



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO DELTA DO PARNAÍBA - UFDPAr  
CURSO DE PSICOLOGIA**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II**

**TATIELLE KATLURYN NASCIMENTO LEAL**

**A ESCRITA COMO RECURSO TERAPÊUTICO  
NA COMPREENSÃO DA EXPERIÊNCIA DO LUTO**

**PARNAÍBA-PI  
2023**

**TATIELLE KATLURYN NASCIMENTO LEAL**

**A ESCRITA COMO RECURSO TERAPÊUTICO  
NA COMPREENSÃO DA EXPERIÊNCIA DO LUTO**

Projeto de pesquisa apresentado como requisito da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II da Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPa), sob orientação da Professora Dr<sup>a</sup> Mharianni Ciarlini de Sousa Bezerra.

**PARNAÍBA - PI  
2023**

## Sumário

<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>2 Referencial Teórico</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Os Primórdios da Escrita</b>	<b>7</b>
<b>2.2 A Escrita como Recurso Terapêutico e Científico</b>	<b>10</b>
<b>2.3 A Expressão de Ser no Mundo Através da Arte Escrita</b>	<b>12</b>
<b>3 Objetivos</b>	<b>16</b>
<b>3.1 Objetivo Geral</b>	<b>16</b>
<b>3.2 Objetivos Específicos</b>	<b>16</b>
<b>4 Método</b>	<b>17</b>
<b>4.1 Procedimentos</b>	<b>17</b>
<b>5 Resultados</b>	<b>19</b>
<b>5.1 Categorização dos estudos</b>	<b>20</b>
<b>6 Discussão</b>	<b>22</b>
<b>6.1 Os tipos da escrita terapêutica nos artigos revisados</b>	<b>23</b>
<b>6.2 A elaboração e vivência de luto no sistema familiar por meio da escrita</b>	<b>26</b>
<b>7 Considerações Finais</b>	<b>31</b>
<b>8 Referências Bibliográficas</b>	<b>33</b>

## Introdução

A escrita é um recurso utilizado em diversas culturas e sociedades ao longo da história da humanidade, como uma ferramenta capaz de registrar uma infinidade de situações, objetos e até mesmo sentimentos. Assim, ela tem um forte potencial a ser desenvolvido no contexto da saúde, como um recurso terapêutico capaz de ajudar uma pessoa a elaborar experiências. Dado que escrever a respeito de traumas, emoções e eventos da vida que sejam significativos, está relacionado à sensação de bem-estar físico e psíquico. Esse ato pode, assim, ajudar o sujeito que escreve a se desenvolver de forma mais saudável (Alves, 2020).

Segundo o Novo Dicionário da Língua Portuguesa (Figueiredo, 1913/2010), escrever é uma representação feita através de caracteres ou sinais gráficos, também pode significar uma composição ou dirigir algum conjunto de palavras a alguém, como mandar uma carta. Portanto, é um ato que visa um fim e o seu maior propósito é a expressão, seja de uma ideia, lembrança ou lista de compras. Em alguns casos, como veremos a seguir, é o único meio pelo qual alguém tem para conseguir dizer como está se sentindo.

Para Marcelino e Figueiras (2012), a expressão é o principal propósito do ato de escrever e tem a oportunidade de se tornar uma potencializadora da saúde. Porque através da escrita, a pessoa fará uma reorganização emocional ao colocar o que pensa ou sente no papel, o que irá ajudá-la a elaborar experiências, sejam elas positivas ou traumáticas. Ela terá a chance de se expressar livremente e sem máscaras, com a oportunidade de compreender o que estava pensando, pois a escrita neste caso é aquela que conduzirá o sujeito a uma viagem para dentro de si, em que trará pensamentos, emoções e vivências à consciência de forma mais clara, visível e palpável.

Para Mugerwa e Holden (2012), a escrita também é uma forma benéfica de promoção da saúde e tem a possibilidade de ser utilizada na terapia, como no próprio aconselhamento psicológico. Para esses autores, o comportamento de escrever é uma maneira terapêutica de expressão com potencialidades curativas no âmbito físico e mental. Partindo desse pressuposto, a escrita terapêutica é descrita como um meio de se revelar através da expressão emocional.

Segundo Bialer (2016), uma porta foi aberta para o mundo interior do indiano Tito Rajarshi Mukhopadhyay, um jovem diagnosticado com Transtorno do Espectro Autista. Por meio da contação de histórias e reflexões sobre a sua própria vida, escritos compilados em quatro livros, o rapaz pôde se expressar livremente. Desde a infância, apresentava em seu quadro sintomatológico dificuldades extremas para falar, chegando ao mutismo, e também para entender o que as pessoas lhe diziam. Uma das maiores perdas para o rapaz era a troca afetiva, por não conseguir manter um bom relacionamento interpessoal. O prognóstico recebido dizia que ele nunca poderia aprender a ler e nem escrever.

Contudo, de acordo com Bailer (2016), Tito surpreendeu a todos, aos oito anos de idade, quando passou a utilizar a escrita como um veículo de expressão de seus pensamentos e sentimentos. O que se tornou a sua principal forma de se comunicar com o mundo e de deixar que entrassem em seu universo interior. Desse modo, a escrita se tornou para ele um jeito de compartilhar a sua subjetividade, proporcionando um efeito terapêutico significativo.

Outro caso de escrita utilizada de modo terapêutico foi Birger Siller, também com Transtorno de Espectro Autista e, até os 17 anos de idade, tinha pronunciado verbalmente uma única frase. No meio tempo de sua vida, ela acumulou uma série de informações e quando a escrita chegou em sua vida, ela pôde se expressar do único jeito que encontrou e no qual se sentiu compreendida pelas outras pessoas. Ela sofria com a mesma perda de Tito, a respeito da dificuldade de cultivar relacionamentos, porém, escrever foi uma forma de interagir, sair da situação de isolamento e conseguir se comunicar (Bailer, 2015).

Assim, a investigação científica a respeito da relação entre expressão emocional pela escrita e a saúde, tem crescido consideravelmente ao longo dos últimos anos e se tornado tema central de diversos estudos (Bialer, 2015, 2016; Figueiras & Marcelino, 2008). Nota-se a relevância da escrita terapêutica para as pessoas que a utilizaram como um veículo de expressão livre, autônoma e que lhes ajudou a elaborar experiências angustiantes. Conforme Lima e Fortim (2015), esse processo de ressignificação ocorreu com três mães que passaram pelo luto de natimortos e através da escrita

terapêutica puderam falar sobre o sofrimento de terem perdido seus bebês. A escrita também proporcionou visibilidade ao luto negado.

Para essas autoras, o luto ocasionado pela perda dos filhos, pode ser considerado um acontecimento traumático na vida dessas mulheres, que ao veicularem suas experiências em *blogs* puderam utilizar a escrita expressiva como um meio de elaboração de suas vivências como mães que não tiveram seus bebês vivos em seus braços. Muitas vezes elas tiveram seu luto negado por conta das crianças terem nascido sem vida e não sabiam como se portar no mundo materno após o evento não esperado por elas. Segundo Lima e Fortim (2015), a escrita foi para essas mulheres um modo de compreenderem o que lhes aconteceu e ajudá-las a organizarem seus pensamentos, emoções e sentimentos sobre essa experiência de perda.

Para Azevedo (2018), o impacto positivo que a escrita tem, tanto na saúde física quanto na psicológica, deve-se à ajuda para ressignificar vivências, perdas e sofrimentos. Temos, então, indícios de como a escrita, usada de modo terapêutico, pode ser uma ferramenta potencializadora de saúde, não somente emocional, mas que atravessa esferas físicas, sociais e existenciais.

Considerando que a Psicologia Humanista tem como principal propósito contribuir para o crescimento do sujeito e facilitar o encontro dele consigo mesmo, entende-se que a escrita pode se configurar um veículo de descoberta do seu mundo interior, de modo que seja autêntica, livre e contribua para a sua autoconsciência (Teixeira, 2006).

Para o psicólogo norte-americano Carl Rogers, em sua obra *Tornar-se Pessoa* (2009), o mínimo de compreensão empática que podemos oferecer a alguém, mesmo que seja feita em uma tentativa desajeitada de entender as significações que esse outro está trazendo e que não seja a ideal, já é uma ajuda. Para ele, a atitude correta a ser adotada é a de captar com clareza o sentido que essa pessoa atribuiu a sua vivência. Segundo Rogers, a compreensão empática é a condição terapêutica que nos oferece a chance de sermos sensíveis à experiência do outro e aos significados revelados no processo. Para Moreira (2009), o ato de compreender o mundo vivido do outro a partir da fenomenologia, é justamente essa captação em sua totalidade dos sentidos e significados que existem na experiência dele, do modo que ela se apresentará.

Segundo Rogers (2009), essa atitude de compreensão é uma profunda experiência de poder olhar para o mundo interno, particular e único do outro, através dos seus próprios olhos. Vai além de uma atitude de compreensão em si mesma, mas é realmente um ato de experienciar o que o outro está vivenciando a partir das perspectivas desse sujeito, não dos próprios referenciais e sem fazer qualquer tipo de julgamento (Fontgalland & Moreira, 2012).

Um movimento semelhante nos é possibilitado ao observar por nossas lentes aquilo que o sujeito trouxe sobre si mesmo em seus escritos, em razão da compreensão se aplicar a todos os tipos de relacionamentos humanos, não somente em um ambiente clínico tradicional. Assim, é possível estabelecer um lugar de aceitação em outros espaços, até mesmo em um ambiente emocional criado por meio da escrita, que tornaria possível essa sensação de estar sendo aceito, compreendido e que o seu verdadeiro *eu* é permitido naquela prática (Bacellar, Rocha, & Flôr, 2012).

Logo, é notório que, por meio da escrita, as emoções que trazem sofrimento são diminuídas e ressignificadas. Especialmente se essa prática for uma ferramenta construída em um ambiente que seja facilitador do processo de expressão, visando a autonomia do indivíduo que entende que escrever pode ajudá-lo na mudança pessoal, que percorrerá durante o momento em que o sujeito terá a sua vivência expressa, respeitada e elaborada (Teixeira, 2006).

