

# Escrita terapêutica em contexto de saúde: Uma breve revisão (\*)

MARIA JOÃO FIGUEIRAS (\*\*)  
DÁLIA MARCELINO (\*\*)

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, assistiu-se a um rápido crescimento da investigação que examina a relação entre a expressão emocional e a saúde. Um número significativo de estudos revelou relações entre expressão emocional escrita acerca de experiências adversas e melhorias na saúde física e psicológica (Mosher & Danoff-Burg, 2006). Diversos estudos sobre escrita terapêutica sugerem que os indivíduos que inibem a expressão emocional estão mais expostos a problemas de saúde (ex. Berry & Pennebaker, 1993; King & Miner, 2000). Por outro lado, indivíduos que processam as suas experiências traumáticas através da expressão escrita ou verbal, apresentam melhores níveis de saúde (Greenberg, Wortman & Stone, 1996; Pennebaker, 1993, 1997; Pennebaker & Seagal, 1999). Um dos métodos que tem sido usado para testar os efeitos da expressão emocional é o uso da escrita terapêutica. Este método tem-se revelado bastante importante para a compreensão

das ligações entre transtornos ou dificuldades, emoção, linguagem e saúde (Slatcher & Pennebaker, 2007). De acordo com Harber e Pennebaker (1992) a expressão escrita sobre experiências adversas pode ajudar os indivíduos a reorganizar e assimilar estas experiências. Neste sentido, a literatura sugere que os indivíduos que confrontam as suas experiências ou memórias traumáticas através da escrita se adaptam melhor a acontecimentos stressantes (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, 1997). Nas últimas décadas, os mesmos autores desenvolveram investigação nesta área e constataram que colocar em palavras escritas uma experiência marcante se traduziu em melhorias do estado de saúde física e psicológica.

## O PARADIGMA DA ESCRITA

A investigação nesta área foi iniciada nos anos 1980 por James Pennebaker e colaboradores que demonstraram que escrever sobre pensamentos e sentimentos relacionados com acontecimentos stressantes pode ter um efeito positivo em diversos aspectos da vida dos indivíduos. A técnica utilizada nos estudos de Pennebaker e Beall (1986) consistiu em pedir aos participantes que escrevessem sobre temas traumáticos ou superficiais durante quatro dias, quinze minutos por dia. Os resultados indicaram que o confronto das emoções e pensamentos sobre assuntos pessoais significativos para os indivíduos tinha um efeito positivo na saúde física nos meses subsequentes. Estes resultados deram origem ao

---

(\*) Agradecimentos: Queremos agradecer aos indivíduos que contribuíram com os seus relatos para este trabalho. Os textos foram transcritos exactamente como os originais, incluindo a sua pontuação e eventuais incorrecções ortográficas. Alguns excertos dos textos foram omitidos, no sentido de não permitir a identificação de pessoas ou locais.

(\*\*) Unidade de Investigação em Psicologia Clínica e da Saúde, Instituto Piaget, ISEIT, Almada. E-mail: mfigueiras@almada.ipiaget.org

desenvolvimento de outros estudos em contexto de laboratório. Aqui o procedimento implicou a distribuição aleatória dos indivíduos por grupo experimental e de controlo, em que os últimos escreveram sobre temas do quotidiano e os participantes no grupo experimental escreveram sobre experiências traumáticas. Estudos posteriores expandiram o leque de temas de escrita, incluindo eventos de carácter emocional ou experiências específicas, como por exemplo a perda de um ente querido, o impacto de um diagnóstico, perder o emprego, ou entrar na universidade. O tempo dispendido na tarefa de escrever variou entre dez a trinta minutos, durante três, quatro ou cinco dias, mais do que uma vez por dia, ou apenas uma vez por semana, durante um período que atingiu as quatro semanas (Pennebaker & Chung, 2007).

