

DM

Estudo de Investigação em Psicologia Clínica Narrativa
***Journaling* na Psicologia Clínica e da Saúde**
Uma revisão sistemática
DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Luísa José Silva Freitas
MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA, DA SAÚDE E BEM-ESTAR



UNIVERSIDADE da MADEIRA
A Nossa Universidade
www.uma.pt

maio | 2026

Estudo de Investigação em Psicologia Clínica Narrativa
***Journaling* na Psicologia Clínica e da Saúde**
Uma revisão sistemática
DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Luísa José Silva Freitas
MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA, DA SAÚDE E BEM-ESTAR

ORIENTAÇÃO
Maria Luísa Pereira Soares

COORIENTAÇÃO
Inês dos Santos Silva

Declaração de Utilização de Ferramentas de IA Generativa

Título da Tese: Estudo de Investigação em Psicologia Clínica Narrativa – *Journaling* na Psicologia Clínica e da Saúde: Uma Revisão Sistemática

Candidato: Luísa José Silva Freitas

Para efeitos de integridade académica e transparência, declaro que utilizei ferramentas de Inteligência Artificial (IA) generativa como suporte na elaboração deste trabalho, conforme detalhado abaixo:

1. **Ferramentas Utilizadas:** ChatGPT-4 e NotebookLM
2. **Forma de Utilização:**
 - a. **Estruturação:** Utilizada para organizar o índice e fazer brainstorming de tópicos iniciais.
 - b. **Revisão Linguística:** Utilizada para correção gramatical, melhoria do estilo de escrita e tradução de termos técnicos de [Língua Original] para português.
 - c. **Pesquisa Bibliográfica:** Utilizada para identificar autores relevantes, tendo todas as fontes sido posteriormente verificadas manualmente em bases de dados científicas (B-on, Google Scholar, PubMed).
3. **Responsabilidade Intelectual:** Declaro que toda a análise crítica, interpretação de resultados e conclusões finais são de minha exclusiva autoria. A IA foi utilizada apenas como uma ferramenta de assistência, e não como substituta do esforço intelectual exigido para este grau académico.

Data: 7 de maio de 2026

Assinatura:

Luísa Freitas

Modelo de Dissertação de Mestrado selecionado: Artigo Científico

***Journaling* na Psicologia Clínica e da Saúde: Uma revisão sistemática**

Luísa Freitas & Luísa Soares

Faculdade de Artes e Humanidades, Departamento de Psicologia, Universidade da
Madeira, Portugal

luisafreitas360@gmail.com ORCID ID: 0009-0000-6658-6583

lsoares@staff.uma.pt ORCID ID: 0000-0002-5373-1320

Resumo

As pessoas que passam por eventos traumáticos continuam a sofrer, mesmo após muitos anos, com memórias dolorosas, ansiedade, nervosismo ou distúrbios do sono. A perturbação do stress pós-traumático (PTSD) afeta significativamente a saúde mental e qualidade de vida e, para muitos afetados, uma ajuda acessível e de baixo custo é imprescindível para lidar com o trauma vivido. O objetivo deste estudo é investigar os efeitos terapêuticos do *journaling* no processamento do trauma e na sintomatologia da PTSD. **Método:** Foram selecionados vários estudos a partir do Google Scholar, B-On e PubMed, num intervalo de tempo entre 2005 e 2025 e de acordo com os critérios de inclusão definidos. O Modelo PRISMA foi utilizado para garantir validade, fiabilidade e rigor metodológico dos estudos. **Resultados:** 38 estudos incluíram esta revisão sistemática e demonstraram que o *journaling* é capaz de aumentar a regulação emocional, facilitar a expressão de sentimentos e pensamentos, reorganizar eventos traumáticos, implementar mudanças, descobrir novos significados, reduzir o stress, aumentar a motivação, processar emoções difíceis e promover o crescimento pós-traumático (CPT). **Principais conclusões:** O *journaling* constitui uma ferramenta de intervenção gratuita que pode aliar-se à psicoterapia e facilitar a exposição gradual a memórias traumáticas de forma segura. Diferentes formas de *journaling* apresentam benefícios distintos na recuperação emocional.

Palavras-chave:

Journaling; perturbação do stress pós-traumático (PTSD); trauma; escrita expressiva; psicoterapia; regulação emocional; crescimento pós-traumático; escrita digital.

Abstract

People who experience traumatic events often continue to suffer for many years with painful memories, anxiety, nervousness, or sleep disorders. Post-Traumatic Stress

Disorder (PTSD) significantly affects mental health and quality of life, and for many affected individuals, accessible and low-cost support is essential for coping with the trauma experienced. Objective: The aim of this study is to investigate the therapeutic effects of journaling on trauma processing and PTSD symptoms. Method: Several studies were selected from Google Scholar, B-on, and PubMed, covering the period between 2005 and 2025, according to the defined inclusion criteria. The PRISMA model was used to ensure validity, reliability, and methodological rigor of the studies. Results: 38 studies were included in this systematic review and showed that journaling can enhance emotional regulation, facilitate the expression of feelings and thoughts, reorganize traumatic events, foster change, discover new meanings, reduce stress, increase motivation, process difficult emotions, and promote post-traumatic growth (PTG). Main conclusions: Journaling is a free intervention tool that can complement psychotherapy and facilitate gradual exposure to traumatic memories in a safe way. Different forms of journaling offer distinct benefits in emotional recovery.

Keywords:

Journaling; post-traumatic stress disorder (PTSD); trauma; expressive writing; psychotherapy; emotional regulation; post-traumatic growth; digital writing.

1. Introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2024), estima-se que cerca de 70% da população mundial vivenciará um evento potencialmente traumático ao longo da sua vida e que 3,9% já experienciou a Perturbação do Stress Pós-Traumático (PTSD). As pessoas que passam por eventos traumáticos continuam a sofrer, mesmos após muitos anos, com memórias dolorosas, desregulação emocional, ansiedade, nervosismo ou distúrbios do sono (Gebler & Maercker, 2007). O indivíduo encontra-se de tal maneira afetado que não é capaz de gerir as suas emoções, pensamentos e reações fisiológicas associadas ao trauma vivenciado e a incapacidade de processar e integrar a experiência traumática pode resultar em estratégias de evitamento e isolamento social e aumento dos sintomas (Blasio et al., 2009). O tratamento preferencial para PTSD inclui acompanhamento semanal regular, terapia de grupo de apoio, medicação para ajudar a controlar os pesadelos e os flashbacks e reabilitação psicossocial para prevenir o isolamento, aprender bons mecanismos de *coping* e praticar técnicas de relaxamento para aliviar a tensão e o stress. No entanto, o acompanhamento psicológico e a medicação, só por si, não são suficientes para que as pessoas consigam ultrapassar o trauma. Podemos levar anos a fazer psicoterapia e a tomar medicação, mas não há nenhuma técnica que garanta a recuperação total (Davidson & Robinson, 2008). Para além disso, apenas uma em quatro pessoas em países de baixa e média renda procura algum tipo de ajuda devido à falta de conhecimento sobre o tratamento, indisponibilidade de acesso, altos custos e escassez de profissionais (OMS, 2024). Perante este cenário, é evidente que os indivíduos que passam por experiências traumáticas e sofrem de PTSD necessitam de uma ajuda acessível, eficaz e de baixo custo para lidar com o seu sofrimento (Gebler & Maercker, 2007).

1. Perturbação do Stress Pós-Traumático

1.1. Definição

De acordo com a American Psychiatric Association (2017), a PTSD é uma perturbação psiquiátrica que pode ocorrer em pessoas que vivenciaram ou testemunharam um evento traumático, como um desastre natural, um acidente grave, um ato terrorista, uma guerra, violação sexual ou outro tipo de agressão. Assim, esta perturbação afeta diversos grupos, tais como: sobreviventes de agressão sexual, veteranos de guerra, refugiados, vítimas de desastres naturais (Hijazi et al., 2014; Harsono et al., 2019; Pavlacic et al., 2019; Sayer et al., 2025).

1.2. Tipos de trauma

Terr (1991), sugere que existe o Trauma Tipo I, que é causado por um único evento catastrófico, e o Trauma Tipo II, que resulta de uma experiência repetida ou de uma exposição prolongada a um evento traumático. Em algumas situações, os sintomas de ambos os tipos podem ocorrer simultaneamente. Além disso, existe ainda o conceito de trauma complexo, que se refere a múltiplos eventos traumáticos, crônicos e prolongados, adversos ao desenvolvimento, de início precoce na vida e geralmente de natureza interpessoal. Neste sentido, destaca-se também que a idade em que o trauma ocorre desempenha um papel importante na sua classificação, o abuso e negligência na infância é considerado trauma de desenvolvimento, ao passo que o abuso ocorrido na vida adulta se categoriza como trauma complexo (Rose, 2019). Tendo em conta a sua natureza e as individualidades de cada pessoa e de cada experiência, a PTSD expressa-se de forma distinta em cada indivíduo, em algumas pessoas, predomina a irritabilidade, impulsividade e hiperexcitação; e em outras, os sintomas dissociativos são mais evidentes (Macedo & Lobo, 2025).

1.3. Sintomas e manifestações

Apesar das diferenças mencionadas, existem sintomas comuns à PTSD, tais como, recordações intrusivas e pesadelos, evitação de quaisquer possíveis gatilhos que possam lembrar o evento traumático, hiperexcitação e dificuldade de concentração, sentimentos de culpa e alienação (Blasio et al., 2009; Pavlacic, 2019; Rose, 2019).

1.4. Diagnóstico

A PTSD passou a ser reconhecida oficialmente em 1980, ao ser incluída na terceira edição da DSM (DSM-3) e o seu diagnóstico pressupõe a ocorrência de um evento traumático como condição necessária para a manifestação dos sintomas. Na DSM-5, a PTSD deixou de ser classificada como um transtorno de ansiedade e passou a integrar um novo grupo diagnóstico: Perturbações Relacionadas ao Trauma e Stressores (Macedo & Lobo, 2025).

Os critérios da DSM-5 baseiam-se em 20 sintomas estruturados em 4 subconjuntos diferentes: sintomas de intrusão (revivência), evitação, alterações negativas na cognição e no humor e aumento da excitação (hiperatividade fisiológica) (Pavlacic, 2019). Sendo assim, o diagnóstico para a PTSD em indivíduos acima dos seis anos baseia-

se na presença de um evento traumático facilmente identificável e num conjunto de manifestações clínicas que se desenvolvem após essa experiência.

Para que o diagnóstico seja considerado, é necessário que a pessoa tenha vivenciado diretamente o evento, testemunhado a situação traumática, tomado conhecimento de que o trauma ocorreu a um familiar ou amigo íntimo em circunstâncias violentas ou acidentais, ou ainda tenha sido exposta de forma repetida a detalhes aversivos relacionais ao facto, como ocorre em profissionais de emergência (APA, 2017; Gibson, 2017; Macedo & Lobo, 2025). A partir dessa exposição, devem emergir sintomas intrusivos relacionados ao trauma, como lembranças recorrentes e involuntárias, sonhos perturbadores, reações dissociativas (como flashbacks), sofrimento psicológico intenso e respostas fisiológicas exacerbadas diante de estímulos que lembrem direta ou indiretamente o ocorrido. Há, igualmente, uma evitação persistente de estímulos associados ao evento, marcados por uma evitação ou esforços para evitar recordações, pensamentos ou sentimentos dolorosos associados ao trauma; ou evitar lembranças externas que despertem essas mesmas recordações, pensamentos ou sentimentos. As alterações negativas nas cognições e no humor iniciam ou intensificam-se após o evento e, entre estas alterações, podem estar presentes: dificuldades em recordar aspetos importantes do trauma; crenças generalizadas negativas sobre si mesmo ou sobre o mundo; tendência a atribuir culpa indevida a si ou a outros; persistência de emoções negativas intensas; diminuição acentuada do interesse por atividades anteriormente significativas; sensação de afastamento das demais pessoas e redução da capacidade de vivenciar sentimentos positivos. Também são necessárias evidências de alterações na excitação e na reatividade, como irritabilidade acentuada, explosões de raiva, comportamentos de risco ou autodestrutivos, hipervigilância, sobressaltos exagerados, dificuldade de concentração e perturbações do sono (APA, 2022; Macedo & Lobo, 2025). Para que o diagnóstico se confirme, os sintomas devem persistir por mais de um mês e provocar sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, ocupacional ou em outras áreas importantes da vida, não podendo ser explicados por efeitos de substância ou por outra condição médica (Poor et al., 2025).

A DSM-5 também reconhece um subtipo da PTSD em que predominam sintomas dissociativos, como a despersonalização ou a desrealização. Acrescenta-se que, pode-se especificar apresentação tardia quando o conjunto completo dos sintomas só se torna evidente após seis meses do evento traumático (APA, 2022).

Ao realizar o diagnóstico, é necessário considerar comorbidades e diagnóstico diferenciais, uma vez que a PTSD frequentemente coexiste com perturbações depressivas, ansiosas, uso de substâncias e, em alguns casos, com perturbações neurocognitivas. A distinção entre a PTSD e outras condições é essencial, por exemplo, a perturbação do stress agudo apresenta sintomas semelhantes, porém com duração inferior a um mês; perturbações da ansiedade e a perturbação obsessivo-compulsiva podem envolver pensamentos intrusivos, mas não necessariamente associados a um trauma; e depressão major não inclui os sintomas nucleares de revivência e evitação. Também é relevante diferenciar o quadro de sequelas de traumatismo cranioencefálico, que envolvem alterações neurológicas diretas, enquanto na PTSD há predominância de mecanismos psicológicos, como a amnésia dissociativa (APA, 2022; Macedo & Lobo, 2025).

1.5. Fatores de risco

Um estudo realizado em 2019 (Tortella-Feliu et al., 2019), reuniu 33 revisões sistemáticas e meta-análises, identificando 130 potenciais fatores de risco para a PTSD, dos quais 57 apresentaram uma associação estatisticamente significativa com o desenvolvimento da perturbação. Em termos sociodemográficos, destacam-se como fatores de risco o sexo feminino, o menor nível de escolaridade ou rendimento e a pertença a populações indígenas da América do Sul e América do Norte. Num plano pré-traumático, relevaram-se como pertinentes o histórico de doença física e o histórico familiar de perturbações psiquiátricas. Em relação ao momento peri-traumático, fatores como a exposição acumulada a experiências potencialmente traumáticas, a gravidade do trauma e o facto de ter ficado preso num sismo sugerem associações altamente sugestivas com a PTSD. Por outro lado, os fatores pós-trauma (como o suporte familiar ou social subsequente ao acontecimento) mostraram-se menos consistentes como preditores fortes da PTSD.

Além dos fatores de risco previamente identificados, outros autores (Carlson et al., 2016; Jones et al., 2024) destacam: o histórico de traumas anteriores; adversidades na infância; elevado neuroticismo; exposição a agressão; presença de diagnóstico de Perturbação do Stress Agudo ou de sintomas agudos de stress imediatamente após o acontecimento; reação emocional intensa, dissociação e sensação de desamparo durante o trauma; nível elevado de dor após uma lesão traumática; stress da vida adicional após o trauma e apoio social insuficiente.

1.6. Fatores de proteção

Os fatores de proteção são aqueles que reduzem a probabilidade de desenvolvimento de sintomas de stress pós-traumático. Entre os mais consistentes está o apoio social robusto, que inclui a presença de familiares, amigos ou comunidades capazes de fornecer suporte emocional e prático após o trauma. Este apoio pode também emergir em contextos digitais, sendo que estudos recentes têm demonstrado que grupos de apoio online podem constituir espaços relevantes de partilha emocional, validação das experiências e fortalecimento do sentimento de pertença entre participantes (Rodrigues et al., 2025). As estratégias adaptativas de *coping* constituem, igualmente, um fator de proteção, permitindo ao indivíduo enfrentar o stress de forma saudável, em contraste com padrões de evitação ou negação. Outros fatores protetores incluem a resiliência psicológica, manifestada através de traços como o otimismo, autoeficácia e a capacidade de recuperação emocional; os recursos socioeconómicos, como a estabilidade financeira e o acesso a cuidados de saúde adequados, bem como treino ou preparação em contextos específicos (por exemplo, militares ou profissionais de emergência). Acrescem ainda a presença de intervenções precoces adequadas, a baixa exposição a violência ou agressão grave, e, por fim, o apego seguro (Carlson et al., 2016; Campodonico, et al., 2021; Jones et al., 2024).

1.7. Tratamento

Os tratamentos atuais para a PTSD correspondem à medicação, Terapia do Processamento Cognitivo (TPC), Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC); Terapia de Exposição e Terapias Expressivas. Entre estas, a TCC focada no trauma destaca-se como a mais eficaz no tratamento da perturbação. No entanto, a PTSD manifesta-se de forma diferente em cada pessoa e, por isso, não existe um único tratamento (Dick et al., 2014; Rose, 2019; Poor et al., 2025).

2. *Journaling*

2.1. Conceito

Nos últimos anos, estratégias complementares, como o *journaling*, têm sido exploradas como ferramentas acessíveis e úteis para ajudar a gerir os sintomas associadas ao trauma. O *journaling* consiste no registo livre e seguro de pensamentos, emoções e eventos, num caderno ou diário, e está fortemente ligado a múltiplos benefícios para a saúde (Coore, 2022). É de salientar que, o trauma desencadeia, naturalmente, um processo

criativo. Freud, por exemplo, concluiu que soldados traumatizados tinham pesadelos dolorosos que representavam uma tentativa inconsciente de revisitar o trauma e tentar controlá-lo para ultrapassá-lo. Assim, os sonhos demonstravam como a criatividade e a imaginação são usadas para confrontar eventos traumáticos. Através da escrita, os traumas também são revisitados com recurso à imaginação e com uma certa distância simbólica (DeSalvo, 2000). O processo é mais importante do que o produto final e, por isso, vários estudos encorajam os participantes a não se preocuparem com a ortografia, gramática ou estrutura das frases ao escrever sobre os traumas (Pennebaker & Smyth, 2016). Um dos motivos pelo qual a escrita pode ajudar as pessoas a crescer e a se curar é porque o produto que elas criam pode ser um lembrete simbólico de um novo significado que a pessoa pode integrar na sua vida funcionando como um recurso (Rose, 2019). Assim, o *journaling* pode ser entendido não apenas como uma prática de registo pessoal, mas como um espaço simbólico onde a pessoa pode reorganizar experiências internas, atribuir significado aos acontecimentos vividos e promover uma maior consciência emocional. Ao externalizar pensamentos e sentimentos através da escrita, o indivíduo cria uma distância reflexiva em relação às experiências traumáticas, o que pode facilitar a sua compreensão e integração na narrativa pessoal. Desta forma, a escrita torna-se uma ferramenta acessível de autorregulação e de elaboração emocional, permitindo transformar experiências dolorosas em conteúdos que podem ser pensados, reinterpretados e, gradualmente, integrados na história de vida do indivíduo. Neste contexto, vários investigadores têm procurado compreender de forma mais sistemática os efeitos terapêuticos da escrita, destacando-se particularmente o paradigma da escrita expressiva desenvolvido por Pennebaker.