O interesse pela temática proposta no presente estudo se deu a partir da minha experiência de filha enlutada que perdeu o pai há seis anos decorrente de uma série de agravantes de saúde desencadeados por uma bactéria. Como além de ser estudante de Psicologia eu também me aventurei na escrita de ficção nacional, em 2022 escrevi meu terceiro romance chamado *O Horizonte Mora Em Um Dia Cinza*, onde pude falar através dos meus personagens sobre a perda e me ajudou no meu processo terapêutico de elaboração do luto paterno.

Portanto, a proposta da presente pesquisa é compreender como a escrita expressiva pode ser utilizada enquanto recurso terapêutico no âmbito da saúde, na experiência do luto no sistema familiar, ou seja, de pessoas que perderam um parente de primeiro grau como pai, mãe, filhos ou irmãos, ao analisar através de uma revisão integrativa publicações científicas em bases de dados indexadas.

## 2 Referencial Teórico

### 2.1 Os Primórdios da Escrita

A palavra escrever é derivada do latim *scribere* e significa o ato de colocar em sons da palavra ou evocar através de um sistema de sinais os nossos pensamentos. É uma forma de conhecer, comunicar, compartilhar e também de deixar a nossa marca na História, eternizar algum feito. Mas é, sobretudo, um modo de expressar-se e de representar graficamente o que está sendo exteriorizado (Sampaio, 2009).

Segundo Martins e Carvalho (2018), a escrita levou cerca de seis mil anos para que chegasse ao estágio desenvolvido, organizado e elaborado como vemos hoje em diversas culturas, não somente na nossa ou nas civilizações das quais temos conhecimento. Anteriormente, o ser humano já tinha um repertório de símbolos que usava para guardar memórias para as gerações futuras. Desde as informações transmitidas oralmente ao alfabeto, esses meios eram criados com o propósito da humanidade se expressar.

Uma origem que é advinda dos modelos pictográficos (*picto* do pintar e *grafia* de escrever), em que havia uma representação mais visual que contava uma história sem palavras, mas que já exigia que houvessem desenhos específicos para cada coisa ou situação que representaria. Para que, em seguida, a escrita passasse para a fase fonográfica (*fono* de som e *grafia* de traçar ou escrita), no qual a sua representação está mais ligada aos sons produzidos, mas sem deixar de lado a *picto-ideograma* (Cohen, 1970).

Para Valente (2009), esses primórdios são interligados intimamente com a existência da humanidade, no que confere a capacidade que o indivíduo tem de contar a sua própria história ao fazer uso da escrita. Um início que se deu com as artes rupestres, temos o exemplo da linguagem pictográfica encontrada na Serra da Capivara, no sul do Piauí, expressão de antepassados de milhares de anos atrás. Posteriormente, vemos um avanço para os ideogramas e hieróglifos do Egito, datados de 3.200 a 1.500 a.C.

Para Reis (2019) a escrita foi se transformando e saiu da pedra para os pergaminhos, modificando também o modo que o texto ficava exposto, ao surgir um espaço maior e diferenciar as



letras maiúsculas das minúsculas para aprimorar a compreensão do interlocutor. Alguns antropólogos dizem que a criação da escrita revolucionou a humanidade ao ponto de se falar em um afastamento da mentalidade selvagem a partir dela. O ato de escrever não é simplesmente mecânico, como usar um lápis para riscar um papel, mas é concernente às mudanças que ocorreram na sociedade após a sua aparição, culminando em um grande impulso no desenvolvimento cultural.

Ainda sobre esse progresso, na obra *A Escrita: Há Futuro para a Escrita?*, do filósofo Vilém Flusser (2010), é dito que embora o ato de escrever tenha raízes nas inscrições em materiais como pedra e argila, posteriormente evoluíram para as subscrições, em que a base para redigir é o papel. Atualmente há o crescente uso da digitalização dos códigos linguísticos. Para ele, o alfabeto foi a invenção que proporcionou para nós a entrada no mundo do pensamento lógico e da construção de conceitos. Flusser acreditava que havia uma necessidade intrínseca que o levava para a escrita, na qual ele poderia expressar toda sua existência humana (Costa, 2010).

Por conseguinte, esse tipo de comportamento é denotado como uma escrita de si em que a maior referência é a própria pessoa que escreve, por isso é chamada de escrita autorreferencial. Ela faz parte de modalidades de produção provenientes do mundo moderno ocidental, tem similaridades com a literatura, pelo fato da pessoa fazer um produto de si a partir da relação que estabelece com o que é seu. Essa prática nasceu no século XVIII e começou quando o sujeito passou a criar memórias de si mesmo através de diários, que serviam como um registro de seu cotidiano, pensamentos e até de segredos que seriam guardados. O indivíduo, desde então, vem construindo memórias para si através daquilo que documenta. Esse fenômeno cultural de escrever sobre a sua própria vida transcende os séculos, é objeto de estudo da História, Antropologia e Sociologia (Gomes, 2004).

Na filosofia clássica, era observado nos estóicos, pitagóricos e epicuristas os escritos em diários como uma forma de autocuidado, em que o ato de escrever fazia parte de um exercício para o pensamento ser reativado. Também acreditavam que a escrita era uma espécie de digestão daquilo que a mente consumia, desde livros lidos a experiências vividas, quando uma série de acontecimentos experimentados precisavam ser escritos e refletidos para que o passado fosse afastado, não tomando o lugar do presente, para a pessoa não acabar se perdendo quando sua

atenção ficasse instável. Esses escritos eram compartilhados também em cartas e ajudavam a criar uma reciprocidade entre quem enviava e quem a receberia (Lemos, Nascimento & Galindo, 2016).

Todavia, a prática de escrita íntima e confessional vem sofrendo mudanças desde o final do século XX, graças à tecnologia da informação, e que na contemporaneidade podemos observá-la em plataformas como *blogs*, entendidos como diários virtuais. Para Lima e Santiago (2015), a escrita necessita de um suporte para existir e esses instrumentos que a possibilitam foram se modificando com o tempo, o que favoreceu o aparecimento de novas práticas que mudaram o jeito de escrever. Os diários antigamente faziam parte da dimensão de escrita de si, com uma cronologia, literalidade e continuidade. Porém, o *blog* nasceu como uma espécie de diário construído num ambiente virtual, público, com textos mais fragmentados e que não possuem a necessidade de uma continuidade.

Esses escritos construídos e veiculados nesse infinito *ciberespaço* são chamados de hipertextos. Um termo cunhado em 1960 por Ted Nelson, em que o *hiper* significa extensão e diz respeito a textos não lineares, ou seja, que não precisam de uma sequência lógica para existir. Ele favorece a hipermídia porque em seu escopo possibilita o uso concomitante de outras linguagens, como elementos visuais, animações e outros tipos de dados (Lima & Santiago, 2015). Tais transformações tecnológicas com o advento da *Internet*, proporcionaram o aparecimento da nova forma de escrita de si, com a evolução da narrativa atravessada pelas lógicas de consumo, ao levar em consideração o tempo em que estamos vivendo, pois a construção do ser se dá no período histórico (Germano & Nogueira, 2017).

Assim, notamos que o *blog* não é mais tão utilizado pelas grandes massas quanto alguns anos atrás, pois atualmente se faz uso de plataformas que as comunicações são ainda mais instantâneas e de fácil acesso, como *Facebook*, *TikTok* e *Instagram*. O narrador de si mesmo aprecia a contação de suas vivências no momento em que elas estão ocorrendo e, desse modo, vemos um super compartilhamento em que cada pessoa conta as suas experiências nesse não-lugar do ambiente virtual. Contudo, os autores dessa pesquisa fazem alguns questionamentos reflexivos: quais vínculos são formados a partir dessa partilha? Como as pessoas são afetadas com aquilo que é compartilhado? Qual o alcance dessas narrativas autobiográficas? (Germano & Nogueira, 2017).

## **2.2 A Escrita como Recurso Terapêutico e Científico**

A escrita enquanto recurso terapêutico é amplamente utilizada para contribuir no processo de entrar em contato com sentimentos, emoções, vivências, elaborar experiências ou o simples ato de se expressar como forma de liberar pesos daquilo que não é dito. Segundo Benetti e Oliveira (2016), escrita expressiva é entendida como uma ferramenta que facilita o processo de catarse, visto como potencializadora de cura emocional e entendida como fundamental para que haja de fato uma mudança terapêutica que contribua para a promoção da saúde do sujeito.

Um potencial curativo que vem sendo estudado por cientistas que chegaram a formulações como o Paradigma de Pennebaker, conhecido como método de Escrita Expressiva (EE) investigado em diversos estudos da psicologia no mundo todo. Os pesquisadores buscam compreender como esse instrumento pode ser utilizado para a diminuição de sintomatologia psíquica, que prejudique o funcionamento adaptativo do sujeito (Alves, 2020; Baikie & Wilhelm, 2005; Carneiro, 2018; Ferreira, 2009; Pardella, 2010; Silva, 2017).

O criador desse paradigma, o psicólogo social James W. Pennebaker, iniciou seus primeiros experimentos envolvendo a escrita expressiva em 1983. Ele se preocupou com o fato de as pessoas guardarem tantos segredos relacionados a vivências negativas, questionou se seria saudável e entendeu que fazia sentido que as pessoas falassem sobre o que sentiam para se sentirem melhores consigo mesmas. Ele investiga como a escrita de um evento significativo pode trazer bem-estar, mais do que escrever sobre ocasiões banais e sem importância emocional. Ele também investiga como escrever, durante certo período sobre eventos significativos, pode diminuir sintomas negativos e até ressignificar traumas profundos (Pennebaker, 2018).

