

ENTRE SILÊNCIO E PALAVRA: ESCRITA TERAPÊUTICA COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL NO CÁRCERE FEMININO

Natana Crespo dos Santos Machado¹;

UENF, Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro.

<https://lattes.cnpq.br/74989432618899944>

Ivana Maria Peres Morgado Carvalho²;

UENF, Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro.

<https://lattes.cnpq.br/3404925083796196>

Adriano Barros Rangel³.

UENF, Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro.

<https://lattes.cnpq.br/6545786700602569>

RESUMO: O encarceramento feminino apresenta especificidades frequentemente negligenciadas pelas políticas penitenciárias, especialmente no que se refere à saúde mental. Muitas mulheres privadas de liberdade possuem trajetórias marcadas por violência de gênero, exclusão social e experiências traumáticas, que tendem a se intensificar no contexto prisional. Diante desse cenário, o presente estudo analisa a escrita terapêutica, por meio do uso de cadernos individuais, como estratégia de cuidado em saúde mental no cárcere feminino. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, com apoio de dados quantitativos descritivos, desenvolvida em uma unidade prisional feminina no estado do Rio de Janeiro. Participaram da proposta 40 mulheres, de um total de 212 internas assistidas na unidade. Os resultados indicam que a escrita favorece a expressão emocional, a elaboração do sofrimento psíquico e a reconstrução de narrativas pessoais, funcionando como espaço simbólico de escuta de si e de resistência subjetiva. Conclui-se que a escrita terapêutica constitui uma prática acessível e potente de cuidado, contribuindo para a promoção da saúde mental e para a valorização da subjetividade no contexto prisional.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Cárcere feminino. Escrita terapêutica.

THERAPEUTIC WRITING AS A MENTAL HEALTH CARE STRATEGY IN WOMEN'S PRISON

ABSTRACT: Female incarceration presents specificities often neglected by prison policies, especially regarding mental health. Many incarcerated women have life trajectories marked by gender-based violence, social exclusion, and traumatic experiences, which tend to intensify in prison settings. In this context, this study analyzes therapeutic writing, through the use of individual notebooks, as a mental health care strategy in women's prisons. This is a qualitative study supported by descriptive quantitative data, conducted in a female prison unit in the state of Rio de Janeiro, Brazil. A total of 40 women participated in the intervention out of 212 assisted inmates. The results indicate that writing promotes emotional expression, helps process psychological distress, and supports the reconstruction of personal narratives, functioning as a symbolic space for self-expression and subjective resistance. It is concluded that therapeutic writing is an accessible and effective care practice, contributing to mental health promotion and the recognition of subjectivity within the prison context.

KEY-WORDS: Mental health. Women's prison. Therapeutic writing.

INTRODUÇÃO

A ampliação do encarceramento feminino nas últimas décadas evidencia a necessidade de compreender as especificidades que atravessam a experiência das mulheres privadas de liberdade, especialmente no que se refere à saúde mental. Diferentemente da população masculina, grande parte dessas mulheres apresenta trajetórias marcadas por vulnerabilidade social, violência de gênero e experiências traumáticas anteriores ao cárcere, fatores que tendem a se intensificar em um ambiente institucional caracterizado pelo controle, pela restrição da autonomia e pela limitação da expressão subjetiva. Nesse contexto, torna-se fundamental pensar estratégias de cuidado que possibilitem espaços de escuta, elaboração e reconstrução simbólica das experiências vividas.

Diante desse cenário, o presente trabalho propõe discutir a escrita terapêutica, por meio do uso de cadernos individuais, como uma estratégia de cuidado em saúde mental no cárcere feminino. Parte-se do pressuposto de que a escrita pode funcionar como dispositivo de expressão emocional e reorganização da experiência, permitindo que mulheres privadas de liberdade nomeiem sentimentos, elaborem vivências traumáticas e reconstruam sentidos sobre suas trajetórias. Para tanto, o estudo apresenta, inicialmente, uma reflexão sobre a relação entre saúde mental e encarceramento feminino; em seguida, discute os fundamentos da escrita terapêutica como prática de elaboração subjetiva; posteriormente, analisa a proposta dos cadernos de escrita como espaço simbólico de expressão no contexto prisional; e, por fim, aborda o papel da escrita na reconstrução da subjetividade e na produção de novas narrativas de si.

