

A ESCRITA EXPRESSIVA COMO DISPOSITIVO DE ESCRITA TERAPÊUTICA NA FACILITAÇÃO DE GRUPOS

Sávio Augusto Carvalho Teixeira¹;

¹Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/0842994002262789>

Luiz Henrique Ferreira Lima²;

²Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/2787368888690109>

Erica Veronica da Silva Feitosa³;

³Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3649326688821596>

Geovanna dos Santos e Silva⁴;

⁴Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/6002234387754861>

Matheus Lima Serejo⁵;

⁵Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/8201896208126023>

Lohanny Cristina Lima da Silva⁶;

⁶Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/6112681129154278>

Ana Beatriz Nascimento da Silva⁷;

⁷Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/5989920626084655>

Camila Freitas Aguiar Oliveira⁸;

⁸Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7283444923031671>

Cíntia Évelyn dos Santos Oliveira⁹;

⁹Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3993629655185058>

Luana Beatriz da Silva Brito¹⁰;

¹⁰Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/5391046845201596>

Maria Caroline da Silva Nascimento¹¹;

¹¹Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/5965693729023486>

Gabrielle Rios Rodrigues Pires¹²;

¹²Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3036756175317448>

Eunaihara Lígia Lira Marques¹³.

¹³Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/1471247566395176>

RESUMO: Este relato de experiência apresenta a prática de planejamento e facilitação de um grupo de escrita terapêutica desenvolvido por discentes do curso de graduação em Psicologia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), no contexto da disciplina Técnicas de Intervenção em Grupos - Dinâmica de Grupos, entre setembro e novembro de 2025. Trata-se de um relato de caráter descritivo e reflexivo, construído a partir do planejamento das atividades, dos registros reflexivos, das percepções observadas durante os encontros e das devolutivas dos participantes. A proposta foi organizada a partir de temáticas escolhidas pelos participantes, envolvendo relações afetivas, corpo e autoimagem, sexualidade e futuros, sonhos e projetos. Os encontros foram estruturados em momentos de sensibilização, escrita, compartilhamento voluntário e encerramento. A experiência mostrou que as dificuldades encontradas, também se constituíram como oportunidades de aprendizagem, exigindo flexibilidade, escuta e capacidade de rever a própria prática. A escrita terapêutica mostrou-se um recurso possível para favorecer a expressão, a reflexão e o compartilhamento de vivências, sem que se possa afirmar efeitos terapêuticos ou mudanças na saúde mental dos participantes. O principal aprendizado esteve na própria experiência de facilitar um grupo durante a formação em Psicologia.

PALAVRAS-CHAVE: Escrita terapêutica. Facilitação de grupos. Formação em Psicologia.

EXPRESSIVE WRITING AS A THERAPEUTIC WRITING DEVICE IN GROUP FACILITATION

ABSTRACT: This experience report presents the planning and facilitation of a therapeutic writing group developed by undergraduate Psychology students at the Federal University of the Delta of Parnaíba (UFDPAr) within the scope of the course “Group Intervention Techniques - Group Dynamics” between September and November 2025. It is a descriptive and reflective account built upon activity planning, reflective journals, observations made during the sessions, and participant feedback. The intervention was organized around themes chosen by the participants, including affective relationships, body and self-image, sexuality, and futures, dreams, and life projects. The sessions were structured into moments of sensitization, writing, voluntary sharing, and closing. The experience demonstrated that the difficulties encountered also served as learning opportunities, requiring flexibility, active listening, and the ability to reassess one’s own practice. Therapeutic writing proved to be a viable resource to foster expression, reflection, and the sharing of lived experiences, although formal therapeutic effects or changes in the participants’ mental health cannot be claimed. The primary learning lied in the experience itself of facilitating a group during undergraduate Psychology training.

KEYWORDS: Therapeutic writing. Group facilitation. Psychology training.