2.2. Escrita expressiva e benefícios identificados

De acordo com Pennebaker (1989), criador do paradigma da escrita expressiva e da terapia da escrita, a revelação escrita de pensamentos e emoções em relação a um evento muito perturbador ou traumático pode levar a benefícios significativos na saúde física e psicológica. No seu livro *Opening Up: The Healing Power of Confiding in Others*, Pennebaker defende que, colocar o trauma em palavras ajuda as pessoas a se preocuparem menos com os eventos traumáticos, mas guardá-lo como um segredo torna as pessoas mais propensas a doenças físicas (Davidson & Robinson, 2008) porque, quando se conta uma história pessoal e descreve-se os sentimentos associados, estes acabam por ser integrados no self do indivíduo, retirando-o de um funcionamento inibitório e aliviando-

o do stress que reside na repressão das emoções (DeSalvo, 2000; Pennebaker & Smyth, 2016). Os autores relatam que os participantes consideraram escrever sobre algo que lhes afeta muito emocionalmente, uma experiência importante e significativa nas suas vidas e concluíram que escrever sobre traumas leva ao aumento da imunidade, menos visitas ao médico e diminuição do stress (Creely, 2018). No entanto, não é qualquer tipo de escrita que permite confrontar o trauma e curar a mente e o corpo e, neste sentido, Pennebaker concluiu que, escrever sobre tópicos triviais ou apenas desabafar sobre os sentimentos ou apenas descrever o trauma não é suficiente para melhorar a saúde, é preciso escrever de forma detalhada e conectar os sentimentos aos eventos (Pennebaker & Smyth, 2016). DeSalvo, (2000) acrescenta que, pessoas que conectam sentimentos e eventos traumáticos são mais energéticas, possuem uma boa função imunitária e apresentam um estado fisiológico mais relaxado. Este ato de conexão faz com que os corpos demonstrem respostas associadas ao ioga e à meditação, o que explica o facto de as pessoas relatarem um maior bem-estar logo após escreverem, tornando-se mais calmas e capazes de lidar com o stress e as adversidades da vida. Sendo assim, a única forma de escrita que parece melhorar a saúde é aquela que descreve eventos traumáticos detalhadamente, assim como os sentimentos associados aos eventos, no passado e no presente (DeSalvo, 2000).

Pesquisas desde 1980 têm demonstrado que as pessoas melhoram, à partida, quando começam a falar sobre o trauma e melhoram, ainda mais, quando começam a escrever sobre o trauma, graças ao processamento cognitivo das emoções e dos eventos passados (Davidson & Robinson, 2008; Blasio et al., 2009). Até 2014, a literatura sobre a escrita expressiva reconheceu mais de 400 estudos sobre diversas populações e variáveis, obtendo resultados variados, como por exemplo, a nível físico, a escrita expressiva é eficaz na redução do uso de medicação em doentes crónicos e na redução de visitas ao médico para aqueles diagnosticados com Diabetes Tipo I; já a nível psicológico, esta intervenção demonstra eficácia na redução de sintomas depressivos, ansiedade e stress pós-traumático (Pavlacic et al., 2019). Contudo, é importante referir que, alguns estudos têm vindo a constatar que, pessoas com depressão apresentam uma menor probabilidade de relatar as suas memórias e acontecimentos de forma específica, visto que as suas lembranças são demasiado vagas e gerais, criando narrativas generalizadas onde qualquer situação parece mais catastrófica do que realmente é. DeSalvo, (2000) também defende que uma descrição vaga poderá indicar que a pessoa ainda não entrou num processo de cura.

2.3. Formatos de *journaling*

Diferentes formas de *journaling* podem apresentar impactos distintos no tratamento. O *journaling* de gratidão, por exemplo, tem demonstrado efeitos positivos na regulação emocional e na redução do stress, auxiliando no foco em aspetos positivos da vida (Vadaq & Wityadno, 2022). O *journaling* existencial permite refletir sobre o significado do trauma, facilitando o crescimento pós-traumático (Gebler & Maercker, 2007; Creely, 2018) e abordagens mais criativas, como o *journaling* visual, têm vindo a demonstrar a sua eficácia na redução da sintomatologia da PTSD (Gibson, 2017; Desmond, 2019). Neste contexto, investigações recentes têm também destacado o potencial da combinação entre narrativas pessoais e elementos visuais, como a fotografia, na promoção do autoconhecimento e da reorganização de memórias emocionalmente significativas. A utilização conjunta de fotografia terapêutica e narrativa permite estimular a autoexpressão, favorecer momentos de reflexão e contribuir para a reconstrução de significados associados às experiências vividas (Silva et al., 2025).

No entanto, um dos maiores problemas dos estudos que abordam a escrita expressiva é o facto de os efeitos observados nem sempre serem significativos e os resultados serem mistos: alguns estudos referem efeitos moderados nos sintomas da PTSD e depressão, enquanto outros indicam que não há uma diferença significativa e uma outra proporção de estudos indica que a escrita expressiva pode ser mais eficaz em casos subclínicos ou moderados do que em diagnósticos mais graves (Pavlacic et al., 2019).

Embora a cura do trauma possa ser uma jornada árdua e, às vezes, durar a vida toda, a escrita, juntamente com a psicoterapia e, se necessário, com medicamentos psicotrópicos, pode ser utilizada para ajudar sobreviventes com PTSD a crescerem e superarem as dificuldades que enfrentaram e enfrentam.

A investigação sobre escrita terapêutica em Portugal encontra-se ainda num estágio emergente, mas com contributos relevantes que demonstram um interesse académico crescente pela temática, sobretudo no âmbito da terapia narrativa e do apoio psicológico baseado na expressão escrita. No contexto universitário, destacam-se estudos desenvolvidos no Centro de Investigação em Psicologia da Universidade do Minho, como o projeto “Write ‘n’ Let Go”, que explorou intervenções e escrita guiada online com estudantes universitários e mostrou efeitos promissores na redução da ruminação e do sofrimento psicológico (Batista et al., 2022). Esta linha de investigação evidencia o

potencial mobilizador de tarefas de escrita estruturadas para abordar aspetos cognitivos e emocionais em populações académicas.

Em Portugal, a terapia narrativa e a escrita terapêutica também têm sido objeto de investigação no contexto do luto e da resignificação de experiências adversas. Vários estudos conduzidos por Petra Santos e Luísa Soares abordam a terapia narrativa e perspectivas construtivistas no luto complicado, proporcionando diretrizes teórico-práticas relevantes para profissionais de saúde mental (Santos & Soares, 2024a; Santos & Soares, 2024b; Santos & Soares, 2024c). Em consonância, a investigação de Paiva e colaboradores examinou a utilização de estratégias narrativas de escrita como forma de promover bem-estar narrativo em mães que experienciaram perdas gestacionais precoces, reforçando a relevância destas abordagens em contextos sensíveis e de sofrimento emocional profundo (Paiva et al., 2025).

Outros contributos académicos portugueses, embora não focados exclusivamente na escrita terapêutica aplicada ao trauma, apontam para um interesse pela relação entre expressão escrita, cognição e saúde mental. Por exemplo, a revisão sobre escrita terapêutica em contexto de cuidados paliativos por Leal (2024) analisa como a reflexão e expressão escrita podem promover bem-estar e qualidade de vida em situações de sofrimento intenso, sugerindo novas direções para investigação clínica. Estes trabalhos, aliados a revisões teórico-práticas sobre a escrita expressiva e criativa em contextos terapêuticos (Costa & Abreu, 2018), apontam para um campo de investigação nacional em expansão, que combina tradições narrativas, construtivistas e integrativas para abordar experiências emocionais complexas através da escrita.

3. Crescimento pós-traumático

Apesar dos eventos traumáticos provocarem desregulação emocional, cognitiva, afetiva e comportamental, estes podem também gerar efeitos positivos. O crescimento pós-traumático (CPT) corresponde a mudanças psicológicas positivas que podem ocorrer após um evento traumático. Este crescimento ocorre em cinco domínios: apreciação pela vida, relações sociais positivas, força pessoal, espiritualidade e novas possibilidades. Sobreviventes de trauma reletam ter, pelos menos, uma mudança positiva depois dos eventos traumáticos e essa mudança é, mais frequentemente, relações interpessoais mais fortes e íntimas (Creely, 2018).

O crescimento não acontece automaticamente, é o resultado de um processo de reflexão e reestruturação cognitiva, onde a pessoa processa as suas experiências a nível emocional e cognitivo e incorpora a história do seu trauma num novo conjunto de crenças, pontos de vista e significados. Assim, o CPT pode traduzir-se na reavaliação das prioridades da vida, esperança por novas direções na vida, proximidade aos outros, desenvolvimento da força interior e melhoria das estratégias de *coping* (Hijazi et al., 2014). Algumas formas de facilitação são: a terapia cognitivo-comportamental, a terapia narrativa, o *mindfulness*, práticas de autoconhecimento e o *journaling*. Para além disso, outros fatores que estão associados a um maior desenvolvimento de crescimento pós-traumático são: apoio social, espiritualidade, extroversão, otimismo, autoestima, autoeficácia, boas estratégias de *coping*, autorregulação, boa gestão do stress e raiva, expressão emocional e resolução de conflitos. Se uma pessoa mantém um forte interesse social e procura significado no trauma, mais rapidamente consegue transformar a sua reação ao evento traumático em crescimento pós-traumático (Creely, 2018).

É importante salientar que, o crescimento pós-traumático não é resiliência. Resiliência é a capacidade de voltar ao estado anterior após a adversidade, o crescimento pós-traumático envolve transformações profundas que levam a um estado psicológico mais forte e enriquecido do que aquele antes da experiência traumática (Creely, 2018).

Vários estudos têm vindo a demonstrar que o *journaling* é capaz de promover o crescimento pós-traumático, essencialmente através da escrita existencial, da escrita reflexiva e do *journaling* visual (Gebler & Maercker, 2007; Desmond, 2019; Creely, 2018).

4. *Journaling* e a construção de significado

Quando as pessoas se envolvem no processo de escrita expressiva, as experiências traumáticas são transformadas em linguagem escrita através de um processo cognitivo que envolve organizar memórias traumáticas e assimilá-las, reconstruindo um esquema que permite uma melhor compreensão do trauma. Este processo chama-se verbalização e engloba pensar nas memórias, reorganizar emoções e o contexto, mudar os pensamentos sobre os eventos traumáticos e transformá-los em linguagem, formando uma narrativa coerente (Zheng et al., 2019).

Quem escreve sobre eventos traumáticos deverá usar palavras cognitivas causais (“porque”) e de *insight* (“apercebi-me”) para produzir uma narrativa compreensiva. O uso

destas palavras no *journaling* facilita a reorganização e reapreciação dos eventos traumáticos e reflete a capacidade do indivíduo para encontrar significados, interpretar relações causais e desenvolver esquemas adaptativos e integrativos. Deste modo, o uso de palavras que estimulam a expressão cognitiva favorece o processo de reconstrução de significado e alcance do CPT (Zheng et al., 2019). Para além disso, uma narrativa curativa é aquela que revela os *insights* adquiridos através das experiências dolorosas, refletindo sobre o significado do que aconteceu e conectando a outras experiências e às experiências dos outros (DeSalvo, 2000).

A construção de significado é o processo de busca pela compreensão dos eventos stressantes e reformulação das próprias crenças. Tal como a verbalização, é um processo cognitivo que ajuda os indivíduos a dar sentido às adversidades. O significado da vida é considerado um resultado deste processo e possui duas dimensões: procura de significado e presença de significado. A presença de significado é definida como a existência de uma vida significativa ou a apreensão de significado a partir da vida, através da qual as pessoas compreendem o seu mundo e percebem o seu propósito. Já a procura de significado é a força, atividade e intensidade do esforço e motivação de uma pessoa para procurar uma vida com propósito (Zheng et al., 2019).

Rose, (2019) e Zheng et al., (2019) têm vindo a demonstrar a relação entre a construção de significado e a recuperação de eventos traumáticos, constatando que reconstruir a narrativa do trauma e envolver-se em processos de construção de significado pode ter um impacto significativo na forma como as pessoas se curam e lidam com o trauma, ajudando-as a entender melhor as suas respostas emocionais.

Além disso, o CPT é considerado um resultado do processo de construção de significado após o trauma, visto que as pessoas afetadas iniciam esforços para alterar os seus valores, modificar as suas perspetivas e descobrir novos significados, promovendo a recuperação e a mudança positiva (Rose, 2019; Zheng et al., 2019).

5. *Journaling* e a psicoterapia

Embora o *journaling* possa ser praticado de forma autónoma, a sua incorporação na psicoterapia permite um uso mais estruturado e intencional, maximizando os seus benefícios terapêuticos.

As principais formas de *journaling* utilizadas na psicoterapia são o *journaling* de gratidão e a escrita expressiva. A escrita expressiva é realizada em três a quatro sessões, de 20 minutos cada, sobre os pensamentos e sentimentos mais profundos do cliente em relação a um evento traumático (Sohal et al., 2022). Diferente da escrita expressiva, o *journaling* de gratidão não se foca diretamente no trauma, mas na identificação de elementos positivos na vida do indivíduo. Funciona como um diário onde o cliente anota aquilo de que é grato e onde a atenção é focada nos aspetos positivos da vida, promovendo a redução da ruminação negativa (Vadaq & Wityadno, 2022; Sohal et al., 2022).

Para testar a eficácia do *journaling* é preciso ter em conta algumas variáveis: como o que é escrito, qual a instrução dada sobre como escrever, duração da sessão de *journaling* e a quantidade de sessões necessárias para que haja alguma melhoria (Sohal et al., 2022).

Para além destas abordagens, a psicoterapia em Psicologia Clínica tem integrado formas mais direccionadas de escrita terapêutica, como a Terapia de *Journal*, que corresponde ao uso intencional e deliberado da escrita reflexiva para promover a saúde e o bem-estar mental, físico, emocional e espiritual. Ao contrário do simples *journaling*, a Terapia de *Journal* é menos focada em anotar os eventos e mais focada em fornecer suporte terapêutico, incluindo a exposição ao trauma através da escrita, permitindo ao cliente: reviver e dar um novo significado à experiência num ambiente seguro; identificar padrões emocionais e cognitivos na escrita; promover a autoconsciência; criar um diálogo interno estruturado; ajudar a reconhecer preocupações e confrontar crenças negativas. Esta terapia pode fornecer aos sobreviventes de traumas as ferramentas necessárias para transformar a dor em crescimento pós-traumático e compartilhar os textos com o terapeuta para poder aprofundar todo o processo (Creely, 2018).

Um dos aspetos do *journaling* que o diferencia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é, essencialmente, a sua acessibilidade interpessoal, isto é, o *journaling* pode ser feito individualmente, sem a necessidade de outra pessoa, não dependendo de consultas nem profissionais e não tendo custos adicionais. É um método que auxilia na expressão e regulação emocional; permite avaliar, refletir, monitorar e processar emoções (Coore, 2022); facilita a identificação de sentimentos e a comunicação interna (Desmond, 2019); permite explorar e descobrir novos significados (Gebler & Maercker, 2007) e potencia o crescimento pós-traumático (Creely, 2018).

Apesar do *journaling* ser amplamente acessível, o seu uso pode ser mais eficaz e seguro quando aplicado num ambiente clínico controlado. Isto permite auxiliar as pessoas nas suas reações emocionais à exposição, além de orientar os temas da escrita e o processo de revelação (Creely, 2018). Para além disso, o *journaling* é uma intervenção que requer educação, treino e prática, de modo que a sua realização traga os melhores efeitos possíveis e, assim sendo, recomenda-se fazer uma sessão de preparação/sessão de psicoeducação para que o cliente compreenda a importância do *journaling*, como funciona e como realizá-lo de forma correta (Sohal et al., 2022).

6. Terapias baseadas em escrita

6.1. Terapia de Exposição Escrita

A Terapia de Exposição Escrita (*Written Exposure Therapy* - WET) corresponde a uma intervenção breve e estruturada, desenvolvida especificamente para o tratamento da PTSD. Desenvolvida por Denise M. Sloan e Brian P. Marx, a sua eficácia tem sido apoiada por uma literatura emergente que demonstra reduções significativas dos sintomas da PTSD, bem como a manutenção desses ganhos ao longo do tempo (Thompson-Hollands et al., 2019). A WET evoluiu a partir de estudos iniciais sobre a escrita expressiva, nos quais se verificou que a dose padrão de três sessões de 20 minutos era insuficiente para reduzir os sintomas traumáticos. Assim, foram introduzidas alterações fundamentais, nomeadamente o aumento da dose de escrita e a presença de um terapeuta com instruções claras e feedback estruturado - elementos que transformaram a escrita expressiva num protocolo formal de exposição (Thompson-Hollands et al., 2021; Ellis et al., 2023).

O racional da WET assenta nos princípios do processamento emocional, propondo que a exposição repetida e focada ao evento traumático através da escrita facilita a habituação à memória, reduz a evitação emocional e permite reorganizar conteúdos traumáticos fragmentados. O protocolo é breve e padronizado, sendo composto, geralmente, por cinco sessões de 20 a 45 minutos cada, realizadas presencialmente ou em formato virtual. Na primeira sessão, o terapeuta fornece psicoeducação sobre a PTSD e explica o papel da exposição. Nas sessões subsequentes, o participante escreve continuamente sobre o mesmo evento traumático, explorando pensamentos, emoções e significados associados. O terapeuta não lê os textos, o que reduz a carga emocional do processo e permite que a intervenção seja conduzida com uma quantidade reduzida de contacto clínico (Dawson et al., 2021; Neal-Barnett, 2024).

A WET distingue-se de outras abordagens mais intensivas, como a TCC focada no trauma, por ser mais curta, de baixo custo e exigir menor envolvimento do terapeuta. Embora inclua elementos de escrita também presentes noutras terapias, na WET a escrita assume a função central de exposição, constituindo um tratamento de baixa intensidade, mas potencialmente eficaz para indivíduos que evitam terapias longas ou que enfrentam barreiras de acesso (Dawson et al., 2021). Alguns estudos indicam que esta intervenção pode alcançar resultados comparáveis aos de tratamentos mais extensos, especialidade na redução de evitação emocional, um dos sintomas nucleares da perturbação (Neal-Barnett, 2024; Poor et al., 2025). No entanto, apesar de existirem vários estudos, a qualidade e consistência metodológica desta intervenção ainda não tem sido avaliada sistematicamente (Dawson et al., 2021).

7. Terapia de Exposição Narrativa

A Terapia de Exposição Narrativa (*Narrative Exposure Therapy* – NET) é uma abordagem psicoterapêutica estruturada e baseada em evidência, desenvolvida para o tratamento de pessoas com trauma complexo, múltiplo ou prolongado, como refugiados, vítimas de violência repetida ou guerra. Atualmente, é considerada uma intervenção robusta e adaptável em cenários de elevada instabilidade, pobreza e violência contínua (Hijazi et al., 2014; Schauer et al., 2021)

O tratamento decorre em três etapas principais: a primeira consiste numa entrevista diagnóstica estruturada para avaliar a história de eventos traumáticos, sintomas associados e padrões de dissociação; segue-se a construção da *lifeline*, um exercício autobiográfico no qual o indivíduo dispõe, numa linha temporal, os acontecimentos significativos da sua vida, representando simbolicamente por “pedras” (eventos traumáticos) e “flores” (experiências positivas); a terceira etapa corresponde à exposição narrativa, durante a qual o indivíduo narra a sua vida desde o nascimento até o presente, revisitando os eventos altamente emocionais. O terapeuta assume uma postura empática e de guia técnico, promovendo a alternância entre a experiências passada e o “aqui e agora”, reforçando a diferença entre a memória e a realidade atual (Schauer et al., 2021). Deste modo, esta terapia distingue-se da WET por apresentar mais sessões, ter a participação ativa do terapeuta, integrar aspetos positivos e o seu foco terapêutico ser a reconstrução da história de vida, contextualizar o trauma e integrar memórias fragmentadas.

