



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Cibercultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Cibercultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

Cartilha De Orientações Para Um Ambiente Familiar Comunicativo E Acolhedor¹

Ana Cristina Salviato-Silva ²

Adriana Elisa Campagnaro De Oliveira ³

Resumo

A comunicação familiar refere-se ao processo de troca de informações, sentimentos, pensamentos e experiências entre os membros de uma família. Durante essa interação, tanto a comunicação verbal quanto a não verbal estão presentes, embora nem sempre coincidam, pois expressamos nossos pensamentos de diversas maneiras. A comunicação familiar desempenha um papel crucial nas relações familiares, promovendo compreensão, empatia, colaboração e coesão. A falta de comunicação adequada pode levar a mal-entendidos, conflitos e distanciamento entre os membros familiares. O estudo das condições para uma comunicação familiar saudável e o desenvolvimento de indivíduos mentalmente saudáveis são aspectos relevantes na psicologia, tanto do ponto de vista acadêmico quanto social. Além disso, fornecer educação em saúde mental por meio de instrumentos de comunicação é uma responsabilidade do profissional e pesquisador em psicologia. Objetivo: elaborar uma cartilha educacional, visando orientar pais e responsáveis para criação de um ambiente seguro e acolhedor para comunicação em família. Método: O procedimento para elaboração se deu em etapas. Inicialmente decidiu-se pelo tema da cartilha. Em seguida montou-se uma planilha com os conteúdos norteadores os quais podem sofrer modificações ao longo do estudo

¹ Trabalho apresentado no GT3 Representação corporal, saúde e sofrimento no ciberespaço do IV Encontro Virtual da ABCiber – Associação Brasileira de Pesquisadores em Cibercultura. Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Cibercultura: Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial. Realização da UNIFAE, nos dias 20 e 21 de junho de 2024.

² Doutora em Linguística pela Unesp; professora dos cursos de graduação da UNIFAE/São João da Boa Vista. Pesquisadora em Educomunicação e Comunicação e Saúde - ana.silva@prof.fae.br.

³ Graduanda em Psicologia da UNIFAE/São João da Boa Vista – adriana.oliveira@sou.fae.br.



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Ciberultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

bibliográfico. Utilizando essas questões como referência, realizou-se buscas em bancos de dados científicos para encontrar artigos relevantes sobre o tema. A partir dessa pesquisa, foram selecionados os materiais que melhor se adequavam ao assunto, os quais foram categorizados para elaboração da cartilha.

Palavras-chave: Saúde mental; Psicoeducação; Comunicação familiar; Educomunicação.

Introdução

A comunicação familiar refere-se ao processo de troca de informações, sentimentos, pensamentos e experiências entre os membros de uma família. Durante essa interação, tanto a comunicação verbal quanto a não verbal estão presentes, embora nem sempre coincidam, pois expressamos nossos pensamentos de diversas maneiras. Muitos estudiosos defendem que a comunicação verbal é fundamental na construção de vínculos interpessoais (Relvas, 1996; Sousa, 2015, apud Dias, 2015).

Segundo Gouveia-Pereira et al. (2020), a comunicação familiar, conforme discutida por Olson (2011) e Olson & Barnes (1996), desempenha um papel crucial nas relações dentro da família, facilitando a compreensão, empatia, colaboração e coesão. A falta de comunicação adequada, por outro lado, pode resultar em mal-entendidos, conflitos e distanciamento entre os membros familiares.

A comunicação eficaz dentro do ambiente familiar é fundamental para o desenvolvimento saudável das relações interpessoais e para a construção de um espaço seguro e acolhedor para todos os membros (Dias, 2011). Neste contexto, surgiu a necessidade de elaborar uma cartilha educacional que oriente pais e responsáveis na promoção de uma comunicação positiva e construtiva em família. Este trabalho busca não apenas identificar os principais desafios enfrentados na comunicação familiar, mas também fornecer ferramentas e estratégias baseadas em teorias de psicoeducação para fortalecer os laços familiares e



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Ciberultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

promover um ambiente propício ao desenvolvimento emocional e social dos seus integrantes.

