

E-POSTER - CONCENTRAÇÃO: ASSISTÊNCIA EM SAÚDE

**ESCRITA TERAPÊUTICA E A REDUÇÃO DE SINTAS DA ANSIEDADE: UMA
REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA BRASILEIRA**

Kelen Daiany Oliveira Do Carmo (contatokelenoliveira@gmail.com)

Carla Silva Fiaes (csfiaes@fasb.edu.br)

Resumo – O uso de diários consiste em uma prática muito utilizada por adolescentes para escrever sobre seus pensamentos, seu dia e seus sentimentos e, recentemente, tem sido resgatada dentro do consultório por psicólogos que buscam ajudar pessoas que têm pensamentos e comportamentos ansiosos, visando incentivar o cliente a escrever, ler e refletir sobre os assuntos que tem desejo de relatar em uma escrita estruturada. Sendo assim, este trabalho apresenta uma revisão bibliográfica descrevendo as formas como a escrita estruturada tem sido utilizada por psicólogos, as possíveis contribuições para reduzir sintomas ansiosos. Os estudos analisados sugerem que a escrita de diários tende a auxiliar na autoavaliação dos pensamentos ansiosos reduzindo assim os sintomas da ansiedade, de humor e eventos traumáticos.

Palavras-chaves: escrita, ansiedade, expressão escrita, eventos traumáticos.

INTRODUÇÃO

James Pennebaker observou que pessoas que escreviam por 15 a 30 minutos por dia sobre eventos traumáticos ou superficiais, tendiam a ter muitos benefícios, uma vez que a escrita pode ajudar a reorganizar e assimilar as experiências, trazendo clareza e reflexão (FIGUEIREDO & MARCELINO, 2008). Além disso, a escrita pode trazer melhorias no sono, no trabalho, aumentando a capacidade de concentração incluindo melhoria no sistema imunológico (BENETTI & OLIVEIRA, 2016). Os psicólogos têm utilizado esta ferramenta na clínica como técnica para auxiliar pessoas a reorganizar seus pensamentos, sentimentos e emoções.

OBJETIVOS

O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica dos estudos nacionais sobre o uso da escrita terapêutica na Psicologia.

METODOLOGIA

Foram utilizados os termos descritivos "escrita terapêutica", "escrita expressiva" e "diário" para selecionar os artigos nas seguintes bases de dados: SciELO - Scientific Electronic Library Online, PEPSIC – Periódicos Eletrônicos em Psicologia, LILACS – Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde e Google acadêmico. As informações para construção deste artigo se deram mediante a realização de leituras analíticas e seletivas dos materiais encontrados.

RESULTADOS

Foram encontrados ao total 4 artigos publicados entre 2008 e 2017. Os estudos apontaram que o uso da escrita na terapia promoveu: Diminuição da insegurança; Reflexão e compreensão de sentimentos e emoções de eventos ocorridos; Diferenças culturais e de gênero; Melhora da imunidade; Melhora nas notas de universitários; e que a escrita pode ser ansiogênica, a depender do evento traumático envolvido (BENETTI & OLIVEIRA, 2016; FIGUEIRAS & MARCELINO, 2008; PEREIRA & SUTIL, 2017; PARREIRA, 2012).

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Os estudos revelaram que: pessoas com dificuldade em se expressar, poderão ter a mesma dificuldade em escrever; A escrita é usada como expressão, como a fala; Os efeitos da escrita se darão de acordo com a subjetividade de cada pessoa. A escrita é uma ferramenta simples com diversos resultados positivos. Pode-se perceber poucos estudos brasileiros realizados sobre o assunto com relação aos internacionais, por isso há urgência em novas publicações de estudos científicos nesta área.

REFERÊNCIAS

BENETTI, I. C. & OLIVEIRA, W. F. O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, v. 8, n. 9, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/69050>>. Acesso em: 01 ago. 2020.

FIGUEIRAS, M. J.; MARCELINO, D. Escrita terapêutica em contexto de saúde: Uma breve revisão. Aná. Psicológica, Lisboa, v. 26, n. 2, p. 327-334, abr. 2008. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312008000200012&lng=pt&nrm=iso> . Acesso em 25 ago. 2020.

PEREIRA, F. N.; SUTIL, M. V. do N. Um relato de experiência sobre o uso de diários como recurso terapêutico na abordagem gestáltica. IGT rede, Rio de Janeiro , v. 14, n. 27, p. 291-314, 2017 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262017000200010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 25 ago. 2020.

PARREIRA, A. M. Para além das palavras: O impacto da escrita expressiva sobre acontecimentos de vida no bem estar subjectivo de adolescentes. Secção de Psicologia Clínica e da Saúde, p.1-169. 2012. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/6889/1/ulfpie040137_tm.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2020.

Palavras-chave: escrita; ansiedade; expressão escrita; eventos traumáticos.