Berry e Pennebaker (1993) salientam que a expressão emocional se refere à expressão da emoção “crua”, no contexto da escrita terapêutica revelar emoções refere-se ao processo de transformar sentimentos e emoções em linguagem escrita (Smith & Pennebaker, 2001). De acordo com estes autores, este processo integra em si, aspectos cognitivos e emocionais, sugerindo que a expressão das emoções através da escrita oferece uma oportunidade para aumentar o *insight*, a capacidade de auto-reflexão, e a organização da perspectiva do próprio sobre os eventos, em contraste com a simples revelação de sentimentos e emoções de forma espontânea. No entanto, esta revelação de sentimentos e emoções através da escrita, parece facilitar o ajustamento apenas quando os indivíduos escrevem de forma que lhes permita dar sentido às suas experiências, identificando eventuais obstáculos, dificuldades e formas de resolver conflitos. Em alguns indivíduos, a expressão escrita pode facilitar o desenvolvimento da representação cognitiva de uma experiência traumática, que promove o *insight* e estratégias de *coping* adaptativas. Porém, noutros, pode promover a ruminação do pensamento, que inibe o desenvolvimento de estratégias adaptativas (Cameron & Nicholls, 1998). Deste modo, parece que a escrita terapêutica não é benéfica para todos, e levanta a questão sobre em que medida a tarefa de escrever sobre tópicos traumáticos ou stressantes, deve ser modificada de forma a promover o ajustamento dos indivíduos que não beneficiam directamente apenas por revelar sentimentos e emoções. O paradigma da escrita pode ser mais eficaz em pessoas que passaram por experiências particularmente traumáticas acerca

das quais é difícil falar com outras pessoas (Pennebaker & Graybeal, 2001). Pennebaker, Zech e Rimé (2001) consideram que os indivíduos podem ter maiores benefícios em escrever acerca de experiências traumáticas estigmatizantes do que em escrever acerca de experiências que são socialmente aceitáveis. Outros resultados sugerem que os membros de grupos estigmatizados podem ser mais inibidos e, como tal, beneficiar mais da escrita terapêutica (Richards, Seagal, Pennebaker & Beal, 2000). Porém, num estudo de Pennebaker, Kiecolt-Glaser e Glaser (1988) verificou-se que imediatamente após escreverem, os sujeitos do grupo de trauma relataram mais sintomas físicos e um aumento do afecto negativo. No entanto, apesar da escrita terapêutica estar associada a estes efeitos de curto prazo em alguns estudos, não parece colocar a saúde dos participantes em risco, ou ser prejudicial a longo prazo (Hockemeyer, Smyth & Anderson, 1999). Esta abordagem revelou-se extremamente poderosa no que respeita à revelação de sentimentos e emoções, relacionadas com um leque variado de experiências de vida (ex. abuso sexual, luto, perda, doença, relações íntimas), em participantes que variaram entre crianças, idosos, reclusos, estudantes e pacientes. De acordo com os autores acima referidos, este tipo de abordagem demonstra que quando é dada aos indivíduos a oportunidade de revelar sentimentos e emoções, essa disponibilidade existe. Investigações mais recentes, indicaram que este paradigma revelou resultados promissores em estudos como por exemplo, utilizar a escrita terapêutica através do e-mail (Sheese, Brown & Graziano, 2004), uma intervenção para o stress pós-traumático via internet (Lange, van de Ven & Schriecken, 2000) e tarefas de escrita terapêutica em casais em terapia após uma relação extra-conjugal (Snyder, Gordon & Baucom, 2004).

#### ESCRITA TERAPÊUTICA E RESULTADOS NA SAÚDE

Na área específica dos contextos de saúde, este paradigma também produziu resultados relevantes. James Pennebaker e colaboradores (1986, 1993, 1997) verificaram que escrever sobre situações ou eventos stressantes, durante alguns minutos por dia, produziu efeitos positivos na saúde. Os resultados da investigação sugerem ainda que a inibição de expressar emoções, definida como a tendência para reprimir ou não expressar sentimentos, associados

