



## GRUPO DE ESCRITA TERAPÊUTICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**TIFFANI GOMES CARDozo<sup>1</sup>; MARTA MIELKE VARZIM<sup>2</sup>; EDUARDO GEORJÃO FERNANDES<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – tiffanicardozo@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – marta.varzim@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – eduardo.g.fernandes@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

O estágio na experiência discente se constitui como uma oportunidade de maior articulação entre teoria e prática, introduzindo o aluno no contato com a comunidade no qual está inserido. Os estágios na área de psicologia, segundo Santos e Lima (2020), devem romper com a lógica de trabalho restrita à clínica, enquanto apresentam ao aluno a realidade de trabalho brasileira.

Essa escrita foi construída a partir da ação desenvolvida no estágio específico com ênfase em promoção e prevenção de saúde do curso de psicologia - o qual compreende ações que abrangem a coletividade, respeitando a singularidade e sem enfoque na doença, mas na qualidade de vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002) - oportunizou-se uma atuação para além da prática clínica, através do grupo terapêutico. Também foi possibilitado um pensamento crítico em relação ao campo, assim como a utilização da escrita terapêutica em grupo como estratégia de possibilitar trabalhar as experiências e fomentar a troca grupal.

O processo de escrita expressiva engloba funções cognitivas e emocionais, permitindo um confronto com assuntos ligados a experiências estressantes, assim como uma tradução verbal das mesmas e incentiva e aprimora a autorreflexão (FIGUEIRAS; MARCELINO, 2008). Vandenberghe (2004), com base nos estudos de Pennebaker, salienta que a técnica propõe uma escrita sem julgamentos, na qual deve ser feita de forma a deixar fluir os pensamentos e colocá-los no papel conforme aparecem.

Essa escrita tem por objetivo um relato de experiência, a partir do diário de campo (FALKEMBACH, 1987), das atividades realizadas junto ao Grupo de Escrita Terapêutica aplicado durante o estágio específico I, com ênfase em promoção e prevenção em saúde, do curso de psicologia da Universidade Federal de Pelotas.

### 2. METODOLOGIA

As atividades relatadas nessa escrita foram desenvolvidas durante o primeiro semestre do ano de 2022, no estágio específico I com ênfase em promoção e prevenção em saúde do curso de psicologia da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). A escrita tem como base as observações e registros dos encontros por meio do uso do diário de campo (FALKEMBACH, 1987).

Foi idealizado e organizado um grupo terapêutico intitulado Grupo de Escrita Terapêutica, realizado no Núcleo Psicopedagógico de Atenção ao Discente (NUPADI), da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) que tem como público alvo os discentes da universidade. A forma de ingresso no grupo deu-se a partir do preenchimento do formulário online disponibilizado pelas redes sociais da UFPel, no qual constava as informações relacionadas ao horário e proposta do grupo.

Os encontros do grupo ocorreram de forma presencial, seguindo os protocolos de segurança estabelecidos pela universidade. O grupo contabilizou um total de 08 encontros presenciais, teve início no dia 19/04 e finalização no dia 07/06. No total foram 8 encontros semanais com duração de uma hora. Durante os 8 encontros foram trabalhados temas de escrita, seguindo a instrução de que o participante deveria separar 3 dias na sua semana para escrever sobre a temática de 15 a 20 minutos (VANDENBERGHE, 2004) com base em Pennebaker. Em cada encontro havia a discussão sobre a produção escrita e posteriormente era explicado o tema e as instruções da escrita seguinte.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O grupo teve como proposta o uso da escrita expressiva enquanto ferramenta para acessar e trabalhar questões relacionadas à saúde mental a fim de promover saúde (FIGUEIRAS, MARCELINO, 2008). Foi de interesse das coordenadoras do grupo que o mesmo fosse realizado de forma presencial, de acordo com o protocolo de segurança, a fim de potencializar a criação de um local com possibilidade de trocas seguras, de reinserção na convivência social e que possibilitasse reflexões sobre o isolamento e os fatores que o atravessaram.

