



LEITURA E UNIVERSIDADE:

caminhos para uma formação humanista, cultural e intelectual

Org.

Lydiane Regina Fabretti Streapco

© Copyright 2026. Centro Universitário São Camilo.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Leitura e universidade: caminhos para uma formação humanista, cultural e intelectual.

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Reitor e diretor administrativo

Anísio Baldessin

Diretora acadêmica

Celina Camargo Bartalotti

PRODUÇÃO EDITORIAL

Coordenadora editorial

Bruna San Gregório

Analista editorial

Cintia Machado dos Santos

Assistente editorial

Bruna Diseró

Diagramação

Daniel Barboza

Organizadora

Lydiane Regina Fabretti Streapco

Autores

Alice Gonçalves Lima

Cristiane Regina Ruiz

Hannah Carolina Vainer Santos Rosini

Lydiane Regina Fabretti Streapco

Luciana Pinto Sartori

Lívia Cardoso Alves da Silva

Vanessa Alves Viana

Murillo Garcia Nascimento

L557

Leitura e universidade: caminhos para uma formação humanista, cultural e intelectual / Lydiane Regina Fabretti Streapco (Org.) -- São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2026.

59 p.

Vários Autores

ISBN 978-65-84146-21-1

1. Ensino Superior 2. Desenvolvimento Humano 3. Literatura 4. Criatividade 5. Capacidade de Inovação 6. Ciência na literatura I. Streapco, Lydiane Regina Fabretti II. Título

CDD: 372.19

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Lucia Pitta.

CRB 8/9316



APRESENTAÇÃO

No fundo, os livros são isto: conversas sobre a vida.

*Yolanda Reyes*¹

A arte – a literatura é a arte da palavra – nasce do e no pleno espanto do viver.

*Luiz Percival Leme Britto*²

A experiência poética não é ver coisas grandiosas que ninguém mais vê. É ver o absolutamente banal, que está bem diante do nariz, sob uma luz diferente.

*Rubem Alves*³

Bons apreciadores dos livros sabem que, geralmente, há duas categorias de pessoas identificáveis em relação aos seus hábitos de leitura.

A primeira categoria é composta por aqueles que se autodenominam apaixonados por feiras de trocas de livros, cupons de desconto em lojas virtuais e feiras sazonais que oferecem descontos irresistíveis. Não costumam rejeitar convites para passeios sem compromisso em sebos e livrarias, nem que seja para tomar uma xícara de café e folhear alguns exemplares. Pessoas categorizadas nesse grupo correm o risco de aumentar suas pilhas de títulos espalhados pela casa e justificam que parte de suas aquisições não necessariamente será lida na íntegra, pois seria improvável fazê-lo em uma única vida. Seu prazer reside em cultivar, com todo o carinho, uma parte de seu acervo para consulta e outra parte seleta com exemplares que são “os de cabeceira”, obras que lhes são especialmente preciosas, que serão relidas e indicadas para os amigos, pois ocupam espaço especial em suas memórias e preferências.

Na outra categoria, existem indivíduos que jamais admitirão em voz alta que não gostam de ler. Eles alegam sentir sono, ou serem alérgicos a ácaros e a pó, e há aqueles que alegam não ter tempo. A leitura, sob a ótica deles, às vezes parece um capricho, coisa de *nerd*, considerando que vivemos em um tempo no qual a prioridade é trabalhar, produzir, aproveitar a vida ou ganhar dinheiro. Talvez, nossa análise sobre o comportamento deles esteja sendo injusta e preconceituosa e devemos perguntar em uma próxima conversa, pessoalmente, os motivos que levaram nossos amigos e familiares a terem despriorizado um hábito tão saudável e prazeroso.

Alerto, contudo, que as mídias sociais estão repletas de citações erroneamente atribuídas a escritores de alto gabarito, como Clarice Lispector e Machado de Assis, e a psicólogos, como Carl Gustav Jung e Sigmund Freud. Portanto, se, no senso comum, admite-se que esses autores escreveram textos dignos de nos capturar, encantar e inspirar, a repetição de frases aleatórias sem crítica e fora de contexto é um risco preocupante. Apesar de bem-intencionado, o perfil pessoal ou profissional que comete gafes assim afastaria potenciais clientes. E, no campo pessoal, desencantaria admiradores e paqueras, pois há quem diga que não há *selfie* bonita publicada nas mídias digitais que amenize esse tipo de decepção.

¹ REYES, Yolanda. *Ler e brincar, tecer e cantar: literatura, escrita e educação*. 4. reimp. São Paulo: Pulo do Gato, 2017.

² BRITTO, Luiz Percival Leme. *Ao revés do avesso: leitura e formação*. São Paulo: Pulo do Gato, 2015.

³ ALVES, Rubem. *As melhores crônicas de Rubem Alves*. Campinas: Papyrus, 2008.

Brincadeiras à parte, este *e-book* foi escrito dentro de uma instituição de Ensino Superior, tendo participado da concorrência junto a outros projetos, por meio de um edital organizado pelo setor de Publicações. Sua escrita foi fruto da parceria entre docentes e alunos apreciadores da leitura, pois sabem que, ao lado das obras técnico-científicas, as outras literaturas são veículos para a expressão da condição humana, da emoção e da imaginação.

Embora muitas vezes subestimada em currículos acadêmicos, o contato com as obras literárias possui um impacto duradouro na formação integral do futuro profissional. Como mencionou Artur Timerman (2018) em um belo texto publicado há alguns anos na coluna “Letra de Médico” na revista *Veja*⁴, há qualidades que não se aprendem por regras externas, mas sim por meio de um profundo senso de virtude e bondade interior que só pode ser despertado e nutrido pelo contato com as artes.

A obra literária é um antídoto para a unilateralidade de aspectos da vida cotidiana, como a sensação de cansaço e a perda da capacidade de imaginar e contemplar, e para o individualismo, só para citar algumas das queixas que sobrepõem o senso comum da população e que têm sido profundamente discutidas por pensadores como o filósofo Byung-Chul Han, por exemplo, na obra *A crise da narração*.

O desejo de compilar textos elaborados por docentes e discentes do Centro Universitário São Camilo surgiu para celebrar a arte literária e sua importância em nossas histórias pessoais, nossas carreiras e nossos estudos. Muitos dos autores desta obra se reconhecem como leitores entusiasmados que têm defendido o livro como suporte para estimular a abertura ao novo, o treino de escuta de outras narrativas, a troca de ideias, a convivência da comunidade acadêmica, entre tantas outras competências socioemocionais imprescindíveis para o desenvolvimento humano, o bem-estar e a ética.

Os primeiros capítulos nos levam à fundação desse encantamento pessoal. No Capítulo 1, a professora Cristiane Regina Ruiz nos guia por sua jornada de descoberta, desde um repouso forçado na adolescência até a imersão em tramas de mistério. É um testemunho de como a leitura gera o “efeito cinematográfico” na mente, aprimorando o vocabulário e o pensamento crítico. Complementando essa visão íntima, no Capítulo 2, a professora Alice Gonçalves Lima compartilha a experiência da leitura a partir de marcos de seu desenvolvimento, ilustrando as mudanças neurocognitivas ao narrar a luta de passar o hábito adiante: a leitura como um esforço disciplinar que, quando internalizado, faz a mente ver uma “televisão na cabeça”. O Capítulo 3 amplia o horizonte da experiência docente, com a professora Luciana Pinto Pastori celebrando os Clubes de Leitura como espaços de conexão social e pertencimento, nos quais a interpretação solitária se enriquece no convívio e no debate, comprovando o poder de expandir a rotina e treinar a empatia.

O segundo bloco da obra mergulha nas aplicações clínicas e políticas da narrativa, demonstrando o casamento entre Literatura e Psicologia. O Capítulo 4, fruto da pesquisa de Vanessa Alves Viana e Lívia Cardoso Alves da Silva, estudantes de graduação, oferece um panorama rigoroso sobre a biblioterapia e sua relevância no contexto acadêmico e clínico. O texto destaca a leitura mediada como um recurso para o restabelecimento emocional, o manejo da ansiedade e o fortalecimento da capacidade intelectual e social. A potência curativa da arte narrativa é dramaticamente explorada no Capítulo 5, no qual o foco recai sobre a expressão artístico-literária de sobreviventes do Holocausto. Utilizando o referencial da Psicologia Analítica Junguiana, o capítulo oriundo do Trabalho de Conclusão de Curso

⁴. TIMERMAN, Artur. *A humanização da Medicina através das Artes*. *Veja*, São Paulo, 13 set. 2018.

apresentado no primeiro semestre de 2025 pela hoje psicóloga Carolina Vainer Santos Rosini revela como a arte, a memória e a escrita atuaram como instrumentos de elaboração do luto e do trauma individual e coletivo, em contextos de violência inimaginável.

Finalmente, o Capítulo 6 eleva o debate para o campo da luta pela existência. O autor Murillo Garcia Nascimento discute a “escrita de si”, embasada em pensadores como Foucault, Hillman, Dorlin e Butler. Não como um mero ato de introspecção, mas como uma autodefesa performática. Para sujeitos marginalizados, narrar a própria história torna-se uma tecnologia política de sobrevivência, um modo de contestar narrativas opressoras e reivindicar a autoria da própria vida, ecoando o conceito da “escrivência” de Conceição Evaristo.

Ao percorrer esses seis capítulos, o leitor encontrará uma trama fundamentada no prazer de ler e na valorização da complexidade do pensamento, considerando que grandes obras não são frutos de uma cabeça divagante, mas sim do trabalho e da inventividade dos autores frente ao espírito do tempo. É nosso sincero desejo que esta obra inspire professores e estudantes a abraçarem o livro como um companheiro inseparável: uma ferramenta de autoconhecimento, um veículo de conexão e, acima de tudo, um ato contínuo de humanização.

Para finalizar, vale mencionar o material de divulgação do evento “O Ciclo de Literatura e Psicanálise⁵”, que aconteceu na Biblioteca Mário de Andrade entre setembro e outubro de 2025. Nele, os organizadores⁶ mencionaram uma frase do autor B. Kucincki que, em seu livro, escreveu: “Tudo neste livro é invenção, mas quase tudo aconteceu”. Faz pensar que, ao sermos bons leitores, somos copartícipes da obra. Seja qual for o gênero, desde um drama autobiográfico, até uma obra de ficção, abre-se um campo de provocações, reflexões e sonhos, matérias-primas para que a sociedade construa sua realidade de modo mais crítico, inspirado e consciente.

Lydiane R. Fabretti Streapco

⁵. Comunicação recebida pelo aplicativo *WhatsApp* referente ao evento “Ciclo de Psicanálise – Distopias” que ocorreu nos dias 29 e 30 de setembro e 1, 2 e 3 de outubro, no Auditório Rubens Borba de Moraes da Biblioteca Mário de Andrade, em São Paulo. Foram seis mesas sobre distopias literárias com psicanalistas e escritores. Obras discutidas: *1984* (HQ), *A nova ordem*, *Velhos demais para morrer* e *Corpos secos*.

⁶. Paulina Schmidtbauer, Luis Fernando Santos e Rodrigo Veinert.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1: Entre palavras e imagens: o encanto da leitura_____	7
CAPÍTULO 2: Impacto da leitura: mamãe parece que tem uma televisão na minha cabeça_____	13
CAPÍTULO 3: Palavras que conectam: o poder transformador dos Clubes de Leitura_____	17
CAPÍTULO 4: Biblioterapia e seus benefícios para um desenvolvimento integral_____	25
CAPÍTULO 5: Expressões artístico-literárias e sobreviventes do Holocausto: símbolos psicológicos_____	36
CAPÍTULO 6: Narrando dissidências: a escrita de si como autodefesa performática_____	48
CAPÍTULO 7: A formação humanista e a leitura dos clássicos: diálogos para uma vida integral_____	54



CAPÍTULO 1

Entre palavras e imagens: o encanto da leitura

Cristiane Regina Ruiz⁷

Quando surge o encantamento e a descoberta de um mundo novo

Este capítulo não pretende falar sobre a autora, mas sim sobre como ela descobriu o mundo encantador da leitura. Para isso, temos que voltar no tempo para os anos 1980.

Eu era uma adolescente que, de repente, se viu com caxumba em ambos os lados do pescoço. Isso era considerado muito perigoso e, mesmo contra a vontade da paciente, era necessário repouso absoluto. Imagine uma adolescente sendo mantida em cárcere privado por duas semanas, na cama, sem ter o que fazer. Não existia *internet*, *streaming*, celular, ou qualquer outra coisa a não ser a TV aberta. Nessa época, eu já lia gibis da Turma da Mônica, do Pato Donald e do Mickey, porém, eram leituras rápidas que terminavam em dez minutos, no máximo.

Uma antiga vizinha, sentindo-se tocada com minha situação, sugeriu para minha mãe que eu pegasse um livro emprestado de sua filha que era assinante do *Círculo do Livro*⁸. Minha mãe aceitou a proposta e me entregou o livro *A testemunha ocular do crime*, da consagrada autora Agatha Christie. Era a primeira vez que me deparava com um livro sem figuras, capa dura e com cheirinho de novo. Iniciei a leitura meio sem vontade, mas precisava ocupar meu longo tempo livre. No entanto, a história me fisgou de tal maneira que esse foi o primeiro de inúmeros livros que iam e vinham da casa da minha vizinha. *Depois do funeral*, *O homem do terno marrom*, *Cai o pano*, entre outras obras da Rainha do Mistério passaram por minhas mãos e se hospedaram em meu imaginário. Desse modo, Miss Marple⁹ e Hercule Poirot¹⁰ foram meus companheiros nas longas duas semanas de repouso.

Começo o capítulo com essa história, pois foi assim que meu encantamento pela leitura teve início. Desde esse evento, eu não me separei mais dos livros. Sentia a necessidade de encontrar a próxima leitura, mesmo não estando mais doente, nem de repouso. Percebi que livros de suspense me prendiam e me faziam tentar descobrir quem era o culpado em cada novo caso. Com o tempo, meu leque de autores foi crescendo, e fui ficando cada vez mais interessada em perceber as nuances da escrita de cada um: o modo como as frases eram formuladas e o momento em que cada autor me dava uma nova pista. Com isso, me tornei uma leitora assídua de livros de suspense, policiais e *thrillers*.

Em um certo momento, comecei a ler livros que se tornaram filmes. Mesmo sabendo que são duas maneiras diferentes de expressão artística, livros e filmes, não havia como

⁷. Doutora em Morfologia. Docente de cursos de graduação e pós-graduação. Coordenadora das disciplinas dos cursos de trilhas institucionais do Centro Universitário São Camilo.

⁸. O *Círculo do Livro* abriu as portas do mundo mágico da leitura para muitas pessoas. Ele surgiu em 1973, ou seja, há mais de 50 anos, com assinaturas mensais que permitiam que o público de renda mais baixa tivesse acesso à leitura, recebendo em casa excelentes títulos em capa dura.

⁹. Miss Marple é uma personagem de ficção presente em 12 romances e 20 contos policiais de Agatha Christie.

¹⁰. Hercule Poirot é um grande detetive fictício e protagonista da maioria dos livros de Agatha Christie, um dos mais famosos detetives da ficção policial.

não comparar os dois formatos e, para mim, o livro sempre ganhava. A única exceção que encontrei, até hoje, foi *O Hobbit*, de J. R. R. Tolkien¹¹, cuja trilogia de filmes me seduziu pela fotografia, pela maquiagem, pelo figurino e pelo enredo menos descritivo e mais pragmático.

Quando assisti *Jurassic Park* nos cinemas, achei fantástico o trabalho de Steven Spielberg¹² e me apaixonei pelos dinossauros tão realistas. Porém, ao ler a obra de mesmo nome, escrita por Michael Crichton¹³, a experiência tornou-se mais visceral. Era tal a imersão nas páginas do livro a ponto de sentir o cheiro do hálito dos dinossauros que chegavam emboscando os personagens, sentir o corpo tremer ao ouvir o rugido do T-Rex e ter vontade de correr sob o ataque de um velociraptor.

Citando R. F. Kuang¹⁴, em seu livro *A impostora*: “Tem um efeito cinematográfico; quase dá para ver as imagens dentro de nossa cabeça, em estilo de documentário: múltiplas vozes desenterrando o passado” (2024, p. 35). É esse o tipo de sensação que temos quando o livro é muito bem escrito.

Criamos as personagens em nossa mente e literalmente as enxergamos enquanto lemos. Um exemplo mais atual, visto que o filme foi lançado pela *Netflix* este mês, é a série de livros *O clube do crime das quintas-feiras*¹⁵, de Richard Osman¹⁶. A série já tem quatro livros publicados em português pela editora Intrínseca, os quais são: *O clube do crime das quintas-feiras*, *O homem que morreu duas vezes*, *A bala que errou o alvo* e *O último demônio a morrer*. Nela, é impossível deixar de dar rostos aos idosos que fazem parte do clube. Cada um tem sua personalidade, suas manias e seus trejeitos.

