

<https://doi.org/10.32870/synergia.v2i3>

---

## Escrita e bem-estar: A escrita expressiva positiva como estratégia para a gestão da ansiedade em estudantes universitários

*Escritura y bienestar: La escritura expresiva positiva como estrategia para el manejo de la ansiedad en estudiantes universitario*

*Writing and Well-Being: Positive Expressive Writing as a Strategy for Managing Anxiety in College Students*

José Antonio Rocha Flores<sup>1</sup>

Recebido: 04 de janeiro de 2026.

Aceito: 03 de junho de 2026.

---

### Para citar este artículo:

Flores, A. (2026). Escrita e bem-estar: a escrita expressiva positiva como estratégia para a gestão da ansiedade em estudantes universitários. *Synergia Revista Multidisciplinaria* 2(3). 105-120.  
<https://doi.org/10.32870/synergia.v2i3.31>

---

---

<sup>1</sup> Estudante do curso de Psicologia na Universidade de Guanajuato, já participou do CNEIP estudantil como facilitadora de oficinas e seus interesses se concentram no bem-estar e na escrita.

E-mail: [jarochoaflores@ugto.mx](mailto:jarochoaflores@ugto.mx)  <https://orcid.org/0009-0001-6997-0385>

## RESUMO

A população universitária enfrenta exigências acadêmicas e pessoais que geram stress, ansiedade e mal-estar emocional, com taxas de prevalência elevadas no México. O presente ensaio tem como objetivo defender a pertinência da escrita expressiva positiva (PEW, na sigla em inglês) como estratégia preventiva do mal-estar emocional em estudantes universitários. Para tal, são analisados os seus fundamentos históricos, as suas principais técnicas e a evidência empírica disponível em populações universitárias e clínicas. São igualmente discutidas as suas limitações e os fatores que moderam a sua eficácia. A evidência indica que a PEW produz efeitos consistentes sobre o bem-estar subjetivo e o afeto positivo, embora os seus resultados em variáveis clínicas, como a ansiedade, sejam menos uniformes. Conclui-se que a PEW representa um complemento viável dentro de um continuum de serviços de saúde mental universitária, útil para a promoção do bem-estar e do desenvolvimento socioemocional, desde que não se apresente como substituto da atenção psicológica especializada.

Palavras-chave: *Escritura expressiva, Stress, Bem-estar psicológico, Estudantes universitários, Ansiedade*

## RESUMEN

La población universitaria enfrenta demandas académicas y personales que generan estrés, ansiedad y malestar emocional, con cifras de prevalencia elevadas en México. El presente ensayo tiene como objetivo argumentar la pertinencia de la escritura expresiva positiva (PEW, por sus siglas en inglés) como estrategia preventiva del malestar emocional en estudiantes universitarios. Para ello, se revisan sus fundamentos históricos, sus principales técnicas y la evidencia empírica disponible en poblaciones universitarias y clínicas. Se discuten, asimismo, sus limitaciones y los factores que moderan su eficacia. La evidencia indica que la PEW produce efectos consistentes sobre el bienestar subjetivo y el afecto positivo, aunque sus resultados sobre variables clínicas como la ansiedad son menos uniformes. Se concluye que la PEW representa un complemento viable dentro de un continuum de servicios de salud mental universitaria, útil para la promoción del bienestar y el desarrollo socioemocional, siempre que no se presente como sustituto de la atención psicológica especializada.

Palabras Clave: *Escritura expresiva, Estrés, Bienestar psicológico, Estudiantes universitarios, Ansiedad.*

## **ABSTRACT**

The college population faces academic and personal demands that generate stress, anxiety, and emotional distress, with high prevalence rates in Mexico. This essay aims to argue for the relevance of positive expressive writing (PEW) as a preventive strategy for emotional distress among college students. To this end, it reviews its historical foundations, its main techniques, and the available empirical evidence in college and clinical populations. It also discusses its limitations and the factors that moderate its effectiveness. The evidence indicates that PEW produces consistent effects on subjective well-being and positive affect, although its results on clinical variables such as anxiety are less uniform. It is concluded that PEW represents a viable complement within a continuum of university mental health services, useful for promoting well-being and socio-emotional development, if it is not presented as a substitute for specialized psychological care.

