

# ESCRITA EXPRESSIVA E SAÚDE MENTAL: IMPACTOS NO ALÍVIO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO<sup>1</sup>

Letícia Longaray Mahl<sup>2</sup>

Ângela Carina Paradiso<sup>3</sup>

## Resumo

O presente artigo investiga as evidências sobre o uso da escrita expressiva como técnica psicoterapêutica no contexto da saúde mental, com foco em casos de trauma, luto e estresse, além de populações específicas, como profissionais de saúde e minorias sexuais. Realizou-se uma revisão da literatura científica, incluindo estudos sobre os impactos da escrita expressiva em diferentes grupos, com artigos coletados nas bases Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed, PsycINFO/APA e ScienceDirect. Foram selecionados estudos publicados entre 2020 e 2024, que atenderam aos critérios de inclusão. Os dados foram analisados qualitativamente e organizados narrativamente. A escrita expressiva facilita o processamento emocional e o alívio psicológico, transformando pensamentos e sentimentos complexos em narrativas coerentes. Estudos apontam que essa prática pode reduzir sintomas de depressão, ansiedade e Transtorno de Estresse Pós-traumático (TEPT), além de fortalecer o sistema imunológico. Contudo, a eficácia varia de acordo com o perfil do indivíduo e o contexto, sendo limitada em cenários de estresse contínuo, como durante a pandemia de COVID-19. Dada a escassez de estudos brasileiros sobre o tema, recomenda-se que futuras pesquisas considerem o contexto cultural e linguístico nacional.

**Palavras-chave:** Escrita Expressiva; Saúde Mental; Psicoterapia; Trauma.

## Abstract

The present article investigates evidence on the use of expressive writing as a psychotherapeutic technique in the context of mental health, focusing on cases of trauma, grief, and stress, as well as specific populations such as healthcare professionals and sexual minorities. A literature review was conducted, including studies on the impacts of expressive writing in different groups, with articles collected from databases such as Virtual Health Library (VHL), PubMed, PsycINFO/APA, and ScienceDirect. Studies published between 2020 and 2024 that met the inclusion criteria were selected. The data were qualitatively analyzed and narratively organized. Expressive writing facilitates emotional processing and psychological relief, transforming complex thoughts and feelings into coherent narratives. Studies indicate that this practice can reduce symptoms of depression, anxiety, and post traumatic stress disorder (PTSD), as well as strengthen the immune system. However, its effectiveness varies according to the individual's profile and context, being limited in continuous stress scenarios, such as during the COVID-19 pandemic. Given the scarcity of Brazilian studies on the topic, it is recommended that future research consider the national cultural and linguistic context.

**Keywords:** Expressive Writing; Mental Health; Psychotherapy; Trauma.

<sup>1</sup> Artigo derivado do Trabalho de Conclusão de Curso, como requisito parcial para obtenção do título de bacharela em Psicologia.

<sup>2</sup> Acadêmica de Psicologia da Universidade La Salle - Canoas. Contato: leticia.200411268@unilasalle.edu.br

<sup>3</sup> Psicóloga. Doutora em Psicologia. Universidade La Salle - Canoas. Contato:angela.paradiso@unilasalle.edu.br

## 1 INTRODUÇÃO

A linguagem é um atributo que nos constitui como sujeitos dotados de autoconsciência e nos permite expressar um posicionamento diante das nossas interações no mundo. Conforme o filósofo francês René Descartes, a linguagem é o que nos diferencia dos animais que, segundo ele, não possuem mente e, por isso, não detêm a linguagem e a autoconsciência. Para o psicólogo britânico-americano Edward B. Titchener, fundador do estruturalismo no final do século XIX, os animais seriam incapazes de fazer introspecção por não utilizarem a linguagem (Hothersall, 2019). Seu contemporâneo Lev Vygotsky, um dos pioneiros no estudo do desenvolvimento infantil, aborda o desenvolvimento da linguagem a partir do contexto social e cultural, onde o indivíduo desenvolve suas ferramentas psicológicas, desenvolve habilidades, interfere na criação da cultura e é influenciado por ela acerca de seu desenvolvimento cognitivo (Gazzaniga, Heatherton e Halpern, 2018).

O tempo todo estamos comunicando algo, a partir de uma série de significados que permitem ao outro saber nossas manifestações. Registra-se que a linguagem falada tem centenas de milhares de anos e modificou nosso cérebro a partir de sua evolução, desenvolvendo circuitos especializados no processamento da linguagem.

Graças à linguagem, compreendemos muito que nunca vimos e que nossos ancestrais distantes nunca souberam. E graças à tecnologia, podemos usar a linguagem para nos comunicar a grandes distâncias – por meio de palavras “emoticons” faladas, escritas e até mesmo pictóricas [...] (Myers; Dewall, 2023, p. 335).

A linguagem escrita, surgida há mais de 5 mil anos na Suméria, representava objetos e ideias através de caracteres cuneiformes que eram gravados em placas de argila. A representação da linguagem por meio de sinais gráficos só aconteceu mais tarde, há cerca de 3 mil anos, desenvolvida pelos fenícios. Esse sistema de escrita posteriormente originou o alfabeto grego e latino. Por ser mais recente no neurodesenvolvimento humano, a escrita não possui um aparato neurobiológico preestabelecido e precisa recrutar circuitos cerebrais envolvidos em outros processos, para atuarem de forma integrada e transformar pensamentos abstratos em linguagem concreta e visível. Dessa forma, precisa ser ensinada para que esses circuitos sejam sustentados a longo prazo (Cosenza e Guerra, 2009).

A linguagem é uma ferramenta essencial para expressar e compreender emoções, funcionando como uma ponte entre nossas experiências emocionais internas e o mundo externo. Ela facilita o processamento emocional, promove a conexão social, auxilia na autorregulação e contribui para a construção de nossa narrativa pessoal. As emoções são sempre desencadeadas

por eventos internos (pensamentos e sentimentos) e externos (relacionados ao ambiente). Na maioria dos casos, a emoção surge de uma interpretação do evento, que determina tanto o tipo de emoção quanto sua intensidade. Elas provocam mudanças fisiológicas e comportamentais, que podem ser expressas ou não, gerando efeitos subsequentes que as mantêm ou desencadeiam novas emoções (Leahy, Tirch e Napolitano, 2013).

