

A LEITURA COMO METÁFORA E CUIDADO DE SI: CONTRIBUIÇÕES DA BIBLIOTERAPIA EM CONTEXTOS COLETIVOS

Angel Victória Hipolito de Oliveira Matos; Giovane de Souza da Silva²; Janine Moreira³;
Gladir da Silva Cabral⁴;
Leandro de Bona Dias⁵

¹ Acadêmica de Psicologia da UNESC, Criciúma, SC, Brasil,
angelvicholiveiram@gmail.com

² Acadêmico de Psicologia da UNESC, giovane.souza200512@gmail.com

³ Professora e pesquisadora do curso de Psicologia e do PPGE da UNESC, jmo@unesc.net

⁴ Professor e pesquisador do curso de Letras e do PPGE da UNESC, gla@unesc.net

⁵ Professor e pesquisador do curso de Letras da UNESC, debonalettras@unesc.net

Introdução

Na atual conjuntura, a sociedade apresenta sofrimentos psíquicos que fazem jus a esta época: depressão, ansiedade, pânico e estresse traduzem as faltas e/ou excessos do mundo contemporâneo (Seixas, 2019). Tais fenômenos podem ser compreendidos à luz das transformações sociais, culturais e econômicas que caracterizam o tempo presente, marcado pela aceleração das rotinas, pela intensificação de demandas e pela multiplicidade de estímulos informacionais. Nesse cenário, como argumenta Byung-Chul Han (2017), o sujeito contemporâneo encontra-se frequentemente imerso em um regime de desempenho e hiperatividade que tende a produzir estados de exaustão psíquica e fragilização das experiências de cuidado de si.

Diante desse contexto, iniciativas que promovam espaços de reflexão, diálogo e elaboração simbólica tornam-se relevantes para a promoção da saúde mental em perspectiva comunitária. Entre tais iniciativas, destaca-se a biblioterapia, compreendida como um conjunto de práticas que utilizam a leitura literária e o diálogo mediado em torno de textos como recursos de elaboração subjetiva e compartilhamento de experiências. Conforme define Caldin (2009, p. 127), a biblioterapia mobiliza “o potencial catártico da literatura ativado pela emoção e imaginação do receptor do texto literário na experiência da leitura”, possibilitando que o leitor estabeleça novas relações com suas próprias vivências.

Nesse sentido, a literatura pode funcionar como um dispositivo de mediação simbólica que favorece processos de autopercepção e reconhecimento do outro. Para Seixas (2014), a experiência biblioterapêutica permite deslocamentos interpretativos capazes de romper com formas cristalizadas de pensamento, abrindo espaço para a construção de novos sentidos acerca das experiências individuais e coletivas. A leitura, portanto, ultrapassa o ato técnico de decodificação de palavras e passa a constituir uma prática de interpretação do mundo e de si mesmo.

Essa compreensão aproxima-se da perspectiva pedagógica de Paulo Freire, para quem a leitura da palavra está intrinsecamente vinculada à leitura do mundo. Segundo o autor, “a leitura do mundo precede a leitura da palavra” (Freire, 2011, p. 20), indicando que os processos de leitura se relacionam diretamente com as experiências sociais e históricas dos sujeitos. Desse modo, práticas coletivas de leitura e diálogo podem contribuir para a construção da autonomia, para o fortalecimento dos vínculos sociais e para a ampliação da consciência crítica sobre a realidade vivida.

Outra autora que contribui com essa perspectiva da leitura como experiência de alteridade, e que não se confunde com uma fuga da realidade, é Michèle Petit. Ela, ao especular acerca da leitura como um espaço em que o sujeito pode habitar, afirma que esse deslocamento provocado pela experiência literária se constitui como um exercício de imaginação de futuros possíveis (Petit, 2019). Ou seja, nem vivência da realidade do outro, nem fuga de sua própria realidade. A leitura literária poderia ser experienciada então como uma metáfora, atividade que pressupõe a negação do sentido inicial de uma palavra ou ideia para, por meio de um movimento de transferência, vislumbrar outras possibilidades de compreensão desta ideia ou palavra (Dias, 2026). A ideia da leitura como metáfora, portanto, coaduna-se com a biblioterapia no sentido de propor uma prática capaz de provocar um momento de (auto)reflexão, deslocamento, alteridade e compartilhamento de experiências.