Estudar as condições para uma comunicação familiar e o desenvolvimento de indivíduos mentalmente saudáveis é uma forma de contribuir para os estudos na psicologia, tanto no aspecto acadêmico quanto social. Proporcionar educação para saúde mental por meio de instrumentos de comunicação é também papel do profissional e pesquisador em psicologia.

A partir do estudo teórico, este trabalho apresenta o processo de preparação de uma cartilha educacional que transmita ao público-alvo a importância da comunicação para o bem-estar e a harmonia no ambiente familiar. Por meio de uma abordagem baseada em evidências científicas, a cartilha oferece aos pais e responsáveis um guia prático e acessível para lidar com os desafios comuns da comunicação em família.

Após revisão teórica que identifique os principais problemas de comunicação, objetiva-se embasar as propostas da cartilha em teorias e preceitos de psicoeducação para conscientizar os responsáveis sobre a relevância da comunicação familiar. Acredita-se que este trabalho possa contribuir para o fortalecimento dos vínculos familiares e para a promoção de um ambiente seguro, acolhedor e propício ao desenvolvimento saudável de todos os seus membros. A disseminação da cartilha por meio de plataformas digitais e impressas ampliará o alcance desse recurso, proporcionando benefícios, não apenas aos destinatários diretos, mas também a todos os interessados na construção de relacionamentos familiares mais sólidos e satisfatórios.

Objetivos

Dessa forma, o objetivo deste artigo é, a partir de uma revisão teórica sobre a comunicação familiar, demonstrar o processo de produção de uma cartilha educacional, visando orientar pais e responsáveis para criação de um ambiente seguro e acolhedor para comunicação em família. Mais especificamente, os objetivos de preparação da cartilha são:

- ✓ Identificar os principais problemas de comunicação no ambiente familiar, bem como caminhos para a melhoria dessa relação;
- ✓ Pesquisar por teorias e preceitos de psicoeducação para elaborar propostas para elaboração de uma cartilha educacional;
- ✓ Conscientizar pais e responsáveis a respeito da importância da comunicação familiar para a saúde mental dos integrantes do núcleo familiar.

Método e Procedimentos

Iniciou-se a pesquisa construindo uma planilha com conteúdos norteadores e formação de perguntas-problema. Utilizando essas questões como ponto de partida, realizou-se buscas em bancos de dados científicos para encontrar artigos relevantes sobre o tema.

A partir dessa pesquisa, foram selecionados os materiais que melhor se adequavam ao assunto, os quais foram categorizados para elaboração da cartilha.

Para aprofundar a compreensão do tema de pesquisa, conduziu-se uma investigação na plataforma "Periódico.Capes", empregando seis termos-chave. Esses termos foram:

- I. Comunicação o sistema familiar
- II. Comunicação relacionamento familiar
- III. Comunicação em família
- IV. Relacionamento ente pais e filhos
- V. Psicoterapia da família
- VI. Comunicação na parentalidade

Com os tópicos pré-categorizados, conduziu-se o estudo e análise de conteúdo da revisão teórica, levantando-se dados e referências para construção de uma cartilha baseada em evidência e com padrões educacionais. O material tem como público-alvo, pais e responsáveis pela família, mas pode também servir de instrumento de informação para o

público em geral interessado na temática. A divulgação do material dar-se-á, inicialmente, em formato digital e gratuito. A presente cartilha será compartilhada através das plataformas de mídia social tais como *Instagram, Facebook, WhatsApp e pela Editora da UNIFAE*, com o propósito de atingir tanto o público-alvo quanto outros interessados. A entrada digital estará disponível através de um link ou QR code.

A partir da utilização dos termos de busca e filtros, obteve-se os seguintes resultados, sintetizados na tabela abaixo:

Quadro 01: artigos selecionados para o estudo da arte.

