

Turma 1 sobre escrita de livros – PLANEJAMENTO

NOME DO MÉTODO

A definir.

DATA DA TURMA 1

→ 19/fevereiro a 12/abril/2024

→ 22/abril a 14/junho/2024

CONTEÚDOS

SEMANA 1 (5 aulas)

→ Destruir

→ Dificuldades / desafios que acredita enfrentar para escrever

1 – Sensibilizar para se reconhecer o conteúdo genuíno que cada um possui – sentimentos e experiências

2 – Identificar o que esse conteúdo interior tem de importante para a criação editorial, pois nada de qualidade é colocado em prática sem ter um significado pra você

3 – O que isso tem de relevância para se entregar ao leitor

4 – Escolher três ideias extraídas desse conteúdo que te motivariam a escrever sobre elas

5 – Lembre-se de um fato ocorrido em sua infância que possa dar início à escrita sobre uma dessas três ideias que você escolheu

6 – Leia o que você escreveu. Você reconhece que sua escrita representa os sentimentos que lhe vieram com essa lembrança do passado

7 – Como você poderia melhorar esse início de história

8 – Uma prática para enriquecer essa descrição. Um personagem? Um lugar? Um sentimento?

→ Você, leitor

1 – Escreva sobre a primeira lembrança que você teve como leitor?

2 – Descreva a sensação e as reações que você teve em relação à história.

- 3 – O que mais lhe chamou a atenção. Personagem? Ambiente? Época?
- 4 – Na sua leitura, você percebeu a presença do escritor na história?
- 5 – Escreva sobre uma experiência recente sua como leitor. O que te impactou? Quais seus sentimentos?

→ Descrevendo situações e emoções

Propor um laboratório com temas (situação-problema)

Baseado em sugestões da própria turma

→ Para quem você vai escrever

- 1 – Para quem você contaria sua história?
- 2 – Descrição do público-alvo x persona (leitor)
- 3 – Do que gosta?
- 4 – Onde está?
- 5 – Qual sua necessidade
- 6 – Pesquisar perfil

SEMANA 2 (3 aulas)

→ Ordenando as ideias

- 1 – Como você colocaria em itens o que deseja escrever
- 2 – A questão da sequência da escrita e os “ganchos” da história (teoria)
- 3 – Prática – um esquema de escrita – conto, romance

<https://www.wattpad.com/177714796-dicas-de-como-escrever-uma-hist%C3%B3ria-completo-o-o>

→ Escrevendo a história

- 1 – Como vai desenvolver, contar essa história
- 2 – Quem são os personagens?
- 3 – Qual o problema a ser resolvido?
- 4 – Como será resolvido?
- 5 – Como vai acabar?
- 6 – Que mensagem vai deixar ao final da história?

→ Livros CTP (científicos, técnicos e profissionais)

→ **Características específicas dos livros infantis e infantojuvenis >> Arlete Braglia?**

→ Sumarizando (quais serão os capítulos)

- 1 – Começo
- 2 – Desenvolvimento
- 3 – Final

→ A possibilidade de gravar para posterior transcrição

- 1 – Áudio
- 2 – Vídeo (vantagens)

→ Valorização do tempo / planejamento para escrever

SEMANAS 3 a 6 (1 ou 2 encontros por semana de acompanhamento + sprints?)

- Preenchendo os capítulos
- Encontros exclusivos para dúvidas e produção de conteúdo
- Sprints exclusivos para que os participantes reservem tempo para escrever.

