

A ESCRITA TERAPÊUTICA E A DINÂMICA GRUPAL: POTENCIALIDADES

MARTA MIELKE VARZIM¹; TIFFANI GOMES CARDOZO²; EDUARDO GEORJÃO FERNANDES³

¹Universidade Federal de Pelotas (UFPeL) – marta.varzim@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas (UFPeL) – tiffanicardozo@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas (UFPeL) – eduardo.g.fernandes@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O termo e técnica de escrita expressiva foi desenvolvido por Pennebaker em 1989 (ZANINI *et al.*, 2005; CARNEIRO, 2018), constituindo-se em um técnica de escrita narrativa a qual suscita a expressão de sentimentos e pensamentos referentes a um acontecimento marcante e significativo da vida do escritor em questão. Algumas pesquisas realizadas em torno da escrita expressiva apontam que, ao promover a expressão emocional, a mesma auxilia os indivíduos a reorganizarem experiências e reestruturarem seus significados, impactando positivamente na saúde mental (ZANINI *et al.*, 2005; CARNEIRO, 2018).

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 incentivando e aprimorando a autorreflexão (FIGUEIRAS; MARCELINO, 2008). Dessa forma, a noção de estrutura e significado advindo da escrita auxilia o indivíduo a organizar e assimilar eventos e emoções passados, reduzindo os alertas emocionais associados aos mesmos (ZANINI *et al.*, 2005).

Essa escrita tem como base os achados advindos do questionário desenvolvido pelas autoras e que foi aplicado aos participante do 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. De acordo com Diniz e Aires (2018), o processo grupal pode trabalhar em um sentido favorável a processar os pensamentos e emoções advindas da escrita, do mesmo modo que pode auxiliar no processamento do afeto negativo suscitado da concentração em experiências negativas e dolorosas.

O objetivo desta escrita é apresentar a análise realizada a partir do questionário, a fim de demonstrar a potencialidade de um trabalho que alinhe a escrita terapêutica e as trocas grupais.

2. METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa de natureza exploratória que busca conhecer mais a respeito do potencial de vincular a escrita terapêutica com a dinâmica grupal por meio de um levantamento de informações que mescla técnicas qualitativas e quantitativas (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). Os instrumentos utilizados nesta pesquisa foram o diário de campo das pesquisadoras, que se constitui como um instrumento de registros dos fatos e observações (FALKEMBACH, 1987), e também um questionário autoaplicável composto por 10 questões de múltipla escolha e 10 perguntas abertas. Objetivou-se contemplar no questionário as percepções quanto à participação no grupo, sentimentos e sensações

desencadeados pela prática, a expectativas referente à escrita e ao grupo, os temas mais presentes no cotidiano e uma avaliação quanto às intervenções das facilitadoras. A coleta ocorreu de 22 de junho a 08 de julho. Neste recorte serão analisados os dados relativos à prática da escrita, à participação grupal e as expectativas em relação a ambos.

O questionário foi encaminhado para os 11 participantes do Grupo de Escrita Terapêutica, a amostra deste estudo é composta pelos 8 participantes que responderam ao instrumento. Os participantes têm média de idade de 31 anos ($dp=9,5$), sendo 62,5% ($n=5$) autodeclarados brancos, 25% ($n=2$) pretos e 12,5% ($n=1$) pardos. Com relação à formação acadêmica, haviam estudantes de 6 cursos diferentes, sendo eles: pedagogia ($n=1$), medicina ($n=1$), jornalismo ($n=1$), engenharia geológica ($n=1$), filosofia ($n=2$) e ciências sociais ($n=2$).

O instrumento foi preenchido através da ferramenta Google Forms e encaminhado de forma remota pelo aplicativo de mensagens Whatsapp. Foi anexado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual foram explicitados os objetivos e o caráter voluntário do estudo, assim como a garantia de que apenas a equipe de pesquisa teria acesso à identidade bem como o direito de cada um interromper a participação em qualquer momento sem qualquer prejuízo para si ou para outras pessoas. Essa pesquisa respeitou todos os critérios estabelecidos pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 510, de 2016, que normatiza a realização de pesquisas envolvendo seres humanos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O início dos encontros grupais da escrita terapêutica deu-se em abril de 2022, juntamente com o retorno parcial das atividades presenciais da UFPEL após quase 2 anos de atividades apenas à distância, fato que influenciou a construção de expectativas com relação ao grupo da parte dos participantes.

No primeiro encontro, ao serem incentivados a compartilhar o motivo de terem escolhido participar do grupo, todos os 9 participantes citaram a vontade de atividade presencial como um dos motivos, 5 das 6 mulheres presentes afirmaram estar sentindo dificuldades para se comunicar naquele momento. O relato das mulheres vai ao encontro de pesquisas relacionadas às consequências presentes no chamado “pós-crise”, momento no qual as medidas de distanciamento foram abrandadas, as mesmas indicaram que mulheres com nível superior sofreram maior impacto ao estresse, ansiedade e depressão (FARO *et al.*, 2020). O anseio pelo retorno à convivência social reapareceu no questionário aplicado, quando perguntados a respeito das expectativas de participação, 37,5% respostas ($n=3$) citaram a socialização, como: “Socializar. Ter relações de troca, de forma presencial.” (resposta 1), 62,5% ($n=5$) apontaram para questões pessoais como “trabalhar meus medos” (resposta 3); “meus problemas” (resposta 2) e “meus complexos” (resposta 4), e 50% ($n=4$) indicaram vontade de aprender ou utilizar a técnica de escrita proposta pelo grupo.