O início da psicoterapia no tratamento dos transtornos mentais, entre o final do século XIX e início do século XX, teve como base o modelo biomédico e as teorias desenvolvidas por Freud, que destacava a cura pela fala. A comunicação verbal era o principal método de alívio para o sofrimento psíquico. Porém, atualmente tem-se desenvolvido métodos que buscam o desenvolvimento pessoal, bem-estar e promoção das habilidades pessoais e sociais do indivíduo através de diferentes intervenções psicoterapêuticas (Cordioli e Grevet, 2019). Dentre elas está a escrita, que tem sido investigada há pouco mais de 40 anos através de pesquisas que observam melhora em sintomas clínicos a partir da expressão das emoções. A expressão através da palavra escrita promove insights a partir de palavras cognitivamente organizadas e associadas (Collodel Benetti e Ferreira De Oliveira, 2016).

Os estudos sobre o efeito terapêutico da escrita expressiva tiveram início a partir de 1980 por James Pennebaker e colaboradores. A técnica utilizada nos seus primeiros estudos foi solicitar ao paciente que escrevesse sobre eventos traumáticos ou superficiais durante quinze minutos por quatro dias. Os resultados apontaram para uma melhora na saúde física nos meses seguintes e motivaram novos estudos em contexto de laboratório. Estudos seguintes mostraram resultados benéficos com apenas um dia de escrita expressiva ou emocional (Pennebaker e Evans, 2014). Considerando a relevância do tema mencionado para a saúde mental, o presente artigo tem como objetivo geral investigar o uso da escrita expressiva como técnica psicoterapêutica no contexto da saúde mental. Além disso, busca descrever o uso dessa escrita enquanto técnica de intervenção na promoção de saúde mental, bem como apresentar as evidências de resultados da sua aplicação e, por fim, pretende identificar as potencialidades e desafios de sua utilização na prática psicoterapêutica.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Os impactos terapêuticos da escrita expressiva estão sendo documentados na literatura científica desde a década de 1980 pelo seu pioneiro, o psicólogo social estadunidense James Whiting Pennebaker e seus colaboradores. Seus primeiros estudos, publicados em 1986, examinaram os efeitos a curto e longo prazo da escrita sobre eventos traumáticos na saúde dos

participantes. Em estudos iniciais, participantes escreveram sobre temas emocionais ou traumáticos por 15 minutos, durante quatro noites, o que resultou em melhorias de saúde mental e fortalecimento do sistema imunológico, especialmente para aqueles que focaram em emoções. Os ensaios foram analisados anonimamente, dados fisiológicos e de autorrelato foram coletados antes e após as sessões de escrita e reavaliados quatro meses depois. Os resultados mostraram que escrever sobre experiências traumáticas poderia melhorar a saúde mental, reduzir o estresse e fortalecer o sistema imunológico, sem a necessidade de verbalizar esses eventos. Embora os benefícios de curto prazo fossem evidentes, os de longo prazo ainda eram incertos, apontando para a necessidade de estudos adicionais para entender os mecanismos envolvidos. A pesquisa sugeriu que a escrita ajuda a tornar eventos concretos, integrar aspectos emocionais e cognitivos, e reduzir a inibição comportamental (Pennebaker e Beall, 1986).

A escrita expressiva é uma técnica na qual os indivíduos escrevem com foco na vivência de traumas ou experiências emocionais significativas e seu poder está na capacidade de facilitar o processamento emocional e a autorreflexão. Indivíduos que se envolvem nessa prática frequentemente relatam sentir uma profunda sensação de alívio e clareza, pois são capazes de externalizar seus conflitos internos e desenvolver uma nova perspectiva. Isso pode ser especialmente válido para aqueles que enfrentam desafios em sua saúde mental, como traumas, luto, depressão ou ansiedade, pois o ato de escrever promove uma ressignificação para essas emoções, que de outra forma poderiam ser avassaladoras. Apesar de suas limitações, como o fato de que nem todas as pessoas se sentem confortáveis com a escrita, a escrita terapêutica é uma prática acessível e eficiente para aqueles que buscam uma maneira de lidar com suas dores e melhorar sua saúde mental e física (Collodel Benetti e Ferreira De Oliveira, 2016).

Os transtornos relacionados a trauma e estressores surgem em resposta a eventos altamente estressantes, seguidos por reações emocionais intensas. Esses transtornos podem envolver uma ampla gama de emoções, como raiva, horror, culpa, vergonha, medo e ansiedade. Eventos traumáticos, como guerras, desastres naturais, acidentes, agressões físicas ou a morte súbita de um ente querido, podem desencadear sofrimentos emocionais graves e prolongados. Frequentemente, os indivíduos revivem o trauma por meio de lembranças intrusivas e pesadelos, o que intensifica seu sofrimento. Como consequência, evitam situações que remetam ao trauma, apresentando um entorpecimento emocional que afeta negativamente seus relacionamentos interpessoais. Portanto, ressalta-se a importância que essas reações iniciais severas possam ser tratadas através de intervenções precoces para mitigar seu sofrimento (Barlow, Durand e Hofmann, 2020).

A partir da análise dos diversos estudos citados em um de seus livros, Pennebaker e Evans (2014) trazem um panorama do perfil dos indivíduos que mais parecem se beneficiar dos efeitos da escrita expressiva. Eles citam que os homens tendem a ser mais impactados com as técnicas de escrita terapêutica, assim como pessoas com comportamentos mais hostis, agressivos e desconectadas das suas emoções apresentam maiores mudanças na saúde após a escrita expressiva. Não é recomendado aplicar a técnica com indivíduos que sofreram eventos traumáticos a menos de 3 semanas. Caso a pessoa sinta muito desconforto em alguma etapa, ao descrever algum tópico específico, deverá parar imediatamente. Existem estudos em diferentes países evidenciando que não há diferença de resposta à técnica da escrita expressiva em diferentes idiomas e classes sociais. O ponto mais relevante para que uma prática de escrita expressiva seja bem sucedida e promova benefícios na saúde física e mental, está em expressar-se aberta e honestamente, construindo uma narrativa coerente, com início, meio e fim.