SEMANA 7 (5 aulas)

- Avaliação conjunta dos conteúdos produzidos
- Técnicas de organização e melhora do conteúdo
- Noções básicas sobre EDIÇÃO
Preparação de texto
Revisão de texto
Copywriting para escritores / Linguagem persuasiva para livros
Storytelling para escritores

SEMANA 8 (4 ou 5 aulas)

- Noções básicas sobre edição de livros e de produtos
Design de capa / Boas práticas para a capa do livro
Diagramação
Produção gráfica
Criação de e-books
- Noções básicas sobre MONETIZAÇÃO
Marketing do autor e do livro
Estratégias para gerar receita
Entenda o que é uma marca registrada
- Encontro de encerramento

ONBOARDING (para avaliação)

- Qual o seu NOME completo?
- Qual NOME PREFERE que utilizem (caso seja diferente do seu primeiro nome)?
- Qual o seu perfil no INSTAGRAM?
- Em que CIDADE/ESTADO você vive?
- Qual a sua principal atuação PROFISSIONAL de hoje?
- O que despertou em você o INTERESSE pelo curso?
- Quais são as suas EXPECTATIVAS com o curso?
- O que você já conhece do MERCADO DE LIVROS?
- Você já tem algum LIVRO PUBLICADO ou escrito?
- Você está ciente de que precisa da sua PARTICIPAÇÃO ATIVA?
- Qual o principal motivo pelo qual você quer escrever um livro?
 - Construir autoridade no seu nicho
 - Atrair mais clientes para o seu negócio
 - Deixar um legado
 - Ganhar dinheiro com a venda do livro
 - Aumentar a sua exposição na mídia
 - Realizar um sonho
 - Outro:
- Qual o estágio do seu livro?
 - Não comecei
 - Já comecei e parei
 - Estou escrevendo
 - Já escrevi o livro, mas não sei se está bom para ser publicado
 - Já publiquei e não deu certo
- Indique quais ASSUNTOS serão abordados no seu livro:
 - Biografia / História de vida
 - Família / Lar
 - Espiritualidade / Igreja
 - Liderança / Governo / Política
 - Educação
 - Mídias / Meios de Comunicação
 - Artes / Entretenimento / Esportes
 - Economia / Negócios / Ciência e Tecnologia

Outro:

→ Por que você escolheu esse(s) assunto(s)? Qual a sua experiência com ele(s)?

→ Indique em qual GÊNERO você acredita que seu livro vai se enquadrar:

Biografia

Desenvolvimento pessoal / Autoajuda

Romance / Conto / Crônica

Poesia

Infantil ou Infantojuvenil

Outro:

→ Que tipo de público você acredita que pode se beneficiar com o seu livro?

→ Você espera que a publicação do seu livro seja uma das suas PRINCIPAIS FONTES DE RENDA?

→ Indique quais tipos de PRODUTOS E SERVIÇOS você já possui com o seu conteúdo:

Palestras ou Lives

Treinamentos

Imersões

Mentorias

Consultorias

Outro:

→ Qual o seu principal desafio para escrever e publicar o seu livro?

→ Você tem dificuldade em ATRIBUIR VALOR aos seus produtos e serviços?

→ Cite quais são suas 3 maiores HABILIDADES e seus 3 maiores DESAFIOS.

→ Você se compromete a ENTREGAR TUDO de si, com muita energia, durante o curso?

ALGUMAS ANOTAÇÕES

→ Não é apenas vender livro

→ Não é para “nós” aceitarmos o conteúdo do livro do aluno

→ Não é preciso imprimir o livro

Abordagem geral do universo da escrita

"A escrita é a memória da humanidade, a história contada pelas gerações passadas e presentes." Jorge Luis Borges

A escrita é uma forma de comunicação que permite a transmissão de ideias e conhecimento através do tempo e do espaço.

Os livros moldam a cultura de um povo, indicam o rumo da educação no país.

Um povo é bem sucedido ou não dependendo da sua cultura.

Quem escreve deixa um legado.

A palavra escrita chega onde a palavra falada não chega.

A escrita é uma forma de registro que permite a preservação da história.

Através da escrita, podemos registrar eventos importantes, descobertas, invenções e ideias que moldaram a nossa sociedade. (cabe falar sobre a Bíblia)

Existe a escrita literária (ficcional ou não) e a escrita não literária

A escrita literária pode ser dividida em gêneros como romance, conto, poesia, drama e ensaio, cada um com suas próprias características e convenções.