Como amei a escrita e a história, já li todos e, obviamente, desde o primeiro livro, já tinha pensado em atores que caberiam como uma luva em cada papel. Quando lia, imaginava, por exemplo, a personagem Elizabeth com o rosto da atriz Maggie Smith, e a personagem Joice com o rosto da atriz Imelda Staunton. No filme da *Netflix*, essas personagens foram interpretadas por Helen Mirren e Celia Imrie, que desempenharam com esmero seus papéis.

Essa viagem pelos sentidos que a literatura nos possibilita, faz com que possamos estar junto dos personagens na história, visualizar seus rostos e suas roupas, sentir seu perfume e imaginar sua voz. Como disse R. F. Kuang: “Ler nos permite viver a vida de outra pessoa. A literatura constrói pontes. Ela expande nosso mundo, não o diminui” (2024, p. 118). Para mim, a leitura realmente nos leva a conhecer novos mundos e a vivenciar mentalmente experiências que talvez nunca sejam possíveis no mundo real.

¹¹ J. R. R. Tolkien foi um escritor, filólogo e professor britânico, criador de *O Senhor dos Anéis*, cuja paixão por línguas e mitologia moldou a moderna literatura fantástica.

¹² Steven Spielberg foi o diretor visionário de *Jurassic Park*, responsável por transformar a ficção científica em um marco cinematográfico com efeitos visuais revolucionários.

¹³ Michael Crichton foi um médico e escritor estadunidense que revolucionou o *thriller* científico com obras como *Jurassic Park* e *O enigma de andrômeda*, explorando os perigos da tecnologia.

¹⁴ R. F. Kuang é uma escritora sino-americana que, em *A impostora*, cria um *thriller* ácido sobre apropriação cultural e ambição no mercado editorial por meio da controversa jornada de uma autora que rouba o manuscrito de uma colega.

¹⁵ *O clube do crime das quintas-feiras* acompanha um grupo de idosos carismáticos que se reúne semanalmente para resolver assassinatos, misturando humor britânico, mistério e reviravoltas inesperadas.

¹⁶ Richard Osman é um apresentador e produtor britânico que se tornou um autor *best-seller* ao criar a série *O clube do crime das quintas-feiras*, inspirada em visitas à casa de repouso onde sua mãe vive.

A fantástica fábrica mental de criação de cenários

Uma das primeiras necessidades do leitor para poder criar os cenários e diálogos dos personagens em sua mente é o reconhecimento da localidade na qual a história se passa, de como os personagens se expressam e a compreensão das palavras que surgem nos diálogos entre os personagens ou nas descrições do autor sobre a paisagem, os imóveis, as roupas, as comidas, etc. Quando eu estava no Ensino Médio, me foi indicada a leitura de um volume da coleção *Para gostar de ler*¹⁷.

No volume em questão, havia uma crônica de Carlos Drummond de Andrade, intitulada *O recalitrante*, e me lembro de somente entender a história quando me familiarizei com esse vocábulo. Saber o que significava a palavra “recalitrante” era decisivo para a compreensão da crônica. Hoje em dia, pesquisas indicam que o crescente interesse por *internet* e pelas redes sociais, especialmente entre jovens de 14 a 39 anos, contribui para a desvalorização da leitura de livros e para o aumento daqueles que dizem não ter paciência para ler.

A meu ver, é essencial equilibrar o uso das tecnologias com a promoção da leitura, visto que a prática da leitura estimula o desenvolvimento cognitivo, aprimora a capacidade de interpretação e amplia o vocabulário. *O recalitrante*, de Drummond, foi escrito lá pelos idos dos anos 1970, sendo destinado a estudantes do Ensino Fundamental e Médio, e continua um texto muito atual, podendo ser lido e entendido como factível até os dias de hoje. Minha pergunta é: será que os jovens de hoje compreenderiam essa crônica? Ou, ao ler seu título, já a deixariam de lado?

Digo isso pois nossos jovens preferem conteúdos digitais rápidos e visuais que não se aprofundam em vocabulário e reflexão. E, soma-se a isso o fato de a leitura escolar, muitas vezes, ser imposta como obrigação, sem espaço para escolha ou prazer, o que pode gerar resistência. O tempo de atenção está cada vez mais curto, e a linguagem digital (*emojis*, abreviações e *memes*) acaba substituindo palavras complexas ou expressões mais ricas. Isso cria um ambiente em que o esforço de buscar o significado de um termo parece “desnecessário” ou “chato”.

Por esses motivos, a participação ativa da família no incentivo à leitura é crucial. Pais que leem para os filhos, que compartilham histórias, que explicam o significado de novas palavras, introduzindo-as no vocabulário de casa, ajudam a criar um ambiente propício ao desenvolvimento do hábito de ler.

Eu me lembro de um dia em sala de aula, no qual, ao chamar a atenção de uma dupla que conversava sem parar, eu disse: “Olha só, se vocês não ficarem quietos, eu vou ‘defenestrar’ vocês”. Olhando para o rosto dos alunos, eu via um enorme ponto de interrogação, imaginando: “Isso é uma coisa ruim? O que ela vai fazer com eles? É um xingamento?” Na sequência, eu disse: “Ninguém sabe o que é defenestrar? Quer dizer que eu quero jogar um de vocês pela janela, mas obviamente eu não vou fazer isso”, e dei risada. Nesse momento, eles relaxaram e riram comigo. Veja como o conhecimento do significado das palavras influencia

¹⁷ A coleção *Para gostar de ler*, lançada pela Editora Ática em 1977, tornou-se um marco na formação de leitores no Brasil, especialmente entre estudantes do Ensino Fundamental e Médio. Com textos curtos, acessíveis e bem-humorados, ela reuniu grandes nomes da literatura nacional, oferecendo crônicas, contos e poesias que despertaram o interesse pela leitura em gerações inteiras.

nossas conversas, ou no entendimento de um texto e, voltando aos livros, na apreciação e compreensão dos contextos, das paisagens e dos diálogos entre os personagens.

Outro ponto alto da leitura é a emoção que os cenários que imaginamos nos desperta. Sabendo que todo livro tem seu *plot*¹⁸, nós, leitores, criamos todo o enredo em nossa mente, seguimos os passos dos personagens, pensamos que sabemos tudo sobre eles e que também sabemos como a história acabará. Porém, usando uma expressão da *internet*: #SÓQNÃO. Quando temos quase certeza do que está por vir, aparece o *plot twist*¹⁹. Um *plot twist* muito marcante e atual para mim foi o que aconteceu no livro *Nunca minta* da autora Freida McFadden²⁰. A história gira em torno de um casal que visita uma mansão isolada durante uma nevasca. A casa pertenceu a uma psiquiatra que desapareceu misteriosamente. Presos pela tempestade, eles descobrem uma sala secreta com fitas cassete de sessões de terapia – e é aí que o suspense começa a escalar.

O grande *plot twist* envolve a verdadeira identidade da esposa e seu passado sombrio. A autora manipula as percepções do leitor o tempo todo, levando você a confiar em personagens que, na verdade, escondem segredos profundos e perturbadores. No final, ninguém é exatamente quem parece ser – e todos têm algo a esconder. Quando você está lendo por prazer (no meu caso, na maioria das vezes, é um *thriller*), você está tão mergulhado na história, tão seguro de si que está desvendando o mistério que, na hora do *plot twist*, você sente uma emoção inexplicável, que te faz gritar, se exaltar, se revoltar e querer ler o resto do livro sem parar.

Portanto, há liberação de dopamina, gerando aquela sensação de empolgação, satisfação, motivação e prazer. Pesquisas como a *Retratos da Leitura no Brasil*, realizada em 2024²¹, mostram que ler ficção, o gênero mais associado à “leitura por prazer”, aumenta nossa capacidade de compreender os estados mentais dos outros e de entender que as pessoas podem ter ideias diferentes das nossas. Isso estimula a criatividade, reduz o estresse e fortalece a memória e a concentração. Na pesquisa de 2024, de um total de 2.547 entrevistados, 46% afirmam que ler traz conhecimento, 10% afirmam que ler ajuda no desenvolvimento da criatividade e 9% afirmam que ler ajuda em seu bem-estar emocional (Instituto Pró-Livro; Ministério da Cultura, 2024).

O autor Stephen King²² tem uma obra chamada *Sobre a escrita*²³, na qual ele argumenta sobre o prazer de escrever e ler, mostrando como a paixão pela linguagem e pelas histórias pode transformar vidas. Em uma das partes do livro, ele fala sobre a leitura como combustível para a escrita, afirmando que ler muito é essencial para escrever bem. Se, em nosso dia a dia, nos empenharmos na escrita e na leitura, com certeza teremos resultados mais satisfatórios nos estudos, no trabalho e nas relações sociais. Atualmente,

¹⁸. *Plot* é o enredo principal de uma narrativa – a sequência de eventos que estrutura a história. É como a espinha dorsal: começo, meio e fim, com conflitos, desenvolvimento de personagens e resolução.

¹⁹. *Plot twist* é uma reviravolta inesperada dentro do enredo que muda radicalmente a direção da história, surpreendendo o público.

²⁰. Freida McFadden é uma médica especializada em lesões cerebrais e autora *best-seller* de *thrillers* psicológicos, conhecida por obras como *A empregada* e *Nunca minta*.

²¹. A sexta edição da pesquisa *Retratos da Leitura no Brasil* foi realizada em 2024 pelo Instituto Pró-Livro em parceria com a Fundação Itaú e o Ministério da Cultura.

²². Stephen King é um dos autores mais prolíficos e influentes da literatura contemporânea, conhecido por transformar o cotidiano em terror psicológico e por sua paixão pela escrita como ferramenta de conexão humana e narrativa poderosa.

²³. *Sobre a escrita* é uma obra de Stephen King que possui uma estrutura híbrida entre memórias pessoais e manual de escrita.

temos cada vez mais dificuldade na escrita formal e reflexiva, devido à falta de vocabulário para expressar sentimentos, argumentar e responder questões dissertativas, tudo isso ligado à busca constante por conteúdos rápidos e superficiais e o aumento no uso de linguagem visual, como *emojis*, *gifs* e figurinhas. Por isso, Stephen King (2000) argumenta que se você não tem tempo para ler, não tem tempo (ou ferramentas) para escrever. Ou seja, a prática de ler alimenta e desenvolve a capacidade de escrever bem.

Em resumo, a ideia deste capítulo foi desmistificar o que algumas pessoas pensam e dizem sobre não gostarem de ler. Nem todo mundo se torna um ávido leitor, porém, todos devem se dar a chance de ter um contato inicial com algum gênero, pois podem acabar se deparando com algo tão prazeroso que se tornará um hábito para a vida inteira, assim como podem vivenciar, por meio da leitura, experiências únicas, possibilitadas pelo estímulo da imaginação e dos sentidos. É fato que a leitura amplia a capacidade de interpretação e enriquece o vocabulário, ocasionando uma melhora na habilidade de escrita, o desenvolvimento do pensamento crítico e um aperfeiçoamento na comunicação rotineira. Porém, o mais maravilhoso é o momento em que você se sente confortavelmente em seu cantinho, acende uma vela aromática, faz um chocolate quente e se deixa levar a um mundo externo à sua realidade. Torço para que cada um dos leitores que entrar em contato com este capítulo consiga desfrutar dessa experiência.

Referências

INSTITUTO PRÓ-LIVRO; MINISTÉRIO DA CULTURA. *Retratos da Leitura no Brasil* – 6ª edição. 2024. Disponível em: https://www.prolivro.org.br/wp-content/uploads/2024/11/Apresentac%C3%A7%C3%A3o_Retratos_da_Leitura_2024_13-11_SITE.pdf. Acesso em: 16 dez. 2025.

KING, Stephen. *Sobre a escrita: a arte em memórias*. Tradução Michel Teixeira. Rio de Janeiro: Objetiva, 2000.

KUANG, Rebecca F. *A impostora*. Tradução Yonghui Qio. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2024.



CAPÍTULO 2

Impacto da leitura: mamãe parece que tem uma televisão na minha cabeça

Alice Gonçalves de Lima²⁴

A ação de ler é um exercício que traz mudanças substanciais e práticas para a vida cotidiana do ser humano comum. Basta iniciar uma jornada de leitura que será possível perceber aumento do vocabulário, melhora da comunicação escrita e verbal, desenvolvimento da criatividade, amplificação da visão crítica sobre o mundo, facilitação do autoconhecimento e aprimoramento da resolução de problemas, além do fato de que a leitura por si só tem uma função de entretenimento.

Tenho para mim que existe uma sutil diferença, possivelmente explicada pela Neurociência, entre as emoções produzidas por imagens externas em relação àquelas produzidas por imagens mentais geradas pela leitura. Partindo do ponto de vista do leitor, as imagens televisivas, cinematográficas ou mesmo de desenhos em quadrinhos, mangás e pinturas rupestres vêm de fora para dentro, passam pelo córtex visual e dali são direcionadas ao sistema límbico, despertando nossas emoções. No entanto, a leitura envolve um processamento cognitivo especializado e de alto nível para a interpretação simbólica, além da compreensão da linguagem, o que nos faz produzir imagens em nosso córtex visual e, a partir dali, despertam nossas emoções no sistema límbico.

Existe, portanto, um passo a mais no processo ocasionado pela leitura, que é a tradução das palavras em imagens, as quais estão dentro da mente do leitor. “Tem uma televisão na minha cabeça” demonstra que a imagem dinâmica televisiva ou cinematográfica, ou mesmo a imagem estática desenhada, diminui bastante nosso trabalho mental criativo. O mais interessante é que tanto a imagem pronta como aquela que foi gerada a partir da leitura não deixam de ser, da mesma maneira, empolgantes.

Neste capítulo, conto um pouquinho da minha vivência com os livros e com a leitura ao longo dos anos, pincelando as mudanças tecnológicas e comportamentais que foram acontecendo e as lições que aprendi sobre a ação de ler.

Vivenciando a televisão interior

Vejo uma menininha vestindo pijama de flanela branca, ilustrado com pequenos desenhos infantis, correndo e subindo com certa dificuldade em uma cama de casal alta, acompanhada de um menino com o mesmo traje. Eles se acomodam deitados cada um de um lado da mãe que também se deita e segura um livro pequeno com ilustrações muito simples, sem serem preenchidas com cor, apenas rabiscos. A mãe escolhe a história e lê entonando cada personagem de um modo diferente enquanto as crianças ouvem empolgadas cada frase, cada palavra. Assim, fui introduzida no mundo dos livros e da leitura.

²⁴. Bióloga. Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Docente do curso de trilhas institucionais do Centro Universitário São Camilo.

Depois, veio a escola com os clássicos da literatura brasileira. As férias de julho eram especiais, uma verdadeira delícia. Lembro-me de quando li *O guarani* de José de Alencar (1996). Nas tardes frias de julho, depois dos afazeres de casa, me sentava ao sol e lia imaginando a floresta e a vida naqueles tempos, tão distantes da minha realidade.

Fui ensinada de que os livros são nossos melhores amigos e de que ler é poder. Como não tinha muitas amigas, nem poder, isso foi algo que desde cedo me atraiu. Portanto, ler sempre foi minha meta. Ninguém me disse que, para se adquirir poder por meio da leitura, depende daquilo que se lê. Demorei muito tempo para aprender isso. Entretanto, também perdi muito tempo lendo o que não me traria nem amigos, nem poder. Mas, ainda assim, considero que todas as minhas leituras foram úteis, pois o exercício mental despendido nesse processo mantém ativas milhões de sinapses. Basicamente, é o equivalente a fazer atividade física para combater o sedentarismo, só que utilizando o cérebro.

A leitura sempre esteve muito presente em minha vida. No início da idade adulta, passei por um episódio de depressão, que foi um momento muito difícil para mim. Nessa fase da vida, é muito comum não se saber procurar ajuda de forma adequada, principalmente estando nos anos 1980, quando o estigma social com relação à Psiquiatria e Psicologia era muito forte. Como explicar para família que se tem uma consulta marcada com um psiquiatra ou sessões agendadas com um psicólogo. As respostas comuns eram: “Onde já se viu, você não é louca!” ou “Como assim? Vai pagar apenas para desabafar com uma pessoa te ouvindo? Onde já se viu perder dinheiro assim!”, e por aí vai. O problema, que começou como uma depressão, evolui para ansiedade e síndrome do pânico.

Porém, é nesse momento caótico que a leitura vem e te salva. Era 1987 e Paulo Coelho acabava de lançar *O diário de um mago*, que narra a peregrinação do autor pelo Caminho de Santiago, combinando aventura, reflexão e exercícios de meditação. A leitura deste livro acalmou minha mente e a depressão se dissipou, pelo menos por aquele período.