a eventos ou experiências significativas a terceiros, pode ter um impacto negativo na saúde (Lepore, 1997). Originalmente, no contexto da escrita terapêutica, escrever foi conceptualizado como uma forma de permitir aos indivíduos o confronto com temas relacionados com experiências stressantes, reduzindo assim eventuais constrangimentos, ou inibições associados com a não expressão de sentimentos ou emoções. Especificamente, a expressão emocional através da escrita permite uma tradução da experiência traumática, numa estrutura linguística que promove a assimilação e compreensão do evento, reduzindo o afecto negativo associado aos pensamentos e conteúdos desse evento (Pennebaker, 1993; Pennebaker, Mayne & Francis, 1997). De acordo com os resultados descritos na literatura, o número de visitas ao médico de família diminuiu (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Colder & Sharp, 1990; Pennebaker & Francis, 1996), a imunocompetência aumentou (Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glaser, 1988; Petrie, Booth, Pennebaker, Davison & Thomas, 1995), o absentismo ao trabalho diminuiu (Francis & Pennebaker, 1992), aumentou a probabilidade de obter um novo emprego em indivíduos que tinham ficado desempregados havia pouco tempo (Spera, Buhrfeind & Pennebaker, 1994), e melhoraram as classificações em estudantes universitários do 1.º ano (Pennebaker, Colder & Sharp, 1990; Pennebaker & Francis, 1996). Mais recentemente, verificou-se que a escrita terapêutica pode também ter benefícios para doentes infectados com o VIH (Petrie, Fontanilla, Thomas, Booth & Pennebaker, 2004). No entanto, verifica-se que a escrita terapêutica não afecta a prática de comportamentos relacionados com a saúde, como por exemplo o exercício, a alimentação saudável ou o consumo de drogas ou álcool (Pennebaker *et al.*, 1988).

#### “A PSICOLOGIA DAS PALAVRAS”

A forma como as pessoas utilizam as palavras fornece uma grande quantidade de informação acerca delas próprias, e das situações que vivem. As palavras utilizadas contribuem para fazer um diagnóstico do seu estado mental, social, ou físico (Pennebaker, Mehl & Niederhoffer, 2003). Existem diferentes abordagens no que se refere ao estudo das palavras utilizadas na expressão escrita. Um exemplo disso é o estudo do estilo e do conteúdo linguístico, outro é a abordagem quantitativa em

termos da contagem de palavras, que pode ser analisada em termos estatísticos. Existem três categorias principais: (1) a análise de conteúdo temática que recorre a “juízes” que identificam os temas referidos com base em sistemas de codificação que são desenvolvidos empiricamente, (2) a análise de padrões de palavras (análise semântica latente), que analisa como variam as palavras em grandes amostras de texto, e/ou determina semelhanças entre o conteúdo de textos, e (3) as estratégias para a contagem de palavras que se focam na análise de conteúdo (o que é dito) e no estilo (como é dito), na contagem simples de palavras em termos de unidades gramaticais (pronomes pessoais e preposições), ou em dimensões da linguagem relacionadas com as emoções. Nesta última, e no âmbito dos trabalhos de Pennebaker e colaboradores sobre escrita e expressão emocional, foi desenvolvido o “Linguistic Inquiry and Word Count” (LIWC), que permite a análise das palavras em termos da sua classificação gramatical (ex. artigos, pronomes, preposições, advérbios, etc.), categorias associadas a aspectos psicológicos e cognitivos, conteúdos temáticos, e permite ainda a definição de outras categorias pelo utilizador (Pennebaker, Francis & Booth, 2001).

Uma questão bastante frequente neste contexto relaciona-se com a medida em que existem diferenças de género no uso da linguagem. Esta questão decorre parcialmente do facto da linguagem ser um fenómeno social e como tal fornecer dados importantes para a compreensão da forma como os homens e as mulheres abordam o seu mundo social. Vários estudos têm referido que as mulheres referem palavras de conteúdo emocional com mais frequência que os homens (Thomson, Murachver & Green, 2001; Mulac & Lundel, 1994). Mehl e Pennebaker (2003) referem que as mulheres reportam mais emoções positivas, enquanto os homens expressam mais raiva. Estes resultados são consistentes com o estereótipo relacionado com o género, mas não generalizam um padrão de linguagem específico para homens e mulheres. Outros resultados referem que o uso de pronomes pessoais na primeira pessoa é diferente entre homens e mulheres (Mulac & Lundel, 1994), e que os homens são mais directivos, mais precisos, mas também menos emocionais no uso da linguagem. No entanto, e independentemente do género, os indivíduos que utilizam a escrita terapêutica como forma de expressão emocional relacionada com experiências marcantes, classificam o seu tipo de escrita como significativamente mais