Além da literatura, a escrita também é importante em campos como a comunicação empresarial, publicidade, jornalismo, marketing, redação científica e outras áreas.

Na era digital, a escrita permeia todos os segmentos, por meio de legendas, posts, páginas, copywriting e toda a criação de conteúdo.

O universo da escrita também abrange a edição, a revisão e a publicação de textos e livros.

Escrever bem sempre foi fundamental em todas as áreas, porém, essa habilidade era restrita a um grupo distinto da sociedade. Hoje, qualquer pessoa que decida, pode se tornar um profissional da escrita, monetizar e escalar nessa área.

A importância da leitura e da escrita na fase adulta

A leitura:

- Estimula o raciocínio.
- Ativa novas trilhas neurais.
- Melhora o vocabulário.
- Melhora a qualidade de vida.
- Melhora o sono.
- Reduz o stress.
- Melhora a memória, o foco e a concentração.
- Torna você uma pessoa relevante, com repertório.

A escrita:

- Escrever pode te curar.

Universidade de Auckland, na Nova Zelândia: um grupo de pessoas entre os 64 e 97 anos escreveu sobre seus problemas pessoais durante três dias seguidos. Duas semanas depois, uma biópsia foi feita em seus braços e um acompanhamento foi feito durante 21 dias: 76% daqueles que escreveram sobre seus sentimentos já haviam se curado totalmente no 11º dia, em comparação com apenas 42% do grupo que não fez nada. Os pesquisadores acreditam que a prática ajuda a acalmar o indivíduo, reduzindo os hormônios ligados ao estresse no corpo, melhorando o sistema imunológico.

- Melhora sua capacidade de resolver problemas e ajudar outras pessoas.
- Melhora sua comunicação de forma geral.
- Ferramenta para organização dos pensamentos e ideias.
- Ajuda a focar no momento presente, diminuindo a ansiedade.
- Ajuda a desenvolver a consistência e a disciplina, criando uma rotina de escrita.
- Auxilia a refletir, o que pode promover a melhora do humor, a redução dos níveis de estresse e o alívio de sintomas depressivos.

SER - FAZER - TER

Os benefícios da leitura e da escrita são para quem você é;
para você executar diversas atividades;
para obter resultados.

Dados científicos:

<https://www.pucrs.br/blog/habito-de-leitura/>

<https://veja.abril.com.br/ciencia/estudo-mostra-que-a-leitura-e-capaz-de-modificar-o-cerebro/>

<http://portal.mec.gov.br/ultimas-noticias/211-218175739/40291-estudos-comprovam-que-o-habito-de-ler-traz-beneficios-ao-cerebro>

https://istoe.com.br/186525_O+TRATAMENTO+PELA+ESCRITA/

<https://www.bbc.com/portuguese/vert-fut-40600542>

<https://www.psicoedu.com.br/2019/09/escrita-terapia-psicologo-escrever-diario-gratidao-cartas.html>

Crenças limitantes de quem trabalha com a escrita

Você pode até acreditar, mas lá no fundo, talvez ainda não acredite que vá acontecer com você.

Precisamos ressignificar e vencer as crenças limitantes que estão em sua mente sobre a escrita.

Com quais dessas crenças você se identifica?

“Eu não sou bom o suficiente.”

“Para ficar bom em escrever, eu tenho que estudar por muitos anos.”

“Eu não sou criativo.”

“Eu nunca vou ganhar muito dinheiro com a escrita.”

“Ninguém vai pagar caro pelo meu serviço.”

“Meu serviço não tem tanto valor.”

“Eu sei escrever, mas não sei cobrar pelo meu trabalho.”

“Eu tenho medo de viver da escrita e passar necessidade.”

“Para eu faturar mais, eu terei que trabalhar muito.”

Vamos ressignificá-las?

