

Originais recebidos em 13/06/2023. Aceito para publicação em 21/12/2023..

Avaliado pelo sistema double blind peer review. Publicado conforme normas da ABNT.

Open access free available online.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35700/2359-0599.2023.17.3582>

Espaço Experiência em Palavras: um convite à escrita como forma de cuidado em saúde mental

Janine Gudolle de Souza - <http://orcid.org/0000-0002-6477-4190>¹

Ana Júlia Vicentini - <https://orcid.org/0000-0003-0908-3896>²

Ângela Balbina Neves Picada - <https://orcid.org/0000-0002-7601-6186>³

RESUMO

O presente relato de experiência tem como objetivo descrever as atividades desenvolvidas nos anos de 2020 e 2021 em um projeto de extensão denominado “Espaço Experiência em Palavras”. O projeto foi criado em meio à vivência da pandemia de Covid-19, momento de grandes incertezas e angústias para toda a população, no qual se percebeu a necessidade de um espaço para compartilhamento de sentimentos e emoções. Uma equipe formada por psicólogas e profissionais da área de Letras em uma universidade federal no sul do Brasil propôs um espaço virtual aberto a contribuições escritas que pudessem ser compartilhadas publicamente nas redes sociais. Durante a execução do projeto, foram recebidos relatos sobre a experiência de vivenciar uma pandemia, além de outros temas que nos afetam e fazem parte de nossa existência. Ao todo, 40 relatos foram publicados nas redes sociais e compartilhados em um blog como uma forma de repositório das produções escritas. A experiência da criação de um projeto propiciou momentos de encontro, mesmo que virtual, entre as proponentes, possibilitando o fortalecimento de ferramentas emocionais para o enfrentamento da pandemia.

¹ Graduada em Psicologia - Universidade Federal de Santa Maria (UFSM/2018). Mestranda em Psicologia - UFSM. Integrante do VIDAS - Núcleo de Pesquisa, Ensino e Extensão em Psicologia Clínica - Social (UFSM).

² Graduada em Psicologia pela UFSM em 2012. Atuou como Psicóloga em consultório particular, CAPS II, CREAS e CRAS. Atualmente é psicóloga na Universidade Federal de Santa Maria, na Subdivisão de Apoio à Aprendizagem da Coordenadoria de Ações Educacionais (CAED) e faz mestrado em Psicologia pelo Programa de Pós-graduação em Psicologia (PPGP) da UFSM, integrando o Núcleo VIDAS - Pesquisa, Ensino e Extensão em Psicologia Clínica Social.

³ Possui graduação em Letras-Habilitação Português e Literaturas pela Faculdade Imaculada Conceição. Professora pesquisadora e tutora a distância da Universidade Federal de Santa Maria-UAB e professora da Rede Pública Estadual.

Palavras-chave: Saúde mental; extensão universitária; pandemia de COVID-19; escrita terapêutica.

Espaço Experiência em Palavras: an invitation to writing as a form of mental health care

ABSTRACT

This experience report aims to describe the activities carried out in the years 2020 and 2021 in an extension project called "Espaço Experiência em Palavras". The project was created in the midst of the Covid-19 pandemic, a time of great anxieties and anguish for the entire population, in which the need for a space to share feelings and emotions was felt. A team made up of psychologists and professionals in the area of literature at a federal university in southern Brazil offered a virtual space open to written contributions that could be openly shared on social networks. During the execution of the project, reports were received about the experience of experiencing a pandemic, in addition to other topics that passed us by and are part of our existence. In all, 40 reports were published on social networks and shared on a blog as a repository of written productions. The experience of creating a project provided moments of meeting, even if virtual, between the proponents, facilitating the strengthening of emotional tools to face the pandemic.

Keywords: mental health; university extension; COVID-19 pandemic; therapeutic writing.