INTRODUÇÃO

Talvez a facilitação de um grupo seja, antes de tudo, um exercício de nos confrontarmos com as nossas próprias hesitações e com o inesperado da presença do outro. Afinal, como bem expressam Bechelli e Santos (2005, p. 250), “reunir-se em grupos é uma característica essencial dos seres humanos que nascem, crescem e morrem inseridos em grupos sociais”. Se o espaço grupal constitui esse solo fértil de partilha e bem-estar, a sua condução nos desperta uma dúvida constante: seria de fato possível prever os rumos de um encontro por meio de um planejamento estático? Como nos sugere a célebre metáfora de Freud (1996), embora possamos planejar o início e o final de uma sessão, o seu desenvolvimento dependerá inteiramente dos cenários e das intervenções que se desdobram na vivência. Nesse sentido, nós, enquanto facilitadores em formação, somos frequentemente invadidos pelo receio de perder o controle das atividades, esquecendo-nos de que os verdadeiros entrelaces e ressignificações nascem justamente na mística do encontro espontâneo.

Fundamentada na Abordagem Centrada na Pessoa, a facilitação de um clima acolhedor envolve condições como congruência, consideração positiva incondicional e empatia (Rogers, 2009). Ao mesmo tempo, a experiência grupal pode ser compreendida a partir das contribuições de Pichon-Rivière (2005), especialmente quando o grupo se movimenta entre momentos de resistência, elaboração e realização da tarefa. Silêncios,

hesitações e dificuldades de participação, que por vezes podem ser interpretados inicialmente como problemas, também podem expressar movimentos próprios do processo grupal.

É nesse espaço de partilha e silêncios que a escrita expressiva aparece como possibilidade de tradução do sensível. Pennebaker (1997, 2017) descreve a escrita expressiva como uma prática voltada à elaboração narrativa de experiências emocionais. Estudos mais recentes também apontam resultados relacionados à escrita expressiva em diferentes contextos, embora seus efeitos possam variar conforme a forma de aplicação e as características dos participantes (Cayubit, 2021; Guo, 2023; Mohamed *et al.*, 2023; Xiao *et al.*, 2024). Uma meta-análise recente, por exemplo, encontrou efeitos pequenos, porém significativos, sobre sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudos experimentais, reforçando a necessidade de interpretar seus efeitos considerando as condições específicas de cada intervenção (Guo, 2023).

Esse contexto também merece atenção quando pensamos em estudantes universitários. Estudos realizados com essa população apontam a presença de sintomas relacionados à depressão, ansiedade e estresse, especialmente em diferentes situações da vida acadêmica (De Paula *et al.*, 2022; José *et al.*, 2025). Assim, espaços de expressão e reflexão podem constituir experiências relevantes no cotidiano universitário, sem que isso signifique, necessariamente, uma intervenção clínica ou a produção de efeitos terapêuticos.

É sob essa perspectiva que se ancora o presente relato de experiência, desenvolvido no contexto da disciplina Técnicas de Intervenção em Grupos – Dinâmica de Grupos, na UFDPAr. A proposta reuniu estudantes do primeiro período de Psicologia em encontros estruturados a partir de temáticas escolhidas pelos participantes. Longe de pretender formular verdades acadêmicas fechadas ou de mensurar eficácias clínicas, esta escrita propõe uma reflexão honesta, humanizada e aberta sobre os limites, as dores e os ricos aprendizados que emergem quando nos permitimos, simplesmente, estar presentes na posição de facilitadores.

OBJETIVO

Relatar a experiência de planejamento e facilitação de um grupo de escrita terapêutica desenvolvido no contexto da formação acadêmica em Psicologia, destacando as estratégias utilizadas, os desafios encontrados e as aprendizagens produzidas ao longo da experiência grupal.