O artigo de revisão de Baikie e Wilhelm (2005), apresenta uma visão geral sobre os benefícios da escrita expressiva para a saúde física e psicológica a partir das primeiras pesquisas de James Pennebaker e colaboradores. Embora os resultados possam variar com base na população e na condição específica, a escrita expressiva é considerada uma ferramenta promissora, simples e de baixo custo, que pode ser utilizada em ambientes clínicos e de autoajuda. O artigo também explora possíveis mecanismos para esses efeitos, como: inibição emocional (a teoria de Pennebaker sugere que a supressão de emoções gera estresse fisiológico, e confrontar essas emoções por meio da escrita pode reduzir esse impacto); processamento cognitivo (a escrita permite reorganizar memórias traumáticas, facilitando uma nova compreensão dos eventos); exposição repetida (a repetição ao escrever sobre eventos estressantes pode diminuir a resposta emocional negativa associada a essas memórias). Os autores recomendam cautela ao aplicá-la, sugerindo que ela seja usada como um complemento a tratamentos médicos ou psicológicos tradicionais. Corroborando esses resultados, estudos posteriores descobriram que o ato de confrontar e articular pensamentos e sentimentos pode levar a uma série de resultados positivos, incluindo melhor saúde física, redução de sintomas depressivos e melhor funcionamento do sistema imunológico (Pennebaker e Chung, 2012; Smyth *et al.*, 2018). Esse fenômeno parece se manifestar em diversas populações e contextos, sugerindo uma necessidade humana fundamental de processar e expressar nossas experiências mais profundas.

Alguns teóricos que examinaram o papel das emoções na psicoterapia a partir de uma abordagem de processamento de informação, explicaram como diferentes técnicas terapêuticas auxiliam na modificação emocional. A ideia central é que as emoções são processadas em

etapas e armazenadas na memória em forma de redes de informações. A terapia atua integrando novas informações incompatíveis com as pré-existentes para reestruturar a resposta emocional, como acontece na exposição ao medo, onde novas experiências de segurança modificam a memória original relacionada a esta emoção. Isso também vale para outras formas de problemas relacionados à ansiedade, incluindo comportamentos de medo e de evitação por parte de vítimas de traumas. O modelo considera que essa aprendizagem de segurança é resultado da ativação da rede de medo combinada com uma integração intensa de informações incompatíveis. Uma vez que a condição de escrita expressiva inclui instruções para que as pessoas “se desprendam” e as expõe às suas emoções, explorando os “pensamentos e sentimentos mais profundos” a respeito de eventos dolorosos, é possível que a escrita expressiva contraponha os processos cognitivos mal-adaptativos, como a ruminação e a inquietação, enquanto expõe os indivíduos a sentimentos que foram previamente evitados (Hofmann, 2024).

Cabe aqui diferenciarmos a escrita expressiva de outras modalidades como o "journaling", cujo conceito refere-se à prática de escrever regularmente sobre pensamentos, emoções, e experiências pessoais com o objetivo de promover o bem-estar emocional e psicológico. Essa técnica envolve manter um diário, no qual o indivíduo expressa livremente seus sentimentos, refletindo sobre acontecimentos do dia a dia, traumas, ou desafios que esteja enfrentando. Ao contrário da escrita expressiva, que é frequentemente usada em contextos mais específicos, como a elaboração de traumas ou eventos críticos, o “journaling” se destaca por ser uma prática mais abrangente e cotidiana, funcionando como uma ferramenta de autogestão emocional e de autoconhecimento. Os precursores do diário terapêutico foram Kathleen Adams, autora de diversos livros sobre o assunto e disseminadora do método em práticas terapêuticas, e Ira Progoff que criou o método de “journaling” conhecido como Intensive Journal Method™, que é uma abordagem estruturada com foco no autoconhecimento e desenvolvimento pessoal (Adams, 1990).

Atualmente, é importante considerarmos os meios digitais como ferramentas que, além de conectar os indivíduos a recursos terapêuticos, podem viabilizar o uso de técnicas terapêuticas à distância. Além disso, as redes sociais e os “blogs” são espaços onde muitas pessoas relatam seu cotidiano e expressam sentimentos e opiniões. Diversos estudos sobre escrita terapêutica, não deixam claro se há diferença nos resultados, sendo o registro manual ou digital. No entanto, é sabido que escrever manualmente mobiliza regiões cerebrais essenciais para a formação da memória, codificação de novas informações e fixação do aprendizado. Considerando esses aspectos destacados em seu estudo, Van Der Weel e Van Der Meer (2024), investigaram as diferenças na conectividade cerebral durante a escrita à mão e a digitação em

um teclado, revelou que a escrita manual resultou em padrões de conectividade cerebral muito mais amplos e complexos do que a digitação. Concluindo que a escrita à mão, ao contrário da digitação, promove uma maior conectividade cerebral. Os autores sugerem que os movimentos finos e coordenados envolvidos na escrita manual proporcionam melhores condições neurais para o aprendizado e a memorização. Eles recomendam que, apesar dos avanços tecnológicos, a escrita à mão deve ser incentivada desde a infância para garantir o desenvolvimento adequado dos padrões de conectividade cerebral necessários para uma aprendizagem eficiente (Van Der Weel e Van Der Meer, 2024).