1 INTRODUÇÃO

“Para algumas pessoas, escrever é terapêutico, é um modo de extravasar em letras aquilo que se sente. Eu escrevo para sentir. Tenho uma tendência a morrer que me mata. E quando escrevo me sinto viva. Não enquanto escrevo, mas depois que escrevo. [...] Escrever é a minha musculação da alma.”
(Ana Suy Sesarino Kuss)

A pandemia de Covid-19 suscitou mudanças em muitos espaços. Os locais de trabalho, não só pela alteração da modalidade presencial para a online, precisaram se adaptar para manter a oferta dos serviços à população. No serviço de apoio a estudantes universitários da universidade gaúcha da qual fazemos parte não foi diferente. Antes da pandemia de Covid-19, realizávamos atendimentos presenciais, tanto individuais quanto grupais, nas dependências da universidade. Foi necessária uma adaptação desses atendimentos oferecidos, especialmente o acompanhamento pedagógico e os atendimentos psicológicos, transformando-os em encontros online e oferecendo novos meios de contato, como um espaço de atendimento via chat no Facebook.

Foi a partir desse ambiente virtual que a proposta de um projeto de extensão nasceu. Foi possível perceber uma intensa procura de estudantes universitários que buscavam o chat do Facebook para simplesmente descrever o que estavam sentindo e desabafar sobre as dificuldades enfrentadas em decorrência do distanciamento social proposto como medida de contenção à disseminação do novo coronavírus encontrado em 2019. Diante disso, entendemos, a partir das demandas do público-alvo do serviço, que era necessário oferecer um espaço para expressão e registro de todas as emoções, pensamentos e sentimentos que estavam sendo gerados em um momento tão atípico. Compreendemos que o enfrentamento de um novo cenário, como consequência da pandemia, demandou uma reorganização na forma de lidar com as emoções, sendo necessárias, inclusive, outras maneiras de expressá-las. Em

cenários como esse, de crise, uma estratégia que tem sido identificada e, inclusive, recomendada, é expressar-se por meio da escrita.

Comumente, no meio psi, a psicoterapia é referenciada como “a cura pela fala”, e é verdade que grande parte dos processos terapêuticos é baseada na linguagem falada, no diálogo (BENETTI; OLIVEIRA, 2016). Atualmente, porém, já circula o entendimento de que não só a fala pode ser terapêutica, mas a linguagem de um modo geral, em seus vários modos de expressão. Obviamente, o que é terapêutico nem sempre se caracteriza como psicoterapia, mas isso não quer dizer que não possa também contribuir para a saúde mental. São descritas algumas técnicas nomeadas como terapêuticas e/ou coadjuvantes na psicoterapia, conhecidas por termos como “escrita livre” (BENETTI; OLIVEIRA, 2016), “escrita terapêutica” (FIGUEIRAS; MARCELINO, 2008) ou “*journaling*” (SMYTH et al., 2018).

Pennebaker e Beall (1986) fazem uso do termo “escrita expressiva” como sendo uma das técnicas mais usadas para estudar a associação entre o processo de escrita e o seu impacto na saúde mental. A escrita expressiva é “uma técnica que convida a escrever sobre experiências emocionalmente difíceis, com o objetivo de organizar as narrativas de vida e construir uma visão mais realista do self e do mundo” (ALVES, 2020, p. 8). Ou seja, escrever aquilo que se sente tem sido associado a um maior bem-estar em quem escreve, tanto no que diz respeito a aspectos da saúde física quanto emocional.

Não expressar nossos sentimentos e pensamentos de alguma forma pode gerar problemas físicos e emocionais. Essa ideia é confirmada por diversos estudos citados por Benetti e Oliveira (2016) e Figueiras e Marcelino (2008), os quais concluem ser a escrita um dos meios possíveis para essa expressão. Os estudos citados referem, inclusive, que a escrita pode auxiliar após eventos traumáticos, trazendo benefícios como melhora no sono e no enfrentamento do estresse (FIGUEIRAS; MARCELINO, 2008).

Dentre esses estudos, antevendo os tempos atuais, a pesquisa de Sheese, Brown e Graziano (2004) demonstrou que o uso da escrita via e-mail foi eficaz na produção de saúde. Especialmente após o surgimento do novo coronavírus, a escrita via internet se tornou o principal meio de comunicação, estudo, trabalho e

contato com pessoas, podendo se transformar também em um importante auxiliar para a saúde mental da população.

