

# Anotar emoções auxilia na SAÚDE MENTAL, mostram estudos

Prática ajuda a organizar pensamentos, reduzir estresse e dar sentido a experiências difíceis

“Hoje estou bem para baixo, não estou indo à academia. Quero terminar meu relacionamento, sair do emprego, preciso ir ao médico. Eu fui ao médico e voltei muito bem”, escreveu a estudante Luana Rodrigues, 26. Luana recebeu diagnóstico de transtorno bipolar em 2022. Desde a infância escreve em diários, hábito que passou a usar de forma estruturada para monitorar as emoções. Luana, em tratamento para depressão, transtorno de personalidade borderline e ansiedade generalizada há dois anos, adotou estratégia semelhante, mas no celular.

Especialistas e estudos vêm mostrando ao longo dos anos o benefício de escrever sobre emoções. Segundo a APA (American Psychological Association), a prática ajuda a organizar pensamentos, reduzir o estresse e dar sentido a experiências difíceis.

Para quem vive com transtornos mentais, o registro frequente pode ser uma ferramenta de cuidado, afirma o psiquiatra Marcus Ribeiro, do Iamspe (Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual).

O monitoramento do humor está associado à identificação precoce de recaídas, ao reconhecimento de gatilhos e à melhor adesão ao tratamento, pontos centrais no manejo de quadros como ansiedade, depressão e bipolaridade. “A pessoa ganha consciência sobre o próprio funcionamento, vulnerabilidades e sinais de alerta”, diz.

Como esses episódios costumam evoluir de forma gradual, o diário ajuda a perceber a escalada e permite intervir antes de uma fase mais crítica. Ribeiro descreve duas abordagens principais. A primeira é o automonitoramento emocional, um registro mais objetivo do estado emocional, do contexto e dos possíveis gatilhos, útil para identificar padrões.

## De criança à vida adulta

É o que Luana, estudante em Campo Grande (MS), pratica. Ainda criança, escrevia para lidar com a solidão. Na vida adulta, passou a usar o recurso com orientação profissional, como complemento ao tratamento com psiquiatra, psicólogo e medicação.

Antes do diagnóstico, teve episódios marcados por impulsividade, como vontade súbita de romper relações ou mudar de vida. “Antes eu fazia isso, agora penso antes de fazer e consigo evitar”, diz. Hoje, reconhece esses impulsos como sinais de alerta a partir das anotações, que também ajudam a acompanhar fatores como sono, consumo de álcool e oscilações hormonais.

Os registros orientam as consultas, mesmo sem serem compartilhados diretamente com o profissional. Em fases depressivas, por exemplo, conta que reler períodos melhores ajuda a lembrar que o sofrimento não é permanente: “A vida é uma oscilação.” A segunda abordagem é a escrita terapêutica, mais voltada à elaboração psicológica organizar pensamentos, dar forma ao que se sente e integrar emoção e reflexão. “Não são técnicas excludentes, mas com objetivos diferentes”, afirma o psiquiatra Marcus Ribeiro.

É por esse caminho que segue Luiza Leal, 30, comunicadora em Santarém (PA). Após mais de uma década em acompanhamento psiquiátrico sem uma definição clara, recebeu em 2023 o diagnóstico de transtorno de personalidade borderline, além de depressão e ansiedade.

A relação com a escrita começou cedo. Aos 14 anos, diante da dificuldade de expressar o que sentia, passou a



Para quem vive com transtornos mentais, o registro frequente pode ser uma ferramenta de cuidado, afirma o psiquiatra

registrar pensamentos e emoções em diários e também em bilhetes deixados para os pais, como forma de comunicação indireta.

Na vida adulta, a prática se consolidou como parte do tratamento, ao lado da psicoterapia e da medicação. Durante uma internação, percebeu a mudança no próprio estado emocional ao reler o que havia escrito dias antes. “Eu lia e já não concordava mais”, conta. O distanciamento a ajudou a organizar pensamentos e lidar com sentimentos intensos.

Hoje, não escreve todos os dias, mas recorre ao hábito em momentos difíceis. Criou um grupo no WhatsApp chamado “terapia”, onde registra emoções ao longo da semana em anotações que funcionam como apoio nas sessões com o psicólogo e psiquiatra, ajudando a retomar vivências que poderiam se perder com o tempo.

A escrita também foi central após a perda do filho, Vicente, aos sete meses de gestação, há cerca de três meses. Ao acordar da cirurgia, ainda no hospital, encontrou nas palavras uma forma de entender a dor e passar pelo momento sem entrar em uma crise.

## O que os estudos dizem sobre anotar emoções

O psiquiatra do Iamspe, Marcus Ribeiro, diz que o recurso da escrita deve ser visto como um complemento e não como substituto do tratamento principal, que costuma ser feito com apoio de profissionais e uso de medicamentos.

“O ponto central é pensar na utilidade clínica disso. É uma ferramenta simples, mas que pode ser muito bem-vinda no cuidado quando faz sentido para o paciente”, afirma.

A psiquiatra Ana Caroline Santana diz que há uma base consistente na literatura médica que sustenta os benefícios do registro de emoções em diário para a saúde

mental. Segundo ela, estudos conduzidos desde a década de 1980 já apontavam que pacientes que adotavam essa prática apresentavam maior estabilidade dos sintomas e até menor taxa de hospitalização em algumas condições psiquiátricas.

Ela cita que quem começou os estudos nessa área foi James Pennebaker, professor emérito de Psicologia na Universidade do Texas, nos EUA. Em estudo, ele mostrou que pessoas que guardavam segredos e suprimiam emoções adoeciam mais.

“Pennebaker diz que o ato de suprimir pensamentos, emoções e comportamentos significativos exige trabalho fisiológico contínuo. É um estresse crônico de baixa intensidade que, acumulado, compromete o sistema imunológico, o sistema cardiovascular e o bem-estar psicológico”, afirma a especialista.

Em um estudo conduzido por Pennebaker, 46 estudantes universitários saudáveis escreveram sobre eventos traumáticos de suas vidas ou sobre tópicos triviais durante 15 minutos em quatro dias consecutivos. Nos seis meses seguintes ao experimento, os estudantes que escreveram sobre eventos traumáticos visitaram o centro de saúde do campus com menos frequência e usaram analgésicos com menos frequência do que aqueles que escreveram sobre assuntos irrelevantes.

Um estudo de revisão narrativa publicado em 2021 no Journal of Contemporary Psychotherapy, mostrou que a escrita terapêutica apresenta benefícios tanto na redução de sintomas quanto na promoção do bem-estar psicológico. O recurso foi apontado como especialmente útil para pacientes com altos níveis de inibição social, por permitir o processamento emocional sem a pressão de uma interação direta com o terapeuta.