



ESCRITA TERAPÊUTICA: QUANDO O SILÊNCIO FALA ALTO

ÁDRIA JACIELMA LOIOLA DA SILVA; ÍSIS MIRIDAN LOPES DE SOUSA

Introdução: A adolescência pode ser pensada como uma fase delicada do desenvolvimento e para alguns autores é a partir dela que o jovem passa por períodos de crise e vulnerabilidade, o que torna todo o processo de construção da personalidade conturbado. Portanto, alguns pesquisadores têm estudado e elaborado técnicas para auxiliar o adolescente nessa fase, uma delas sendo a escrita terapêutica. **Objetivos:** traçou-se como objetivo geral: averiguar como a escrita terapêutica beneficia a vida de adolescentes e seu impacto ao longo do tempo; e tem como objetivos específicos: compreender a importância da escrita terapêutica na vida do adolescente; discutir como a escrita terapêutica ajuda no desenvolvimento de autoconhecimento e analisar de que forma a escrita terapêutica auxilia no enfrentamento de conflitos e eventos estressores. **Metodologia:** O método investigativo empregado na presente pesquisa baseia-se na pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, já que para a conceituação e análise das informações e dados utilizou-se de: livros, artigos científicos e sites especializados na temática. **Resultados:** Dessa forma, um adolescente pensa muito diferente de uma criança, é nesse momento que o indivíduo mais questiona o mundo ao seu redor, as leis sociais que o cercam e a si mesmo. Visto todos os conflitos que integram a adolescência, a escrita terapêutica é um dos métodos utilizados para amenizar as divergências que nela ocorrem. A escrita surge então, como uma ferramenta capaz de situar esse indivíduo em meio a tantas mudanças, firmar suas concepções e o que pensam sobre si mesmo. Compreende-se, também, que a escrita oportuniza a reconstrução de eventos estressores, além de ser uma ferramenta de grande destaque no processo de reabilitação psicossocial. **Conclusão:** Assim, o processo de escrita pode ajudar as pessoas a encontrar ou reencontrar sentidos para suas vidas e a explorar e compreender sentimentos e emoções, levando a um nível adicional de discernimento e compreensão, o que favorece o bem-estar emocional e consequentemente a saúde mental.

Palavras-chave: **ESCRITA TERAPÊUTICA; ESCRITA LIVRE; ADOLESCÊNCIA; SAÚDE MENTAL; ESCRITA EXPRESSIVA**