METODOLOGIA

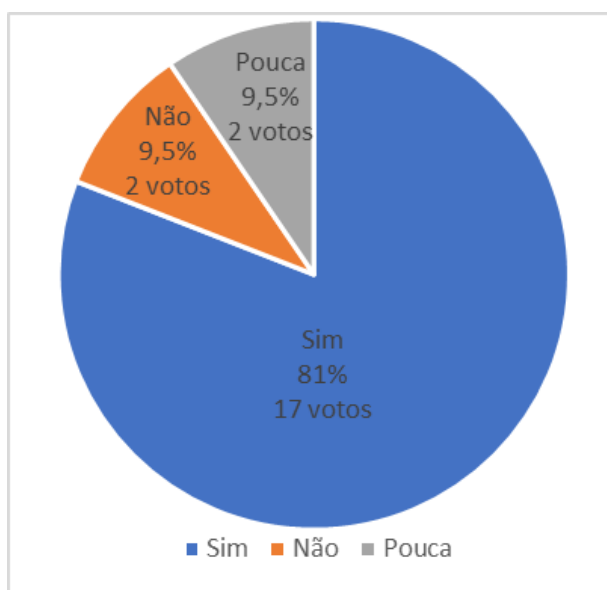
Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo e reflexivo, construído a partir de uma prática desenvolvida na disciplina Técnicas de Intervenção em Grupos - Dinâmica de Grupos, do curso de graduação em Psicologia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr). A atividade ocorreu entre setembro e novembro de 2025,

tendo como campo de prática a própria universidade. O planejamento inicial tinha como público-alvo discentes, servidores, trabalhadores terceirizados da instituição e público externo. Entretanto, a participação efetiva foi composta por estudantes do primeiro período de Psicologia.

A proposta foi desenvolvida por uma equipe de cinco estudantes, com acompanhamento docente. Após a etapa teórica da disciplina, a equipe teve liberdade para escolher a técnica que seria utilizada. A escrita terapêutica foi escolhida por possibilitar uma forma de expressão que não dependesse exclusivamente da comunicação oral. O planejamento buscou construir um espaço de expressão, reflexão, compartilhamento de vivências e contato com as próprias emoções.

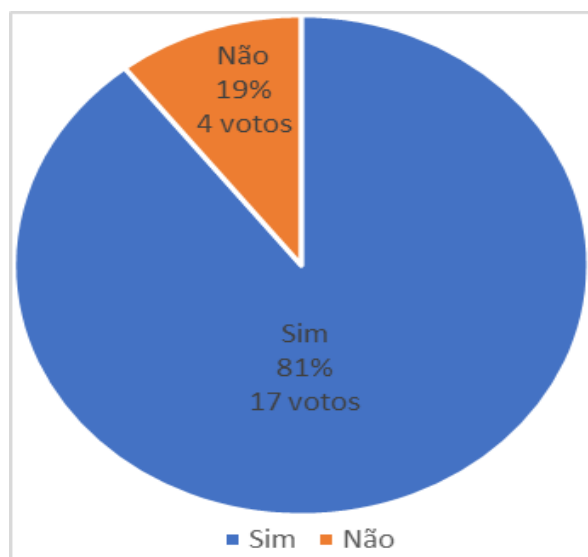
Antes do início dos encontros, foi elaborado um formulário eletrônico para conhecer a disponibilidade dos interessados, a afinidade com a expressão por meio da escrita, o contato anterior com grupos de escrita terapêutica e as temáticas de maior interesse. Foram registradas 21 respostas, utilizadas para auxiliar na organização dos encontros e na definição dos temas.

Figura 1: Resultado do formulário afinidade sobre de se expressar através da escrita.



Fonte: Elaborado pelo autor a partir dos dados do formulário (2026).

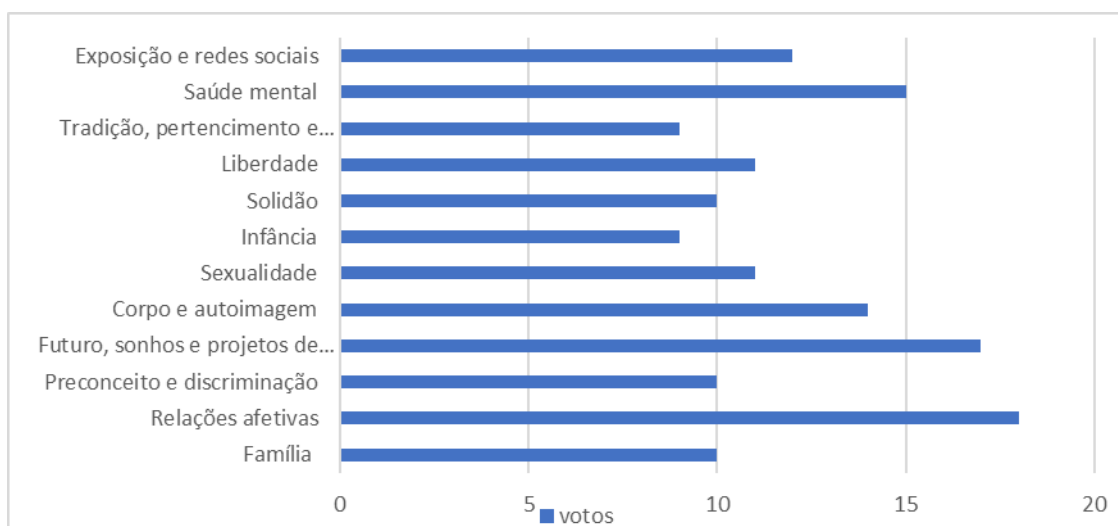
Figura 2: Resultado do formulário afinidade sobre de se expressar através da escrita.