pessoal e emocional do que quando escrevem sobre temas banais. Transcrevem-se alguns excertos ilustrativos do tipo de linguagem usada por homens e mulheres, no que respeita a temas banais, ou significativos. Pode verificar-se que o uso de palavras “funcionais” (fiz, fui, almoçar, sair) é mais frequente nos temas banais do que nos temas significativos, onde se utilizam mais palavras associadas à emoção.

### **TEMAS BANAIS**

#### **Sujeito 1 (sexo masculino)**

*“Acordei de manhã, abri os olhos e dei de caras com o meu cão. Lambia-me as mãos. Queria ir à rua (...) Seguiu-se uma conversa à porta do café sobre o jogo da véspera e sobre a semana que está para vir, com o meu amigo B. Almocei em silêncio, olhando para a TV e pensando que devia comer menos. Saí de casa e vim para a escola.”*

#### **Sujeito 2 (sexo feminino)**

*“Acordei com o gritar aflito do bebé do vizinho, resmunguei para as paredes mas já não consegui dormir. Paciência... lá me levantei fui acordar o meu gato, mudar-lhe a areia e dar-lhe a bela da comidinha. A seguir deleitei-me com o meu pequeno almoço. Seguidamente dirigi-me para o meu magnífico computador. Liguei-o e pus logo o messenger activo (...). Liguei a minha aparelhagem e a música percorreu a casa... pronto... (...) o meu humor já estava no ponto. Almocei, estive mais umas horas no computador e dirigi-me para a porta da rua... (...)”*

### **TEMAS SIGNIFICATIVOS**

#### **Sujeito 1 (sexo masculino)**

*“Estava sentado há demasiado tempo na mesma posição. Decidi levantar-me e dar um passeio pelas ruas do bairro. Enquanto descia as escadas do prédio, encontrei o carteiro a quem desejei os bons dias. Depois de comprar o jornal olhei para o céu que ameaçava chuva. Desloquei-me inconscientemente para trás, e dei um encontrão a uma jovem que corria em direcção ao autocarro. Ela caiu, espalhou as folhas que tinha nas mãos pelo chão. Senti*

*que tinha que a ajudar. Durante esse período trocámos olhares e sorrisos. Soube aí que ia ser um grande dia.”*

#### **Sujeito 2 (sexo feminino)**

*“Bem... uma experiência emocionalmente marcante... humm... sinto logo os meus músculos a retraírem-se e a minha memória leva-me para a minha infância. Sinto um misto de dor e incompreensão. Esta experiência ocorreu quando eu tinha 6 anos. Andava na primária juntamente com um primo meu, primo que considerava como irmão.... Estávamos sempre juntos, brincávamos juntos, ríamos juntos chorávamos juntos. Ele contava-me muitas coisas e eu compreendia-o. Ele já não tinha pai, o pai tinha morrido num acidente de automóvel (...). Este meu primo confiava-me vezes sem conta que queria morrer como o pai. Muitas vezes brincávamos e ele fingia que morria. Até que um dia estava em casa e ouvia a minha mãe e a minha avó a chorarem... O meu primo... o meu primo irmão tinha morrido... num acidente de automóvel. Não quis acreditar e não chorei. Ainda hoje acho que as minhas iniciais significam um descanso para ele.”*

### **ESCRITA TERAPÊUTICA E PARTILHA SOCIAL**

Perante situações adversas sentimos muitas vezes a necessidade de expressar os nossos pensamentos ou sentimentos em relação a esses eventos (Rimé, 1995). Esta necessidade pode ser motivada pelo conforto associado à expressão dos sentimentos, ou pode reflectir uma tentativa de dar sentido a um evento, ou validar os nossos sentimentos através da partilha social. Qualquer que seja o motivo, parece consensual que partilhar sentimentos e emoções sobre eventos stressantes está associado a melhorias significativas no bem-estar físico e psicológico (Pennebaker, 1993; Smyth, 1998). Partindo do pressuposto que nem toda a expressão emocional se faz por via oral, tem havido um aumento do interesse em explorar os benefícios da expressão emocional quando se escreve sobre acontecimentos significativos. O contexto social fornece indicações sobre o tipo de emoções que devem ser expressas, por quem, e em que tipo de situações. Assim, podemos dizer que as emoções são reguladas socialmente,

e a sua expressão é orientada pelas normas do contexto onde ocorre (Rimé, Herbette & Corsini, 2004). Em geral, todos temos uma atracção especial por histórias, ou acontecimentos com uma componente emocional. A partilha social das emoções pode contribuir para a construção de uma memória sobre a experiência, promove o processamento mental com o objectivo de encontrar um significado para o evento. Esta partilha tem o poder de actualizar e reforçar as relações sociais. Quanto mais intensa é a emoção, maior é a partilha. Esta ideia de que as experiências emocionais alimentam o conhecimento colectivo, vai no sentido de ilustrar que a tendência para comunicar experiências de carácter emocional serve as necessidades de procura de um significado, novas perspectivas sobre um evento, assim como a necessidade de informação por parte dos outros membros da comunidade. Transformar essas emoções em linguagem escrita, pode facilitar o processamento cognitivo e afectivo de um evento com grande impacto social. Exemplos disso são acontecimentos como o “11 de Setembro de 2001”; catástrofes naturais como o “Tsunami”, ou o “caso Maddie”. Cada experiência emocional afecta a forma como nos vemos a nós próprios e o mundo que nos rodeia, e abala o nosso “universo simbólico”. Este universo tem uma arquitectura própria que nos transmite a sensação de ordem, segurança e significado para a vivência do dia-a-dia. Os episódios emocionais podem abalar essa estrutura simbólica, porque abrem “fissuras” que questionam as nossas ideias sobre o mundo, e evidenciam a fragilidade dessa estrutura. Os relatos escritos sobre esses eventos traduzem esses sentimentos, significados e revelam conteúdos de forte carácter emocional. Os excertos seguintes ilustram alguns exemplos:

### **11 DE SETEMBRO**

#### **Sujeito 1 (sexo feminino)**

*“O dia 11 de Setembro para mim foi um grande choque pois nesse dia senti uma grande tristeza, tanto pelas vítimas que morreram como pelas pessoas chegadas a elas. Quando ocorreu essa tragédia também me senti revoltada, dado que, as pessoas que não tinham culpa de nada estavam a sofrer imenso com tudo o que se estava a passar nesse dia. Por outro lado, senti um grande ódio por todos aqueles que organizaram o ataque pois na*

*minha opinião são pessoas que não pensaram em ninguém e não tiveram qualquer tipo de sentimento pelas pessoas que simplesmente e por azar se encontravam tanto no WTC como no avião que embateu nas torres. Foi um dia horrível que jamais esquecerei por tudo o que sucedeu naquele dia, naquela hora e naquele momento.”*

#### **Sujeito 2 (sexo masculino)**

*“O dia 11 de Setembro revelou em mim raiva dirigida aos autores do acidente. Desespero das pessoas que passaram pela situação. Sofrimento, angústia, sem solução, ... uma revolta interior. Um sentimento de perplexidade, devido ao facto de como ser possível ter acontecido num país como os E.U.A.”*

### **TSUNAMI**

#### **Sujeito 1 (sexo feminino)**

*“O tsunami foi um fenómeno natural trágico, que roubou a vida a tantas pessoas. Infelizmente, os fenómenos naturais não podem ser evitados. O homem tentou minimizar as consequências, mas estas são na maioria desastres naturais, desastrosas e trágicas. Quando se deu este acontecimento e vi as imagens na TV, fiquei horrorizada com aflição visível em pessoas a tentar salvar-se a elas e aos outros, e pensei nas famílias dos que morreram. Afinal, tantos dos que lá perderam a vida estavam simplesmente a passar umas merecidas férias, e já não voltaram para casa. Que sentimento terão as famílias destas pessoas? Raiva, injustiça, tristeza, saudade, ... Dá que pensar, principalmente quando se vive perto do mar, como seria se acontecesse comigo ou com algum familiar meu. Seria simplesmente horrível...”*

#### **Sujeito 2 (sexo masculino)**

*“O tsunami provocou em mim alguma tristeza quanto à catástrofe e à destruição de vidas que causou. Mas, ao mesmo tempo, fez-me lembrar a força que a natureza tem. De tempos a tempos a natureza recorda-nos que os seres humanos são apenas mais uma espécie que vive neste planeta e que no fim tem de ceder ao que ela quer. Por mais que tentemos dominar e controlar o meio em que vivemos*

não o iremos conseguir fazer, existem forças maiores que se sobrepõem a nós e sempre o conseguiram fazer. (...)"

## **CASO MADDIE**

### **Sujeito 1 (sexo feminino)**

*“Os McCann construíram um cenário Absolutamente que quase tomou o lugar da realidade. Isto foi possível porque a nossa realidade é cada vez mais construída como um cenário. A realidade é a imagem dos McCann a serem recebidos pelo Papa, que vergonha... e se fosse uma criança portuguesa? Teria o mesmo impacto? Em quem acreditar? Tanto mais que já não é possível pensar em Maddie, no seu sofrimento, sem pensar nos pais. Passamos então a pensar nela como mais um caso de narrativa mediática, o ‘caso Maddie’, como o fará sem dúvida a velocidade do nosso tempo banalizador de imagens. Que aconteceu a Maddie? A quem cabe a culpa do seu desaparecimento? Que investigação foi feita para a encontrar? Esta é uma obra de não-ficção inteiramente fiel aos acontecimentos e aos passos da investigação conduzida pela Polícia Judiciária sobre o «CASO MADDIE», o maior fenómeno mediático mundial. Onde estás? É triste e quase impossível não pensar nesta criança mas ao mesmo tempo penso com tristeza e indignação será que pensamos nas nossas crianças desaparecidas que mesmo após este acontecimento da Maddie não teve o mesmo impacto e noticiou-se nos jornais e telejornais e segundos mais tarde caiu no esquecimento. Pensar pensar não adianta temos que travar estes incidentes senão que será do futuro das nossas crianças... temos a alegria de criar estas crianças para depois estes bandidos nos tirarem estas doçuras para fazerem maldades é inevitável não sentir revolta com todos estes acontecimentos.”*

### **Sujeito 2 (sexo masculino)**

*“Maddie é (ou era) uma menina inglesa, filha de um casal de classe média alta. Uma noite ela desapareceu e nunca mais foi vista. O circo foi montado. Nove meses. Primeira notícia em todos os meios de comunicação. Dia a dia. Investigação, apelos, fundação, testemunhas,*

*opiniões, políticos, rumor, vítimas, confronto diplomático, opiniões, políticos, investigação, policia, culpados, rumor, testemunhas, dinheiro, influência, opiniões, rumor, políticos, confronto diplomático, opiniões, políticos, investigação, policia, vítimas... É impossível fugir. Maddie estava em todo o lado e não estava em lado nenhum. A distância do tempo permite avaliar que julgava nada saber sobre a história de Maddie, mas, ao me ser pedido para escrever este texto, a história saiu naturalmente, como se sempre estivesse na minha cabeça. Não precisei de informação exterior. Vendo a esta mesma distância reparo que fui juiz sem o querer ser. Opinei. Dei veredictos. Poucos, mas dei. Juntei-me ao circo quando estava a fugir dele, sem o notar.”*