No que diz respeito às questões que visaram acessar informações quanto aos benefícios da participação nos encontros do grupo e da prática da escrita terapêutica, ambas sinalizaram um resultado positivo. Em relação ao grupo, os relatos trouxeram que a participação fez com que o sentimento de solidão não estivesse presente (“[...]não me fazia me sentir sozinha e ver que algumas pessoas compartilhavam as suas experiências tão facilmente me deixava mais corajosa pra falar alguma coisa.”, resposta 2), indicaram que o compartilhar dos outros membros movimentou a coragem para comunicar seus sentimentos e

pensamentos, como também trouxeram de forma positiva a reflexão que iniciava a partir do relato dos pares (“[...]através da escrita e dos relatos dos colegas consegui entender melhor meus sentimentos e me senti entendida”, resposta 7) o que demonstra a oportunidade de um melhor entendimento de si mesmo. Também foi mencionada a sensação reconfortante de ser ouvido. Nessa perspectiva, Benevides e colegas (2010) apontam o grupo terapêutico como uma potencial ferramenta de compartilhamento de experiências, escuta, que possibilita maior capacidade para resolução da problemática uma vez que diferentes pessoas auxiliam no processo de olhar para um problema comum o que pode fomentar uma nova visão e sentido, proporcionar mudanças e ressignificações.

O benefício da ligação entre as atividades escritas e os encontros grupais se evidenciou nas respostas a respeito das expectativas alcançadas ao final do semestre, como na resposta “[...] além da escrita os encontros, onde debatíamos a experiência de cada um com os temas, enriqueciam muito a reflexão e a experiência. A combinação da escrita em casa e as conversas no grupo presencial ficou perfeita, pois gerou momentos distintos de reflexão, durante a escrita, depois, nos encontros presenciais e depois.” (resposta 4).

A possibilidade de expressão emocional por meio da escrita pode ocasionar uma tradução da experiência, promover a assimilação e compreensão de eventos e ressignificar afetos antes apenas entendidos como negativos (FIGUEIRAS; MARCELINO, 2008), o que é apontado por um dos participantes: “Me entendi melhor e percebo que continuar refletindo por meio da escrita deve ser uma prática contínua para que eu acesse mais benefícios decorrentes dela. A participação no grupo coincidiu com um momento de melhora na minha rotina, regulei meu sono, organizei melhor minha vida, pensei a respeito de questões que vinham me incomodando, aceitei meus defeitos e entendi que a vida é daqui pra frente, na tentativa de se corrigir, mas também aproveitando os momentos de felicidade pelo caminho.” (resposta 4). Destaca-se ainda que a mudança na rotina do participante pode ter corroborado para o resultado positivo após participação no grupo, visto que a regulação no sono está relacionada ao bem-estar emocional (MAGALHÃES; MATARUNA, 2007).

Quanto à prática da escrita, 62,5% (n=5) afirmaram que a técnica propiciou reflexões e novas compreensões sobre os temas, apontaram ainda para o movimento de “esclarecimento, ou alívio” (resposta 4), “contato com o que sinto” (resposta 7), “colocar sentimentos para fora” (resposta 3) e “compreender e identificar muita coisa que eu não conseguia entender” (resposta 2). De acordo com Figueiras e Marcelino (2008), o uso da técnica torna possível uma transformação em relação às experiências, no mesmo sentido em que incentiva e aprimora o processo de autorreflexão o que corrobora com os achados do questionário, como indica a resposta a seguir: “A prática da escrita me possibilitou visualizar meus pensamentos e sentimentos da melhor forma possível, me fazendo refletir sobre a relevância da escrita não somente no âmbito acadêmico, de produção, mas também para o âmbito pessoas, como meio terapêutico.” (resposta 8).

Por fim, quando questionados a respeito de mudanças necessárias na dinâmica grupal, um dos participantes indicou uma limitação para o uso da técnica de escrita guiada por temas pré-definidos, a ineficácia em abarcar assuntos relevantes ao momento dos participantes que não eram contemplados no tema proposto.

4. CONCLUSÕES

A utilização da técnica de escrita expressiva dentro da dinâmica grupal trouxe movimentos que foram também percebidos pelos participantes, como a reinserção social de forma benéfica, ressignificação de sentimentos, e aprendizagem da técnica como instrumento terapêutico. O Grupo de Escrita Terapêutica será oferecido novamente no semestre 2022/1 da UFPEL, para isso as mediadoras basearam-se nas respostas do questionário, a fim de promover as mudanças necessárias. No que tange à limitação indicada, a problemática buscará ser contornada por meio de espaços para que os participantes proponham temas norteadores, permitindo que os mesmos tenham um papel ainda mais ativo no processo grupal e de escrita.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENEVIDES, D.S. et al. Cuidado em saúde mental por meio de grupos terapêuticos de um hospital-dia: perspectivas dos trabalhadores de saúde. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v.14, n.32, p.127- 38, jan./mar. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/icse/a/sGxSVwVhyjSyhWZXM8txYXS>>. Acesso em 16 jun. 2022.

CARNEIRO, R. C. Escrita expressiva e inovação narrativa: Impacto no ajustamento físico e psicológico. **Dissertação de mestrado**, Universidade Portucalense, Portugal. 2018. Disponível no Repositório UPT, <http://hdl.handle.net/11328/2574>

DINIZ, N.; AIRES, S.. Grupo de escuta e reflexão com estudantes universitários. **Vínculo**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 61-75, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-2490201800100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 8 jun. 2022.

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

FARO, A., et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v.37, e200074. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/>. Acesso em: 17 jun. 2022.

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

GERHARDT, T.; SILVEIRA, D.. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

MAGALHÃES, F., MATARUNA, J. Sono. In: JANSEN, JM., et al., orgs. **Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007, pp. 103-120. ISBN 978-85-7541-336-4. Available from SciELO Books.

ZANINI, D. S.; et al. Escrita expressiva e o bem-estar emocional. 2005. **Dissertação de mestrado**, (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás.