



CAPACITAR
para a **CIDADANIA**

MÓDULO

2

“Posso falar por
mim mesmo/a”

Comunicação



FENACERCI



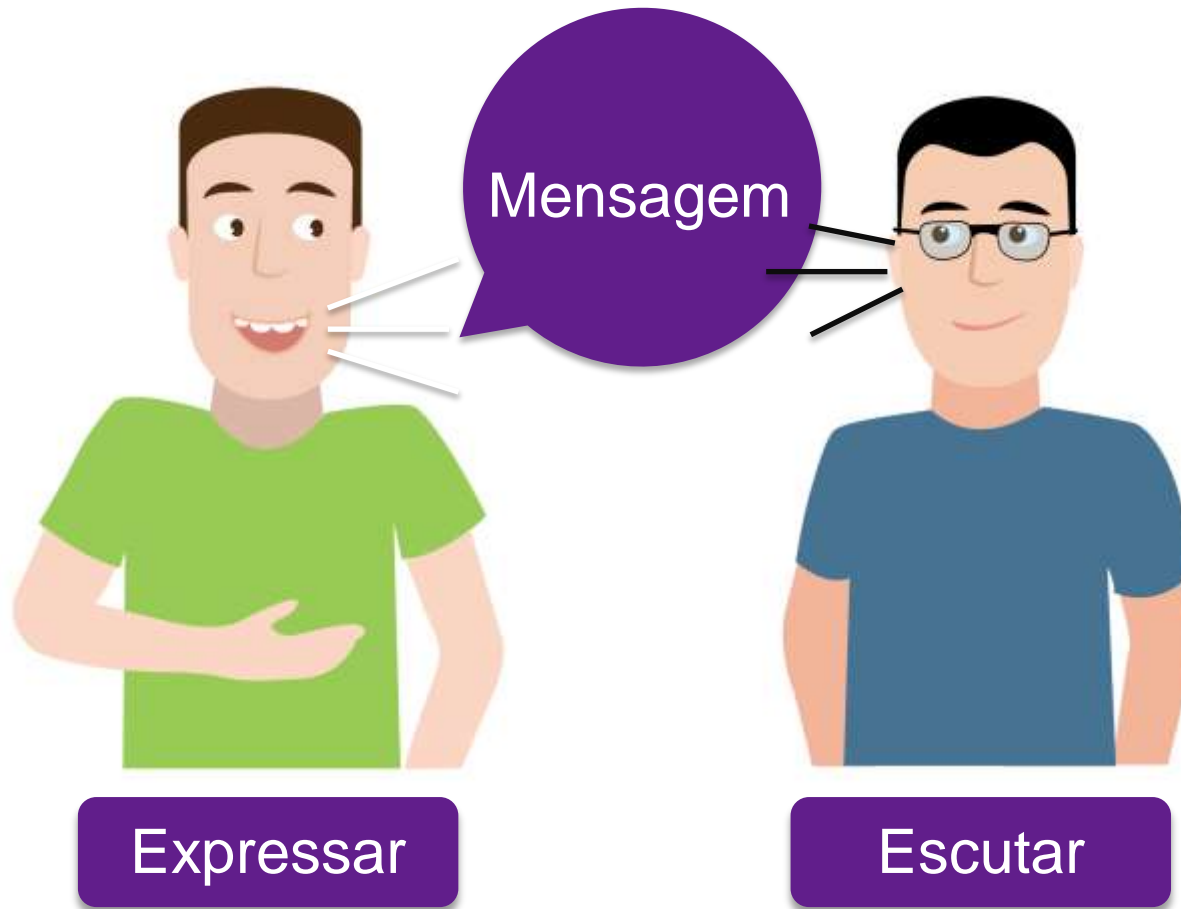
INR Instituto Nacional para a
reabilitação

Ministério da Saúde - Secretaria de Atenção em Saúde
Instituto Nacional para a Reabilitação, INR

Hoje vamos falar sobre...

- **Os diferentes tipos de comunicação**
 - Estilo Passivo
 - Estilo Agressivo
 - Estilo Manipulativo
 - Estilo Assertivo
- **Saber comunicar de forma assertiva.**

Comunicar é...



...quando **expressamos** uma **mensagem** que é **escutada** pelos outros

Comunicar é...



Expressar

... expressar através de mensagens: o que somos, o que queremos, o que pensamos e sentimos.

Expressar...

Verbal

- falada
- escrita

Não verbal

- postura
- expressão facial
- gestos
- toque
- ...

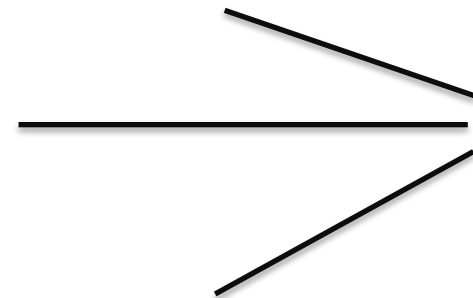
Comunicar é...



... escutar o que nos dizem: quem são, o que querem, o que pensam e o que sentem.

Ser bom ouvinte é...

- **1. Estar atento e interessado (postura)**
- **2. Encorajar a expressão**
 - dar tempo (respeitar o ritmo sem interromper)
 - mostrar que estás em comunicação (empatia; a perceber o outro)
 - fazer perguntas
 - reforçar o que a pessoa está a dizer ou a sentir
(ex: “ah, então o que estás a dizer/sentir é..)
- **3. Ajudar o outro a encontrar o seu caminho / decidir por si mesmo**
 - não dar conselhos
 - não arranjar soluções
(ex:“qual foi a tua reação a isso? como é que isso te faz sentir? o que gostarias de fazer agora?”)