### **3 MÉTODO**

Com o objetivo de investigar o uso da escrita expressiva como técnica psicoterapêutica no contexto da saúde mental, foi realizada uma revisão narrativa da literatura com o propósito de embasar teoricamente o objeto de estudo e desenvolver a pesquisa científica proposta. Conforme Matias-Pereira (2016), a revisão da literatura é um componente fundamental na elaboração de monografias, dissertações e teses. Ela deve referenciar estudos previamente publicados, posicionando-se em relação à evolução do tema e limitando-se às contribuições mais relevantes para a pesquisa. Além de mapear pesquisas anteriores, a revisão permite obter uma visão abrangente sobre o estado atual do tema e ajuda a evitar a duplicação de pesquisas com o mesmo enfoque, assegurando que a investigação proposta tenha relevância e originalidade. O pesquisador deve analisar de maneira objetiva os estudos, dados e informações, com ênfase nas questões técnico-científicas destacadas no projeto.

A revisão narrativa não segue critérios explícitos e sistemáticos para busca e análise da literatura, nem exige o esgotamento de fontes de informação ou o uso de estratégias sofisticadas. A seleção e interpretação dos estudos podem ser subjetivas, sendo ideal para a fundamentação teórica de artigos, dissertações e teses. Seu foco é mapear o conhecimento existente em uma área sem seguir rigorosos critérios de busca e análise, sendo amplamente utilizada em seções de revisão de literatura, oferecendo uma visão geral do conhecimento produzido sobre determinado tema (Andrade, 2021).

A coleta de dados foi realizada por meio da busca, seleção e extração de artigos científicos. Os artigos científicos foram coletados nas seguintes bases de dados de pesquisas científicas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed, PsycINFO/APA e ScienceDirect. Para a seleção dos artigos científicos, foram utilizadas as palavras-chave na língua inglesa

“Expressive Writing” OR “Written Emotional Expression” AND; “Trauma” OR “Mental Health” OR “Psychotherapy”.

Para a seleção dos estudos encontrados no processo de coleta de dados foram levados em consideração os seguintes critérios: (1) alinhamento ao objetivo geral do estudo, (2) ano de publicação entre 2020 a 2024, (3) artigos científicos de acesso aberto e (4) estudos primários, os quais são correspondentes às pesquisas originais, delimitando-se para relatos de casos e estudos de caso e controle. Após a seleção dos artigos científicos foram analisados os resumos e metodologias utilizadas nos estudos e aqueles que não atendiam aos critérios de inclusão foram excluídos. Na sequência, foi criada uma planilha com as seguintes informações: título, ano de publicação, autores, referência, revista e link dos artigos encontrados. A partir dessa etapa, iniciou-se o processo de análise dos dados.

A análise dos dados coletados seguiu as diretrizes metodológicas de Minayo (2014), que propõe a Análise Temática como ferramenta de investigação, método de análise de dados científicos amplamente utilizado em revisões narrativas, especialmente quando os estudos incluídos são heterogêneos em termos de metodologia, desenho, ou resultados. Esse método visa integrar os achados de diversos estudos de forma coerente e interpretativa, organizando os estudos de acordo com aspectos comuns e estabelecendo conexões entre os resultados, identificando pontos em comum ou contrastes.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Com base nos objetivos estabelecidos, esta revisão busca apresentar os principais achados da literatura científica recente sobre escrita expressiva. Os estudos analisados utilizam a metodologia de caso-controle, essencial para a investigação de associações em situações onde estudos prospectivos seriam menos viáveis. Essa abordagem é amplamente utilizada como ponto de partida para explorar fatores de risco e associações entre variáveis, especialmente em condições raras ou de difícil acompanhamento. Ao comparar grupos com diferentes exposições, os estudos de caso-controle contribuem para elucidar causas potenciais e identificar associações relevantes, fornecendo subsídios para hipóteses futuras e orientações preventivas (Franco e Passos, 2022).

O paradigma da escrita expressiva de Pennebaker tem produzido resultados relevantes para a saúde mental, no entanto, ainda é necessário investigar quais condições são necessárias para aumentar o seu efeito. Com esse intuito, o estudo de Rude *et al* (2023) investigou a hipótese de que a inclusão de instruções de autoaceitação emocional na intervenção poderia aumentar o

engajamento na escrita expressiva – indicado neste estudo pelo comprimento da redação. Os participantes foram divididos em três grupos: escrita expressiva tradicional, escrita com incentivo à aceitação emocional e um grupo controle, que escreveu sobre o uso do tempo. Observou-se que apenas participantes que escreveram ensaios mais longos (indicando maior engajamento) no grupo de escrita com incentivo à aceitação emocional apresentaram uma redução significativa nos sintomas de depressão após duas semanas, comparados ao controle e ao grupo de escrita expressiva tradicional. Entre as limitações, o estudo assume que o engajamento do escritor ter sido medido pelo comprimento dos ensaios pode ser considerado insuficiente; além disso, outras variáveis (como fluência verbal) podem ter influenciado os resultados. Os achados sugerem que um maior envolvimento emocional e uma abordagem de aceitação podem maximizar os benefícios dessa técnica. Apesar das limitações, o estudo contribui para o aperfeiçoamento da escrita expressiva como uma ferramenta terapêutica (Rude *et al.*, 2023).

A eficácia da escrita expressiva foi testada por Procaccia e Castiglioni (2022) em mulheres vítimas de violência por parceiro íntimo, que enfrentavam depressão e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Setenta e sete mulheres com média de idade de 41,43 anos (DP=10,75), foram divididas em dois grupos: um que praticou escrita expressiva sobre suas emoções e um grupo controle que apenas descreveu fatos. As participantes já estavam vivendo em condições seguras (separada do parceiro abusivo por pelo menos 30 dias) e eram vítimas de formas crônicas e múltiplas de abuso. Os grupos foram designados a escrever por até 20 minutos por dia em três dias consecutivos, sendo que o grupo de “escrita neutra” deveria escrever sobre suas experiências traumáticas focando apenas em fatos e eventos, e o grupo de “escrita expressiva” deveria escrever sobre suas experiências traumáticas com foco em pensamentos e emoções mais profundos. Os resultados mostraram que o grupo de escrita expressiva teve uma redução significativa nos sintomas de depressão e TEPT em comparação com o grupo controle, sugerindo que a escrita expressiva pode ajudar a reorganizar memórias traumáticas e reduzir a intensidade emocional ligada a elas através do processamento emocional negativo e cognitivo, sendo uma ferramenta potencial para apoiar vítimas de violência na recuperação de sua saúde mental (Procaccia e Castiglioni, 2022).

