

Campanha: Saúde em Pauta

SEÇÃO TÉCNICA DE SAÚDE PROPÕE – MOMENTOS DE REFLEXÃO



PARTE I

Tema: **COMUNICAÇÃO**

A forma como nos comunicamos tem impacto direto nas relações de trabalho e na saúde mental, logo a comunicação define a qualidade dos nossos relacionamentos. Muitas vezes acreditamos que “comunicar” é apenas falar, mas a comunicação é um processo que envolve também **escutar, interpretar e respeitar o espaço do outro.**

Existem três estilos de comunicação comuns:

- **Passivo:** quando a pessoa cala o que pensa ou sente, acumulando frustração. Passa a imagem de que tudo está sempre “bem”.
- **Agressivo:** quando a fala é impositiva, muitas vezes ferindo quem está ao redor. É aquela pessoa que “fala sem filtros e é muito sincera”.
- **Assertivo:** quando conseguimos expressar nossas necessidades e opiniões com clareza, sem desrespeitar o outro.

Ser assertivo não significa “ter razão” ou “ganhar discussões”, mas sim se posicionar com firmeza e respeito ao mesmo tempo. É um exercício de equilíbrio entre autenticidade e empatia.

Dica prática

Antes de responder, respire fundo e pergunte:


- Estou sendo claro(a)?
- Estou cuidando da forma como o outro pode receber minha mensagem?
- Estou aberto(a) a ouvir também?

Pergunta reflexiva

Em qual desses estilos você mais se reconhece no dia a dia? E qual gostaria de exercitar mais?

Desafio da semana

Pratique a frase:

 “Quando acontece ____, eu me sinto ____, e o que eu preciso é ____.”

Exemplo: “Quando não me avisam sobre mudanças, eu me sinto perdido, e o que eu preciso é ser informado com antecedência.”

Lembre-se que as vezes até o obvio precisa ser dito!

Continua...

Seção Técnica de Saúde – FCHS 2026