Um exemplo de como esse paradigma foi utilizado, é o experimento organizado por Baikie e Wilhelm (2005), que consistiu em escrever sobre situações traumáticas e estressantes ou eventos emocionalmente significativos, seja na esfera de outros tipos de afetos, com o propósito de reduzir sintomatologias negativas e angustiantes. Os participantes da pesquisa foram convidados a fazer esse exercício por alguns minutos, geralmente entre 15 e 20 minutos, durante 3 a 5 dias, que podem ser consecutivos ou ocasiões intercaladas.

Os sujeitos que fizeram uso da EE neste tipo de experimento, apresentaram melhoras significativas nas esferas físicas e psicológicas, em comparação às pessoas que escreveram sobre assuntos banais (Baikie & Wilhelm, 2005). Porém, por mais que seja comprovado que escrever sobre tais eventos tristes seja terapêutico, outras pesquisas ao longo desse tempo trouxeram uma variação desse paradigma. Segundo Alves (2020), escrever sobre modos de enfrentamento que o indivíduo possua e redigir também o que lhe provoca bem-estar, apresenta um aumento no nível de satisfação com a vida.

Visto que escrever se centrando mais nos recursos potencializados do indivíduo e em suas possibilidades de enfrentar os problemas, têm mostrado um impacto maior na promoção da saúde. Os estudos comprovam que a pessoa ter a liberdade de escrever sobre alguma lembrança dolorosa, que ainda lhe provoque desconforto no momento presente, diminui afetos negativos e ajuda o sujeito a elaborar eventos traumáticos. Entende-se que há uma necessidade de também falar daquilo que nos angustia (Alves, 2020).

Todavia, para Carneiro (2018), uma das principais variações do paradigma de Pennebaker, é a escrita combinada, sobre escrever o que sente de negativo e positivo. Eles apontaram estudos que comprovam que se houver uma combinação dos dois modos de escrita, em que a pessoa pode expressar tanto aquilo que ela tem de potencialidade, quanto se sente na liberdade de falar de seus traumas, produzirá uma melhora significativa em seu bem-estar.

Lima e Fortim (2015) também verificaram como a escrita terapêutica ajudaria na elaboração do luto de mães. Notaram que a escrita foi um veículo de expressão para participantes que perderam seus bebês: três mulheres que publicaram em *blogs* individuais suas experiências com o falecimento de suas crianças. Assim, a escrita se mostrou terapêutica ao ajudar as mães a elaborarem o luto dos natimortos, considerada uma perda do feto tardiamente. Segundo esse estudo, as palavras lhe serviram também para guardarem a memória do filho.

Segundo Gomes, Oliveira Júnior e Carneiro (2022), o compartilhamento da experiência de luto nas redes sociais é um acontecimento social e cultural que vem crescendo. Tem raízes nos rituais públicos de despedida, como os funerais, em que as pessoas enlutadas usavam esse momento

para publicamente dizerem o que sentiam sobre a perda. Sabe-se que o modo de vivenciar o luto é singular, mas cada experiência é única e o seu modo de vivenciá-la é singular. Porém, o que irá dizer se temos propensão a compartilhá-lo nas redes sociais, são os efeitos emocional, social e físico que teremos ao expressar a dor em um perfil *online*. Se tais efeitos foram significativos, aumenta a chance do sujeito fazer uso de uma rede social para expor a sua experiência de luto (Gomes, Oliveira Júnior & Carneiro, 2022).

Portanto, essa possibilidade de poder escrever a respeito do luto e compartilhar esse texto com outras pessoas, tem se mostrado de fato um recurso de apoio para os indivíduos enlutados. Segundo uma pesquisa de doutorado desenvolvida pela psicóloga Betty Carakushansky Wainstock (2013), pais que perderam filhos encontram oportunidade de escreverem sobre essa experiência nas comunidades *online*, o que consiste em uma forma de ajuda para dividirem o peso da perda com outras pessoas que estão vivenciando o mesmo tipo de dor.

Para essas pessoas era de extrema importância a existência do espaço no qual poderiam se aproximar de quem passou pelo mesmo tipo de perda. Isso fazia com que a solidão fosse menor ao terem a companhia de outros pais enlutados, mesmo que esse vínculo fosse criado em um *ciberespaço*. O que realmente importava era a sensação de serem ouvidos, compreendidos e que poderiam escrever como forma de desabafar, sem medo de julgamentos (Wainstock, 2013).

### **2.3 A Expressão de Ser no Mundo Através da Arte Escrita**

A colocação do homem e suas preocupações como centralidade em uma filosofia, iniciada no século XIV, na Europa renascentista, inaugurou o Humanismo, entendido como um movimento cultural que colocou em foco a revalorização do que constitui o ser humano. O que se encontra na base do Humanismo como movimento, é a luta a favor do humano e não da negação daquilo que faz parte de quem ele é. Rogers aproximou-se dessa concepção, ao confiar no homem e crer que ele possui uma tendência atualizante que o impulsiona em sua maturidade (Amatuzzi, 2010).

Segundo Riveros Aedo (2014), o Humanismo na Psicologia trouxe como postulados teóricos o holismo, ao estudar o indivíduo de forma integrada com outras áreas como a filosofia e a teologia. O propósito era construir um entendimento total da pessoa, somado às dimensões emocionais,

físicas, sociais e espirituais, para se desfazer de uma visão fragmentada. Foi além das dicotomias clássicas, como sujeito *versus* sociedade ou corpo *versus* mente, visto que foi construído a partir dos conhecimentos acerca da experiência humana, que percebe o indivíduo como um ser no mundo capaz de desenvolver suas potencialidades de modo singular, único e criativo. Considera o homem como livre, criativo e autônomo em suas decisões, não regido inconscientemente por estímulos, respostas e impulsos instintivos.

Segundo Vasco (2009), em uma dimensão próxima a essa, uma psicologia que também valoriza a experiência humana, tem-se de base humanista a abordagem existencial-fenomenológica. Em sua origem temos a filosofia de Husserl e Heidegger, que acreditavam que a experiência relatada é o melhor método para se obter o conhecimento da *psique* humana. Moreira (2009) traz um horizonte diferente quando nos propõe a fenomenologia de Merleau-Ponty, como uma crítica ao antropocentrismo do humanismo americano. Riveros Aedo (2014) também nos conta sobre o nascimento do Humanismo europeu com raízes mais ligadas à fenomenologia. Segundo essa epistemologia fenomenológica, compreende-se a experiência do indivíduo, elaborando seus significados experimentados objetiva e subjetivamente em seu *lebenswelt* (mundo vivido).

Para Husserl, segundo Urbano Zilles no tópico de *A Fenomenologia Husserliana como método racional*, em seus comentários na obra *A Crise da Humanidade Européia e a Filosofia* (2002), a fenomenologia se interessa pelo fenômeno puro tal como ele se apresenta e é tudo aquilo do qual temos consciência. Dessa maneira, o conhecimento acerca dos fenômenos se inicia no exame dos significados do ser e dos sentidos de sua existência a partir da consciência. A pretensão desse método é chegar àquilo que evidencia o que é o ser e os modos que ele aparece. O propósito da fenomenologia é ser uma ciência das experiências e de suas essências, pois estuda os reais significados das vivências do ser experienciadas na consciência. Onde a fenomenologia de Husserl interessa-se pela subjetividade que se dá no mundo e se constrói como existência (Zilles, 2002).

Já para Galeffi (2000), a fenomenologia buscará enquanto método elucidar o que é ser homem no mundo e como poderá ajudá-lo no processo de liberdade, autonomia e de lançar luz às possibilidades de responsabilizar-se por sua própria história. Essa construção da autonomia é, para a

fenomenologia, o modo que irá compreender como se dá o ser no mundo e como ele assume as responsabilidades por si mesmo. Conforme esse autor, apenas o próprio ser é capaz de tomar a decisão de como se dará sua existência no mundo, ao entender que a escolha é dele sobre permitir ou não a sua abertura para as possibilidades.

Em razão de existir a possibilidade de contribuir com a autonomia do sujeito, potencializar a sua liberdade de expressão e de entrar em contato com suas vivências, ainda há a capacidade de inibir emoções negativas através da escrita. Mugerwa e Holden (2012) demonstraram em estudo que o ato de escrever pode fazer parte do processo terapêutico no qual o sujeito potencializa o que pode ajudá-lo em seu crescimento, quando escreve sobre seus pensamentos, sentimentos e narra para si mesmo a respeito de eventos traumáticos de sua vida. Em um experimento observaram que houve melhora significativa na saúde de quem utilizou a escrita como ferramenta terapêutica, ou seja, foi uma ação potencializadora conseguida através da expressão de seu mundo vivido.

Conforme o que Ponte (2013) diz a respeito dos *Ensaio*s do filósofo Montaigne, os escritos humanos podem fazer com que compreendamos a nós mesmos ou os outros que nos deixaram aquelas linhas, sejam elas feitas a próprio punho ou impressas no papel, já que a escrita é uma forma de perceber-se e fazer nota de aprendizados a partir de vivências. Assim, esse autor nos diz que Montaigne escreveu com sensibilidade o que lhe impactou em suas experiências cotidianas, ao que era importante para ele e pôde chegar ao cerne do que lhe era autêntico, daquilo que lhe constituía como um ser no mundo.

Escrever sobre nossas experiências vividas – além de falarmos sobre sentimentos, pensamentos, crenças e aprendizados – é um jeito de dar um corpo com forma, conteúdo e essência ao que carregamos em nosso mundo intrapsíquico. Fazendo uso da linguagem para dar nome ao que foi experienciado em nossa vida. Para Ponte (2013), o processo de seus alunos escreverem ensaios sobre o que aprenderam, esse exercício da escrita expressa um mundo interior, é custoso, exige a entrega, autoconsciência e percepção das próprias emoções. Mas pode ser feito quando é possível escrever de modo livre, com a expressão real e genuína da experiência. Torna-se ainda um singelo esboço de si.

Em conformidade com Queiroz (2003), os estudos da Psicologia da Escrita, que é mais ligada a caligrafia, nos dizem que a escrita é um reflexo de um mundo vivido, por trazer em suas linhas o momento histórico de quem escreveu, a sociedade onde estava inserido e a cultura na qual cresceu, a equiparando a um fóssil. Mas, do mesmo modo que os tempos mudam, as pessoas também e a sua forma de escrever sofrerá transformações. A escrita continuará comunicando algo nesse processo e ainda mostrará a personalidade de quem escreveu, além de suas intencionalidades.

Portanto, se a escrita enquanto veículo artístico reflete a alma de quem se utilizou dela e a arteterapia é um recurso que pode abordá-la em seu escopo de diferentes formas de expressões, esses instrumentos podem ser manuseados como recursos terapêuticos. Para Ciornai (2004), a arteterapia é uma técnica artística potencializadora de saúde em contextos de saúde. O cliente será acompanhado por um profissional, com formação especializada na área, que irá lhe oferecer um ambiente facilitador para amadurecer a sua autoconsciência e mostrar a ele as suas possibilidades de mudança de modo criativo.

Segundo Ciornai (2004), essa arte diz respeito a diversas manifestações, vai além das artes plásticas, por exemplo, e pode abarcar outros modos de ressignificar o que o sujeito carrega. Existem diferentes maneiras de expressar o que se sente e deixar que sua emoção extravase. Para essa autora, a criatividade está ligada aos processos que passamos em nossas vidas e o terapeuta compreende esse ser criativo se movendo em diferentes formas de expressão, podendo ser verbais ou não, o que caracteriza a potencialidade humana. Logo, escrever é uma arte, por conta da forma singular que o escritor expressa seus anseios e pensamentos em um estilo único (Sampaio, 2009).



### **3 Objetivos**

#### **3.1 Objetivo Geral**

Compreender como a escrita expressiva pode ser utilizada enquanto recurso terapêutico no âmbito da saúde, na experiência de luto no sistema familiar.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- 1) Buscar publicações em bases de dados indexadas que abordam a experiência de luto, a partir da vivência de pessoas que sofreram perda em sua família de origem, ou seja, que sejam parentes de primeiro grau como pai, mãe, filhos ou irmãos;
- 2) Identificar os elementos da experiência de luto analisadas nas publicações científicas;
- 3) Analisar os aspectos da experiência do luto identificados, à luz da fenomenologia.

## **4 Método**

O presente estudo consistiu em uma revisão integrativa de literatura, a partir dos dados obtidos de pesquisas científicas relacionadas à escrita como recurso terapêutico na experiência de luto no sistema familiar, compartilhada em estudos, publicações, artigos e relatos de experiências. É um cunho qualitativo por observar a experiência de luto a partir da ótica da fenomenologia-humanista, onde a revisão integrativa foi elaborada a partir dos passos descritos por Pompeo, Rossi e Galvão (2009).

Para Sousa, Silva e Carvalho (2010), a revisão integrativa da literatura é um dos modos mais amplos de revisar conteúdos científicos, por permitir em seu escopo estudos de abordagem experimental tanto quanto os que não tem um caráter experimental, dados teóricos e também empíricos, com o objetivo de compreender o fenômeno analisado completa e rigorosamente. No caso do presente estudo, o principal propósito foi a partir dessa metodologia revisar teoricamente e analisar evidências de pesquisas a respeito da experiência de luto no sistema familiar. Ao reunir estudos relevantes para a problemática e sintetizá-los ao fazer uma conclusão sobre o assunto, considerando os resultados de todas as pesquisas selecionadas e como eles conversam com o problema levantado (Pompeo, Rossi & Galvão, 2009).

Para se chegar aos resultados, foi necessário seguir as seis etapas da elaboração de uma revisão integrativa a partir dos autores supracitados: (1) identificação do tema ou elaboração da pergunta de pesquisa; (2) definição da amostra e a busca dos textos na literatura; (3) categorização dos estudos selecionados na busca; (4) avaliação dos estudos; (5) interpretar os resultados das pesquisas; (6) sintetizar os conhecimentos obtidos na revisão.

### **4.1 Procedimentos**

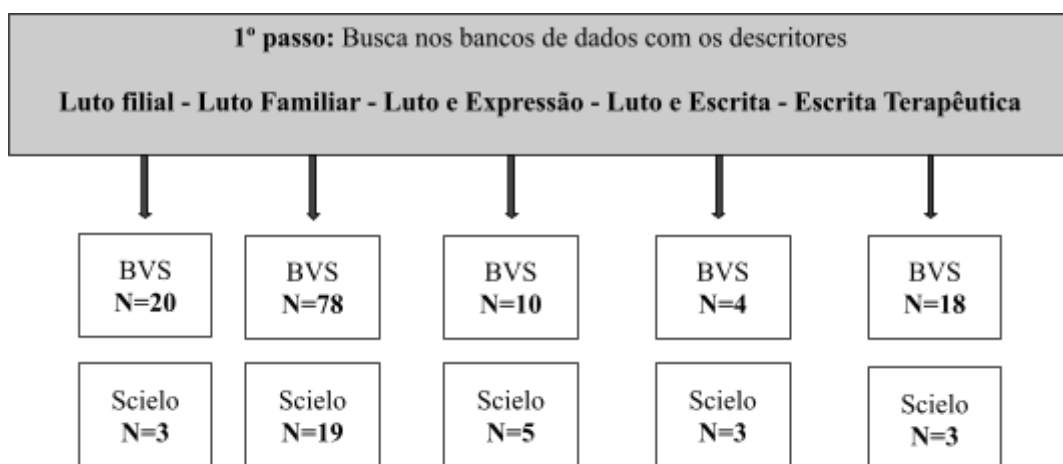
A primeira etapa desta pesquisa, conforme Pompeo, Rossi e Galvão (2009), foi construir a pergunta de pesquisa para delimitar o assunto e identificar de forma clara as palavras-chaves, descritores e informações importantes que ajudaram a decidir quais estudos entram, ou não, na

pesquisa. A começar com a pergunta norteadora pretendida nesta investigação: *É possível compreender a escrita como um recurso terapêutico na experiência de luto no sistema familiar?* A segunda fase foi a definição da amostra e dos locais de procura da literatura, sejam de artigos científicos publicados em periódicos ou pesquisas presentes nas bases de dados.

No caso deste estudo, foram explorados nas bases indexadas: *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Ambas as plataformas foram escolhidas por possuírem mecanismos que fazem buscas em diversas bases, que possuem pesquisas na área da saúde, como a MEDLINE e periódicos da Psicologia como a PEPISIC. Como havia sido feita uma pré-análise, nessas bases foram encontrados mais textos referentes à temática.

Os descritores utilizados: *luto filial; luto familiar; luto e expressão; luto e escrita; escrita terapêutica*. A pesquisa foi feita diretamente nas plataformas da Scielo e BVS. Ao colocar cada descritor, um a um na aba de pesquisa, confirmou-se a procura e quando os achados foram apresentados nos sites, utilizaram-se filtros para selecionar somente artigos nos idiomas português e espanhol, publicações dos últimos cinco anos e que tivessem disponíveis na íntegra. Cada página com as buscas foram salvas, renomeadas e exportadas em arquivos que foram abertos no *Rayyan*, para que lá a seleção fosse feita manualmente com a ajuda do site. Assim, encontraram-se os estudos relacionados à prática da escrita terapêutica e expressiva nas vivências de luto.

Fluxograma 1 - Quantidade de artigos encontrados a partir de cada descritor:



Os critérios de inclusão na seleção dos artigos para a revisão foram: a) o idioma das pesquisas serem em português e espanhol; b) com produções desenvolvidas nos últimos cinco anos,

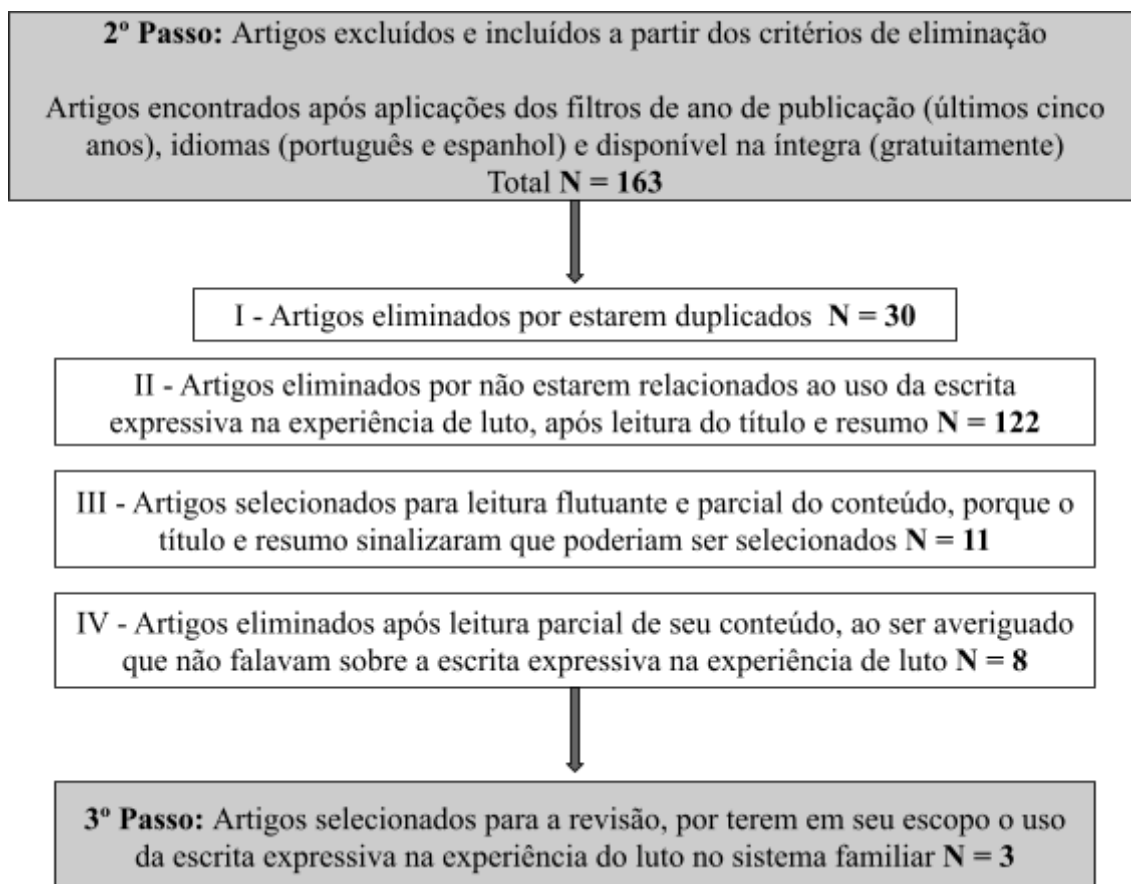
entre os anos de 2018 e 2023; c) abordarem a experiência de luto por morte de um familiar de primeiro grau, como pai, mãe, filhos ou irmãos. Os critérios de exclusão: a) artigos indexados repetidamente, ou seja, que apareceram em mais de uma base de dados; b) estudos que não abordam a escrita expressiva na experiência de luto.

Na terceira fase, conforme Pompeo, Rossi e Galvão (2009), faz-se a categorização dos estudos com a finalidade de extrair as principais informações que correspondem à temática pretendida. Assim, nessa etapa temos a elaboração de uma tabela contendo os achados a partir das bases indexadas, com a quantidade de textos encontrados, os critérios utilizados para inclusão e exclusão, além do número de artigos escolhidos para leitura completa. As pesquisas foram realizadas nas plataformas durante oito dias seguidos entre 07 à 14 de Março de 2023..

## **5 Resultados**

Foram encontrados 163 artigos a partir dos descritores citados acima. As referências foram salvas em 12 arquivos e exportados para uma plataforma chamada *Rayyan* que organiza revisões sistemáticas (Mourad, Hossam, Zbys & Ahmed, 2016). Nesta plataforma, após lidos os títulos e os resumos de cada trabalho, marcava-se a opção de incluir ou excluir o texto analisado. Assim, foram excluídos 30 publicações por serem artigos duplicados e mais 122 dispensados por fugirem da temática proposta. Somente 11 foram escolhidos para uma leitura de todo o conteúdo.

Fluxograma 2 - Estudos encontrados na BVS e SCIELO a partir dos descritores utilizados com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão:



Após os 11 artigos selecionados serem lidos parcialmente para ver se realmente eles entraram nos critérios de seleção, observou-se que somente 3 textos se encaixam na temática do presente trabalho. Verificou-se que dentre eles há dois estudos empíricos: um em espanhol, realizado na Colômbia relacionado ao uso do *Facebook* para expressão emocional do luto; o outro, uma narrativa de mães que tiveram filhos depois de terem sofrido perdas gestacionais. O último é uma revisão narrativa a respeito de estudos elaborados sobre as estratégias de enfrentamento do luto na Pandemia por *Covid-19*.

### 5.1 Categorização dos estudos

Para chegar-se às discussões dos resultados dos artigos selecionados nesta revisão, com base nos 3 artigos selecionados para leitura completa, se fez necessário categorizar esses estudos, dos quais serão elaboradas as discussões pertinentes sobre a experiência de luto na escrita terapêutica discutida à luz da fenomenologia. Obteve-se os principais pontos expostos na tabela abaixo.

Tabela 1 - Categorização dos estudos escolhidos de acordo com os dados mais relevantes: a)

títulos; b) identificação dos autores e ano e local de publicação; c) periódicos de cada artigo; d)

amostra e/ou participantes; e) método da pesquisa desenvolvida; f) objetivos de cada artigo.

<b>Título</b>	<b>Autor (ano)</b>	<b>Periódicos</b>	<b>Amostra/ Participantes</b>	<b>Método</b>	<b>Objetivos</b>
1) Enfrentamento do luto por perda familiar pela <i>covid-19</i> : Estratégias de curto e longo prazo.	Estrela, da Silva, de Oliveira, Magalhães, Soares, Peixoto & Oliveira (2021).	Persona Y Bioética (Vol. 25. Núm. 1).	Estudo realizado com 10 artigos.	Revisão narrativa.	Informar-se a respeito das estratégias de enfrentamento que possam ajudar pessoas enlutadas pela morte de entes queridos pelo <i>covid-19</i> .
2) Usos de Facebook y duelo: expresión emocional y búsqueda de apoyo en redes sociales.	Marín-Cortés, A., Quintero, S., Acosta, S., García, A. & Gómez, F. (2022).	Comunicación y Sociedad, e7911, pp. 1-18.	Entrevistas com 29 mulheres enlutadas.	Pesquisa qualitativa com método fenomenológico-hermenêutico.	Analisar o uso da rede social <i>Facebook</i> na expressão do luto de mulheres que perderam um familiar.
3) <i>Somewhere over the rainbow</i> : Narrativas de mães de crianças arco-íris.	Silva & Tachibana (2022).	SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo Revista da SPAGESP, 23(1), 44-58.	Foram entrevistadas 4 mães de crianças arco-íris de até três anos de idade.	Análise psicanalítica segundo a Teoria dos Campos.	Investigação da experiência emocional de mulheres que tiveram filhos após sofrerem perdas gestacionais e neonatais.

Conforme os dados explicitados acima, o primeiro dos artigos selecionados aborda o enfrentamento do luto por morte ocasionada pelo *Covid-19* durante a Pandemia que ocorreu entre o final de 2019 a 2022. A pesquisa de Estrela, da Silva, de Oliveira, Magalhães, Soares, Peixoto e Oliveira (2021), tinha como objetivo conhecer estratégias que poderiam auxiliar na vivência de luto de pessoas que sofreram perdas familiares por causa do *coronavírus*. Eles utilizaram o método de

revisão narrativa de literatura científica e após a aplicação de alguns critérios, foram escolhidas 10 publicações de acordo com a temática, provenientes da língua inglesa.

Os textos selecionados buscaram refletir sobre práticas que possam ajudar pessoas enlutadas que não tiveram os tradicionais rituais para se despedir de seus entes queridos, devido a pandemia ter trazido várias restrições por causa da sua alta taxa de transmissibilidade. O mesmo foi publicado como um artigo de investigação pela *Persona Y Bioética* em 2021, proveniente da Colômbia (Estrela, da Silva, de Oliveira, Magalhães, Soares, Peixoto & Oliveira, 2021).

O segundo artigo escolhido é um estudo de caráter qualitativo realizado por Marín-Cortés, Quintero, Acosta, García e Gómez (2022), publicado também por uma revista colombiana chamada *Comunicación y Sociedad*, para a sua execução utilizou-se o método fenomenológico-hermenêutico. O seu principal propósito foi compreender como o *Facebook* é uma rede social manuseada por mulheres em situação de luto, ao entrevistar 29 delas conheceu-se mais sobre essa prática em que expressavam na rede social suas emoções sobre a perda sofrida.

Por último, o terceiro artigo de Silva e Tachibana (2022), é uma investigação psicanalítica sob o método da Teoria dos Campos, que diz respeito ao psiquismo do ser humano ser atravessado por vários campos relacionais. A pesquisa foi voltada às mães que tiveram filhos após terem passado por perdas durante a gestação ou durante/após o nascimento do bebê. A nomenclatura *arco-íris* advém dessa ressignificação de terem conseguido gerar mais uma criança e ela ter nascido apesar das perdas anteriores, como se fossem um raio de sol logo depois de uma forte tempestade. Neste estudo, foram feitas entrevistas com quatro mulheres que tinham entre 25 a 43 anos de idade. A participação delas se deu através de indicação de pessoas próximas aos autores e o estudo foi publicado em 2022 na revista da Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo (SPAGESP).

## **6 Discussão**

As pesquisas selecionadas trouxeram a escrita expressiva como uma das possíveis ferramentas, a serem empregadas no processo de ressignificação da perda sofrida no seio familiar.

Seja por meio de uma rede social, carta escrita à mão ou até mesmo com a possibilidade de criação de conteúdos em algum tipo de *website* ou rede social virtual (Estrela, da Silva, de Oliveira, Magalhães, Soares, Peixoto & Oliveira, 2021; Silva & Tachibana, 2022; Marín-Cortéz, Quintero, Acosta, García & Gómez, 2022). A respeito da escrita enquanto estratégia de enfrentamento, a escrita promove a saúde e ajuda na diminuição de sintomas depressivos e ansiosos. Resultado de um estudo promovido com idosos, onde percebeu que quando esse grupo da terceira idade teve esse espaço para escrever sobre perdas, conflitos familiares e a espiritualidade, obtiveram mudanças significativas a longo prazo (Silva, 2017).

O que contribui na diminuição das emoções negativas e potencializando as positivas, entendidas como aquelas que promovem sensações de bem-estar no indivíduo e contribuem ao seu processo de autorrealização. Portanto, a escrita é um recurso não somente terapêutico, mas potencializador de vivências mais congruentes e satisfatórias com aquilo que as pessoas carregam dentro de si. Sem anulá-las, mas lhes dando um novo significado (Silva, 2017). Desse modo, esses modos e tipos de escrita, além dos seus propósitos e sentidos, serão discutidos a seguir.

### **6.1 Os tipos da escrita terapêutica nos artigos revisados**

Na revisão narrativa de Estrela, da Silva, de Oliveira, Magalhães, Soares, Peixoto e Oliveira (2021), sobre as principais formas de lidar com o processo de morte de um familiar na pandemia, constatou-se que as possíveis estratégias de enfrentamento tinham a ver com a facilitação do contato emocional com a pessoa que partiu ou que estava em estado terminal. O que aconteceria por meio de veículos de comunicação e expressão como a gravação de áudios, chamadas telefônicas e a escrita de cartas, seguindo um formato mais tradicional.

