ISSN: 2358-8829

# ESCRITA TERAPÊUTICA E EDUCAÇÃO EMOCIONAL: POSSIBILIDADES METODOLÓGICAS PARA O DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO DA GERÊNCIA REGIONAL VALE DO CAPIBARIBE

Mariane Laís Matias de Araújo [1]
Júlia Albuquerque Aguiar Interaminense Costa [2]

## INTRODUÇÃO

A promoção da saúde mental entre os profissionais da educação constitui uma dimensão fundamental no campo da saúde do trabalhador, estando diretamente relacionado à qualidade de vida e bem-estar no contexto laboral. Diante disso, o cuidado no âmbito emocional desses profissionais pode contribuir para a construção de ambientes institucionais mais humanizados e favoráveis ao bem-estar e qualidade de vida no trabalho (CARDOSO; SAMPAIO; BOTH, 2022; FERREIRA, 2023).

O trabalho desempenhado no campo educacional compreende não apenas competências técnicas e pedagógicas, mas também envolve uma intensa mobilização de recursos afetivos, cognitivos, em articulação com as exigências institucionais e as dinâmicas que permeiam as relações de trabalho. Nesse contexto, Antonini et al. (2022) destacam a influência das condições de trabalho, do ambiente laboral e dos relacionamentos interpessoais para a compreensão dos fatores que influenciam a saúde dos professores. Diante disso, evidencia-se a necessidade de implementar ações e estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde integral dos profissionais da

[1] Graduada em Psicologia pela UNIFAVIP/WYDEN, pós-graduada em Neuropsicologia pela Faculdade Única de Ipatinga, pós-graduada em Saúde Mental e Atenção Psicossocial pela Faculdade Novoeste, marianearaujopsico@gmail.com;
[2] Graduada em Serviço Social pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE; pós-graduada em Direitos Humanos pela Universidade Católica de Pernambuco - UNICAP-PE; pós-graduada em Serviço Social na Educação pela Faculdade de Minas - FACUMINAS-MG; pós-graduanda em Pedagogia Social pela Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, asjuliaalbuquerque12@gmail.com;

ISSN: 2358-8829

educação, à prevenção de agravos, considerando as múltiplas dimensões que constituem o bem-estar desses trabalhadores.

No âmbito da rede estadual de ensino de Pernambuco, o Núcleo de Atenção ao Servidor (NAS) da Gerência Regional de Educação (GRE) Vale do Capibaribe, instituído pela Portaria nº 7.091, de 12 de agosto de 2010, desenvolve ações de assistência, prevenção e promoção da saúde dos profissionais da educação. Suas iniciativas fundamentam-se em uma perspectiva integral de cuidado, com ênfase na valorização dos servidores e no fortalecimento dos aspectos psicossociais relacionados ao ambiente de trabalho (PERNAMBUCO, 2010). Para o desenvolvimento dessas atividades, o NAS dispõe de uma equipe multiprofissional, constituída por Analistas em Gestão Educacional das áreas de Serviço Social, Fonoaudiologia e Psicologia.

A partir das atividades desenvolvidas pelo Núcleo de Atenção ao Servidor (NAS), foi concebida e elaborada a ‘’Ferramenta de escrita terapêutica’’, com o propósito de utilizar a escrita como recurso de cuidado em saúde e promoção da educação emocional. O material, composto com 56 páginas, foi estruturado em cinco eixos temáticos: autoconhecimento, emoções, hábitos, relacionamentos e trabalho. Cada eixo reúne questões norteadoras e propostas reflexivas destinadas a estimular a expressão de sentimentos, a elaboração de experiências, e a reflexões acerca de aspectos pessoais, relacionais e laborais. Além da elaboração do instrumento, a proposta da escrita terapêutica também foi abordada em ações coletivas promovidas pelo NAS com os servidores da educação, através de espaços de escuta, acolhimento e reflexões sobre vivências no campo pessoal e profissional.