Escrever para si ou para os outros torna os fatos e sentimentos mais palpáveis e, assim, mais compreensíveis, ao permitir que se analise a experiência de outros ângulos (BENETTI; OLIVEIRA, 2016): o de escritor e o de leitor do próprio texto. No caso de escrever e permitir que outros leiam ou ouçam, ocorre uma “partilha social de emoções” (FIGUEIRAS; MARCELINO, 2008, p. 330), auxiliando na ressignificação de eventos traumáticos e construindo uma nova memória daquela experiência. Além disso, externalizar sentimentos e compartilhá-los valida as emoções e reforça as relações sociais (FIGUEIRAS; MARCELINO, 2008). Fischer (2005) fala da delicadeza e da força da escrita ao possibilitar um retorno a nós mesmos:

[...] a delicadeza e a força do ato de escrever, como ato de alguém se mostrar, de meditar, de fazer-se ver, de fazer aparecer para o outro e para si mesmo o próprio olhar: escrever para constituir a si mesmo como sujeito de ação racional, pela apropriação, pela subjetivação em relação ao já-dito fragmentário de si. (FISCHER, 2005, p. 2)

Diante do exposto, inferimos que o processo de escrita e o seu compartilhamento podem contribuir para a qualidade de vida das pessoas, e por isso, o projeto que aqui relatamos buscou servir como uma ferramenta para auxiliar na promoção da saúde mental e, conseqüentemente, da saúde física da comunidade. O projeto intitulado “Espaço Experiência em Palavras” foi registrado como projeto de extensão, com vistas a oportunizar para a comunidade em geral um ambiente virtual de acolhida por meio do recebimento de manifestações pessoais. A ideia foi que, a partir dessas manifestações, produzir-se-iam pequenos textos a serem compartilhados nas redes sociais do serviço no qual trabalhamos, para que essas mensagens pudessem conectar pessoas de diferentes lugares e contextos que se identificassem com os sentimentos ou situações expressadas.

O projeto Espaço Experiência em Palavras foi pensado justamente como uma alternativa para o enfrentamento das angústias de ordem subjetiva, iniciando com temas relacionados à pandemia, mas, posteriormente, se estendendo a todas as esferas e momentos da vida. Idealizamos um espaço de

acolhida e partilha, tendo como objetivo geral estabelecer um canal permanente para livre expressão de ideias e sentimentos, com o fim de compartilhar experiências, pensamentos e sensações. E, especificamente, colaborar na promoção da saúde mental, tanto por meio da expressão escrita, ao escrever sobre sentimentos, pensamentos e experiências, ressignificando-os, quanto por meio do compartilhamento social, da leitura e da identificação com os textos publicados e reflexões por eles provocadas. Dessa maneira, o presente relato de experiência tem como objetivo descrever as atividades desenvolvidas nos anos de 2020 e 2021 no projeto de extensão “Espaço Experiência em Palavras”.

2 CRIANDO O PROJETO: IDEIAS E FORMAÇÃO DA EQUIPE

Como pensar a criação de um projeto e seu nome diante de uma experiência de vida compartilhada por todos, isto é, como propor um projeto que busca relatos do cotidiano sobre uma situação pandêmica que nos é comum? A escolha do nome vem do entendimento de experiência proposto por Bondía (2002). O autor defende que “palavras produzem sentido, criam realidades e, às vezes, funcionam como potentes mecanismos de subjetivação” (p. 19-20). Como o pensamento humano opera com palavras, e é definido, também, como o ato de dar sentido aos acontecimentos de nossas vidas, conseqüentemente, são as palavras que dão esse sentido. O autor retoma Aristóteles, evocando a definição de homem como “vivente dotado de palavra”, o que significaria que o homem não *usa* a palavra, mas *é* palavra.

Por isso, atividades como considerar as palavras, criticar as palavras, elegeer as palavras, cuidar das palavras, inventar palavras, jogar com as palavras, impor palavras, proibir palavras, transformar palavras etc. não são atividades ocas ou vazias, não são mero palavrório. Quando fazemos coisas com as palavras, do que se trata é de como damos sentido ao que somos e ao que nos acontece, de como correlacionamos as palavras e as coisas, de como nomeamos o que vemos ou o que sentimos e de como vemos ou sentimos o que nomeamos (BONDÍA, 2002, p. 21).