O envolvimento ativo do terapeuta e a sua postura de validação são elementos fundamentais para a segurança emocional e para a integração das experiências vividas. Esta abordagem permite que emoções intensas sejam atribuídas ao contexto original em que ocorreram, diminuindo a interferência no presente. Ao reorganizar memórias traumáticas múltiplas, a NET promove a reconstrução da identidade, o restabelecimento de competências de autorregulação e a redução da dissociação (Hijazi et al., 2014; Schauer et al., 2021).

Vários estudos (Hijazi et al., 2014; Schauer et al., 2021) têm vindo a demonstrar a eficácia desta intervenção em pessoas com PTSD, refugiados e sobreviventes de violência interpessoal. Assim, a NET revela reduções significativas nos sintomas da PTSD, depressão e dissociação, acompanhadas por melhorias no funcionamento social e ocupacional. Os efeitos tendem a manter-se ou até a se intensificar ao longo do tempo, sugerindo um processo contínuo de integração e mudança pós-terapêutica (Hijazi et al., 2014; Schauer et al., 2021).

Apesar da eficácia demonstrada pelas terapias narrativas estruturadas, como a WET e a NET, estas intervenções continuam a exigir acompanhamento clínico especializado, disponibilidade de recursos e envolvimento terapêutico intensivo, o que pode constituir uma barreira para muitos indivíduos com PTSD. Em contextos de vulnerabilidade social, instabilidade económica ou acesso limitado a cuidados de saúde mental, torna-se particularmente relevante explorar estratégias complementares que preservem os princípios centrais da exposição narrativa e do processamento emocional, mas que sejam mais acessíveis, flexíveis e de baixo custo. Neste sentido, o *journaling* surge como uma prática promissora, ao permitir a reorganização narrativa, a construção de significado e a regulação emocional de forma autónoma ou integrada na psicoterapia. Contudo, apesar do crescente interesse nesta abordagem, a evidência científica relativa aos seus efeitos específicos na sintomatologia da PTSD e no processamento do trauma permanece dispersa e heterogénea, justificando a necessidade de uma análise sistemática da literatura.

8. Problema e Pertinência da Investigação

O problema de investigação deste estudo centra-se na compreensão da relação entre a prática de escrita expressiva e a redução da sintomatologia associada à PTSD, bem como no seu potencial para facilitar o processamento emocional de experiências traumáticas. A

pertinência desta investigação assenta na necessidade de identificar estratégias acessíveis e eficazes para indivíduos com PTSD. Ao explorar o impacto de intervenções baseadas na escrita na redução da sintomatologia traumática, pretende-se contribuir para a valorização desta ferramenta como possível complemento à psicoterapia. Sendo uma intervenção segura, de fácil acesso e de baixo custo, a escrita terapêutica pode constituir uma abordagem relevante na promoção da regulação emocional e do crescimento pós-traumático, ajudando os indivíduos a lidar com o sofrimento psicológico e a integrar experiências traumáticas de forma mais adaptativa.

9. Método

Este estudo segue uma revisão sistemática da literatura, seguindo as diretrizes PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) para garantir transparência, rigor metodológico e replicabilidade dos resultados. O PRISMA é um modelo amplamente reconhecido para a condução de revisões sistemáticas e meta-análises, permitindo que o processo de identificação, seleção, avaliação e síntese dos estudos seja realizado de forma clara e replicável. Trata-se de um método criado para aprimorar a qualidade das revisões sistemáticas, reduzindo os riscos de viés na seleção dos estudos e na análise dos resultados e garantindo que as evidências obtidas são fiáveis e cientificamente válidas (Page et al., 2021). O protocolo desta revisão sistemática foi previamente registado na plataforma PROSPERO, garantindo transparência metodológica e reduzindo o risco de duplicação de estudos. O registo encontra-se disponível sob o número CRD420251005509.

Os principais objetivos foram: (i) investigar os efeitos terapêuticos do *journaling* no processamento do trauma e na sintomatologia da PTSD; (ii) explorar a eficácia do *journaling* na reconstrução do significado do trauma e na redução do sofrimento emocional; (iii) analisar se o *journaling* potencializa o crescimento pós-traumático; (iv) investigar se o *journaling* pode reduzir os sintomas da PTSD; (v) analisar a eficácia dos diferentes tipos de *journaling* na recuperação emocional; (vi) analisar se o *journaling* pode atuar como uma estratégia de regulação emocional para a PTSD e (vii) explorar se o *journaling* pode potencializar os efeitos da psicoterapia.

Para além disso, a revisão sistemática foi conduzida com base nas seguintes questões de investigação:

1. O *journaling* pode reduzir os sintomas da PTSD e auxiliar o processamento emocional do trauma?
2. Escrever sobre experiências traumáticas favorece a regulação emocional e a reconstrução do significado do trauma?
3. Diferentes tipos de *journaling* produzem diferentes tipos de efeitos na recuperação emocional?
4. O *journaling* pode potencializar os efeitos da psicoterapia no tratamento da PTSD?
5. O *journaling* pode ajudar a lidar com o sofrimento humano desregulado?

Para documentar o processo de seleção dos artigos, foi utilizado o PRISMA Flow Diagram, que representa visualmente todas as etapas da revisão, desde a identificação inicial dos artigos, passando pelo processo de triagem e avaliação de elegibilidade, até a inclusão final dos estudos analisados (PRISMA, 2020).

9.1. Estratégias de Pesquisa

A pesquisa foi realizada nas plataformas B-On, Google Scholar e PubMed, utilizando as palavras-chave “*journaling*” ou “*expressive writing*” e “*PTSD*” e “*trauma*”.

Na B-On, as estratégias de pesquisa incluíram palavras-chave combinadas com operadores booleanos (AND, OR), como: (“*journaling* OR “*expressive writing*”) AND (“*PTSD*” or “*post-traumatic stress disorder*”) AND (“*trauma*” OR “*emotional regulation*” OR “*trauma processing*”); (“*expressive writing*” OR “*gratitude journaling*” OR “*visual journaling*”) AND (“*emotional regulation*” OR “*affective processing*”) AND (“*PTSD*” OR “*trauma*” OR “*post-traumatic stress disorder*”); (“*journaling*” OR “*expressive writing*”) AND (“*psychotherapy*” OR “*cognitive behavioral therapy*” OR “*CBT*”) AND (“*PTSD*” OR “*trauma*” OR “*post-traumatic stress disorder*”); (“*journaling*” OR “*expressive writing*”) AND (“*post-traumatic growth*” OR “*meaning making*” OR “*PTG*”) AND (“*PTSD*” OR “*trauma*” OR “*trauma survivors*”); (“*journaling*” OR “*expressive writing*”) AND (“*sleep quality*” OR “*nightmares*” OR “*insomnia*”) AND (“*PTSD*” OR “*trauma*”); (“*journaling*” OR “*expressive writing*”) AND (“*limitations*” OR “*negative effects*” OR “*emotional distress*”) AND (“*PTSD*” OR “*trauma*” OR “*post-traumatic stress disorder*”) AND (“*manual writing*” OR “*hybrid writing*” OR “*digital writing*”).

No Google Scholar, as estratégias de pesquisa incluíram, no título “*effects of journaling on PTSD and trauma*”, com pelo menos uma das palavras “*PTSD trauma*”, com a palavra exata “*(expressive writing OR journaling) AND (PTSD OR trauma)*”, sem incluir as palavras “*diary*”, “*substance abuse*”, “*yoga*”, “*mindfulness*”, “*music*”, “*dance*”, “*HIV*”, “*diabetes*” e “*eating disorders*”.

A pesquisa foi feita em inglês em todas as palavras de modo a agrupar o maior número de artigos possível.

Para além dos termos pesquisados, foram também aplicados filtros nas bases de dados de modo a cumprir com os critérios de inclusão e exclusão. Sendo assim, o período temporal corresponde a artigos publicados entre 2005 e 2025 e o idioma de preferência foi inglês ou português. No Google Scholar, as palavras-chave foram solicitadas em qualquer parte da pesquisa enquanto na B-On solicitou-se a presença das palavras nos títulos ou resumos.

9.2. Critérios de seleção

De forma a garantir a relevância e qualidade científica dos estudos incluídos nesta revisão sistemática, foram aplicados os seguintes critérios de inclusão: estudos empíricos que investiguem os efeitos do *journaling* no trauma e no processamento do trauma; estudos empíricos que investiguem os efeitos do *journaling* na PTSD; artigos publicados em revistas científicas; estudos com metodologias claras e critérios de análise bem definidos; estudos disponíveis em inglês e em português; publicações entre 2005 e 2025 para garantir atualidade; dissertações de mestrado e/ou doutoramento; revisões sistemáticas e estudos de acesso aberto. Os critérios de exclusão foram: estudos que abordem o *journaling*, mas que não diretamente relacionados com o trauma; estudos que abordem o trauma, mas não referenciam o *journaling*; estudos sem metodologia clara; estudos publicados em idiomas que não sejam inglês ou português, devido a limitações na tradução e interpretação; artigos publicados antes de 2005; estudos que não se relacionam com as palavras-chave; estudos pagos ou de acesso fechado e análises de filmes.

9.3. Seleção de Estudos

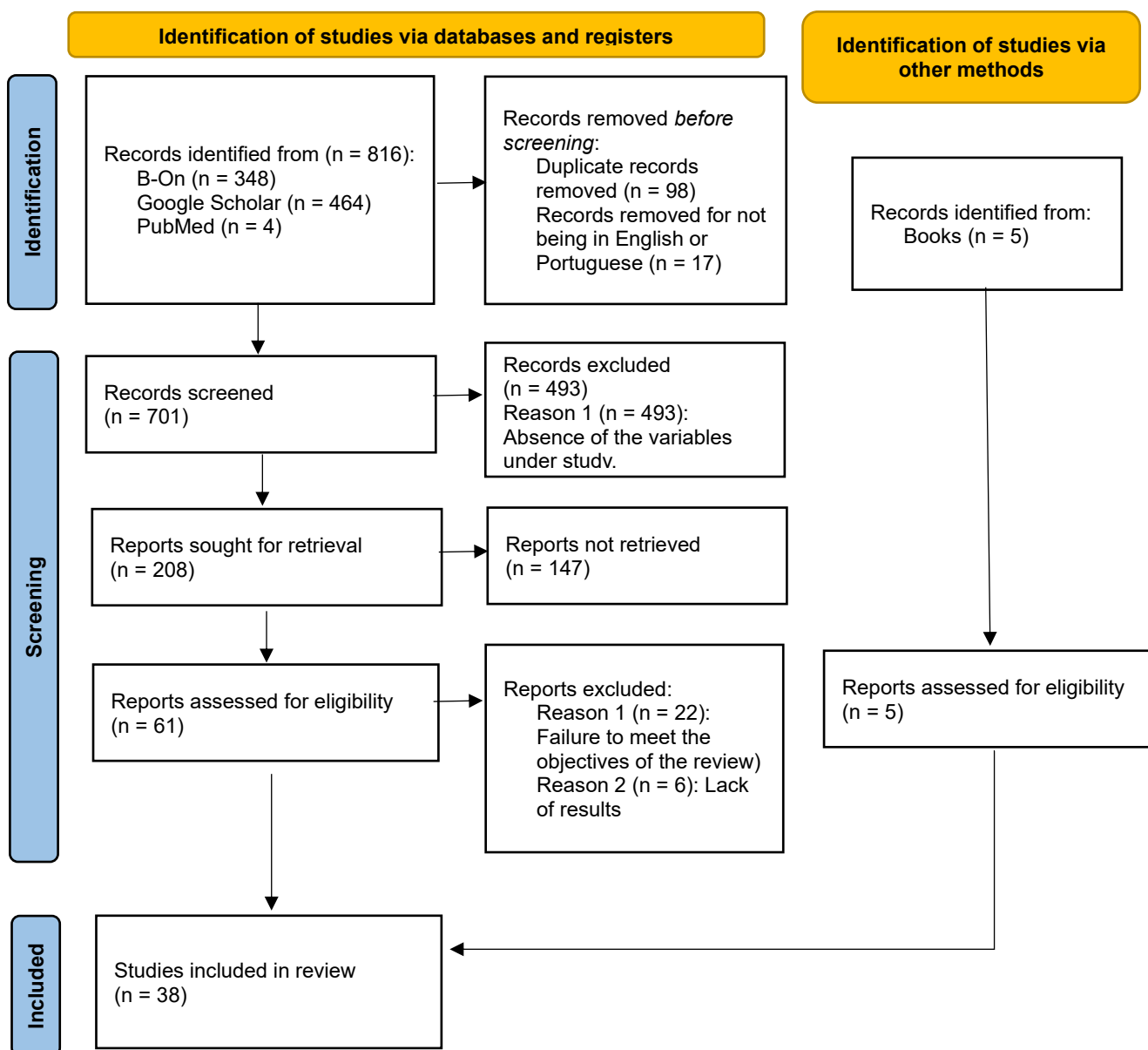
A seleção dos artigos foi feita no mês de setembro de 2025, através da leitura dos títulos e resumos para eliminar estudos irrelevantes, seguida da leitura completa dos

artigos para averiguar se correspondem aos critérios de inclusão e consequente avaliação da qualidade dos estudos para garantir credibilidade científica. O modelo PRISMA Flow Diagram foi utilizado para ilustrar o processo de seleção dos estudos (PRISMA, 2020) (figura 1).

Após a pesquisa inicial nas bases de dados B-On, Google Scholar e PubMed, foram identificados 816 estudos. Destes, 98 foram removidos por duplicação e 17 não se encontraram nos idiomas definidos (português ou inglês), resultando em 701 estudos para triagem. Após a leitura dos títulos e resumos, foram excluídos 493 estudos por não abordarem diretamente as variáveis em análise (*journaling*, trauma e PTSD). Dos 208 artigos selecionados para leitura integral, 147 não foram recuperados. Posteriormente, 61 estudos foram avaliados quanto à elegibilidade, tendo sido excluídos 28 artigos, dos quais 22 por não cumprirem os objetivos da revisão e 6 por ausência de resultados relevantes. Aos restantes 33 artigos, foram adicionados 5 livros relevantes à revisão, totalizando 38 estudos incluídos nesta revisão sistemática. Este procedimento garantiu transparência, rigor metodológico e replicabilidade do processo de seleção dos estudos.

Os dados extraídos dos estudos incluídos correspondem aos títulos, os autores e os anos de publicação, a fonte, o objetivo do estudo, a amostra, a metodologia utilizada, tipo de *journaling*/intervenção, principais resultados e conclusões. As informações foram organizadas em excel e posteriormente organizadas na tabela 4.

Figura 1: PRISMA Flow Diagram 2020



10. Resultados

A presente secção apresenta os resultados da revisão sistemática, com base nos estudos incluídos após a aplicação dos critérios de elegibilidade. Os resultados encontram-se organizados de forma descritiva e sistematizada, recorrendo a tabelas que sintetizam as principais características metodológicas dos estudos, os tipos de intervenções baseadas na escrita, os instrumentos de avaliação utilizados e os principais efeitos do *journaling* no processamento do trauma e na sintomatologia da PTSD. Esta organização permite facilitar a leitura, a comparação entre estudos e a compreensão global dos dados obtidos.

A Tabela 1 apresenta o ano de publicação e número dos respetivos incluídos, publicados entre 2000 e 2025.

Tabela 1: Ano de publicação e número dos respetivos estudos incluídos

Ano de publicação dos estudos	Número de estudos
2000	1
2007	1
2008	2
2009	2
2010	1
2011	2
2013	1
2014	1
2015	2
2016	2
2018	2
2019	5
2020	2
2021	5
2022	4
2023	1
2024	3
2025	1

Observa-se que, nos primeiros anos (2000-2010), os estudos eram esporádicos, com apenas sete publicações. A partir de 2011, há uma tendência de crescimento gradual, com maior concentração de estudos nos anos mais recentes. O ano de 2019 e 2021 registaram o maior número de publicações, cinco cada, indicando um interesse crescente

na área nos últimos anos, possivelmente devido a novos avanços metodológicos ou maior conscientização sobre a importância do tema.

Na Tabela 2, apresenta-se a origem geográfica de cada um dos estudos incluídos, permitindo observar a distribuição geográfica das investigações analisadas.

Tabela 2: Origem geográfica e número dos respectivos estudos incluídos

Origem geográfica dos estudos	Número de estudos
Estados Unidos da América	17
Iraque	2
Austrália	1
Inglaterra	7
Indonésia	2
China	2
Itália	1
Coreia do Sul	1
Alemanha	1
Canadá	2
Suécia	1
Holanda	1

A maioria dos estudos foi conduzida nos Estados Unidos da América (17), seguida pelo Reino Unido (sete). Outros países tiveram representações mais limitadas: Iraque e Indonésia (dois estudos cada), China e Canadá (dois estudos cada) e Austrália, Itália, Coreia do Sul, Alemanha, Suécia e Holanda (um estudo cada). A distribuição evidencia uma predominância de investigações em contextos norte-americanos e europeus, com menor representação de países asiáticos e da Oceânia. Esta predominância pode dever-se à maior disponibilidade de recursos de investigação e financiamento nestas regiões.

A Tabela 3 apresenta o desenho de estudo dos trabalhos incluídos, permitindo analisar a diversidade metodológica das investigações.

Tabela 3: Desenho de estudo e respectivos estudos incluídos

Desenho de estudo	Número de estudos
Livros	5
Estudo de caso	4
Estudo autoetnográfico	1
Revisão da literatura	7
Tese de mestrado	3
Estudo piloto	2
Ensaio clínico	4
Comentário	1
Estudo quase-experimental	1
Estudo longitudinal	1
Estudo experimental	5
Estudo controlado aleatorizado	4

Observa-se uma grande variedade de desenhos de estudo, incluindo revisões da literatura, estudos experimentais e de caso, bem como livros, teses e ensaios clínicos. Revisões da literatura e estudos experimentais foram os mais frequentes, refletindo tanto a síntese de evidência existente como a produção de novos dados.

A Tabela 4 organiza os 38 estudos incluídos em nove categorias: autor(es) e ano, título, fonte, objetivo, amostra, metodologia, tipo de *journaling*/intervenção, principais resultados e conclusões. Esta tabela fornece uma visão geral completa de cada estudo, permitindo comparar os diferentes métodos, intervenções e resultados de forma sistemática.

Tabela 4: Autor(es), título, fonte, objetivo, amostra, metodologia, tipo de *journaling*/intervenção, resultados e conclusões dos estudos incluídos

Autor(es) e ano	Título	Fonte	Objetivo	Amostra	Metodologia	Tipo de <i>journaling</i> /intervenção	Resultados	Conclusões
1. Sayer et al. (2015)	Randomized Controlled Trial of Online Expressive Writing to Address Readjustment Difficulties Among U.S. Afghanistan and Iraq War Veterans	Journal of Traumatic Stress	Comparar a eficácia da escrita expressiva online, escrita factual, e ausência de escrita em veteranos americanos da guerra do Afeganistão e do Iraque.	1292 veteranos (39.3% mulheres e 60.7% homens, com idade média de 37 anos) com dificuldades de reajustamento à vida civil.	Grupo experimental (escrita expressiva): n = 508 Grupo experimental (escrita factual): n = 507 Grupo de controlo (sem escrita): n = 277 Procedimento: 4 sessões online de 20 minutos num período de 10 dias Medidas: sintomas de PTSD, angústia psicológica, raiva, queixas físicas, dificuldades de integração, suporte social e satisfação com a vida (avaliações no início, 3 meses e 6 meses)	Escrita expressiva online	Escrita expressiva gerou reduções maiores nas queixas físicas, raiva e sofrimento psicológico quando comparada à escrita factual. Reduções amplas na PTSD e nas dificuldades de reintegração e melhoria do suporte social em ambos os grupos experimentais. Os participantes avaliaram a experiência como positiva, sem nenhum evento adverso sério relatado.	A escrita expressiva online é uma intervenção simples, de baixo custo e acessível que pode trazer benefícios para os veteranos com dificuldades de reintegração. Apesar dos efeitos pequenos, trata-se de uma ferramenta promissora.