Tarefa: Escreva quais são suas crenças sobre escrita e troque-as por afirmações positivas.

Exemplos:

1. Eu sou bom, porque Deus é bom e a cada dia me preparo ainda mais.
2. Eu não preciso estudar por muitos anos para estar pronto.
3. Eu sou criativo, só preciso exercitar isso em mim.
4. Eu vou ser bem remunerado, porque se outros conseguiram, eu também consigo.
5. As pessoas vão pagar o justo valor pelo meu serviço.
6. Minha escrita muda vidas e tem valor.

7. Eu vou aprender a precificar meu trabalho de forma correta.
8. Eu não irei passar necessidade, mas serei ainda mais próspero ao monetizar com a escrita.
9. Eu não preciso trabalhar muito para escalar com a escrita. Eu posso ter equipes e poucos clientes que valorizam meu trabalho.

Habilidade = teoria + prática + repetição

Qualquer pessoa pode se tornar habilidosa, tendo técnicas, exercitando e repetindo.

O passo mais importante para se tornar um escritor profissional

Já falei ali em cima: quem quer se tornar um escritor profissional precisa escrever todos os dias e proteger esse momento como se a sua vida dependesse disso.

Esse fundamento é mais importante do que ter ideias geniais porque é ele que vai garantir que você chegue até elas.

Nossa mente é ótima para identificar padrões. Por esse motivo, nós precisamos criar hábitos que duram.

Escrever todo dia é a melhor maneira de você se tornar um escritor melhor.

Não basta escrever todo dia. É preciso ser no mesmo horário e local para criar esse padrão na sua mente.

No mundo ideal, você deve evitar escrever no mesmo local que você assiste Netflix ou surfa na web de forma inconsciente.

Você precisa achar um canto que seja apenas seu. E apenas para escrever (sem interrupções). Pode ser num quarto separado, em num café onde você vai apenas para escrever.

E se nada disso é possível, um iPad, caderno ou computador exclusivo para a escrita já resolve.

O horário que você escreve precisa ser o mesmo, assim como uma atividade com hora marcada. Escrever todo dia no mesmo horário irá instalar um chip de escrita no seu cérebro, criando um padrão de sucesso que será cada vez mais fácil de repetir.

Particularmente, eu prefiro as manhãs para escrever. Com a mente limpa e clara logo após tomar um bom chá. É a tarefa mais complexa do meu dia, e prefiro fazê-la no meu momento de pico de energia do que ficar pensando nela o dia todo.

Você não precisa ter o texto completo na sua cabeça antes de sentar para escrever.
A escrita é uma viagem que deve ser melhor aproveitada do que o próprio destino.
A revisão vai garantir que você irá chegar onde deseja.
E os hábitos serão os responsáveis por fazer com que você escreva cada vez melhor.

Faça as perguntas certas

Quem você é? Qual é sua história?
O que você quer/deseja com este livro? Quais são as suas expectativas?
O que você conhece? Quais as formações e a carreira profissional?
O quanto está disposto a se doar para o projeto (tempo/finanças)?
Qual promessa você está fazendo ao seu público?
O que você vai ensinar a eles?
E por que eles deveriam se importar com o seu conteúdo?

Identificar as dores

Separar as dores, olhar para elas em terceira pessoa.

Identificar as superações

Momentos de vitória, lições e aprendizados.

Definir o tema (ideia principal) da mensagem

Das dores e superações o expert vai extrair o tema.

É importante definir duas coisas: para que e para quem é a mensagem? Ou seja, o objetivo e o público-alvo.

Enumerar tópicos/assuntos dentro do tema que você definiu

O tema central de um livro é a ideia geral ou assunto principal que permeia toda a obra.

Ele pode ser amplo ou específico, e pode abranger questões complexas, como amor, guerra, justiça social, liberdade, morte, entre outros.

É importante ressaltar que o tema central não é o mesmo que o enredo ou a trama da história, que se referem à sequência de eventos e ações que ocorrem na narrativa.