Minha experiência com filhos: livro para banho, livro para morder e livro para ler

Entrou o século XXI e, com ele, o instinto materno. “Gestar” é a palavra de ordem. Em 2002, chega Henrique. Prematuro de 36 semanas, pequenino, dorminhoco e faminto. Claro que li muito sobre gestação, gravidez e parto. Mas, agora outro aspecto dessa jornada aparece: como ofertar a leitura para aquele ser tão desejado e amado. Se a leitura teve tamanha importância para minha vida, com certeza quero que o mesmo ocorra com meus descendentes. Agora, os tempos mudaram: há livros para colocar na banheira com desenhos coloridos e vibrantes, há livrinhos para mastigar, há livrinhos com imagens tridimensionais, que ao virar a página, literalmente a história é construída diante de seus olhos.

Henrique teve tudo isso à disposição. Porém, diferente do que acontecia no meu tempo, os livros realmente precisam ser muito atrativos para chamar sua atenção. Pois, a tecnologia chegou, e os programas infantis passavam 24 horas por dia na televisão. Havia também os joguinhos no computador e os consoles portáteis, que competiam com os livros de forma totalmente injusta e desigual.

Não vi o Henrique lendo de bom grado nas férias de julho, como eu fazia. Para ele, o ato de ler era sempre um sofrimento. Muitas vezes, tivemos de ler juntos para que a leitura fosse cumprida. Mas aí veio um momento mágico.

Henrique estava no quinto ano do Ensino Fundamental, com dez anos de idade, e descobriu o livro *A cidade fantasma* da coleção *Salve-se Quem Puder*. De repente, seu comportamento mudou. Já não passa mais o tempo todo jogando no computador ou no console portátil, pois está lendo. Nos intervalos entre os períodos de leitura, ele nos aborda e conta entusiasmado a história de suspense. Em um desses momentos, ele me diz: “Mamãe, parece que tem uma televisão na minha cabeça!” Foi uma emoção indescritível. Senti que todo esforço havia se transformado em recompensa – aquela paz íntima de quem vê florescer o que plantou. A emoção causada pela leitura aconteceu para ele, fazendo-o compreender que ler é prazeroso.

Porém, aprendi também que não basta apenas essa sensação de prazer proveniente da leitura para se manter esse hábito diariamente. Depois da leitura desse livro, tudo voltou ao normal. Cada livro seguinte era um novo martírio. Um imenso sofrimento para o Henrique. Aquele livro marcou sua vida, mas não foi suficiente. Para ele, no fim das contas, o principal motivo para desenvolver o hábito da leitura foi a necessidade. A busca por repostas às perguntas do dia a dia.

Agora, Henrique tem 23 anos, lê muitos relatórios sobre empresas, visto que abraçou a carreira de *Investment Banking*. Atualmente, a Inteligência Artificial (IA) é a tecnologia do momento e conta com grande participação na produção textual e de imagem, o que está afetando nosso cotidiano de forma positiva e negativa. Henrique lida bem com isso, usando a IA para melhorar sua escrita e resumir os inúmeros relatórios que precisa ler. E, por incrível que pareça, ele é o que mais compra livros físicos aqui em casa, pois diz preferi-los no lugar dos digitais. Eu discordo dele, pois acho que devemos acompanhar a evolução de nosso tempo.

O impacto da leitura

Como qualquer outra habilidade, a leitura depende de treino, constância e disciplina, pois estamos sempre aprendendo a ler. Aconselho a não economizar nessa atividade: se comprou um livro e não gostou, não pare! Troque por outros até achar algum que prenda sua atenção.

Outra coisa: não precisa acumular. Não é necessário ter aquele monte de livros empoeirados em estantes e servindo de moradia para traças. Você pode guardar versões digitais em *e-readers* ou “guardá-los” em sua memória, que é o melhor lugar para armazená-los, visto que a economia circular é de valor inestimável para o mercado dos livros.

Concluindo, minha última mensagem para aqueles que um dia vierem ler este texto: o ato de ler salva vidas. Da doença, da ignorância, da miséria, da tristeza, da depressão, do medo e até de nós mesmos.

Referências

ALENCAR, José de. *O guarani*. 20. ed. São Paulo: Ática, 1996. Disponível em: <https://releia.ifsertao-pe.edu.br/jspui/handle/123456789/1325>. Acesso em: 16 dez. 2025.

COELHO, Paulo. *O diário de um mago*. São Paulo: Companhia das Letras, 2017.

DIXON, Sarah. *A cidade fantasma*. Tradução Heloisa Jahn. 5. ed. São Paulo: Scipione, 2020. (Coleção *Salve-se Quem Puder*).



CAPÍTULO 3

Palavras que conectam: o poder transformador dos Clubes de Leitura

Luciana Pinto Sartori²⁵

O que é um Clube do Livro?

Ler para uma criança sempre foi uma forma de iniciar o mundo dos sonhos e facilitar que adormeçam. Ler para si mesmo segue a mesma estratégia para muitas pessoas, inclusive como um momento “seu”, para desconectar do mundo real, dos problemas, do trabalho e dos ruídos da vida.

Esse momento pode incluir um chá, um café, outras bebidas que trazem conforto, uma vela perfumada, um canto de sofá com cobertor e uma iluminação adequada para facilitar a leitura e para aquecer o ambiente. E pode virar um hobby, um prazer a mais, que posteriormente é compartilhado com pessoas de gostos, mentes e personalidades similares à sua.

É daí que surgem os Clubes do Livro ou Clubes de Leitura.

Por definição, são um clube social, pois pessoas se encontram para discutir sobre o livro que acabaram de ler, que podem tanto ser obras literárias escolhidas coletivamente ou por um organizador. Nessa reunião, as pessoas expressam suas opiniões e críticas, tornando a proposta algo muito além da leitura individual: trata-se de compartilhar interpretações e enriquecer a experiência com diferentes pontos de vista. É fascinante descobrir que alguém entendeu o final de um livro de uma maneira totalmente diferente da sua interpretação.

Os chamados membros de Clubes do Livro realizam todo o tipo de encontro: em suas casas, em livrarias, *pubs*, cafés, restaurantes, parques, ou onde se sentirem confortáveis. Quase sempre compartilhando seus chás e cafés, tornando a experiência toda prazerosa. Em meu caso, minha primeira experiência em um Clube do Livro ocorreu quando trabalhei na Escola Internacional de Curitiba, onde fazia parte da equipe brasileira que lecionava disciplinas específicas (Ciências e Biologia) em inglês, e o clube era organizado pelo professor de Literatura e Teatro, um americano que, ao selecionar os autores e livros, nos trazia para dentro de um contexto histórico e literário, tornando nossas discussões também uma aula, pois sempre nos trouxeram um amplo aprendizado. Claro, precisávamos saber inglês também!

Lá, a equipe da biblioteca não só participava como nos garantia que teríamos exemplares suficientes para nossas discussões. Isso tudo no começo dos anos 2000, quando importar livros ainda era caríssimo, não existiam *tablets* ou livros eletrônicos e as bibliotecas eram nosso refúgio e salvação! Para mim, era um momento de contato mais próximo com pessoas de diferentes áreas e proporcionava uma sensação de pertencer àquela equipe, àquele grupo tão diverso. No trabalho, encontrei um ambiente confortável, de discussão inteligente e acolhedora.

²⁵. Bióloga. Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Docente do curso de trilhas institucionais do Centro Universitário São Camilo.

Resumidamente, vi no Clube do Livro um espaço de convivência e aprendizado, no qual a leitura individual ampliava seu significado por meio da experiência coletiva. E, hoje, tenho a felicidade de trabalhar em uma instituição que não só tem uma excelente biblioteca, como pessoas que incentivam a leitura, criando eventos e encontros. Esses dão oportunidades para que todos desenvolvam o gosto pela leitura compartilhada, e novamente eu desfruto de um ambiente acolhedor, o qual inclui lanchinhos e mimos nos encontros do clube, onde alunos, docentes e funcionários, sejam eles leitores ávidos ou iniciantes, podem participar e opinar.

Vamos listar aqui quais são as características de um Clube de Leitura?

- a) **Objetivo em comum:** incentivar o hábito da leitura, estimular o pensamento crítico, criar conexões sociais e promover cultura.
- b) **Leitura coletiva:** todos os participantes leem o mesmo livro em um período pré-definido.
- c) **Encontros periódicos:** geralmente semanais ou mensais, presenciais ou virtuais.
- d) **Discussão e troca de ideias:** cada encontro é dedicado a conversar sobre o livro, explorar temas, personagens, linguagem, período ou contexto histórico e mensagens da obra.
- e) **Formatos variados:** alguns clubes são temáticos e focam em gêneros (terror, romance, fantasia, filosofia, feminismo, mistério e crime), outros são mais livres e podem incluir dinâmicas criativas e até encontros com autores.

Quais são os clubes mais conhecidos?

O *Clube do Livro da Oprah*²⁶ é responsável pela leitura de mais de 120 títulos diferentes, sendo que alguns tiveram saltos de vendas de centenas de milhares de cópias, como é o caso de um livro alemão na área de espiritualidade e psicologia: *A New Earth – Um novo mundo, o despertar de uma consciência* de Eckhart Tolle. A Oprah é o maior exemplo de influenciadora nos EUA, cada livro selecionado por seu clube alcança uma tiragem nova ou reimpressões. O fato de muitos títulos desconhecidos ou de autores menos difundidos ganharem visibilidade e tornarem-se *best-sellers* mostra seu forte efeito de influência, que gerou, em inglês, a expressão *Oprah Effect* (“efeito Oprah”), usada justamente para esse explicitar esse fenômeno. Seu clube teve uma versão original (na TV) que funcionou intensamente até 2011. Depois, sofrendo adaptação à vida digital, lançou a versão *Oprah’s Book Club 2.0* (em 2012), focado nas redes sociais, incluindo a força do alcance do *Instagram*.

Outro influenciador em leituras, mas que também é um autor de *best-sellers*, mencionado também no Capítulo 1, escrito pela professora Cristiane Ruiz, é Stephen King. Seu renome é mundial; com mais de 350 milhões de cópias de seus livros vendidas. Ele escreve romances (mais de 60), contos, obras de não ficção, além de adaptações cinematográficas e séries.

²⁶. O *Oprah’s Book Club* (*Clube do Livro da Oprah*) foi lançado por Oprah Winfrey em 17 de setembro de 1996, como um segmento do programa *The Oprah Winfrey Show*.

Títulos como *The Stand (A dança da morte)*, *The Shining (O iluminado)* e *It (A coisa)* têm tiragens grandes, reimpressões constantes e até edições diferentes. King é frequentemente citado em artigos sobre influência cultural, horror moderno e criação de narrativas populares que são adaptadas para filmes ou séries. Essas adaptações aumentam o alcance de seus livros, atraindo novos leitores.

Com isso, ele consegue influenciar e incentivar a leitura com sucesso pois, ao ter alta visibilidade, ele alcança mais leitores, e assim livros muito populares tendem a ser escolhidos por clubes de leitura, pois despertam a curiosidade e têm impacto cultural. O fato de King explorar uma variedade de gêneros e ter uma narrativa envolvente atrai diferentes perfis de leitor. E os considerados títulos “fáceis de ler” com forte apelo emocional geram discussões interessantes, o que é ideal para clubes. Como mencionado antes, por ter obras adaptadas ao cinema e à TV, consegue interessar um público ainda mais amplo, e acaba tendo uma comunidade de fãs grande e ativa, ou seja, as pessoas que gostam de seus livros frequentemente os recomendam, trocam edições e discutem em fóruns e redes sociais. Isso ajuda a manter e aumentar o número de leitores, incentivando quem não conhece a experimentar uma obra dele.

Essa combinação de fatores atrai e garante um público que compra livros e mantém vivas as livrarias e lojas, que sofreram grandes impactos durante a pandemia. No Brasil, algumas de nossas maiores lojas fecharam (como foi o caso da Livraria Cultura, com sua icônica loja na Avenida Paulista), e as pequenas sobrevivem com dificuldade. Outro fator envolve a venda virtual, que facilita a obtenção dos livros e reduz os custos prediais, inclusive.

Um exemplo de venda virtual é a *TAG Livros*²⁷, uma das maiores iniciativas de clube de assinatura literária no Brasil, que eu mesma provei por um ano, mantendo uma assinatura que me garantia receber livros na minha porta de casa todos os meses. Parte de seu sucesso envolve uma curadoria de qualidade, pois o assinante recebe um livro escolhido por especialistas renomados (escritores, críticos, professores, jornalistas e artistas).

Dessa forma, os leitores têm acesso a obras que talvez nunca escolheriam sozinhos, ampliando seu repertório e quebrando barreiras literárias. E conseguem uma experiência literária completa, pois, além do livro, uma linda caixa traz uma revista exclusiva com informações sobre a obra, entrevistas e contexto histórico, além de mimos literários (como marcadores, pôsteres e *cards*). Isso cria uma atmosfera que valoriza o livro como experiência cultural, não só como produto. Se for de seu interesse, ainda há a comunidade de leitores, os quais possuem seu próprio Clube de Leitura on-line, fortalecendo a sensação de pertencimento e incentivando a troca de ideias. Tudo isso cumpre o objetivo dessa dimensão coletiva, transformando a leitura em hábito social e compartilhado.

No Brasil, atualmente, a comunidade mais buscada como Clube do Livro é comandada pelo professor Karnal²⁸ que tenta incentivar aqueles que querem ter mais espaço para expor suas ideias, desenvolver seus projetos, cultivar *networking* e desenvolver um raciocínio claro sobre seus pontos de vista. Na propaganda sobre seu clube, ele menciona a chance de explorar livros incríveis, aprender e se aprofundar nas aulas e *lives* de dúvidas com o próprio professor Leandro Karnal e convidados especiais. Lista que, para isso, terá de ter

²⁷. TAG LIVROS. [s. d.]. Disponível em: <https://leia.taglivros.com/assine/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

²⁸. CLUBE DO LIVRO PRIOLI & KARNAL. 2024. Disponível em: <https://clubedolivropriolikarnal.com.br/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

disciplina e receberá incentivo para ler mais, com um cronograma feito para ser cumprido aplicando-se 15 minutos de leitura diária em média (o que pode ajudar a convencer aqueles que não dispõem de muito tempo livre em seu dia, ou que ainda são iniciantes em seu hábito de leitura). E sugere que, com essa prática, você ampliará sua visão de mundo, estudando obras que, a princípio, você não encararia sozinho.

Presenciais ou on-line? Sugestões de clubes

Muitos clubes²⁹ são on-line ou híbridos (parte on-line, parte presencial), o que permite a participação de pessoas de várias regiões. Quanto aos presenciais, estes ainda existem, especialmente em grandes cidades, com muitos deles vinculados a livrarias, bibliotecas, centros culturais ou cafés. Confira algumas dicas em São Paulo:

- a) **Clube de Leitura da Biblioteca de São Paulo (BSP):** encontros presenciais na BSP, geralmente aos sábados. São mensais e os livros discutidos podem ser emprestados do acervo³⁰.
- b) **Clube do Livro do Sesc Avenida Paulista:** acontece na biblioteca do 15º andar do Sesc Paulista, e os encontros são presenciais mediados por organizadores. É um evento mensal, portanto, verificar o calendário para saber qual é o livro do mês³¹.
- c) **Japan House São Paulo:** Clube de Leitura voltado a autores japoneses traduzidos do japonês, com encontros presenciais na *Japan House* SP. É um encontro mensal que faz parte da programação cultural da *Japan House*³².
- d) **Observatório do Livro e da Leitura:** redes de Clubes de Leitura com presidências variadas, como adolescentes, idosos e pessoas privadas de liberdade. Atuação nacional, com presença física em várias cidades + projetos digitais³³.
- e) **The Fluent Society Book Club:** leitura em inglês, encontros virtuais ao vivo, com pequeno grupo³⁴.
- f) **Clube de Leitura da Dua Lipa (Service95):** Cantora indica publicações globais e se interessa por autores dos países onde realiza seus *shows*³⁵.

Em alguns países, o clube do livro presencial tem uma extensão, denominada “Turismo Literário”. As pessoas se organizam para visitarem juntas pontos turísticos relacionados a grandes obras da literatura ou mesmo dos grandes autores do passado. Os encontros

²⁹ FERREIRA, LUDIMILA. 5 clubes do livro on-line para participar em 2025. Guia do Estudante, 9 jan. 2025. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/5-clubes-do-livro-online-para-participar-em-2025/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

³⁰ SÃO PAULO. Clube de Leitura BSP. Biblioteca de São Paulo, 2025. Disponível em: https://bsp.org.br/evento/clube-de-leitura-bsp_4956. Acesso em: 17 dez. 2025.