2. Hijazi et al. (2014)	Brief Narrative Exposure Therapy for Posttraumatic Stress in Iraqi Refugees: A Preliminary Randomized Clinical Trial	Journal of Traumatic Stress	Investigar a eficácia de uma versão breve da Terapia de Exposição Narrativa (brief NET) numa amostra de refugiados iraquianos com PTSD.	63 refugiados adultos (55,6% mulheres e 44,4% homens) expostos à violência da guerra.	Grupo experimental (brief NET): n = 41 Grupo de controlo: n = 22 3 sessões semanais individuais (60-90 minutos cada) com avaliações no início, após 2 meses e após 4 meses. Medidas: sintomas de PTSD, depressão, crescimento pós-traumático e bem-estar psicológico.	Terapia de exposição narrativa (NET)	A brief NET aumentou significativamente o CPT e o bem-estar após 4 meses. Reduções moderadas nos sintomas da PTSD e depressão após 2 meses e aumento da satisfação com a vida. 47% dos participantes relataram melhorias nas queixas físicas e emocionais.	A brief NET mostrou-se eficaz, viável e culturalmente apropriada para os refugiados iraquianos, promovendo o crescimento pessoal e o bem-estar emocional, ao reduzir sintomas da PTSD e da depressão a curto prazo.
3. Pavlacic et al. (2019)	A Meta-Analysis of Expressive Writing on Posttraumatic Stress, Posttraumatic Growth, and Quality of Life	Review of General Psychology	Examinar a eficácia da escrita expressiva no stress pós-traumático, CPT e qualidade de vida.	-	Análise de 53 estudos e avaliação do viés de publicação e poder estatístico.	Escrita expressiva	Tamanho de efeito da escrita expressiva na PTSD: moderado a grande. Tamanho de efeito no CPT: pequeno. Tamanho de efeito na qualidade de vida: nulo. Todos os estudos apresentaram	Apesar da escrita expressiva ser uma intervenção breve, de baixo custo e eficaz para a PTSD, não há evidência sólida de que melhore o crescimento pessoal ou a qualidade de vida. A maioria dos estudos têm amostras pequenas e a

							baixo poder estatístico.	variabilidade nos protocolos de escrita dificulta comparações.
4. Dawson et al. (2021)	Exposure-Based Writing Therapies for Subthreshold and Clinical Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis	Journal of Traumatic Stress	Avaliar a eficácia da Terapia de Exposição Escrita em adultos com PTSD.	-	Análise de 13 ensaios clínicos randomizados e comparação entre a terapia de escrita e condições de controle. Medidas analisadas: gravidade dos sintomas da PTSD após o tratamento e resposta clínica significativa (melhoria ou recuperação).	Terapia de Exposição Escrita (WET)	A terapia de escrita apresentou um efeito moderado e é tão eficaz quanto a TCC. Redução de sintomas da PTSD e depressão. Os efeitos positivos desta terapia duraram alguns meses.	A WET é uma intervenção eficaz para reduzir sintomas da PTSD, principalmente em pessoas com sintomas leves ou moderados. A eficácia é semelhante à TCC.
5. Neal-Barnett et al. (2024)	A Pilot Study Exploring the Feasibility of Virtual Written Exposure Therapy with Underserved Black Perinatal Women	Journal of Racial and Ethnic Health Disparities	Explorar a viabilidade da aplicação virtual da Terapia de Exposição Escrita para a redução dos sintomas de PTSD entre mulheres perinatais carentiadas.	12 mulheres perinatais de Ohio com PTSD.	5 sessões de 45-60 minutos através de uma plataforma de vídeo com 4 terapeutas, com introdução e instruções. As participantes foram instruídas a estar numa sala sozinhas com um dispositivo eletrônico com acesso à internet. As avaliações de acompanhamento ocorreram 2 a 6 meses após a intervenção.	Terapia de exposição de escrita virtual (WET virtual)	Redução dos sintomas da PTSD, do stress e do sofrimento longo das sessões. 2 a 6 meses após a intervenção, a gravidade média do trauma diminuiu ligeiramente. As participantes relataram que os sintomas melhoraram.	A WET virtual é viável e demonstrou achados promissores relacionados com a sua eficácia. Este tipo de acesso a cuidados de saúde mental eficazes desempenha um papel crítico na redução da morbilidade materna.

6. Blainey & Slade (2015)	Exploring the Process of Writing About and Sharing Traumatic Birth Experiences Online	British Journal of Health Psychology	Explorar a eficácia da escrita expressiva sobre uma experiência de parto traumática e partilhá-la online.	12 mulheres adultas que tiveram um parto traumático (7 diagnosticadas com PTSD)	As participantes submeteram as suas histórias à Birth Trauma Association para publicação online. Foram realizadas duas entrevistas para perceber os efeitos: a primeira pouco depois de escreverem a sua história e a segunda após um mês de publicação.	Escrita expressiva online	As participantes relataram que a escrita permitiu: clarificar e organizar pensamentos e experiências; facilitar a expressão; ter um maior sentido de controlo das suas histórias; ajudar outras mulheres; criar significado e sensibilizar o público. Descreveram o processo de escrita como emocional e difícil, mas houve uma sensação de alívio e distanciamento da própria experiência, ao publicá-la online.	Escrever e publicar online sobre um parto traumático é vivido positivamente pelas mulheres.
7. Harsono et al. (2019)	The Effectiveness of Expressive Writing to Improve Post-	Education Innovation and Mental Health in	Avaliar a eficácia da escrita expressiva na melhoria do	10 vítimas adultas (2 homens e 8 mulheres).	7 sessões de escrita expressiva (5 de 30 minutos, 1 de 60 minutos e 1 de tempo flexível) ao longo de	Escrita expressiva	Aumento significativo do CPT após a intervenção, com melhoria	A escrita expressiva é eficaz para promover o CPT em vítimas de

	Traumatic Growth for Earthquake Victims in Lombok, West Nusa Tenggara	Industrial Era	CPT em vítimas de um terremoto na Indonésia.		3 dias. As sessões contavam com: psicoeducação, escrita sobre expectativas da intervenção, escrita sobre eventos traumáticos e ajustes atuais na vida e fornecimento de sugestões aos participantes sobre a intervenção.		nas relações interpessoais, força pessoal, espiritualidade e valorização da vida. Os participantes relataram sentir felicidade ao poderem exprimir os seus sentimentos e que escrever sobre o evento possibilitou ver os seus problemas e aprender com o trauma.	desastres naturais, ajudando-as a fortalecer relações, descobrir novas perspetivas, crescer espiritualmente e valorizar mais a vida.
8. Sloan et al. (2011)	A Test of Written Emotional Disclosure as an Intervention for Posttraumatic Stress Disorder	Behaviour Research and Therapy	Investigar se a escrita sobre experiências traumáticas pode reduzir os sintomas da PTSD e depressão.	42 estudantes universitários de diversas etnias com PTSD com idade média de 18,9 anos.	Grupo experimental (escrita sobre o trauma): n = 21; Grupo de controlo (escrita factual): n =21. A intervenção consistiu em 3 sessões de 20 minutos. Medidas: sintomas de PTSD e depressão, frequência cardíaca, autorrelatos emocionais e as palavras usadas nas narrativas. Foram realizados um pré-	Escrita expressiva	Ausência de diferenças significativas entre os grupos quanto à gravidade dos sintomas de PTSD ou depressão após 1 mês. Ambos os grupos mostraram redução geral dos sintomas, mas não devido à intervenção. Os participantes	A escrita expressiva isolada não se mostrou eficaz como intervenção para a PTSD. Os autores sugerem mais sessões com maior duração, integração de psicoeducação e reestruturação cognitiva.

					teste e um pós-teste após 1 mês.		do grupo experimental tiveram maior ativação fisiológica e respostas emocionais mais intensas durante a 1ª sessão, sem redução das reações ao longo das sessões.	
9. Zheng et al. (2019)	Effects of Expressive Writing and Use of Cognitive Words on Meaning Making and Post-Traumatic Growth	Journal of Pacific Rim Psychology	Analisar como a escrita expressiva e o uso de palavras cognitivas (causais e de insight) influencia a construção de significado e o CPT.	52 estudantes universitários com PTSD com média de idades de 22 anos.	Grupo experimental (escrita expressiva): n = 26 Grupo de controle (escrita neutra): n = 26 Os participantes completaram questionários antes e depois da escrita para medir a presença de significados, o CPT e a percentagem de palavras cognitivas usadas.	Escrita expressiva	O grupo experimental apresentou maior presença de significado e CPT. Não houve diferença significativa na percentagem de palavras cognitivas usadas entre os grupos, mas os que usaram mais palavras desenvolveram um maior CPT, através da captação do significado dos seus eventos de vida.	A escrita expressiva e o uso de palavras cognitivas facilitam a construção de significado, prevendo níveis elevados de CPT. O uso destas palavras é capaz de aumentar os efeitos da intervenção.

10. Blasio et al. (2009)	Symptoms of Postpartum of PTSD and Expressive Writing: A prospective study	Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health	Testar se a escrita expressiva é capaz de reduzir os sintomas de PTSD associada ao pós-parto.	242 mulheres italianas com PTSD	Grupo experimental (escrita expressiva sobre o parto): n = 120 Grupo de controlo (ausência de escrita): n = 122 Os sintomas foram medidos em 4 momentos: antes da intervenção, após 48h, 2 meses e 12 meses. O grupo experimental foi instruído a escrever sobre emoções e pensamentos durante o parto por 10-15 minutos.	Escrita expressiva	Redução dos sintomas da PTSD no grupo experimental. Menos sintomas de evitamento e hiperexcitação após 48 horas. A diferença permaneceu significativa após 2 meses e após 12 meses, sendo que os sintomas continuaram a diminuir.	A escrita expressiva reduz os sintomas da PTSD no pós-parto, especialmente os sintomas de evitamento e hiperexcitação, e o efeito persiste ao longo do tempo. Expressar emoções através da escrita é uma estratégia útil para mitigar o impacto psicológico do parto.
11. Desmond (2019)	Re-assemblage of Self: Visual Art Journaling for Clients with Cumulative Trauma	Expressive Therapies Capstone Theses	Explorar a eficácia do <i>journaling</i> visual como ferramenta terapêutica para adultos com trauma cumulativo.	1 mulher de 54 anos com trauma cumulativo	Sessões individuais de 45-60 minutos ao longo de 3 semanas com atividades de expressão de emoções por meio de imagens e palavras e exercícios de escrita inspirados na música. A eficácia do diário foi avaliada através de mudanças na autoimagem da participante, reconhecimento de emoções e	<i>Journaling</i> visual	Melhoria na autoimagem e na identidade, expressão emocional segura, fortalecimento da autoestima e estímulo à continuidade da prática criativa.	O <i>journaling</i> visual é uma ferramenta valiosa para ajudar indivíduos com trauma a processar emoções, fortalecer a identidade e desenvolver resiliência.

					fortalecimento da sua identidade.			
12. Creely (2018)	The Efficacy of Journal Writing in Assisting Survivors of Sexual Trauma Towards Post-Traumatic Growth	Expressive Therapies Capstone Theses	Explorar como o <i>journaling</i> pode ajudar sobreviventes de trauma sexual a transformar a sua experiência em CPT.	-	Revisão de literatura	Escrita expressiva	O <i>journaling</i> pode reduzir sintomas da PTSD ao ajudar a processar o trauma. A escrita favorece o CPT, ao promover a reestruturação cognitiva e busca de significado, e ajuda a desenvolver habilidades de enfrentamento (nomear emoções, identificar padrões de pensamento negativos e desenvolver novas formas de <i>coping</i>).	O <i>journaling</i> é uma ferramenta valiosa para ajudar sobreviventes de violência sexual a transformar o seu sofrimento em crescimento, mas o seu uso deve ser adaptado às necessidades individuais de cada um.
13. Davidson & Robinson (2008)	Scrapbooking and Journaling Interventions for Chronic Illness: A Triangulated Investigation of Approaches in	The Kansas Nurse	Investigar como o <i>scrapbooking</i> e o <i>journaling</i> podem auxiliar mulheres com PTSD na autorregulação	15 mulheres com idades entre os 18 e 65 anos, com PTSD	A intervenção foi realizada em grupo numa clínica, onde cada participante tinha um espaço próprio para trabalhar. As participantes eram	<i>Scrapbooking/ journaling</i> visual	As participantes relataram que os <i>scrapbooks</i> permitiam externalizar emoções, organizar memórias	O <i>scrapbooking</i> é eficaz para ajudar mulheres com PTSD a dar um novo significado às suas experiências, realizar um

	the Treatment of PTSD		emocional e recuperação do trauma.		incentivadas a criar <i>scrapbooks</i> que representassem memórias traumáticas e a escrever sobre as suas emoções e impacto do trauma.		traumática, reduzir os sintomas da PTSD (<i>flashbacks</i> e hipervigilância), reinterpretar experiências de forma positiva, criar narrativas de superação e um senso de controlo.	processamento emocional, conectar-se socialmente e melhorar a sua autoestima. O estudo reforça a importância de abordagens criativas e narrativas no tratamento de traumas.
14. Gibson (2018)	A Visual Conversation with Trauma: Visual Journaling in Art Therapy to Combat Vicarious Trauma	Journal of the American Art Therapy Association	Explorar o impacto do <i>journaling</i> visual no enfrentamento do trauma vicário em terapeutas de arte.	1 terapeuta de arte de um hospital pediátrico	Estudo autoetnográfico conduzido ao longo de 6 semanas, no final de cada dia de trabalho, a autora dedicava 30 minutos ao diário visual, criando uma imagem artística de um lado da página e, no outro, escrevia uma reflexão sobre a experiência do dia. A autora e o seu supervisor reviam as entradas e identificavam padrões temáticos nas palavras e imagens mais recorrentes.	<i>Journaling</i> visual	Os quatro temas principais que emergiam eram perda, dor, esperança e força. A autora relatou uma redução nos sintomas de trauma vicário, como ansiedade, insónia e depressão e aumento no bem-estar emocional.	O <i>journaling</i> mostrou efeitos positivos, ajudando na redução da interferência emocional e no aumento da precisão das respostas.
15. Poor et al. (2025)	Exploring the Impact of Expressive	Arts & Health	Analisar o impacto das terapias	-	Análise de 16 artigos (4 relacionados com a terapia da escrita).	Terapia de Exposição Escrita (WET)	Melhoria nos sintomas da PTSD em	As terapias expressivas são eficazes na

	Therapies on Military Veterans with PTSD: A Systematic Review		expressivas na redução dos sintomas da PTSD em veteranos militares.				comparação com a Terapia de Processamento Cognitivo, com menos desistências. Aumento do bem-estar, senso de pertença e confiança. Alguns estudos apontam para surgimento de respostas emocionais negativas (<i>flashbacks</i> , raiva, luto, solidão).	redução dos sintomas da PTSD em veteranos militares, servindo como um mecanismo de <i>coping</i> e facilitador do bem-estar.
16. Nevinski (2013)	Self-Expressive Writing as a Therapeutic Intervention for Veterans and Family Members	Journal of Poetry Therapy	Explorar se a escrita expressiva pode ser utilizada como intervenção terapêutica para veteranos e os seus familiares.	5 veteranos com PTSD com idades entre os 21 e os 77 anos	Sessões grupais de escrita ao longo de 8 semanas. A recolha de dados consistiu em questionários pré e pós-intervenção, observações, diários e amostras de escrita criadas ao longo das sessões.	Escrita expressiva	A escrita permitiu expressar emoções, aumentar a consciência sobre questões pessoais, separar problemas do "eu", fomentar um sentimento de empoderamento, desenvolver segurança emocional e	A intervenção por meio da escrita satisfaz a necessidade dos participantes de explorar os seus problemas e de examinar as suas questões, capacitando-os a resolvê-las com os seus próprios recursos.

							melhorar a saúde física e mental. O ambiente em grupo permitiu combater o isolamento e desenvolver a confiança.	
17. Qian et al. (2020)	Effects of Expressive Writing Intervention for Women's PTSD, Depression, Anxiety and Stress Related to Pregnancy: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials	Psychiatry Research	Avaliar a eficácia da escrita expressiva como intervenção para mulheres com PTSD, depressão, ansiedade e stress relacionados à gravidez.	-	Análise de 8 ensaios controlados randomizados, envolvendo 929 participantes mulheres que tiveram uma gravidez saudável ou vivenciaram uma crise associada à gravidez.	Escrita expressiva	A escrita expressiva permite diminuir sintomas da PTSD e aliviar os sintomas de depressão. Os efeitos foram mais óbvios em estudos que aplicaram "sem escrita" como condição de controlo do que estudos que usaram "escrita neutra". Estudos com 3 ou mais sessões de escrita tiveram um tamanho de efeito superior.	A escrita expressiva é uma intervenção positiva para mulheres para aliviar a PTSD relacionada à gravidez.
18. Park & Ko (2024)	Implementing Expressive Writing Therapy in a	The Arts in Psychotherapy	Avaliar a viabilidade e aceitabilidade da Terapia de	14 sobreviventes de violência doméstica sul-	Os participantes foram submetidos ao programa de TEE durante 5 dias	Escrita expressiva virtual	Aumento do valor da escrita, da autoestima e da regulação	A TEE tem um impacto positivo na redução da auto-culpa e

	Virtual Setting: A Feasibility Trial for Survivors of Intimate Partner Violence		Escrita Expressiva (TEE) virtual e examinar o seu impacto nos afetos traumáticos, autoestima e regulação emocional.	coreanos com média de idades de 25,93 anos (78,57% mulheres e 21,43% homens)	consecutivos com sessões diárias de 20 a 30 minutos. O programa foi conduzido por uma terapeuta profissional de escrita expressiva via Zoom. Foi realizado um pré- teste, pós-teste logo após a intervenção e outro pós-teste após 4 semanas.		emocional. A auto-culpa e catastrofização diminuiu, persistindo ao longo das 4 semanas. Feedback dos participantes: crescimento pessoal, apreciação pela comunidade e redução do peso das experiências passadas, no entanto consideraram o tempo de escrita insuficiente e desejaram receber aconselhamento profissional. As sessões evocaram, por vezes, recordações de trauma que tinham sido previamente esquecidas.	catastrofização e no aumento da regulação emocional de vítimas de violência doméstica.
19. Gebler & Maercker (2007)	Expressive Writing and Existential Writing in	Trauma & Gewalt	Avaliar se a escrita existencial é melhor do que	17 participantes com média de 29 anos,	Grupo experimental (escrita existencial): n = 9 Grupo de controlo	Escrita existencial e escrita expressiva	Melhor eficácia da escrita existencial para reduzir sintomas	O estudo indica que a escrita existencial pode ser uma