Key Words: *Expressive writing, Stress, Psychological well-being, College students, Anxiety*

## INTRODUÇÃO

Perante as constantes exigências da vida quotidiana e académica, a população universitária depara-se com inúmeras situações que podem gerar um desequilíbrio emocional, principalmente stress, ansiedade e outros mal-estares que, se não forem devidamente tratados, podem alargar-se a diferentes áreas, afetando tanto o funcionamento como a qualidade de vida. Perante esta realidade, a escrita expressiva surge como uma ferramenta psicológica versátil, de baixa intensidade, económica e fácil de implementar (Wang et al., 2022), que pode ser utilizada em diferentes contextos, clínicos ou não, como a escrita expressiva positiva, sendo esta essencial para promover o crescimento pessoal, suscitar a reflexão, o autoconhecimento e o bem-estar psicológico, elementos benéficos para aqueles que dispõem de uma folha e um lápis.

No México, a percentagem de estudantes que sofrem de stress varia entre 38% e 48,23% (Zapata-Ramírez et al., 2025; Zapata-López et al., 2024), situação semelhante à da ansiedade, presente em 58% da população universitária (Zapata-Ramírez et al., 2025), pelo que é fundamental evitar a normalização desta problemática; estes números são a manifestação de uma situação que transcende a pressão académica e se transforma numa crise de saúde mental silenciosa que as instituições deveriam levar a sério. O problema não é que os estudantes se encontrem sob tensão, mas sim que este sentimento é constante e surge num período que é fundamental para o indivíduo moderno.

Robertson et al. (2020) referem que a entrada na universidade coincide com a emergência da idade adulta, por sua vez definida por Kohútová e Kohút (2024) como uma fase de exploração da identidade e de profunda instabilidade. A isto juntam-se diversos fatores de stress, como as responsabilidades universitárias, as financeiras, a adaptação a um novo ambiente, a dificuldade em encontrar redes de apoio fiáveis e estáveis; esta combinação de elementos muito específicos gera uma vulnerabilidade que não se compara a um mal-estar clínico, mas também não a simples «nervosismo». Por ser persistente, se não for encontrada uma via adequada para a regulação e o processamento, pode resultar em consequências como um baixo desempenho, que, por sua vez, alimenta novos ciclos de ansiedade.

É pertinente a pergunta: Quais são as ferramentas de que os estudantes dispõem para enfrentar estas pressões? Consequentemente, seria necessário procurar algum recurso que

seja aplicável, acessível e eficaz nestes contextos. A escrita expressiva positiva (positive expressive writing, ou PEW) surge como uma resposta pertinente, especialmente quando as intervenções costumam exigir infraestruturas clínicas, profissionais e recursos económicos consideráveis que nem sempre estão disponíveis. A PEW (Hoult, 2023) é, em si mesma, uma ferramenta de baixa intensidade, económica e de fácil implementação; no entanto, a sua acessibilidade não deve ser entendida como superficialidade. A este respeito, revisões sistemáticas como a de Hoult et al. (2025), que sintetiza 51 estudos em populações não clínicas, relatam efeitos consistentes em variáveis como bem-estar, afeto positivo e otimismo, através de técnicas específicas como «O melhor eu possível» e as cartas de gratidão, apresentando resultados robustos.

A ideia central deste ensaio é a escrita expressiva positiva como intervenção psicológica, fundamentada teoricamente e respaldada empiricamente para o manejo da ansiedade em estudantes universitários, desde que haja compromisso com o desenvolvimento de elementos como a resiliência, a busca de sentido e o autoconhecimento, que moderam o problema a ser resolvido. Assim como a preferência pela escrita expressiva positiva em detrimento de seu paradigma tradicional, orientado para a escrita emocional do trauma. Com o objetivo de defender essa ideia, a argumentação avança por meio da revisão das raízes históricas da escrita expressiva, da análise das técnicas que a compõem e de seus mecanismos, das evidências em diferentes populações — incluindo a universitária — e dos contra-argumentos que a bibliografia suscita quando analisada criticamente..

## **DESENVOLVIMENTO**

### **Genealogia da escrita e da saúde mental**

De uma perspectiva histórica, é possível identificar três períodos com visões específicas sobre a escrita e a saúde mental (Martín, 2024). O primeiro abrange desde o início da psiquiatria no século XIX até ao início do século XX, em que o diagnóstico consistia na leitura dos textos produzidos pelo paciente, tais como cartas, diários ou textos espontâneos, nos quais se encontrava o material que confirmava a condição mental sofrida. Neste período, a escrita era evidência de uma patologia, não sendo ainda um processo em si mesmo.

