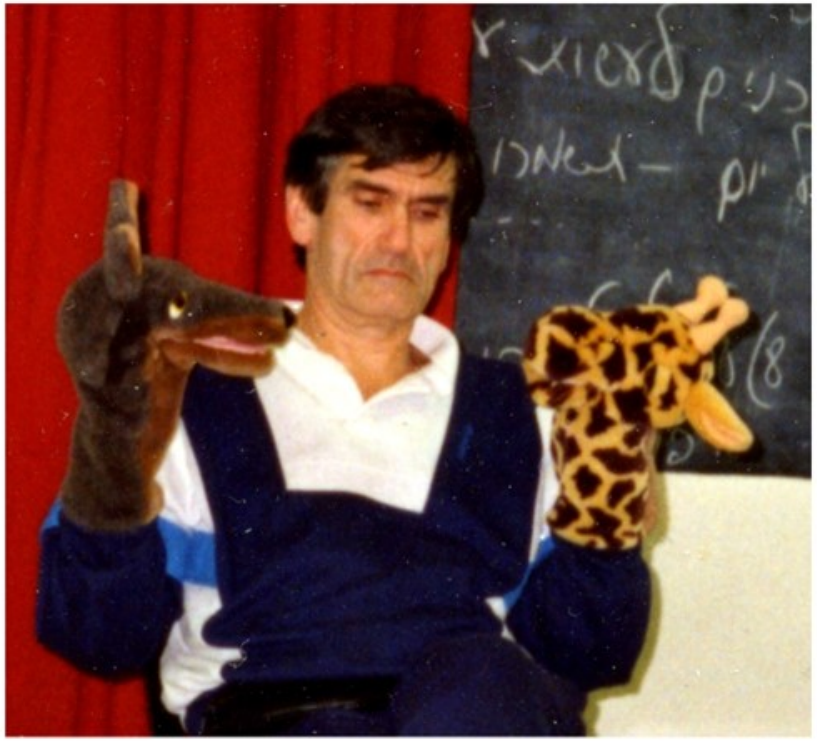
Quem foi: psicólogo, educador e mediador norte-americano, criador da CNV nos anos 1960.

Em que se inspirou: Carl Rogers e os princípios de não violência de Gandhi e Martin Luther King Jr.

Para que serve: promover empatia e escuta ativa, reduzindo reações automáticas e julgamentos nas relações pessoais, na educação e na mediação de conflitos.

"A CNV não elimina as emoções difíceis. Ajuda a expressá-las sem destruir a relação."

Duas formas de comunicar



O Chacal

- Linguagem do julgamento, da crítica, da culpa e da exigência
- Reage ao impulso

"Já respondi isso várias vezes!"

A Girafa

- Linguagem da observação, dos sentimentos e das necessidades
- Escolhe como responder

"Estou cansado/a e preciso de uma pausa. Podemos retomar daqui a pouco?"

A girafa tem o maior coração entre os animais terrestres e o pescoço comprido para ver ao longe. Rosenberg usava-a como símbolo da empatia.

Quando é que o vosso chacal costuma aparecer?

PASSOS DA CNV – COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

1. Observação

Observar o que realmente está acontecendo em determinada situação ou diálogo, questionando sem julgar.

2. Sentimento

Entender qual sentimento a situação desperta depois da observação. Nomear o que se sente distinguindo sentimento de pensamento.

3. Necessidades

A partir do sentimento despertado, reconhecer quais necessidades próprias estão ligadas a ele.

4. Pedido

Fazer solicitação específica, clara, afirmativa, evitando frases abstratas, vagas ou ambíguas.



Depoimento de uma pessoa autista com comunicação verbal sobre o que fazer quando se está em crise?

https://www.instagram.com/reel/DVbPz5UjfD9/?hl=pt

Exemplo de criança autista em crise e atitude de pais com técnicas para acalmar

https://www.youtube.com/watch?v=P7TzvOlSIqM

Vamos exercitar?

- Tradutor de Conflitos:

- **Situação 1**

Uma pessoa com demência/deficiência pergunta pela décima vez:

"Que horas vamos embora?"

O cuidador responde:

"Já respondi isso várias vezes!"





- Tradutor de Conflitos:

- **Situação 2**

"Num dia muito difícil como cuidador, o que você gostaria que alguém lhe dissesse?“

Para levar daqui

1. **Sentir agressividade é humano.** Magoar o outro não é inevitável.
2. **O cansaço e a sobrecarga aumentam o risco.** Reconhecer os sinais cedo protege quem cuida e quem é cuidado.
3. **Perante o impulso: parar, respirar e escolher como responder.**
4. **Os 4 passos da CNV:** observar, nomear o sentimento, reconhecer a necessidade e fazer um pedido claro.
5. **Pedir ajuda é um ato de cuidado,** não um fracasso.

cercimor

Laços
entre quem cuida

BPI | Fundação "la Caixa"

MUITO OBRIGADA PELA PRESENÇA !

Se precisarem de ajuda…

Telemóvel 933 232 262 ou
Cercimor 266 899 410

Email: lacosecuida.cercimor@gmail.com