Termo indutor	Título	Autor	Revista
I - Comunicação no sistema familiar	1. Comunicação e participação pais-filhos: correlação com habilidades sociais e problemas de comportamento dos filhos	Cia et al.	Paidéia (Ribeirão Preto), v. 16, p. 395-406, 2006.
	2. Coesão e flexibilidade familiar: Validação do pacote FACES IV junto de adolescentes portugueses	PEREIRA, Maria Gouveia et al.	Análise Psicológica, v. 38, n. 1, p. 111-126, 2020
II - Relacionamento entre pais e	3. Consultas Terapêuticas com pais e filhos: o espaço potencial em	Moreira et al.	Estilos da Clínica, 2021, V. 26, nº 1, p. 68-82

filhos	reconstrução		
III - Psicoterapia da família	4. Disfuncionalidades das Famílias Contemporâneas: queixas que levam à psicoterapia familiar	Knewitz et al.	Contextos Clínicos, v. 15, n. 1, jan./abr. 2022
	5. Creutzberg, M., Gonçalves, L. H. T., Sobottka, E. A., & Santos, B. R. L. dos	A comunicação entre a família e a Instituição de Longa Permanência para Idosos	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 10(2), 147–160, 2007
IV - Comunicação na parentalidade	6. Forças E Processos De Resiliência Em Famílias Com Filhos Adolescentes	Sanches et al.	Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health,
	7. A influência da comunicação com a família e grupo de pares no bem-estar e nos comportamentos de risco nos adolescentes portugueses.	Tomé, G., Camacho, I., Matos, M. G. de, & Diniz, J. A.	Psicologia: Reflexão e Crítica, 24(4), 747–756, 2011

Fonte: dados da pesquisa



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Ciberultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

Desenvolvimento

A comunicação familiar é essencial para criar um ambiente harmonioso e de confiança, onde todos se sintam valorizados e compreendidos. Expressar-se com clareza e ouvir com atenção fortalece os laços familiares e previne conflitos. Quando a comunicação falha, mal-entendidos podem surgir e afetar as relações, tornando fundamental o investimento em diálogos sinceros e abertos para promover a união e o bem-estar de todos.

De acordo com Creutzberg, Gonçalves, Sobottka e Santos (2007), a missão primordial da família reside em criar e manter um ambiente propício para o florescimento de relacionamentos significativos. Dentro desse contexto, a comunicação desempenha um papel central, sendo insubstituível por qualquer outro sistema parcial. Quando essa comunicação se torna íntima, ela ganha relevância, contudo, pode ser afetada por perturbações nos sistemas psíquicos, resultando em interferências no acoplamento estrutural. A participação da família desempenha um papel essencial no desenvolvimento integral de crianças e adolescentes. As famílias e os fatores associados a elas exercem influência significativa na educação, na socialização, no cuidado, na transmissão de valores e crenças, assim como na saúde e no bem-estar de todos os membros. Mesmo enquanto os adolescentes expandem seus horizontes, os pais continuam sendo seu principal suporte para questões relacionadas à proteção, segurança, bem como problemas escolares e de saúde (TOMÉ et al., 2011)

É evidente que as interações sociais desempenham um papel crucial durante a adolescência, especialmente em relação ao bem-estar psicológico dos jovens. Parece que quanto mais fluida é a comunicação entre adolescentes e seus pais ou amigos, mais saudável tende a ser o vínculo que estabelecem com ambos. Relações negativas tanto com os pais quanto com os pares podem resultar em sentimentos de desconforto. Da mesma forma, a



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Ciberultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

insatisfação com as interações sociais pode conduzir à solidão e à infelicidade (CORSANO; MAJORANO; CHAMPRETAVY, 2006).

A capacidade de se comunicar facilmente tanto com os pais quanto com os pares reflete um relacionamento positivo com ambos. É claro que uma boa relação com amigos e pais parece ser o principal fator de proteção contra o envolvimento em comportamentos de risco. Portanto, é crucial promover essa relação positiva com ambos, pois uma conexão negativa tanto com os pais quanto com os pares pode resultar em sentimentos de desconforto, solidão e infelicidade (CORSANO et al., 2006). Destaca-se a importância de uma comunicação aberta e saudável entre pais e filhos para promover a segurança em relação ao consumo digital, o desenvolvimento emocional e social das crianças e adolescentes, prevenir conflitos familiares e problemas comportamentais, garantir o bem-estar dos filhos e fortalecer os vínculos familiares (DIAS, 2011)