Bondía (2002) fala também sobre a experiência, defendendo que ela “é o que *nos* passa, o que *nos* acontece, o que *nos* toca” (p. 22, grifos nossos), não o

que acontece de modo geral. Ao contrário da informação, a experiência é subjetiva, é como cada pessoa é atravessada pelos acontecimentos. Diante do contexto da pandemia de Covid-19, percebemos que era preciso dar sentido subjetivo a essa experiência coletiva mundial: milhares de informações estavam disponíveis, mas o que estávamos sentindo? Era preciso dar espaço para a palavra construir o sentido da experiência.

O autor complementa ainda:

Se a experiência é o que nos acontece e se o saber da experiência tem a ver com a elaboração do sentido ou do sem-sentido do que nos acontece, trata-se de um saber finito, ligado à existência de um indivíduo ou de uma comunidade humana particular; ou, de um modo ainda mais explícito, trata-se de um saber que revela ao homem concreto e singular, entendido individual ou coletivamente, o sentido ou o sem-sentido de sua própria existência, de sua própria finitude. Por isso, o saber da experiência é um saber particular, subjetivo, relativo, contingente, pessoal. Se a experiência não é o que acontece, mas o que nos acontece, duas pessoas, ainda que enfrentem o mesmo acontecimento, não fazem a mesma experiência. O acontecimento é comum, mas a experiência é para cada qual sua, singular e de alguma maneira impossível de ser repetida. O saber da experiência é um saber que não pode separar-se do indivíduo concreto em quem encarna. (BONDÍA, 2002, p. 27)

Foi com essas provocações do autor que optamos por nomear o projeto como “Espaço Experiência em Palavras”, com a intenção de poder compreender as experiências que estavam atravessando nossas vidas naquele momento atípico. O projeto foi registrado como extensão na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) com número de registro 055276.

No que se refere à equipe do projeto de extensão, foi composta por duas servidoras técnico-administrativas da universidade, uma psicóloga e uma técnica em assuntos educacionais, além de cinco bolsistas de pós-graduação, três graduadas em Psicologia e duas graduadas em Letras. Os encontros ocorreram de forma online semanalmente para avaliação do projeto e combinações acerca das atividades da semana. Diante da diversidade de formações das proponentes do projeto, foi possível estabelecer um diálogo interdisciplinar e intersetorial, que potencializou a criação e o andamento do projeto.

Inicialmente, a intenção era direcionar a proposta de escrita aos estudantes universitários da instituição na qual fazemos parte. No entanto, a

partir de discussões, observações e de diversas ideias formuladas, percebemos que seria importante e necessária a abertura de um espaço para qualquer pessoa que desejasse se expressar, uma vez que a vivência da pandemia era compartilhada por todas as pessoas, de diferentes formas, e despertando distintas emoções e sentimentos. Dessa forma, o projeto foi constituído como Projeto de Extensão, contando com a participação de estudantes universitários e de pessoas da comunidade externa.

A implementação do projeto iniciou com a criação de um formulário online, utilizando a ferramenta *Google Forms*, para inserção das contribuições dos participantes. Nele constava, especificamente, uma sessão em que se pedia “Faça seu registro no formato e no tamanho que desejar (em versos, em prosa, em forma de carta, notícia, perguntas e respostas, etc.)”. Junto a isso foram colocadas algumas perguntas para encorajar a escrita: O que tenho pensado sobre mim, sobre o mundo, sobre a vida? Como tenho me sentido? Que situações estou experimentando? O que estou aprendendo? Que dificuldades tenho encontrado? O que espero contar sobre minha vida no futuro? Do que gostaria de me lembrar? O que preferiria esquecer? Em uma segunda parte do formulário, era solicitado e-mail, informação que não seria divulgada, e havia ainda uma pergunta sobre a autorização da publicação de forma anônima dos textos nas redes sociais de nossa instituição.