O segundo período está associado ao surgimento da psicologia e da psicanálise, juntamente com a diversificação das suas escolas ou correntes. Neste contexto, a escrita surge como um processo ativo para a elaboração psíquica. Os diários, as cartas não enviadas e as biografias são incorporados na prática clínica como instrumentos que facilitam a reflexão, a ressignificação das experiências e até mesmo o distanciamento emocional (Martín, 2024).

O terceiro período tem início na década de 1980 e estende-se até aos dias de hoje, distinguindo-se dos anteriores por uma característica particular: a escrita adquire um lugar na investigação experimental. Esta viragem é impulsionada pelos trabalhos dos psicólogos norte-americanos Pennebaker e Bell (Pennebaker, 2018), que pediam aos participantes que escrevessem sobre experiências traumáticas em sessões breves de apenas quinze minutos. Os resultados revelaram melhorias significativas naqueles que relatavam memórias intensas e desagradáveis, em comparação com aqueles que escreviam sobre temas do quotidiano. Desta forma, inauguraram uma nova tradição que confere à escrita autonomia em relação ao processo terapêutico puramente oral, reivindicando efeitos objetivamente mensuráveis, entre os quais a diminuição de sintomas patológicos, linha que foi continuada pelos investigadores que seguiram as suas pisadas (Martín, 2024).

### **Da escrita emocional ao otimismo**

A distinção entre o modelo clássico de escrita (written emotional disclosure, WED) e a escrita expressiva positiva (PEW) tem implicações teóricas e éticas. O primeiro, na teoria original de Pennebaker, solicita ao escritor que dedique pelo menos três sessões consecutivas de quinze minutos cada à redação dos seus pensamentos e emoções mais profundos em torno da experiência traumática, mobilizando quatro mecanismos que explicam os seus benefícios (Ayala, 2025):

1. A expressão e libertação de afetos inibidos que, ao serem descarregados, aliviam a carga cognitiva contínua que exigiam.
2. A organização narrativa dos eventos que, ao serem traduzidos em linguagem explícita, adquirem a coerência e a estrutura necessárias para a sua assimilação.

3. A reflexão e a ressignificação que transformam a experiência passiva em experiência ativa.
4. A ativação do processamento adaptativo das emoções, permitindo integrá-las em vez de evitá-las.

No entanto, o WED apresenta uma limitação importante no contexto universitário. A rememoração e a escrita de um acontecimento traumático sem a supervisão de um No entanto, o WED apresenta uma limitação importante no contexto universitário. A rememoração e a escrita de um acontecimento traumático sem a supervisão de um profissional (supervisão que estava presente nos estudos experimentais de Pennebaker) pode desencadear emoções negativas intensas ou, em alguns casos, uma crise. Se os estudantes realizarem este tipo de atividades sem o acompanhamento adequado, a ferramenta deixa de ser autoadministrada e de baixa intensidade. Mesmo em workshops em grupo, existem espaços universitários que não dispõem de pessoal capacitado para gerir uma resposta emocional aguda e coletiva. A sua utilização implica, portanto, um risco difícil de justificar eticamente.

A PEW resolve este problema através de uma reviravolta no paradigma original. Em vez de orientar o escritor para o cerne do trauma, orienta-o para a expressão de sentimentos e pensamentos positivos relacionados com a sua vida, o seu futuro e a sua identidade (Hoult, 2023). Esta diferença não é apenas técnica, mas também epistemológica: a WED parte da ideia de que o processamento do mal-estar é uma condição necessária para o bem-estar e que a melhoria ocorre porque organiza, liberta e articula o que causava sofrimento; a PEW, por outro lado, parte de uma premissa complementar: cultivar ativamente emoções e pensamentos positivos é, em si mesmo, um recurso psicológico que modifica a relação do sujeito com as suas próprias experiências (Ruini & Mortara, 2022), não porque elimina as fontes externas do mal-estar, mas porque amplia o repertório de respostas disponíveis de forma funcional.

Esta distinção remete para o debate entre a teoria da inibição de Pennebaker e a teoria Broaden-and-build de Frederickson (Hoult et al., 2025); no entanto, resolver esse debate não é o objetivo deste ensaio. O que importa é reconhecer as aplicações e justificações de cada

modelo, mesmo que a sua aplicabilidade em contextos clínicos não esteja totalmente esclarecida.

