

RESUMO EXPANDIDO ESTRUTURADO - SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR –
ABORDAGENS INTERDISCIPLINARES PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE
MENTAL, PREVENÇÃO E CUIDADO INTEGRAL

**A ESCUTA ATIVA COMO EXTRATÉCIA DE PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR
EMOCIONAL**

Ivanlucia Pereira Veloso Santos (yvanluciaveloso@gmail.com)

Tereza Lidiana Da Silva (l.terezacunha.imoveis@gmail.com)

Ana Clara Moreira De Melo (cllaramoreira4@gmail.com)

Natalia Nadja Morais Freire (natalianadj1213@gmail.com)

Roniere Tomaz Lima (ronieretomaz@gmail.com)

A ESCUTA ATIVA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR
EMOCIONAL

Ivanlucia Pereira Veloso Santos¹

Tereza Lidiana da Silva¹

Ana Clara moreira de melo¹

Natália Nadja Morais Freire¹

Roniere Tomaz Lima¹

Thallison de Souza Nobre²

Autor correspondente: yvanluciaveloso@gmail.com

Introdução: A escuta ativa representa uma das principais ferramentas de cuidado na

Psicologia contemporânea, sendo fundamental para a promoção do bem-estar emocional e o

fortalecimento das relações humanas. Por meio de uma escuta atenta e empática, é possível criar

um espaço de acolhimento que permite a expressão de sentimentos e o reconhecimento da

subjetividade do outro. Objetivo: Este estudo tem como objetivo analisar a importância da

escuta ativa como instrumento de promoção da saúde mental e de prevenção do sofrimento

psíquico. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter bibliográfico,

fundamentada em autores como Carl Rogers, Donald Winnicott e Marshall Rosenberg, que

abordam a escuta e a empatia sob diferentes perspectivas teóricas.

Resultados: Os resultados

apontam que a escuta ativa favorece o desenvolvimento da confiança, a autorregulação

emocional e a construção de vínculos interpessoais saudáveis. Conclusão: Conclui-se que

escutar com presença, atenção e sensibilidade constitui um ato terapêutico e transformador,

essencial à promoção da saúde mental e do bem-estar coletivo.

Palavras-chave: escuta ativa, bem-estar emocional, saúde mental, empatia.

¹Discente do curso de Psicologia pela UNINASSAU, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

²Docente do curso de Psicologia pela UNINASSAU, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

INTRODUÇÃO

A escuta ativa é uma habilidade essencial na prática psicológica e nas relações humanas

em geral. Em um contexto social marcado pela pressa e pela superficialidade das comunicações,

a capacidade de escutar de forma empática assume um papel central no cuidado emocional.

Escutar o outro implica mais do que ouvir suas palavras; exige presença, disponibilidade e uma

postura de abertura à experiência subjetiva do interlocutor. Na psicologia humanista e na

psicanálise, a escuta é compreendida como um instrumento de transformação, pois permite que

o sujeito se sinta acolhido e compreendido em sua totalidade. Dessa forma, a escuta ativa

contribui para a promoção do bem-estar emocional, ao possibilitar a elaboração de afetos e a

construção de relações mais saudáveis.

A escuta ativa, na perspectiva psicanalítica, constitui-se como uma atitude clínica que

ultrapassa o simples ato de ouvir. Trata-se de uma escuta que se orienta pela ética do

inconsciente, valorizando a singularidade da fala e o lugar do sujeito em seu dizer.

Diferentemente da escuta empática, que busca compreender o outro a partir de referências

personais, a escuta analítica requer que o analista se coloque em posição de atenção flutuante,

permitindo que os significantes se desdobrem sem antecipações interpretativas (FREUD,

1912/1996).

Nesse sentido, a escuta ativa em psicanálise envolve uma postura de suspensão do saber,

na qual o analista se oferece como espaço simbólico para que o sujeito possa elaborar suas

experiências e acessar conteúdos inconscientes. O silêncio, o tempo e a neutralidade tornam-se

instrumentos clínicos essenciais, possibilitando que o discurso do analisando encontre

caminhos próprios de significação (LACAN, 1958/1998).

Através dessa escuta, o processo analítico favorece o surgimento de novas formas de

subjetivação, promovendo o autoconhecimento e o alívio do sofrimento psíquico. Assim, a

escuta ativa não se reduz a uma técnica comunicacional, mas constitui um ato clínico e ético

que sustenta o encontro entre dois sujeitos — o do inconsciente e o do desejo (FERNANDES,

2019).

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo refletir sobre a importância da escuta ativa

na clínica psicanalítica, destacando sua relevância para o acolhimento, a compreensão do

sofrimento e a promoção do bem-estar emocional na contemporaneidade.

OBJETIVO

Analisar o papel da escuta ativa como instrumento de promoção do bem-estar emocional e de fortalecimento dos vínculos interpessoais em diferentes contextos de atuação—

clínico, educacional e organizacional.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter bibliográfico, com base em autores da

psicologia humanista, da psicanálise e da comunicação empática. Foram consultadas obras

clássicas e contemporâneas que discutem a importância da escuta e da empatia nos processos

de cuidado e de saúde mental. Entre os principais referenciais teóricos utilizados estão Carl

Rogers (1997), que desenvolve a abordagem centrada na pessoa; Donald Winnicott (1990), que

ênfatisa a importância do ambiente acolhedor no desenvolvimento emocional; e Marshall

Rosenberg (2006), com sua proposta de Comunicação Não Violenta. A análise consistiu na

integração das ideias desses autores, buscando compreender os impactos da escuta ativa no

bem-estar psicológico e nas relações humanas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A literatura revisada demonstra que a escuta ativa é uma prática que transcende a

dimensão técnica e assume um caráter relacional e ético. Segundo Rogers (1997), a escuta

empática permite que o indivíduo se perceba aceito e valorizado, favorecendo seu crescimento

pessoal e emocional. Rosenberg (2006) acrescenta que escutar com empatia requer suspender

julgamentos e focar na compreensão das necessidades emocionais do outro, o que contribui

para a resolução de conflitos e a promoção de interações mais humanas. Na visão de Winnicott

(1990), o ambiente facilitador-aquele em que o sujeito sente-se ouvido e seguro-é essencial

para o amadurecimento emocional. Assim, a escuta ativa, quando aplicada em contextos

clínicos, educacionais ou organizacionais, promove o bem-estar coletivo, reduz o estresse,

melhora a comunicação e fortalece vínculos interpessoais. Além disso, contribui para a

prevenção do sofrimento psíquico, uma vez que permite que as emoções sejam reconhecidas e

elaboradas de forma saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a escuta ativa é um recurso indispensável na promoção do bem-estar

emocional e da saúde mental. Escutar verdadeiramente é um ato de empatia e de cuidado que

transforma relações e contextos de convivência. A prática da escuta ativa deve ser incentivada

em diferentes espaços-terapêuticos, educacionais, familiares e organizacionais-como meio de

fortalecer vínculos humanos e favorecer o equilíbrio emocional. Investir na formação de

profissionais e cidadãos capazes de escutar com atenção e sensibilidade é investir em uma

sociedade mais saudável, empática e acolhedora.

REFERÊNCIAS

FERNANDES, C. R. A escuta psicanalítica: entre o silêncio e a palavra. São Paulo: Zagodoni,

2019.

FREUD, S. Recomendações aos médicos que exercem a psicanálise (1912).
In: FREUD, S.

Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. v. XII. Rio de

Janeiro: Imago, 1996.

LACAN, J. A direção do tratamento e os princípios de seu poder (1958). In:
LACAN, J.

Escritos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.
São Paulo:

Hucitec, 2012. ROSENBERG, M. Comunicação não violenta: técnicas para
aprimorar

relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

ROGERS, C. R. Tornar-se pessoa: um ponto de vista da psicoterapia. São
Paulo: Martins

Fontes, 1997.

WINNICOTT, D. W. O ambiente e os processos de maturação. Porto Alegre:
Artmed, 1990.

Palavras-chave: escuta ativa;bem-estar emocional;saúde mental;empatia.