Para divulgarmos o projeto, formulamos um texto explicando os objetivos da proposta juntamente com um link de acesso ao formulário. Utilizamos as redes sociais do nosso setor em que atua a equipe do projeto, o site da universidade, que alcança ampla divulgação na comunidade; e-mails para diferentes setores da instituição, além da divulgação para os contatos pessoais e profissionais das autoras. Para que o projeto pudesse ser facilmente identificado, especialmente nas redes sociais, onde seriam publicados os relatos, criamos uma identidade visual que foi utilizada em todos os materiais propostos. No segundo ano de execução, essa identidade foi remodelada.

A cada reunião realizada, as proponentes se sentiam ansiosas pelas novas contribuições que poderiam chegar através do formulário. O fluxo de contribuições variou bastante, mas nossas expectativas e o esforço na divulgação

sempre foram aguardando o maior número de textos que pudéssemos imaginar. Diante dos períodos de escassez de contribuições, refletiu-se sobre os motivos de isso acontecer. A própria pandemia era, por si só, um grande motivo, já que a maioria das rotinas havia sido modificada em algum aspecto. Além disso, sabe-se que os tempos atuais são muito mais imagéticos e visuais do que textuais. A partir de Bondía (2002), perguntamo-nos: como as pessoas têm dado sentido às suas experiências na medida em que usam cada vez menos palavras e mais imagens?

Além disso, escrever não é tão fácil quanto parece, ainda mais quando se escreve sobre si, sobre suas próprias experiências. O ato da escrita envolve ouvir os próprios pensamentos, entrar em contato com sentimentos, ativar memórias, encontrar a melhor palavra. Envolve também não gostar do que se escreveu, escrever e apagar, lidar com a frustração. Ou seja, não se trata somente da produção de um texto, mas de uma produção de si, atividade que se encontra cada vez mais abandonada numa sociedade rápida, instantânea, líquida (BAUMAN, 2001).

Compartilhar o que se escreve envolve “ser lido”, e, mesmo anonimamente, é preciso se expor. O que se tem compartilhado hoje em dia? A própria palavra “compartilhar” tem se transformado em sinônimo de replicar algo de forma automática e sem autoria específica. As palavras falam sobre o autor, mas não há o controle de como o leitor irá reagir, e talvez essa possibilidade assuste na era da sociedade do espetáculo (DEBORD, 2003).

Em meio a tantas tarefas, aumento de demandas de trabalho e estudos provocadas pelas atividades online, preocupações e receios em relação à pandemia, foi preciso encontrar tempo para pensar sobre o projeto, ouvir umas às outras e também aceitar o desafio de escrever em moldes não-acadêmicos. As reuniões da equipe por vezes foram rápidas, na medida em que a vida acadêmica e laboral permitia, mas o encontro sempre ocorria: de forma síncrona ou assíncrona, manteve-se um laço. Hoje, percebe-se o quanto essa experiência foi importante para nossa saúde mental ao oportunizar momentos nos quais foi possível dar algum sentido ao momento atípico que estávamos passando. Não só

pelos encontros da equipe, mas pelos encontros com os textos recebidos e os sentidos que eles carregavam.

3 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS E PUBLICAÇÃO DOS RELATOS

À medida que as contribuições iam sendo recebidas, havia uma articulação entre a equipe com vistas a organizar a revisão do material quanto a sua escrita e sua adequação à norma culta da língua portuguesa, além da organização das contribuições para inserção no layout proposto. Posteriormente a essas etapas, o material era publicado nas redes sociais do setor.