A partir dessas referências teóricas, este projeto de extensão propôs a utilização da leitura literária a partir da biblioterapia como estratégias de promoção do cuidado de si e do fortalecimento das relações comunitárias. Assim, o objetivo central da iniciativa consistiu em fomentar o diálogo, a reflexão crítica e a saúde mental por meio da leitura compartilhada, buscando ampliar os vínculos entre os participantes, fortalecer relações de afetividade e estimular experiências de solidariedade no interior dos grupos envolvidos.

Metodologia

O projeto foi desenvolvido em dois espaços institucionais distintos: o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do bairro Santa Luzia e a Biblioteca da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). No CRAS, os encontros ocorreram semanalmente e foram destinados aos usuários atendidos pelo serviço socioassistencial. Já na biblioteca universitária, as atividades foram realizadas quinzenalmente, direcionadas à comunidade acadêmica. Em ambos os contextos, os encontros tiveram duração aproximada de uma hora. A metodologia adotada fundamentou-se em práticas de leitura compartilhada e discussão coletiva de textos literários. Para isso, foram selecionados diferentes gêneros textuais como contos, poesias, histórias infantis e letras de músicas, escolhidos a partir de seu potencial de suscitar reflexões de natureza subjetiva e social.

Durante os encontros, os textos eram apresentados aos participantes por meio de leitura individual ou mediada, seguida de momentos de diálogo e troca de percepções entre os integrantes do grupo. A condução das atividades priorizou a escuta qualificada, a participação voluntária e a livre expressão das interpretações e experiências evocadas pelas narrativas apresentadas. Nesse processo, os participantes foram convidados a relacionar os conteúdos simbólicos dos textos com suas próprias vivências, memórias e percepções sobre o cotidiano, favorecendo a construção de sentidos compartilhados no interior do grupo.

Resultados e discussão

No CRAS as dinâmicas se diversificaram, e tivemos o cuidado de compreender o grupo como coletivo, mas também individualmente. Além da introdução, com explicação de como funcionam os encontros, tivemos a apresentação de cada participante, sempre que havia alguém novo. Antes da leitura, um instante de relaxamento, para iniciarmos em um ambiente com mais calma e concentração. O público era formado majoritariamente por pessoas idosas, não alfabetizadas, ou em processo de alfabetização, de forma que a condução era realizada principalmente através de contação de histórias. Nos encontros foram abordadas pequenas histórias, poemas, crônicas, letras de música, e deixado o espaço em aberto para expressões verbais do grupo, além de outras dinâmicas preparadas para aquele encontro. A condução das

atividades priorizou a escuta e a abertura para diferentes formas de participação, permitindo que cada integrante se implicasse no processo conforme suas possibilidades.

Os encontros ocorreram semanalmente, com média de aproximadamente cinco participantes por encontro, atendendo a demanda espontânea do CRAS, o que favoreceu a construção de um espaço mais íntimo de escuta e partilha. As leituras selecionadas, como *A Cidade dos carregadores de pedras*, de Sandra Branco, *O Homem que amava caixas*, de Stephen Michael King, e *A Colcha de retalhos*, de Conceição Corrêa da Silva e Nye Ribeiro, mobilizaram temas relacionados à sobrecarga, às diferentes formas de expressar afeto e às memórias familiares, possibilitando que emergissem discussões sobre culpa, relações interpessoais, luto e pertencimento. Textos como *O menino Nito*, de Sonia Rosa, e produções musicais escolhidas pelo próprio grupo também suscitaram reflexões sobre a expressão das emoções, especialmente no que se refere às dificuldades de externalizá-las e às questões implicadas nesse processo. Ao longo das oficinas, observou-se que os temas trabalhados frequentemente se desdobravam em narrativas pessoais, nas quais os participantes articulavam suas experiências de vida com os conteúdos simbólicos dos textos, ampliando o sentido das discussões.

