

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),
Maternidade Segura Humanizada

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.