OBJETIVO

O presente trabalho tem como objetivo analisar a escrita terapêutica, por meio da utilização de cadernos individuais, como uma estratégia de cuidado em saúde mental no contexto do cárcere feminino. Busca-se compreender de que maneira a escrita pode favorecer a expressão emocional, a elaboração de experiências traumáticas e a reconstrução de narrativas pessoais em mulheres privadas de liberdade. Como finalidade, o estudo pretende evidenciar o potencial da escrita como dispositivo acessível e significativo de cuidado, contribuindo para a ampliação de práticas que promovam a escuta, a subjetividade e a saúde mental em ambientes prisionais marcados pelo silenciamento e pela restrição da autonomia.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, com apoio de dados quantitativos descritivos, uma vez que busca compreender processos subjetivos relacionados à experiência da escrita terapêutica no contexto do cárcere feminino, ao mesmo tempo em que considera informações numéricas referentes à adesão das participantes à proposta. Quanto à natureza, trata-se de uma pesquisa aplicada, pois objetiva produzir conhecimentos com potencial de intervenção em práticas de cuidado em saúde mental. No que se refere aos objetivos, configura-se como uma pesquisa exploratória e descritiva, na medida em que visa aprofundar a compreensão sobre o uso da escrita como dispositivo de cuidado e descrever seus efeitos na elaboração das experiências vividas por mulheres privadas de liberdade.

Em relação aos procedimentos, o estudo apresenta caráter de pesquisa bibliográfica e pesquisa participante com abordagem interventiva. A pesquisa bibliográfica foi realizada a partir da análise de produções acadêmicas nas áreas de psicologia, saúde mental, literatura e estudos sobre o cárcere feminino, possibilitando a construção do referencial teórico que fundamenta a investigação. Já a dimensão participante e interventiva refere-se à implementação da prática de escrita terapêutica por meio da utilização de cadernos individuais como dispositivo de cuidado.

A pesquisa foi desenvolvida em uma unidade prisional feminina localizada no interior do estado do Rio de Janeiro. A população do estudo foi composta por mulheres privadas de liberdade assistidas na unidade, totalizando 212 internas, das quais 40 aderiram voluntariamente à proposta de utilização dos cadernos de escrita terapêutica. A participação ocorreu de forma espontânea, respeitando o interesse e os limites individuais de cada participante.

O período de realização da pesquisa compreendeu o tempo de desenvolvimento da intervenção, com encontros regulares destinados à orientação das atividades de escrita e, quando pertinente, à partilha voluntária das produções em espaços coletivos de escuta e

acolhimento.

Como técnica de coleta de dados, utilizou-se a produção escrita nos cadernos terapêuticos, incluindo narrativas autobiográficas, relatos de experiências, cartas, reflexões e registros de sentimentos. Além disso, foram considerados relatos verbais espontâneos das participantes acerca da experiência com a escrita. Os dados quantitativos referem-se à adesão das internas à proposta, sendo utilizados de forma complementar para caracterização da participação.

A análise dos dados foi realizada por meio de análise de conteúdo de natureza qualitativa, buscando identificar categorias relacionadas à expressão emocional, à elaboração do sofrimento psíquico e à reconstrução de sentidos sobre a própria trajetória. Os dados quantitativos foram tratados de forma descritiva, com o objetivo de contextualizar o alcance da intervenção.