	Coping with Traumatic Experiences - A Randomized Controlled Pilot Study		a escrita expressiva no que toca aos sintomas da PTSD, depressão e CPT.	maioritariamente do sexo feminino e com nível educacional alto	(escrita expressiva): n = 8 Ambos os grupos realizaram 4 sessões de escrita ao longo de 2 semanas, com duração de 20 a 30 minutos. Foram medidos os sintomas de trauma, depressão, frustração existencial e o CPT em 3 momentos: pré-teste, pós-teste e follow-up de 8 semanas.		de trauma (intrusões, evitamento e hiperexcitação), no entanto a diferença entre os grupos não foi significativa. O grupo existencial apresentou uma redução significativa da frustração existencial, enquanto o de controlo teve um aumento.	abordagem promissora para lidar com o trauma, especialmente no que diz respeito à frustração existencial e à busca de significado, permitindo lidar melhor com questões de sentido e valores.
20. Smyth et al. (2008)	Expressive Writing and Post-Traumatic Stress Disorder: Effects on Trauma, Symptoms, Mood States and Cortisol Activity	British Journal of Health Psychology	Investigar os efeitos da escrita expressiva em indivíduos com PTSD.	25 participantes adultos com PTSD (11 homens veteranos de guerra e 14 mulheres vítimas de abuso sexual).	Grupo experimental: escrever sobre experiências traumáticas. Grupo de controlo: tópico neutro. Ambos passaram por 3 sessões de escrita num único dia, com duração de 20 minutos por sessão e intervalos de 15 minutos. Foram medidos os sintomas da PTSD, estados emocionais, humor, CPT e níveis de cortisol. Foi realizado	Escrita expressiva	A escrita expressiva não reduziu significativamente os sintomas da PTSD, mas houve uma melhoria no humor e bem-estar emocional (redução significativa da tensão, raiva e depressão). Redução significativa da resposta ao stress quando	Embora a escrita expressiva não tenha reduzido os sintomas principais da PTSD, ela melhorou o humor dos participantes, ajudou na regulação emocional e reduziu a reatividade fisiológica ao stress, sugerindo que a escrita pode ajudar os

					um pré-teste, pós-teste e follow-up de 3 meses.		exposto a memórias traumáticas após 3 meses e recuperação mais rápida após reexposição ao trauma, sugerindo melhor regulação emocional. Os participantes da escrita expressiva relataram aumento na percepção de novas possibilidades, sensação de força pessoal e valorização da vida.	pacientes a lidar melhor com as suas respostas emocionais e fisiológicas associadas ao trauma.
21. Sohal et al. (2022)	Efficacy of Journaling in the Management of Mental Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis	Family Medicine and Community Health	Avaliar a eficácia do <i>journaling</i> no tratamento da PTSD, depressão e ansiedade	-	Revisão sistemática e meta-análise de 20 ensaios clínicos randomizados que avaliaram o impacto do <i>journaling</i> na saúde mental.	Escrita expressiva	Redução em 6% dos sintomas da PTSD, após a intervenção. Estudos que utilizaram <i>journaling</i> por mais de 30 dias obtiveram melhores resultados do que aqueles que	O <i>journaling</i> tem benefícios para a saúde mental, principalmente na redução dos sintomas de ansiedade e PTSD. A duração da intervenção, género e privacidade dos diários

							utilizaram períodos mais curtos. O <i>journaling</i> é mais eficaz em mulheres e a sua eficácia diminui com o avanço da idade. Estudos que não recolheram dados ou analisaram diários apresentaram melhores resultados, sugerindo que a privacidade do paciente pode influenciar positivamente a eficácia do <i>journaling</i>. A variação nos métodos dos estudos analisados dificulta a definição de um efeito padronizado do <i>journaling</i>.	influenciam os resultados. Para além disso, trata-se de um método que apresenta um baixo custo, poucos efeitos adversos e pode ser um complemento útil para outras formas de terapia.
22. Vadaq &	Effectiveness of Gratitude Journaling in	Journal for the Child	Analisar a eficácia do <i>journaling</i> de	5 crianças vítimas de violência	Os participantes usaram o <i>journaling</i> de gratidão	<i>Journaling</i> de gratidão	Após 14 dias, os níveis de stress diminuíram. As	O <i>journaling</i> de gratidão é eficaz na redução de

Witdyatno (2022)	Reducing Stress Levels on Children Victims of Domestic Violence	Development	gratidão na redução dos níveis de stress em crianças vítimas de violência doméstica.	doméstica da Indonésia, com idades entre os 9 e os 13 anos	diariamente durante 14 dias e escreveram sobre coisas pelas quais eram gratos, pessoas importantes ao seu redor, o seu estado emocional no dia e os seus desejos para o futuro. Foram medidos os níveis de stress antes e após a intervenção.		crianças relataram sentir-se mais felizes e gratas após a intervenção, houve um aumento na percepção de aspetos positivos da vida, maior resiliência emocional e melhoria nos relacionamentos interpessoais. O diário permitiu expressar emoções e lidar com o stress de forma saudável, possibilitando a autorregulação emocional e o foco nos aspetos positivos da vida.	stress de crianças vítimas de violência doméstica, tornando-se uma ferramenta útil para ajudar na regulação emocional e bem-estar psicológico.
23. Paquin et al. (2022)	Unexpected Effects of Expressive Writing on Post-Disaster Distress in The Hurricane Harvey Study: A Randomized	Psychological Medicine	Determinar se a escrita expressiva, em comparação com a escrita neutra e a ausência de escrita, poderia melhorar os	1090 mulheres americanas, com idades entre os 18 e os 45 anos, que estavam grávidas no momento do furacão	As participantes foram divididas em 3 grupos: escrita expressiva, escrita neutra e ausência de escrita. Nos grupos de escrita, foram instruídas a escrever continuamente por 15	Escrita expressiva	A escrita expressiva produziu mais sentimentos de ansiedade e tristeza durante a intervenção, em comparação à escrita neutra.	A escrita expressiva foi ineficaz na redução dos níveis de stress pós-traumático em mulheres perinatais afetadas por um

	Controlled Trial in Perinatal Women		sintomas de stress pós-traumático em mulheres de grávidas durante as inundações provocadas por um furacão.	Harvey, com sintomas do stress pós-traumático	minutos por dia, durante 4 dias seguidos. Foram medidos os sintomas de stress pós-traumático e os sintomas afetivos antes da intervenção e 2 meses após.		As participantes da escrita expressiva relataram palpitações, dor de estômago, mãos suadas, nervosismo, tristeza, culpa, ansiedade e fadiga. A tristeza aumentou ao longo dos 4 dias de intervenção. Após 2 meses, a escrita expressiva foi associada a um aumento dos níveis de stress pós-traumático.	desastre natural e a intervenção pode ter exacerbado os sintomas.
24. Nixon & Kling (2009)	Treatment of Adult Post-Traumatic Stress Disorder Using a Future-Oriented Writing Therapy Approach	The Cognitive Behaviour Therapies	Investigar a eficácia da escrita expressiva com foco no futuro para reduzir a gravidade da PTSD e sintomas associados.	13 participantes (11 mulheres e 2 homens) com PTSD	Os participantes receberam 8 sessões semanais que incluíam: psicoeducação, tarefas de escrita semanal (40 minutos), reflexões pós-escrita e aconselhamento de apoio não diretivo. A abordagem da escrita era positiva e orientada para o futuro. A avaliação	Escrita expressiva (orientada para o futuro)	Diminuição significativa na gravidade da PTSD, na depressão e nas cognições não úteis relacionadas ao trauma desde o pré-tratamento até ao pós-tratamento e no acompanhamento de 3 meses. 3	A escrita expressiva focada na realização de objetivos futuros e na mudança pessoal pode ser útil na redução do stress pós-traumático. A escrita orientada para o futuro pode ser uma alternativa menos angustiante às

					foi realizada antes e depois do tratamento, e num acompanhamento de 3 meses, usando escalas para medir a depressão e os sintomas da PTSD.		participantes relataram remissão da PTSD no acompanhamento de 3 meses. Os participantes relataram ter expressado consistentemente e os seus pensamentos e sentimentos mais profundos, experienciaram sofrimento subjetivo mínimo e consideraram as tarefas de escrita valiosas e significativas.	terapias baseadas na exposição e pode ser investigada como um complemento à TCC.
25. Ellis et al. (2023)	Comparing Written Exposure Therapy Delivered via Telehealth to Trauma-Focused Expressive Writing in Undergraduate: A Proof-of-Concept Trial	Journal of Trauma and Stress	Comparar a eficácia de dois tipos de escrita focada no trauma, aplicados por videoconferência, em estudantes universitários.	33 estudantes universitários, com idade média de 18.7 anos e sintomas elevados de stress pós-traumático.	Grupo de WET: n = 18 Grupo de escrita expressiva: n = 15 5 sessões em cada grupo: no grupo da terapia, as sessões incluíam psicoeducação, escrita guiada sobre o trauma por 30 minutos, feedback do terapeuta e orientações para não	WET e escrita expressiva	Ambos os grupos apresentaram redução dos sintomas de stress pós-traumático após o tratamento. Porém, a melhoria foi mais forte no grupo da terapia. As diferenças entre	A WET é eficaz, mesmo quando realizada online, e parece funcionar melhor do que a escrita expressiva simples para reduzir os sintomas de stress pós-traumático.

					evitar pensamentos entre sessões. Na escrita expressiva, as sessões incluíam: escrita livre sobre pensamentos e emoções do trauma por 30 minutos e ausência de feedback. Todas as sessões foram realizadas por videoconferência e os participantes escreviam no seu próprio dispositivo. Foram medidos os sintomas da PTSD antes da intervenção e no início de cada sessão.		os grupos não foram estatisticamente conclusivos devido ao tamanho pequeno da amostra.	
26. DeSalvo (2000)	Writing as a Way of Healing: How Telling Our Stories Transforms Our Lives	Beacon Press	Demonstrar o poder curativo da escrita e oferecer um programa prático para possibilitar a recuperação e desenvolvimento pessoal através da escrita.	-	Análise teórica e qualitativa baseada em revisão da literatura, estudos sobre a escrita expressiva, exemplos autobiográficos/literários e presença de um programa prático de escrita expressiva.	Escrita expressiva	A escrita curativa envolve: descrição detalhada do evento, ligação entre o passado e o presente; nomeação e análise de emoções e busca de sentido e coerência. A criação de uma narrativa organizada	A escrita é uma ferramenta terapêutica acessível, barata e eficaz e o processo de revisitar, organizar e compreender a experiência é o que cura. A escrita é potente, mas não deve substituir o psicólogo. A escrita transforma

							promove integração psicológica, dá coerência à experiência e promove um sentimento de "totalidade". A escrita promove resiliência e transformação, fortalece a identidade e permite reinterpretar a dor como parte de uma jornada. A escrita pode ser usada como prática contínua de autocuidado, cultivando autoconhecimento, estabilidade emocional e reconhecimento de padrões.	o sofrimento em narrativa e a narrativa em sentido, permitindo que a pessoa se reconstrua emocionalmente. Todos podem usar a escrita como prática de cura, independentemente da habilidade literária.
27. Mattina (2011)	The Role of Emotion Regulation in the Expressive Writing Intervention	University of Toronto	Comparar se a escrita expressiva apresenta mais melhorias na saúde física e psicológica do que a escrita neutra.	60 adultos com vivenciaram um evento traumático e apresentam sofrimento psicológico.	Grupo experimental (escrita expressiva): n = 28 Grupo de controlo (escrita neutra): n = 32 Foram realizadas 3 sessões em cada grupo, com duração	Escrita expressiva	O grupo da escrita expressiva apresentou uma redução da depressão e melhora significativa da clareza e	A escrita expressiva melhora a depressão e a regulação emocional, mas não supera o grupo de controlo. Ambos

					de 20 minutos. Foram feitos um pré-teste e um pós-teste 1 mês após a intervenção. As medidas aplicadas foram: sintomas de stress pós-traumático, depressão, queixas de saúde física e regulação emocional. A excitação emocional (<i>arousal</i>) foi medida no final de cada sessão.		consciência emocional. Ambos os grupos mostraram melhorias significativas nos sintomas de stress pós-traumático, saúde física, regulação emocional, aceitação emocional e na capacidade de agir orientado por metas sob stress. O grupo experimental apresentou maior excitação emocional nas sessões 1 e 2 e quedas para níveis semelhantes ao grupo de controlo na sessão 3.	os grupos melhoram ao longo do tempo, sugerindo que o simples ato de escrever, refletir ou passar pelo processo pode ajudar.
28. Thompson-Hollands et al. (2021)	Seeking to Understand the Conditions Under Which Exposure-Based Writing	Journal of Traumatic Stress	Análise crítica da literatura emergente sobre a eficácia das intervenções de	-	Análise crítica da revisão sistemática e meta-análise de Dawson et al. (2020), que examinou 13 ensaios controlados	Escrita expressiva e WET	As diferenças metodológicas na estrutura da escrita podem ter impacto significativo no	Os autores alertam para o elevado grau de heterogeneidade metodológica nos estudos incluídos

	Therapy for Posttraumatic Stress Disorder is na Effective Approach: A Commentary on Dawson et al. (2020)		escrita baseadas na exposição para a PTSD.		randomizados publicados sobre intervenções de escrita baseadas em exposição para a PTSD.		resultado do tratamento. Escrever sobre diferentes experiências em cada sessão está associado a significativamente menos alteração nos sintomas da PTSD do que escrever sobre a mesma experiência. O protocolo padrão de escrita expressiva de 3 sessões não é suficiente para reduzir os sintomas da PTSD.	na revisão de Dawson et al. (2020) e, por isso, não é possível interpretar significativamente o tamanho geral do efeito. A literatura indica que a WET promete e pode representar uma opção de tratamento viável, mas os investigadores devem concentrar-se em identificar os fatores que otimizam os resultados do tratamento e os mecanismos que promovem a melhoria dos sintomas.
29. Dekel et al. (2024)	Preventing Posttraumatic Stress Disorder Following Childbirth: A Systematic Review and Meta-Analysis	American Journal of Obstetrics & Gynecology	Informar quais terapias são as mais promissoras para a PTSD associada ao parto.	-	Análise de 41 ensaios clínicos que avaliam qualquer terapia para a PTSD associada ao parto.	Múltiplas intervenções	As intervenções com maiores efeitos na redução dos sintomas da PTSD associada ao parto foram: Terapias Focadas no	A intervenção precoce é crítica e oferece uma oportunidade crucial e viável para amortecer os sintomas da PTSD. Intervenções

							Trauma (como a TCC), a escrita expressiva e o aconselhamento psicológico. Uma única sessão (10 a 20 minutos) de escrita expressiva após o parto é capaz de reduzir os sintomas da PTSD e da depressão pós-parto.	entregues no início do período pós-parto também são essenciais para que a PTSD não se desenvolva.
30. Ruini & Mortara (2022)	Writing Technique Across Psychotherapies - From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review	Journal of Contemporary Psychotherapy	Descrever o uso da Terapia da Escrita em várias psicoterapias.	-	Revisão narrativa com análise de estudos essenciais, livros académicos e artigos de revistas onde a terapia foi aplicada.	Terapia da Escrita	A Terapia da Escrita produz efeitos terapêuticos nos sintomas e no <i>distress</i> e promove o bem-estar psicológico. Pode ser utilizada como um tratamento autónomo ou como complemento a outras abordagens. A escrita expressiva é benéfica para a	A Terapia da Escrita é uma técnica adaptável que pode ser utilizada como tratamento autónomo ou suplemento noutras terapias. Apresenta um grande potencial na promoção de força pessoal, resiliência e CPT. Serve também como ferramenta de continuidade entre abordagens tradicionais e os novos contextos,

							elaboração de eventos traumáticos e permite dar sentido a um evento emocional, adquirir insight e organizar/integrar a perturbação no percurso da vida. A escrita expressiva aprimorada (com um terapeuta) é tão eficaz quanto a psicoterapia tradicional e as aplicações da psicologia positiva (como o <i>journaling</i> de gratidão) são eficazes para promover emoções positivas e bem-estar.	como a psicologia positiva e o emprego de tecnologias. É particularmente eficaz para indivíduos com elevados níveis de evitação interpessoal ou inibição social, pois permite gerir emoções difíceis sem o peso da interação com o terapeuta.
31. Khatib et al. (2021)	Visual Journaling using Art Therapy with Refugees	The Arts in Psychotherapy	Demonstrar a eficácia da utilização de diários de terapia artística para	4 irmãos de uma família de refugiados sírios com idades compreendidas	Os participantes foram submetidos à arteterapia breve baseada nos protocolos da Terapia de Exposição	<i>Journaling</i> visual	Promoção da divulgação espontânea do trauma; identificação da espiritualidade	O processo criativo serviu como veículo para a expressão, que potenciou o CPT. Em vez de

			populações de refugiados.	entre os 8 e os 16 anos.	Narrativa. Foram realizadas 2 sessões com duração de 3 horas cada, durante uma pausa escolar. As ferramentas usadas foram diários visuais e materiais de arte. As sessões utilizaram instruções semi-estruturadas e abertas.		como fonte de resiliência; reforço das dinâmicas familiares culturais (a unidade familiar serviu como um sistema de suporte e um canal para CPT); mudança no uso de materiais (desde materiais mais restritivos até mais expressivos).	carregar memórias e emoções pesadas e invisíveis, o diário oferece um espaço seguro onde as crianças podem colocar as suas experiências através de imagens e palavras, permitindo ao terapeuta e família ver, nomear, e abordar o que foi expresso.
32. Ali & Snell (2010)	Cortisol Reactivity in War-Exposed Adolescents Living in Baghdad: A Pilot Randomized Control Trial of a Writing for Posttraumatic Stress	The Arab Journal of Psychiatry	Avaliar a viabilidade e eficácia inicial de uma intervenção de escrita estruturada (Writing for Recovery, WfR) destinada a adolescentes em Bagdad expostos à guerra.	16 estudantes com idades compreendidas entre os 14 e 16 anos expostos a múltiplos eventos traumáticos relacionados com a guerra	Grupo experimental (Writing for Recovery): n = 9; Grupo de controlo (escrita neutra): n = 7. O WfR consistiu em 6 exercícios de escrita ao longo de 3 dias consecutivos (2 sessões de 15 minutos por dia, com intervalo de 10 minutos). A avaliação foi realizada em 2 momentos: após 10 horas da intervenção e após 2 semanas. Foram medidos os	Escrita expressiva (WfR)	Na manhã do pós-teste de 10 horas, ocorreu uma explosão de um carro-bomba no bairro, o que aumentou drasticamente os níveis de cortisol para todos os participantes, mas, no grupo experimental, este aumento foi 3 vezes menor. A redução de sintomas da	A baixa reatividade do cortisol (observada no grupo experimental) juntamente com a redução de sintomas da PTSD pode sugerir benefícios precoces, possivelmente ligados à consolidação da memória/habituacão e/ou a novas capacidades de

					sintomas da PTSD e o cortisol.		PTSD ocorreu em ambos os grupos.	<i> coping adaptativo adquiridas ao longo da intervenção.</i>
33. Chu et al. (2020)	Expressive Writing Intervention for Posttraumatic Stress Disorder among Chinese American Breast Cancer Survivors: The Moderating Role of Social Constraints	Quality of Life Research	Avaliar uma intervenção de escrita expressiva culturalmente sensível para reduzir a PTSD entre sobreviventes de cancro da mama sino-americanos.	136 sino-americanos sobreviventes de cancro da mama.	Os participantes foram aleatoriamente designados para 3 grupos com tópicos de escrita atribuídos durante 3 semanas: (i) grupo de autorregulação (semana 1), reavaliação cognitiva sobre o stress e estratégias de coping (semana 2), procura de benefícios (semana 3); (ii) grupo de autorregulação aprimorada (semanas 1 e 2 foram invertidas); (iii) grupo de factos sobre o cancro. Os sintomas da PTSD foram medidos 1, 3 e 6 meses após a intervenção.	Escrita expressiva	Ambos os grupos experimentais apresentaram sintomas de PTSD reduzidos. Houve maior redução da hipervigilância para os participantes com altas restrições sociais e maior redução da evitação em participantes com baixas restrições. Não foram encontradas diferenças significativas entre os 2 grupos experimentais.	A escrita expressiva é eficaz na redução da PTSD. A intervenção que combina reavaliação cognitiva de fatores de stress, divulgação emocional e procura de benefícios é eficaz.
34. Rose (2019)	The Role of Meaning Making in Expressive Writing and	Lesley University	Explorar e examinar a conexão entre a escrita expressiva, o	-	Revisão da literatura	Escrita expressiva	Mudanças fisiológicas em sobreviventes de trauma após a intervenção de	A escrita expressiva tem capacidade de facilitar o processo de