Nesse sentido, Pennebaker (1997) coloca que a escrita terapêutica pode ser compreendida como um recurso de apoio à educação emocional, na medida em que possibilita a expressão e reflexão sobre sentimentos, pensamentos, autoconhecimento e reflexões de experiências vivenciadas pelo indivíduo. Assim, a ferramenta e as ações desenvolvidas buscam contribuir para o desenvolvimento socioemocional e incentivar práticas de autocuidado.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo apresentar e analisar a experiência do Núcleo de Atenção ao Servidor (NAS) da Gerência Regional de Educação (GRE) Vale do Capibaribe, na elaboração da Ferramenta de Escrita Terapêutica e na abordagem dessa práticas em ações coletivas com os servidores,

ISSN: 2358-8829

discutindo suas possibilidades metodológicas para a promoção da educação emocional e desenvolvimento socioemocional no contexto de trabalho.

## METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa e caráter descritivo-reflexivo, fundamentado a partir das vivências profissionais da equipe do Núcleo de Atenção ao Servidor (NAS) da GRE Vale do Capibaribe. O estudo em questão contempla o processo de elaboração da ‘’Ferramenta de escrita terapêutica’’ e na utilização da escrita como recurso reflexivo tanto por meio desse instrumento, quanto em ações coletivas de promoção à saúde desenvolvidas com servidores da educação. A análise considera as possibilidades metodológicas da escrita terapêutica para a promoção da educação emocional, em diálogo com a literatura sobre a temática.

## REFERENCIAL TEÓRICO

A escrita acompanha a humanidade como forma de registrar experiências, preservar memórias e produzir sentidos, constituindo assim um importante recurso de expressão e reflexão sobre as vivências humanas (SOUZA; OLIVEIRA; ALVES, 2012). Para além do registro de experiências individuais e coletivas, a escrita desempenha um papel relevante na preservação e na transmissão do conhecimento ao longo dos tempos. Em vista disso, Amorim (2016, p.2) evidencia a relevância histórica, intelectual e cultural da escrita:

> A escrita, ao tornar a linguagem “visível” e material, é de longe a mais importante invenção da humanidade e sua mais notável conquista intelectual e cultural (Rapp, Fischer-Baum & Miozzo, 2015). Segundo Woods, Emberling, Teeter e Institute (2010), a fala é para o ser humano o que a escrita é para a civilização. A escrita proporcionou o armazenamento e a transmissão de informações e conhecimentos através do tempo e do espaço, bem além da capacidade de memória humana. Quando falamos, nós podemos somente nos comunicar com quem está próximo e no momento da fala, pois a linguagem oral é efêmera e imediata. No entanto, a escrita permite que nos comuniquemos à distância, tanto em lugares distantes, quanto em eras distantes, levando a transmissão de conhecimentos por épocas indeterminadas e tornando possível ao ser humano ter uma história…. e

ISSN: 2358-8829

> reformulá-la, em um constante processo de evolução cultural (Rogers, 2005; Rapp et al., 2015).(AMORIM, Welma Wildes Cunha Coelho et al. 2016, p. 2)

No campo da saúde e psicologia, a utilização da escrita como recurso de expressão emocional passou a ser investigado de maneira sistemática, principalmente a partir dos estudos do psicólogo estadunidense James W. Pennebaker. Em seu artigo intitulado *Writing about emotional experiences as a therapeutic process* (título traduzido para o português como *Escrever sobre experiências emocionais como processo terapêutico*), Pennebaker (1997) destaca essa abordagem terapêutica da escrita expressiva como meio de promover autoconhecimento e alívio emocional, processamento de emoções, permitindo que o indivíduo explore seus conteúdos emocionais por meio das palavras.