Tais medidas foram adotadas em países como os Estados Unidos e Cingapura, pela quantidade expressiva de mortes decorrentes do *Covid-19* e das restrições adotadas para que mais pessoas não sofressem com o contágio, como ocorreria caso as cerimônias fúnebres fossem adotadas do modo tradicionalmente conhecido nessas culturas. Desse modo, Estrela, da Silva, de Oliveira, Magalhães, Soares, Peixoto e Oliveira (2021) trouxeram que a elaboração de cartas



escritas por quem sofreu a perda e não poderia se despedir da pessoa amada, foram estratégias classificadas como de uso imediato, possível e que auxiliariam as pessoas enlutadas por uma perda ocorrida em seu sistema familiar.

Segundo da Fonte (2021), a escrita é um instrumento terapêutico e por isso se tornou uma grande aliada no processo de compreender, assimilar e superar a dor da perda. Nela, o indivíduo pode redigir o que sente quando desejar e ter consciência que o principal propósito desse texto é se permitir entrar profundamente na vivência dolorosa, para compreender as próprias expectativas, frustrações e afetos em relação a pessoa que se foi.

Já no artigo de Silva e Tachibana (2022), foi investigada a experiência de luto e também de recomeço de mães que perderam seus bebês na fase gestacional ou durante/após o nascimento, mas que depois de terem se tornado *mães de anjo* - como é comumente chamada mulheres que perderam filhos pequenos -, elas conseguiram gerar outra vez e darem à luz a bebês saudáveis. Elas se denominam como "*mães de crianças arco-íris*", uma nomenclatura disseminada nas redes sociais. Como se o bebê que chegou naquela altura, após o luto sofrido, fosse como a aparição de um arco-íris ao final de uma longa tempestade.

Levando-se em consideração o assunto delicado a ser tratado, para que as entrevistas com essas mães fossem feitas, as autoras do estudo asseguraram-lhes o anonimato e cada uma delas, sendo quatro no total, receberam pseudônimos que remetem a elementos da natureza. Uma delas foi chamada de Aurora e a mesma contou com riqueza de detalhes a sua perda gestacional que aconteceu há cerca de 14 anos, porém ao mesmo tempo narrou que poucas pessoas de seu entorno souberam do aborto que ela sofreu, manteve esse segredo ao passo que tentava minimizar a sua dor emocional. As pesquisadoras discutiram possíveis formas que poderiam ajudá-la a elaborar o filho perdido e apontaram *websites* ou perfis *on-line* como um tipo de estratégia válida. Com a criação de conteúdos na *Internet*, seja em formato de vídeo ou escrito, como uma forma de tornar pública uma dor silenciosa, partiram da prerrogativa de que conseguir falar a respeito nas redes sociais é uma das respostas para lidar com o luto (Silva & Tachibana, 2022).

Outra participante do mesmo estudo, Luna é uma mãe que durante a entrevista expressou seu desejo de falar publicamente sobre as suas vivências na *Internet* e contar nas redes sociais a respeito das perdas durante cinco gestações interrompidas. Atualmente Luna tem três crianças arco-íris, mas ainda carrega a dor das outras perdas e disse que se sente mãe de oito filhos, pois para ela os filhos perdidos também contam. Vemos uma vez mais o formato digital mencionado, quando os tipos de conteúdos podem ser audiovisuais e também por meio de hipertextos. E ao se utilizar das plataformas da *Internet*, Luna quer expressar que as mães têm o direito de falarem sobre filhos que se foram (Silva & Tachibana, 2022).

Esse desejo de expressar o luto sofrido através das redes sociais é o que encontramos também na pesquisa de Marín-Cortéz, Quintero, Acosta, García e Gómez (2022), em que foram entrevistadas 29 mulheres que acharam no *Facebook* um local onde poderiam expressar-se emocionalmente e buscar apoio de sujeitos que estavam passando por algo parecido. Nesta pesquisa, as redes sociais são vistas como plataformas em que as pessoas podem se expressar livremente e de forma terapêutica através de vídeos, imagens e de textos escritos digitalmente. Um dos pontos abordados na discussão do artigo, é o marco de expressão emocional e neles lemos falas das entrevistas, onde as mulheres narram que se utilizaram dos hipertextos para dizer o quanto sentiam falta das pessoas que partiram, até de modo poeticamente melancólico, ao escrever como uma forma de homenageá-los e de não permitir que seus entes queridos sejam esquecidos.

Marín-Cortéz, Quintero, Acosta, García e Gómez (2022) relacionam esse fenômeno com um diário, que antigamente a pessoa escrevia nele em caráter mais privativo e íntimo, porém com o advento das redes sociais, as pessoas utilizam seus perfis para escrever algo pessoal e expor tais palavras de modo público para que alcance muitos usuários. Ademais, ainda há as mensagens de apoio que as usuárias recebem depois de postarem algum conteúdo referente ao luto sofrido. O que mostra também que além de utilizarem a escrita como forma de expressar o luto sofrido no *Facebook*, ainda há a um *feedback* instantâneo, em que recebem textos de outros usuários que fazem parte de grupos sobre pessoas enlutadas. É uma comunidade que se apoia e pode receber ajuda mútua por meio de mensagens e comentários.

Para a discussão desses últimos dois artigos, Germano & Nogueira (2017) dizem que nesta Era Digital em que vivemos, a escrita auto referencial se dá no processo de exposição e compartilhamento de experiências, sentimentos e pensamentos no *ciberespaço*, em que entra o protagonismo do narrador internauta que mostra a sua vida nas redes sociais. São narradores de sua própria história, se conectam com outros virtualmente e têm acesso a um mundo de possibilidades, em que aquilo que ele fala não fica restrito a um espaço geográfico, mas pode alcançar civilizações distantes do local onde está fazendo uso do hipertexto.

Notamos que nas três pesquisas enxergamos mundos vividos compartilhados em cartas escritas à mão ou em um *ciberespaço* através dos escritos digitais nas redes sociais. Para Zilles (2002), a fenomenologia é compreendida como essa ciência do que nos é subjetivo, mesmo que esse subjetivo seja expresso virtualmente ou por meio de cartas, pelo fato de que ao olharmos para esse universo existente dentro de cada um de nós, o vemos a partir da nossa consciência e do jeito que damos sentido às coisas. É um olhar atravessado por aquilo que acontece e faz parte de quem somos. O mundo experienciado enquanto pessoas vivendo em uma existência singular e própria.

No mundo vivido de pessoas que sofreram a perda, viram possibilidades oferecidas pela *internet*, por exemplo, e adaptaram-se a essa realidade virtual em que podem fazer uso dela para compartilharem subjetivamente suas experiências singulares. Sejam emoções de indignação a respeito de uma morte que consideram prematura ou usam as plataformas digitais para externar o que vivenciaram ao lado da pessoa que faleceu, de uma maneira que lhes ajude a se adaptar emocionalmente à perda sofrida. O luto é notado através daquilo que as pessoas veiculam em suas contas individuais, como um perfil no *Instagram* ou *Facebook*, que tornam o *ciberespaço* uma caixa de lembranças (Gomes, de Oliveira Júnior & Carneiro, 2022).

## **6.2 A elaboração e vivência de luto no sistema familiar por meio da escrita**

No estudo de Estrela, da Silva, de Oliveira, Magalhães, Soares, Peixoto e Oliveira (2021), notamos que a pandemia por *Covid-19* trouxe uma série de restrições ocasionadas pela alta transmissibilidade do *coronavírus*, o que afetou os cerimoniais de despedida para as pessoas que

perderam familiares por conta da doença. Elas acabaram não tendo a oportunidade de lhes oferecer uma despedida através de um velório tradicional, como seria em tempos pré-pandêmicos. Não lhes era possibilitado esse momento para dar um último adeus a quem se foi, com a presença e apoio de indivíduos que também estavam sentindo aquela perda, pois a pandemia nos levou a tomar medidas drásticas como a reclusão, quarentenas e evitação de quaisquer aglomerações.

Em vista disso, pensou-se em estratégias que ajudassem as pessoas a participarem de rituais de despedida que acontecessem no ambiente recluso de suas casas, mas que fossem atitudes benéficas que as ajudariam em seu processo de sentir, entrar em contato e elaborar o luto sofrido de entes queridos. Por isso, na pesquisa de Estrela, da Silva, de Oliveira, Magalhães, Soares, Peixoto e Oliveira (2021), evidenciou-se como possibilidade a escrita de cartas à mão. Neste estudo, o ato de escrever é visto como um auxílio a pessoas enlutadas e também é uma forma de se pensar o processo de morte não apenas sob o ponto de vista epidemiológico. Mas enxergar na morte de pessoas por *Covid-19*, as consequências emocionais para os familiares das vítimas dessa doença.

Corroborando com essa perspectiva, para Scoz (2012), o processo de elaborar uma perda, não é rápido ou simples, mas é até mesmo chamado de trabalho do luto, pois exigirá um período longo de assimilação, porque é uma perda impactante, mesmo na vida adulta e necessita de acolhimento para enfrentar esse sofrimento. Filhos na fase adulta experimentam em seu interior vivências a partir do luto que os mobilizam bastante e há estudos que comprovam um sofrimento elevado quando perdem os pais.

Considerando que se a vivência do luto foi negada por conta das circunstâncias caóticas da pandemia, há grandes chances de que essa dor pela morte de um familiar ultrapasse a tristeza e angústia esperadas nesse caso, e possa vir a se tornar um luto patológico. Por isso, soma-se às estratégias imediatas, como a escrita de cartas, a cuidados de longo prazo como o processo psicoterapêutico, com o acompanhamento de um profissional da Psicologia, e ampliar esse cuidado psicossocial para outros cuidadores da rede psicossocial. Para que mais profissionais fiquem atentos a possíveis sintomas que indiquem aparecimentos de transtornos mentais decorrentes do luto não elaborado (Estrela, da Silva, de Oliveira, Magalhães, Soares, Peixoto & Oliveira, 2021).