SUMÁRIO

O sumário de um livro é uma lista ordenada dos capítulos, seções, partes ou outros elementos que compõem a obra.

O sumário é uma ferramenta importante para a organização e apresentação do conteúdo de um livro, facilitando a navegação e a compreensão da obra pelo leitor.

Escrever ou gravar áudios/vídeos sobre cada assunto

Após enumerar os tópicos, é importante criar um projeto de texto de cada capítulo.

Cada capítulo trata de um tópico específico e se conecta ao restante da narrativa.

Elementos que podem estar presentes em um capítulo de livro (a estrutura muda dependendo do gênero):

1. Título.
2. Introdução.

Muitos capítulos começam com uma introdução que contextualiza o assunto do capítulo.

3. Desenvolvimento.

O corpo do capítulo é onde o autor explora o tema principal e apresenta informações, ideias e argumentos relacionados ao assunto.

4. Exemplos e evidências.

É comum que o autor utilize exemplos, dados ou outras evidências para tornar o conteúdo mais claro e acessível.

5. Conclusão.

O capítulo pode terminar com uma conclusão que resume os pontos principais e os conecta ao restante da narrativa.

Acrescentar dados e citações, fazer comparações e usar metáforas e analogias para enriquecer o conteúdo

- **Dados:** podem ser utilizados fatos históricos, dados estatísticos, pesquisas e estudos de caso.

- **Citações:** o uso de citações em livros é uma técnica importante para apoiar argumentos e reconhecer ideias de outros autores. No entanto, é importante usá-las com moderação e sempre identificar a fonte da citação.

- **Comparações:** comparação é uma figura de linguagem que estabelece um paralelo entre dois elementos, destacando semelhanças e diferenças entre eles.

Exemplo: "O sorriso dela era como o sol: quente, brilhante e capaz de iluminar todo o meu dia."

- Metáforas: metáfora é uma figura de linguagem que descreve uma coisa ou ideia de uma forma não literal, estabelecendo uma comparação implícita entre dois objetos ou conceitos diferentes.

Exemplo: "A mente é um oceano, profundo e misterioso."

- Analogias: analogia é uma figura de linguagem que estabelece uma comparação entre duas coisas diferentes, mas que possuem alguma semelhança em sua natureza, função, aparência ou comportamento.

Exemplo: "Assim como um pintor usa uma paleta de cores para criar uma obra de arte, um escritor usa palavras para criar uma história."

Mineração e organização

- Minerar é separar a pedra preciosa da areia e pedras comuns. Ou seja, você vai escolher o que realmente vai virar conteúdo do livro.
- Encontrar pontos relevantes dentro da jornada, com grande volume de dados (informações importantes), e estabelecer padrões de relacionamento entre eles, com base no tema central.
- Tirar essa palavra/expressão/frase/período/parágrafo/capítulo, compromete a entrega da mensagem?

NÃO EXPONHA TERCEIROS: contar a sua história com liberdade não significa que você pode expor outras pessoas.

Sempre que contar um fato possa expor uma outra pessoa, encontre formas de não identificá-la, como por exemplo trocando o seu nome e algumas informações sobre ela na história.

NÃO CONFUNDA INSPIRAÇÃO COM CÓPIA: você pode ter o mesmo sucesso, sem ser uma cópia de cada autor que te inspira.

Depois que as ideias estiverem prontas e organizadas, **REVISE E REESCREVA**. Mais de uma vez.

A MENSAGEM PODE IR MUITO ALÉM DO LIVRO.

Um infoproduto nada mais é do que um produto digital que, na grande maioria das vezes, ensina alguém a fazer alguma coisa. Ou seja, infoprodutos são uma forma de transmitir um conhecimento de forma organizada, de entreter, gerar engajamento ou de resolver/apoiar alguma necessidade da pessoa que o adquiriu.

