

VERBETES PARA VOCÊ!

Escrita Acadêmica

Quem não sente algum desconforto para começar a escrever?

Diante da página em branco, quase sempre as pessoas sentem algum desconforto ou mesmo alguma dor. É preciso encontrar formas de lidar com esse desconforto, e não eliminá-lo. Esses sintomas podem estar nos dando alertas importantes e precisamos encontrar as formas de lidar com eles, procurar entender o que esses desconfortos estão querendo nos dizer.

O rascunho é um grande parceiro da escrita acadêmica

Permita-se fazer quantos rascunhos achar necessários. Quanto melhor o/a escritor/a, mais rascunhos ele/ela se sente liberado/a a fazer. Antes de escrever o texto propriamente dito, é importante formar ideias. Lance suas ideias em um rascunho: isso é o que chamamos de tempestade de ideias. Você também pode procurar se lembrar de coisas que já leu sobre o tema e que lhe fazem refletir sobre o assunto.

Livre-se da tentativa de escrever bonito!

Para você conseguir escrever bem, é necessário abrir mão da crítica inicial. Uma das coisas que mais gera bloqueio é a tentativa de começar a escrever de maneira formal logo na primeira frase. Você sempre escreveu de maneira formal para ser avaliado. As punições sofridas podem desencadear processos de ansiedade a partir do simples uso de uma expressão como "trata-se". Não é perda de tempo escrever de maneira informal para, posteriormente, revisar e editar o que foi escrito.

A escrita acadêmica demanda conexões.

É importante estabelecer certo encadeamento entre as ideias que serão desenvolvidas no texto. A partir dos pontos elencados no rascunho, é possível observar quais ideias fazem sentido e qual a melhor ordem para que as ideias apareçam em seu texto. Outro tipo de conexão fundamental é aquela que conseguimos estabelecer entre os conteúdos estudados e o tema de nossa escrita. Esse tipo de conexão confere densidade à escrita.

Compartilhamento da escrita pode ser uma opção.

Leia seu texto para alguém com quem você se sinta à vontade. Você pode, inclusive, ler o seu texto para você mesmo, se não houver alguém disponível para escutar sua leitura. O simples ato de ler o texto, sem ser criticado logo de imediato, nos leva a corrigir, pelo menos, 15 % do texto.

Liberte sua escrita!

Escrita livre é um princípio da escrita que gera uma técnica: escreva tudo aquilo que vem à sua mente sem se preocupar com a qualidade daquilo que está escrevendo. Quanto maior o tempo entre o pensamento e a escrita, maior será a propensão ao excesso de auto-observação e de autocrítica, fatores que, neste momento inicial, somente atrapalham. A técnica de escrita livre pode ser utilizada no início da escrita como uma espécie de aquecimento.

A importância da oralidade na escrita acadêmica.

Em um primeiro momento, podemos escrever como falamos, podemos escrever na primeira pessoa do singular. Escrever falando é uma forma de enfrentamento de bloqueio da escrita acadêmica. Pensar que a linguagem acadêmica não possui relação com a oralidade é uma dicotomia arbitrária em termos ideológicos. A fala é uma forma de organizar o pensamento, então, neste primeiro momento da escrita, ela pode ajudar e muito.

Escrever demanda conexão com o mundo.

Esteja conectado com as pessoas e com o mundo ao seu redor. É importante criar condições de bem-estar para que sua escrita possa fluir. A ideia de que o isolamento leva à criação não condiz com a realidade. Ler é fundamental para a escrita, e estar atento ao que acontece no mundo, também. Mas lembre-se: concentração é um elemento-chave deste processo.

Crie metas plausíveis.

Diante da necessidade de escrita de um texto mais longo e com prazos definidos para entrega, é importante estabelecer uma organização que preveja tempo de estudo, além de tempo para as etapas da escrita. É importante, porém, prestar atenção para não criar metas absurdamente altas que podem gerar sofrimento e bloquear a escrita.

Amadurecimento intelectual é um ato de consciência.

Amadurecer intelectualmente significa ter consciência do processo em que se está envolto. Portanto, tomar consciência dos processos de escrita é fundamental para o amadurecimento intelectual, algo que perpassa refletir sobre mais formas de explicitação de suas ideias e seus argumentos, além do aprendizado de conceitos e de argumentos. Aprender a escrever é parte do amadurecimento intelectual.

Revisar é fundamental.

Crie o hábito de revisar tudo aquilo que você escrever, mesmo textos simples como e-mails, mensagens de WhatsApp e postagens em redes sociais. Na etapa de revisão do texto acadêmico, é importante substituir, se for o caso, a primeira pessoa do singular pela primeira pessoa do plural ou mesmo indeterminar o sujeito. É na revisão que temos a oportunidade de escolher o vocabulário que melhor se adequa ao contexto acadêmico. Então, quanto mais revisões você puder fazer de um texto, melhor. Mas fique atento: há um momento em que precisamos parar, fechar o texto e entregá-lo.

**Escreva com
moderação.**

O uso moderado do tempo para escrever sem chegar à exaustão é uma forma de amenizar o sofrimento da escrita. Muitos estudantes escrevem à exaustão, e isso condiciona a escrita ao sofrimento. É necessário lembrar que, por trás da escrita, há um corpo que precisa de descanso. Portanto, pare de escrever antes de chegar à exaustão.

Verbetes escritos a partir da palestra Escrita acadêmica e saúde mental: possibilidades do trabalho acadêmico em tempos de isolamento social, ministrada em 8 de maio de 2020 pelo psicólogo e professor da PUC Minas Robson Cruz, doutor em Psicologia Social pela UFMG. A palestra foi organizada pelo Clube da Escrita do Centro de Tecnologia da UFRJ, tendo sido uma iniciativa da Coordenação de Integração Acadêmica do CT em parceria com a Associação de Pós-Graduandos – APG/UFRJ, representações discentes e o Laboratório da Palavra da Faculdade de Letras da UFRJ.