	Adults with Post Traumatic Stress Disorder: A Literature Review		processo de atribuição de sentido e a cura do trauma em adultos com PTSD.				escrita expressiva (menos visitas a centros de saúde e melhoria da função imunitária). Conexão entre a escrita expressiva e a melhoria do humor, redução da depressão e ansiedade e redução dos sintomas de intrusão e evitação relacionados ao trauma. A escrita expressiva pode melhorar a capacidade de autorregulação emocional e facilitar o processo de atribuição de significado, que está ligadoo à resiliência psicológica. Para além disso, a escrita pode auxiliar no CPT.	atribuição de sentido e é um método eficaz para ajudar sobreviventes de eventos traumáticos a crescer e curar a PTSD. A intervenção pode reduzir discrepâncias cognitivas e livrar o cliente de tendências de auto-culpa. Os benefícios superam os aspetos negativos e é sugerido que esta intervenção seja utilizada com mais frequência.
--	---	--	---	--	--	--	--	---

							No entanto, esta intervenção causa um aumento inicial no afeto negativo.	
35. Field & McCloskey (2015)	Treating Traumatic Stress in Adults: The Practitioner's Expressive Writing Workbook	Routledge	Fornecer um recurso ao terapeuta focado no uso da escrita expressiva para o tratamento da PTSD em adultos.	-	Abordagem terapêutica integrativa que combina escrita expressiva com técnicas baseadas em evidências para o trauma. O <i>workbook</i> apresenta: estabelecimento de segurança e competências de <i>coping</i> ; exercícios para principiantes, intermédios e avançados; mecanismos da escrita expressiva e exposição controlada.	Escrita expressiva	A escrita expressiva sobre experiências pessoais traumáticas tem efeitos positivos na saúde mental e física, associando-se à melhoria do sono e menos sintomas físicos. Esta pode atenuar respostas ao stress e melhorar a capacidade de regular a excitação fisiológica. Uma terapia baseada na escrita estruturada é tão eficaz quanto a TCC na redução de sintomas intrusivos, depressão e ansiedade. A	A escrita expressiva pode ser o tratamento central ou um importante adjunto na abordagem do stress traumático. É uma modalidade menos exigente emocionalmente do que a exposição imaginal tradicional, proporcionando ao cliente um maior sentido de controlo sobre as emoções negativas e o material traumático. A escrita permite a integração da emoção, cognição e imaginação, o que é crucial para a recuperação do

							escrita ajuda no processo de criação de significado e permite alcançar o bem-estar psicológico. Participantes relataram crescimento positivo quando a escrita se focava em encontrar benefícios resultantes do trauma.	trauma e para o desenvolvimento de um "sentido de ser". O formato permite que os clientes evitem vergonha ou o sofrimento associado à divulgação verbal face a face.
36. Schauer et al. (2021)	Narrative Exposure Therapy (NET) For Survivors of Traumatic Stress	Hogrefe	Descrever a Terapia de Exposição Narrativa (NET) como abordagem para tratamento de sobreviventes de trauma complexo.	-	A NET segue 3 passos essenciais: entrevista diagnóstica estruturada; construção de uma linha cronológica de vida (com traumas e eventos positivos); 6-14 sessões de exposição narrativa, com foco nas sensações, emoções, cognições e significado, alternância entre a perspectiva egocêntrica e alocêntrica, contraste entre o passado e o	Terapia de Exposição Narrativa (NET)	A NET reduz sintomas de PTSD e depressão, em refugiados, sobreviventes de guerra, vítimas de violência sexual, crianças, ex-combatentes e pacientes com PTSD (redução do humor deprimido e desesperança, melhoria da regulação emocional, diminuição da	A NET é um tratamento robusto, eficaz e adaptável para trauma complexo e para indivíduos com PTSD. A abordagem cronológica e autobiográfica permite reorganizar a memória traumática, restaurar identidade, integrar eventos fragmentados na linha de vida e

					presente, leitura periódica da narrativa pelo terapeuta e criação final de um documento autobiográfico completo.		hiperativação fisiológica, da evitação, dos flashbacks e do entorpecimento emocional). Os efeitos são duradouros e há aumento contínuo após a intervenção. As taxas de abandono são baixas, mesmo em casos complexos.	diminuir a dissociação e reações fisiológicas de ameaça.
37. Pennebaker & Smyth (2016)	Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain	The Guilford Press	Resumir décadas de estudos científicos sobre como escrever sobre experiências traumáticas e discutir mecanismos psicológicos, fisiológicos e sociais envolvidos no processo.	O livro revisita muitos estudos que incluem estudantes universitários, pacientes médicos, pessoas que passaram por eventos traumáticos e adultos da população geral.	Ensaaios controlados com grupos experimentais e de controlo. Intervenções padronizadas: 15 a 20 minutos de escrita e 3 a 4 sessões consecutivas, com instrução de reflexão e profundidade emocional. As medidas avaliadas foram: saúde física, saúde mental, desempenho social e cognitivo e mudanças linguísticas. O livro também analisa estudos longitudinais,	Escrita expressiva	A escrita expressiva melhora a saúde física e mental (reduz ansiedade e depressão, melhora a regulação emocional e a resiliência psicológica). Reduz o stress, melhora o desempenho académico e profissional (melhoria da memória, organização e	A escrita expressiva funciona porque: ajuda a organizar experiências emocionalmente carregadas; transforma emoções em linguagem, reduzindo o esforço de manter segredos emocionais; promove catarse, reestruturação cognitiva e insight; é simples, barata, autoguiada e

					variações da técnica e meta-análises sobre a eficácia da escrita.		foco, redução do absenteísmo no trabalho). Produce reorganização cognitiva (aumento do uso de palavras de insight e da coerência narrativa e diminuição de palavras ligadas a emoções negativas). Os autores destacam que os efeitos são estatisticamente confiáveis e replicados em centenas de estudos.	eficaz. No entanto, não substitui a psicoterapia em casos graves, mas é complemento poderoso. Escrever não significa reviver o trauma, significa dar forma e significado a experiência difíceis.
38. Masschele in & Geest (2021)	Writing Manuals for the Masses: The Rise of the Literary Advice Industry from Quill to Keyboard	Palgrave Macmillan	Avaliar a contribuição literária e de manuais de escrita criativa, ao longo dos anos.	-	Análise textual e contextual; pesquisa histórica sobre a evolução do conselho literário desde o século XIX; estudos comparativos entre manuais (manuais de escrita terapêutica, escrita criativa, autoajuda); análise do discurso para investigar como os	Escrita expressiva/terapêutica	A escrita terapêutica produz efeitos benéficos para os pacientes, mas o porquê ainda não é claro. A escrita sobre eventos stressantes ajuda a superar circunstâncias difíceis e trata	A escrita terapêutica, ao focar-se no processo de expressão e na exploração do self interior, permite que o indivíduo seja encorajado a cultivar a sua voz e transformar o seu sofrimento

					manuais guiam e persuadem os indivíduos a construir o self, a doença e a deficiência.		emoções. Os manuais de escrita terapêutica focam-se na escrita como um processo, e não no produto. Esta escrita é feita principalmente para ganhar insight sobre os próprios sentimentos e valoriza-se a escrita não restritiva, focada na intuição e com o objetivo de expressar o self. A escrita pode levar à realização pessoal e é vista como forma de autocuidado e de sustentar a arte de viver. Os autores insistem que a escrita terapêutica é uma prática privada e que a sua publicação não é útil.	em insight. Assim como a medicina procura evidências empíricas para validar os tratamentos, a escrita terapêutica também se apoia em dados científicos limitados para sustentar o seu valor, validando a escrita não pela sua qualidade literária, mas pelos seus efeitos curativos e transformadores.
--	--	--	--	--	--	--	---	---

A análise dos 38 estudos revela algumas tendências na investigação sobre intervenções de escrita expressiva e *journaling* para o enfrentamento da PTSD, processamento do trauma e promoção do CPT. Observa-se uma predominância de estudos centrados na escrita expressiva e terapias de exposição escrita, com protocolos variados, desde sessões breves de 15 a 20 minutos (Smyth et al., 2008; Pennebaker & Smyth, 2016) até programas mais longos e estruturados (Sayer et al., 2015; Qian et al., 2020).

Em termos de população, observa-se uma grande diversidade: desde veteranos militares com PTSD (Sayer et al., 2015; Poor et al., 2025) e sobreviventes de violência e desastres (Paquin et al., 2022; Harsono et al., 2019) até grupos clínicos específicos como mulheres perinatais (Blasio et al., 2009; Neal-Barnett et al., 2024), adolescentes expostos à guerra (Ali & Snell, 2010) e refugiados (Hijazi et al., 2014; Khatib et al., 2021).

Quanto às modalidades de intervenção, verifica-se uma tendência crescente para abordagens virtuais ou online (Ellis et al., 2023; Park & Ko, 2024), refletindo adaptações aos contextos de teleterapia. Paralelamente, formas mais amplas de *journaling* – como *journaling* visual e terapias artísticas – também aparecem (Gibson, 2018; Desmond, 2019; Khatib et al., 2021), mostrando uma expansão do conceito tradicional de escrita terapêutica.

Muitos estudos reportam benefícios da escrita expressiva na redução de sintomas da PTSD, depressão e stress (Gebler & Maercker, 2007; Davidson & Robinson, 2008; Blasio et al., 2009; Sayer et al., 2015; Creely, 2028; Pavlacic et al., 2019; Qian et al., 2020; Schauer et al., 2021; Dawson et al., 2021; Sohal et al., 2022; Neal-Barnett et al., 2024; Dekel et al., 2024; Poor et al., 2025), bem como melhoria nos indicadores de bem-estar psicológico e regulação emocional (DeSalvo, 2000; Mattina, 2011; Field & McCloskey, 2015; Pennebaker & Smyth, 2016; Zheng et al., 2019; Rose, 2019; Sohal et al., 2022; Ruini & Mortara, 2022; Vadaq & Witdyatno, 2022; Park & Ko, 2024). No entanto, alguns resultados são mistos ou apontam para efeitos contextuais (Thompson-Hollands et al., 2021; Paquin et al., 2022; Ellis et al., 2023), sugerindo que o impacto pode depender de fatores como duração da intervenção, características da amostra e tipo de controlo utilizado.

De forma geral, os estudos indicam que a escrita e o *journaling* constituem abordagens terapêuticas promissoras, acessíveis e de baixo custo, embora a variabilidade

metodológica destaque a necessidade de protocolos mais padronizados e culturalmente sensíveis.

De modo a sintetizar transversalmente os estudos empíricos relativos aos efeitos terapêuticos do *journaling* no contexto do trauma e da PTSD, os resultados e conclusões dos estudos incluídos foram organizados em categorias temáticas de resultados. Esta organização permite identificar domínios específicos de impacto, evidenciando que os efeitos do *journaling* não são homogêneos, mas distribuem-se por diferentes dimensões psicológicas, emocionais, cognitivas e relacionais. As categorias apresentadas na Tabela 5 refletem oito padrões recorrentes observados na literatura analisada, integrando efeitos clínicos diretos (ex: redução de sintomas centrais da PTSD), processos terapêuticos subjacentes (ex: regulação emocional, atribuição de significado e reconstrução identitária) e limitações e riscos associados à intervenção.

Tabela 5: Organização dos resultados em categorias de resultados terapêuticos do *journaling*

Categoria	Efeitos observados	Estudos principais
1.Redução de sintomas centrais da PTSD	Redução de intrusões, evitamento, hiperexcitação, diminuição global da gravidade da PTSD; efeitos mais robustos em protocolos estruturados	Sayer et al., Blasio et al., Dawson et al., Neal-Barnett et al., Qian et al., Chu et al., Dekel et al., Sloan et al., Ellis et al., Creely, Davidson & Robinson, Poor et al., Gebler & Maercker, Sohal et al., Nixon & Kling, Rose, Field & McCloskey, Schauer et al.
2.Regulação emocional e fisiológica	Redução da raiva, tensão, stress; melhoria da regulação emocional; menor reatividade fisiológica (cortisol)	Smyth et al., Mattina, Ali & Snell, Park & Ko, Sohal et al., Vadaq & Witdyatno
3.Processamento cognitivo	Organização narrativa; <i>insight</i> ; diminuição de auto-culpa e pensamentos rígidos; reavaliação cognitiva; coerência autobiográfica	Zheng et al., DeSalvo, Pennebaker & Smyth, Rose, Chu et al., Blainey & Slade, Gebler & Maercker, Creely, Ruini & Mortara

4.Atribuição de significado	Transformação da experiência traumática em narrativa com sentido; ligação passado-presente-futuro.	DeSalvo, Rose, Zheng et al., Schauer et al., Pennebaker & Smyth, Creely
5.Crescimento pós-traumático	Aumento da força pessoal, espiritualidade, valorização da vida, novas perspectivas	Hijazi et al., Harsono et al., Zheng et al., Davidson & Robinson, Khatib et al., Creely, Smyth et al., Rose
6.Identidade, autoestima e senso de controlo	Reforço da identidade; empoderamento, sentimento de autoria da própria história	Blainey & Slade, Desmond, Gibson, Nevinski, Field & McCloskey, Davidson & Robinson, Poor et al.
7.Conexão social e redução do isolamento	Partilha segura; sentido de pertença; apoio social; validação; efeitos amplificados em contextos de grupo	Davidson & Robinson, Nevinski, Poor et al., Blainey & Slade, DeSalvo
8.Limitações, efeitos adversos e riscos	Aumento inicial do afeto negativo/sofrimento; exacerbação de sintomas; ansiedade e tristeza durante a escrita; risco de agravamento sem suporte adequado	Sloan et al., Paquin et al., Park & Ko, Poor et al.

A análise categorial dos resultados evidencia que o *journaling* apresenta efeitos terapêuticos em múltiplos domínios, com graus de consistência distintos. Os efeitos mais robustos observam-se na redução de sintomas centrais da PTSD, particularmente ao nível do evitamento e da hiperexcitação, sobretudo quando a escrita é aplicada em protocolos estruturados e com maior número de sessões (Gebler & Maercker, 2007; Davidson & Robinson, 2008; Blasio et al., 2009; Nixon & Kling, 2009; Sloan et al., 2011; Sayer et al., 2015; Field & McCloskey, 2015; Creely, 2018; Rose, 2019; Chu et al., 2020; Qian et al., 2020; Dawson et al., 2021; Schauer et al., 2021; Sohal et al., 2022; Ellis et al., 2023; Neal-Barnett et al., 2024; Dekel et al., 2024; Poor et al., 2025). Em contraste, os efeitos sobre intrusões e memórias traumáticas mostram-se mais variáveis, dependendo da forma e do enquadramento da intervenção (Blasio et al., 2009; Sloan et al., 2011; Chu et al., 2020; Dekel et al., 2024).

Além da sintomatologia nuclear, um conjunto significativo de estudos reporta melhorias na regulação emocional e fisiológica, incluindo redução da raiva, do stress e da

reatividade fisiológica ao trauma, nomeadamente ao nível do cortisol (Smyth et al., 2008; Mattina, 2011; Sohal et al., 2022; Vadaq & Wityadno, 2022; Ali & Snell, 2023; Park & Ko, 2024). Estes efeitos tendem a manifestar-se mesmo em estudos onde não se verificam reduções significativas da gravidade global da PTSD, sugerindo que o *journaling* pode atuar como um facilitador de estabilização emocional (Smyth et al., 2008; Mattina, 2011; Sohal et al., 2022).

Adicionalmente, a literatura evidencia efeitos consistentes ao nível do processamento cognitivo e da atribuição de significado, com vários estudos a relatar maior organização narrativa, aumento do insight, diminuição da auto-culpa e maior flexibilidade cognitiva face à experiência traumática (DeSalvo, 2000; Gebler & Maercker, 2007; Blainey & Slade, 2015; Pennebaker & Smyth, 2016; Creely, 2018; Zheng et al., 2019; Rose, 2019; Chu et al. 2020; Ruini & Mortara, 2022). Estes processos incluem a construção de narrativas mais coerentes e integradas, promovendo a ligação entre o passado, o presente e o futuro (DeSalvo, 2000; Pennebaker & Smyth, 2016; Rose, 2019; Schauer et al., 2021).

O crescimento pós-traumático surge como resultado relevante sobretudo nas intervenções que privilegiam a construção de significado e a integração autobiográfica, sendo demonstrados aumentos na força pessoal, espiritualidade, valorização da vida e desenvolvimento de novas perspetivas (Smyth et al., 2008; Davidson & Robinson, 2008; Hijazi et al., 2014; Creely, 2018; Rose, 2019; Harsono et al., 2019; Zheng et al., 2019; Khatib et al., 2021). Os efeitos tendem a manifestar-se de forma mais clara em abordagens narrativas, existenciais e expressivas, incluindo formatos de *journaling* visual (Gebler & Maercker, 2007; Davidson & Robinson, 2008; Gibson, 2018; Harsono et al., 2019; Desmond, 2019; Khatib et al., 2021).

Vários estudos qualitativos e de grupo identificam benefícios ao nível da identidade, autoestima e senso de controlo, destacando o papel do *journaling* no reforço do sentimento de autoria da própria história e no empoderamento psicológico (Davidson & Robinson, 2008; Nevinski, 2013; Blainey & Slade, 2015; Field & McCloskey, 2015; Gibson, 2018; Desmond, 2019; Poor et al., 2025). Paralelamente, são também reportados efeitos positivos na conexão social e redução do isolamento, particularmente em contextos grupais, onde a escrita partilhada favorece a validação, o sentido de pertença e

o apoio social (DeSalvo, 2000; Davidson & Robinson, 2008; Nevinski, 2013; Blainey & Slade, 2015; Poor et al., 2025).

Alguns estudos descrevem limitações e efeitos adversos, nomeadamente aumento inicial do afeto negativo, ansiedade, sofrimento ou tristeza durante o processo de escrita, bem como risco de exacerbação temporária dos sintomas quando a intervenção é aplicada sem suporte adequado ou em contextos de trauma recente (Sloan et al., 2011; Paquin e al., 2022; Park & Ko, 2024; Poor et al., 2025).

Apesar dos efeitos positivos relatados em múltiplos domínios, os resultados não são uniformes entre os estudos analisados. A literatura evidencia que a eficácia do *journaling* varia significativamente em função de características da intervenção, da população-alvo e do contexto de aplicação. Diversos estudos identificam condições específicas que atuam como moderadores dos efeitos terapêuticos, influenciando a magnitude, consistência e sustentabilidade dos resultados observados. A Tabela 6 sintetiza os principais fatores identificados como determinantes da eficácia das intervenções baseadas no *journaling*.

Tabela 6: Condições que influenciam a eficácia do *journaling*

Condição/moderador	Evidência observada
Estrutura da intervenção	Protocolos estruturados (WET, NET, escrita guiada) são mais eficazes do que escrita livre isolada
Número de sessões	3 ou mais sessões associadas a maiores efeitos; intervenções muito breves tendem a ser insuficientes
Foco narrativo	Escrever repetidamente sobre o mesmo evento é mais eficaz do que eventos diferentes
Integração terapêutica	Feedback, psicoeducação e enquadramento clínico aumentam a eficácia
Momento da intervenção	Intervenções precoces (ex: pós-parto) mostram efeitos preventivos
Privacidade	<i>Journaling</i> privado pode potenciar efeitos terapêuticos
População	Maior eficácia em mulheres e em indivíduos com PTSD leve a moderada
Contexto cultural	Abordagens culturalmente sensíveis aumentam a aceitação e eficácia

A análise dos estudos evidencia que a estrutura da intervenção constitui um dos moderadores mais consistentes da eficácia do *journaling*. Protocolos estruturados, como

a WET, a NET e formatos de escrita guiada, tendem a produzir efeitos mais robustos do que intervenções baseadas exclusivamente na escrita livre, particularmente na redução de sintomas da PTSD (Sloan et al., 2011; Sayer et al., 2015; Qian et al., 2020; Dawson et al., 2021).

O número de sessões surge igualmente como um fator crítico, sendo intervenções com três ou mais sessões associadas a maiores efeitos terapêuticos, enquanto abordagens muito breves ou pontuais mostram resultados mais limitados ou inconsistentes (Smyth et al., 2008; Blasio et al., 2009; Sloan et al., 2011; Chu et al., 2020).

Relativamente ao foco narrativo, os estudos indicam que a escrita repetida sobre o mesmo evento traumático promove maior habituação emocional, organização narrativa e integração cognitiva, quando comparada com a escrita sobre eventos distintos em cada sessão (Sloan et al., 2011; Pennebaker & Smyth, 2016; Chu et al., 2020).

A integração terapêutica do *journaling* constitui outro moderador relevante. Intervenções que incluem feedback clínico, psicoeducação ou enquadramento terapêutico tendem a apresentar melhores resultados do que aquelas aplicadas de forma isolada, reduzindo o risco de aumento do afeto negativo e potenciando o processamento emocional adaptativo (Sayer et al., 2015; Paquin et al., 2022; Park & Ko, 2024).

O momento da intervenção também influencia os resultados, com evidência de efeitos preventivos quando o *journaling* é aplicado em fases precoces ou períodos de transição, como o pós-parto ou após eventos potencialmente traumáticos, contribuindo para a redução de sintomas futuros (Ali & Snell, 2023; Neal-Barnett et al., 2024).

Adicionalmente, a privacidade do processo de escrita emerge como um facilitador dos efeitos terapêuticos, permitindo maior liberdade expressiva, honestidade emocional e aprofundamento do conteúdo narrativos, especialmente em intervenções individuais (DeSalvo, 2000; Nevinski, 2013; Pennebaker & Smyth, 2016).

No que respeita às características da população, os estudos sugerem maior eficácia do *journaling* em mulheres e indivíduos com PTSD leve a moderada, enquanto resultados mais inconsistentes são observados em casos de PTSD severo ou trauma complexo, sobretudo quando não existe suporte clínico concomitante (Sayer et al., 2015; Dawson et al., 2021; Poor et al., 2025).

O contexto cultural e a adaptação cultural das intervenções revelam-se determinantes para a aceitação e eficácia do *journaling*, com estudos a demonstrar melhores resultados quando os protocolos são sensíveis às normas culturais, linguísticas e simbólicas dos participantes (Hijazi et al., 2014; Harsono et al., 2019; Khatib et al., 2021).

Para além das condições que modulam a eficácia das intervenções, a literatura evidencia que os efeitos terapêuticos do *journaling* variam também em função do tipo de abordagem utilizada. Diferentes formatos de escrita terapêutica privilegiam mecanismos distintos de mudança psicológica, influenciando os resultados observados ao nível sintomático, emocional, cognitivo e identitário. A Tabela 7 apresenta uma síntese dos principais tipos de *journaling* identificados nos estudos incluídos e dos respetivos efeitos terapêuticos associados.

Tabela 7: Tipos de *journaling* e principais efeitos

Tipo de <i>journaling</i>	Principais efeitos
Escrita expressiva clássica	Redução do sofrimento, melhoria do humor, processamento emocional
Terapia de Exposição Escrita (WET)	Redução moderada da PTSD, efeitos comparáveis à TCC, baixa taxa de abandono
Escrita narrativa/NET	Integração autobiográfica, redução duradoura de sintomas, restauração da identidade
Escrita orientada para o futuro	Menor sofrimento subjetivo, redução da PTSD e depressão
<i>Journaling</i> visual/arteterapia	Expressão segura, fortalecimento da identidade, acesso a conteúdos difíceis
<i>Journaling</i> de gratidão	Redução do stress, aumento de emoções positivas e resiliência

A escrita expressiva clássica, baseada no modelo de Pennebaker, é a abordagem mais amplamente estudada e associa-se, de forma consistente, à redução do sofrimento psicológico, melhoria do humor e facilitação do processamento emocional, particularmente em populações não clínicas ou com sintomatologia leve a moderada (Smyth et al., 2008; Blasio et al., 2009; Pennebaker & Smyth, Zheng et al., 2019).

A Terapia de Exposição Escrita (WET) emerge como uma intervenção estruturada e de curta duração, demonstrando reduções moderadas dos sintomas da PTSD, com eficácia comparável à terapia cognitivo-comportamental e taxas de abandono

significativamente mais baixas (Sloan et al., 2011; Sayer et al., 2015; Dawson et al., 2021; Ellis et al., 2023). Estes resultados sugerem que a WET constitui uma alternativa eficaz e acessível, sobretudo em contextos com limitações de recursos terapêuticos.

A escrita narrativa e a Narrative Exposure Therapy (NET) destacam-se pela promoção da integração autobiográfica e reorganização da memória traumática, contribuindo para reduções mais duradouras da sintomatologia e para a reconstrução da identidade após experiências traumáticas, especialmente em contextos de trauma cumulativo ou prolongado (Gebler & Maercker, 2007; Hijazi et al., 2014; Harsono et al., 2019; Khatib et al., 2021; Schauer et al., 2021).

A escrita orientada para o futuro demonstra efeitos positivos na redução do sofrimento subjetivo, bem como na diminuição de sintomas de PTSD e depressão, ao favorecer a construção de objetivos, esperança e continuidade temporal, particularmente em fases de transição ou recuperação (Davidson & Robinson, 2008; Zheng et al., 2019; Neal-Barnett et al., 2024).

O *journaling* visual e intervenções baseadas na arteterapia revelam-se especialmente úteis para a expressão segura de conteúdos emocionalmente difíceis, promovendo o fortalecimento da identidade e o acesso simbólico a experiências traumáticas que podem ser difíceis de verbalizar, sendo particularmente relevantes em populações vulneráveis ou com dificuldades de expressão verbal (Gibson et al., 2018; Desmond, 2019; Harsono et al., 2019).

O *journaling* de gratidão associa-se predominantemente à redução do stress, aumento de emoções positivas e fortalecimento da resiliência psicológica, funcionando como uma abordagem complementar que potencia o bem-estar geral, mais do que a redução direta da sintomatologia traumática (Smyth et al., 2008; Zheng et al., 2019; Sohal et al., 2022; Vadaq & Witdyatno, 2022).

A literatura evidencia ainda trajetórias de resposta distintas, que variam desde alívio sintomático direto até efeitos predominantemente identitários ou emocionais, bem como respostas nulas ou adversas em determinados contextos. A Tabela 8 sintetiza os principais padrões de resposta ao *journaling* identificados nos estudos incluídos, integrando características dos efeitos observados, tipos de intervenção associados e respetiva interpretação clínica.

Tabela 8: Padrões de resposta ao *journaling*

Padrão de resposta	Características do efeito	Tipos de <i>journaling</i> associados	Interpretação clínica
Alívio sintomático direto	Redução de evitamento e hiperexcitação	WET, escrita narrativa	Exposição estruturada facilita habituação
Regulação sem redução da PTSD	Melhoria emocional sem alterar os sintomas nucleares	Escrita expressiva breve	Atua como estabilização emocional
Crescimento sem alívio imediato	Aumento de significado e força pessoal	Narrativa, visual, existencial	Atua no nível identitário
Ativação emocional inicial	Aumento transitório da ansiedade/tristeza	Escrita não guiada	Requer preparação e contenção
Resposta nula ou negativa	Ausência de benefícios	Escrita isolada, trauma recente	Dose e timing inadequados

Um primeiro padrão identificado corresponde ao alívio sintomático direto, caracterizado pela redução de sintomas nucleares da PTSD, particularmente o evitamento e hiperexcitação. Este padrão surge predominantemente em intervenções estruturadas baseadas na exposição, como a WET e abordagens narrativas, sugerindo que a exposição repetida e organizada ao conteúdo traumático facilita processos de habituação emocional e dessensibilização (Sloan et al., 2011; Sayer et al., 2015; Chu et al., 2020; Qian et al., 2020; Dawson et al., 2021; Ellis et al., 2023).

Um segundo padrão diz respeito à regulação emocional sem redução significativa da sintomatologia da PTSD, no qual se observam melhorias ao nível do humor, stress e reatividade emocional, sem alterações claras nos sintomas nucleares. Este tipo de resposta está mais frequentemente associado à escrita expressiva breve ou não estruturada, funcionando como um mecanismo de estabilização emocional e *coping*, sobretudo em contextos não clínicos ou de sintomatologia leve (Smyth et al., 2008; Blasio et al., 2009; Mattina, 2011; Sohal et al., 2022).

Um terceiro padrão corresponde ao crescimento psicológico sem alívio sintomático imediato, caracterizado por aumentos na atribuição de significado, força pessoal, identidade e integração autobiográfica. Este padrão é mais evidente em abordagens narrativas, existenciais e visuais, sugerindo que o *journaling* pode atuar a um nível identitário mais profundo, com efeitos que podem anteceder ou ocorrer

independentemente da redução sintomática (DeSalvo, 2000; Davidson & Robinson, 2008; Harsono et al., 2014; Zheng et al., 2019; Khatib et al., 2021).

Um quarto padrão identificado é a ativação emocional inicial, caracterizada por aumentos transitórios de ansiedade, tristeza ou afeto negativo durante ou após as sessões de escrita. O efeito surge, essencialmente, nas intervenções de escrita não guiada ou insuficientemente enquadradas, refletindo a ativação do material traumático sem mecanismos adequados de contenção emocional (Sloan et al., 2011; Paquin et al., 2022; Park & Ko, 2024).

Alguns estudos descrevem uma resposta nula ou negativa marcada pela ausência de benefícios ou pela exacerbação temporária dos sintomas, especialmente quando o *journaling* é aplicado de forma isolada, com doses insuficientes ou em fases de trauma recente. Este padrão reforça a importância do *timing*, da estrutura e da integração terapêutica das intervenções de escrita (Blasio et al., 2009; Paquin et al., 2022; Park & Ko, 2024; Poor et al., 2025).

Os resultados desta revisão evidenciam que o *journaling* constitui uma intervenção terapêutica versátil, com efeitos diferenciados em função do tipo de abordagem, das condições de aplicação e das características da população. Os estudos analisados demonstram benefícios ao nível da redução sintomática, regulação emocional, processamento cognitivo, CPT e reconstrução identitária, embora em graus de consistência distintos. Os efeitos do *journaling* não são uniformes nem universais, mas dependem de fatores contextuais, metodológicos e clínicos.

11. Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar, de forma sistemática, os efeitos terapêuticos do *journaling* no processamento do trauma e na sintomatologia da PTSD. Os resultados obtidos a partir da análise dos 38 estudos incluídos sugerem que o *journaling* constitui uma intervenção promissora, com potencial para promover a regulação emocional, facilitar a expressão de emoções difíceis, reorganizar experiências traumáticas e favorecer processos de construção de significado, podendo contribuir para a redução de sintomas associados à PTSD (Blasio et al., 2009; Pennebaker & Smyth, 2016; Rose, 2019).

De forma global, os resultados indicam que o *journaling* pode atuar como um facilitador do processamento emocional do trauma, ao permitir a externalização de pensamentos e emoções frequentemente evitados ou reprimidos. Esta externalização parece desempenhar um papel central na diminuição da evitação emocional, um dos sintomas nucleares da perturbação, corroborando modelos teóricos do processamento emocional que defendem a necessidade de exposição gradual e segura às memórias traumáticas para a sua integração adaptativa (Gebler & Maercker, 2007; Blasio et al., 2009; Pennebaker & Smyth, 2016). Neste sentido, os resultados desta revisão são consistentes com a literatura que descreve a escrita expressiva como um meio eficaz de ativação emocional controlada, favorecendo a habituação às memórias traumáticas e à reorganização cognitiva das experiências vividas (DeSalvo, 2000; Qian et al., 2020; Zheng et al., 2019).

No entanto, os efeitos do *journaling* na redução da sintomatologia da PTSD revelaram-se heterogêneos. Enquanto alguns estudos reportaram reduções significativas nos sintomas de intrusão, evitamento e hiperexcitação, outros identificaram efeitos moderados ou inexistentes, particularmente em amostras com diagnóstico clínico mais severo (Sloan et al., 2011; Paquin et al., 2022; Park & Ko, 2024; Poor et al., 2025). Estes resultados sugerem que o *journaling* poderá ser mais eficaz em indivíduos com sintomas subclínicos ou moderados, ou quando integrados em contextos terapêuticos estruturados, do que quando utilizado de forma isolado em quadros clínicos graves (Dawson et al., 2021; Thompson-Hollands et al., 2021). Esta variabilidade pode estar relacionada com diferenças nos protocolos de escrita, na duração das intervenções, nas instruções fornecidas aos participantes e nas características das amostras estudadas. Além disso, a sua aplicação preventiva em contextos de trauma recente, como o pós-parto ou após eventos potencialmente traumáticos, mostra-se promissora, desde que realizada de forma sensível e estruturada (Blasio et al., 2009; Dekel et al., 2024).

A análise dos diferentes formatos de *journaling* revelou que nem todas as modalidades produzem os mesmos efeitos terapêuticos. A escrita expressiva focada no trauma demonstrou maior eficácia da redução de sintomas traumáticos quando comparada com forma de escrita neutra ou meramente descritiva, especialmente quando acompanhada de psicoeducação e orientações claras (Sloan et al., 2011; Sayer et al., 2015; Dawson et al., 2021; Ellis et al., 2023). Por sua vez, o *journaling* existencial e reflexivo destacou-se pelo seu impacto na construção de significado e na promoção do crescimento pós-traumático,

sugerindo que intervenções centradas na reflexão sobre valores, sentido da vida e identidade podem desempenhar um papel fundamental na recuperação a longo prazo (Davidson & Robinson, 2008; Creely, 2018; Desmond, 2019). Adicionalmente, abordagens criativas, como o *journaling* visual, revelaram-se particularmente úteis em populações com dificuldade de verbalização emocional, permitindo uma expressão simbólica mais acessível e menos ameaçadora (Gibson, 2018).

Os resultados desta revisão reforçam ainda a relação entre o *journaling* e o crescimento pós-traumático. Vários estudos evidenciaram que a escrita terapêutica pode facilitar processos de reconstrução narrativa e de atribuição de significado às experiências traumáticas, contribuindo para mudanças psicológicas positivas em domínios como a valorização da vida, o fortalecimento das relações interpessoais e o desenvolvimento da força pessoal. Estes resultados sugerem que o crescimento pós-traumático envolve um processo ativo de reestruturação cognitiva e emocional, no qual a narrativa e a construção de significado assumem um papel central. O uso de palavras cognitivas e de *insight* na escrita parece potenciar estes efeitos, ao favorecer a integração das experiências traumáticas num esquema narrativo coerente e adaptativo (Field & McCloskey, 2015; Creely, 2018; Zheng et al., 2019; Desmond, 2019).

No contexto da psicoterapia, os resultados sugerem que o *journaling* pode funcionar como uma estratégia complementar eficaz, potenciando os efeitos de intervenções baseadas na exposição e na terapia narrativa. Intervenções estruturadas, como a Terapia de Exposição Escrita (WET) e a Terapia de Exposição Narrativa (NET), demonstraram eficácia consistente na redução dos sintomas da PTSD e menores taxas de abandono, embora exijam acompanhamento clínico especializado. Em comparação, o *journaling* apresenta a vantagem de ser uma prática acessível, flexível e de baixo custo, podendo ser utilizada tanto de forma autónoma como integrada num processo terapêutico. No entanto, a evidência sugere que a sua eficácia é maximizada quando existe orientação profissional, preparação adequada e monitorização das reações emocionais evocadas pela escrita (Sayer et al., 2015; Neal-Barnett et al., 2024; Park & Ko, 2024).

Destaca-se que, a eficácia do *journaling* é influenciada por fatores como género, idade, contexto cultural e social, sendo que intervenções culturalmente sensíveis e adaptadas ao nível educacional dos participantes tendem a aumentar a adesão e os

benefícios terapêuticos. A privacidade do diário deve ser respeitada, uma vez que potencia a liberdade expressiva e os efeitos terapêuticos da escrita (DeSalvo, 2000).

A evidência sugere também que é expectável a ocorrência de aumento inicial do afeto negativo, sendo, por isso, fundamental o ensino de estratégias de *grounding*, autorregulação emocional e encerramento das sessões. Abordagens alternativas, como *journaling* visual, orientado para a gratidão ou para o futuro, constituem opções adequadas quando a exposição direta ao trauma se revela excessivamente ativadora (Sloan et al., 2011; Paquin et al., 2022; Park & Ko, 2024).

Apesar do seu potencial terapêutico, a escrita sobre o trauma apresenta desafios significativos, sobretudo ao nível emocional. A ativação do material traumático pode gerar sofrimento intenso e, em determinados casos, risco de retraumatização, especialmente quando a escrita é realizada sem suporte adequado ou em fases de trauma recente. Alguns sobreviventes de trauma tendem a expor-se repetidamente a experiências emocionalmente intensas como forma de autorregulação, entrando em ciclos de ativação e alívio temporário que podem perpetuar o sofrimento. Neste sentido, Judith Herman sublinha que a recuperação do trauma implica a reconstrução narrativa das experiências vividas, mas apenas quando realizada em condições de segurança e contenção emocional (DeSalvo, 2000). A ausência de apoio profissional pode comprometer este processo, sobretudo em indivíduos com PTSD severa.

Adicionalmente, a escrita sobre experiências traumáticas é dificultada pela natureza fragmentada, dissociativa e sensorial das memórias traumáticas. Muitas experiências são recordadas de forma não linear, com lacunas, imagens intrusivas ou estados de consciências alterados, tornando particularmente desafiante a construção de narrativas organizadas e coerentes. Este desafio reforça a importância de abordagens graduais, flexíveis e adaptadas ao ritmo do indivíduo, bem como do reconhecimento de que a escrita terapêutica não é universalmente adequada nem igualmente eficaz para todas as pessoas.

Apesar dos resultados promissores identificados, a literatura sobre o *journaling* no contexto do trauma apresenta várias limitações que devem ser consideradas. Uma das principais limitações prende-se com a heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, observando-se grande variabilidade quanto ao desenho de estudo, duração das intervenções, número de sessões, modalidades de *journaling* e instrumentos de avaliação utilizados. Esta diversidade dificulta comparações diretas entre estudos e limita a

generalização dos resultados. Para além disso, muitos estudos apresentam amostras reduzidas, ausência de grupos de controlo adequados ou follow-up de curta duração, o que compromete a avaliação da estabilidade dos efeitos ao longo do tempo. Embora alguns estudos longitudinais e ensaios controlados aleatorizados estejam presentes, estes continuam a ser minoritários face ao conjunto da literatura analisada.

Outra limitação relevante refere-se à sobre-representação de populações específicas, nomeadamente mulheres, indivíduos de contextos ocidentais e participantes com PTSD leve a moderada. Populações com trauma complexo, PTSD severa, diversidade cultural significativa ou contextos socioeconómicos desfavorecidos permanecem sub-representadas, o que levanta questões quanto à aplicabilidade universal das conclusões. Salienta-se que, muitos estudos baseiam-se predominantemente em medidas de autorrelato, suscetíveis de enviesamentos de desejabilidade social e variações subjetivas na perceção do impacto da intervenção e a escassa padronização dos protocolos de *journaling* e utilização frequente de intervenções híbridas dificultam a identificação dos mecanismos específicos responsáveis pelos efeitos observados.

Independentemente das limitações identificadas, os resultados da revisão sugerem que o *journaling* constitui uma ferramenta terapêutica com potencial clínico relevante, particularmente quando integrado em abordagens estruturadas e informadas sobre o trauma. Na prática clínica, reforçam a importância de uma utilização cuidadosa, gradual e individualizada da escrita terapêutica, adaptada ao perfil do indivíduo, ao momento do trauma e ao contexto sociocultural. O *journaling* pode desempenhar um papel valioso como intervenção complementar à psicoterapia, como estratégia de continuidade entre sessões ou como recurso de baixo custo em contextos com acesso limitado a cuidados especializados.

Em termos de investigação futura, destaca-se a necessidade de mais estudos controlados e longitudinais, que permitam avaliar a durabilidade dos efeitos do *journaling* e comparar diferentes modalidades de escrita de forma sistemática. Investigações que explorem mecanismos subjacentes – como processos de exposição, regulação emocional, construção narrativa e significado – poderão contribuir para uma compreensão mais aprofundada de como e para quem o *journaling* é mais eficaz. Futuras pesquisas deverão também privilegiar amostras mais diversificadas, incluindo populações culturalmente distintas, indivíduos com PTSD severa ou trauma complexo, bem como diferentes faixas

etárias. Adicionalmente, a exploração de formatos alternativos, como *journaling* digital, visual ou multimodal, representa uma área promissora, sobretudo no contexto da crescente utilização de intervenções remotas. Em conjunto, estas linhas de investigação poderão contribuir para o desenvolvimento de protocolos mais claros, seguros e baseados em evidência, promovendo uma utilização mais consistente e informada de *journaling* no tratamento e prevenção das consequências psicológicas do trauma.

12. Conclusão

A presente revisão sistemática permitiu analisar de forma integrada o papel do *journaling* enquanto intervenção terapêutica no processamento do trauma, evidenciando que a escrita terapêutica constitui uma prática heterogénea, cujos efeitos dependem do tipo de abordagem utilizada, do enquadramento clínico e das características individuais e contextuais dos participantes. Os resultados demonstram que intervenções estruturadas e informadas sobre o trauma tendem a produzir efeitos mais consistentes da redução sintomática da PTSD, na regulação emocional e no processamento cognitivo, quando comparadas com abordagens de escrita isoladas ou exclusivamente catárticas.

Para além da redução de sintomas, reforçam a importância do *journaling* enquanto ferramenta promotora de reorganização narrativa, atribuição de significado e reconstrução identitária. Estes processos aproximam-se dos princípios centrais da terapia narrativa e das abordagens construtivistas, que enfatizam a construção de sentido, a integração autobiográfica e a autoria da própria história como elementos fundamentais da recuperação psicológica (Santos & Soares, 2024a; Santos & Soares, 2024b; Santos & Soares, 2024c). Neste sentido, o *journaling* surge não apenas como uma técnica de expressão emocional, mas como um dispositivo terapêutico que facilita a transformação da experiência traumática em narrativa coerente e integrada.

A relevância da escrita terapêutica estende-se também ao contexto do luto, onde estudos recentes demonstram que a escrita narrativa promove bem-estar, elaboração emocional e continuidade do vínculo com a pessoa perdida, particularmente em situações de perda precoce e traumática (Paiva et al., 2025). Estes resultados convergem com a evidência apresentada nesta revisão, reforçando a aplicabilidade do *journaling* em diferentes contextos de sofrimento psicológico marcados pela rutura do sentido e da continuidade identitária.

Importa ainda salientar que a eficácia do *journaling* não reside exclusivamente no ato de escrever, mas nas condições em que a escrita é realizada. A literatura evidencia que a adaptação da intervenção ao estilo do cliente, à fase do processo terapêutico e à qualidade da aliança terapêutica constitui um fator determinante para os seus efeitos, tal como descrito em abordagens narrativas e integrativas (Soares et al., 2013; Vale Lucas & Soares, 2014). Assim, a escrita terapêutica deve ser compreendida como uma prática flexível, que pode assumir diferentes formatos e funções ao longo do processo clínico, mas com maior eficácia, quando supervisionada.

Para a prática clínica, o *journaling* apresenta várias vantagens que contribuem para a sua relevância clínica: é uma intervenção económica, flexível, auto-iniciada, privada e facilmente integrada no quotidiano; não exige competências técnicas específicas; pode ser utilizada em diferentes estados de saúde física e psicológica; e permite a construção de narrativas mais reflexivas e organizadas do que aquelas frequentemente possíveis apenas através do discurso oral. Estas características tornam o *journaling* particularmente útil como ferramenta complementar à psicoterapia, como estratégia de continuidade terapêutica ou como recurso acessível em contextos com limitações de acesso a cuidados especializados.

Assim sendo, o *journaling* constitui uma intervenção terapêutica válida e promissora no processamento do trauma e do luto, desde que utilizada de forma estruturada, segura e clinicamente informada. A sua integração nos modelos narrativos e construtivistas oferece um enquadramento teórico sólido para a compreensão dos seus mecanismos e potenciais benefícios, contribuindo para uma prática clínica mais sensível, acessível e centrada na construção de significado.

13. Bibliografia

- Ali, N., & Snell, T. (2023). Cortisol reactivity in war-exposed adolescents living in Baghdad: a pilot randomized control trial of a writing intervention for posttraumatic stress. *The Arab Journal of Psychiatry*, 34(1), 22-23. Doi: 10.12816/0061468
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TRTM* (Fifth edition, text revision). American Psychiatric Association Publishing.
- American Psychological Association. (2017). PTSD treatments. <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments/index>
- American Psychological Association. (2017). What is posttraumatic stress disorder? <https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd>
- Batista, J., Marinai, J. C., Gouveia, M., Oliveira, J. T., & Gonçalves, M. M. (2022). Write and Let Go: An online writing program for university students. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.874600>
- Blainey, S. H., & Slade, P. (2015). Exploring the process of writing about and sharing traumatic birth experiences online. *British Journal of Health Psychology*, 20, 243-260. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12093>
- Blasio, P. D., Ionio, C. & Confalonieri, R. (2009). Symptoms of postpartum PTSD and expressive writing: a prospective study. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 24(1), 49-65. https://www.academia.edu/download/64177811/Symptoms_of_Postpartum_PTSD_and_Expressi20200814-13995-1fwg9uy.pdf
- Campodonico, C., Berry, K., Haddock, G., & Varese, F. (2021). Protective factors associated with post-traumatic outcomes in individuals with experiences of psychosis. *Front Psychiatry*, 29(12). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735870>
- Carlson, E. B., Palmieri, P. A., & Bernstein, D. (2016). Contributions of risk and protective factors to prediction of posttraumatic stress disorder and other psychological

- symptoms after traumatic experiences. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 1-11.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.04.022>
- Chu, Q., Wu, I. H. C., & Lu, Q. (2020). Expressive writing intervention for posttraumatic stress disorder among Chinese American breast cancer survivors: the moderating role of social constraints. *Quality of Life Research*, 29, 891-899.
<https://doi.org/10.1007/s11136-019-02385-5>
- Coore, J. A. (2022). Emotional and attentional regulation: impact of trauma and journal writing? *The Nebraska Educator*, 6(2), 48-71.
<https://doi.org/10.32873/unl.dc.ne033>
- Creely, C. (2018). *The efficacy of journal writing in assisting survivors of sexual trauma towards post-traumatic growth* (Tese de Mestrado). Lesley University Digital Commons. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/65
- Davidson, U. J. & Robison, B. (2008). Scrapbooking and journaling interventions for chronic illness: a triangulated investigation of approaches in the treatment of PTSD. *The Kansas Nurse*, 83(3), 6-11. <https://www.proquest.com/trade-journals/scrapbooking-journaling-interventions-chronic/docview/212348237/se-2?accountid=27925>
- Dawson, R. L., Calexar, A. L., McCallum, S. M., McKenna, S., Nixon, R. D. V., & O’Kearney, R. (2021). Exposure-based writing therapies for subthreshold and clinical posttraumatic stress disorder: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 34, 81-91. <https://doi.org/10.1002/jts.22596>
- Dekel, S., Papadakis, J. E., Quagliarini, B., Pham, C. T., Pacheco-Barrios, K., Hughes, F., Jagodnik, K. M., & Nandru, R. (2024). Preventing posttraumatic stress disorder following childbirth: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2023.12.013>
- DeSalvo, L. (2000). *Writing as a way of healing: How telling our stories transforms our lives*. Beacon Press.
- Desmond, J. (2019). *Re-assemblage of self: visual art journaling for clients with cumulative trauma* (Tese de Mestrado). Lesley University Digital Commons. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/243

- Dick, A. M., Niles, B. L., Street, A. E., DiMartino, D. M., & Mitchell, K. S. (2014). Examining mechanisms of change in a yoga intervention for women: the influence of mindfulness, psychological flexibility, and emotion regulation on PTSD symptoms. *Journal Of Clinical Psychology*, 70(12), 1170–1182. <https://doi.org.ezproxyles.flo.org/10.1002/jclp.22104>
- Ellis, R. A., Darnell, B. C., & Orcutt, H. K. (2023). Comparing written exposure therapy delivered via telehealth to trauma-focused expressive writing in undergraduates: a proof-of-concept trial. *Journal of Trauma and Stress*, 36, 1157-1166. <https://doi.org/10.1002/jts.22969>
- Field, S., & McCloskey, K. (2015). *Treating traumatic stress in adults: The practitioner's expressive writing workbook*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315710075>
- Gebler, F. A. & Maercker, A. (2007). Expressive writing and existential writing in coping with traumatic experiences – a randomized controlled pilot study. *Trauma & Gewalt*, 1(1), 264-272. www.traumaundgewalt.de/1863-7167/1/1
- Gibson, D. (2018). A visual conversation with trauma: visual journaling in art therapy to combat vicarious trauma. *Journal of the American Art Therapy Association*, 35(2). <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1483166>
- Harsono, Y. T., Puspitasari, D. N., Hapsari, A. D., Hutagalung, F. D., & Azzahra, T. A. (2019). The effectiveness of expressive writing to improve post-traumatic growth for earthquake victims in Lombok, West Nusa Tenggara. *Education Innovation and Mental Health in Industrial Era*. <https://doi.org/10.1515/9783110679977-025>
- Hijazi, A. M., Lumley, M. A., Ziadni, M. S., Haddad, L., Rapport, L. J., & Arnetz, B. B. (2014). Brief narrative exposure therapy for posttraumatic stress in iraqi refugees: A preliminary randomized clinical trial. *Journal of Traumatic Stress*, 27, 314-322. <https://doi.org/10.1002/jts.21922>
- Jones, K., Boschen, M., Devilly, G., Vogler, J., Flowers, H., Winkleman, C., & Wulschleger, M. (2024). Risk and protective factors that predict posttraumatic stress disorder after traumatic injury: a systematic review. *Health Sciences Review*, 10. <https://doi.org/10.1016/j.hsr.2023.100147>
- Khatib, I., & Potash, J. S. (2021). Visual journaling using art therapy with refugees. *The Arts in Psychotherapy*, 74. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101805>

- Macedo, T. F., & Lobo, B. O. M. (2025). Transtorno de estresse pós-traumático: diagnóstico e critérios do DSM-5. *Artmed*.
- Masschelein, A., & De Geest, D. (Eds.). (2021). *Writing manuals for the masses: The rise of the literary advice industry from quill to keyboard*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-53614-5>
- Mattina, J. M. (2011). *The role of emotion regulation in the expressive writing intervention* (Tese de Mestrado). University of Toronto. <https://utoronto.scholaris.ca/server/api/core/bitstreams/bb507660-ee5d-4d07-9a13-56bc11e31dc8/content>
- Neal-Barnett, A., Stadulis, R. E., Ayoade, E., & McGhee-Dinvaut, A. (2024). A pilot study exploring the feasibility of virtual written exposure therapy with underserved black perinatal women. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 12, 4094-4100. <https://doi.org/10.1007/s40615-024-02203-w>
- Nevinski, R. L. (2013). Self-expressive writing as a therapeutic intervention for veterans and family members. *Journal of Poetry Therapy*, 26(4), 201-221. <https://doi.org/10.1080/08893675.2013.849044>
- Nixon, R. D., & Kling, L. W. (2009). Treatment of adult post-traumatic stress disorder using a future-oriented writing therapy approach. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2, 243-255. <https://doi.org/10.1017/S1754470X09990171>
- Paiva, T. C., Faria, A. L. & Soares, L. (2025). Therapeutic writing and the grieving process of mothers who experienced early pregnancy loss – narrative well-being. *Journal of Poetry Therapy*, 38(2), 88-114.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, 71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Paquin, V., Bick, J., Lipschutz, R., Elgbeili, G., Laplante, D. P., Biekman, B., Brunet, A., King, S., & Olson, D. (2022). Unexpected effects of expressive writing on post-disaster distress in the Hurricane Harvey study: a randomized controlled trial in perinatal women. *Psychological Medicine*, 52, 3895-3903. <https://doi.org/10.1017/S003329172100074X>

- Park, S., & Ko, Y. (2024). Implementing expressive writing therapy in a virtual setting: a feasibility trial for survivors of intimate partner violence. *The Arts in Psychotherapy, 90*. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102197>
- Pavlacic, J. M., Buchanan, E. M., Maxwell, N. P., Hopke, T. G., & Schulenberg, S. E. (2019). A meta-analysis of expressive writing on posttraumatic stress, posttraumatic growth, and quality of life. *Review of General Psychology, 23*(2), 230-250. <https://doi.org/10.1177/1089268019831645>
- Pennebaker, J. W., & Smith, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). Guilford Press.
- PRISMA. (2020). PRISMA 2020 flow diagram. PRISMA Statement. <https://www.prisma-statement.org/PRISMAStatement/FlowDiagram>
- Poor, S. B., Ryan, S. R., Sortino, A. N., Armour, J. F., Livingston, A. B., & Pass, M. A. (2025). Exploring the impact of expressive therapies on military veterans with PTSD: a systematic review. *Arts & Health, 17*(2). 72-96. <https://doi.org/10.1080/17533015.2023.2284197>
- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research, 288*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933>
- Rodrigues, M., Silva, I. S., & Soares, L. (2025). Connections that care: WhatsApp as a support space for stroke survivors. *Advance in Geriatric Medicine and Research, 7*(3). <https://doi.org/10.20900/agmr20250020>
- Rose, L. K. (2019). *The role of meaning making in expressive writing and adults with post-traumatic stress disorder: A literature review* (Tese de Mestrado). Lesley University Digital Commons. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/122
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing technique across psychotherapies – From traditional expressive writing to new positive psychology intervention: a narrative review. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 52*, 23-34. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>

- Santos, P. & Soares, L. (2024). Narrative therapy and constructivist perspective: an integrative review of complicated grief and effective therapeutic contributions. *Psychology Behavioral Science International Journal*, 22(2). <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2024.22.556082>
- Santos, P. & Soares, L. (2024). Narrative therapy in complicated grief: a systematic literature review. *Journal of Chemotherapy and Cancer Research*, 2(3), 1-12. <https://doi.org/10.61440/JCCR.2024.v2.13>
- Santos, P. & Soares, L. (2024). Theoretical-practical guidelines for mental health professionals on complicated grief: a systematic review based on narrative therapy. *Psychology Behavioral Science International Journal*, 22(1). <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2024.22.556080008>
- Sayer, N. A., Noorbaloochi, S., Frazier, P. A., Pennebaker, J. W., Orazem, R. J., Schnurr, P. P., Murdoch, M., Carlson, K. F., Gravelly, A., & Litz, B. T. (2015). Randomized controlled trial of online expressive writing to address readjustment difficulties among U.S. Afghanistan and Iraq war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28, 381-390. <https://doi.org/10.1002/jts.22047>
- Schauer, M., Nauner, F., & Elbert, T. (2021). *Narrative exposure therapy (NET) for survivors of traumatic stress*. Hogrefe.
- Silva, B. S. A., Soares, M. L. O., & Alves, P. (2025). *Explorar o autoconhecimento: Fotografia terapêutica e a terapia narrativa – uma revisão sistemática* (Dissertação de mestrado, Universidade da Madeira). Repositório da Universidade da Madeira.
- Sloan, D. M., Marx, B. P., & Greenberg, E. M. (2011). A test of written emotional disclosure as an intervention for posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 299-304. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.02.001>
- Smyth, J. M., Hockemeyer, J. R. & Tulloch, H. (2008). Expressive writing and post-traumatic stress disorder: effects on trauma symptoms, mood states, and cortisol reactivity. *British Journal of Health Psychology*, 13, 85-93. <https://doi.org/10.1348/135910707X250866>

- Soares, L., Botella, L., Corbella, S., de Lemos, M. S. & Fernández, M. (2013). Diferentes estilos de clientes and construcción de la alianza con un terapeuta. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 22(1), 27-36.
- Sohal, M., Singh, P., Bhillon, B. S. & Gill, H. S. (2022). Efficacy of journaling in the management of mental illness: a systematic review and meta-analysis. *Family Medicine Community Health*, 10(1). <https://doi.org/10.1136/fmch-2021-001154>
- Terr, L. C. (1991). Childhood traumas: an outline and overview. *American Journal of Psychiatry*, 148(1), 10-20. <https://doi.org/10.1176/foc.1.3.322>
- Thompson-Hollands, J., Marx, B. P., & Sloan, D. M. (2019). Brief novel therapies for PTSD: written exposure therapy. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 6(2), 99-106. <https://doi.org/10.1007/s40501-019-00168-w>
- Thompson-Hollands, J., Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2021). Seeking to understand the conditions under which exposure-based writing therapy for posttraumatic stress disorder is an effective approach: a commentary on Dawson et al. (2020). *Journal of Traumatic Stress*, 34, 267-268. <https://doi.org/10.1002/jts.22633>
- Tortella-Feliu, M., Fullana, M. A., Pérez-Vigil, A., Torres, X., Chamorro, J., Littarelli, S. A., ... Fusar-Poli, P. (2019). Risk factors for posttraumatic stress disorder: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 107, 154-165. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.013>
- Tuval-Mashiach, R., Patton, B.W., & Drebing, C. (2018). “When you make a movie, and you see your story there, you can hold it”: qualitative exploration of collaborative filmmaking as a therapeutic tool for veterans. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01954>
- Vadaq, N., & Wityadno, A. (2022). Effectiveness of gratitude journaling in reducing stress level on children victims of domestic violence. *Journal for the Child Development, Exceptionality and Education*, 3(1), 7-18. <https://jcdee.com/index.php/jcdee/article/view/8>
- Vale Lucas, C. & Soares, L. (2014). Being a teen and learning how to surf anxiety: Integrating narrative methods with cognitive – behavioral therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 27(2), 69–82. <https://doi.org/10.1080/08893675.2014.895489>

- World Health Organization. (27 de maio de 2024). *Post-traumatic stress disorder*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/post-traumatic-stress-disorder>
- Zheng, L., Lu, Q., & Gan, Y. (2019). Effects of expressive writing and use of cognitive words on meaning making and post-traumatic growth. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 13(5). <https://doi.org/10.1017/prp.2018.31>