

<https://doi.org/10.33362/ries.v14i2.3822>

Comunicação e transtornos mentais: *desafios e impactos da convivência urbana em nossa contemporaneidade*

Communication and mental disorders: *challenges and impacts of urban coexistence in our contemporary world*

Comunicación y trastornos mentales: *desafíos e impactos de la convivencia urbana en nuestro mundo contemporáneo*

Vanessa Cinelli Maceri¹

João Cláudio de Souza²

Joel Cezar Bonin^{3*}

Recebido em: 27 maio 2025

Aceito em: 18 set. 2025

RESUMO: Este artigo analisa a relação entre saúde mental, urbanização e comunicação, enfatizando os desafios e impactos da vida urbana contemporânea no bem-estar psicológico da população. Considerando que o ambiente urbano pode tanto favorecer quanto prejudicar a saúde mental, investiga-se a prevalência de transtornos como ansiedade, depressão, psicose e dependências em contextos urbanos, em comparação a áreas rurais. A comunicação, nesse cenário, é abordada como elemento central na mediação das relações sociais, podendo contribuir para a reprodução de violências simbólicas ou para a promoção de uma cultura de paz. Com base em revisão bibliográfica de caráter dedutivo-interpretativo, o estudo destaca a Comunicação Não Violenta como estratégia possível para a construção de interações mais empáticas, inclusivas e saudáveis, sobretudo nas dinâmicas urbanas marcadas por desigualdades e conflitos. Conclui-se que saúde mental, urbanismo e comunicação formam um tripé indissociável para o enfrentamento dos desafios contemporâneos da vida coletiva.

Palavras-chave: Saúde mental. Urbanização. Comunicação. Violência simbólica. Cultura de paz.

ABSTRACT: This article analyzes the relationship between mental health, urbanization, and communication, emphasizing the challenges and impacts of contemporary urban life on the psychological well-being of the population. Considering that the urban environment can both

¹ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento e Sociedade – PPGDS. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0805-2764>. E-mail: cinelli.vanessa@gmail.com.

² Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento e Sociedade – PPGDS. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5971-2843>. E-mail: joaoclaudiosouza@gmail.com.

^{3*} Doutor em Filosofia. Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Professor Orientador do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento e Sociedade – PPGDS. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0437-7609>. E-mail: joel@uniarp.edu.br.

favor and harm mental health, we investigate the prevalence of disorders such as anxiety, depression, psychosis, and addictions in urban contexts, in comparison to rural areas. Communication, in this scenario, is addressed as a central element in mediating social relations, which can contribute to the reproduction of symbolic violence or to the promotion of a culture of peace. Based on a deductive-interpretative literature review, the study highlights Nonviolent Communication as a possible strategy for building more empathetic, inclusive, and healthy interactions, especially in urban dynamics marked by inequalities and conflicts. It concludes that mental health, urbanism, and communication form an inseparable triad for addressing the contemporary challenges of collective life.

Keywords: Mental health. Urbanization. Communication. Symbolic violence. Culture of peace.

RESUMEN: Este artículo analiza la relación entre salud mental, urbanización y comunicación, haciendo hincapié en los retos y el impacto de la vida urbana contemporánea en el bienestar psicológico de la población. Teniendo en cuenta que el entorno urbano puede favorecer o perjudicar la salud mental, se investiga la prevalencia de trastornos como la ansiedad, la depresión, la psicosis y las adicciones en contextos urbanos, en comparación con las zonas rurales. En este escenario, la comunicación se aborda como un elemento central en la mediación de las relaciones sociales, que puede contribuir a la reproducción de violencias simbólicas o a la promoción de una cultura de paz. Basándose en una revisión bibliográfica de carácter deductivo-interpretativo, el estudio destaca la Comunicación No Violenta como una posible estrategia para la construcción de interacciones más empáticas, inclusivas y saludables, sobre todo en las dinámicas urbanas marcadas por las desigualdades y los conflictos. Se concluye que la salud mental, el urbanismo y la comunicación forman un trípedo indisoluble para afrontar los retos contemporáneos de la vida colectiva.

Palabras clave: Salud mental. Urbanización. Comunicación. Violencia simbólica. Cultura de paz.

INTRODUÇÃO

A crescente urbanização das sociedades contemporâneas tem transformado profundamente os modos de vida e as formas de convivência humana. Com dinâmicas intensas, desigualdades estruturais e ritmos acelerados, os centros urbanos passaram a ser não apenas palco das interações sociais, mas também terreno fértil para o surgimento de múltiplas tensões psicossociais. Nesse contexto, as discussões sobre saúde mental ganham centralidade, uma vez que fatores ambientais, culturais e econômicos presentes nas cidades influenciam diretamente o bem-estar psíquico dos indivíduos.

Além dos aspectos estruturais do espaço urbano, a comunicação se apresenta como componente essencial para a compreensão das relações sociais e dos efeitos da vida urbana sobre a subjetividade. A linguagem, enquanto prática cotidiana, pode tanto reproduzir formas

de opressão – como a violência simbólica – quanto favorecer dinâmicas mais saudáveis e inclusivas, por meio de estratégias como a Comunicação Não Violenta (CNV).

Este artigo propõe uma análise interdisciplinar das interrelações entre saúde mental, urbanismo e comunicação. Parte-se da premissa de que a convivência urbana, marcada por disputas, desigualdades e sobreposição de experiências, demanda um olhar ampliado sobre os processos comunicativos e suas implicações na constituição das subjetividades e das relações sociais.

