

## **Escrita criativa como ferramenta terapêutica**

Jesiane Lutz de Carvalho, Mali Cortina, Magno Lima Faria, Minéia Frezza, Andressa Argenta, Elisa Seerig\*

Orientador(a)\*

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Bento Gonçalves. Bento Gonçalves, RS

A gestão da saúde mental é um problema recorrente entre estudantes do mundo inteiro e em nosso campus essa realidade se repete. Nessa perspectiva, a escrita tem potencial terapêutico através da organização de ideias, da diminuição do estresse e do maior controle das emoções. O projeto de Escrita Criativa como Ferramenta Terapêutica proporciona oficinas de escrita visando a melhora da expressão textual, bem como da saúde mental da comunidade do IFRS - Campus Bento Gonçalves, em encontros semanais que intercalam-se entre presenciais e virtuais. As oficinas duram quarenta e cinco minutos, sendo divididas em três sessões de quinze minutos: introdução do projeto e leitura do texto motivador, momento da escrita e finalização do encontro, com os relatos da experiência. São produzidas escritas em diferentes gêneros textuais, listados em guias de escrita terapêutica, como motivadores para a expressão de emoções. A escrita criativa, por sua vez, tem como objetivo melhorar a percepção e produção artística, aprimorando a produção e interpretação textual em geral, o que é uma demanda frequente dos estudantes do IFRS. Utilizam-se textos de diversas autorias com propósito motivador para a dinâmica, o que proporciona a ampliação do conhecimento e do contato cultural dos participantes. As atividades realizadas são inspiradas em livros-referência da temática. Ao final de cada encontro há a partilha dos sentimentos percebidos durante o processo da escrita e os participantes que se sentem à vontade podem compartilhar suas produções, que serão publicadas em um livro que está sendo organizado pela equipe do projeto. As oficinas tiveram uma boa adesão; em cada encontro mais pessoas demonstraram interesse em participar e houve constância frequencial dos participantes. Percebe-se que muitos ainda se prendem aos medos da escrita formal, o que fez com que poucas pessoas dividissem a sua escrita para compor o livro, mas aos poucos essas questões vêm sendo superadas. O final da oficina tornou-se também um momento de acolhida, o que é muito potente para o processo das questões subjetivas. A interação com novos autores, a produção textual, e as dinâmicas realizadas vêm sendo aprimoradas a cada encontro. Enfatiza-se sempre que a escrita não elimina a necessidade de um atendimento psicológico ou psiquiátrico, mas auxilia no processo de cura do grupo. Ter esse espaço acolhedor para o momento de parar, falar, sentir e escutar-se em uma instituição pública é valioso e necessário, pois oferece aos participantes uma ferramenta acessível de entender e gerir as próprias emoções em momentos de dificuldades.

**Palavras-chave:** Escrita terapêutica; escrita criativa; saúde mental.

**Nível de ensino:** Ensino Superior

**Área do conhecimento:** Linguística, Letras e Artes