O autor aborda a escrita expressiva como um recurso que pode favorecer a elaboração de experiências emocionalmente significativas, especialmente aquelas associadas a situações desafiadoras ou traumáticas. Por meio do registro escrito de pensamentos e sentimentos, o indivíduo pode explorar os significados atribuídos às suas vivências, ampliar a compreensão sobre as próprias emoções e construir novas perspectivas acerca dos acontecimentos. Dessa forma, a escrita pode constituir uma possibilidade de reflexão e organização das experiências subjetivas, contribuindo para o autoconhecimento e o bem-estar psicológico.

Pennebaker e Beall (1986) tiveram importantes contribuições para as primeiras investigações científicas sobre o efeito da escrita expressiva. A pesquisa desenvolvida se deu com 46 estudantes universitários, de disciplinas introdutórias do campo da Psicologia. Ao longo de quatro dias, os participantes foram orientados a escrever durante 15 minutos, sobre experiências pessoais emocionalmente marcantes ou descrição de assuntos cotidianos e superficiais, conforme distribuição dos participantes nos grupos experimentais. Os pesquisadores avaliaram indicadores fisiológicos, emocionais e registros de utilização dos serviços de saúde. Os resultados demonstraram que os participantes submetidos à escrita sobre experiências traumáticas, articulando os eventos aos sentimentos e pensamentos associados, não apresentaram aumento na procura aos serviços de saúde nos seis meses posteriores à intervenção, diferentemente dos demais grupos da pesquisa.

Segundo Gomes (2023), a escrita terapêutica pode ser utilizada como estratégia pedagógica para estimular processos reflexivos e favorecer o desenvolvimento de competências linguísticas e socioemocionais. Essa perspectiva amplia a compreensão da linguagem escrita para além de sua função instrumental, reconhecendo seu potencial como recurso de autoconhecimento, elaboração de experiências e expressão de sentimentos. Nessa direção, a articulação entre escrita terapêutica e educação emocional apresenta possibilidades para a promoção da saúde, especialmente quando incorporada a propostas coletivas que favoreçam espaços de escuta, acolhimento e valorização dos profissionais da educação.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta análise evidenciaram a relevância das ações desenvolvidas, bem como a receptividade à ferramenta de escrita terapêutica disponibilizada aos servidores. No que se refere à avaliação do material, realizada por meio de formulário eletrônico elaborado na plataforma Google Forms, as respostas apontaram uma percepção positiva quanto à utilização e aplicabilidade.

Entre os aspectos destacados pelos participantes, sobressaíram a facilidade de compreensão do conteúdo, a clareza da linguagem e a contribuição do instrumento para os processos de reflexão pessoal e autoconhecimento. Além disso, as propostas apresentadas foram consideradas adequadas e compatíveis com a realidade vivenciada pelos servidores, favorecendo sua aplicação no cotidiano. De modo geral, a experiência com a ferramenta foi avaliada como satisfatória, indicando uma boa aceitação da metodologia proposta.

Outro aspecto relevante identificado nos relatos foi o reconhecimento do cuidado empregado na elaboração do material, especialmente no que diz respeito à escolha da linguagem e à abordagem de questões que podem atravessar a vida pessoal e profissional dos servidores. Essa percepção demonstra a importância de desenvolver instrumentos acessíveis, acolhedores e alinhados às necessidades dos participantes, de modo a favorecer a identificação com as propostas e estimular o envolvimento nas atividades de escrita terapêutica.

No âmbito das estratégias coletivas de promoção à saúde, os resultados revelaram o potencial da metodologia adotada como estratégia de cuidado, acolhimento e promoção de saúde mental dos servidores. Nesse sentido, a proposta foi reconhecida como uma oportunidade de distanciamento temporário das demandas laborais, possibilitando a construção de espaços de pausa, reflexão e introspecção. Além disso, a atividade favoreceu a desaceleração do ritmo cotidiano, criando condições para expressão de sentimentos, o reconhecimento das próprias necessidades e valorização do cuidado de si.