A presente pesquisa é de natureza qualitativa, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica com abordagem dedutivo-interpretativa, conforme orientações metodológicas de Gil (2002). Foram analisadas produções científicas nacionais e internacionais que versam sobre os impactos da urbanização na saúde mental, os desafios da comunicação nos contextos urbanos e as possibilidades de construção de uma cultura de paz por meio da Comunicação Não Violenta. A seleção dos materiais baseou-se em sua relevância teórica e atualidade, priorizando fontes publicadas entre 2011 e 2025. As referências consultadas abrangem diferentes áreas do conhecimento, como Psicologia, Comunicação, Neurourbanismo, Sociologia e Saúde Pública, com o intuito de oferecer uma compreensão ampla, crítica e intersetorial do fenômeno investigado.

REFERENCIAL TEÓRICO

Cidades e Saúde Mental

A relação entre saúde mental e a vida urbana pode parecer um equívoco ou um erro considerável, embora as consequências dessa relação têm sido cada vez mais evidentes. Isso é corroborado por Bahia e Costa (2022), quando discutem sobre a própria definição de cidade. Eles destacam que, apesar das diversas tentativas de conceituação por inúmeros teóricos e diferentes campos do saber, o termo "cidade", que designa sistemas complexos situados em um determinado espaço e tempo, ainda carece de uma definição consensual. Contudo, a questão sobre o que constitui uma cidade permaneça em aberto, os autores apontam para um ponto de convergência: a imprescindibilidade da presença humana para a configuração de um espaço como cidade, argumentando que a mera existência de construções não é suficiente para caracterizá-lo como tal.

Por sua vez, Manente (2020) argumenta que a trajetória da humanidade revela uma relação contínua de transformação mútua entre o ser humano e o ambiente em que está inserido. A história mostra como, ao longo do tempo, a civilização foi moldando a natureza — convertendo recursos naturais em instrumentos, construções, alimentos e matérias-primas — ao mesmo tempo em que o próprio ser humano, em sua estrutura física e psíquica, também foi sendo moldado por essas transformações. Essa dinâmica reflete a constante adaptação do homem às exigências impostas pela sobrevivência.

Com base na perspectiva de Milton Santos (1996 *apud* Bahia; Costa 2022), adota-se a divisão do espaço urbano em tecnoesfera, referente aos objetos, à artificialização e à materialidade e psicoesfera, compreendendo as ações, desejos, crenças, hábitos e comportamentos dos seres humanos. Os autores também defendem a visão de Santos sobre a prevalência das dinâmicas globais sobre as locais. Em relação à saúde mental, os autores se alinham ao entendimento da OMS (2017 *apud* Bahia; Costa, 2022) e de autores como Paula Santana (2014 *apud* Bahia; Costa, 2022), que a concebem como um conjunto de fatores individuais (contexto familiar, genético, comportamental e interações sociais) e externos (ambientais, políticos, econômicos e culturais).

Nessa caracterização, ressaltam que há uma forte ligação dos fatores externos com os aspectos urbanos, abrangendo tanto a infraestrutura e as tipologias habitacionais quanto os elementos culturais, políticos e econômicos que se desenvolvem e têm a cidade como cenário. Adicionalmente, os autores identificam nos fatores individuais aspectos relacionados à dinâmica urbana, como as questões comportamentais e as interações sociais (Bahia e Costa, 2022).

O Ambiente Urbano e seus Efeitos na Saúde Mental

Segundo Matos, Carvalho e Ferroli (2024), dados do Censo de 2022 do IBGE revelam que cerca de 61% da população brasileira — aproximadamente 124,1 milhões de pessoas — vive em centros urbanos. Durante a pandemia da Covid-19, esse processo de urbanização apresentou uma estagnação temporária, ao mesmo tempo em que a saúde mental ganhou visibilidade significativa. Esse cenário contribuiu para que os transtornos mentais passassem a ser discutidos de forma mais aberta na sociedade, ressaltando a importância de políticas públicas e estudos voltados ao bem-estar psicológico da população urbana. Nesse contexto,

Gruebner *et al.* (2016, p. 1) afirmam que “o equilíbrio entre os fatores que são deletérios e os que protegem a saúde mental exige uma melhor compreensão da interação entre a vida na cidade e a saúde mental”.

Gruebner *et al.* (2016) apontam também que o risco de desenvolvimento de algumas das principais doenças mentais, como transtornos de ansiedade, psicóticos, de humor e de dependência tendem a ser mais elevados em ambientes urbanos. Os autores destacam que estudos sobre transtornos de ansiedade, abrangendo condições como transtorno de estresse pós-traumático, angústia, raiva e paranoia, revelaram uma maior prevalência em áreas urbanas em comparação com áreas rurais em diversos países da América Latina e da Ásia. Essa mesma tendência foi observada pelo autor em relação aos transtornos psicóticos, a exemplo da esquizofrenia, tanto na China quanto em grandes centros urbanos da Alemanha. Em continuidade a temática, os autores descrevem que:

Gruebner *et al.* (2016) observaram, com base em um estudo dinamarquês, que o risco de esquizofrenia mais que dobrava entre indivíduos que passaram os primeiros 15 anos de vida em grandes cidades, em comparação àqueles que cresceram em áreas rurais. Os dados epidemiológicos analisados também indicaram uma relação de dose-resposta, ou seja, quanto maior o tempo vivido em ambiente urbano durante a infância, maior a probabilidade de desenvolver esquizofrenia na vida adulta. Além disso, distúrbios de humor foram mais frequentemente identificados entre moradores de grandes centros urbanos na Alemanha. Por outro lado, em contextos rurais da China, foi registrada maior prevalência de transtornos depressivos. Tendência semelhante foi identificada no Vietnã, onde mulheres residentes em áreas rurais apresentaram índices mais elevados de transtornos mentais comuns no período perinatal, como depressão e uso de substâncias. Já na França, o uso problemático de jogos online, especialmente MMORPGs (*Massively Multiplayer Online Role-Playing Game*), foi mais frequente entre jovens universitários urbanos que viviam sozinhos. Em contraste, a dependência alcoólica mostrou-se mais prevalente entre residentes rurais na China.