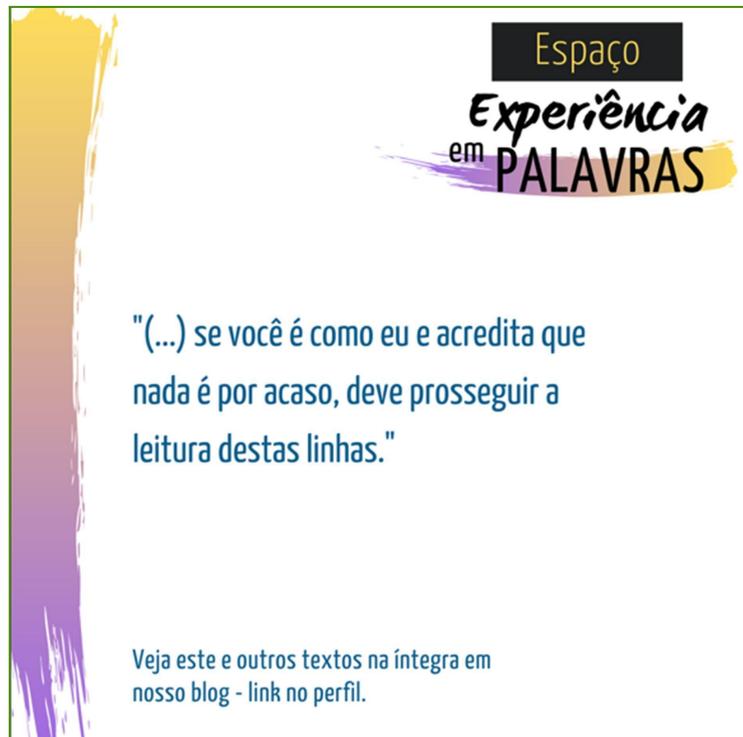
Tabela 1 - Etapas das atividades realizadas.

1ª etapa	Relatos recebidos via formulário
2ª etapa	Revisão da escrita e dos aspectos gramaticais por parte da equipe
3ª etapa	Organização do texto no layout do Projeto
4ª etapa	Publicação no site, nas redes sociais e no blog
5ª etapa	Divulgação e compartilhamento dos relatos para recebimento de novos textos

Fonte: Elaborada pelas autoras.

Recebemos textos em prosa e em verso, falando não só sobre as dificuldades relacionadas à pandemia, mas sobre os diversos momentos da vida: perdas, despedidas, saudades, amores, amizades. Vários relatos falavam sobre sentimentos, sobre a angústia ou a ansiedade diante de tantas incertezas de um mundo assolado por um vírus. Lemos mães, professoras e estudantes cansadas. Também surgiram textos repletos de esperança, de conselhos e de otimismo.

Figura 1 - Exemplo de publicação nas redes sociais.



Fonte: Arquivos do projeto.

Em 2020, as autoras do projeto realizaram uma roda de conversa sobre saúde mental e aprendizagem, abordando o uso da escrita como prevenção de dificuldades acadêmicas e promoção de saúde mental. Em 2021, uma das autoras apresentou o projeto em um evento regional dedicado a projetos de extensão. Neste mesmo ano, criamos um espaço online para que pudéssemos armazenar, de forma pública e permanente, todas as contribuições recebidas até então. Diante disso, foi criado um blog com a intenção de inserir todas as criações recebidas.

Figura 2 - Blog do projeto.



Fonte: Arquivos do projeto.

Assim, todas as 40 publicações recebidas ficaram disponíveis no blog, bem como nas publicações do site, do Facebook e do Instagram, permitindo manifestações no formato de comentários de outras pessoas acerca dos temas dos relatos. O projeto reverberou de muitas formas, afetando outras vidas e podendo, minimamente, vislumbrar um conforto diante da escrita e da leitura no momento em que vivenciamos a maior crise sanitária dos últimos tempos. As afetações se deram não somente em quem estava coordenando o projeto, mas também naqueles que liam e comentavam nas publicações a partir do que era publicizado.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relato teve como objetivo descrever as atividades desenvolvidas nos anos de 2020 e 2021 no projeto de extensão "Espaço Experiência em Palavras". Consideramos que criar e implementar um projeto em meio à pandemia foi uma desafiadora tarefa. Precisamos, assim como toda a população, manejar todos os receios e angústias daquele período e, também, utilizar a escrita para isso. Para além do objeto do projeto, surgiu o potencial acolhedor das reuniões online que

se transformaram em encontros, espaços seguros nos quais a equipe pôde compartilhar dificuldades e também alegrias.