Fonte: Elaborado pelo autor a partir dos dados do formulário (2026).

O formulário expunha também as temáticas previamente definidas para serem votadas pelos inscritos como temas dos encontros, como segue abaixo as mais votadas:

Figura 3: Resultado do formulário temáticas de interesse



Fonte: Elaborado pelo autor a partir dos dados do formulário (2026).

A partir dessas respostas, resolvemos agrupar as temáticas afins para organizar as sessões em quatro eixos centrais: relações afetivas, corpo e autoimagem, sexualidade, e futuros, sonhos e projetos. Os encontros tinham duração aproximada de uma hora e meia e eram organizados, de modo geral, em momentos de sensibilização, apresentação da temática, escrita, compartilhamento voluntário e encerramento. A participação era aberta

e não obrigatória. No primeiro encontro estiveram presentes 12 participantes, além dos cinco estudantes responsáveis pela facilitação. A adesão variou ao longo dos encontros, chegando a duas participantes, além dos facilitadores, no encontro de encerramento. Os encontros foram realizados em espaços reservados da UFDPAr, buscando favorecer a privacidade e a concentração durante as atividades.

Para a construção deste relato, foram considerados o planejamento das atividades, os registros reflexivos produzidos pelo autor, as percepções gerais observadas durante os encontros e as devolutivas realizadas pelos participantes. Este relato foi elaborado posteriormente a partir de registros reflexivos sobre a experiência de planejamento e facilitação, sem utilização de falas literais, textos, formulários, devolutivas individualizadas ou quaisquer dados que possibilitassem a identificação dos participantes.

Em conformidade com a Resolução CNS nº 510/2016, foram preservadas a privacidade, a confidencialidade e a não identificação dos participantes. A referida resolução estabelece que atividades desenvolvidas exclusivamente com finalidade de educação, ensino ou treinamento, sem finalidade de pesquisa científica, não são registradas nem avaliadas pelo sistema CEP/CONEP. Além disso, prevê que reflexões teóricas sobre situações emergentes da prática profissional podem ser realizadas quando não revelam informações capazes de identificar os sujeitos (BRASIL, 2016).

Ressalta-se que este estudo não pretende avaliar eficácia terapêutica, mensurar mudanças psicológicas nem generalizar resultados. Seu foco recai sobre a experiência formativa de planejamento e facilitação de um grupo de escrita, bem como sobre os aprendizados e limites percebidos durante essa prática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Da escolha da escrita à construção dos encontros

A escolha da escrita terapêutica aconteceu após as discussões teóricas sobre diferentes possibilidades de intervenção em grupos. A liberdade para escolher a proposta fez com que a equipe precisasse pensar não apenas na técnica, mas também no público, nos objetivos, nas temáticas e na organização dos encontros.

O planejamento inicial tomou como referência a Psicologia Humanista-Existencial, especialmente as contribuições de Carl Rogers (2009), a Arteterapia e as experiências de Nise da Silveira (2017), além dos estudos de James Pennebaker (1997, 2007, 2017). sobre escrita expressiva. Conforme as temáticas foram sendo definidas, outros referenciais foram utilizados, como Merleau-Ponty (1994) nas discussões sobre corpo e percepção, Foucault (1988) e David Le Breton (2007) na temática da sexualidade e do corpo e Kabat-Zinn (2017) na sabedoria do corpo e da mente para enfrentamento do estresse.

A escolha da escrita nos possibilitou trabalhar com uma forma de expressão que não dependesse somente da fala. O participante podia escrever e decidir posteriormente se desejava compartilhar o que havia produzido. Dessa maneira, o compartilhamento era incentivado, mas não obrigatório. A proposta dialoga com os estudos de Pennebaker (1997,2007,2017) sobre escrita expressiva, embora a atividade realizada tenha características diferentes dos protocolos experimentais descritos na literatura. Na experiência que relato, a escrita foi inserida em uma dinâmica grupal, com temas previamente definidos, momentos de sensibilização e compartilhamento.

Quando o planejamento não funciona como esperado

O primeiro encontro tinha como tema ‘relações afetivas’, contou com 12 participantes, além dos cinco integrantes da equipe. Foram realizados momentos de apresentação, explicação da proposta, construção do contrato grupal, escrita, compartilhamento e feedback. Decidimos iniciar a mística do encontro com texto do livro “A Carícia Essencial: uma Psicologia do Afeto” de Roberto Shinyashiki (1985). Foi possível perceber curiosidade e certa insegurança por parte dos participantes, algo natural para um grupo que está se formando. Com o desenvolvimento da atividade, houve maior conforto na participação e no compartilhamento. O silêncio durante a escrita também chamou atenção, pois criou um momento diferente daquele vivido durante as discussões coletivas.

Nesse primeiro encontro, me encontrei um pouco nervoso em compartilhar vivências tão pessoais, algo que foi se naturalizando conforme contava e recebia o acolhimento de todo o grupo, isso foi se espelhando também nos demais participantes, aquele momento inicial tenso, se transformara em uma construção coletiva de vivências e percepções novas sobre o compartilhado. Entre sorrisos de alegria, choros de desabafo e palavras de afeto, o grupo que iniciou receoso, se tornou um grande ponto de acolhimento e ressignificações de sentimentos, conforme todos relataram ao final do encontro.

Essa primeira atividade também trouxe uma percepção que acompanhou os encontros seguintes: o que havia sido pensado antes da atividade nem sempre correspondia ao que acontecia quando o grupo começava a funcionar.

O encontro sobre sexualidade foi o momento mais desafiador. A proposta buscava favorecer uma reflexão sobre sexualidade como construção histórica, corporal e simbólica, utilizando atividades de escrita, compartilhamento e meditação ao final. Foram mobilizados referenciais como Foucault (1988), Merleau-Ponty (1994), David Le Breton (2007), Pennebaker (1997,2007,2017) e Kabat-Zinn (2017).

Me senti um tanto perdido durante a realização. O assunto era mais íntimo, envolvia incômodos e traumas pessoais, e algumas pessoas acabaram se fechando durante o compartilhamento. Naquele momento, fomos invadidos por uma sensação de que estaríamos fracassando e de que tudo estava dando errado. No entanto, pensando com Pichon-Rivière

(2005), esse silêncio e o recuo do grupo não foram um erro do nosso planejamento; eram a própria mística da pré-tarefa se manifestando. O tema da sexualidade mexeu com dores profundas, despertando aqueles medos básicos que o autor tanto aponta: o medo da perda da segurança das defesas já estabelecidas e o medo do ataque ao se mostrarem tão vulneráveis frente aos outros. Assim, o sentimento de fracasso que experimentamos na facilitação foi, no fundo, a nossa própria afetação contratransferencial diante da resistência do grupo, que precisava daquele silêncio para se proteger.

Depois do encontro, a situação foi discutida em supervisão. A partir disso, foi possível perceber que a dificuldade não estava apenas na temática escolhida, mas também na preparação da equipe para conduzi-la e na necessidade de maior alinhamento antes das atividades. Essa situação foi importante porque mostrou, de maneira concreta, que uma proposta considerada adequada no planejamento pode não funcionar da mesma forma quando chega ao grupo. Também mostrou que reconhecer uma dificuldade durante a formação não significa necessariamente o fracasso. O problema pode ser retomado, discutido e utilizado para repensar a prática.

