

ESCRITA PESSOAL COMO ALIADA NO ENFRENTAMENTO DO ADOECIMENTO GRAVE DE LONGA DURAÇÃO ¹

Maria Simone Mendes Bezerra²

¹ Trabalho desenvolvido durante o percurso do doutorado em Saúde Coletiva da Universidade Federal de Mato Grosso.

² Doutoranda em Saúde Coletiva da Universidade Federal de Mato Grosso ISC/UFMT.

Introdução: As pessoas, uma vez alfabetizadas, podem ser levadas a escrever também fora do ambiente escolar, longe das formalidades acadêmicas, fazendo desse ato uma prática personificada que expressa suas tristezas e alegrias, de forma espontânea escrevem sobre seu próprio mundo. Destarte a escrita é múltipla, singular, de característica formal e informal, por isso, vai além de seu objetivo acadêmico. Escrever, portanto, pode se configurar como um meio pelo qual a pessoa pode falar dos seus sentimentos e afetos, inclusive em situações que comprometem a saúde, de modo que essa pode ser benéfica para pacientes que enfrentam adoecimentos graves de longa duração, como também para os familiares que convivem com a pessoa adoecida. Em 1980, James Pennebaker e colaboradores, demonstraram através de estudos científicos que a escrita regular pode ser importante aliada no enfrentamento de acontecimentos conflitantes experimentadas pelas pessoas. **Objetivo:** Explorar como a escrita pessoal pode contribuir positivamente no enfrentamento de situações de adoecimento grave de longa duração. **Metodologia:** Trata de um trabalho de revisão integrativa da literatura, a busca foi realizada na base de dados PubMed, utilizando diferentes combinações das palavras-chave: “diário”, “blog”, “escrita”, “enfrentamento”, “escrita expressiva” e “adoecimento”. Após as buscas foram selecionados 12 artigos para leitura completa e por fim, cinco foram elegíveis, atendendo aos critérios de inclusão: (a) Trabalho científico original (b) participação de pessoas em situação de adoecimento ou familiares que convivem com o sujeito adoecido (c) ter como fonte de dados algum tipo de escrita pessoal (d) artigos publicados nos últimos dez anos, de acesso livre, e que não sejam de revisão de literatura. **Resultados:** Os artigos selecionados correspondem a publicações entre o ano de 2014 a 2019, todos de origem internacional. O tipo de adoecimento que mais prevaleceu foi o câncer, correspondendo a três artigos. Em quatro das publicações a pessoa adoecida foi a participante do estudo, sendo sua escrita uma das principais fontes de dados, em apenas um dos artigos selecionados teve como participantes familiares da pessoa adoecida. Os participantes em sua maioria foram pessoas acima de 18 anos, apenas dois artigos trabalharam com crianças e adolescentes (11 a 19 anos). A escrita em blogs foi a que mais prevaleceu correspondendo a três das publicações e as outras duas tratavam da ‘Escrita Expressiva’, uma técnica de escrita regular que ajuda os indivíduos a processarem eventos traumáticos ou angustiantes, escrevendo sobre pensamentos e sentimentos que experimentaram durante esses episódios. Com relação a escrita em blogs os estudos apontaram que foi benéfica, sendo vista pelos participantes como modo de compartilhar suas experiências e receber apoio de pares

no enfrentamento do adoecimento. Os estudos que se dedicaram a Escrita Expressiva também apontaram efeitos positivos dessa prática na qualidade de vida dos participantes. **Conclusão:** Apesar do número limitado as pesquisas selecionadas, demonstraram que escrever pode melhorar a qualidade de vida da pessoa adoecida ou daqueles que estão próximos a ela. A escrita é um método barato, de fácil execução e que pode se mostrar como importante aliada no enfrentamento do adoecimento grave de longa duração. Percebe-se também que no Brasil as pesquisas que tratam dessa temática ainda são escassas, o que aponta para importância de se produzir mais estudos que considerem as contribuições da escrita pessoal na vida de pessoas adoecidas. **Palavras-chave:** Blog; escrita; adoecimento.

Referências

- ANDERSON, Joel G.; EPPES, Alexis; O'DWYER, Siobhan T. "Like Death is Near": Expressions of Suicidal and Homicidal Ideation in the Blog Posts of Family Caregivers of People with Dementia. **Behavioral Sciences**, v. 9, n. 3, p. 22, 2019.
- FIGUEIRAS, M. J, MARCELINO, D. Escrita terapêutica em contexto de saúde: Uma breve revisão. **Análise Psicológica**, V. 26, N. 2, P. 327-334, 2008.
- HORTER, Shona et al. "I can also serve as an inspiration": A qualitative study of the TB&Me blogging experience and its role in MDR-TB treatment. **PLoS One**, v. 9, n. 9, p. e108591, 2014.
- LA MARCA, Luana et al. Efficacy of Pennebaker's expressive writing intervention in reducing psychiatric symptoms among patients with first-time cancer diagnosis: a randomized clinical trial. **Supportive Care in Cancer**, v. 27, n. 5, p. 1801-1809, 2019.
- LEPORE, Stephen J. et al. Randomised controlled trial of expressive writing and quality of life in men and women treated for colon or rectal cancer. **Psychology & health**, v. 30, n. 3, p. 284-300, 2015.
- PRESCOTT, Julie et al. Blogging as a viable research methodology for young people with arthritis: A qualitative study. **Journal of Medical Internet Research**, v. 17, n. 3, p. e61, 2015.
- SILVÉN HAGSTRÖM, Anneli; TOFT, Teolinda. "TOGETHER WE ARE UNBEATABLE": young sisters' narration of a sibling's cancer in personal blogs on the internet. **International journal of qualitative studies on health and well-being**, v. 14, n. 1, p. 1586625, 2019.
- THIES, V. G, PERES, E. Quando a escrita ressignifica a vida: Diários de um agricultor uma prática de escrita" masculina". **Revista Brasileira de Educação**, v. 14, n. 41, p. 216-231, 2009.