### **As técnicas da escrita expressiva positiva**

Uma característica particular da PEW é o seu caráter modular, pois não se trata de um protocolo rígido, mas de um conjunto de técnicas que partilham uma abordagem positiva, mas que operam através de mecanismos diferenciados. Hoult et al. (2025) identificam sete técnicas principais:

1. Melhor eu possível (BPS)
2. Carta de gratidão
3. Experiências positivas intensas (IPE)
4. Busca de benefícios
5. Processos de satisfação
6. Três coisas boas
7. Diário de recursos

Esta taxonomia permite compreender que cada técnica funciona de maneira distinta e produz efeitos específicos para além do seu objetivo.

A técnica do «Melhor Eu Possível» é a que tem maior suporte empírico na revisão de Hoult. Consiste em imaginar e escrever sobre um cenário hipotético projetado para o futuro, no qual todas as metas académicas, profissionais ou pessoais foram alcançadas da melhor forma possível. O seu mecanismo central é o esclarecimento dos próprios valores e a disposição para o otimismo: ao construir esse cenário, o escritor é levado a explorar a sua própria definição de bem-estar, as suas prioridades e a pessoa em que deseja tornar-se. Para os jovens adultos, escrever sobre essa versão de si mesmos pode transformar a incerteza numa tarefa reflexiva e contribuir para traçar o caminho para o estabelecimento de metas para alcançá-la.

A carta de gratidão, por sua vez, direciona a atenção para os aspetos positivos das experiências, expressando o reconhecimento por uma pessoa, uma situação ou um ponto forte próprio e contrariando a tendência do sistema cognitivo para processar e guardar a

informação negativa. Em estudantes universitários, esta intervenção aumenta significativamente o afeto positivo, a satisfação com a vida, a sensação de conexão social e reduz a sensação de solidão (Hoult et al., 2025)

As experiências positivas intensas consistem na escrita de memórias satisfatórias e significativas; no entanto, os seus resultados são heterogêneos. Hoult et al. (2025) encontraram resultados mistos, embora em contextos específicos, como situações stressantes antes de exames, apresentações e entrevistas, a escrita de experiências positivas tenha reduzido a ansiedade e favorecido o otimismo.

A busca de benefícios ocupa um lugar nesta taxonomia, uma vez que atua como ponte entre o WED e o PEW. Consiste em refletir e escrever sobre as competências, pontos fortes e lições que foram adquiridos na sequência de uma experiência difícil, centrando-se nas possibilidades de crescimento mais do que no relato do sofrimento. Podem distinguir-se dois componentes muito importantes nesta abordagem (Saldanha & Barclay, 2021): o «Sensemaking», ou seja, a compreensão do que aconteceu e das suas causas; e a busca de benefícios («Benefit finding»), entendida como o reconhecimento do que se ganhou como resultado. Ambas as operações andam de mãos dadas e vão além de pedir ao aluno que encontre algo positivo na pressão que está a sentir; trata-se de um exercício que lhe permite compreender o que esta experiência lhe diz sobre os seus valores, os seus limites e a capacidade que está a demonstrar para enfrentar situações adversas.

As evidências relativas aos «Processos de satisfação» (escrever sobre aspetos da vida que geram bem-estar), «Três coisas boas» (registar diariamente três aspetos positivos da vida quotidiana) e «Diário de recursos» (escrever sobre os recursos pessoais e sociais disponíveis para lidar com o dia-a-dia) são limitadas em comparação com as técnicas anteriores. Hoult et al. (2025) alertam que as três técnicas foram avaliadas num único estudo no âmbito da sua revisão, pelo que não é possível extrair conclusões fiáveis sobre a sua eficácia. Isto não nega o valor potencial que elas contêm, mas obriga a privilegiar, na prática, as intervenções com maior suporte empírico

## **O stress e a universidade como contexto específico**

Dos 51 estudos analisados por Hoult et al. (2025), 28 foram realizados com a população universitária, o que representa um número considerável. Esta prevalência poderá explicar-se pela familiaridade dos estudantes com as pressões do dia-a-dia, pela escrita e pela disponibilidade de espaços para trabalhos em grupo.

