

# ESCREVA PARA CURAR

EXERCÍCIOS DE ESCRITA TERAPÉUTICA  
PARA MELHORAR SUA SAÚDE EMOCIONAL

@alinebofdemetrio  
escrevercura.substack.com



## O que é Escrita Terapêutica

A Escrita Terapêutica é o uso intencional da escrita para cuidar de si. Não se trata de fazer literatura, mas de usar a escrita como uma ferramenta de autoconhecimento e cura.

Ao escrever, você permite que emoções, pensamentos e memórias encontrem uma forma.

No papel, elas deixam de ser um peso difuso e se tornam compreensíveis. Assim, escrever pode ajudar você a transformar sua dor em um significado e a confusão em mais clareza, autoconhecimento e criatividade.

## POR QUE ESCREVER CURA

**Libera o que pesa** – Escrever é uma forma segura de descarregar emoções fortes.

**Traz sentido** – Colocar em palavras reorganiza o que estava caótico.

**Fortalece o corpo e a mente** – Pesquisas mostram que escrever reduz o estresse, melhora o sono e fortalece a imunidade.

**Diminui o crítico interno** – Ao escrever sem censura, você descobre sua voz verdadeira.

**Cultiva o positivo** – Registrar alegrias e gratidões cria novos caminhos de resiliência no cérebro.

## COMO COMEÇAR

**1. Escolha o seu espaço** - Um caderno, uma caneta e alguns minutos de silêncio. Se quiser, crie um pequeno ritual, como acender uma vela, preparar um chá, para ajudar a tornar o momento prazeroso.

**2. Reserve tempo** - Escreva por 10 a 15 minutos, três vezes por semana. A constância importa mais do que o tempo.

**3. Garanta privacidade** - Ninguém precisa ler. Escreva como se ninguém fosse ver, assim o coração não tem medo de se abrir.

- - - - -

## EXERCÍCIOS INICIAIS DE ESCRITA TERAPÊUTICA

Cada exercício tem início e fim definidos. São seguros e leves e ideais para quem está começando. **Escolha um por dia**, siga no seu ritmo e repita sempre que quiser.

### Exercício 1 - ESCRITA COM SENTENÇAS TRONCO

**Objetivo:** ganhar clareza rápida sobre o que sente e pensa.

**Como fazer:** Escreva em seu caderno uma ou mais, frases abaixo. Depois complete a frase com o que vier à mente, sem se censurar. Tente escrever sem parar por 10 a 15 minutos

**Frases :** Hoje eu sinto...

O que mais me preocupa é...

Se eu pudesse mudar uma coisa agora, seria...



**Tempo:** 10 a 15 minutos

**Tipo de escrita:** orientada por pergunta

## Exercício 2 - LISTA RÁPIDA

**Objetivo:** organizar pensamentos e aliviar a mente.

**Como fazer:** Escolha um tema abaixo e escreva em formato de listas curtas, sobre o tema, sem pensar demais.

**Sugestões:** coisas pelas quais sou grata hoje  
pequenas alegrias da minha semana  
pensamentos que voltam com frequência

⌚ **Tempo:** 5 minutos

✍ **Tipo de escrita:** listas reflexivas



## Exercício 3 - PÁGINAS MATINAIS

**Objetivo:** “esvaziar a mente” e enfraquecer o crítico interno.

**Como fazer:** Logo ao acordar, escreva **3 páginas à mão**, sem parar e sem censura. Se não conseguir escrever 3 páginas, marque um timer de 10 ou 15 minutos e não pare de escrever enquanto o tempo não terminar. Deixe sair tudo: preocupações, planos, medos, sonhos. Escrever pela manhã ajuda a limpar a mente antes que o dia comece.



⌚ **Tempo:** 10 a 20 minutos

✍ **Tipo de escrita:** fluxo de consciência

## Exercício 4 -CARTA NÃO ENVIADA

**Objetivo:** expressar o que ficou preso (raiva, dor, amor ou saudade).

**Como fazer:**

Escreva uma carta para alguém (vivo, falecido ou simbólico).

Diga o que precisa ser dito, sem medo. Você não precisa enviar.



⌚ **Tempo:** 10 minutos

✍ **Tipo de escrita:** narrativa livre

## Exercício 5 -REFLEXÃO FINAL

**Objetivo:** integrar o que foi escrito e transformar expressão em aprendizado.

**Como fazer:** Depois de qualquer exercício, faça uma pequena pausa e anote: O que percebo agora? , Onde sinto isso no corpo?  
Há algo que desejo fazer diferente depois disso?

Exemplo: “Percebi que minha raiva é, na verdade, cansaço.”

“Senti um nó na garganta, preciso de descanso.”

“Quero ser mais gentil comigo mesma amanhã.”



## Vamos continuar esta jornada?

Se este pequeno manual despertou algo em você, há muito mais esperando para ser descoberto.

- Acompanhe meu trabalho no Instagram: [@alinebofdemetrio](https://www.instagram.com/alinebofdemetrio/) - lá compartilho conteúdos sobre escrita e algumas reflexões sobre o cotidiano.
- Leia textos e reflexões no Substack: [escrevercura.substack.com](https://escrevercura.substack.com) – onde escrevo e aprofundo sobre minhas práticas e descobertas sobre a Escrita Terapêutica como ferramenta de cura.

***Espero por você! Vamos juntas!***