Desta forma, observou-se que os encontros promoviam reflexões que emergiam tanto das mediações propostas quanto das próprias narrativas do grupo, evidenciando a participação ativa. As dinâmicas funcionavam como dispositivos de aproximação entre os sujeitos, possibilitando a criação de vínculos e o compartilhamento de histórias. Os participantes também destacaram que o grupo ampliava as possibilidades de interação e fortalecia o senso de comunidade, ao criar um espaço de diálogo e troca que nem sempre encontram em outros contextos. Relataram ainda que os encontros proporcionavam conforto e segurança para abordar temas que, em muitos casos, não eram trabalhados em seu cotidiano, favorecendo processos de reflexão e elaboração.

Desse modo, assim como enfatizado no início deste texto, as oficinas configuraram-se como um espaço de leitura literária que se aproximou das ideias de Petit (2019), Dias (2026) e de Rildo Cosson (2022), autor que compreende haver dois percursos necessários para o desenvolvimento da leitura literária: um interno, no qual o leitor traz suas experiências pessoais para dialogar com o texto; e outro externo, no qual o texto lido provoca no leitor a necessidade de um deslocamento para pensar sobre situações as quais ele não vivenciou. Esses dois percursos citados por Cosson puderam ser presenciados nos encontros ocorridos, favorecendo a elaboração subjetiva e o fortalecimento das relações comunitárias.

Na biblioteca, o desenvolvimento das atividades seguiu uma estrutura semelhante a realizada no CRAS: iniciava-se com um momento de relaxamento, seguido da apresentação da proposta biblioterapêutica, da leitura dos textos selecionados e, posteriormente, da abertura para reflexões e trocas entre os participantes. Contudo, o público-alvo nesse contexto diferia significativamente do CRAS, onde o grupo era formado majoritariamente por pessoas idosas. Na biblioteca os grupos atendidos eram compostos por acadêmicos com uma faixa etária mais jovem, que eram convidados por meio de divulgação institucional via e-mail, acompanhado de formulário de inscrição. Em razão dessa dinâmica de acesso, não houve constituição de um grupo fixo, o que tornava variável e, por vezes, imprevisível o número de participantes em cada encontro, ainda que o formulário buscasse antecipar essa demanda.

Dessa forma, a condução das atividades exigiu constante flexibilidade, sendo mediada a partir das especificidades de cada encontro, considerando tanto a quantidade de participantes quanto as demandas e emergências subjetivas que surgiam no decorrer das interações. Apesar dos

desafios inerentes a essa configuração, os encontros demonstraram grande riqueza no que se refere às trocas estabelecidas, caracterizadas por momentos de escuta, partilha e abertura para o contato com os próprios sentimentos. Um exemplo disso foi o trabalho realizado com a crônica Banhos de Mar (2018), de Clarice Lispector. Neste encontro, a partir da leitura dessa obra as pessoas presentes compartilharam experiências relacionadas às suas memórias de infância e o local onde cresceram. Uma das participantes nasceu e cresceu no norte do país, relatou sua história e abriu espaço para que outros do grupo pudessem compartilhar as lembranças e afetos vividos nos lugares em que cresceram.

Além disso, de modo recorrente, ao final das atividades, os participantes destacaram a relevância daquele espaço como um momento de pausa e reflexão, possibilitado pela leitura e pelo diálogo, experiência que, segundo seus relatos, frequentemente não encontra lugar na rotina acadêmica. Essas observações chamam a atenção para a potência do texto literário como um objeto que convoca a uma ruptura no tempo acelerado, de agitação sensorial e hiperatenção, como lembra Byung-Chul Han (2017), e que tende a anestesiar a sensibilidade e, consequentemente, a possibilidade de uma experiência estética.