Essa experiência pode ser compreendida à luz das proposições trazidas por Byung-Chul Han (2015), em sua obra *Sociedade do Cansaço,* na qual o autor problematiza a lógica contemporânea do desempenho, produtividade e exigência sobre a saúde física e mental dos sujeitos. Diante dessa perspectiva, a escrita terapêutica apresenta como uma contraposição à aceleração da vida cotidiana, ao oferecer um espaço de escuta e reconexão consigo mesmo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência relatada, permitiu reconhecer que as estratégias metodológicas realizadas pelo Núcleo de Atenção ao Servidor (NAS) da GRE Vale do Capibaribe, favoreceram a promoção da saúde e o desenvolvimento da educação emocional dos profissionais da educação. Sendo assim, destaca-se a importância de dar continuidade às propostas e ampliar o seu alcance, de modo que a ferramenta de escrita terapêutica e as ações coletivas possam contemplar um número maior de servidores. Assim, a experiência constitui uma iniciativa com potencial de fortalecimento das políticas institucionais de valorização e promoção da saúde do trabalhador da educação.

**Palavras-chave:** Escrita terapêutica, Educação socioemocional, Saúde mental, Profissionais da educação.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Secretaria de Secretaria de Educação de Pernambuco (SE/PE) pelo apoio institucional prestado. Manifestamos nosso agradecimento à gerente da GRE, Prof.ª Ana Xavier, pelo incentivo às iniciativas de promoção da saúde e valorização dos profissionais da educação, bem como pelo estímulo à produção e à divulgação científica. Estendemos esse reconhecimento à Coordenação de Gestão de Pessoas, na pessoa de Anderson Oliveira, pelo apoio e incentivo às iniciativas e práticas desenvolvidas pelo NAS.

Registramos, ainda, nossa gratidão às analistas Suzete Correia, da área de Psicologia, e Maria Gabriella, da área de Fonoaudiologia, pela parceria, dedicação e contribuição ao desenvolvimento das atividades do serviço. Por fim, nosso agradecimento à todos os servidores da GRE Vale do Capibaribe, pela participação e colaboração nas ações coletivas, fundamentais para o fortalecimento e a continuidade das iniciativas de atenção à saúde do servidor da educação.

## REFERÊNCIAS

ANTONINI, Fabiano Oliveira et al. **Práticas de promoção da saúde no trabalho do professor.** ***Acta Paulista de Enfermagem***, v. 35, eAPE02761, 2022.

CARDOSO, Berta Leni Costa; SAMPAIO, Adelar Aparecido; BOTH, Jorge. **Saúde e qualidade de vida de profissionais da educação.** *Cenas Educacionais*, [S. l.], v. 5, p. e16194, 2022. Disponível em: https://www.revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/16194. Acesso em: 13 set. 2026.

GOMES, Arielli Costa. ***A escrita terapêutica na construção de competências linguísticas e socioemocionais: uma proposta pedagógica.*** 2023. Trabalho de Conclusão de Graduação (Letras) – Faculdade de Letras, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: http://hdl.handle.net/11422/22363. Acesso em: 27 set. 2026.

HAN, Byung-Chul. ***Sociedade do cansaço.*** Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

PENNEBAKER, James W. **Writing about emotional experiences as a therapeutic process.** *Psychological Science*, v. 8, n. 3, p. 162-166, 1997. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x.

PENNEBAKER, James W.; BEALL, Sandra K. **Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease.** *Journal of Abnormal Psychology*, v. 95, n. 3, p. 274-281, 1986. DOI: https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274.

PERNAMBUCO. P**ortaria nº 7.091, de 12 de agosto de 2010.** Recife, 2010.

SOUZA, Gilson Luiz Rodrigues; OLIVEIRA, Rogéria Ângela de Freitas; ALVES, Valéria Regina. **Reflexões sobre a história e a relevância social da escrita.** ***Revista Brasileira de Educação e Cultura (RBEC)*****,** p. 24-40, 2010.