Neurourbanismo e Qualidade de Vida

Nesse contexto, Manente (2020) destaca que a cidade, além de ser um ecossistema em constante construção, é também um espaço que envolve a interação com a mente humana e suas emoções. A vida urbana proporciona um ambiente onde os sentidos e

sentimentos estão profundamente ligados ao bem-estar psicológico, que se refere à maneira como o indivíduo se sente em relação a si mesmo, como interage com os outros e como lida com suas dificuldades. No entanto, essas relações são impactadas pela dinâmica da vida nas cidades.

Como abordado por Clark e Beck (2012), o interesse em compreender e tratar a ansiedade é um tema recorrente ao longo da história. Os autores ressaltam que eventos adversos, como desastres naturais e conflitos sociais, têm intensificado a necessidade de pesquisas e intervenções eficazes para lidar com os impactos da ansiedade na saúde mental das populações afetadas.

Alves (2011 *apud* Oliveira; Santos 2024) ressaltam que o ambiente urbano desempenha um papel fundamental na saúde mental da população. Os autores argumentam que as características do ambiente construído, como a densidade populacional, a qualidade do ar e a acessibilidade a espaços verdes, podem influenciar significativamente o bem-estar psicológico dos indivíduos.

Ao analisar a relação entre a cidade e a saúde mental, Teobaldo (2021) se baseia nos estudos do neuro-urbanismo para compreender como as características do ambiente urbano influenciam o bem-estar psicológico dos indivíduos. A autora, assim como Paiva (2019), argumenta que a crescente individualização e hostilidade das cidades podem levar à fragilização dos laços sociais e ao aumento dos problemas de saúde mental.

Além disso, Matos, Carvalho e Ferroli (2024) ressaltam que a saúde mental tem se consolidado como um elemento fundamental do bem-estar humano, sendo diretamente influenciada pelas condições do ambiente urbano. Com a expectativa de que uma parcela significativa da população mundial esteja vivendo em áreas urbanas até 2050, torna-se evidente a importância de se considerar como o ritmo acelerado, o isolamento social e a escassez de espaços naturais nas cidades podem favorecer o aumento de transtornos como estresse, ansiedade e depressão. Por isso,

Cada vez mais se fala sobre qualidade de vida. É uma concepção que envolve parâmetros das áreas de saúde, arquitetura, urbanismo, lazer, gastronomia, esportes, educação, meio ambiente, segurança pública e privada, entretenimento, novas tecnologias e tudo o que se relacione com o ser humano, sua cultura e seu meio [...]. A compreensão sobre qualidade de vida lida com inúmeros campos do conhecimento humano, biológico, social, político, econômico, médico, entre outros,

numa constante inter-relação [...]. Por ser uma área de pesquisa recente, encontra-se em processo de afirmação de fronteiras e conceitos; por isso, definições sobre o termo são comuns, mas nem sempre concordantes. Outro problema de ordem semântica em relação à qualidade de vida é que suas definições podem tanto ser amplas, tentando abarcar os inúmeros fatores que exercem influência, como restritas, delimitando alguma área específica (Almeida, 2012 *apud* Arana *et al*, 2020, p. 69-70).

Em sua pesquisa, Arana *et al.* (2020) argumentam que a relação entre saúde e qualidade de vida é influenciada pela cultura da sociedade em que o indivíduo está inserido, além de depender tanto de ações pessoais (subjetivas) quanto de programas públicos voltados para a melhoria das condições de vida (objetivas). O estado de saúde é apresentado como um indicador das possibilidades de ação do sujeito, impactando sua percepção de bem-estar. Esse estado é determinado por uma combinação de fatores, incluindo o ambiente, o estilo de vida, a biologia humana e o sistema de saúde disponível. Além disso, a saúde é vista como um resultado social, construído coletivamente com base nos padrões de conforto e tolerância definidos por uma sociedade específica, sendo também influenciada pelos movimentos sociais urbanos e pela cidadania.

Com base nessas distinções, Bauman (2021) destaca a cidade como o principal palco da experiência humana contemporânea. Nela, os indivíduos buscam realizar seus desejos, encontram desafios e constroem suas identidades. Apesar da crescente globalização, a cidade continua sendo o lugar onde os indivíduos vivenciam a maior parte de suas vidas e onde se estabelecem as relações sociais mais significativas. O autor argumenta também que a experiência humana, a busca por sentido e identidade, a construção de desejos e a possibilidade de frustração são processos que se desenvolvem primordialmente no espaço físico das cidades.

Essa percepção da frustração, por exemplo, segundo o autor, se evidencia em várias situações, mas, de modo mais enfático, na comunicação e nas interações que os seres humanos têm nos vários ambientes urbanos nos quais estão inseridos. Isso demonstra que, para compreendermos as relações entre saúde mental e urbanismo, se torna necessário, analisarmos de maneira mais pormenorizada, o papel da comunicação na vida humana.

Comunicação, Linguagem e Convivência Urbana

A comunicação tem sido essencial para o desenvolvimento da sociedade ao longo do tempo, assumindo diferentes formas e suportes conforme as necessidades de cada período

histórico. Desde manifestações mais rudimentares como grunhidos e gestos, até representações simbólicas mais elaboradas, como pinturas rupestres, sinais de fumaça, gravuras em madeira e hieróglifos esculpidos em pedra, observa-se uma constante evolução dos meios comunicativos. Esse processo acompanha as transformações sociais e culturais, evidenciando a capacidade da comunicação de se adaptar e inovar conforme o contexto histórico (Silva *et al.*, 2021).

De acordo com Sousa (2006 *apud* Cordeiro; Costa, Araújo, 2017) a comunicação é essencial para diversos fins, como a troca de informações, a busca por compreensão mútua, o entretenimento e a integração em grupos sociais e organizações. Além disso, ela desempenha um papel fundamental no atendimento às necessidades econômicas, garantindo a subsistência por meio da aquisição de bens e serviços. Por fim, a comunicação também é pré-requisito para as relações interpessoais, contribuindo para a formação de vínculos afetivos, o sucesso profissional e a realização pessoal, fatores que influenciam diretamente a autoestima e o equilíbrio emocional.

Para Matos (2009 *apud* França, 2013), a comunicação eficaz vai além de simplesmente transmitir ou receber uma informação. Envolve a reciprocidade de entendimentos e sentimentos, exigindo que se considere não apenas as palavras, mas também as emoções e o contexto em que ocorre a tentativa de compartilhar conhecimentos, ideias, instruções ou outras mensagens, sejam elas verbais, escritas ou corporais.

Por seu turno, Vasconcelos (2009 *apud* Santos *et al.*, 2022) compreende a comunicação como o meio fundamental pelo qual os seres humanos estabelecem relações, caracterizando-se pela troca de experiências, sentimentos, ideias e informações. Esse processo exerce um papel essencial tanto no desenvolvimento dos relacionamentos interpessoais quanto na construção do conhecimento entre os indivíduos.

Segundo a perspectiva apresentada, a comunicação é uma atividade inerentemente humana, constituída a partir da práxis social e moldada por vivências coletivas que se materializam em formas específicas de interação, sendo que o ambiente urbano pode ser o espaço social mais propício para o desenvolvimento dessas interações. Contudo, nesse contexto, desafortunadamente, a violência emerge como uma expressão comunicativa muito forte, reproduzindo-se em estruturas que violam a liberdade e a dignidade humana.

Paradoxalmente, essa mesma violência pode ser instrumentalizada para fundamentar distorções discursivas, inclusive sob a justificativa de supostas manifestações afetivas (Oliveira; Mendonça; Coffi, 2020).

Como se sabe, a violência é um fenômeno cada vez mais disseminado na atualidade, e debatê-la, refletindo sobre seu papel, atuação e variantes, constitui um dos grandes desafios contemporâneos. Embora a humanidade tenha convivido com a violência e suas consequências desde tempos remotos, a consciência das próprias ações transformou-a em um problema complexo, envolvendo desde as dificuldades em defini-la até a compreensão de seu papel no cotidiano (Sodré, 2025).

Segundo Arendt (2004 *apud* Oliveira; Mendonça, Coffi, 2020), a violência está intrinsecamente ligada ao exercício de poder de um indivíduo ou grupo sobre outro, resultando em opressão e dominação. Para Galtung (1990 *apud* Oliveira; Mendonça; Coffi, 2020) essa concepção pode ser ampliada por uma tríade: a) violência direta – manifestação explícita e visível de agressão; b) violência estrutural – enraizada nas desigualdades sociais e na distribuição injusta de riquezas e c) violência cultural – expressa por meio de símbolos e discursos que naturalizam e legitimam as demais formas de violência.

Em consonância com a última forma de violência apresentada por Galtung, a violência que se expressa através da linguagem está presente em diversas formas de comunicação. Essa manifestação ocorre quando o discurso parte de uma posição de autoridade ou arrogância, estabelecendo relações conflituosas baseadas em dicotomias rígidas - como certo/errado ou bom/ruim - que não permitem um diálogo genuíno. Nesses casos, não há espaço para uma escuta atenta e empática que acolha a expressão de sentimentos e necessidades dos interlocutores. Esta forma de violência simbólica/cultural se caracteriza pela imposição de verdades absolutas que inviabilizam a construção de um diálogo horizontal e respeitoso, no qual diferentes perspectivas poderiam ser consideradas e valorizadas (Oliveira, Mendonça, Coffi, 2020).

Por isso, Van Dijk (2015 *apud* Cavalcanti, 2020) destaca que, em contextos de conflito social, é comum a presença de uma polarização essencial entre "nós" e "eles", configurando uma estratégia ideológica que se manifesta no discurso por meio de uma apresentação positiva do próprio grupo ("auto-apresentação") e negativa do grupo externo ("outro-

apresentação”). Essa dinâmica contribui para reforçar a polarização entre grupos internos e externos nas práticas sociais, nos discursos e nos modos de pensar.

A partir dessa perspectiva, Zizek (2014 *apud* Sodré, 2025) propõe uma análise da violência dividida em três categorias: 1) a violência subjetiva destaca-se como a mais evidente entre os três tipos, uma vez que se trata da violência praticada pelos atores da sociedade, como: família, escola, governo, instituições em geral, indivíduos criminosos, grupos extremistas, que subvertem a pacificidade e a lei natural das coisas. 2) a objetiva ou sistêmica é invisível, pois é justamente ela que sustenta a aparência de normalidade, pois que se configura como estrutural pelo sistema capitalista que concebe a desigualdade social, e 3) a simbólica, que se trata de uma violência exercida pela linguagem e suas formas simbólicas. Ela muitas vezes dá motivação à violência subjetiva, e é determinada por uma dominação ideológica manifestada em discursos ideológicos de preconceito, discriminação, subjugando os indivíduos em classes, guetos, promovidos pelo sistema capitalista.

Nesse contexto, evidencia-se a violência simbólica, que se materializa na linguagem e em suas estruturas. Essa forma de violência não se limita a situações explícitas de dominação ou provocação, mas atua de maneira mais sutil, influenciando o campo simbólico e linguístico, ou seja, a internalização de valores e normas que agem de forma inconsciente. Ademais, os autores esclarecem que a linguagem, não é neutra, pelo contrário, ela carrega visões de mundo que privilegiam certos grupos em detrimento de outros, muitas vezes sem que os próprios indivíduos percebam. É o que acontece nos estereótipos de gênero, raça ou classe que são perpetuados pelas ideologias, mídias, discursos políticos e até mesmo práticas institucionais, reforçando as desigualdades. Nesse sentido, esclarecem as autoras sobre a violência simbólica:

[...] a agressão verbal é, igualmente, real: o ponto fundamental da violência simbólica não é sua oposição presumida a uma violência física, mas o fato de sua invisibilidade estrutural, geralmente articulada com discursos que a naturalizam na forma de uma inevitabilidade quase fatalista (Sá Martino; Salgueiro Marques, 2022, p. 05).

Nesse ponto, as autoras chamam a atenção para um aspecto da invisibilidade da violência simbólica que é tão grave – em algumas circunstâncias ainda maior – quanto as agressões físicas, pois manifesta-se através de palavras, gestos e discursos, como

instrumentos de comunicação que perpetuam opressões por meio de discursos naturalizados da violência.

A violência simbólica, segundo Bourdieu (2004), trata-se de sistemas simbólicos estruturantes de dominação, manifestados pela comunicação e conhecimento onde o poder político e as instituições impõem e legitimam essa relação de dominação, consolidando esse tipo de violência como dominação simbólica de uma classe sobre outra (de um grupo que detém o poder sobre outro), realizada e infiltrada de modo silencioso no cotidiano, e naturalizada pela comunicação interpessoal como algo "normal", sem que pareça, nitidamente, uma forma de violência, posto que invisibilizada, assim como as pessoas que a sofrem. Encontra-se escondida atrás de justificativas culturais, tradições ou até mesmo um determinismo que desencoraja a mudança ("*as coisas são assim mesmo*"). Por ser invisível, é mais difícil combatê-la, pois muitas vezes as próprias vítimas internalizam esses discursos, acreditando que merecem ou que não há alternativa.

Silvio Waisbord (2021 *apud* Saad; Ramos, 2021, p. 09) também explica o que representa a violência na comunicação, refletindo o seguinte:

É impossível pensar em mediação sem comunicação, seja em macro ou microprocessos. Assim, quando há mediação há sempre comunicação e vice-versa [...]. Mesmo que se pense em comunicação interpessoal, a linguagem é uma forma de mediação. A comunicação, na minha opinião, por definição é mediação, não se trata apenas de mídia no sentido de tecnologia ou plataformas, simplesmente a forma como estamos nos comunicando agora, a linguagem, é o meio. [...] A questão é que, em um mundo violento, a comunicação necessariamente tem um forte componente de violência, correto? Não importa quem é contra a violência ou quais são as causas da violência. Sempre há um forte componente de violência na comunicação. E a violência em si é uma forma de comunicar violência. Quando as pessoas incitam a violência contra outras, essa é um modo de comunicação, não importa qual seja o episódio ou o ato de violência realmente. E, para mim, infelizmente, é tão poderoso, tão onipresente que é invisível quanta violência é intrínseca à comunicação.

Nessa seara, Waisbord, continua percorrendo sobre o trabalho da mídia jornalística que é reprodutora de uma linguagem violenta, recordando que a sociedade reverbera uma comunicação violenta em todos os lugares e contextos:

[as] nossas sociedades são violentas e como a comunicação é violenta em todos os lugares. Não é apenas nas notícias; ela se espalha por toda parte na sociedade, nos lares, nas famílias, nas instituições. E creio que o que vocês levantaram é um ponto cego muito interessante, que é o quão raramente pensamos a violência como incorporada em atos de comunicação cotidianos, ao invés de violência em termos de

uma cobertura de violência ou a que afeta os jornalistas. A violência é intrínseca em muito do que acontece na comunicação. (Waisbord, 2021 *apud* Saad; Ramos, 2021, p. 10).

A partir dessa perspectiva, aponta-se que a comunicação online, por exemplo, muitas vezes, se manifesta como violência ou que a própria violência assume um caráter comunicativo e essa dinâmica se revela em ataques direcionados principalmente contra mulheres, negros e outros grupos marginalizados, motivados por questões como religião, etnia ou sexualidade. Dessa forma, a comunicação digital acaba reforçando o papel central da violência nas interações cotidianas, expondo sua presença constante e estruturante.

De outra forma, Estanqueiro (1992 *apud* Figueiredo, 2012) destaca que existem três principais estratégias para a resolução de conflitos: a fuga, o ataque e o diálogo. A fuga é uma atitude de desrespeito a si mesmo e subordinação aos outros. Ao contrário, o ataque é falta de respeito e domínio sobre os outros. O diálogo é a melhor estratégia que compreende relacionar-se com os outros com respeito mútuo, numa atitude de conciliação de ambas as partes. As duas primeiras ocorrem em um contexto competitivo do tipo "ganha-perde", onde há sempre um vencedor e um perdedor. Os autores argumentam que essas abordagens são ineficazes, pois não solucionam verdadeiramente o conflito. Enquanto a fuga gera sentimentos de ansiedade, o ataque tende a desencadear ressentimento e desejo de vingança. Por outro lado, o diálogo se estabelece em um ambiente cooperativo de "ganha-ganha", possibilitando que ambas as partes alcancem resultados satisfatórios, o que o torna a estratégia mais eficaz para a resolução efetiva de conflitos.

Segundo Bourdieu (2001 *apud* Oliveira, Mendonça, Coffi, 2020), a análise do valor simbólico oferece bases para compreender como a linguagem influencia tanto a subjetividade quanto a objetividade na reprodução das relações humanas. O autor destaca ainda que a comunicação oral tem o potencial de ressignificar a cultura em sua dimensão simbólica, na medida em que novas formas de expressão linguística podem fomentar práticas sociais menos alienadas e idealizadas.

A Proposta da CNV

Diante do exposto, mesmo diante de tantas contradições insolúveis, marcadas por disputas, emerge com grande significância, a CNV como uma proposta alternativa. Essa teoria criada por Marshall Rosenberg (2006 *apud* Melo; Félix, 2023, p. 07), surge "como forma de

administrar o embate conflituoso com contribuições positivas tanto entre os envolvidos quanto ao sentir interno de cada pessoa”, ou seja, um caminho possível para superar conflitos e promover diálogos mais construtivos, priorizando a resolução pacífica de tensões e o atendimento das necessidades coletivas.

A CNV é uma abordagem específica da comunicação – falar e ouvir – que nos leva a nos entregar de coração, ligando-nos a nós mesmos e aos outros de modo que a interação brote naturalmente. Esta abordagem foi denominada de comunicação não violenta, nas próprias palavras de Marshall Rosenberg, por quem foi desenvolvida:

[...] Denomino essa abordagem comunicação não violenta, usando o termo “não violência” como Gandhi o empregava – em referência ao estado natural de compaixão quando a violência mingua no coração. Embora possamos não considerar “violenta” a maneira de falarmos, as palavras, não raro, provocam mágoa e dor, seja nos outros, seja em nós próprios. [...] A CNV baseia-se em habilidades de linguagem e comunicação que fortalecem nossa capacidade de manter a humanidade, mesmo em condições adversas [...]. O objetivo é lembrar o que já sabemos – como nós, humanos, deveríamos relacionar-nos – e nos levar a viver de modo que esse conhecimento se manifeste concretamente (Rosenberg, 2021, p. 19).

Segundo Rosenberg (2021), existem quatro componentes do modelo da CNV, que estruturam a sua prática: 1. Observação; 2. Sentimentos; 3. Necessidades; 4. Pedidos. Para ele, a observação consiste em observar os fatos de maneira objetiva, sem julgamentos ou interpretações. É a capacidade de descrever o que acontece ao nosso redor de forma neutra, distinguindo as observações de opiniões pessoais. Já os sentimentos nos ajudam a identificar e expressar o que sentimos diante de uma situação, promovendo uma comunicação autêntica e vulnerável. Já as necessidades visam compreender quais são as necessidades reais que estão por trás dos sentimentos, uma vez que sentimentos são indicadores das nossas necessidades atendidas. Por sua vez, os pedidos estão ligados à capacidade de formular pedidos claros e concretos para atender às necessidades identificadas, sempre com respeito à outra pessoa.

Rosenberg (2021, p. 19) conclui que:

A CNV nos orienta para reformular a maneira de nos expressarmos e ouvirmos os outros. As palavras, em vez de reações repetitivas e automáticas, tornam-se respostas conscientes, firmemente fundadas na consciência do que percebemos, sentimos e desejamos. Somos levados a expressar-nos com sinceridade e clareza, ao mesmo tempo que damos aos outros uma atenção respeitosa e empática. [...]

Ao analisar os princípios e componentes que fundamentam a CNV, percebe-se que essa abordagem possui a capacidade de influenciar positivamente a dinâmica das relações interpessoais, favorecendo uma condução mais pacífica dos conflitos. Além de estimular um processo de autorreflexão individual, a CNV apresenta potencial para auxiliar na transformação de uma sociedade permeada por diferentes formas de violência em direção a uma cultura baseada na promoção da paz (Melo; Félix, 2023).

Para justificar e corroborar com as ideias ligadas ao conceito de paz, nada mais pontual do que a citação do documento da UNESCO (2010, p. 11-12 *apud* Melo; Félix, 2023, p. 12) que define o que podemos compreender por “Cultura de Paz”. Para a UNESCO, essa ideia

[...] está intrinsecamente relacionada à prevenção e à resolução não violenta dos conflitos. É uma cultura baseada em tolerância e solidariedade, uma cultura que respeita todos os direitos individuais, que assegura e sustenta a liberdade de opinião e que se empenha em prevenir conflitos, resolvendo-os em suas fontes, que englobam novas ameaças não militares para a paz e para a segurança, como a exclusão, a pobreza extrema e a degradação ambiental. A cultura de paz procura resolver os problemas por meio do diálogo, da negociação e da mediação, de forma a tornar a guerra e a violência inviáveis.

Sendo assim, a CNV configura-se como uma ferramenta relevante para a edificação de uma cultura de paz, uma vez que essa abordagem oferece um modelo comunicacional aplicável em diversos âmbitos sociais, possibilitando a conexão entre indivíduos e a busca coletiva por soluções não violentas para os conflitos, na medida que sua metodologia baseada na empatia e na compreensão mútua apresenta potencial transformador nas relações interpessoais e sociais (Melo; Félix, 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise realizada, torna-se evidente que a vida urbana exerce influência significativa sobre a saúde mental dos indivíduos, tanto por meio de fatores ambientais e estruturais quanto pela forma como as relações sociais se constituem nas cidades. A urbanização, marcada por densidade populacional, desigualdade, isolamento e aceleração do cotidiano, configura-se como um cenário propício ao aumento de transtornos mentais como ansiedade, depressão, psicose e dependências.

Além disso, a comunicação, elemento essencial das interações humanas, pode desempenhar tanto um papel nocivo — quando reproduz violências simbólicas e

desigualdades — quanto transformador, quando orientada por princípios de empatia e escuta ativa. Nesse sentido, a Comunicação Não Violenta emerge como estratégia potente para a mediação de conflitos e promoção do bem-estar psíquico em contextos urbanos.

Portanto, é necessário compreender que saúde mental, urbanismo e comunicação não operam de forma isolada. Pelo contrário, estão interligados e se influenciam mutuamente, sendo imprescindível adotá-los como eixos articuladores de políticas públicas, intervenções urbanas e práticas sociais mais inclusivas. O reconhecimento da cidade como espaço não apenas físico, mas também simbólico e afetivo, é condição fundamental para a construção de uma vida urbana mais justa, saudável e humanizada.

Desse modo, o enfrentamento dos desafios da contemporaneidade exige o fortalecimento de vínculos comunitários, a valorização de espaços de diálogo e o investimento em estratégias comunicacionais que promovam a dignidade e a saúde mental dos cidadãos. O diálogo, mais do que ferramenta, torna-se fundamento para a inclusão e a convivência social em um mundo urbano em constante transformação.

CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

Conceitualização: Maceri, V. C.; Souza, J. C.; Bonin, J. C. **Curadoria de dados:** Maceri, V. C.; Souza, J. C. **Análise formal:** Maceri, V. C.; Souza, J. C. **Investigação:** Maceri, V. C.; Souza, J. C. **Metodologia:** Bonin, J. C. **Supervisão:** Bonin, J. C. **Escrita (rascunho original):** Maceri, V. C.; Souza, J. C. **Escrita (revisão e edição):** Maceri, V. C.; Souza, J. C.; Bonin, J. C.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem aos colegas do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento e Sociedade (PPGDS) da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP) pelas valiosas discussões e contribuições durante o desenvolvimento desta pesquisa, da mesma forma deixamos nossas palavras de gratidão aos professores e orientadores do PPGDS.

APOIO FINANCEIRO

Esta pesquisa tem apoio financeiro da CAPES por meio do Programa de Suporte à Pós-Graduação de Instituições de Ensino Particulares (PROSUP/CAPES Edital n. 34/2024 e da FAPESC por intermédio do Edital de Chamada Pública FAPESC n. 61/2024).

DECLARAÇÃO DE IA GENERATIVA NA ESCRITA CIENTÍFICA

Os autores declaram que não utilizaram ferramentas de inteligência artificial generativa na redação, análise ou revisão do presente manuscrito.

REFERÊNCIAS

ARANA, Alba Regina de Azevedo et al. Meio ambiente e saúde mental: os benefícios das áreas verdes urbanas. In: BRUNHEROTTI, Marisa Afonso Andrade; BORGES, Marilurdes Cruz; OLIVEIRA, Cláudia de Fátima (org.). **Promoção da saúde em resposta à sociedade contemporânea**. São Paulo: Ribeirão Gráfica Editora, 2020.

BAHIA, Adriana Teixeira; COSTA, Luiz Augusto Maia. Diálogos entre cidade e saúde mental: um caso de estudo da Comunidade da Rua Monsenhor Rubens Mesquita, Salvador – BA, Brasil. **Revista de Pesquisa em Arquitetura e Urbanismo**, São Carlos, v. 20, p. 1-17, 2022. DOI: 10.11606/1984-4506.risco.2022.185470. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/risco/article/view/185470>. Acesso em: 18 abr. 2025.

BAUMAN, Zygmunt. **Confiança e medo na cidade**. 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. 7. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2004.

CAVALCANTI, Laura Jorge Nogueira. **Impactos do ambiente virtual na (des)legitimação do #OcupeEstelita**: uma abordagem discursivo-sociocognitiva. 2020. Tese (Doutorado em Letras) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/38906>. Acesso em: 14 maio 2025.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**: ciência e prática. Porto Alegre: ArtMed, 2012. E-book. ISBN 9788536326733. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536326733/>. Acesso em: 13 maio 2025.

CORDEIRO, Rafaela Q. F.; COSTA, Marina; ARAÚJO, André C. S. **Teorias da comunicação**. Porto Alegre: SAGAH, 2017. E-book. ISBN 9788595022379. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595022379/>. Acesso em: 14 maio 2025.

FIGUEIREDO, Lara Joana Lopes de. **A gestão de conflitos numa organização e consequente satisfação dos colaboradores**. 2012. Dissertação (Mestrado em Gestão) – Universidade Católica Portuguesa, Viseu, 2012. Disponível em: <https://ciencia.ucp.pt/pt/studentTheses/a->

gest%C3%A3o-de-conflitos-numa-organiza%C3%A7%C3%A3o-e-consequente-satisfa%C3%A7%C3%A3o-d. Acesso em: 20 maio 2025.