Conclusões

Como conclusão, podemos observar que o espaço criado nos grupos, por intermédio da literatura, possibilitou momentos de afeto e reflexões, auxiliando na promoção da saúde mental coletiva, um dos pilares de nosso projeto. Outra conclusão fruto do projeto é o fato de que a leitura literária, seja em espaços acadêmicos (como a biblioteca da universidade), seja em locais como o CRAS demonstra a potencialidade da experiência com o texto literário como uma forma de promover um diálogo interno, com as emoções e experiências que o leitor traz consigo, e também externo ao proporcionar um exercício de deslocamento que favorece a alteridade.

Outro ponto a ser destacado é que o projeto promoveu nos estudantes e professores participantes uma relação com a pesquisa e a extensão que se dá também por meio da experiência estética ao preparar os encontros, realizar as leituras e discutir sobre as atividades realizadas, favorecendo assim um ambiente de formação acadêmica que considera o sujeito em sua dimensão integral.

Palavras-chave: Literatura, Acolhimento, Diálogo, Afetividade.

Referências Bibliográficas

- BRANCO, Sandra. **A cidade dos carregadores de pedras**. [São Paulo]: Cortez, 2010. 32 p. ISBN 9788524914119.
- CALDIN, Clarice Fortkamp. **Leitura e Terapia**. 2009, 216 p. Tese de doutorado em Literatura no PPGL da Univ. Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis (SC).
- COSSON, Rildo. Três práticas fundamentais do letramento literário na escola. In: FRITZEN, Celdon; MÜLLER, Fernanda (Orgs.). **Ensino de literatura na escola: reflexões e práticas de letramento literário**. São Paulo: Pimenta Cultural, 2022.
- DIAS, Leandro de Bona. Entre o decalque e a metáfora: a leitura literária como formação estética. **Perspectivas em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade**, [S. l.], v. 13, n. 34, p. 202–216, 2026. DOI: [10.55028/pdres.v13i34.24007](https://periodicos.ufms.br/index.php/persdia/article/view/24007). Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/persdia/article/view/24007>. Acesso em: 29 mar. 2026.
- FREIRE, Paulo. **A importância do ato de ler: em três artigos que se completam**. 51. ed. São Paulo: Cortez, 2011.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

KING, Stephen Michael. **O homem que amava caixas**. Tradução de Gilda de Aquino. [São Paulo]: Brinque-Livro, 1997. ISBN 9788585357696.

LISPECTOR, Clarice. **Todas as crônicas**. Rio de Janeiro, Rocco, 2018, pp.193-195.

PETIT, Michèle. **Ler o mundo**: experiências de transmissão cultural nos dias de hoje.

Tradução de Julia Vidile. São Paulo: Editora 34, 2019.

ROSA, Sônia. **O menino Nito**: então homem chora ou não? Ilustrações de Victor Tavares.

[Rio de Janeiro]: Pallas, 2008. 16 p. ISBN 9788534703376.

SEIXAS, Cristiana. **Vivências em Biblioterapia**: práticas do cuidado através da literatura. Niterói: Edição do Autor, 2014.

SEIXAS, Cristiana Garcez dos Santos. Biblioterapia: via de cuidado evocadora de narrativas. In: FREITAG, Vera Lucia; BADKE, Marcio Rossato (Org.). **Práticas**

Integrativas e Complementares no SUS: o (re)conhecimento de técnicas milenares no cuidado à saúde contemporânea. Curitiba: Nova Práxis Editorial, 2019.

SILVA, Conceição Corrêa da; RIBEIRO, Nyé. **A colcha de retalhos**. Ilustrações de Ellen Pestili. [São Paulo]: Editora do Brasil, 2010. 24 p. (Viagens do coração). ISBN 9788510048743.