De acordo com Soares (2014), a Educomunicação busca, por meio de projetos colaborativos planejados, revisar os padrões teóricos e práticos da comunicação, priorizando desde cedo o exercício da expressão. Essa prática solidária, não apenas amplia o número de sujeitos sociais preocupados com o direito à expressão e à comunicação, mas também promove transformações sociais significativas no cotidiano da vida social. Tendo em vista a importância das transformações sociais, é de grande valia a criação de um material educativo eficaz, que não apenas informa, mas também empodera e estimula a participação ativa dos pais e responsáveis no processo de fortalecimento dos vínculos familiares através da comunicação. As barreiras à comunicação familiar, identificadas por Féres-Carneiro et al. (2017), incluem fatores como emoções intensas, como raiva e tristeza, que podem dificultar a expressão e compreensão dos membros familiares. A falta de habilidades comunicativas, como ouvir ativamente e resolver conflitos de maneira construtiva, pode afetar a qualidade da comunicação. Discrepâncias na percepção, baseadas



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Ciberultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

em experiências e valores individuais, podem levar a mal-entendidos. Defesas primitivas e padrões familiares de relacionamento, como evitar conflitos, também podem representar obstáculos para uma comunicação eficaz. Expectativas não comunicadas e situações de estresse e sobrecarga também contribuem para falhas na comunicação. Reconhecer e superar essas barreiras é fundamental para promover relacionamentos saudáveis e funcionais dentro da família.

Dificuldades da comunicação

Para respaldar os tópicos referentes às falhas de comunicação, fundamentamo-nos em Dias (2015) e Féres-Carneiro et al. (2017) para uma compreensão mais aprofundada do conceito e dos tipos de falhas. Segundo os autores, as falhas na comunicação podem emergir por diversos motivos, todos com o potencial de prejudicar a compreensão e a conexão entre os membros familiares. Entre esses fatores, Dias identifica barreiras de comunicação, ruído na comunicação, falta de habilidades comunicativas, expectativas discrepantes, falha na escuta ativa, comportamentos defensivos, pressuposições não verificadas e ausência de feedback. Já Féres-Carneiro et al. (2017) salientam barreiras emocionais, falta de habilidade comunicativa, discrepâncias na percepção, defesas primitivas, padrões familiares de relacionamento, expectativas não expressas e estresse e sobrecarga.

Conforme ressaltado por Dias (2015), diferenças culturais, linguísticas, emocionais e físicas podem resultar em mal-entendidos e dificultar a troca de informações. Além disso, o ruído na comunicação, provocado por interferências externas, distrações e ambiguidade nas mensagens, pode levar a interpretações equivocadas e prejudicar a clareza comunicativa. A falta de habilidades comunicativas, como a incapacidade de expressar claramente ideias, emoções e necessidades, também pode gerar confusão e conflitos, minando a eficácia da interação. Expectativas divergentes em relação à comunicação podem resultar em desacordos entre as partes envolvidas, enquanto a falta de escuta ativa

pode conduzir a interpretações errôneas e ausência de empatia. Comportamentos defensivos, como reações agressivas ou críticas, podem obstruir a comunicação eficaz, bloqueando a abertura e a honestidade na troca de informações. Supor pressupostos sobre os pensamentos ou sentimentos do outro sem verificação pode gerar mal-entendidos, enquanto a ausência de feedback sobre a compreensão da mensagem pode resultar em falta de clareza e feedback construtivo.

As barreiras à comunicação familiar, identificadas por Féres-Carneiro et al. (2017), incluem fatores como emoções intensas, como raiva e tristeza, que podem dificultar a expressão e compreensão dos membros familiares. Além disso, a falta de habilidades comunicativas, como ouvir ativamente e resolver conflitos de maneira construtiva, pode afetar a qualidade da comunicação. Discrepâncias na percepção, baseadas em experiências e valores individuais, podem levar a mal-entendidos. Defesas primitivas e padrões familiares de relacionamento, como evitar conflitos, também podem representar obstáculos para uma comunicação eficaz. Expectativas não comunicadas e situações de estresse e sobrecarga também contribuem para falhas na comunicação. Reconhecer e superar essas barreiras é fundamental para promover relacionamentos saudáveis e funcionais dentro da família.