Exercício 1

Ficha 1



Como falo?

Tipos de comunicação

- **Estilo passivo**
- **Estilo agressivo**
- **Estilo manipulativo**
- **Estilo assertivo**

Estilo Passivo



DEFINIÇÃO: Dificuldade em agir com medo de não ser aceite ou decepcionar o outro.
Não luta pelos direitos.
Não expressa pensamentos, sentimentos ou crenças.

EXEMPLOS: “os meus sentimentos não interessam, apenas os teus.”;
“os meus pensamentos não são importantes. Eu não sou nada, tu és superior.”

OBJETIVO: Agradar os outros e evitar conflitos a todo o custo.

Estilo Agressivo

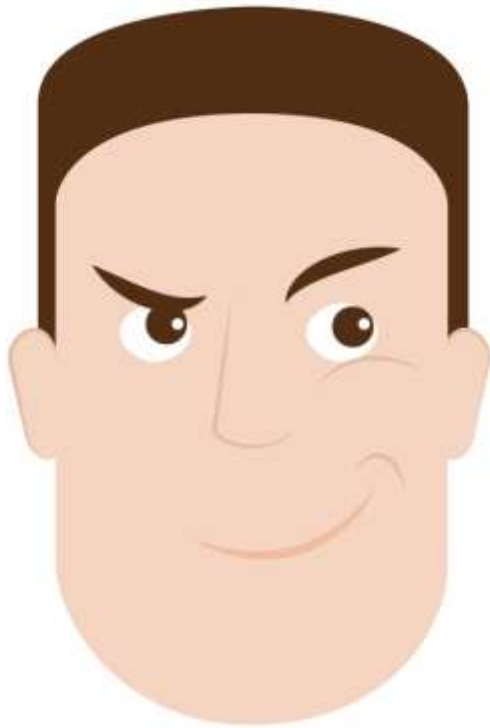


DEFINIÇÃO: Lutar diretamente pelos seus direitos, expressando os seus sentimentos e crenças, mas de uma maneira que viola os direitos dos outros. Pode tentar dominar o espaço do outro e ser violento.

EXEMPLOS: “é assim que eu penso, tu és idiota por pensar de maneira diferente”;
“é isto que eu quero, e eu não quero saber o que tu queres.”

OBJETIVO: é ganhar, colocando a sua vontade sobre a dos outros.

Estilo Manipulativo

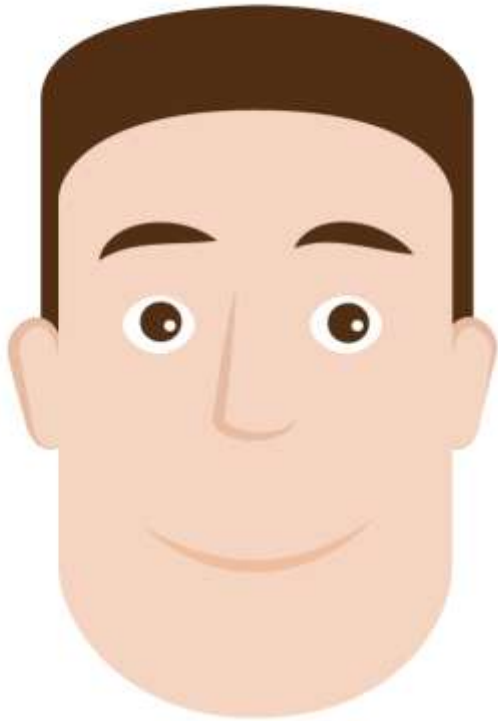


DEFINIÇÃO: Caracteriza-se pelo desprezo e desvalorização dos direitos do outro. Age de acordo com as circunstâncias para chegar ao que quer (faz-se de vítima, faz chantagem emocional, faz manobras de distração ou manipulação de sentimentos).

EXEMPLOS: Estuda o outro e age de forma a dar-lhe a volta.

OBJETIVO: Atingir as suas metas sem olhar a meios.

Estilo Assertivo



DEFINIÇÃO: Luta pelos seus direitos e expressa pensamentos, sentimentos e crenças de forma direta, sem violar os direitos das outras pessoas.

EXEMPLOS: “isto é apenas o que eu penso”;
“Isto é o que eu sinto”;
“É assim que eu vejo a situação”.

OBJETIVO: Ser respeitado e respeitar,
pedir por justiça,
e deixar espaço para que haja compromisso.

Exercício 2

Ficha 2



Sou Assertivo/a quando...



Reflexão individual

- Me expresso sem medo
- Dou a minha opinião
- Digo como me sinto
- Digo aquilo que quero e defendo as minhas ideias



- Olho as pessoas nos olhos quando falo com elas
- Falo de forma clara

- Luto pelo que é melhor para mim
- Luto pelos meus direitos
- Faço os outros compreenderem o que quero
- Falo abertamente sobre o que penso e o que sinto
- Respeito os direitos e as opiniões dos outros
- Ouço as outras pessoas

Reflexão em grupo



Hoje falámos sobre...

- ✓ Estilo Passivo
- ✓ Estilo Agressivo
- ✓ Estilo Manipulativo
- ✓ Estilo Assertivo
- ✓ Saber comunicar de forma assertiva

O conteúdo deste documento é da exclusiva responsabilidade e autoria da FENACERCI, não refletindo necessariamente os pontos de vista ou opiniões do INR, I.P.

Desenvolvimento e redação de conteúdos: FENACERCI, CECD, CERCICA, CERCILISBOA
Layout e imagens: Núria Murilhas

©FENACERCI, FCRL 2014

Documento desenvolvido no âmbito do projeto Capacitar para a Cidadania, cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR , I.P.