Assim, Silva e Tachibana (2022) nos falam que para as mães que tiveram uma ou mais perdas gestacionais e neonatais, é necessário realmente entender que para além das estratégias pontuais que possam auxiliar no processo de sentir e elaborar o luto, como se utilizar das redes sociais ou *websites* para se expressarem, é fundamental que haja intervenções de áreas da saúde focadas em compreendê-la em sua perda. Também acolhê-la no seu processo de ter conseguido engravidar outra vez, ter um bebê saudável e que ela não é culpada por estar seguindo em frente, ou que ela não possa ainda sentir a tristeza pelo filho que se foi.

Contudo, para Silva (2017), a escrita continua sendo uma grande aliada e promove a saúde, ajudando na diminuição de sintomas depressivos e ansiosos. Resultado de um estudo promovido com idosos, onde percebeu que quando esse grupo da terceira idade teve esse espaço para escrever sobre perdas, conflitos familiares e a espiritualidade, obtiveram mudanças significativas a longo prazo. O que contribui na diminuição das emoções negativas e potencializando as positivas, entendidas como aquelas que promovem sensações de bem-estar no indivíduo e contribuem ao seu processo de autorrealização. Portanto, a escrita é um recurso não somente terapêutico, mas potencializador de vivências mais congruentes e satisfatórias com aquilo que as pessoas carregam dentro de si. Sem anulá-las, mas lhes dando um novo significado.

Silva e Tachibana (2022), ainda trouxeram que era visível nas mães sentimentos de culpa pela perda gestacional ou que ocorreu durante o nascimento, somado com a superproteção à *criança arco-íris* ou ainda com momentos de afastamento desta. Sofrimentos que em muitas vezes não são ditos e a falta dessa expressão, apontou para o uso de *websites* e suas ferramentas, como os textos veiculados nas mídias, como facilitadores na hora de expressar publicamente a perda que lhes atravessa. Com a crença de que ao não silenciar mais a dor e conseguirem discutir abertamente a experiência de uma perda íntima, por ser a morte de um ser tão ligado a ela é visto como algo terapêutico e pode ajudá-las a elaborar o luto sofrido. O que contribuirá positivamente na relação com as *crianças arco-íris*, frutos das gestações posteriores.

No estudo de Marcelino (2012) com bombeiros portugueses, o ato de se expressar emocionalmente com a escrita, surgiu como recurso terapêutico potencializador da saúde e os

resultados da pesquisa consideraram como uma melhoria nos sintomas de estresse psicológico, além de uma diminuição de queixas *pseudoneurológicas*. E quando sofremos uma perda, segundo Fonte (2021), seja de uma pessoa amada, emprego ou de relacionamento em que colocamos a nossa expectativa, essas experiências precisam ser ressignificadas. Ao nos permitirmos compreender o que sentimos e expressamos de modo escrito o que experienciamos, a dor da perda não será mais bloqueada e algum tempo após vivenciar essa angústia, trauma, medo e sintoma ao elaborá-lo, não doerá mais como antes. Porque a vivência estará concebida e podemos deixá-la onde gostaríamos que estivesse: no passado.

Esse ato de expressar abertamente sentimentos concernentes à vivência do luto no sistema familiar, através de imagens, canções, textos emotivos e mensagens publicadas no *Facebook*, também foi entendido como terapêutico na pesquisa de Marín-Cortéz, Quintero, Acosta, García e Gómez (2022). Percebeu-se que as mulheres participantes do estudo, ao se utilizarem das redes sociais para se expressar emocionalmente a respeito da perda de um familiar, conseguiram interagir com pessoas que sofreram perdas semelhantes, ao passo que recebiam mensagens de apoio, criavam laços e ofereciam conselhos a partir de suas próprias experiências de perda. Porque um dos pontos trazidos pelas entrevistadas, é que elas não se sentiam ouvidas em outros lugares, principalmente por pessoas próximas, mas no *Facebook* conseguiam se expressar e escrever sem medo nas postagens sobre como estavam se sentindo naquele momento de dor, luto e desamparo.

Visto que a psicologia fenomenológica de base humanista, busca o entendimento do indivíduo a partir da experiência que ele traz, Moreira (2009) elucidada em seu estudo que a dor de ser incompreendido, é o que faz com que alguém se sinta sozinho em meio à multidão. Por isso, quando o sujeito se sente compreendido, aceito e que a sua experiência é acolhida, podem acontecer os primeiros processos de mudança psicológica. Conforme essa autora, o processo terapêutico tentará maximizar aquilo que pode fazer com que o cliente cresça e se desenvolva de modo saudável, minimizando o que pode ser considerado destrutivo.

Uma das entrevistadas, chamada na pesquisa de *Dora*, mencionou que ela gosta muito de escrever frases que remetem ao luto e à superação. Com escritos que falam sobre o Sol que volta a

aparecer depois de uma tempestade, pois deseja mostrar para as pessoas através de seus textos que eles estão passando pelas mesmas perdas, mas que apesar desses momentos dolorosos e difíceis, ela acredita que podem, sim, sair deles e lhes reforça que são capazes disso. Enquanto outra usuária, chamada de *Catherine*, disse que ao perceber que conforme escrevia sobre a sua experiência de luto, as pessoas lhes correspondiam e iam lhe enviar mensagens perguntando como estava se sentindo, também escreveram de volta palavras animadoras e agradáveis (Marín-Cortéz, Quintero, Acosta, García & Gómez, 2022).

Percebe-se que o bem estar de estar sendo ouvido, recebendo apoio e acolhimento, é proporcionado pelo estar presente de modo genuíno na relação, apesar dela ser veiculada em uma rede social e acontecida por meio de postagens escritas, mas nisso as entrevistas se sentiram aceitas como elas realmente são. Se o outro é empático de forma honesta e sincera, a pessoa irá se sentir acolhedada naquele ambiente e poderá expressar suas vivências ainda mais profundas. A compreensão empática é esse ato de acolher a experiência trazida, sem fazer uso de suposições e explicações prévias de como acha que ele está se sentindo, para que juntos explorem o mundo vivido (Fontgalland, Moreira & Melo, 2018).

Ademais, que nestes grupos ou perfis veiculados no Facebook, conseguiam também encontrar publicações de profissionais, alguns eram até de psicólogos, que lhes ajudavam a compreender mais o que estavam sentindo. Porque as participantes queriam entender mais o seu processo de dor e desejavam encontrar respaldos psicológicos que explicassem seu estado emocional. Como também descobrir formas e estratégias para ajudá-las em seu processo de ressignificar o luto sofrido em seu sistema familiar (Marín-Cortéz, Quintero, Acosta, García e Gómez, 2022).

Percebemos que tais pessoas através da escrita entraram em contato com o seu mundo vivido, embora essa existência interna estivesse sofrendo pela perda. Nisso podemos lançar a luz da fenomenologia sobre o modo de compreender o fenômeno do luto no sistema familiar a partir do modo que ele se apresenta na realidade, experienciá-lo, senti-lo e notar que ao entrar em contato por meio da escrita é um auxílio que pode contribuir com o processo de elaborá-lo. Para Bicudo (1994),

a fenomenologia é um fazer científico rigoroso que pretende conhecer a realidade como ela é.

Tem-se como unidades significativas: investigação direta com os fenômenos experienciados e a descrição deles de forma consciente, vista como uma experiência vivida, concebida a partir daquilo que faz parte do indivíduo, sejam suas ocupações, jeito de agir e o que ele faz criativamente.

Quando o mundo vivido, originalmente chamado de *Lebenswelt* é formado pela história da pessoa, a sua língua, cultura em que cresceu e seus valores adquiridos ao longo da vida. Assim, a interpretação de seu luto será feita segundo as vivências que tem origem no indivíduo e em seu mundo vivido, em que a vivência é experimentada como referências aos objetos existentes no mundo real ou idealizado e ali se formam os significados de suas experiências. Esse sujeito que adquire significações em sua própria realidade, é visto como um ser no mundo. Ou seja, a própria experiência de luto no sistema familiar será diferente, única e elaborada a partir de seu mundo vivido (Zilles, 2002).

Logo compreendemos que esse mundo vivido é atravessado de momentos positivos e negativos, pois a vida abarca lutos de quem amamos e temos que aprender a lidar com as emoções que nasceram dessas experiências de perda de um familiar. Esse confronto com os sentimentos despertados a partir do que passamos, faz parte da realidade de todo humano e é incontornável. Contudo, a diferença de uma pessoa para outra é a forma que ela irá processar essas situações, o que traz afetações para o bem-estar para a sua estrutura física e psíquica. A escrita expressiva é uma das modalidades humanas em que utilizamos para processar o que nos acontece e nos chama para esse lugar de processamento das vivências, ao nos levar a escrever sobre nossas experiências emocionais mais significativas (Alves, 2020).

## **7 Considerações Finais**

O presente estudo identificou a escrita expressiva enquanto estratégia terapêutica nas experiências de luto no sistema familiar, em uma revisão narrativa e artigos qualitativos que trouxeram entrevistas com participantes que perderam entes queridos. Com isso verificou-se que a escrita proporciona ao enlutado a liberdade de comunicar a dor da perda e nesse processo



expressa-se o seu mundo vivido, entra em contato com a sua própria vivência, apesar de ser dolorosa, e ao adentrar nesse campo de sentido pode encontrar um dos possíveis caminhos para elaborá-lo. Estes escritos eram de dois tipos: hipertextos nas redes sociais como o *Facebook*, *websites* e a elaboração de cartas à mão. O que se percebeu é a necessidade que os enlutados tinham de expressar o que sentiam, seja em discursos de culpa, medo ou saudade. As pessoas sinalizaram que por meio da escrita se viam acolhidas, confortadas e enxergavam nos manuscritos um jeito de falar sem medo sobre aquele que se foi.