Propostas de melhorias na comunicação

Para aprimorar a comunicação e fortalecer os laços familiares, podemos nos basear em sugestões de Dias (2015) e Féres-Carneiro et al. (2017). Estratégias incluem praticar a Escuta Ativa, Comunicar com Empatia, Ser claro e direto, dar e receber feedback, resolver conflitos de forma construtiva, estabelecer momentos de comunicação em família, promover a comunicação não-verbal, praticar a comunicação não violenta, definir regras de comunicação, cultivar um ambiente de confiança, valorizar a comunicação positiva e buscar ajuda profissional quando necessário.

Adotar essas estratégias é fundamental para fortalecer os laços familiares e melhorar

a comunicação entre os membros. A Escuta Ativa, conforme sugerida por Dias (2015), envolve demonstrar interesse genuíno pelo que o outro tem a dizer, sem interromper. Comunicar com Empatia é essencial para compreender os sentimentos e perspectivas do outro. Ser claro e direto na expressão de pensamentos e sentimentos evita ambiguidades. Dar e receber feedback construtivo promove uma interação familiar saudável. Resolver conflitos de forma construtiva, estabelecer momentos regulares de comunicação em família e promover um ambiente de confiança são práticas-chave.

Féres-Carneiro et al. (2017) sugerem a prática da escuta ativa, a reserva de momentos regulares para conversas em família, promover um ambiente de abertura e respeito, utilizar técnicas de comunicação não violenta, estabelecer regras claras de comunicação e resolver conflitos de forma construtiva. Em casos de dificuldades persistentes, buscar ajuda profissional, como terapia familiar, pode ser necessário.

Estrutura da Cartilha

Para a construção da cartilha foram elaborados oito tópicos norteadores, a partir das leituras dos artigos. A elaboração ficou assim composta:

Quadro 2: Estrutura geral da Cartilha

Tópico	Título	Assunto abordado
1	Tema:	Criação de um ambiente seguro e acolhedor para a comunicação em família.
2	Título da Cartilha	Conversando em Família: Como Anda o Diálogo por Aí?
3	Subtítulo:	Cartilha de orientações para um ambiente familiar comunicativo e acolhedor
4	Papel da Comunicação na Família	Mostrar aos pais e responsáveis importância da comunicação saudável e afetiva no ambiente familiar (Dias,2015)

5	Principais problemas de comunicação no ambiente familiar	Barreiras de comunicação, ruído na comunicação, falta de habilidades comunicativas, expectativas discrepantes, falha na escuta ativa, comportamentos defensivos, pressuposições não verificadas e ausência de feedback (Dias,2015), barreiras emocionais, falta de habilidade comunicativa, discrepâncias na percepção, defesas primitivas, padrões familiares de relacionamento, expectativas não expressas e estresse e sobrecarga (Féres-Carneiro et al. ,2017)
6	Orientações para melhoria da comunicação	Praticar a Escuta Ativa, Comunicar com Empatia, Ser claro e direto, dar e receber feedback, resolver conflitos de forma construtiva, estabelecer momentos de comunicação em família, promover a comunicação não-verbal, praticar a comunicação não violenta, definir regras de comunicação, cultivar um ambiente de confiança, valorizar a comunicação positiva e buscar ajuda profissional quando necessário. (dias, 2015 e (Féres-Carneiro et al. ,2017)
7	Missão da Família e Comunicação	A família deve criar um ambiente propício para relacionamentos significativos, sendo a comunicação central nesse processo. Creutzberg, Gonçalves, Sobottka, & Santos (2007),
8	Comunicação familiar como prevenção aos comportamentos e situações de risco (uso de drogas, abuso sexual, suicídio)	Quanto mais fluida é a comunicação entre adolescentes e seus pais ou amigos, mais saudável tende a ser o vínculo que estabelecem com ambos. Relações negativas tanto com os pais quanto com os pares podem resultar em sentimentos de desconforto. Da mesma forma, a insatisfação com as interações sociais pode conduzir à solidão e à infelicidade (Corsano, Majorano, & Champretavy, 2006).