Roberston et al. (2026) realizaram um dos estudos mais rigorosos e sólidos, criando um ensaio clínico aleatório com estudantes universitários do primeiro ano, com o objetivo de avaliar a eficácia de uma intervenção de escrita expressiva na redução da ansiedade. Os resultados evidenciaram reduções significativas na ansiedade ao longo do tempo e que os participantes do grupo de escrita expressiva apresentaram as maiores reduções. Além disso, uma análise da linguagem utilizada revelou que, quanto maior o uso de pronomes pessoais na primeira pessoa (eu) e quanto menos palavras afetivas fossem utilizadas, maiores eram esses benefícios. Esta descoberta sugere que o distanciamento entre o eu que narra e o eu que sente poderia constituir um importante mecanismo de ação.

Na mesma linha, um estudo do mesmo autor realizado em 2021, no contexto da pandemia, período em que os níveis de stress e ansiedade dos estudantes eram consideravelmente elevados, replicou estes resultados de forma virtual. Isto não é significativo apenas pelos resultados, mas também pelas condições em que este tipo de intervenções pode ser realizado, ou seja, como uma intervenção breve, remota e sem supervisão terapêutica presencial, mesmo quando um fator de stress de grande magnitude, como foi a COVID-19, está em ação (Robertson et al., 2021).

### **Estudos noutras populações**

Para aqueles que possam questionar a solidez destas conclusões, argumentando que os seus efeitos não se estendem para além do âmbito académico, convém salientar que a oncologia representa uma das áreas em que a escrita expressiva tem demonstrado efeitos positivos. A literatura publicada entre 2015 e 2025 sobre o tema foi analisada por Watson et al. (2025), tendo sido analisados 28 estudos com um total de 3.527 doentes oncológicos. Destes, 21 dos 24 estudos quantitativos relataram associações favoráveis entre as intervenções com escrita

expressiva e variáveis como qualidade de vida, bem-estar, sono, redução da fadiga e aumento da percepção de autoeficácia.

Neste sentido, Wang et al. (2022) realizaram um ensaio clínico aleatório com doentes com cancro da mama em tratamento de quimioterapia, documentando que a escrita expressiva produziu melhorias significativas na qualidade de vida e na autoeficácia. Essas descobertas sugerem que a escrita proporciona recursos psicológicos às pessoas, mesmo quando estão a passar por um momento complicado, pelo que a comparação com a população universitária — que, embora enfrente problemas reais, não envolve uma ameaça direta às suas vidas — resulta, no mínimo, plausível.

A estes estudos juntam-se outros com resultados favoráveis, como o de Romm et al. (2023), que trabalhou com jovens com diagnóstico de psicose precoce, ou o de Maroney (2020) com adolescentes e crianças que passaram por situações traumáticas ou de grande stress.

### **Limitações do PEW**

No entanto, tratando-se de um debate académico, devem ser tidos em conta os contra-argumentos e as limitações que o tema apresenta. É importante referir, como ponto de partida, que a bibliografia analisada e mencionada não provém de investigadores alheios (e, evidentemente, críticos) à tradição da escrita expressiva, mas sim das mesmas fontes que contribuíram para o seu estabelecimento de forma sistemática.

O estudo de Hoult et al. (2025), já citado em várias ocasiões, menciona na sua conclusão que os efeitos da PEW são ambíguos. Os efeitos sobre variáveis de saúde, como a ansiedade, o stress e a depressão, são significativamente menos consistentes em comparação com as variáveis de bem-estar subjetivo e afeto positivo. Myers et al. (2021) constataram que, no seu estudo com estudantes universitários, a escrita expressiva não reduziu significativamente a ansiedade; por sua vez, Forster e Kuhbander (2022) descobriram que a redução dos afetos era atribuível mais ao passar do tempo do que à intervenção em si, colocando em dúvida a eficácia da escrita expressiva.

A partir destes dados, tanto favoráveis como contraditórios, pode afirmar-se que a PEW não é uma ferramenta que garanta a redução do stress, nem tem os mesmos efeitos em todos os participantes. É igualmente necessário recordar que não substitui um tratamento psicoterapêutico nem outras práticas mais especializadas para tratar o mal-estar psicológico; afirmar que a escrita pode substituí-las ou obter os mesmos resultados é simplesmente inexato e poderia ser prejudicial se, no contexto universitário, se tentasse encontrar uma solução intercambiável com a atenção psicológica especializada quando, pelos seus resultados e pela sua própria natureza, se trata de um complemento.