Corpo, presença e participação

Entre as temáticas trabalhadas esteve a relação com o corpo e a autoimagem. O encontro utilizou imagens como recurso inicial, seguidas de escrita e compartilhamento, com alongamento e exercícios de respiração no encerramento. A construção da atividade dialogou com referências relacionadas à Psicologia Humanista-Existencial, à Arteterapia, à escrita expressiva e às discussões de Merleau-Ponty (1994) sobre corpo e percepção.

Nesse encontro, não estive presente. O contato posterior com o relato das demais integrantes da equipe trouxe uma percepção que dificilmente seria possível ter apenas pela descrição do que aconteceu. Gestos, silêncios, movimentos e a própria forma como as pessoas ocupam o espaço fazem parte da dinâmica de um grupo e nem sempre conseguem ser recuperados por um relato posterior. Mesmo me sendo entregues as anotações principais do dia e tendo-me sido relatado o encontro, senti que faltava a presença física, aquela percepção fenomenológica dos olhares, das entonações e dos tremores na voz ao sermos afetados pelo outro, como discute Merleau-Ponty (1994). Essa situação também trouxe uma reflexão sobre a própria presença de todos os facilitadores no aqui e agora do acontecer grupal (Pichon-Rivière, 2005).

Encerramento e Limites da Experiência

A experiência de planejamento e facilitação do grupo de escrita terapêutica possibilitou aproximar os conhecimentos discutidos na disciplina Técnicas de Intervenção em Grupos – Dinâmica de Grupos da realidade de uma prática grupal. A escrita se mostrou um recurso possível para favorecer a expressão, a reflexão e o compartilhamento de vivências, mas a

experiência também mostrou que a condução de um grupo não depende somente daquilo que foi planejado.

Enquanto facilitador, vivenciei um enorme aprendizado na prática de condução de grupos e, principalmente, no uso da técnica da escrita terapêutica aliada ao compartilhamento, algo que já pratico há muitos anos na minha vida pessoal e cujos benefícios conheço bem por experiência própria. A percepção de que os encontros foram benéficos para o grupo, especialmente diante dos compartilhamentos positivos, proporcionou-me compreender a necessidade de facilitar ações que podem favorecer a saúde mental, o que aumentou ainda mais o meu desejo de dar continuidade a esse projeto.

Ao final dos encontros, também foi possível perceber que a continuidade de uma proposta como essa dependeria não apenas da escolha das atividades, mas da construção de vínculo com os participantes e de estratégias que favorecessem uma participação mais estável. Mais do que avaliar a atividade pela quantidade de participantes ou pela realização de todas as etapas previstas, a experiência permitiu observar como a prática modifica aquilo que foi inicialmente pensado. Algumas atividades aconteceram de maneira próxima ao planejado; outras exigiram mudanças durante ou depois dos encontros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de planejamento e facilitação do grupo de escrita terapêutica possibilitou aproximar os conhecimentos discutidos na disciplina Técnicas de Intervenção em Grupos – Dinâmica de Grupos da realidade de uma prática grupal. A escrita se mostrou um recurso possível para favorecer a expressão, a reflexão e o compartilhamento de vivências, mas a experiência também mostrou que a condução de um grupo não depende somente daquilo que foi planejado.

O encontro que apresentou maiores dificuldades também trouxe importantes aprendizados sobre preparação, alinhamento da equipe, escuta e necessidade de rever a própria prática. Reconhecer que algo não funcionou como esperado não significou um fracasso, mas uma possibilidade de refletir sobre outras formas de condução. A experiência também mostrou que a participação não pode ser observada somente pela quantidade de pessoas presentes, uma vez que vínculo, acolhimento e presença fazem parte da construção de um grupo.

Não é possível afirmar efeitos terapêuticos ou mudanças na saúde mental dos participantes, pois não foram utilizados instrumentos específicos para essa finalidade. O principal aprendizado esteve na própria experiência de ser facilitador, lidar com as dificuldades, receber devolutivas e perceber como a prática modifica aquilo que inicialmente foi pensado. Assim, a experiência reforça a importância de espaços práticos na formação em Psicologia. A escrita terapêutica pode ser um recurso para reflexão e compartilhamento, mas sua utilização exige cuidado, planejamento, escuta e atenção às singularidades de

cada grupo e de seus participantes.

