

## MOMENTO DE ESCUTA

João Luiz Farah Rayol Fontoura  
Maria Carolina Gomes Barbalho

Instituto Federal Fluminense

Saúde

**Resumo:** O projeto Momento de Escuta buscou praticar com estudantes a chamada Comunicação Não-Violenta, conforme desenvolvida por Marshall Rosenberg. Através de encontros online nos organizamos semanalmente em turnos para nos escutarmos, reduzindo a sensação de isolamento. Nesta escuta, buscamos identificar as necessidades humanas em cada situação, assim como as emoções despertadas e as estratégias escolhidas para lidar com elas. Foram realizados encontros semanais entre 26/5 e 1/9, culminando em um amigo oculto artístico proposto por estudantes. Ao longo do projeto, a participação discente na escuta se tornou maior à medida que se familiarizavam com a comunicação não-violenta. Os poucos problemas enfrentados derivaram majoritariamente da falta de hábito com encontros síncronos, como e-mails recebidos tarde demais ou mudanças de sala de uma semana para outra.

**Palavras-chave:** Escuta ativa, comunicação não-violenta

Organização:

Apoio: