

RESUMO SIMPLES - EIXO 2: SAÚDE COLETIVA, POLÍTICAS PÚBLICAS E
PRÁTICAS INTERDISCIPLINARES EM SAÚDE

**ESCRITA TERAPÊUTICA COMO TECNOLOGIA LEVE NA PROMOÇÃO DA
SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES ESCOLARES.**

Maria Fernanda Braz De Souza (brmariafernanda2@gmail.com)

Eysler Gonçalves Maia Brasil (eyslerbrasil@unilab.edu.br)

A escrita terapêutica é uma prática expressiva que utiliza a produção escrita como ferramenta de elaboração emocional, autoconhecimento e organização de pensamentos, sendo reconhecida como estratégia não farmacológica de cuidado em saúde mental e inserida no campo das tecnologias leves, por privilegiar as relações, a escuta e a construção de vínculo. Nesse contexto, a adolescência, marcada por intensas transformações biopsicossociais, demanda intervenções que promovam espaços seguros de expressão, especialmente no ambiente escolar, considerado estratégico para ações de promoção da saúde mental e desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Assim, objetivou-se promover um espaço seguro de expressão emocional por meio da escrita terapêutica, estimulando o autoconhecimento e introduzindo práticas não farmacológicas voltadas à saúde mental de adolescentes. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido em uma escola pública de ensino integral no Maciço de Baturité, em abril de 2026, no âmbito de

um projeto de extensão. A atividade inicial, “Carta para o Eu”, ocorreu em encontro coletivo com 37 estudantes, iniciando-se com a apresentação do projeto e o estabelecimento de princípios éticos, como sigilo, respeito e confiança. Em seguida, os participantes escreveram cartas para si mesmos, abordando sentimentos e vivências, posteriormente lacradas e devolvidas ao final do ciclo. Observou-se significativa adesão, evidenciando a escrita como importante recurso de expressão emocional, sobretudo entre aqueles com dificuldade de verbalização, favorecendo introspecção e externalização de sentimentos. Na devolutiva, identificaram-se diferentes reações emocionais, fortalecimento do vínculo grupal e maior engajamento nas atividades. Concluiu-se que a escrita terapêutica é uma estratégia viável, acessível e eficaz na promoção da saúde mental de adolescentes no contexto escolar.

Palavras-chave: saúde mental; adolescente; promoção da saúde; terapias complementares; educação em saúde.