³¹ SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO (Sesc). São Paulo, [s. d.]. Disponível em: <https://www.sescsp.org.br/programacao/clube-do-livro-5/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

³² JAPAN HOUSE. Clube de Leitura Japan House São Paulo + Quatro Cinco Um. [s. d.]. Disponível em: <https://clubedeleitura.japanhousesp.com.br/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

³³ OBSERVATÓRIO DO LIVRO E DA LEITURA. [s. d.]. Disponível em: <https://observatoriodolivro.org.br/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

³⁴ THE FLUENT SOCIETY. Book Club. [s. d.]. Disponível em: <https://www.instagram.com/fluentsociety.co/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

³⁵ SILVA, João. Turismo literário é uma forma de vivenciar a paixão pelos livros de maneira autêntica. *Jornal da USP*, 31 jan. 2025. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/turismo-literario-e-uma-forma-de-vivenciar-a-paixao-pelos-livros-de-forma-autentica/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

vão desde conhecer onde Anne Frank ficou escondida e caminhar pela fazenda da autora de *Pedro, o Coelho* (Beatrix Potter), até ver onde Charles Dickens dormia, assistir filmes no gramado de Mr. Darcy (por Jane Austen em *Orgulho e Preconceito*) e visitar a casa de Machado de Assis, no Rio de Janeiro³⁶.

Como um livro pode transformar uma pessoa?

A leitura não é apenas um hábito cultural, mas também uma atividade que provoca mudanças reais e positivas no cérebro. Pesquisas em Neurociência e Psicologia mostram que ler com frequência tem efeitos profundos tanto na estrutura quanto no funcionamento cerebral.

Inicialmente, podemos mencionar as mudanças na forma de pensar, pois um livro apresenta novas ideias, filosofias, vivências e perspectivas que mudam crenças e ampliam visões de mundo. Além disso, pode afetar positivamente sua rotina, pois a leitura regular substitui hábitos menos saudáveis, como o excesso de redes sociais, oferecendo momentos de concentração e reflexão. Há também menção de mudança no comportamento das pessoas, visto que livros podem inspirar mudanças práticas, desde cozinhar uma receita até repensar hábitos de consumo, saúde ou relações pessoais. Em termos de autoconhecimento, tanto personagens como narrativas funcionam como espelhos, o leitor se identifica e reflete sobre sua própria vida. Bibliografias e textos documentais podem agir como motivadores; histórias de superação e inspiração despertam coragem para agir de forma diferente no cotidiano.

Será que há um poder transformador nos Clubes de Leitura?

Ao menos em termos de hábitos podemos afirmar que sim, pois participar de um clube cria um *compromisso coletivo*: você sabe que haverá um encontro e precisa estar preparado, o que ajuda a manter a disciplina da leitura. Isso pode se tornar um hábito diário, reservar um tempo para ler, desconectar-se do celular, buscar novos livros.

Também acredita-se que traz uma expansão de perspectivas, pois um mesmo livro pode ser interpretado de formas muito diferentes. Ao ouvir outras leituras e opiniões, a pessoa passa a enxergar outros significados e interpretações. Isso estimula empatia e pensamento crítico.

E o que se tornou um grande objetivo pós-pandemia, mas é sempre válido: conexão social e pertencimento, pois ler é uma atividade solitária, mas discutir o livro transforma a experiência em algo coletivo. O clube vira uma comunidade: pessoas desconhecidas se tornam amigas e compartilham ideias, sentimentos e experiências pessoais, criando ou fortalecendo vínculos.

Pode também haver uma transformação emocional, caso o livro consiga tocar seu coração, e discuti-las em grupo traz apoio e solidariedade.

³⁶. BINDER, Jeffrey R. *et al.* Human brain language areas identified by functional magnetic resonance imaging. *Journal of Neuroscience*, v. 17, n. 1, p. 353-362, 1997. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6793702/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

E será que é verdade que a rotina de leitura traz impactos para o cérebro?

Acredita-se que sim, pois estudos com ressonância magnética funcional mostram que a leitura ativa diversas áreas do cérebro ao mesmo tempo (visão, linguagem, memória e emoções). Isso fortalece e estimula as conexões neurais³⁷. Esse exercício constante melhora a plasticidade cerebral, ou seja, a capacidade de criar e reforçar conexões neurais.

O incentivo da leitura desde a infância também visa uma melhora da concentração e atenção, pois, ao acompanhar uma narrativa, o cérebro precisa se manter focado por períodos prolongados. Isso treina a atenção sustentada e pode reduzir os efeitos da dispersão causada pelo uso excessivo de telas e redes sociais.

Outra vantagem envolve o aprimoramento da memória, visto que, ao ler, a pessoa retém detalhes de enredo, personagens, descrições, contextos regionais e históricos, o que estimula áreas ligadas à memória de trabalho e à memória de longo prazo. Certamente, tais resultados dependem também da qualidade da atenção voltada à leitura. Se feita com calma e prazer, mantém todo o registro por muito mais tempo.

Algo importante para todos, mas em especial para crianças e jovens, é a expansão do vocabulário e da linguagem. Há publicações científicas sobre a ação da leitura frequente ativando o córtex temporal esquerdo, região ligada ao processamento de palavras, trazendo um maior vocabulário e uma melhora na escrita e na comunicação oral.

Quando falamos de adultos, a leitura traz significativamente uma redução do estresse e um relaxamento mental, funcionando na redução dos níveis de estresse em até 68%, mais do que ouvir música ou caminhar. Tudo porque a leitura desacelera o ritmo cardíaco e reduz a tensão muscular. Também pode prevenir o declínio cognitivo, pois, ao mantermos o cérebro ativo com leitura regular, podemos tentar retardar o aparecimento de doenças neurodegenerativas, como a demência.

Um Clube de Leitura potencializa o impacto transformador do livro porque soma a força da palavra escrita com a troca coletiva de ideias. O resultado é uma experiência que pode formar novos hábitos e mudar rotinas.

O incentivo à leitura pode acontecer de várias formas, como por uma curadoria literária, ou seja, uma boa indicação, de pessoas que conhecem e sabem divulgar, incluindo alguém de sua biblioteca ou livraria.

Portanto, a leitura regular fortalece o cérebro como um músculo, melhora atenção, memória, linguagem, empatia e até ajuda a prevenir doenças cognitivas. Além disso, promove relaxamento e bem-estar, impactando a rotina de forma muito positiva.

Saiba mais informações sobre a Biblioteca do Centro Universitário São Camilo e confira outros *links* e dicas de Clubes de Leitura ao final deste capítulo.

Outra dica é assistir alguns filmes que mencionam Clubes de Leitura para conhecer mais sobre o assunto, como o incrivelmente sensível *A Sociedade dos Poetas Mortos* (1989),

³⁷. HÁBITO de leitura estimula o cérebro e promove benefícios para a saúde mental. PUCRS, 29 out. 2024. Disponível em: <https://portal.pucrs.br/noticias/saude/habito-de-leitura/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

o descontraído *O Clube de Leitura de Jane Austen* (2007), o adorável *A Sociedade Literária e a Torta de Casca de Batata* (2018) e a comédia *Do Jeito que Elas Querem* (2018) – que, em inglês, se chama *The Book Club*.

Referências

BIBLIOTECA. *Centro Universitário São Camilo*, 2016. Disponível em: <https://biblioteca.saocamilo-sp.br/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO. *Biblioteca São Camilo*. São Paulo: Instagram, 2025. Disponível em: <https://www.instagram.com/bibliotecasaocamilo.sp/>. Acesso em: 17 dez. 2025.



Filmes indicados

A Dança da Morte. Direção: Mick Garris. EUA: American Broadcasting Company (ABC), 1994. Minissérie.

A Sociedade dos Poetas Mortos. Direção: Peter Weir. EUA: Touchstone Pictures, 1989. Filme.

A Sociedade Literária e a Torta de Casca de Batata. Direção: Mike Newell. Reino Unido: StudioCanal; Netflix, 2018. Filme.

Do Jeito Que Elas Querem. Direção: Bill Holderman. EUA: Paramount Pictures, 2018. Filme.

It: A Coisa. Direção: Andy Muschietti. EUA: New Line Cinema, 2017. Filme.

O Clube de Leitura de Jane Austen. Direção: Robin Swicord. EUA: Sony Pictures Classics, 2007. Filme.

O Iluminado. Direção: Stanley Kubrick. EUA: Warner Bros., 1980. Filme.



Clubes do Livro indicados

JAPAN HOUSE. *Clube de Leitura Japan House São Paulo + Quatro Cinco Um*. [s. d.]. Disponível em: <https://clubedeleitura.japanhousesp.com.br/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

OBSERVATÓRIO DO LIVRO E DA LEITURA. [s. d.]. Disponível em: <https://observatoriodolivro.org.br/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

SÃO PAULO. *Clube de Leitura BSP. Biblioteca de São Paulo*, 2025. Disponível em: https://bsp.org.br/evento/clube-de-leitura-bsp_4956. Acesso em: 17 dez. 2025.

SERVICE95. *Service95 Book Club*. [s. d.]. Disponível em: <http://service95.com/book-club>. Acesso em: 17 dez. 2025.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO (Sesc). São Paulo, [s. d.]. Disponível em: <https://www.sescsp.org.br/programacao/clube-do-livro-5/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

THE FLUENT SOCIETY. *Book Club*. [s. d.]. Disponível em: <https://www.instagram.com/fluentcommunity.co/>. Acesso em: 17 dez. 2025.



CAPÍTULO 4

Biblioterapia e seus benefícios para um desenvolvimento integral

Lívia Cardoso Alves da Silva³⁸

Vanessa Alves Viana³⁹

Lydiane Regina Fabretti Streapco⁴⁰

Cada palavra escrita pode ressoar no silêncio da mente, cada história pode nomear o indizível. A literatura permanece como um espaço de encontro com o outro (o escritor e seus personagens), com outros tempos e espaços (contextos, cenários e épocas) e com a própria alma.

As reflexões deste capítulo foram elaboradas a partir de um Trabalho de Conclusão de Curso⁴¹ realizado por estudantes de graduação do curso de Psicologia. O conteúdo selecionado para essas reflexões partiu da revisão teórica daquele trabalho, que investigou, sob a ótica da Psicologia, quais aspectos da biblioterapia contribuiriam para o atendimento psicoterapêutico. No escopo deste texto, interessou discutir os benefícios da biblioterapia, novamente sob a ótica da Psicologia, como recurso mediado, favorecendo que histórias contribuam para o bem-estar e o desenvolvimento humano.

A biblioterapia carrega consigo uma longa tradição histórica que atravessa culturas e tempos. Desde as bibliotecas do Egito Antigo, já se reconhecia os benefícios da leitura. As bibliotecas eram consideradas “medicina da alma” e, segundo registros históricos, na entrada da Biblioteca de Tebas, havia a inscrição: “Lugar de cura da alma” (Valencia; Magalhães, 2015, p. 10).

Na Idade Média, a entrada da Biblioteca da Abadia de São Gall, na Suíça, continha a inscrição “Tesouro dos remédios da alma”. Entre os romanos, Aulus Cornelius Celsus, médico e escritor, relacionava a leitura com o tratamento médico, recomendando a leitura e discussão das obras de grandes oradores como forma terapêutica no desenvolvimento da capacidade crítica dos pacientes (Valencia; Magalhães, 2015).

O termo “biblioterapia” tem origem no grego: *biblion*, que significa livro, e *therapeia*, tratamento, sendo compreendida como “terapia através dos livros” (Ouaknin, 1996, p. 17).

Em 1941, o *Dorland's Illustrated Medical Dictionary* definiu pela primeira vez a biblioterapia como “o emprego de livros e de sua leitura no tratamento de doenças mentais” (Ratton, 1975, p. 199), demonstrando o reconhecimento de seu uso terapêutico no campo médico. Essa concepção ancestral aponta para o vínculo profundo entre leitura, elaboração simbólica e cuidado subjetivo.

³⁸. Formanda do curso de Psicologia e autora do Trabalho de Conclusão de Curso “Biblioterapia e Psicologia Clínica: revisão narrativa de literatura” (apresentado e aprovado em 18 novembro de 2025).

³⁹. Formanda do curso de Psicologia e autora do Trabalho de Conclusão de curso “Biblioterapia e Psicologia Clínica: revisão narrativa de literatura” (apresentado e aprovado em 18 de novembro de 2025).

⁴⁰. Psicóloga. Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário São Camilo. Doutoranda em Psicologia Clínica. Orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso “Biblioterapia e Psicologia Clínica: revisão narrativa de literatura”.

⁴¹. Biblioterapia e Psicologia Clínica: revisão narrativa de literatura (no prelo).

A prática da biblioterapia é uma proposta interdisciplinar, na qual predomina a perspectiva clínica (leitura com fins terapêuticos), mediada por bibliotecários ou profissionais de saúde, e modelos de mediação cultural e de leitura que orientam a seleção e condução das sessões (Pajeú; Santos, 2021).

Segundo Gusmão e Souza (2020, p. 35), “embora pouco conhecida e aplicada no Brasil, já há reconhecimento de sua eficácia”. Essa afirmação evidencia não apenas o potencial terapêutico do recurso, mas a carência de estudos que compreendam o escopo de seu uso técnico e a profundidade de sua eficácia nos contextos clínicos. Tal lacuna reforça a importância do investimento em pesquisa e formação.

Os referidos autores acrescentam que, em 2012, no Brasil foi apresentado na Câmara dos Deputados o Projeto de Lei nº 4.186, de 11 de julho de 2012, que tratava do uso da biblioterapia em hospitais públicos. Porém, em 2017, a Comissão de Seguridade Social e Família rejeitou a proposta que estabeleceria o uso da biblioterapia nos hospitais públicos, contratados ou conveniados pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Nesse cenário, apesar da ausência de diretrizes específicas por parte dos Conselhos Regionais e do Conselho Federal de Psicologia (CFP) sobre o uso da biblioterapia por psicólogos, é imprescindível que sua aplicação por profissionais da área seja orientada pelos princípios éticos da profissão. O Código de Ética Profissional do Psicólogo (CFP, 2005) estabelece que a atuação profissional deve respeitar a dignidade humana e trabalhar a partir de preceitos teóricos referendados pela ciência e no manejo de técnicas próprias. Importante destacar, nesse sentido, que nem toda tecnologia que visa alívio de sintomas e maior bem-estar é necessariamente psicoterapêutica⁴² (Oliveira Júnior, 2025).

A biblioterapia e a Psicologia

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura para verificar o conhecimento científico existente sobre o tema. Essa modalidade de revisão se diferencia de outras abordagens por não usar uma metodologia rígida e padronizada, mas por viabilizar a análise crítica e a interpretação do pesquisador sobre a literatura consultada (Rother, 2007). A busca por artigos científicos ocorreu nas bases de dados BRAPCI, Bireme e Capes, na busca integrada USP e Scielo, utilizando os descritores “biblioterapia”, “livros”, “leitura”, “psicoterapia” e “terapêutica”.

Os critérios de inclusão foram pesquisas que se referissem à abordagem psicanalítica no caso de estudos da Psicologia; abrangência de todos os públicos (crianças, adolescentes, adultos e pessoas idosas); escritos no idioma português; e artigos publicados nos últimos dez anos, com exceção daqueles considerados artigos de referência, que foram incluídos mesmo tendo sido publicados há mais tempo. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, oito artigos foram selecionados para análise.

Outras obras foram escolhidas manualmente pelas autoras devido à sua relevância para a área. O livro do Prof. Dr. Gilberto Safra, por se referir ao uso da linguagem literária em psicoterapia infantil na abordagem psicanalítica winnicottiana. A obra da Dra. Sueli

⁴². Comunicação oral realizada pelo Prof. Dr. Ari Alves de Oliveira Júnior em sua arguição durante a apresentação do trabalho de conclusão do curso intitulado “Biblioterapia e Psicologia Clínica: revisão narrativa de literatura”, no Centro Universitário São Camilo, *campus* Pompeia, em 18 de novembro de 2025.

Hisada, que atuou em colaboração com o Prof. Dr. Gilberto Safrá em contextos acadêmicos e segue linha semelhante, porém, com foco em adultos.

Adicionalmente, foi considerada a contribuição do Dr. Dante Gallian, que discorre sobre sua experiência no uso de literatura clássica no desenvolvimento emocional e humanístico de jovens universitários. Incluíram-se também autoras contemporâneas, como Adriana Freitas, Cidinha Pardini e Lucélia Elizabeth Paiva a fim de complementar a discussão sobre a aplicação mais recente desse recurso no contexto do luto infantil.

Na discussão dos oito artigos selecionados, elaborou-se dois quadros de coleta e síntese de dados, visando organizar as informações de maneira estruturada e compilar um banco de dados. O Quadro 1 destacou: autor/ano de publicação, local e método. O Quadro 2 reuniu: área de conhecimento do profissional de biblioterapia, objetivos do estudo, população atendida e resultados.

Quadro 1. Descrição das variáveis: autor/ano de publicação, local e método.