FRANÇA, Ana S. **Comunicação empresarial**. Rio de Janeiro: Atlas, 2013. E-book. ISBN 9788522484157. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788522484157/>. Acesso em: 14 maio 2025.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GRUEBNER, Oliver; RAPP, Michael A.; ADLI, Mazda; KLUGE, Ulrike; GALEA, Sandro; HEINZ, Andreas. *Cities and mental health*. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S. l.], v. 13, n. 954, p. 1-9, 2016. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5374256/>. Acesso em: 18 abr. 2025.

MANENTE, Fábio. Os impactos da cidade na saúde emocional: alternativas para uma condição saudável. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE INVESTIGAÇÃO EM URBANISMO, 12., 2020, [S. l.]. **Anais [...]**. [S. l.: s. n.], 2020. v. 1, p. 1-9. DOI: 10.5821/SIU.9873. Disponível em: <https://upcommons.upc.edu/handle/2117/328652>. Acesso em: 25 abr. 2025.

MATOS, Ana Luiza dos Santos; CARVALHO, Nicolas Brandão; FERROLI, Paulo Cesar Machado. Espaços verdes urbanos: uma abordagem sustentável para o bem-estar mental nas cidades. In: ENCONTRO DE SUSTENTABILIDADE EM PROJETO, 12., 2024, Belo Horizonte. **Anais [...]**. Florianópolis: UFSC, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/256929/3.pdf?sequence=1&isAllo wed=y>. Acesso em: 25 abr. 2025.

MELO, V. S.; FÉLIX, Y. S. Conflito construtivo: a comunicação não violenta para proteção dos direitos humanos e promoção de uma cultura de paz. **Revista Interdisciplinar de Direitos Humanos**, Bauru, v. 11, n. 1, p. 175-194, 2023. DOI: 10.5016/ridh.v11i1.218. Disponível em: <https://www2.faac.unesp.br/ridh3/index.php/ridh/article/view/218>. Acesso em: 15 maio 2025.

OLIVEIRA, E. C. de; SANTOS, M. A. A. Áreas verdes no ambiente urbano e transtornos mentais comuns: uma resenha crítica da literatura. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, [S. l.], v. 17, n. 7, p. e8839, 2024. DOI: 10.55905/revconv.17n.7-406. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/8839>. Acesso em: 13 abr. 2025.

OLIVEIRA, Simone; MENDONÇA, Renan Alves; COFFI, Maria Fernanda Avila. Comunicação não violenta, direitos humanos e cultura de paz em interfaces. **Missões: Revista de Ciências Humanas e Sociais**, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 57-75, 2020. Disponível em: <https://www.revistamissoeschs.com.br/missoes/article/view/223>. Acesso em: 14 maio 2025.

PAIVA, Andréa de. **O que o neurourbanismo nos ensina sobre nossas cidades**. [S. l.], 2 ago. 2019. Disponível em: <https://www.neuroau.com/post/o-que-o-neurourbanismo-nos-ensina-sobre-nossas-cidades>. Acesso em: 15 maio 2025.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. 5. ed. São Paulo: Ágora, 2021.

SÁ MARTINO, L. M.; SALGUEIRO MARQUES, Â. C. Violência simbólica, sociedade do desempenho e vivências da alteridade: aproximações entre leituras de Han e Bourdieu. **Trayectorias Humanas Trascontinentales**, Limoges, n. 14, 2022. DOI: 10.25965/trahs.4869. Disponível em: <https://doi.org/10.25965/trahs.4869>. Acesso em: 14 maio 2025.

SAAD, Elizabeth; RAMOS, Daniela Osvald. Silvio Waisbord: diversidade e fragmentação – o campo da comunicação como uma pós-disciplina e seus desdobramentos na contemporaneidade. **MATRIZES**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 125-143, 2021. DOI: 10.11606/issn.1982-8160.v15i1p125-143. Disponível em: <https://revistas.usp.br/matrizes/article/view/186265>. Acesso em: 15 maio 2025.

SANTOS, J. L.; FERREIRA, M. S. Ângelo; QUINTÃO, A. de Ávila; DUARTE, M. B. A.; RODRIGUES, G. A.; PEREIRA, A. D. A importância da comunicação interna nas organizações: uma pesquisa bibliográfica. **LIBERTAS: Revista de Ciências Sociais Aplicadas**, [S. l.], v. 12, n. 1, 2022. Disponível em: <https://www.periodicos.famig.edu.br/index.php/libertas/article/view/200>. Acesso em: 14 maio 2025.

SILVA, Filipe da; OLIVEIRA, Filipe Nunes de; OLIVEIRA, Valéria Marques de; SILVA, Edneusa Lima. Comunicação não-violenta aplicada à cultura organizacional: proposta contemporânea. In: SIMPÓSIO DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO E TECNOLOGIA, 18., 2021, Rio de Janeiro. **Anais [...]**. Rio de Janeiro: AEDB, 2021. Disponível em: <https://www.aedb.br/seget/artigos2021.php?pag=343>. Acesso em: 14 maio 2025.

SODRÉ, Afonso da Silva. **De Eric Weil à Zizek**: violência e os limites da democracia. 2025. Monografia (Licenciatura em Filosofia) – Universidade Estadual do Maranhão, São Luís, 2025. Disponível em: <https://repositorio.uema.br/jspui/handle/123456789/4506>. Acesso em: 12 maio 2025.

TEOBALDO, Letícia Kathelyn Maria. **Cidade e saúde mental**: espaço de descompressão na dimensão psicossocial. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo) – Universidade São Francisco de Assis, Campinas, 2021. Disponível em: <https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/768/3506580626670472.pdf>. Acesso em: 13 maio 2024.