Com a revolução do meio digital e a aceleração da educação online, os infoprodutos (ou produtos digitais) ganharam ainda mais força e espaço na internet.

ORIENTE O MENTORADO A ESTAR SEMPRE ATENTO PARA CRIAR PRODUTOS RELACIONADOS AO LIVRO.

Ele pode pensar em combos ou produtos a serem vendidos no momento da venda (upsell) ou no pós-venda, como um curso ou um treinamento (digitais ou não) sobre o seu tema, uma consultoria, uma mentoria etc.

Vender o livro com uma palestra especial e exclusiva sobre o assunto, por exemplo, pode possibilitar uma percepção de valor ainda maior. Pode ainda vender novos livros, pois quem já comprou algo de você tem mais propensão a comprar de novo.

ESCRITA TERAPÊUTICA

Ato de escrever para você e sobre você, a fim de se conhecer melhor e resolver problemas que têm atrapalhado sua qualidade de vida.

Hábito é baseado na atitude de colocar em palavras tudo aquilo que tem passado pela sua mente. Pode escrever sobre algo que está deixando você ansioso, sobre um trauma do passado, sobre o futuro e tudo mais que você quiser!

Independente do que irá escrever, o objetivo é colocar no papel suas emoções e, ao ter todos os seus pensamentos de forma visível e palpável nos escritos, consiga se entender melhor e observar as situações da sua vida através de um novo ponto de vista.

Teve origem em pesquisa realizada em 1986 pelo professor de psicologia James Pennebaker, dos Estados Unidos, que descreveu o poder da escrita terapêutica em seu livro *Abra o seu coração: o poder da cura através da expressão das emoções*.

Também chamada de escrita emocional ou escrita livre, é uma prática muito simples. Além de ser um poderoso exercício de autoconhecimento e liberação emocional, pode ser de grande contribuição para o bem estar físico e emocional.

12 BENEFÍCIOS

1. Autoconhecimento (principal benefício).
2. Deixar as situações do dia a dia mais claras e fáceis de entender.
3. Reconhecimento e liberação de nossas emoções e sentimentos.
4. Revisitar traumas e “falar” sobre coisas que tem medo de falar em voz alta.
5. Reconhecimento de padrões de conduta que nos causam dor e nos paralisam.
6. Facilita o encontro de soluções.
7. Redução da ansiedade, estresse, angústia, tristeza, irritabilidade e preocupações.
8. Melhora na qualidade do sono.
9. Melhora dos relacionamentos interpessoais.
10. Restauração do equilíbrio e harmonia interior.
11. Criar conexões com as pessoas.
12. Promove a adesão a tratamentos.

TENDÊNCIA

Todos os anos a rede social Pinterest faz um grande estudo (Pinterest Predicts) das tendências que estarão em alta no ano vigente, baseado nas buscas dos usuários que estão em crescimento na plataforma.

Para 2023, a categoria BEM-ESTAR mostra que as pessoas querem continuar colocando a terapia em dia, buscando formas de cuidar da saúde mental e explorar seus próprios sentimentos:

Terapia da escrita: +1.840%

Terapia de escrita de diário: +220%

Terapia de diário de arte: +3.755%

10 DICAS PARA A PRÁTICA

1. Papel e caneta, de preferência um caderno específico. Ou mesmo celular/computador, se conseguir não se “distrair” com eles.
2. Se possível, ter um lugar exclusivo e calmo para a escrita.
3. Escolher um horário calmo.
4. Você pode colocar uma música relaxante.
5. Antes de iniciar, respire profundamente por pelo menos 3 vezes, assim você se conecta com o seu centro.
6. Busque o contato com o Espírito Santo.
7. Seja constante.
8. Liberte sua escrita dos padrões (deixe em segundo plano questões de gramática, ortografia e coerência enquanto estiver escrevendo).
9. Escreva para você, sem se preocupar com o que os outros vão pensar caso leiam.
10. Respeite seu tempo. Se você já fica ansioso e apreensivo só de pensar em escrever, primeiro descubra e trabalhe o que te deixa assim em relação à escrita.