Fonte: Elaborado pelas autoras

O Tópico 1 da cartilha educacional convida o leitor a refletir sobre a importância da comunicação familiar e seu impacto no ambiente doméstico. A cartilha visa disseminar conhecimento sobre como a qualidade da comunicação pode influenciar os relacionamentos e a harmonia familiar.

Segundo Dias (2015), a comunicação é essencial para a expressão de valores e a manutenção dos vínculos familiares, ocorrendo tanto de forma verbal quanto não verbal. Um ambiente caloroso e aberto ao diálogo, onde os pais ajudam os filhos a identificar emoções e

oferecem suporte emocional, contribui para um desenvolvimento saudável e previne problemas comportamentais (BOHANEK et al., 2006).

Pesquisas indicam que a autoestima e o bem-estar dos adolescentes estão diretamente ligados à eficácia da comunicação familiar (Jackson et al., 1998). Portanto, esta cartilha propõe novas estratégias para fortalecer a comunicação em casa, promovendo um espaço de diálogo, compreensão e crescimento para todos os membros da família.

O Tópico 2 traz a ideia inicial de um “título” com linguagem informal que desperte o interesse e a curiosidade das pessoas em relação ao assunto principal tratado nesta cartilha.

Segundo Dias (2015), a família, como primeira instituição de socialização, exerce um papel crucial no desenvolvimento pessoal e social de seus membros. A forma como a comunicação ocorre dentro da família influencia diretamente a integração dos indivíduos tanto no ambiente familiar quanto na sociedade. Todos os membros da família estão continuamente envolvidos em processos de comunicação, e qualquer comportamento dentro desse contexto transmite uma mensagem, reforçando o papel central da interação familiar no funcionamento do sistema familiar como um todo.

O Tópico 3 propõe um subtítulo que esclarece o objetivo da cartilha: fornecer orientações práticas para transformar o lar em um ambiente onde a comunicação aberta e o acolhimento são priorizados. A cartilha apresenta estratégias para promover diálogos construtivos, fortalecendo os laços afetivos e criando um ambiente propício ao desenvolvimento emocional e social dos membros da família.

Conforme Ríos-González (1994, apud CARPENEDO et al., 2005), as interações familiares podem ser classificadas em três tipos de comunicação: aberta, superficial e fechada. Em famílias onde os membros se sentem à vontade para expressar sentimentos e dúvidas, prevalece uma comunicação aberta, que favorece relações saudáveis e responsáveis. Por outro lado, a comunicação fechada, marcada por autoritarismo, impede a expressão emocional e limita as conversas a questões superficiais, prejudicando o desenvolvimento de

relações mais profundas e significativas (WAGNER et al., 2005).

No Tópico 4, destacamos a importância crucial da comunicação no ambiente familiar, enfatizando a necessidade de um diálogo aberto e constante entre pais e filhos. Com base nas pesquisas de Dias (2015), este tópico explora como uma comunicação eficaz pode fortalecer os laços familiares, promover o desenvolvimento pessoal e social dos membros, e criar um ambiente seguro e acolhedor para todos^o

No Tópico 5, exploraremos os principais obstáculos que podem surgir no processo de comunicação dentro do ambiente familiar. Baseando-nos nas pesquisas de Dias (2015) e Féres-Carneiro et al. (2017), identificamos diversas barreiras, tais como falta de habilidades comunicativas, ruído na comunicação, expectativas discrepantes, defesas emocionais, entre outros. Abordaremos como esses desafios podem impactar negativamente as relações familiares e forneceremos estratégias para superá-los, promovendo uma comunicação mais eficaz e harmoniosa dentro da família.

Em lares onde as fronteiras são firmes, é comum encontrar dificuldades na comunicação entre pais e filhos, já que os jovens podem sentir falta de confiança nos seus pais, os quais parecem incapazes de entender as transformações pelas quais os adolescentes estão passando. Esses pais tendem a procurar constantemente evidências da responsabilidade dos filhos, porém têm dificuldade em manter um diálogo aberto e oferecer orientação diante das incertezas que surgem durante essa fase de desenvolvimento (Wagner, Carpenedo, Melo & Silveira, 2005).