Este contra-argumento não invalida a utilidade da PEW, mas sim a especifica e a torna honesta; a inconsistência nas variáveis relacionadas com o bem-estar do estudante não implica uma ausência de efeito geral; pelo contrário, indica que tal efeito depende de condições que a literatura ainda não começou a esclarecer de forma sistemática. Entre os elementos que moderam os efeitos encontram-se os seguintes (Hoult et al., 2025):

- O bem-estar inicial, ou aquele com que se inicia o estudo/intervenção.
- A capacidade de regulação emocional.
- Os fatores socioculturais
- A técnica de PEW utilizada.

A estes fatores somam-se os apontados por Saldanha e Barclay (2021), que sugerem que o resultado é influenciado pela orientação da escrita (centrada no sentido ou na emoção), bem como os de Robertson et al. (2020), que acrescentam as características linguísticas do participante como variável relevante.

Neste contexto, pode ser promovida como uma ferramenta para o autocuidado e a aprendizagem socioemocional (García-Ayala, 2025), tanto para alunos como para professores, chegando mesmo à criação de uma cultura institucional de cuidado e expressão que vai além do âmbito individual. A escrita expressiva obtém melhores resultados quando se combina o acompanhamento de um professor, conselheiro, enfermeiro ou psicólogo com a prática autónoma do sujeito (Maroney, 2020).

## **Conclusão**

A apresentação da PEW neste ensaio é breve, mas precisa, uma vez que não se trata de uma ferramenta recém-descoberta, mas sim de uma que tem sido implementada em diferentes contextos, países e épocas, com mais de um século de história clínica documentada (Pérez-Martín, 2024) e quatro décadas de investigação experimental (García-Ayala, 2025); não se trata de uma moda, mas sim de um recurso consolidado que se adapta às exigências e paradigmas do presente.

No contexto educativo, onde o risco de desencadear uma crise torna inviável a sua utilização, a PEW oferece uma boa alternativa em comparação com a WED para dar resposta aos problemas que afetam os alunos (stress, ansiedade e diminuição da qualidade de vida), desde que, numa perspetiva crítica, se tenham em conta as suas limitações e os resultados mistos de algumas investigações. A sua utilização mais pertinente é como estratégia preventiva que, ao mesmo tempo, promove a autoexploração e o desenvolvimento de diversas aptidões socioemocionais.

Não é que a PEW seja ineficaz; ela funciona de maneira diferenciada de acordo com o perfil do participante, as condições e os objetivos propostos. A PEW tem o potencial de se posicionar como um tipo de prevenção primária e de promoção do bem-estar num continuum de serviços de saúde mental dentro dos espaços universitários; no entanto, seria imprudente situá-la no extremo como uma intervenção que ataca diretamente os sintomas sem uma análise mais focada. Apenas nestas condições poderá funcionar como uma ferramenta útil para o desenvolvimento humano.

Da mesma forma, a flexibilidade com que pode ser aplicada constitui um dos seus pontos fortes; por ser versátil, pode ser implementada dentro e fora da universidade; se for orientada ou estruturada, pode ser realizada de forma presencial ou virtual, adaptando-se à agenda preenchida dos estudantes. Da mesma forma, quando a intervenção é de carácter privado, não requer exposição pública do participante e pode ser realizada de forma assíncrona, ao ritmo de cada pessoa em contextos culturais diversos com relativa facilidade (Watson et al., 2020). Dado que os estudantes, por estarem familiarizados com a escrita devido ao seu contexto alfabetizado, podem incorporar a escrita como parte de uma valiosa rotina de autocuidado.

Numa universidade que costuma reduzir os seus estudantes ao seu desempenho em tarefas, projetos e exames, que os mede, classifica e avalia, a introdução desta prática convida-os a olhar para dentro de si e a expressar tanto as suas preocupações como as suas conquistas. Mais do que uma intervenção, é um ato que reconhece a própria humanidade do sujeito. A PEW não resolve, nem poderia resolver, todos os desafios que a vida universitária pode colocar; haverá ocasiões em que estes sejam externos ao indivíduo (falta de recursos, pandemias, horários exigentes) e um lápis e uma folha de papel não sejam suficientes, mas abre espaço para que o aluno observe as suas experiências, se reconheça como um sujeito que sofre um mal-estar e que é capaz de refletir através da narrativa, e, nesse mesmo ato, comece a transformar-se.