Artigo (n°)	Autor(es)/Ano	Local da intervenção	Metodologia
1	Santos, Rocha e Cavalcanti (2021)	Hospitais, clínicas, escolas, prisões, asilos, comunidades e ambientes virtuais	Pesquisa bibliográfica em bases de dados nacionais e internacionais (Lisa) analisando experiências em que a biblioterapia visou o bem-estar do indivíduo
2	Schneider e Goldmeyer (2021)	Contextos acadêmicos/educacionais, bibliotecas, escolas, grupos de leitura e práticas individuais	Pesquisa bibliográfica baseada em levantamento e análise de obras da literatura sul-rio-grandense
3	Calheira, Santos e Jesus (2020)	Contextos institucionais e comunitários	Pesquisa bibliográfica
4	Gusmão e Souza (2020)	Hospitais, clínicas, bibliotecas, ambientes educacionais, presídios, comunidades e grupos terapêuticos	Baseada em revisão bibliográfica sobre biblioterapia e transtornos emocionais
5	Santos, Ramos e Sousa (2017)	Hospitais, escolas, instituições de acolhimento, comunidades e projetos universitários, contextos clínicos e terapêuticos	Revisão de literatura realizada em bases de dados nacionais e internacionais
6	Valência e Magalhães (2015)	Hospitais, clínicas, instituições de longa permanência, escolas, presídios, bibliotecas, centros de atenção psicossocial, comunidades e projetos de extensão universitária	Pesquisa bibliográfica, com enfoque em intervenções que objetivassem desde a convivência até a possibilidade de soluções de problemas de ordem emocional e física



Artigo (n°)	Autor(es)/Ano	Local da intervenção	Metodologia
7	Caldin (2001)	Hospitais, prisões e asilos	Análise bibliográfica, fundamentada em literatura especializada
8	Ratton (1975)	Hospitais, escolas, prisões, asilos e comunidades	Estudo teórico descritivo fundamentado na revisão da literatura, com base nos primeiros usos da biblioterapia em diversos contextos

Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

Os estudos brasileiros mostraram referências positivas sobre a aplicação do recurso nos mais diversos contextos, sejam formais (hospitais, escolas e universidades) e informais (programas comunitários e serviços sociais). Ressaltou-se, entretanto, a falta de estudos primários, como relatos de experiência, que pudessem discutir outros aspectos, como potenciais riscos, e comparar resultados.

O quadro a seguir destacou a área de conhecimento do profissional que aplicou a biblioterapia, os objetivos da intervenção, aspectos da caracterização da população e principais resultados.

Quadro 2. Descrição das variáveis: área de conhecimento do profissional de biblioterapia, objetivos do estudo, população atendida e resultados.

Artigo (n°)	Área de conhecimento do profissional de biblioterapia	Objetivos da intervenção	População atendida	Resultados
1	Interdisciplinar (bibliotecários, psicólogos, enfermeiros, educadores e assistentes sociais)	Conhecer a biblioterapia voltada para pessoas acometidas por doenças variadas no Brasil e no exterior	Crianças, adolescentes, adultos, pessoas idosas e grupos em vulnerabilidade social	O Brasil caminha para ampliação da utilização dessa tecnologia de bem-estar, enquanto outros países a utilizam nos âmbitos hospitalar, escolar, prisional, entre outros. O uso da biblioterapia proporciona saúde e bem-estar
2	Biblioteconomia (bibliotecários)	Demonstrar como a identificação positiva com personagens da literatura pode desempenhar uma função terapêutica	Leitores, em geral, são pessoas que buscam autoconhecimento, desenvolvimento pessoal e suporte emocional	Por meio da identificação com personagens, a biblioterapia melhora a motivação, o alívio emocional e o autoconhecimento. Além disso, a função terapêutica da literatura não se restringe a contextos hospitalares ou clínicos, mas pode ser aplicada como ferramenta de transformação pessoal

Artigo (n°)	Área de conhecimento do profissional de biblioterapia	Objetivos da intervenção	População atendida	Resultados
3	Interdisciplinar (bibliotecários, psicólogos e enfermeiros)	Analisar conceitos, objetivos e ações da mediação da leitura que demonstram potencial para auxiliar na melhora da qualidade de vida do idoso	Pessoas idosas, especialmente institucionalizadas, em situação de isolamento social e/ou vulnerabilidade	A biblioterapia é uma ação especializada de mediação da leitura, com fins terapêuticos, que pode colaborar com a integração social do idoso. Para isso, é preciso que o bibliotecário se prepare para sua função de agente social
4	Interdisciplinar (bibliotecários, profissionais de saúde e educadores)	Debater os transtornos emocionais e apresentar a prática da biblioterapia como alternativa complementar para o reestabelecimento emocional	Pessoas com transtornos emocionais	A biblioterapia se mostra eficaz como prática complementar, auxiliando indivíduos a elaborarem melhor seus sentimentos. Além de destacar o papel do bibliotecário como mediador, ao lado de outros profissionais da área da saúde e educadores
5	Interdisciplinar (bibliotecários, psicólogos, educadores etc.)	Apresentar uma breve descrição do processo de leitura, em especial da leitura terapêutica e de sua aplicação nas práticas biblioterapêuticas	Crianças, adolescentes, adultos, pessoas idosas e pessoas vulnerabilizadas em risco psicossocial	No Brasil, os projetos de biblioterapia revelaram práticas voltadas para a leitura de livros, música, desenhos e outros instrumentos em escolas, asilos e hospitais. A prática da biblioterapia contribuiu para melhorar a qualidade de vida
6	Interdisciplinar (bibliotecários, psicólogos, médicos, educadores, terapeutas ocupacionais e assistentes sociais)	Apresentar uma síntese dos conceitos de biblioterapia, os benefícios de sua aplicação, as habilidades necessárias para o bibliotecário se especializar como biblioterapeuta	Crianças (hospitalizadas), pessoas idosas (institucionalizadas), pessoas com transtornos psicológicos e/ou com deficiência, adultos (em reclusão), pacientes crônicos e comunidade em geral	A biblioterapia proporciona ao indivíduo criar sentidos e expressar sentimentos, promovendo conforto emocional, físico e mental. Beneficia crianças e idosos, pessoas internadas, adolescentes em situação de risco e adultos em privação de liberdade, contribuindo para a socialização ou ressocialização, melhora da comunicação e elevação da autoestima

Artigo (n°)	Área de conhecimento do profissional de biblioterapia	Objetivos da intervenção	População atendida	Resultados
7	Interdisciplinar (bibliotecários, psicólogos, enfermeiros, médicos e educadores)	Estabelecer as bases, os componentes e a função terapêutica da leitura dirigida para a formação de bibliotecários que queiram trabalhar com o recurso	Crianças, jovens, adultos, deficientes físicos, pessoas com doenças crônicas e dependentes químicos	Os componentes biblioterapêuticos: catarse, identificação, introjeção, projeção, introspecção e humor atuam conjuntamente para facilitar a expressão emocional, promover a reflexão interior, aliviar o estresse, estimular a socialização e aumentar a autoestima. A leitura dirigida, seguida de discussão em grupo, é apresentada como uma estratégia terapêutica capaz de ampliar a compreensão de si e dos outros, fornecer experiências simbólicas seguras e resultar no autoconhecimento e na maturidade pessoal
8	Interdisciplinar (bibliotecários e psicólogos)	Destacar benefícios e aplicações nas escolas, hospitais e prisões	Crianças, pessoas idosas, pacientes com doenças físicas ou mentais, infratores, toxicômanos e pessoas em processo de reabilitação ou educação	A biblioterapia, aplicada em diversos contextos e faixas etárias, promove experiências emocionais seguras. Favorece a adaptação social, estimula a criatividade, a autoestima e a comunicação, ajuda a reduzir a ansiedade e o isolamento, facilita a identificação com personagens e promove a interação social, contribuindo para a saúde mental

Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

A partir dos dados, foi possível identificar que profissionais oriundos de campos do saber diferentes consideraram a biblioterapia um recurso benéfico para intervenção, sendo os mais comuns bibliotecários, psicólogos e educadores, com relatos de projetos desenvolvidos também por enfermeiros, médicos e assistentes sociais.

Os artigos demonstraram uma ampla variedade de faixas etárias que podem ser atendidas, incluindo pessoas vivenciando diversas condições de saúde e nos mais diversos contextos, como na área da aprendizagem escolar e no ensino universitário, pessoas em privação de liberdade, pacientes em tratamentos de saúde ambulatoriais e hospitalares, e cidadãos que frequentavam equipamentos de assistência e reabilitação psicossocial.

No quesito resultados, destacou-se os benefícios que a intervenção pode promover, como melhorar o repertório cultural, o vocabulário e a capacidade de reconhecer e expressar sentimentos, todas habilidades associadas à melhoria na comunicação. Experiências em biblioterapia podem melhorar o bem-estar emocional das pessoas, promovendo impactos positivos no alívio de sintomas de ansiedade, melhorando o autoconhecimento, a autoestima e a convivência interpessoal.

Entretanto, considerando a legislação regulatória do exercício profissional do psicólogo no Brasil, destacou-se a necessidade de agir com cautela no planejamento de atividades que pressuponham aprofundamento em temas psicológicos mais sensíveis, como identidade e memória, e diante de sintomas agravados de depressão e ansiedade. Essas situações demandam escuta qualificada e manejos específicos, que envolvem conhecimentos no campo da psicopatologia e dos processos psicoterapêuticos.

Profissionais de diversos campos que queiram se especializar no recurso e planejem atividades de sensibilização, sob qualquer objetivo que não seja clínico, devem organizar contornos e regras bem definidos. Evitando, por exemplo, a exposição desnecessária de estados emocionais dos participantes e, até mesmo que pessoas em situação de fragilidade, vivendo maior desorganização de suas estruturas de personalidade, sejam sensibilizadas além das possibilidades de enfrentamento.

Ainda que as evidências preliminares indiquem os potenciais benefícios da biblioterapia em processos de luto, na melhora da qualidade do sono e como suporte em processos de parentalidade, a delimitação e o escopo desse campo de intervenção ainda são frágeis. Persistem desafios que se referem à formação qualificada dos mediadores, e da realização de pesquisas com maior rigor metodológico, que fundamentem e orientem sua prática. Em especial, nas instituições formais que dependem de informações baseadas em evidências para se justificar e obter maior investimento.

Benefícios para o contexto acadêmico

Gallian (2017) publicou sua experiência como professor em uma faculdade de Medicina na cidade de São Paulo. Ao conduzir o *Laboratório de Leitura*, nome que ele atribuiu a uma disciplina de leitura e discussão de textos literários, o historiador ressaltou os benefícios do contato com a literatura clássica, tanto para o desenvolvimento humano dos discentes, como para seu aprimoramento profissional.

Gallian (2017) ressaltou que a inserção de textos literários no contexto acadêmico promove envolvimento emocional e intelectual mais profundo, estimulando a reflexão crítica, a expressão de afetos e a empatia por meio da identificação com personagens e narrativas. Diferente dos textos técnicos, a literatura ficcional abre espaço para a imaginação e oferece refúgio diante das exigências da graduação, favorecendo o aprendizado e o autoconhecimento.

Um outro exemplo foi o projeto de extensão realizado na UniRio, em 2016, que buscou ampliar o acesso ao conhecimento sobre biblioterapia e sua experimentação (Souza; Amaral, 2025). Os resultados publicados indicaram que:

- Houve a criação de espaços de acolhimento e diálogo, fortalecendo a escuta sensível.
- Facilitou-se a expressão de emoções reprimidas, possibilitando maior elaboração emocional.
- Houve maior integração entre estudantes de diferentes cursos e formações, favorecendo a interdisciplinaridade.
- Estimulou-se reflexões sobre identidade, convivência social e cidadania, aproximando literatura e experiência coletiva.

Um terceiro exemplo ocorreu ao longo da pandemia de Covid-19, com a realização do curso *Narrativas e Encontros*. Organizado na modalidade on-line, a atividade reuniu

alunos, professores e a comunidade extensionista de três universidades: a Faculdade de Medicina de Botucatu (Unesp), a Faculdade de Ciências Médicas (UERJ) e o Departamento de Medicina (UFSCar). Embasados no recurso da medicina narrativa, que trabalha a literatura em favor da humanização do cuidado, os encontros eram permeados por diversas manifestações de arte. Eram ofertados para leitura trechos da literatura clássica, que convidavam todos a refletir, a rever seus sentimentos e suas condutas, suas relações interpessoais e a compartilhar na linguagem literária suas próprias experiências, ora na condição de pacientes, ora na condição de profissionais e/ou estudantes. “Nas narrativas de cada trabalhador, de cada estudante, de cada professor se permite revelar a beleza, a dureza e a riqueza do trabalho no cuidado humano” (Cyrino *et al.*, 2024, p.13).

Todos os integrantes do curso eram convidados a compartilhar semanalmente, em pequenos grupos, suas narrativas redigidas a partir de tarefas que continham material disparador – ou seria inspirador? – de modo que:

No encontro com autores, obras da literatura, da música, do cinema, do campo visual e nos encontramos entre nós, numa experiência única, descobrindo que componentes seriam essenciais para dar corpo às nossas ideias. Nossa perplexidade face à assimetria entre a voz dos profissionais de saúde e a voz do paciente, bem como, o olhar limitado aos mecanismos fisiopatológicos do adoecimento, sem considerar as experiências e saberes de quem adoece, também nos mobilizaram nesta construção

(Cyrino *et al.*, 2024, p.13).

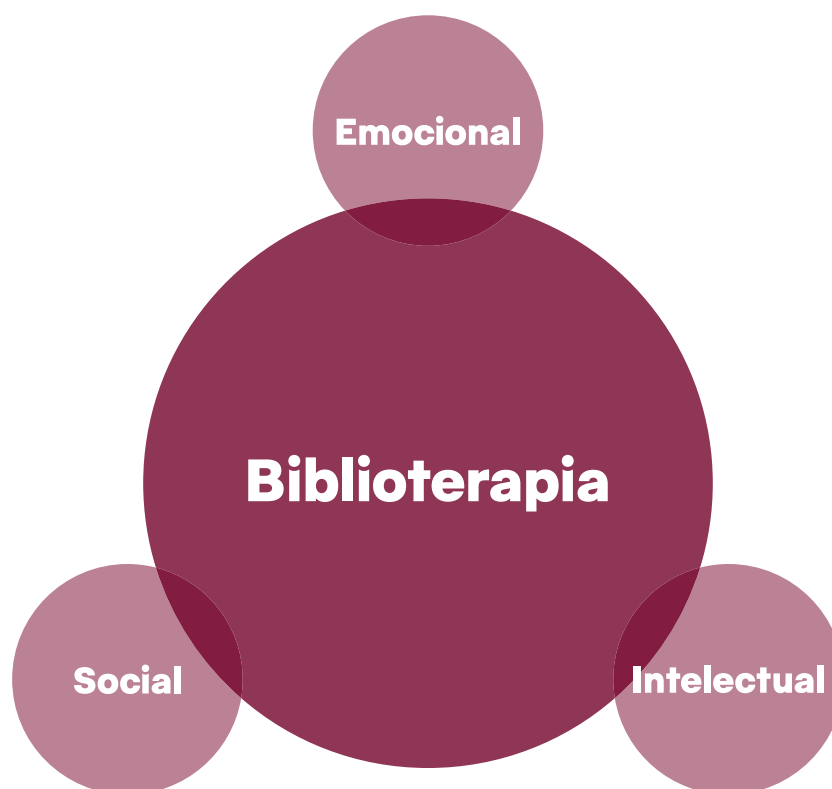
A experiência foi publicada em *e-book*, compartilhando o método utilizado no curso e seus objetivos, referendando a importância da arte e da literatura como recursos que podem qualificar a formação dos alunos de graduação, para além do modelo tecnicista.

Abordagens desse tipo priorizam o treino da sensibilidade e da empatia. A busca por ampliar o campo de cuidado em saúde, supera modelos autoritários da formação médica, para instituir modelos renovados, em que o saber é compartilhado e cultivado no diálogo e na confiança.

Dimensões da vida impactadas pela biblioterapia

A partir das pesquisas que discutem a biblioterapia (Calheira; Santos; Jesus, 2020; Gusmão; Souza, 2020; Valencia; Magalhães, 2015), o método, quando aplicado com intencionalidade e mediado por profissionais preparados, pode trazer benefícios a pessoas atendidas em diversos contextos, como instituições de ensino, de assistência em saúde e reabilitação social. Destacaram-se três dimensões principais em que podem ocorrer tais benefícios:

Figura 1. Dimensões do desenvolvimento humano que se beneficiam da biblioterapia.



Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).

No campo do desenvolvimento emocional, o recurso da literatura, quando utilizado em prol do desenvolvimento humano, pode favorecer o autoconhecimento, o manejo de ansiedade e estresse, a expressão e continência de sentimentos ambivalentes ou negativos, além do fortalecimento da autoestima.

No âmbito social, a literatura pode contribuir para a construção de relações interpessoais significativas, pois promove a socialização, a troca de impressões, a empatia diante de visões de mundo diversas e, portanto, a abertura para a inclusão, reforçando o sentimento de tolerância e pertencimento.