Os achados de Procaccia e Castiglioni (2022) podem ser compreendidos à luz da Teoria do Processamento Emocional, que propõe que, no TEPT, ocorre uma distorção na integração das memórias traumáticas. Essa teoria sugere que respostas emocionais intensas e avaliações de ameaça tornam-se interligadas às memórias traumáticas, sendo facilmente ativadas, o que pode levar à interpretação de estímulos neutros como ameaçadores. Para flexibilizar essa rede

de associações, é necessário promover novas interpretações para essas memórias. O modelo cognitivo de Ehlers e Clark reforça que estratégias de enfrentamento, como a evitação, dificultam a reestruturação das memórias traumáticas. A exposição gradual a essas memórias ajuda a reduzir o medo, promovendo o aprendizado de que o trauma pertence ao passado e não representa mais uma ameaça, facilitando a integração das memórias fragmentadas ao contexto autobiográfico (Cordioli; Grevet, 2019).

As mulheres são o grupo de usuários de substâncias que mais cresce nos EUA, enfrentando taxas mais altas de traumas ao longo da vida, como abuso físico e sexual, o que intensifica os impactos do transtorno por uso de substâncias (TUS). Esses dados trazidos no estudo qualitativo de Jallo *et al.* (2024), fomentaram uma análise de dados secundários da primeira sessão de escrita expressiva de mulheres randomizadas (n=44) em tratamento residencial para TUS. As participantes escreveram por 20 minutos sobre suas emoções e pensamentos mais profundos em relação à experiência mais traumática de suas vidas. Os principais temas identificados foram: traumas ao longo da vida – incluindo abuso físico, sexual e negligência, geralmente iniciados na infância; perda de segurança – marcada por ambientes inseguros e falta de proteção, frequentemente envolvendo membros da família; autoimagem alterada – com impacto emocional significativo, levando a sentimentos de culpa, raiva e baixa autoestima; desejo de superação – indicando esforços para lidar com os traumas, buscar perdão e restaurar relações. A escrita expressiva ajudou no processamento emocional, destacando o "efeito cascata" do trauma sobre a saúde física, emocional e psicológica. Os resultados destacaram a importância de abordar traumas subjacentes desde o início do tratamento, reforçando a necessidade de modelos de cuidado que reconheçam o papel do trauma na recuperação. Embora limitado em escopo, o estudo destaca a utilidade da escrita expressiva no enfrentamento de traumas, sugerindo a necessidade de futuras pesquisas com este público para avaliar mudanças ao longo de mais sessões de escrita (Jallo *et al.*, 2024).

Um ensaio clínico randomizado de Ghezeljeh *et al.* (2023) avaliou os efeitos da “intervenção familiar baseada na dignidade” e da escrita expressiva no luto antecipatório de cuidadores de pacientes com câncer do centro de oncologia do hospital Firoozgar no Teerã - Irã. Na “intervenção familiar baseada na dignidade”, cada cuidador participa de uma sessão de entrevista de 60 a 90 minutos, respondendo a 12 perguntas abertas a fim de promover reflexão acerca da experiência de viver com um paciente com câncer antes e depois do diagnóstico. Para a escrita expressiva, os cuidadores foram orientados a escrever sobre suas memórias familiares negativas e positivas e descrever suas experiências de cuidado no presente e no passado, em três sessões próximas com duração de 20 minutos cada dia. Com 200 cuidadores distribuídos

em quatro grupos (dignidade familiar, escrita expressiva, intervenção combinada e controle), os resultados indicaram que a intervenção de dignidade familiar reduziu significativamente o luto antecipatório e suas subescalas. Em contraste, a escrita expressiva e a intervenção combinada não apresentaram efeitos significativos. Esses achados destacam que o luto antecipatório é mais impactado por intervenções que promovam comunicação interpessoal e acolhimento, enquanto a natureza solitária da escrita expressiva pode limitar sua eficácia nesse contexto (Ghezeljeh *et al.*, 2023).

A pandemia de COVID-19 trouxe desafios sem precedentes à saúde mental, especialmente para profissionais de saúde e populações diretamente afetadas, o que demandou o aumento de estudos referentes aos impactos psicológicos desse período. Procaccia *et al.* (2021) investigaram os efeitos da escrita expressiva em profissionais de saúde italianos durante a pandemia. O ensaio clínico randomizado mostrou que a escrita expressiva reduziu significativamente sintomas de TEPT, depressão e psicopatologia geral, enquanto a escrita neutra não teve efeitos semelhantes. Foi solicitado que os participantes escrevessem em casa por três dias consecutivos durante 20 minutos, sendo que o grupo da escrita expressiva narraria sobre seus pensamentos e sentimentos em relação às experiências estressantes de seu trabalho na emergência pandêmica e a escrita neutra seria sobre as atividades diárias neste mesmo período. O ajuste psicológico (em termos de TEPT, depressão e sintomas de psicopatologia global, suporte social percebido e resiliência) foi avaliado antes e depois das três sessões de escrita. Homens, jovens, casados e aqueles com sintomas iniciais mais elevados, experimentaram maior redução no sofrimento psicológico. Ao passo que, mulheres, solteiros e aqueles com menor suporte social inicial, tiveram maior aumento na percepção de apoio social e resiliência. O estudo conclui que a escrita expressiva é eficaz para melhorar o bem-estar psicológico dos profissionais de saúde, mas sugere acompanhamento com intervenções de longo prazo devido à variabilidade de resultados individuais (Procaccia *et al.*, 2021).