## REFERÊNCIAS

- Forster, M., & Kuhbandner, C. (2022). The promotion of functional expected teaching-related emotions through expressive writing. *PLoS ONE*, 17(5), e0267905.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267905>
- García-Ayala, D. P. (2025). Escribir para sanar: explorando vínculos entre la escritura y la salud mental. *Academia y Virtualidad*, 18(1), 79–87.  
<https://doi.org/10.18359/ravi.7442>
- Hoult, L. M., Wetherell, M. A., Edginton, T., & Smith, M. A. (2025). Positive expressive writing interventions, subjective health and wellbeing in non-clinical populations: A systematic review. *PLoS ONE*, 20(5), e0308928.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308928>
- Hoult, L. M. (2023). Positive expressive writing interventions for improving wellbeing. *PsyPag Quarterly*. 1. 22-25. <https://doi.org/10.53841/bpspag.2023.1.124.22>
- Kohútová, V., & Kohút, M. (2024). The Role of Age, University Attendance and Other Demographic Factors in Experiencing Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 12(2), 264-270.

- Maroney, D. I. (2020). The Imagine Project™: Using expressive writing to help children overcome stress and trauma. *Pediatric Nursing*, 46(6), 300–302, 311.
- Myers, S. J., Davis, S. D., & Chan, J. C. K. (2021). Does expressive writing or an instructional intervention reduce the impacts of test anxiety in a college classroom? *Cognitive Research: Principles and Implications*, 6(44).  
<https://doi.org/10.1186/s41235-021-00309-x>
- Pérez-Martín, R. (2024). Historia de la escritura como herramienta para la práctica de la psiquiatría y la salud mental. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 35(163), 63–69. <https://doi.org/10.53680/vertex.v35i163.528>
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive Writing in Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226-229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Robertson, S. M. C., Amoyal, N., Garza, M., Rojas, C., Decker, J. T., & Kolts, R. L. (2021). COVID-focused expressive writing in undergraduates during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 58(2), 254–264. <https://doi.org/10.1037/pst0000369>
- Robertson, S. M. C., Short, S. D., Sawyer, L., & Sweazy, S. (2020). Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reducing anxiety in first-year college students: The role of linguistic features. *Psychology & Health*.  
<https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1827146>
- Romm, K. L., Synnes, O., & Bondevik, H. (2023). Creative writing as a means to recover from early psychosis: Experiences from a group intervention. *Arts & Health*, 15(3), 292–305. <https://doi.org/10.1080/17533015.2022.2130379>
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing Technique Across Psychotherapies-From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of contemporary psychotherapy*, 52(1), 23–34.  
<https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>

- Saldanha, M. F., & Barclay, L. J. (2021). Finding meaning in unfair experiences: Using expressive writing to foster resilience and positive outcomes. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13, 887–905. <https://doi.org/10.1111/aphw.12277>
- Wang, R., Li, L., Xu, J., Ding, Z.-T., Qiao, J., Redding, S. R., Xianyu, Y.-Y., & Ouyang, Y.-Q. (2022). Effects of structured expressive writing on quality of life and perceived self-care self-efficacy of breast cancer patients undergoing chemotherapy in central China: A randomized controlled trial. *Healthcare*, 10(9), 1762. <https://doi.org/10.3390/healthcare10091762>
- Watson, J., Peng C. S., Desir M., Mate-Cole M.N., & Amonoo, H. (2025). Expressive writing interventions in patients with cancer: A scoping literature review. *Palliative and Supportive Care*. 2025, 23, e132. <https://doi.org/10.1017/S1478951525100394>
- Zapata-Ramírez, A., Morlett-Chávez, J. A., Cepeda-Nieto, A. C., Esquivel-Muñoz, G., Flores, C. A., González-Tovar, J., & Meneses-Sierra, E. (2025). Depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de medicina. Análisis de prevalencia a nueve meses de la pandemia Covid-19. *Cienciacierta*, 21(82). <https://revistas.uadec.mx/CienciaCierta/article/view/234>
- Zapata-López, J. S., Gutierrez-Arce, K., Bojórquez-Castro, L., & Betancourt-Peña, J. (2024). Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de Latinoamérica. *Ansiedad y Estrés*, 30(2), 94–101. <https://doi.org/10.5093/anyes2024a12>