REFERÊNCIAS

BECCHELLI, Luiz Paulo de C.; SANTOS, Manoel Antônio dos. O terapeuta na psicoterapia de grupo. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 13, n. 2, p. 249-254, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000200018>.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Brasília, DF: Conselho Nacional de Saúde, 2016.

CAYUBIT, Ryan Francis. Effect of expressive writing on the subjective well-being of university students. **Makara Human Behavior Studies in Asia**, v. 25, n. 1, p. 71-79, 2021. DOI: <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1130520>.

DE PAULA, Waleria *et al.* Key characteristics including sex, sexual orientation and internet use associated with worse mental health among university students in Brazil and implications. **Journal of Public Health**, v. 44, n. 4, p. e487-e498, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab406>.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade 1: a vontade de saber**. Rio de Janeiro: Graal, 1988.

FREUD, Sigmund. Sobre o início do tratamento: novas recomendações aos médicos que exercem a psicanálise I. In: FREUD, Sigmund. **O caso Schreber, artigos sobre técnica e outros trabalhos (1911-1913)**. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

GUO, Lin. The delayed, durable effect of expressive writing on depression, anxiety and stress: a meta-analytic review of studies with long-term follow-ups. **British Journal of Clinical Psychology**, v. 62, n. 1, p. 272-297, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjc.12408>.

JOSÉ, Maria Eduarda Ribeiro *et al.* Food consumption associated with depression, anxiety and stress in students entering a public university. **Journal of Nutritional Science**, v. 14, p. e3, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1017/jns.2024.90>.

KABAT-ZINN, Jon. **Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença**. São Paulo: Palas Athena, 2017.

LE BRETON, David. **A sociologia do corpo**. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. Tradução de Carlos Alberto Ribeiro de Moura. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

MOHAMED, Noor Hassline *et al.* Effects of self-expressive writing as a therapeutic method to relieve stress among university students. **Journal of Poetry Therapy**, v. 36, n. 3, p. 243-255, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/08893675.2023.2174678>.

PENNEBAKER, James W. Expressive writing in psychological science. **Perspectives**

on **Psychological Science**, v. 13, n. 2, p. 226-229, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>.

PENNEBAKER, James W. Writing about emotional experiences as a therapeutic process. **Psychological Science**, v. 8, n. 3, p. 162-166, 1997. Disponível em: <http://www.jstor.org/stable/40063169>. Acesso em: 26 ago. 2026.

PENNEBAKER, James W.; CHUNG, Cindy K. Expressive writing, emotional upheavals, and health. In: FRIEDMAN, Howard S.; SILVER, Roxane Cohen (ed.). **Foundations of Health Psychology**. New York: Oxford University Press, 2007.

PICHON-RIVIÈRE, Enrique. **O processo grupal**. Tradução de Marco Aurélio Fernandes Velloso e Maria Stela Gonçalves. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa**. 6. ed. Tradução de Alvamar Lamparelli e Manuel José do Carmo Ferreira. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

SHINYASHIKI, Roberto T. **A carícia essencial: uma psicologia do afeto**. 1. ed. Introdução de José Ângelo Gaiarsa. São Paulo: Gente, 1985.

SILVEIRA, Nise da. **Imagens do inconsciente: com 271 ilustrações**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

XIAO, Qiaoling *et al.* Can positive emotional writing improve the emotional health level of international medical students? Evidence from a randomized controlled trial. **BMC Medical Education**, v. 24, n. 1, p. 1248, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06186-4>.

Nota de transparência quanto ao uso de inteligência artificial: Este trabalho utilizou a ferramenta ChatGPT (OpenAI) exclusivamente para fins de revisão gramatical e adequação às normas acadêmicas, especialmente na estruturação das referências bibliográficas, não havendo interferência na elaboração do conteúdo científico, análise ou interpretação dos dados.