Outro estudo com profissionais de saúde italianos (n=135) analisou as variáveis linguísticas das narrativas escritas utilizando o programa *Linguistic Inquiry Word Count* (LIWC), que mede a frequência de categorias linguísticas, como pronomes, tempos verbais e palavras relacionadas a emoções. Durante a pandemia do COVID-19, esses profissionais apresentaram altos níveis de depressão e níveis moderados de TEPT. Nas sessões finais, os participantes da escrita expressiva utilizaram mais termos relacionados a insight e reduziram referências à morte e pronomes em primeira pessoa, indicando que o processamento cognitivo pode beneficiar a saúde mental. Elementos como elaboração cognitiva, ameaça percebida à vida e uso de termos de insight foram preditores significativos de mudanças nos sintomas

psicológicos. Esses achados reforçam a teoria de Pennebaker, ao evidenciar que a expressão emocional e o processamento cognitivo favorecem a saúde mental, além de sugerir que marcadores linguísticos podem ser ferramentas úteis para identificar vulnerabilidades psicológicas (Castiglioni, 2023).

Vukcevic *et al.* (2020) avaliou a eficácia da escrita expressiva na redução do sofrimento psicológico entre a população sérvia durante a pandemia de COVID-19. Os participantes (n=120) foram divididos em grupos para realizar cinco sessões de escrita expressiva online ou para receber suporte usual - que incluía ajuda informal de redes de apoio e assistência psicossocial disponíveis na comunidade. As sessões de escrita tinham duração de 20 minutos cada, com intervalos de três dias, totalizando duas semanas de intervenção. Contrariando estudos anteriores, os resultados mostraram aumento no estresse no grupo de intervenção, sugerindo que, em períodos de estresse contínuo, como a pandemia, a técnica pode intensificar preocupações contextuais. O estudo destaca a necessidade de adaptar a escrita expressiva às condições específicas do evento estressor e ao perfil dos participantes, corroborando a recomendação de Pennebaker de aplicá-la apenas após um período de estabilização. Enquanto profissionais de saúde em cenários específicos se beneficiaram da técnica, populações em estresse contínuo podem experimentar resultados opostos. Assim, é essencial considerar variáveis individuais, contexto e momento de aplicação para maximizar os benefícios e minimizar riscos associados à intervenção (Vukcevic *et al.*, 2020).

A alexitimia caracteriza-se pela dificuldade de identificar e expressar sentimentos, distinguir emoções de sensações físicas e ter imaginação limitada. Pessoas com altos níveis de alexitimia apresentam dificuldades em refletir e regular suas emoções, o que pode impactar relacionamentos e contribuir para transtornos mentais e psicossomáticos. Tendem a minimizar experiências emocionais, evitar introspecção, focar em pensamentos práticos, demonstrando estilos de regulação emocional mal-adaptativos em que raramente buscam apoio emocional. A alexitimia se relaciona negativamente com a inteligência emocional, que abrange habilidades necessárias para lidar com emoções de maneira adaptativa (Hofmann, 2024). O estudo de Renzi *et al.* (2020) analisou o uso de escrita expressiva para avaliar o papel da alexitimia em mulheres em tratamento de reprodução assistida. Divididas em grupos com altos e baixos níveis de alexitimia, as participantes escreveram sobre suas emoções em três sessões. A análise linguística das narrativas, realizada pelo programa (LIWC Linguistic Inquiry and Word Count), mostrou que mulheres com baixa alexitimia usaram mais palavras ligadas à afetividade e perspectiva futura, sugerindo uma maior capacidade de elaborar emoções e simbolizar

experiências. Já mulheres com alta alexitimia demonstraram maior desconexão emocional, limitando os benefícios da escrita expressiva.

A fim de identificar intervenções escaláveis que melhorem a saúde mental de minorias sexuais e comportamentos de risco à saúde, Pachankis *et al.* (2020) testou a eficácia de duas intervenções de escrita online autoguiadas – escrita expressiva e autoafirmação. Para alcançar jovens adultos de minorias sexuais vivendo em contextos de alto estigma, foram recrutados 108 participantes do Tennessee. As instruções para a escrita eram enviadas de forma online e realizadas em três sessões por três dias consecutivos com duração de 20 minutos. O grupo de escrita expressiva deveria abordar um evento estressor relacionado a sua identidade LGBTQIA+ e o grupo controle descrever suas atividades diárias desde o momento que acordam. O grupo de escrita de autoafirmação recebeu uma vinheta fictícia por dia contendo um exemplo de estresse severo de minoria sexual, respectivamente, rejeição familiar, rejeição pela comunidade religiosa e vitimização escolar vivenciada por um adolescente ou jovem adulto. Ao ler a vinheta, os participantes foram questionados sobre como eles próprios aconselhariam essa pessoa com base em sua própria experiência como minoria sexual. A escrita expressiva mostrou, após três meses, uma melhora significativa nos sintomas de depressão e no sofrimento psicológico. A autoafirmação reduziu a ideação suicida e o uso de drogas, especialmente em participantes expostos a altos níveis de estresse minoritário, como discriminação e vitimização. As intervenções de escrita se mostraram eficazes para reduzir problemas de saúde mental e comportamentais em jovens LGBTQIA+ em contextos de alto estigma, sugerindo que são alternativas de suporte acessíveis e adaptáveis para esta população em regiões carentes de recursos.