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Utilizar a expressão escrita como uma ferramenta terapêutica pode ter grande potencial de utilização em contextos de saúde. Esta metodologia é extremamente simples e pode ser uma forma de auto-ajuda, quando usada só ou em conjunto com outras técnicas terapêuticas (Baikie & Wilhelm, 2005). Contudo, importa referir que esta técnica deve ser aplicada com flexibilidade, e que os indivíduos podem deixar de a utilizar sempre que assim o entenderem. Por outro lado, podem utilizá-la com mais frequência do que a instrução *standard*, se sentirem necessidade. Independentemente dos seus benefícios, a escrita terapêutica não substitui a ajuda especializada, ou o tratamento necessário em diferentes contextos clínicos. No entanto, pode ser utilizada como uma ferramenta adicional, quando aplicável, considerando sempre os resultados produzidos pela investigação. Esta breve revisão visa contribuir para divulgar e estimular a investigação nesta área da Psicologia da Saúde.

## **REFERÊNCIAS**

- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338-346.
- Berry, D. S., & Pennebaker, J. W. (1993). Nonverbal and verbal emotional expression and health. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 59, 11-19.

- Cameron, L. D., & Nicholls, G. (1998). Expression of stressful experiences through writing: Effects of a self-regulation manipulation for pessimists and optimists. *Health Psychology, 17*, 84-92.
- Campbell, R. S., & Pennebaker, J. W. (2003). The secret life of pronouns: Flexibility in writing style and physical health. *Psychological Science, 14*, 60-65.
- Francis, M. E., & Pennebaker, J. W. (1992). Putting stress into words: The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion, 6*, 280-286.
- Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A. (1996). Health and psychological effects of emotional disclosure: A test of the inhibition-confrontation approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 588-602.
- Harber, K., & Pennebaker, J. (1992). Overcoming traumatic memories. In S. A. Christianson (Ed.), *The handbook of emotion and memory: Research and theory* (pp. 359-386). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hockemeyer, J. R., Smyth, J. M., Anderson, C. F. et al. (1999). Is it safe to write? Evaluating the short-term distress produced by writing about emotionally traumatic experiences [abstract]. *Psychosomatic Medicine, 61*, 99.
- King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 220-230.
- Lange, A., van de Ven, J. P., Schrieken, B. A. et al. (2000). Internet-mediated, protocol-driven treatment of psychological dysfunction. *Journal of Telemedicine and Telecare, 6*, 15-21.
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (Eds.) (2002). *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-being*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1030-1037.
- Mehl, M. R., & Pennebaker, J. W. (2003). The sounds of social life: A psychometric analysis of students' daily social environments and natural conversations. *Journal of Personality & Social Psychology, 84* (4), 857-870.
- Mosher, C. E., & Danoff-Burg, S. (2006). Health effects of expressive letter writing. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25* (10), 1122-1139.
- Mulac, A., Bradac, J. J., & Gibbons, P. (2001). Empirical support for the gender-as-culture hypothesis: An intercultural analysis of male/female language differences. *Human Communication Research, 27* (1), 121-152.
- Mulac, A., & Lundell, T. L. (1994). Effects of gender-linked language differences in adults' written discourse: Multivariate tests of language effects. *Language & Communication, 14* (3), 299-309.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. Friedman & R. Silver (Eds.), *Handbook of health psychology* (pp. 263-284). New York: Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W., Mehl, M. R., & Niederhoffer, K. G. (2003). Psychological aspects of natural language use: Our words, our selves. *Annual Review of Psychology, 54*, 547-577.
- Pennebaker, J. W., Francis, M. E., & Booth, R. J. (2001). *Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC): LIWC2001*. Mahwah, NJ: Erlbaum Publishers.
- Pennebaker, J. W., Zech, E., & Rimé, B. (2001). Disclosing and sharing emotion: Psychological, social and health consequences. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 517-544). Washington, DC: American Psychological Association.
- Pennebaker, J. W., Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions, 10*, 90-93.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 1243-1254.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., Mayne, T., & Francis, M. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 863-871.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 781-793.
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy, 31*, 539-548.
- Pennebaker, J. W. (Ed.) (1995). *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 274-281.
- Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 528-537.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition and Emotion, 10*, 601-626.
- Petrie, K. J., Fontanilla, I., Thomas, M. G., Booth, R. J., & Pennebaker, J. W. (2004). Effect of written emotional expression on immune function in patients with Human Immunodeficiency Virus infection: A randomized trial. *Psychosomatic Medicine, 66*, 272-275.
- Petrie, K. J., Booth, R. J., Pennebaker, J. W., Davison, K. P., & Thomas, M. G. (1995). Disclosure of trauma and immune response to a hepatitis B vaccination program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63*, 787-792.