O formulário de inscrições indicou o interesse de 22 pessoas, destas 05 não puderam participar por serem discentes do curso de psicologia e 01 era servidor. Além disso, outro corte foi feito, visto que foi estabelecido o limite de duas faltas consecutivas para que houvesse um desligamento, com isso outros 05 participantes foram retirados. Dessa forma, o grupo ficou composto por 11 participantes, cada encontro contou com a frequência média de 7 participantes. Ao final do semestre foi aplicado um questionário de feedback pelas autoras, no qual coletaram-se os seguintes dados: dentre os participantes que responderam o questionário ( $n=8$ ), a média de idade foi de 31 anos ( $dp=9,5$ ), sendo 37,5% do gênero masculino ( $n=3$ ) e 62,5% feminino ( $n=5$ ). Com relação a autodeclaração de cor e raça, 62,5% autodeclarados brancos ( $n=5$ ), 25% pretos ( $n=2$ ) e 12,5% ( $n=1$ ) pardos. Quanto à formação acadêmica, participaram estudantes de 6 cursos diferentes: pedagogia ( $n=1$ ), medicina ( $n=1$ ), jornalismo ( $n=1$ ), engenharia geológica ( $n=1$ ), filosofia ( $n=2$ ) e ciências sociais ( $n=2$ ).

A organização de cada início de encontro teve por objetivo pontuar aspectos da escrita anterior, a qual era lida pelas mediadoras e analisada em seu conteúdo. Tendo os apontamentos como base, era realizada uma discussão sobre o tema e sobre as trocas grupais. Os temas disparadores, que contemplaram os sete encontros, foram: Palavras, Experiências da pandemia, Limitações do autojulgamento, Vulnerabilidade, Solidão e solidite, Perdão, Raiva e Rede de apoio. Esses contaram com crônicas e citações de livro como material de apoio com a finalidade de melhor compreensão da temática e promover um momento de reflexão para então se pensar em como conduzir a escrita.

No que tange ao processo de escolha dos temas, os assuntos trabalhados foram selecionados pelas facilitadoras de acordo com as demandas trazidas pelo grupo e no conteúdo das escritas. As temáticas que tiveram menos aderência foram Limitações do autojulgamento, Raiva e Rede de apoio, 4 participantes entregaram. Enquanto os outros temas tiveram entre 7 e 9 escritas entregues.

As temáticas que mais repercutiram no momento de grupo foram Vulnerabilidade e Raiva, trouxeram discussões e questionamentos sobre os conceitos antes e após o exercício da escrita. As mediadoras perceberam haver um estranhamento inicial com as definições apresentadas, vulnerabilidade como

algo positivo e raiva como um sentimento que pode trazer benefícios, por ir de encontro ao senso comum estabelecido. Foi possível aproveitar as dúvidas levantadas para aprofundar as explicações e construir um pensamento não dualista, bem ou mal, com relação a ser vulnerável e sentir raiva. O movimento de não separar os sentimentos e situações entre bons e ruins também foi incentivado ao longo dos encontros sobre os demais temas.

Vale salientar a constância na quantidade de participantes, assim como a livre procura para justificar a não escrita de algum tema, uma vez que alguns participantes enviaram escritas só quando se sentiram confortáveis em entrar em contato com o tema e isso foi respeitado e incentivado.

#### 4. CONCLUSÕES

A partir de observações das facilitadoras e de falas dos participantes, a prática de escrita expressiva possibilitou reflexões a respeito das experiências, opiniões e sentimentos pessoais. Além disso, o compartilhar dessas reflexões entre o grupo, com contribuições entre os participantes, foi fundamental para que houvesse uma ressignificação das situações e sentimentos trabalhados. Dessa forma, concluímos que a proposta do grupo foi atingida no que diz respeito a utilizar a escrita expressiva como ferramenta para trabalhar questões relacionadas à saúde mental. A inovação presente neste trabalho está presente no uso da técnica em grupos, principalmente em virtude da literatura ser limitada quanto ao assunto.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SANTOS, J. M. E.; LIMA, P. G. O estágio curricular supervisionado nos cursos de psicologia no Brasil e as políticas educacionais. **Revista Docent Discunt**, v. 01, n. 2, p. 74-94, 2020. Fonte: <https://revistas.unasp.edu.br/rdd/article/view/1301/1218>. Acesso em: 18 de agosto de 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília, 2002. Fonte: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nac\\_prom\\_saude.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_prom_saude.pdf). Acesso em: 18 de agosto de 2022.

FALKEMBACH, Elza. Diário de campo: um instrumento de reflexão. In: **Contexto e Educação**, n. 7, Juí: Injuí. 1987.

FIGUEIRAS,, M. J., MARCELINO, D. Escrita terapêutica em contexto de saúde: Uma breve revisão [Brief revision of the expressive writing paradigm and its application in health settings]. **Análise Psicológica**, v. 26, n.2, p. 327–334. 2008. Disponível em: <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/497>. Acesso em: 8 jun. 2022