O estudo de Lu *et al.* (2023) investigou os efeitos de intervenções culturalmente adaptadas de escrita expressiva em sintomas de depressão e ansiedade entre sobreviventes de câncer de mama sino-americanas. Os participantes foram divididos em três grupos: 1) condição de autorregulação aprimorada - para escrever sobre estresse e enfrentamento (Semana 1), sentimentos mais profundos (Semana 2) e encontrar benefícios (Semana 3); 2) condição de autorregulação para escrever sobre sentimentos mais profundos (Semana 1), estresse e enfrentamento (Semana 2) e encontrar benefícios (Semana 3); e 3) condição de controle que apenas relatou fatos objetivos sobre a doença. Os resultados demonstraram que apenas o grupo de condição de autorregulação aprimorada apresentou reduções significativas e sustentadas nos sintomas de depressão e ansiedade em três acompanhamentos (1, 3 e 6 meses) em comparação ao controle. A análise dos benefícios da escrita expressiva, através da reavaliação cognitiva entre o início da escrita e 6 meses após, foram explicados por reduções no estresse percebido

nos acompanhamentos de 1 e 3 meses, sugerindo que a ordem das atividades de reavaliação cognitiva e expressão emocional é crítica para a eficácia da intervenção. O grupo de autorregulação aprimorada demonstrou maior envolvimento e expressividade emocional nas atividades, possivelmente devido à adaptação cultural, que tornou a abordagem mais confortável e alinhada com normas de controle emocional sino-americanas. Isso sugere que intervenções culturalmente adaptadas podem melhorar a saúde mental em populações específicas, incentivando o desenvolvimento de modelos que integrem reavaliação cognitiva e expressão emocional de forma culturalmente sensível.

Na cultura oriental, especialmente em sociedades de tradição asiática, a expressividade emocional tende a ser mais reservada em comparação com culturas ocidentais. Isso está relacionado a valores como harmonia social, controle emocional e interdependência. Nessas culturas, expressar emoções intensamente, especialmente as negativas, pode ser visto como prejudicial à harmonia e ao bem-estar coletivo, pois poderia causar desconforto ou desordem nas relações interpessoais. Por isso, muitas pessoas em culturas orientais preferem práticas de regulação emocional que envolvem a supressão de emoções ou a moderação na expressão delas (Lu *et al.*, 2023). A premissa da escrita expressiva está em colocar no papel pensamentos e sentimentos relacionados a eventos ou situações desafiadoras, processo que permite identificar padrões de pensamento, um aspecto fundamental da metacognição. Através do processo metacognitivo é possível identificar padrões de pensamentos negativos e, ao refletir sobre esses pensamentos, pode-se encontrar novas maneiras de interpretá-los ou lidar com eles, o que sugere o potencial da técnica da escrita expressiva no alívio dos sintomas de ansiedade.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir dos estudos revisados, destaca-se a eficácia da escrita expressiva como uma intervenção promissora na saúde mental, especialmente em contextos de trauma, luto, estresse ocupacional, minorias e situações de alta tensão, como a pandemia de COVID-19. A intervenção se mostrou adaptável e com potencial de proporcionar alívio emocional significativo, especialmente quando combinada com estratégias como aceitação emocional ou quando dirigida a públicos específicos (ex., profissionais de saúde, vítimas de violência doméstica e minorias sexuais). Contudo, os achados também indicam que a eficácia da escrita expressiva pode variar de acordo com fatores individuais, como engajamento, nível de suporte

social e presença de alexitimia, além do contexto de aplicação, que pode até mesmo intensificar sintomas em períodos de estresse contínuo, como evidenciado durante a pandemia.

Embora a escrita expressiva possa facilitar o processamento emocional e a reorganização de memórias traumáticas, sua implementação em intervenções de saúde mental deve ser cautelosa, considerando limitações como o uso de medidas indiretas de engajamento e a falta de manipulação experimental para verificar outros fatores influentes. Além disso, a variedade de abordagens combinadas (ex., autoafirmação, dignidade familiar) sugere que adaptações específicas podem ser mais eficazes para determinadas populações e contextos. Assim, a escrita expressiva representa uma ferramenta eficiente, acessível e de baixo custo, mas que se beneficia de uma análise cuidadosa do perfil dos participantes e de fatores externos para maximizar seus benefícios e evitar potenciais impactos negativos.

A partir dos estudos apontados, percebe-se que a técnica da escrita expressiva se alinha às terapias psicoterapêuticas breves, caracterizadas por sua duração limitada, foco em objetivos específicos e número predeterminado de sessões. Essas abordagens são valiosas para aliviar sintomas, promover mudanças rápidas e preparar pacientes para tratamentos mais extensivos, se necessário. Na saúde pública, terapias breves são fundamentais para intervenções rápidas, acessíveis e eficazes, otimizando recursos e ampliando o acesso à saúde mental. Contudo, para casos graves ou complexos, é essencial integrá-las a redes de atenção que garantam continuidade e adequação ao cuidado. O tratamento oportuno de traumas é crucial para evitar a cronificação de sintomas, reduzir impactos na saúde mental, social e ocupacional, e minimizar o ônus para o indivíduo e para o sistema de saúde.

A proposta de investigar o uso da escrita expressiva como técnica psicoterapêutica no contexto da saúde mental, descrever sua aplicação na promoção da saúde mental, apresentar evidências sobre seus resultados e identificar as potencialidades e desafios de sua utilização na prática psicoterapêutica foi contemplada nesta revisão. Esses objetivos foram alcançados proporcionando uma visão abrangente sobre a aplicação da escrita expressiva segundo o paradigma de Pennebaker. Aliando-se a adaptações para alguns contextos e a intervenções psicoterápicas complementares de médio e longo prazo, oferece um impacto significativo no alívio do sofrimento psíquico. Por ser uma alternativa pontual, acessível e de baixo custo, tende a ser promissora em situações emergenciais, como intervenções em crises, ambientes corporativos ou programas de saúde pública.