No que se refere aos aspectos éticos, a pesquisa seguiu os princípios éticos aplicáveis a estudos com seres humanos, assegurando o respeito à dignidade, à autonomia e à confidencialidade das participantes. A identidade das mulheres foi preservada, garantindo-se o anonimato e o sigilo das informações. A participação foi voluntária, podendo ser interrompida a qualquer momento, sem prejuízo às participantes. Ressalta-se que a proposta não envolveu qualquer forma de coerção, sendo orientada pelo compromisso com o cuidado, a escuta e o respeito às experiências individuais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A implementação dos cadernos de escrita terapêutica na unidade prisional feminina possibilitou observar a adesão parcial, porém significativa, das mulheres privadas de liberdade à proposta. Do total de 212 mulheres assistidas na unidade, 40 aderiram voluntariamente à utilização do caderno terapêutico, o que corresponde a aproximadamente 18,8% da população atendida. Esse dado revela, por um lado, os limites estruturais e subjetivos que atravessam a participação em atividades dessa natureza como desconfiança, dificuldades de expressão ou resistência inicial e, por outro, evidencia o potencial de engajamento quando são ofertados espaços de cuidado que respeitam a subjetividade das participantes.

A adesão ao caderno terapêutico pode ser compreendida como um indicativo da necessidade de espaços individuais de expressão no contexto prisional. Em um ambiente marcado pela convivência coletiva, pela vigilância constante e pela circulação de informações pessoais, o caderno surge como um território simbólico de intimidade, no qual as mulheres podem elaborar sentimentos sem o medo de exposição. Esse aspecto dialoga com a literatura que aponta a escrita como um recurso de elaboração subjetiva e organização da experiência emocional.

No que se refere aos efeitos observados, a prática da escrita terapêutica demonstrou contribuir para a expressão de emoções, a elaboração de experiências traumáticas e a

construção de novas formas de compreensão da própria trajetória. A análise das produções escritas e dos relatos das participantes evidenciou a presença de sentimentos como tristeza, saudade, arrependimento, esperança e desejo de reconstrução da vida, indicando que a escrita possibilita acessar conteúdos subjetivos frequentemente silenciados no cotidiano prisional.

As falas das participantes reforçam a relevância da escrita como dispositivo de cuidado. A seguir, apresentam-se trechos representativos que sintetizam percepções e experiências relacionadas ao uso do caderno terapêutico:

“Aqui eu consigo falar coisas que nunca tive coragem de dizer para ninguém.”

“Escrever me faz sentir que ainda sou alguém fora daqui.”

“No papel eu posso chorar sem ninguém me julgar.”

“Eu comecei a entender melhor o que eu sinto quando escrevo.”

“Esse caderno virou meu refúgio dentro da cadeia.”

“Quando escrevo, parece que a dor fica mais leve.”

“Eu nunca tinha parado para pensar na minha história desse jeito.”

“Aqui dentro a gente não tem voz, mas no caderno eu tenho.”

“Escrever me ajudou a lembrar quem eu era antes de tudo isso.”

“Eu coloco no papel tudo que não cabe dentro de mim.”

“Parece que estou conversando comigo mesma e me entendendo melhor.”

“Esse caderno me dá esperança de que posso ser diferente lá fora.”

Esses relatos evidenciam que a escrita terapêutica funciona como um espaço de escuta de si, permitindo que as participantes organizem pensamentos, nomeiem emoções e ressignifiquem experiências. A possibilidade de transformar vivências em narrativa favorece a construção de sentido, contribuindo para processos de autoconhecimento e elaboração do sofrimento psíquico.

Além disso, observou-se que a escrita também atua como forma de resistência subjetiva frente às condições do cárcere. Ao escrever, as mulheres reafirmam sua individualidade em um contexto que tende à padronização e à despersonalização, conforme discutido por Goffman (2008) ao tratar das instituições totais. Nesse sentido, o caderno terapêutico pode ser compreendido como um dispositivo que cria brechas simbólicas de liberdade em um ambiente marcado por restrições.

A prática também demonstrou potencial para fortalecer processos de reconstrução identitária. Ao revisar suas histórias, as participantes passaram a atribuir novos significados

às suas experiências, deslocando-se de uma posição exclusivamente marcada pela culpa ou pelo sofrimento para uma perspectiva que inclui possibilidade de mudança, continuidade e futuro. Esse movimento é fundamental no contexto da saúde mental, pois contribui para a redução do sofrimento psíquico e para a construção de projetos de vida.