No campo da capacidade intelectual, propostas que utilizem a literatura estimulam o hábito da leitura, ampliando vocabulário e domínio da norma culta da língua, além de aumentar conhecimentos gerais, incentivando a criatividade e a reflexão crítica.

A prática da biblioterapia se mostra eficaz para facilitar mudanças de comportamento, resolução de conflitos pessoais, enfrentamento de preconceitos e discussão de temas delicados. É um processo humanizador, que pode proporcionar desde informação e aprendizado até entretenimento, motivação e alívio emocional (Schneider; Goldmeyer, 2021).

Os relatos de participantes das intervenções em biblioterapia reforçaram que o recurso apoia o autoconhecimento e a sensibilidade, funcionando como um “espaço seguro” de expressão emocional, especialmente diante de temas angustiantes (Souza; Amaral, 2025).

Desafios e perspectivas

Apesar dos benefícios destacados, a biblioterapia ainda enfrenta obstáculos no Brasil, sobretudo pela ausência de regulamentação e escassez de pesquisas de campo que produzam dados empíricos consistentes. Essa lacuna pode ser entendida tanto como causa, quanto como consequência do lento desenvolvimento da área (Santos; Ramos; Sousa, 2017).

Nesse cenário, a universidade representa um espaço estratégico para a discussão cuidadosa dessa prática, seja por meio de projetos de extensão, seja pela inclusão de disciplinas que discutam seus preceitos nos currículos acadêmicos. Incorporada de maneira transversal, a literatura pode ajudar a superar a visão meramente técnica da educação superior e resgatar a dimensão humanista da formação do egresso que se deseja ofertar para a sociedade.

Em termos de saúde mental, a participação em encontros de biblioterapia favorece a identificação com o outro, o reconhecimento das emoções, o exercício da empatia e o treino de abertura para novas narrativas e realidades. Ao proporcionar espaços para a leitura compartilhada e mediada, verificou-se a oportunidade de experimentar o acolhimento, o diálogo e a reflexão. Em especial, durante a formação superior, o contato em grupos com a literatura foi ressaltado como um recurso capaz de auxiliar o estudante universitário a lidar com seus desafios emocionais e sociais, ao mesmo tempo que contribui para sua formação integral, para além da perspectiva técnica.

Dessa forma, concordou-se com a perspectiva dos estudos consultados de que biblioterapia é um método de estímulo e acolhimento que apresenta potencial para o bem-estar e a inclusão social, consolidando-se como um recurso valioso tanto no cuidado psicológico quanto no bem-estar. Sua inserção como recurso deve ser documentada e estudada, de modo a se buscar parâmetros rigorosos, técnicos e éticos, que justifiquem e potencializem seu uso, considerando os benefícios que poderão ser conquistados em termos individuais e coletivos.

Referências

CALHEIRA, Fausto José Silva; SANTOS, Raquel do Rosário; JESUS, Ingrid Paixão de. Entrelaces entre mediação da leitura e a biblioterapia como ações de integração social na terceira idade. *Revista ACB*, Santa Catarina, v. 25, n. 1, p. 3-20, 2020. Disponível em: <https://revista.acb.org.br/racb/article/view/1649/pdf>. Acesso em: 17 dez. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). *Código de Ética Profissional do Psicólogo*. Brasília, DF: CFP, 2005. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>. Acesso em: 17 dez. 2025.

CYRINO, Eliana Goldfarb *et al.* *Narrativas e encontros: formação e cuidado em saúde*. Botucatu; Rio de Janeiro; São Carlos: Unesp; UERJ; UFSCar, 2024.

GALLIAN, Dante. *A literatura como remédio: os clássicos e a saúde da alma*. São Paulo: Martin Claret, 2017. Disponível em: <https://pdfcoffee.com/a-literatura-como-remedio-dante-gallian-pdf-free.html>. Acesso em: 17 dez. 2025.

GUSMÃO, Alexandre Oliveira de Meira; SOUZA, Elaine Gleice Jerônimo de. A biblioterapia como ferramenta de restabelecimento emocional. *Investigación Bibliotecológica*, México, v. 34, n. 85, p. 33-59, 2020. Disponível em: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-358X2020000400033. Acesso em: 17 dez. 2025.

OUAKNIN, Marc-Alain. *Biblioterapia: ler é curar*. Tradução Maria Lúcia Machado. São Paulo: Loyola, 1996. Disponível em: <https://www.scribd.com/document/427857573/Biblioterapia-Marc-Alain-Ouaknin>. Acesso em: 17 dez. 2025.

PAJEÚ, Hélio Márcio; SANTOS, Wérleson Alexandre de Lima. Mediação cultural e de leitura na formação do bibliotecário biblioterapeuta. *RECIIS*, v. 15, n. 3, p. 703-721, 2021. Disponível em: <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/2134/2456>. Acesso em: 17 dez. 2025.

RATTON, Angela Maria Lima. Biblioterapia. *Revista da Escola de Biblioteconomia da UFMG*, v. 4, n. 2, p. 198-214, 1975. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/reb/article/view/36171>. Acesso em: 17 dez. 2025.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 5-6, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

SANTOS, Andréa Pereira; RAMOS, Rubem Borges Teixeira; SOUSA, Thais Caroline Silva. Biblioterapia: estudo comparativo das práticas biblioterápicas brasileiras e norte-americanas. *RECIIS*, v. 11, n. 2, 2017. Disponível em: <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1072>. Acesso em: 17 dez. 2025.

SCHNEIDER, Andreia Caroline; GOLDMEYER, Marguit Carmem. Biblioterapia: a identificação positiva com personagens da literatura sul-rio-grandense como função terapêutica. *Licenciaturas*, v. 9, n. 1, p. 7-13, 2021. Disponível em: <https://old.licenciaeacturas.com.br/index.php/licenciaeacturas/article/view/188/196>. Acesso em: 17 dez. 2025.

SOUZA, Bianca Lopes de; AMARAL, Marília. Biblioterapia no âmbito acadêmico: a experiência do grupo de capacitação oferecido pelo projeto de extensão “Biblioterapia em estudo” na Unirio. In: MARTINS, Andréa; PARDINI, Cidinha; BORGES, Érika (coord.). *Práticas de biblioterapia: o livro como instrumento de cuidado*. São Paulo: Editora Frevo, 2025. p. 132-142.

VALENCIA, Maria Cristina Palhares; MAGALHÃES, Michelle Cristina. Biblioterapia: síntese das modalidades terapêuticas utilizadas pelo profissional. *BIBLOS – Revista do Instituto de Ciências Humanas e da Informação*, v. 29, n. 1, p. 5-27, 2015. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/biblos/article/view/4585>. Acesso em: 17 dez. 2025.

A dark green wooden door with a small white plaque. The plaque has the text "ANNE FRANK HUIS" in black, serif, all-caps font. The door has a glass pane at the top and a handle on the right side.

ANNE
FRANK
HUIS

CAPÍTULO 5

Expressões artístico-literárias e sobreviventes do Holocausto: símbolos psicológicos

Hannah Carolina Vainer Santos Rosini⁴³

Lydiane Regina Fabretti Streapco⁴⁴

O texto a seguir foi organizado a partir de um Trabalho de Conclusão de Curso⁴⁵ apresentado para a graduação em Psicologia, no primeiro semestre de 2025. Refere-se à edição de parte do material original, cujo enfoque foi o potencial simbólico da expressão artístico-literária no enfrentamento de lutos e traumas, dentro do paradigma da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung (1875-1961). Foram excluídos conteúdos de revisão integrativa e temas da Psicologia que constaram na discussão do trabalho original, por exemplo, resiliência, por envolverem outras perspectivas teóricas que não estavam alinhadas aos propósitos desta discussão.

Por meio de quatro obras escritas por sobreviventes do Holocausto e seus descendentes, buscou-se estudar elementos que associassem as obras como fenômenos psicológicos que permitiram salvaguardar a dignidade humana, mesmo em contextos culturais de profunda desumanização e de violências inimagináveis.

Ao lado do interesse acadêmico, a escolha do tema foi justificada pelo vínculo de uma das autoras com a comunidade judaica. Por ter crescido em um ambiente permeado pelas tradições de memória coletiva do Holocausto, como o Yom HaShoá, as histórias em torno da temática permearam a formação de sua identidade e visão de mundo. A expressão artística também sempre lhe foi cara, uma prática pessoal adotada em momentos de enfrentamento de crises pessoais e valorizada em seu processo de autoconhecimento.

O Holocausto ceifou a vida de mais de seis milhões de judeus e outras minorias entre 1933 e 1945, e é considerado um capítulo sombrio da história. Suas cicatrizes, como bem observa Carneiro (2020), transcendem o tempo e o território onde aconteceram. A memória e o estudo contínuo do período são fundamentais para a sociedade, como um incessante alerta ético e político contra o preconceito, a intolerância e os discursos de ódio.

Com esse estudo, considerou-se possível participar dos esforços das comunidades sobreviventes ao redor do mundo que buscam honrar a memória daqueles que, por meio da arte, encontraram uma forma de preservar sua humanidade e transmitir valores positivos às futuras gerações.

⁴³. Psicóloga. Autora principal do Trabalho de Conclusão de Curso “Expressão Artística, Resiliência e Memória: a arte como símbolo na elaboração do luto em sobreviventes do holocausto”, a partir do qual este capítulo foi escrito, apresentado e aprovado em 2025.

⁴⁴. Psicóloga. Doutoranda em Psicologia Clínica. Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário São Camilo. Orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso “Expressão Artística, Resiliência e Memória: a arte como símbolo na elaboração do luto em sobreviventes do holocausto”, apresentado e aprovado em 2025.

⁴⁵. “Expressão Artística, Resiliência e Memória: a arte como símbolo na elaboração do luto em sobreviventes do holocausto”, apresentado e aprovado em 2025.

Método e escolha das obras

O método de investigação simbólica, conforme delineado por Eloisa Penna a partir do paradigma junguiano, é uma abordagem compreensiva e interpretativa dos fenômenos psíquicos que se alinha à metodologia qualitativa de pesquisa e à ciência pós-moderna (Penna, 2004). Esse método baseia-se na premissa de que o inconsciente, por ser ininteligível à observação direta da consciência racional, manifesta-se por meio de símbolos. O processo de investigação ocorre em duas etapas principais: a apreensão dos símbolos (coleta de material) e sua compreensão (análise do material). A compreensão, ou seja, a análise do material coletado, é realizada por meio do processamento simbólico do pesquisador, o qual opera por meio de associações, comparações, analogias e busca de sentido. O objetivo final desse processamento é elucidar, enriquecer e integrar os significados ocultos do símbolo à consciência, promovendo uma ampliação da consciência e, consequentemente, a produção de conhecimento de si e do mundo.

Foram escolhidas para a discussão quatro produções artístico-literárias escritas por pessoas perseguidas no Holocausto, ou seus descendentes, a partir de seus relatos únicos e criativos:

- a) *A bailarina de Auschwitz*, de Edith Eger: uma comovente autobiografia que narra a experiência da autora como sobrevivente do campo de concentração de Auschwitz. A obra detalha como a dança e a arte desempenharam um papel crucial não apenas em sua sobrevivência física e emocional durante a guerra, mas também em sua posterior recuperação no período pós-guerra. Edith Eger, que se tornou uma renomada terapeuta especializada em traumas, e exemplifica a capacidade de transformar o sofrimento em um instrumento de cura, tanto para si mesma quanto para outros.
- b) *Maus*, de Art Spiegelman: esta inovadora *graphic novel* retrata a história de Vladek Spiegelman, pai do autor e sobrevivente do Holocausto, representada por animais antropomorfizados que narram as vivências do período da guerra e os duradouros efeitos do trauma. *Maus* foi selecionada neste trabalho por sua originalidade narrativa e por sua profunda exploração do impacto intergeracional do Holocausto, revelando como o trauma se manifesta e é transmitido ao longo das gerações.
- c) *O diário de Anne Frank*, de Anne Frank: um relato íntimo e pessoal que documenta a vida de uma jovem judia escondida dos nazistas durante a Segunda Guerra Mundial. A obra é um poderoso testemunho da escrita como forma de expressão e resistência. Apesar do desfecho trágico de Anne, seu diário é uma referência icônica sobre como a expressão artística, mesmo em circunstâncias extremas, pode auxiliar no processo de luto, no desenvolvimento pessoal e na manutenção da esperança.
- d) *Onde as borboletas não habitam*, de Luciane Bonace Lopes Fernandes: a obra conta a história de crianças e adolescentes que enfrentaram o nazismo, com foco especial no campo de concentração de Theresienstadt (Terezín), na atual República Tcheca. A narrativa destaca como esses jovens, por meio da arte (desenhos e poemas), lidaram com o impacto devastador do nazismo, transformando sua criatividade em um instrumento de sobrevivência e memória.

A revisão de literatura partiu dos termos “arte e resiliência”, “trauma do Holocausto” e “arteterapia”. Buscou-se artigos científicos e outras fontes bibliográficas relevantes. A seleção do material científico obedeceu a critérios de pertinência temática e relevância teórica.

A discussão acerca do conteúdo simbólico das obras ocorreu a partir de quatro temas: arte, trauma, luto e protagonismo (arquétipo do herói).

Compreendendo a arte sob a ótica da Psicologia Analítica junguiana

A arte, em sua essência, transcende a mera busca pela estética para se configurar como uma das mais profundas manifestações da subjetividade. Etimologicamente derivada do latim *ars*, que denota “habilidade” ou “técnica”, a arte é descrita como um fenômeno que:

[...] libera as tensões psíquicas levando, quem sabe, a um deleite mais livre com nossos próprios devaneios. A capacidade que tem um escritor de envolver o leitor na trama da fantasia que se desenrola é o que mede seu talento

(Pimenta, 1986, p. 53).

Historicamente, a arte, em suas diversas formas, é um fenômeno universal, presente em todas as civilizações, como aponta Buoro (2000), que a descreve como processos de interpretar a natureza, enquanto realiza processos como descobrir, inventar, conhecer e representar. Para Fischer (1987), nos primórdios da humanidade, a arte era menos sobre estética e técnica. Gombrich (2008) defende a mesma concepção e acrescenta que, sendo uma capacidade natural, em algum momento da evolução a arte enquanto potencial humano simplesmente passou a representar em imagens e edificações, enfeites, máscaras e objetos sonoros, as percepções humanas, seus medos e os símbolos de suas festividades, jogos e rituais mágicos.

É importante entender isso desde o princípio, pois a história da arte, em seu todo, não é uma história de progresso na proficiência técnica, mas uma história de ideias, concepções e necessidades em permanente evolução

(Gombrich, 2008, p. 44).

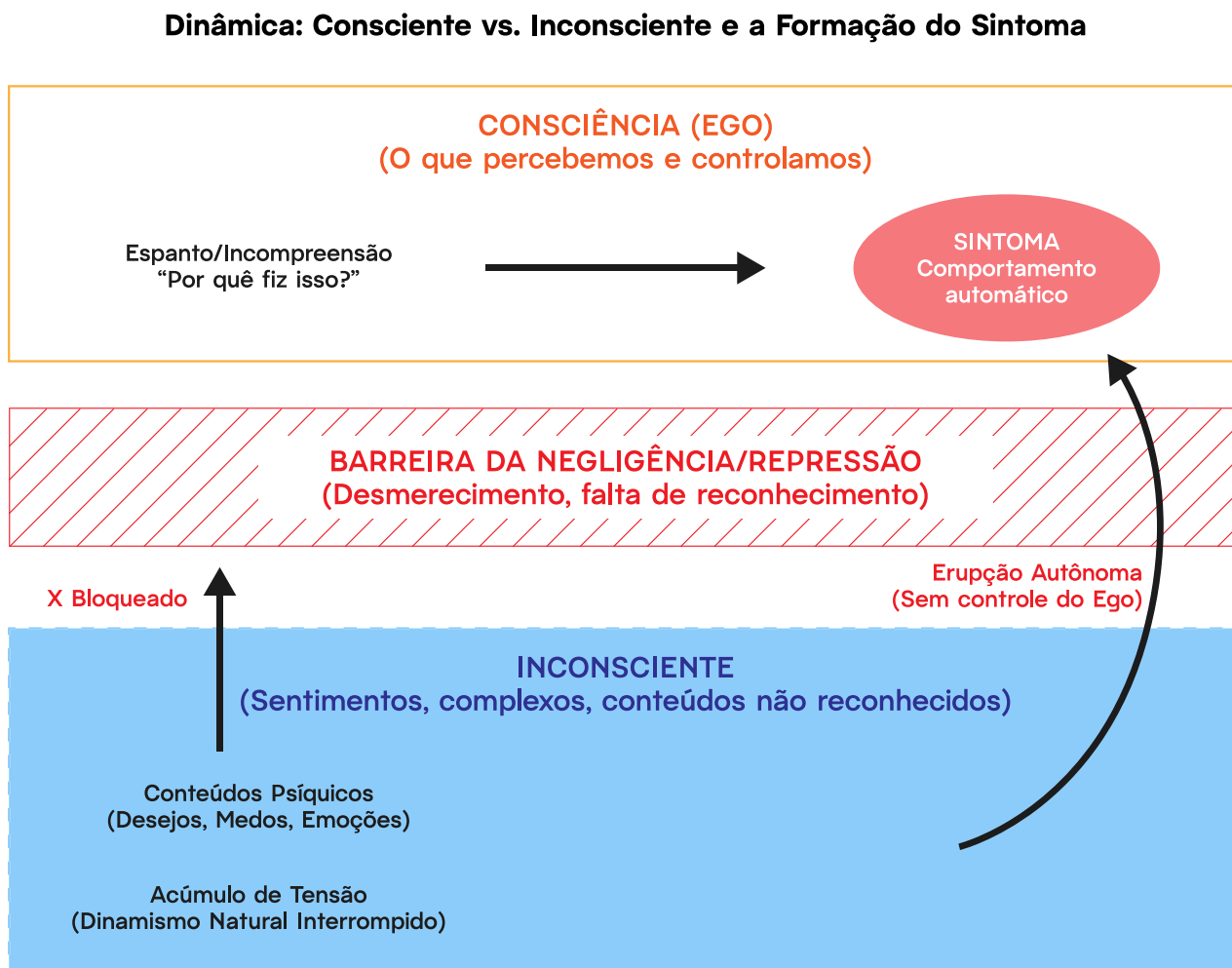
A relação entre arte e emoção foi estudada em diversas teorias da Psicologia. Dentro da psicanálise, Sigmund Freud postulou que as imagens são veículos do inconsciente, permitindo a expressão de conteúdos psíquicos inconscientes com maior liberdade (Freud, 1996).

Carl G. Jung, por sua vez, na concepção da Psicologia Analítica, considerava a criatividade artística um fenômeno espontâneo, associado à capacidade de expressão simbólica da psique. Para ele, “símbolos reúnem palavras ou imagens que têm um aspecto ‘inconsciente’ mais amplo, que nunca é precisamente definido ou de todo explicado” (Jung, 1964, p. 16-17). Dada a limitação natural do organismo humano, seria impossível à consciência racional (capacidade do ego) apreender a totalidade de uma experiência.

A consciência deve operar a partir de processos de atenção, concentração e memória, de modo que só percebe ou seleciona partes dos objetos e fenômenos que possam ser compreendidas dentro de critérios culturais e do próprio amadurecimento intrapsíquico. Ainda que a formação do ego, do senso de indivíduo, do pensamento racional e das operações da consciência sejam uma conquista recente da humanidade, o prejuízo para a saúde mental ocorre quando o funcionamento do psiquismo se torna unilateral. Se a ausência de flexibilidade e interesse pelo diálogo com a dimensão inconsciente persiste, há sentimento de perda da vitalidade, da espontaneidade e do senso de propósito. São os símbolos produzidos pela psique mais ampla (*self*) “que supre[m] o ego da força que lhe falta” (Jung, 1964, p. 112). A negligência do dinamismo natural entre a consciência e

os aspectos do inconsciente leva as pessoas a se ressentirem ou a se espantarem diante de seus próprios comportamentos automáticos e repetitivos (sintomáticos), diante de sentimentos e atitudes que, por serem pouco reconhecidos e manejados, ou mesmo, desmerecidos, podem se tornar incompreensíveis e incontroláveis.

Figura 1. Ilustração do modelo dinâmico da psique de acordo com a teoria da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung.



Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).

Com o advento da Psicologia Moderna, e do modelo teórico que pressupõe dinâmica consciente-inconsciente, ao longo do século XX, desenvolveu-se a arteterapia no Brasil que hoje é uma área de especialização, geralmente estudada por psicólogas, pedagogas e profissionais de áreas afins. Esse campo do conhecimento objetiva, por intermédio das linguagens da arte, oferecer propostas de desenvolvimento de habilidades e competências e de promoção do bem-estar, dentro de um modelo ampliado de saúde-doença. A arteterapia é reconhecida dentro da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPICs), apoiando a atenção básica na perspectiva do cuidado integral (Brasil, 2025).

No campo do enfrentamento do luto, atividades que utilizem técnicas expressivas em psicoterapia têm sido validadas, por favorecer que as pessoas expressem e processem suas perdas, muitas vezes encontrando acolhimento e suporte emocional durante oficinas e grupos psicoterapêuticos (Santana, 2017). Martins, Cabrera e Cruz (2024) reafirmam

que formas ampliadas de objetivação e subjetivação são possíveis a partir da linguagem artística, considerando que ela favorece a manifestação de sentimentos e emoções que dinamizam emoções, levando conteúdos rejeitados, de camadas inconscientes, à consciência. Do mesmo modo, a arte favorece que fatos da realidade objetiva (da vida em geral) se integrem às experimentações subjetivas (do campo dos afetos, sentimentos e significados), favorecendo processos de elaboração e manejo de frustrações.

No Brasil, a psiquiatra Nise da Silveira (1912-1999) foi uma das grandes divulgadoras da Psicologia junguiana e uma figura central na luta antimanicomial. Seu trabalho revolucionário no Centro Psiquiátrico Nacional, a partir da década de 1940, desafiou as práticas psiquiátricas tradicionais ao promover a expressão artística como uma via de tratamento. A Dra. Nise transformou o Setor de Terapêutica Ocupacional em um campo de pesquisa científica, demonstrando que “a criatividade é o catalisador por excelência das aproximações de opostos” (Silveira, 1981, p. 11), permitindo que “mesmo tumultos internos adquirem forma” (Silveira, 1981, p. 11). Para ela, a arte não só revelava as “insuspeitadas riquezas” do mundo interno dos psicóticos, mas também fortalecia o ego dos pacientes.

Coqueiro, Vieira e Freitas (2010) reafirmam em seu estudo que a participação em atividades artísticas promove o bem-estar emocional e atenua os efeitos de transtornos mentais.

A psicologia em situações extremas: traumas e lutos

As atrocidades das guerras mundiais impulsionaram a criação da Organização das Nações Unidas (ONU) e a formulação da Declaração Universal dos Direitos Humanos, documento que, embora não jurídico, estabelece princípios universais de proteção à dignidade da pessoa humana. No Brasil, tais princípios influenciaram a Constituição Federal de 1988, bem como as práticas da Psicologia enquanto profissão, regulamentadas pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP).

Para atender o contexto de emergências e desastres em nosso tempo, o CFP publicou um manual de referências técnicas no qual destacou a importância da subjetividade e do conjunto de valores, crenças e práticas culturais para que um sistema, uma comunidade ou uma sociedade seja capaz de resistir, absorver, adaptar-se e recuperar-se dos efeitos de um perigo de forma eficiente (CFP, 2021).

Viktor Frankl foi um psicólogo, escritor e notável sobrevivente de seis campos de concentração. Em sua obra *Em busca de sentido*, ele postulou que manter a esperança e a dignidade é um poderoso exercício de sobrevivência. É dele a poderosa máxima, sobre a importância de, em face de situações que não podemos mudar, aceitarmos o desafio de mudar a nós mesmos (Frankl, 2008).

Entretanto, sobreviver pressupõe o ato de seguir a vida, apesar de graves adversidades. O conceito de trauma na Psicologia surge diante de situações graves e perturbadoras, que excedam a capacidade do indivíduo de compreender e lidar com suas repercussões. Muitas vezes, o trauma acarreta agravos à saúde dos indivíduos e dos grupos, de modo que se torna um desafio integrar a experiência traumática à narrativa de vida, de forma consciente e, portanto, mais protagonista (Romano, 2018).

Além dos impactos causados pelo evento traumático em si, a relação do indivíduo com as memórias do trauma funciona como uma revitimização, e continua produzindo prejuízos, mesmo quando estão represadas no inconsciente. Frequentemente, o estresse pós-traumático se manifesta por meio de sintomas como ansiedade, depressão, *flashbacks* e dificuldades de relacionamento (Berger, 2018). Trata-se de uma experiência complexa que exige abordagens psicoterapêuticas e pode se beneficiar do trabalho interdisciplinar, também no campo das práticas integrativas e complementares.

A arteterapia, com suas diversas técnicas expressivas, oferece um caminho eficaz para a elaboração do trauma, para a promoção do bem-estar e a reconstrução da vida. Jorge Semprun, citado por Wiesel (2000), enfatiza que a arte é fundamental para suscitar a imaginação do “inimaginável” da “hiper-realidade” dos campos de concentração, contribuindo para a memória coletiva e a prevenção de futuras tragédias. Gagnebin (2000) ressalta o desafio da representação do horror, que é incomensurável.

Segundo Arrais e Monteiro (2023), a Psicologia junguiana em ambientes de urgência e emergência busca compreender como a psique reage a vivências disruptivas. Compreende-se, nessa abordagem, que a capacidade de simbolizar, ou seja, de expressar afetos por alguma forma de representação ou metáfora, ajuda a lidar da melhor maneira possível com dores e temores difíceis de lidar. A partir do trabalho de expressão e reconhecimento, há a possibilidade de o paciente reorganizar memórias, sentimentos e ideias sob novas perspectivas, o que favorece a ampliação e a flexibilização da consciência.

Arrais e Monteiro (2023) acrescentam que conceitualmente a morte também está associada à ideia de ciclo. Algo morre para abrir espaço para o novo, de modo que se abre espaço para o renascimento e a transformação. Experimentar perdas e o luto é um processo doloroso. Porém, sob o prisma simbólico, é possível que a compreensão da finitude seja complementada com a ideia de transcender o conhecido (Arrais; Monteiro, 2023).

Obras literárias sobre o Holocausto e seu potencial simbólico

A análise das quatro obras – *Maus*, *A bailarina de Auschwitz*, *O diário de Anne Frank* e *Onde as borboletas não habitam* – revela uma intrincada teia de significados entre os conceitos de arte, luto, trauma e protagonismo. Cada narrativa, com suas particularidades de estilo e foco, ilustra aspectos da experiência humana diante da adversidade extrema do Holocausto.

A arte emerge em diversas formas – a narrativa gráfica em *Maus*, a dança e a psicologia em *A bailarina de Auschwitz*, a escrita em *O diário de Anne Frank*, e a poesia e a pintura em *Onde as borboletas não habitam*. Em todos os casos, a arte transcende sua função estética para se tornar um meio de dar voz ao indizível, de expressar emoções complexas e de transformar o sofrimento em algo tangível e compreensível. Ela se revela não apenas como uma manifestação cultural, mas como uma ferramenta intrínseca para a expressão da subjetividade e a busca de sentido em cenários de privação e horror.

Quadro 1. As obras e os temas psicológicos.

Obra	Arte	Capacidade do ego	Luto	Trauma	Protagonismo
<i>MAUS</i>	Metáfora visual e narrativa inovadora	Sobrevivência e resistência	Perda e culpa do luto pelo irmão que não conheceu	Efeitos duradouros do Holocausto, que persistem de geração em geração	Estratégias de sobrevivência e reconstrução da memória
<i>A BAILARINA DE AUSCHWITZ</i>	Dança e ginástica como força vital	Mantra organizador: “Amanhã eu penso nisso”	Perda dos pais e da identidade	Auschwitz e estupro	Esperança, enfrentamento e ajuda aos outros; fuga de um sofrimento
<i>O DIÁRIO DE ANNE FRANK</i>	Narrativa do eu como expressão	Esperança e fé na bondade humana	Perda da infância e liberdade	Impacto do confinamento e da perseguição	Registro e reflexão
<i>ONDE AS BORBOLETAS NÃO HABITAM</i>	Poesia e pintura como resistência	Esperança e dignidade pela arte	Perda da infância e liberdade	Confinamento e desumanização	Arte como ato de resistência e afirmação

Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

Maus

Conforme destacado no quadro, na obra *Maus*, o contexto do Holocausto começa desde as metáforas visuais (judeus representados como ratos e nazistas como gatos) para simbolizar a desumanização e a dinâmica de perseguição desigual. O uso de figuras de animais remete ao conceito de que o motivo animal simboliza a natureza primitiva e instintiva, tornando visível a violência dos impulsos quando dissociados da consciência.

A narrativa entrelaça o passado de Vladek e o presente de Art, revelando como o trauma permanece como uma herança emocional entre gerações. A jornada de sobrevivência de Vladek exemplifica a função do mito do herói descrita por Henderson (1964): o desenvolvimento da consciência do ego para enfrentar as tarefas difíceis da vida.

O luto e o trauma permeiam a obra, desde o suicídio da mãe, Anja, até os comportamentos obsessivos de Vladek. Ao transformar essa dor em arte, Art Spiegelman exerce protagonismo e ativa a função criadora dos símbolos, uma tentativa de integrar o passado traumático a uma consciência mais ampla e esclarecida.

Essa é a função geral da atividade autônoma da psique, por meio do contato com o inconsciente: produzir material que reconstitui a balança psíquica, por exemplo, para além da dor, da vulnerabilidade e da injustiça. O maior objetivo desse processo é conquistar a oportunidade de viver a vida de maneira mais livre e não “artificial, em tudo distanciada dos instintos normais, da natureza e da verdade” (Jung, 1964, p. 49).

A bailarina de Auschwitz

A trajetória de Edith Eger narrada em *A bailarina de Auschwitz* ilustra a função vital dos símbolos descrita na Psicologia junguiana: ao dançar para Mengele, ela confere um sentido pessoal ao terror, permitindo-lhe suportar o insuportável, pois o ser humano pode enfrentar as maiores provações se estiver convencido de que elas têm significado. Suas estratégias de sobrevivência refletem a função do mito do herói, que serve para desenvolver a consciência do ego e preparar o indivíduo para as difíceis tarefas da vida, vencendo a inércia e o desespero.

O processo de luto e reconstrução de Edith remete aos ritos de iniciação e ao arquétipo de morte e renascimento. Assim como nos ritos, ela precisou passar por uma “morte simbólica” de seu estado anterior para renascer em uma nova fase de compreensão e maturidade.

Ao confrontar suas memórias traumáticas, ela realiza o que von Franz (1964) chama de realização da sombra, ou seja, a integração de aspectos dolorosos e ocultos da personalidade como a raiva, o medo e o desespero. São “aspectos de nossa personalidade que, por várias razões, havíamos preferido não olhar muito de perto” (von Franz, 1964, p. 168) e que, se ignorados, seriam destrutivos. Ao serem reconhecidos e aceitos, tornaram-se fontes de energia vital, permitindo prosseguir a realização do destino individual. No caso de Edith, refletindo-se na escrita da obra, na manutenção de uma vida criativa.

Em outro trecho, a autora remete ao processo de amadurecimento da psique, um chamado para transcender as perspectivas utilitaristas e imediatas da consciência. A decisão de Edith Eger de não sucumbir à vitimização e transformar a dor em auxílio ao próximo trabalhando como psicóloga especializada no tratamento de pacientes traumatizados representa uma parte de seu processo de individuação. Esse amadurecimento psíquico ocorre quando o ego se harmoniza com a totalidade interior (o *self*), permitindo que a personalidade se expanda além do sofrimento pessoal, para alcançar um caminho de autorrealização.

O diário de Anne Frank

A obra transcende o relato pessoal, atuando como uma ferramenta vital para preservar a identidade e dar sentido ao caos da desumanização.

Essa busca reflete a visão de Jung (1964) de que o homem necessita de ideias e convicções que deem significado à sua existência para suportar as mais incríveis provações.

A criatividade e a esperança mantidas por Anne no confinamento demonstram a força do espírito humano. Sua escrita exerce a função compensatória do inconsciente descrita por Jung (1964): uma tentativa de restabelecer o equilíbrio psíquico, produzindo material simbólico que contrapõe as deficiências e tensões da vida consciente.

Embora o luto e o trauma permeiem a obra, o diário é um testemunho de resistência. Ao assumir o protagonismo de sua narrativa, Anne vivencia a jornada do herói, cuja função

essencial, segundo Joseph L. Henderson é desenvolver a consciência do ego e “suas próprias forças e fraquezas” (Henderson, 1964, p. 112) para enfrentar as difíceis tarefas impostas pela vida.

Onde as borboletas não habitam

A obra retrata o campo de Terezín como um paradoxal epicentro artístico, onde o que foi produzido por crianças e adolescentes serviu como refúgio e testemunho. Essa expressão criativa ilustra a definição de símbolo de Jung (1964): uma tentativa de formular, por meio de imagens, algo que não pode ser plenamente definido pela razão, permitindo a comunicação do indizível e do medo avassalador que a linguagem verbal não alcança.

A criatividade foi um mecanismo vital na preservação da sanidade e da dignidade. Isso reflete a função compensatória do inconsciente descrita por Jung (1964), que busca restabelecer o equilíbrio psicológico, produzindo material simbólico para contrapor-se à unilateralidade ou ao desespero da situação consciente.