- Richards, J. M., Beal, W. E., Seagal, J. D. *et al.* (2000). Effects of disclosure of traumatic events on illness behavior among psychiatric prison inmates. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 156-160.
- Rimé, B., Herbertte, G., & Corsini, S. (2004). The social sharing of emotion: Illusory and Real Benefits of Talking about Emotional Experiences. In I. Nyklicek, L. R. Temoshok, & A. Vingerhoets (Eds.), *Emotional expression and Health. Advances in theory, assessment and clinical applications* (pp. 29-42). Hove, UK and New York, NY: Brunner-Routledge.
- Rime, B. (1995). Mental rumination, social sharing, and the recovery from emotional exposure. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & Health* (pp. 271-292). Washington, DC: American Psychological Association.
- Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2007). Emotional expression and health. In S. Ayers, A. Baum, C. McManus, S. Newman, K. Wallston, J. Weinman, & R. West (Eds.), *Cambridge Handbook of Psychology, Health & Medicine* (2nd ed., pp. 84-86). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Sheese, B. E., Brown, E. L., & Graziano, W. G. (2004). Emotional expression in cyberspace. Searching for moderators of the Pennebaker disclosure effect via e-mail. *Health Psychology, 23*, 457-464.
- Smith, J. M., & Pennebaker, J. W. (2001). What are the health effects of Disclosure? In A. Baum, T. A. Revenson, & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of Health Psychology* (pp. 339-348). London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression. Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*, 174-184.
- Snyder, D. K., Gordon, K., & Baucom, D. H. (2004). Treating affair couples. Extending the written disclosure paradigm to relationship trauma. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 155-159.
- Spera, S., Buhrfeind, E., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and job loss. *Academy of Management Journal, 37*, 722-733.
- Thomson, R., Murachver, T., & Green, J. (2001). Where is the gender in gendered language? *Psychological Science, 12*, 171-175.

## RESUMO

O presente artigo apresenta uma breve revisão sobre o paradigma da escrita terapêutica e a sua aplicação em contextos relacionados com a saúde. Refere ainda a importância dos aspectos cognitivos e emocionais para dar sentido às experiências vividas através da expressão escrita, salientando benefícios ou eventuais dificuldades sobre a utilização deste recurso. Esta revisão incide ainda sobre a forma como usamos as palavras na expressão escrita e como estas podem traduzir informação importante sobre o indivíduo, ou marcar a diferença entre temas considerados banais e temas significativos. Inclui também uma referência sobre a forma como a partilha social das emoções pode contribuir para a construção de uma memória sobre as experiências significativas, assim como a transformação dessas emoções em linguagem escrita pode promover o processamento mental com o objectivo de encontrar um significativo para o evento. A utilização da expressão escrita como uma ferramenta terapêutica pode ter grande potencial de utilização em contextos de saúde pode ser uma forma de auto-ajuda, quando usada só ou em conjunto com outras técnicas terapêuticas.

*Palavras-chave:* Escrita terapêutica, expressão escrita, partilha social, emoções.

## ABSTRACT

This article includes a brief revision of the expressive writing paradigm and its application in health settings. It also refers the relevance of the cognitive and emotional factors for making sense of life experiences through the use of expressive writing, highlighting the benefits or difficulties concerning its use. The way in which we use the words in expressive writing gives important information concerning the individual and it is also an important aspect to differentiate between significant and usual themes. The social sharing of emotions can also contribute to build memories concerning significant events. Moreover, the expressive writing of these emotions can promote cognitive processing in order to make sense of the event. Using the expressive writing as a therapeutic tool in health contexts, either as self-help, or in combination with other techniques can have an important contribution for health outcomes.

*Key words:* Expressive writing, social sharing, emotion.