É importante considerar que intervenções breves, como a escrita expressiva, podem não ser adequadas para todos os casos, como transtornos mais complexos ou crônicos, que podem demandar abordagens mais prolongadas e aprofundadas. Não foram encontrados estudos no

contexto brasileiro que atendam aos critérios estabelecidos. Assim, recomenda-se que pesquisas futuras sejam conduzidas no Brasil, levando em conta as adaptações culturais e linguísticas necessárias para garantir a eficácia e o engajamento dessa intervenção na população brasileira.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADAMS, Kathleen. *Journal to the Self: Twenty-Two Paths to Personal Growth*. [s.l.]: Grand Central Publishing, 1990. E-book Kindle.
- ANDRADE, Mario César Rezende. O papel das revisões de literatura na produção e síntese do conhecimento científico em Psicologia. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, Belo Horizonte, v. 14, n. esp., p. 1-5, dez. 2021.
- BAIKIE, Karen A.; WILHELM, Kay. Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, v. 11, n. 5, p. 338-346, 2005.
- BARLOW, David H.; DURAND, V M.; HOFMANN, Stefan G. **Psicopatologia: uma abordagem integrada**. São Paulo: Cengage Learning Brasil, 2020. E-book. ISBN 9786555583908.
- CASTIGLIONI, M.; CALDIROLI, C. L.; NEGRI, A.; MANZONI, G. M.; PROCACCIA, R. Linguistic predictors of psychological adjustment in healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 5, p. 4482, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20054482>.
- COLLODEL BENETTI, Idonezia; FERREIRA DE OLIVEIRA, Walter. **O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto**. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, [S.l.], v. 8, n. 19, p. 67-76, 2016.
- CORDIOLI, Aristides V.; GREVET, Eugenio H. **Psicoterapias: abordagens atuais**. Porto Alegre: ArtMed, 2019. E-book. ISBN 9788582715284. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582715284/>. Acesso em: 30 set. 2024.
- COSENZA, Ramon M.; GUERRA, Leonor B. **Neurociência e educação: como o cérebro aprende**. Porto Alegre: Grupo A, 2009.
- FRANCO, Laércio J.; PASSOS, Afonso Dinis C. **Fundamentos de epidemiologia**. 3rd ed. Barueri: Manole, 2022. E-book. p.185. ISBN 9786555767711. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555767711/>.
- GAZZANIGA, Michael; HEATHERTON, Todd; HALPERN, Diane. **Ciência psicológica**. Porto Alegre: Grupo A, 2018.
- GHEZELJEH, T. N.; SEYEDFATEMI, N.; BOLHARI, J.; KAMYARI, N.; REZAEI, M. Effects of family-based dignity intervention and expressive writing on anticipatory grief in family caregivers of patients with cancer: a randomized controlled trial. **BMC Psychiatry**, v. 23, n. 1, p. 220, 1 abr. 2023. DOI: 10.1186/s12888-023-04715-x.

HOFMANN, Stefan G. **Emoção em terapia: da ciência à prática**. Porto Alegre: ArtMed, 2024. E-book. p.86. ISBN 9786558821861. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558821861/>.

HOFMANN, Stefan G. **Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação**. Porto Alegre: ArtMed, 2022. E-book. ISBN 9786558820581. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558820581/>.

HOTHERSALL, David. **História da psicologia**. Porto Alegre: Grupo A, 2019.

JALLO, Nancy; KINSER, Patricia A.; EGLOVITCH, Michelle; WORCMAN, Nicola; WEBSTER, Parker; ALVANZO, Anika; SVIKIS, Dace; MESHBERG-COHEN, Sarah. Giving voice to women with substance use disorder: findings from expressive writing about trauma. *Women's Health Reports*, v. 5, n. 1, p. 223-230, 12 mar. 2024. DOI: 10.1089/whr.2023.0173.

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. **Regulação emocional em psicoterapia**. Porto Alegre: ArtMed, 2013. E-book. p.96. ISBN 9788565852876. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788565852876/>.

LU, Qian; YEUNG, Nelson C.Y.; TSAI, Wendy; KIM, Janet H.J. The effects of culturally adapted expressive writing interventions on depressive and anxiety symptoms among Chinese American breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, [s.l.], v. 161, p. 104244, fev. 2023.

MATIAS-PEREIRA, José. **Manual de Metodologia da Pesquisa Científica**. 4th ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2016. E-book. p.84. ISBN 9788597008821. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788597008821/>.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MYERS, David G.; DEWALL, C N. **Psicologia**. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2023.

PACHANKIS, J. E.; WILLIAMS, S. L.; BEHARI, K.; JOB, S.; MCCONOCHA, E. M.; CHAUDOIR, S. R. Brief online interventions for LGBTQ young adult mental and behavioral health: A randomized controlled trial in a high-stigma, low-resource context. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 88, n. 5, p. 429-444, 2020. DOI: 10.1037/ccp0000497. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/ccp0000497>.

PENNEBAKER, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.

PENNEBAKER, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.

PENNEBAKER, James; EVANS, John. **Expressive Writing: Words That Heal**. [s.l.]: Idyll Arbor, 2014. E-book Kindle.

PROCACCIA, R.; CASTIGLIONI, M. The mediating effect of cognitive and emotional processing on PTSD and depression symptoms reduction in women victims of IPV. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 13, p. 1071477, 23 dez. 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1071477.

PROCACCIA, R.; SEGRE, G.; TAMANZA, G.; MANZONI, G. M. Benefits of expressive writing on healthcare workers' psychological adjustment during the COVID-19 pandemic. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 624176, 25 fev. 2021.

RENZI, A.; MARIANI, R.; DI TRANI, M.; TAMBELLI, R. Giving words to emotions: the use of linguistic analysis to explore the role of alexithymia in an expressive writing intervention. **Research in Psychotherapy**, v. 23, n. 2, p. 452, 7 set. 2020. DOI: 10.4081/ripppo.2020.452. Disponível em: <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.452>.

RUDE, S. S.; LANTRIP, C.; AGUIRRE, V. A.; SCHRAEGLE, W. A. Chasing elusive expressive writing effects: emotion-acceptance instructions and writer engagement improve outcomes. **Frontiers in Psychology**, [S.l.], v. 14, p. 1192595, 13 jun. 2023. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1192595.

VAN DER WEEL, F. R.; VAN DER MEER, A. L. H. Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: a high-density EEG study with implications for the classroom. **Frontiers in Psychology**, v. 14, n. 1219945, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219945>.

VUKČEVIĆ MARKOVIĆ, M.; BJEKIĆ, J.; PRIEBE, S. Effectiveness of expressive writing in the reduction of psychological distress during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 1-11, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587282>.