EM SITUAÇÕES ESPECÍFICAS DE SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Antes de começar a escrever, tenha em mente que suas emoções precisam ser identificadas e compreendidas, bem como a origem delas.

Só a partir do entendimento do que causou o desconforto, será possível começar a sair dele. Para isso, você pode fazer perguntas.

Modo automático x Inteligência emocional

EVENTO > PENSAMENTO > EMOÇÃO > SENTIMENTO > REAÇÃO > COMPORTAMENTO

Agora, faça a ordem inversa para chegar ao evento e ressignificá-lo.

Pontue a situação por vários ângulos, analise e compare as informações, duvide de suas certezas. Isso é essencial para mudar o padrão do pensamento em relação ao fato traumático, rompendo o ciclo vicioso através da inteligência emocional.

20 EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS

1. Organize em listas o que passa na sua cabeça (de bom e de ruim).
2. Escreva uma carta para alguém (ou uma situação) que te **magoou**, e nunca a mande.
3. Escreva uma carta para alguém (ou uma situação) que te **inspira**, e nunca a mande.
4. Escreva uma carta para você.
5. Escreva, com coragem, sobre as suas qualidades e defeitos.
6. Imagine sua ansiedade ou depressão como um monstro e escreva uma história sobre ele.
7. Escreva sobre um acontecimento marcante da sua infância e descreva: EVENTO > PENSAMENTO > EMOÇÃO > SENTIMENTO > REAÇÃO > COMPORTAMENTO.
8. Entreviste seu eu do passado e do futuro.
9. Imagine que sua personagem favorita de ficção tem os mesmos problemas que você e como ela ou ele os resolveria.
10. Comece o seu texto com a frase “Lembro-me de me sentir... quando...”.
11. Escreva sobre os seus problemas na terceira pessoa.
12. Faça imagens mentais, meditação e em seguida anote os pensamentos que ocorrerem.
13. Anote os sonhos que acontecem durante o sono.
14. Escreva como se estivesse conversando com um amigo.
15. Escreva sobre algo que você gosta muito de fazer.
16. Escreva sobre detalhes do cotidiano.
17. Caderno de gratidão.
18. Escreva um fluxo de pensamento com o que estiver passando na sua cabeça.
19. Escreva sobre um sonho que ainda não se realizou e conte por que ele é importante para você.
20. Escreva sobre as razões que te fazem escrever.

TEXTO BASE sobre a origem e os resultados da escrita terapêutica (várias fontes)

Muitos psicólogos e terapeutas, bem como outros profissionais da área de saúde, costumam solicitar aos pacientes que escrevam algum tipo de texto. Diários, cartas e cartões de lembretes são os tipos mais comuns. Se você já passou por terapia, já deve ter feito algo do tipo.

Pode parecer banal para leigos na área, mas existem centenas de estudos na psicologia comprovando que escrever pode ser benéfico de diversas formas no processo da terapia. Tanto que a atividade já ganhou um nome lá fora: “writing therapy” (terapia da escrita ou “escrita terapêutica”, em português).

A terapia de escrita é uma forma de terapia expressiva que usa o ato de escrever e processar a palavra escrita como terapia. Estudos mostram que escrever o que está sentindo diminui gradualmente os sentimentos de traumas emocionais, por exemplo. A escrita terapêutica pode ocorrer individualmente ou em grupo e pode ser administrada pessoalmente com um terapeuta ou remotamente por correio ou pela internet.

A atividade não é exclusiva de psicólogos e inclui outros profissionais em uma variedade de configurações, como em hospitais com pacientes que lidam com doenças mentais e físicas. No âmbito educacional, a escrita ajuda na autoconsciência e no desenvolvimento pessoal dos alunos. Quando administrada à distância, é útil para aqueles que preferem permanecer pessoalmente anônimos e não estão prontos para divulgar seus pensamentos e ansiedades mais pessoais em uma situação cara a cara.