Por fim, os resultados indicam que, embora a adesão ainda seja limitada em relação ao total da população prisional, a escrita terapêutica apresenta-se como uma estratégia potente, acessível e de baixo custo para o cuidado em saúde mental no cárcere feminino. Sua implementação evidencia a importância de práticas que valorizem a subjetividade, promovam espaços de expressão e contribuam para a humanização das políticas e intervenções no sistema prisional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou que a saúde mental no cárcere feminino constitui um campo que demanda atenção específica, considerando as múltiplas vulnerabilidades que atravessam a trajetória das mulheres privadas de liberdade. As experiências de violência, exclusão social e sofrimento psíquico, frequentemente anteriores ao encarceramento, são intensificadas em um contexto institucional marcado pelo controle, pela restrição da autonomia e pela limitação da expressão subjetiva.

Nesse cenário, a escrita terapêutica, por meio da utilização de cadernos individuais, mostrou-se uma estratégia de cuidado acessível e significativa. Os resultados indicam que, mesmo com adesão parcial, a prática possibilitou às participantes a expressão de emoções, a organização de experiências e a construção de novos sentidos sobre suas trajetórias. A escrita revelou-se um espaço de escuta de si, no qual sentimentos silenciados puderam ser nomeados e elaborados.

Além disso, a produção escrita demonstrou potencial para favorecer processos de reconstrução subjetiva, contribuindo para o fortalecimento da identidade e para a ressignificação de experiências marcadas pelo sofrimento. Ao transformar vivências em narrativa, as mulheres puderam não apenas revisitar suas histórias, mas também projetar novas possibilidades de existência, mesmo diante das limitações impostas pelo cárcere.

Outro aspecto relevante refere-se ao caráter simbólico da escrita como forma de resistência. Em um ambiente que tende à padronização e à despersonalização, o caderno terapêutico constituiu um espaço de singularidade, permitindo que as participantes reafirmassem sua individualidade e produzissem sentidos próprios sobre suas vivências.

Dessa forma, conclui-se que a escrita terapêutica se configura como um dispositivo potente de cuidado em saúde mental no cárcere feminino, capaz de promover expressão, elaboração e reconstrução subjetiva. Sua implementação reforça a importância de práticas que valorizem a escuta, a subjetividade e a dignidade das mulheres privadas de liberdade, contribuindo para a humanização das ações no sistema prisional.

Por fim, destaca-se a necessidade de ampliação de iniciativas dessa natureza, bem como o desenvolvimento de novas pesquisas que aprofundem a compreensão sobre os efeitos da escrita terapêutica em diferentes contextos institucionais. Investir em estratégias que promovam a expressão e o cuidado de si no cárcere é fundamental para a construção de políticas públicas mais sensíveis às especificidades da população feminina privada de liberdade.

REFERÊNCIAS

ALVES, Ana Luísa Cordeiro. Escrita expressiva no bem-estar: impacto das experiências difíceis e dos recursos. Braga: Universidade do Minho, 2020.

AZEVEDO, Maria S. R. O impacto da escrita expressiva na regulação emocional em adultos portugueses. Porto: Universidade Portucalense, 2018.

BAIKIE, Karen A.; WILHELM, Kay. Emotional and physical health benefits of expressive writing. Cambridge: Cambridge University Press, 2005.

BENETTI, Iara C.; OLIVEIRA, Walter F. O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto. Florianópolis: Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, 2016.

EVARISTO, Conceição. Olhos d'água. Rio de Janeiro: Pallas, 2014.

GOFFMAN, Erving. Manicômios, prisões e conventos. São Paulo: Perspectiva, 2008.

MAHL, Letícia. Escrita expressiva e elaboração de experiências traumáticas. 2024.

MARCELINO, Diana; FIGUEIRAS, Maria. Expressão emocional através da escrita e saúde. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2012.

PENNEBAKER, James W. Expressive writing in psychological science. v. 13. Cambridge: Perspectives on Psychological Science, 2018.

TFOUNI, Leda Verdiani et al. O caráter terapêutico da escrita: práticas de letramento em um hospital psiquiátrico. Brasília: Psicologia: Ciência e Profissão, 2008.