Compartilhar, ler e escrever experiências em palavras foi uma vivência rica e cheia de afeto. Mais do que uma vivência, foi uma experiência (BONDÍA, 2002): deixamo-nos atravessar pelo sentir, demos sentido. Recebemos alguns feedbacks informais, de forma oral, bem como registros de comentários nas publicações. Porém, não houve um processo de avaliação da ação extensionista para que pudéssemos avaliar os resultados do projeto de forma concreta, uma vez que o objetivo era a recepção dos relatos de forma anônima, com a intenção de preservação da identidade de quem participava. Em outros projetos semelhantes, pode-se pensar e considerar a obtenção de dados no formulário a ser divulgado. Apesar dessa limitação, esperamos que todos aqueles que leram e escreveram os textos publicados tenham se sentido acolhidos ao se identificarem, ou provocados a refletir.

Por fim, permanece o desejo de que as palavras tenham encontrado caminhos em meio ao caos e levado um pouco do afeto que foi sentido e partilhado ao executar esse projeto. O projeto não teve perspectiva de continuidade, pois tinha como foco um período específico, a pandemia de Covid-19. No entanto, consideramos relevante que outros projetos possam se espelhar neste, para que a escrita seja cada vez mais considerada importante para nosso cuidado com a saúde mental.

REFERÊNCIAS

- ALVES, A. L. C. Escrita Expressiva no Bem-Estar: Impacto das Experiências Difíceis e dos Recursos. Dissertação de Mestrado - Mestrado Integrado em Psicologia. Escola de Psicologia, Universidade do Minho, 2020. Disponível em: http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/67579/1/Dissertacao_Ana_Alves.pdf. Acesso em: 12 jun. 2023.
- BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Zahar, 2001.
- BENETTI, I. C.; OLIVEIRA, W. F. O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis, v. 8, n. 19, p. 67-76, 2016. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/69050>. Acesso em: 12 jun. 2023.

BONDÍA, J. L. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. **Revista Brasileira de Educação**, n. 19, 2002, p. 20-28. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/Ycc5ODzZKcYVspCNspZVDxC/>. Acesso em: 12 jun. 2023.

DEBORD, G. **A sociedade do espetáculo**. Projeto Periferia, 2003. Disponível em <https://www.marxists.org/portugues/debord/1967/11/sociedade.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2023.

FIGUEIRAS, M. J.; MARCELINO, D. Escrita terapêutica em contexto de saúde: uma breve revisão. **Análise psicológica**, Lisboa, v. 2, n. 26, p. 327-334, 2008.

FISCHER, R. M. B. Escrita acadêmica: arte de assinar o que se lê. In: COSTA, M.V.; BUJES, M.I.E. (orgs.) Caminhos investigativos III: riscos e possibilidades de pesquisar nas fronteiras. Rio de Janeiro: DP&A, p. 117-140, 2005.

KUSS, A. S. S. **Não pise no meu vazio**. São Paulo: Patuá, 2017.

PENNEBAKER, J. W.; BEALL, S. K. Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. **Journal of abnormal psychology**, Washington, v. 95, n. 3, p. 274-281, 1986.

SHEESE, B. E.; BROWN, E. L.; GRAZIANO, W. G. Emotional Expression in Cyberspace: Searching for Moderators of the Pennebaker Disclosure Effect via E-Mail. **Health Psychology**, v. 23, n. 5, p. 457-464, 2004.

SMYTH, J.M.; JOHNSON, J.A.; AUER, B.J.; LEHMAN, E.; TALAMO, G.; SCIAMANNA, C.N. Online Positive Affect Journaling in the Improvement of Mental Distress and Well-Being in General Medical Patients With Elevated Anxiety Symptoms: A Preliminary Randomized Controlled Trial. **JMIR Ment Health**, v. 5, n. 4, 2018. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6305886/> Acesso em: 17 nov. 2023.

Os autores declaram participação na autoria conforme a Taxonomia CRediT da NISO (vide <https://credit.niso.org/>)

Conceituação	Metodologia	Software	Validação	Análise formal	Investigação	Recursos
[1][2][3]	1)[2][3]			[1]	[1]/[2]	
Curadoria	Primeira redação	Revisão/edição	Visualização	Supervisão	Admin. projeto	Financiamento
	1)[2][3]	[1][2]			[2]	