Em 1986, nos Estados Unidos, o professor de psicologia James Pennebaker descobriu algo extraordinário, que inspirou uma geração de pesquisadores a fazer centenas de experimentos. Ele pediu a estudantes que passassem 15 minutos escrevendo sobre o maior trauma de suas vidas ou, caso não tivessem passado por um, sobre o momento mais difícil que viveram.

Eles tinham que se soltar e incluir seus pensamentos mais profundos, mesmo que nunca os tivessem compartilhado antes. Eles realizaram essa mesma tarefa por quatro dias consecutivos. Não foi fácil. Pennebaker disse que, em média, um a cada 20 alunos acabou chorando, mas, quando questionados se queriam continuar o experimento, sempre disseram que sim. Enquanto isso, um grupo de controle passou o mesmo número de sessões escrevendo descrições de coisas neutras, como uma árvore ou seus quartos.

O pesquisador então passou seis meses monitorando a frequência com que os estudantes iam ao médico. No dia em que viu os resultados, ele saiu do laboratório, encontrou um amigo que o esperava no carro e lhe disse que havia descoberto algo grande. Os estudantes que escreveram sobre seus sentimentos secretos foram muitas vezes menos ao médico nos meses seguintes.

Desde então, a área da psiconeuroimunologia tem explorado a ligação entre o que agora é conhecido como “escrita expressiva” (“expressive writing”) e o funcionamento do sistema imune, e a técnica ganha cada vez mais espaço na medicina.

Estudos seguintes examinaram o efeito dessa escrita em tudo, de asma e artrite até câncer de mama e enxaqueca, bem como em tratamento de doenças infecciosas como a Aids.

Alguns estudos recentes, como os da Universidade de Haifa, em Israel, e os da Universidade de Waterloo, no Canadá, confirmam que escrever sobre a própria doença ajuda na recuperação.

A ciência confirma que a escrita não só é uma ferramenta importante no processo de conseguir viver em paz com uma experiência dolorosa, como pode alterar as respostas fisiológicas a doenças crônicas, melhorando o quadro de saúde de pacientes.

Mas há uma descoberta curiosa sugerindo que pode haver outra coisa acontecendo. Imaginar um acontecimento traumático e escrever uma história a respeito dele pode fazer a ferida curar mais rápido, então talvez a diferença esteja menos relacionada com a resolução de questões passadas e mais com encontrar uma maneira de regular suas próprias emoções.

Não basta, entretanto, apenas escrever. Sob orientação correta, o paciente não somente descreve a reação ao evento, mas o que foi sentido no momento.

Também não é qualquer conteúdo que surtirá resultados positivos. As investigações de James Pennebaker, que descreveu o poder da escrita terapêutica em *Abra o Seu Coração: O Poder da Cura Através da Expressão das Emoções* (Editora Gente), apontaram que escrever sobre os aspectos emocionais afeta a saúde positivamente, mas descrever apenas os fatos da experiência traumática pode surtir o efeito contrário.

DIA 1

Todo mundo com papel e caneta?

Ferramenta que possibilite que cuidemos de uma pessoa muito importante: nós mesmos.

Trazar para o presente! Atenção às coisas que acontecem em nosso dia a dia.

Não deixar as coisas se acumularem no dia a dia.

Devo ficar preocupado com os problemas? Apenas com não prestar atenção a eles.

Colocar para fora sem receio. Inclusive de julgamentos. Principalmente de nós mesmos.

Talvez esteja exagerando nos julgamentos. Culturas aprendidas, infância.

Refletir sobre o que fazemos e não fazemos. E não apenas por coisas externas.

Por que em grupo?

20 minutos. Câmeras abertas.

Computador? Sim. Mas o ideal é papel/caneta.

O que de fato tem me impedido de fazer aquilo que eu quero fazer?

Sempre tem alguma coisa que impede. Sempre.