Contudo, um dos maiores desafios encontrados antes de se chegar a esses achados, é a quantidade reduzida de artigos científicos dos últimos cinco anos que abordam a experiência de luto no sistema familiar e que tragam a escrita expressiva como uma das estratégias de enfrentamento. Porém, uma das limitações apontadas na pesquisa foi a escolha de buscas somente em português ou espanhol, além de que a discussão a respeito da experiência de perda poderia ser analisada também remetendo as fases do luto, para compreender como a escrita atua enquanto ferramenta em cada estágio. Destaca-se a importância de novos estudos serem feitos com essa temática e que explorem também artigos em inglês para análises mais aprofundadas e também pesquisas que possam buscar preencher essa lacuna a respeito de cada fase do luto, identificá-las nos discursos e analisá-las em cada vivência de perda, a partir dos textos produzidos pelos enlutados.

## 8 Referências Bibliográficas

- Alves, A. L. C. (2020). *Escrita expressiva no bem-estar: impacto das experiências difíceis e dos recursos* (Doctoral dissertation). Recuperado de <https://hdl.handle.net/1822/67579>
- Amatuzzi, M. M. (2010). *Por uma psicologia humana*. Campinas, SP: Editora Alínea.
- Azevedo, M. S. R. (2018). *O impacto da escrita expressiva na regulação emocional em adultos portugueses* (Doctoral dissertation, Universidade Portucalense (Portugal)). Recuperado de <http://hdl.handle.net/11328/2582>
- Bacellar, A., Rocha, J. S. X., & Flôr, M de S. (2012). *Abordagem centrada na pessoa e políticas públicas de saúde brasileiras do século XXI: uma aproximação possível*. *Revista do NUFEN*, 4(1), 127-140. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912012000100011&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912012000100011&lng=pt&tlng=pt)
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). *Emotional and physical health benefits of expressive writing*. *Advances in psychiatric treatment*, 11(5), 338-346. Recuperado de <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Benetti, I. C., & de Oliveira, W. F. (2016). *O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto*. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health*, 8(19), 67-76.
- Bialer, M. (2015). *A escrita terapêutica no autismo*. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 18, 221-233. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2015v18n2p221.3>
- Bialer, M. (2016). *A escrita terapêutica do autista-escritor Tito Mukhopadhyay*. *Estilos da Clínica*, 21(2), 390-411. Recuperado de <https://doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v21i2p390-411>
- Bicudo, M. A. V. (1994). *Sobre a fenomenologia. Pesquisa qualitativa em educação*. Piracicaba: Unimep, 15-22.
- Carneiro, R. C. (2018). *Escrita expressiva e inovação narrativa: Impacto no ajustamento físico e psicológico* (Doctoral dissertation, Universidade Portucalense (Portugal)). Recuperado de <http://hdl.handle.net/11328/2574>
- Cohen, M. (1970). *Resumo da história da escrita*. *Revista de História*, 40(81), 137-151. Recuperado de <https://www.revistas.usp.br/revhistoria/article/view/128945>

- Costa, M. J. D. (2010). *A escrita de Flusser. Há futuro para a escrita*. Revista Nova América, V. 38.
- Estrela, F. M., da Silva, A. F., de Oliveira, A. C. B., Magalhães, J. R. F., Soares, C. F. S., Peixoto, T. A., & Oliveira, M. A. S. (2021). *Enfrentamento Do Luto Por Perda Familiar Pela Covid-19: Estratégias De Curto E Longo Prazo*. Persona y Bioética, 25(1).
- Ferreira, C.M.D.C. (2009). *"More than words": o processo de perdão num paradigma de escrita expressiva*. (Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa), Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10451/3070>
- Figueiras, M. J., & Marcelino, D. (2008). *Escrita terapêutica em contexto de saúde: Uma breve revisão*. Análise Psicológica, 26(2), 327-334. Recuperado de <https://doi.org/10.14417/ap.497>
- Figueiredo, C. (1913/2010). Novo dicionário da língua portuguesa. The Project Gutenberg EBook. Recuperado de <https://www.gutenberg.org/files/31552/31552-pdf.pdf>
- Flusser, V. (2010). *A escrita. Há futuro para a escrita*. Annablume; 1ª edição.
- Fonte, B. R. D. (2021). *Escrita terapêutica: Um caminho para a cura interior*. Editora Letramento.
- Fontgalland, R. C., & Moreira, V. (2012). *Da empatia à compreensão empática: evolução do conceito no pensamento de Carl Rogers*. Memorandum: Memória e História em Psicologia, 23, 32-56. Recuperado de <https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/6554>
- Fontgalland, R. C., Moreira, V., & Melo, C. D. F. (2018). *A experiência de ser empático para o psicoterapeuta humanista-fenomenológico iniciante*. Arquivos Brasileiros de Psicologia, 70(1), 5-20. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672018000100002&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672018000100002&lng=pt)
- Galeffi, D. A. (2000). O que é isto—a fenomenologia de Husserl. *Ideação*, 5, 13-36.
- Germano, IMP, & Nogueira, MCGM (2017). *A difusão das redes sociais digitais e as novas expressões do eu*. Recuperado de <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/27973>
- Gomes, A. M. D. C. (2004). *Escrita de si, escrita da história*. Editora FGV.
- Gomes, J. M., de Oliveira Júnior, J. S., & Carneiro, M. T. L. M. (2022). *Mídias sociais e práticas de luto online: uma revisão integrativa*. Research, Society and Development, 11(10),

<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i10.32973>

- Lemos, F. C. S., do Nascimento, M. L., & Galindo, D. (2016). *Escrita, psicologia e produção de cuidado: ética, estética e política*. Arquivos Brasileiros de Psicologia, 68(1), 1-11. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=229046737008>
- Lima, S., & Fortim, I. (2015). *A escrita como recurso terapêutico no luto materno de natimortos*. Revista Latinoamericana de psicopatologia fundamental, 18, 771-788. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2015v18n4p771.12>
- Marcelino, D. S., & Figueiras, M. J. (2012). *Sintomatologia associada ao trauma após a técnica da escrita terapêutica: um estudo exploratório com bombeiros portugueses*. Psychology, Community & Health, 1, 95-107. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10400.12/1765>
- Marín-Cortés, A., Quintero, S., Acosta, S., García, A., & Gómez, F. (2022). *Usos de Facebook y duelo: expresión emocional y búsqueda de apoyo en redes sociales*. Comunicación y sociedad, 19.
- Moreira, V. (2009). *Da empatia à compreensão do lebenswelt (mundo vivido) na psicoterapia humanista-fenomenológica*. Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, 12, 59-70. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/S1415-47142009000100005>
- Mourad O., Hossam H., Zbys F. & Ahmed E. (2016) *Rayyan — a web and mobile app for systematic reviews*. Systematic Reviews. 5:210, DOI: 10.1186/s13643-016-0384-4.
- Mugerwa, S., & Holden, J. D. (2012). *Writing therapy: a new tool for general practice?*. British Journal of General Practice, 62(605), 661-663. Recuperado de <https://doi.org/10.3399/bjgp12X659457>
- Pardelha, T.I.H. (2010). *As emoções positivas enquanto agente de mudança no paradigma de escrita expressiva*. (Secção de Psicologia Clínica e da Saúde - Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa), Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10451/2715>
- Pennebaker, J. W. (2018). *Expressive writing in psychological science*. Perspectives on Psychological Science, 13(2), 226-229. Recuperado de <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>

- Pompeo, D. A., Rossi, L. A., & Galvão, C. M. (2009). *Revisão integrativa: etapa inicial do processo de validação de diagnóstico de enfermagem*. Acta paulista de enfermagem, 22, 434-438.
- Ponte, C. R. S. D. (2013). *Expressando vivências: o ensaio vivencial como escrita, unidade de sentido e aprendizagem significativa*. Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, 19(1), 69-75. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357735557007>
- Queiroz, J. F. F. (2003). *A Aplicação da Psicologia da Escrita na Investigação em História da Arte*. Revista da Faculdade de Letras. Ciências e Técnicas do Patrimônio: Porto. I Série vol. 2, pp. 365-384. Recuperado de <https://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/2924.pdf>
- Reis, C. K. (2019). *História da escrita: uma contextualização necessária para o processo de alfabetização*. Recuperado de <https://repositorio-dev.ufu.br/handle/123456789/28854>
- Riveros Aedo, E. (2014). *La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia*. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP, 12(2), 135-186. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612014000200001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000200001&lng=es&tlng=es)
- Rogers, C. (2009). Tornar-se pessoa. Editora Padrões Culturais.
- Sampaio, A. F. (2009). Letras e Memória—Uma Breve História da Escrita. Ateliê Editorial.
- Scoz, M. C. P. (2012). *Orfandade adulta: vivências de luto antecipatório junto a genitor com câncer em progressão* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo). DOI: 10.11606/T.47.2012.tde-14022013-110711. Recuperado de [www.teses.usp.br](http://www.teses.usp.br)
- Silva, M. C. D., & Tachibana, M. (2022). *Somewhere over the rainbow: narrativas de mães de crianças arco-íris*. Revista da SPAGESP, 23(1), 44-58.
- Silva, R. A. F. D. (2017). *Escrita expressiva na terceira idade: Conteúdos de escrita e impacto no bem-estar (Master's thesis)*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11328/1987>
- Teixeira, J. A. C. (2006). *Introdução à psicoterapia existencial*. Análise psicológica, 24(3), 289-309. Recuperado de <https://doi.org/10.14417/ap.169>
- Valente, L. (2009). *Letras e memória: uma breve história da escrita*. Recuperado de [http://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519-76542009000900013&lng=en&nrm=iso](http://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-76542009000900013&lng=en&nrm=iso)

Vasco, A. B. (1996). *Papel e importância da pessoa do psicoterapeuta à luz da História da Psicoterapia*. *Psicologia*, 11(1), 169-182. Recuperado de <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v11i1.600>

Wainstock, B. C. (2013). *Filhos que vão, pais que ficam: A web como recurso de comunicação durante o luto* (Doctoral dissertation, PUC-Rio). Recuperado de <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/28965/28965.PDF>