

# Escrita intuitiva: uma ferramenta terapêutica no ambiente de trabalho e saúde

## AUTORES

Caroline Amélia Vicente Arroyo  
Mitiko Kuno  
Patricia Nemara Freitas de Souza Carneiro  
Sheila Fagundes Lobo  
Marina Moura Paschoalick  
Viviane Pereira Trombini da Silva

## EIXO TEMÁTICO

Saúde Mental e Humanização

## INSTITUIÇÃO

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM), Hospital Municipal Dr Alípio Correa Netto - Parto Seguro, São Paulo, Brasil.

## INTRODUÇÃO

Segundo a teoria psicanalítica, a catarse foi usada por seu potencial de cura ou controle de sintomas. O valor da expressão de emoções reprimidas e o uso da catarse como ferramenta é essencial para uma mudança terapêutica positiva. Dentre as diversas opções terapêuticas, uma delas é a palavra escrita. A escrita expressiva é um processo que pode dar voz às angústias, trazendo alívio e bem-estar físico e emocional. No instrumento "Diário de Reflexão" é utilizada a escrita intuitiva como uma ferramenta que tem como objetivo viabilizar a expressão e organização das emoções promovendo reflexões e auxiliando no processo de ressignificação.

## OBJETIVO

Incentivar práticas regulares de autocuidado para a equipe de saúde, reconhecendo a importância do bem-estar mental, além de proporcionar momentos de reflexão e ressignificação de memórias e vivências. O caderno, sendo uma ferramenta terapêutica complementar, tem como o intuito propiciar a autoexploração e apoio emocional com atividades de cunho reflexivo.

## MÉTODO

Foi desenvolvido um caderno lúdico para a realização da escrita terapêutica. Este caderno possui tarefas diárias por 7 dias. Cada dia consiste em uma tarefa específica com desafios reflexivos, convidando o colaborador para analisar suas conquistas e vitórias; erros e dificuldades; suas emoções e sentimentos; limites e comunicação; promovendo uma análise acerca dos processos que necessitam ser ressignificados e promover reflexões em relação a projetos futuros.

## CONCLUSÃO

Foi possível observar que o exercício de escrita intuitiva ofereceu um espaço seguro e físico para que os funcionários expressem suas emoções com benefícios evidenciados, sendo possível reproduzir esse projeto para outras instituições de saúde, atuando como um fator protetivo da saúde mental.

## RESULTADOS

Os relatos dos colaboradores após o exercício realizado descreviam maior autonomia devido a uma sensação de maior controle sobre suas próprias narrativas; redução de estresse proporcionado pela oportunidade de externalizar livremente suas angústias e preocupações; maior senso de eu pela integração das experiências passadas e presentes, fortalecendo seu senso de identidade e resultando em um potencial de bem estar psíquico. Esses resultados encontram respaldo na teoria psicanalítica da catarse.