No Tópico 6, discutimos o papel essencial da comunicação eficaz na prevenção de comportamentos de risco, como uso de drogas, abuso sexual e suicídio dentro da família. Baseando-nos na pesquisa de Corsano, Majorano e Champretavy (2006), enfatizamos que uma comunicação fluida entre adolescentes, seus pais e amigos promove vínculos saudáveis, enquanto relações negativas podem gerar desconforto, solidão e infelicidade. Este tópico explora como uma comunicação aberta e empática pode fortalecer o apoio familiar e social,

protegendo os membros da família de situações prejudiciais e promovendo um ambiente de confiança e segurança.

No Tópico 7, destacamos a missão essencial da família em promover a comunicação, conscientizando pais e responsáveis sobre a importância de construir o diálogo diariamente. Através de técnicas e estratégias, é possível desenvolver uma conversa saudável em casa.

A comunicação eficaz é vital para o desenvolvimento saudável dos membros da família e a construção de relacionamentos sólidos. Conforme Wagner et al. (2005), ela promove o bem-estar emocional e fortalece os laços familiares. Durante a adolescência, quando os jovens buscam autonomia, é importante que eles utilizem estratégias adequadas para abordar temas delicados, escolhendo o momento certo para a conversa, conforme sugerido por Wagner e colaboradores (2002).

Carter e McGoldrick (2001) também ressaltam a importância de flexibilizar as fronteiras familiares, permitindo que os filhos integrem sua independência de forma saudável. De acordo com Ríos-González (1994) e Jackson et al. (1998), quanto menor o desacordo entre pais e filhos, melhores serão as relações familiares. Dessa forma, uma comunicação eficaz dentro da família não só promove o bem-estar, mas também facilita a autonomia dos filhos, ajuda a resolver conflitos e contribui para a formação de adultos emocionalmente equilibrados.

No Tópico 8, destacamos a importância da comunicação saudável e não violenta como uma ferramenta crucial na prevenção de comportamentos de risco, como suicídio e uso de drogas, além de ser essencial na identificação e denúncia de abuso sexual e violência doméstica. Através de uma comunicação ativa, pais e responsáveis podem detectar sinais de problemas emocionais em seus filhos, possibilitando intervenções que evitem situações de risco.

Manter um diálogo aberto sobre temas como substâncias, relacionamentos e pressões sociais é fundamental para que as crianças se sintam seguras ao expressar preocupações e

buscar orientação. Conforme Cia (2006), essa prática fortalece os laços familiares, criando um ambiente seguro onde os jovens podem compartilhar suas dúvidas e inseguranças, o que diminui a probabilidade de se envolverem em comportamentos prejudiciais. Além disso, uma comunicação eficaz dentro da família promove a resiliência emocional, ajudando as crianças a enfrentarem desafios e resistirem a influências negativas.

Assim será configurado o texto inicial:

Quadro 3 – Texto de abertura da Cartilha

Olá, caro leitor!

Sou a psicóloga Adriana e preparei esta cartilha para falar sobre um assunto muito importante: a comunicação familiar.

A comunicação é essencial para a socialização. A todo momento estamos trocando informações, experiências e emoções, mesmo sem emitir som. Sabiam disso?

Já perceberam que muitas vezes quando estamos reunidos em família, conseguimos decifrar como o outro está se sentindo? Ou pelo menos é o que o outro transmite através do seu comportamento. E muitas vezes magoamos às pessoas ao nosso redor, sem ao menos entender o porquê e acabando gerando conflitos familiares.

Pensando nisso, vou compartilhar algumas dicas para melhorar a comunicação em família e criar um ambiente mais acolhedor.

Vamos lá?

Fonte: elaborado pelas autoras

Em relação à cor predominante na arte da cartilha, optou-se pelo fundo verde. As personagens que ilustram o material foram criadas na plataforma Canva. Optou-se por não manter personagens fixos, mas propor uma diversidade de situações familiares, em diversos modelos familiares e contextos situacionais.

Observa-se na imagem 1 o projeto da capa:

Imagem 1: Capa



Fonte: elaborado pelas autoras

As demais páginas seguem o raciocínio de situação problema, seguido da informação/sugestão de resolução, como nas imagens seguintes:

Imagem 2 – Exemplo de Situação problema e informação



Fonte: elaborado pelas autoras

Imagem 3 – Exemplo de situação problema e informação



Fonte: elaborado pelas autoras

O material completo será divulgado de forma completa no formato digital por meio de link de acesso ou Qrcode.

Considerações Finais

O resultado das evidências científicas para a construção da cartilha mostraram que estratégias para melhorar a comunicação incluem praticar a Escuta Ativa, Comunicar com Empatia, Ser claro e direto, dar e receber feedback, resolver conflitos de forma construtiva, estabelecer momentos de comunicação em família, promover a comunicação não-verbal, praticar a comunicação não violenta, definir regras de comunicação, cultivar um ambiente de confiança, valorizar a comunicação positiva e buscar ajuda profissional quando necessário. Com essas informações, a cartilha trará orientações a respeito de como adotar essas

estratégias para fortalecer os laços familiares e melhorar a comunicação entre os membros. Também apontará a importância da Escuta Ativa, que envolve demonstrar interesse genuíno pelo que o outro tem a dizer, sem interromper. Trará, ainda, instruções de como dar e receber feedback construtivo para promoção de uma interação familiar saudável. Por fim, mostrará mecanismos para proporcionar segurança para comunicação de perigos advindos de espaços digitais e, até mesmo, familiares, atuando na prevenção de situações de risco.

Este trabalho procurou demonstrar que, para além da divulgação científica, os resultados de pesquisa devem ser popularizados em linguagem e material acessível para que a população faça uso do conhecimento em prol do desenvolvimento e da qualidade de vida mental e física. Embasados na certeza de que a comunicação no ambiente familiar é ponto vital para o desenvolvimento de indivíduos empáticos, éticos e socialmente hábeis, utilizou-se os princípios da Educomunicação para a produção de material científico e didático, que possa ser relevante academicamente, mas também para a população leiga.

Acredita-se, por fim, que o saber e o método proposto para desenvolvimento e divulgação do material proporciona um contexto de estudos interdisciplinares entre os campos da ciberultura, na Comunicação, da saúde na Psicologia e na Educação para a cidadania.

Referências

CREUTZBERG, Marion et al. A comunicação entre a família e a Instituição de Longa Permanência para Idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 10, p. 147-160, 2019.

CORSANO, Paola; MAJORANO, Marinella; CHAMPRETAVY, Lorella. Psychological well-being in adolescence: the contribution of interpersonal relations and experience of being alone. **Adolescence**, v. 41, n. 162, 2006.

DE OLIVEIRA SOARES, Ismar. Educomunicação e Educação Midiática: vertentes históricas de aproximação entre comunicação e educação. **Comunicação & educação**, v. 19, n. 2, p. 15-26, 2014.



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Ciberultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

DIAS, Maria Olívia. A comunicação como processo de interação e de integração no sistema familiar os valores. **Gestão e Desenvolvimento**, n. 23, p. 85-105, 2015.

FÉRES-CARNEIRO, Terezinha et al. . Conjugalidade, parentalidade e separação: repercussões no relacionamento pais e filhos (as). **Psicologia em estudo**, v. 22, n. 2, p. 277-287, 2017.

PEREIRA, Maria Gouveia et al. Coesão e flexibilidade familiar: Validação do pacote FACES IV junto de adolescentes portugueses. **Análise Psicológica**, v. 38, n. 1, p. 111-126, 2020.

OLSON, David. FACES IV and the circumplex model: Validation study. **Journal of marital and family therapy**, v. 37, n. 1, p. 64-80, 2011.

TOMÉ, Gina et al. The influence of communication with family and peer group on well-being and Paola; MAJORANO, Marinella; CHAMPRETAVY, Lorella. Psychological well-being in adolescence: the contribution of interpersonal relations and experience of being alone. **Adolescence**, v. 41, n. 162, 2006.