O luto e o trauma forçaram um amadurecimento precoce, e a arte tornou-se o meio de processar essas perdas. Esse fenômeno conecta-se ao conceito que Jung (1964) apresenta, de que há uma fonte de sabedoria arcaica e instintiva inerente a todos os humanos, a qual já está presente na criança, contendo possibilidades de enfrentamento de experiências da vida, mesmo as extremas, como o medo, o sofrimento e a morte.

Por fim, ao afirmarem sua humanidade através da criação, sua arte refletiu aspectos do *Self*, o centro regulador da psique. Assim como o “Grande Homem” (Mista’peo) dos índios Naskapi guia o indivíduo isolado durante as atividades de caça, por meio de “vozes interiores e a revelação de seu inconsciente” (von Franz, 1964, p. 161), a arte permitiu que essas crianças encontrassem um guia interno e um sentido para persistir e resistir diante da barbárie.

Arte, memória e ressignificação do trauma

O protagonismo dos sobreviventes, como Vladek, Edith, Anne e as crianças de Terezín, ilustrou a função vital do mito do herói que, nas mais diversas histórias da humanidade, reflete a luta do ego para vencer a inércia e as forças regressivas da paralisia, do medo e da vulnerabilidade extremas, mantendo a integridade diante do inominável. Ao transformar a dor em arte, os personagens centrais dessas obras exerceram uma função ativa de resistência, permitindo que experiências profundas se tornassem conscientes e passíveis de reorganização.

O luto e o trauma, onipresentes nas obras, exigem elaboração para não se tornarem sintomas persistentes, como a desesperança e a falta de vitalidade.

Compreendeu-se que a arte atuou como o canal simbólico necessário para a realização da sombra. Ao dar forma artística ao horror (o lado escuro e reprimido), o poder destrutivo desses conteúdos inconscientes foi integrado à consciência, evitando sua atuação como forças autônomas e obsessivas, fora do controle e da mediação das habilidades adaptativas do ser.

Nosso texto concluiu que a expressão artística não é um refúgio passivo, mas uma ferramenta dinâmica de autorrealização, correspondendo algo que na Psicologia Analítica chama-se processo de individuação. Ao honrar a memória e transformar o sofrimento em sentido, os autores das quatro obras de arte literárias demonstram a tese de Jung (1964) de que o homem necessita de ideias e convicções que deem significado à sua existência para suportar as mais incríveis provas. O potencial simbólico da arte revela-se, assim, essencial para conectar o ego consciência ao *self* (totalidade psíquica ou realização da personalidade mais ampla), promovendo a recuperação individual e mantendo viva uma consciência coletiva ética.

Referências

ARRAIS, Rebecca Holanda; MONTEIRO, Tuanne Freire. Atuação em Urgência e Emergência a partir da Psicologia Junguiana. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 43, e250311, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/xNn5RHLBrfX85LLjCzXchsd/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 17 dez. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Práticas integrativas e complementares em saúde crescem 70% e ampliam o acesso ao cuidado integral no SUS*. Brasília, 6 mar. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/marco/praticas-integrativas-e-complementares-em-saude-crescem-70-e-ampliam-o-acesso-ao-cuidado-integral-no-sus>. Acesso em: 17 dez. 2025.

CARNEIRO, Maria Luiza Tucci. *Holocausto: memórias e história*. São Paulo: Ateliê Editorial, 2020.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). *Referências técnicas para atuação de psicólogas (os) na gestão integral de riscos, emergências e desastres*. Brasília: CFP, 2021. 96 p.

COQUEIRO, Neusa Freire; VIEIRA, Francisco Ronaldo Ramos; FREITAS, Marta Maria Costa. Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 23, n. 6, p. 859-862, 2010.

FISCHER, Ernst. *A necessidade da arte*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

FRANKL, Viktor E. *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. São Leopoldo: Sinodal, 2008.

FREUD, S. *A interpretação dos sonhos*. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

GAGNEBIN, Jeanne Marie. *História e narração em Walter Benjamin*. São Paulo: Perspectiva, 2000.

GOMBRICH, Ernst Hans. *A história da arte*. 16 ed. Rio de Janeiro: LTC, 2008.

HENDERSON, Joseph L. Os mitos antigos e o homem moderno. In: JUNG, Carl G. *O homem e seus símbolos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964. p. 104-229.

JUNG, Carl G. *O homem e seus símbolos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964.

MARTINS, Ana Paula Alves; CABRERA, Fabiana; CRUZ, Pedro Henrique Cintra. *A arte como auxiliadora no processo de construção e desconstrução no enfrentamento do luto*. 2024. Disponível em: <https://www.unipar.br/documentos/455/Psicologia.pdf>. Acesso em: 17 dez. 2025.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

PENNA, Eloisa M. D. O paradigma junguiano no contexto da metodologia qualitativa de pesquisa. *Psicologia USP*, v. 16, n. 3, p. 71-94, 2004.

PIMENTA, Arlindo C. *Sonhar, brincar, criar, interpretar*. São Paulo: Editora Ática, 1986.

ROMANO, B. W. *Trauma: da psicopatologia à cura*. São Paulo: Perspectiva, 2018.

SANTANA, Marleide de. *O luto e suas fases: a arteterapia como ferramenta no processo terapêutico do enlutamento*. 2017. Monografia (Bacharel em Psicologia) – Universidade Federal Fluminense, Rio das Ostras, 2017. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/12391>. Acesso em: 17 dez. 2025.

SILVEIRA, Nise da. *Imagens do inconsciente*. 2. ed. Rio de Janeiro: Alhambra, 1981.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SPIEGELMAN, Art. *Maus*. São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

VON FRANZ, Marie-Louise. O processo de individuação. In: JUNG, Carl G. *O homem e seus símbolos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964. p. 158-229.

WIESEL, Elie. *A arte e o Holocausto*. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.



CAPÍTULO 6

Narrando dissidências: a escrita de si como autodefesa performática

Murillo Garcia Nascimento⁴⁶

Para sujeitos sistematicamente desacreditados, violentados e lançados às margens da participação social, tomar para si a própria narrativa não é um mero exercício de introspecção, mas uma forma de resistência. Quando a defesa física é criminalizada e a própria percepção da realidade é deslegitimada, o ato de narrar a si mesmo torna-se uma tecnologia de sobrevivência.

A *escrita de si*, na perspectiva de Michel Foucault (2011, 2017), constitui uma prática de subjetivação inscrita no conjunto das chamadas *práticas de si*: exercícios éticos e estéticos pelos quais o sujeito se forma, se transforma e se cuida. Inspirado nas tradições greco-romanas, Foucault (2011, 2017) compreende a escrita não apenas como registro ou confissão, mas como um ato formador, um modo de elaborar discursivamente a própria existência.

Ao escrever, o indivíduo realiza um movimento reflexivo e ativo sobre si mesmo, transformando a experiência vivida em linguagem e, portanto, em trabalho ético sobre o próprio ser.

Essa prática não busca revelar uma verdade interior, mas produzir formas singulares de vida, constituindo o que o filósofo chama de uma *estética da existência*.

Nesse sentido, a *escrita de si* é também uma prática de liberdade, pois permite que o sujeito se distancie das normas e dos discursos que o produzem enquanto objeto do poder. Escrever(-se) é resistir ao enquadramento das identidades fixas, é inventar-se no espaço do discurso. Diferentemente da confissão cristã, que visa extrair a verdade de um eu culpado, a escrita na lógica foucaultiana é um exercício de criação e experimentação, em que o sujeito se torna outro por meio da linguagem. Assim, mais do que um gênero literário, a escrita de si é uma tecnologia ética e política, um dispositivo que permite ao indivíduo pensar, narrar e se transformar, afirmando sua singularidade em meio às forças históricas que o constituem (Foucault, 2017).

A realidade ficcional do eu: James Hillman e a alma encarnada

Para compreender a *escrita de si* como um ato de resistência, é preciso primeiro desconstruir a noção de um eu verdadeiro e autêntico que aguarda ser revelado. O pensamento de James Hillman (2010) orienta esse processo, pois convoca a subjetividade não como um fato a ser descoberto, mas como uma ficção a ser criada, vivida e, consequentemente, narrada.

O autor propõe o conceito de *ficções terapêuticas*, argumentando que a psique, por ter uma base poética sustentada na imaginação, inerentemente atua em um gesto criador. A terapia,

⁴⁶ Psicólogo, pós-graduado em Escrita Performática pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Mestrando em Psicologia Social. Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário São Camilo.

sob essa ótica, não é um processo de escavação arqueológica em busca de causalidades para o sofrimento, mas um ato de construção de narrativas. Como ele mesmo afirma, a chave para a cura reside na forma como damos sentido à nossa existência (Hillman, 2010).

A *escrita de si* se afasta, assim, da obrigação de fidelidade aos fatos brutos (Foucault, 2017) e se aproxima da arte de tecer uma narrativa coerente e transformadora. O exercício aqui é de reconhecer que a própria realidade psíquica é moldada pela ficção que escolhemos habitar (Hillman, 2010). O objetivo não é alcançar uma verdade histórica, mas construir uma história na qual a alma possa viver.

Nesse sentido, Hillman (2010) estabelece uma distinção crucial entre a *história de caso* (a matéria bruta, os eventos crus e não digeridos da vida) e a *história* como um processo de *fazer alma*. A primeira é um acúmulo de fatos, diagnósticos e traumas; a segunda, a transformação desses eventos em experiência vivida. A alma, segundo ele, não se contenta com abstrações ou interpretações distantes: ela deseja experimentar sua história de forma literal, encarnada. Ao escrever, ao ficcionalizar, o indivíduo dá corpo aos eventos, transformando o sofrimento em uma experiência com contorno, peso e significado. A escrita encarna a história, permitindo que a alma a habite plenamente.

A analogia de Hillman (2010) da psique como um teatro aprofunda essa compreensão. Ele sugere que o inconsciente produz dramas e que nós, como indivíduos, somos os atores nesse palco. Não somos uma entidade única e coesa, mas múltiplos personagens, máscaras por meio das quais as forças arquetípicas da vida se expressam.

Essa visão policêntrica do *eu* liberta a *escrita de si* da tirania da autenticidade singular. A escrita torna-se um palco no qual o sujeito pode encenar e dar voz às múltiplas facetas de sua existência, sem a pressão de ter que unificá-las em um todo coerente e estático. A autenticidade, para Hillman (2010, p. 64), não está na unidade, mas no reconhecimento do “perpétuo desmembramento de ser e não ser um eu, um ser que está sempre em muitas partes”.

A ficção proposta por Hillman (2010), portanto, não é um mero devaneio, mas uma *performance* psíquica que encarna a alma. Contudo, essa encenação existencial não ocorre em um vácuo. Quando o palco da psique é invadido pela violência sistêmica do mundo social, a criação de uma ficção transformadora se transmuta, por necessidade, em um ato de defesa.

Corpos indefensáveis: Elsa Dorlin e a politização da autodefesa

Se James Hillman (2010) oferece a compreensão de que a subjetividade é uma ficção curativa, Elsa Dorlin (2020) confronta essa ideia com a percepção de que, para certos corpos, a própria possibilidade de construir essa ficção é sistematicamente negada. A capacidade de se defender, seja física ou narrativamente, não é um direito universal, mas um privilégio político.

O argumento central da autora é a desnaturalização da autodefesa. Longe de ser um direito inerente a todo ser humano, a autodefesa é um privilégio historicamente concedido aos detentores de poder e propriedade.

Para os corpos marcados como *outros* – escravizados, colonizados, à margem de uma cisheterossexualidade normativa – a violência que sofrem é enquadrada como secundária, uma reação legítima a uma suposta ameaça que eles intrinsecamente representam (Dorlin, 2020).

A autora propõe, assim, uma *fenomenologia da violência*, que descreve a experiência contínua e cotidiana de ameaça vivida por certos corpos. A violência não é um evento isolado, mas um estado permanente que molda a subjetividade e a relação com o mundo (Dorlin, 2020). Quando a defesa física é criminalizada, tornada impraticável ou, pior, fatal, a *escrita de si* pode emergir como um campo de batalha alternativo.

Nesse contexto, escrever sobre si é um ato de defender a própria percepção contra um sistema que a invalida. A escrita torna-se um dos únicos meios (se não o único por pressupor um gesto que é autoral) de legitimar a própria versão dos fatos, como uma *contraperformance* para se tornar defensável em um mundo que o constitui como radicalmente indefensável.

Para ilustrar essa transferência entre as dimensões físicas e psíquicas, por assim dizer, narrativas, Dorlin (2020) recorre à análise de Frantz Fanon em *Os condenados da Terra* sobre os sonhos musculares dos corpos colonizados. Fanon descreve como o sujeito, fisicamente constrangido e paralisado pela violência colonial durante o dia, libera-se à noite em sonhos de ação e agressividade – o que nomeia como “sonhos musculares, sonhos de ação, sonhos agressivos”.

Esses sonhos são uma metáfora poderosa para a *escrita de si*. Quando o corpo está aprisionado, a mente se torna um campo de treinamento. A escrita, como o sonho muscular, é um espaço psíquico no qual um sujeito pode visualizar, treinar e construir um contra-agenciamento. Torna-se uma ruminação muscular, uma reiteração psíquica que prepara o terreno para o combate, um modo de manter viva a chama da resistência quando a ação direta é impossível (Dorlin, 2020). A narrativa torna-se o músculo que se tensiona em preparação para a libertação em uma ação que constitui a criação de novos imaginários.

Se a ficção de si é forjada como recurso necessário para o corpo indefensável, resta a questão fundamental do mecanismo: como essa narrativa defensiva pode operar para subverter o poder?

Ações performativas: Judith Butler e a resignificação do sujeito

Judith Butler (2018) define que as normas sociais (de gênero, raça e sexualidade) se estabelecem como um processo regulatório que cria uma matriz excludente da qual produz, simultaneamente, o domínio do sujeito e um exterior constitutivo: uma zona de inabitabilidade povoada por aqueles que não se conformam à norma e, portanto, não são reconhecidos como sujeitos plenos. Esses seres abjetos são essenciais para demarcar os limites do que é considerado humano, vivível e que importa.

Nesse quadro, ao narrar a própria história, especialmente a partir de uma posição de marginalidade, o sujeito não está simplesmente descrevendo uma identidade que já existe. Pelo contrário, ele está citando e reiterando as normas e narrativas dominantes que o constituíram, mas o faz com uma diferença crucial.

Esse ato de citação é duplamente potente: ele invoca a autoridade da norma para se fazer inteligível, ao mesmo tempo que expõe essa mesma norma como uma convenção sem origem transcendente, abrindo-a para a ressignificação: uma torção subversiva no interior da própria linguagem do poder (Butler, 2018; Foucault, 2017).

Butler (2019) argumenta que a desidentificação coletiva com as normas regulatórias é uma prática política crucial para movimentos como o feminismo e a política *queer*. A desidentificação não é uma negação simples, mas uma recusa em se identificar plenamente com os termos injuriosos que são impostos, e uma apropriação desses termos para novos fins.

A *escrita de si*, nesse caso, funciona como uma poderosa prática de desidentificação. Ao narrar a experiência da violência, da abjeção e da exclusão, o sujeito se recusa a aceitar os termos que o oprimem como a totalidade de seu ser. Ele expõe a violência da norma e, nesse ato, forja uma nova forma de inteligibilidade para si mesmo, uma que não depende da plena conformidade com a matriz regulatória, um modo de contestar as definições impostas.

Narrar para viver, escrever para lutar

Para sujeitos marginalizados, a *escrita de si* é muito mais do que um exercício literário, um desabafo confessional ou um ato de introspecção. É uma estratégia política fundamental, uma prática de autodefesa performática que permite reivindicar a própria existência, contestar a violência normativa e, em última análise, forjar um futuro no qual a própria história possa ser vivida e contada em seus próprios termos. É o ato de reivindicar a autoria de si mesmo em um mundo que tenta, a todo custo, escrever um roteiro de aniquilação. Contar histórias nunca é um ato neutro: é sempre situado, encarnado e político.

A escritora brasileira Conceição Evaristo (2020), por exemplo, oferece uma resposta poderosa com seu conceito de *escrevivência* (junção de “escrita” e “vivência”). Ela a define não como um modo universal de narrar, mas como uma prática narrativa politicamente situada na experiência de mulheres negras brasileiras.

Seu propósito é explícito, como afirma: “Nossa escrevivência não pode ser lida como história para ninar os da casa-grande, mas para perturbá-los em seu sono injusto” (Evaristo, 2020, p. 31). Trata-se de uma ferramenta narrativa voltada não ao conforto, mas ao confronto e à conscientização.

O reconhecimento de que a arte é inerentemente política é um tema recorrente entre criadores contemporâneos. Quando perguntado sobre como a arte pode ou deve reagir a eventos terríveis como o assassinato de George Floyd, o poeta estadunidense Danez Smith assume essa realidade: “Sou um escritor político, sim. Acho que tudo nessa terra é político – cada criatura, cada planta, cada gota d’água –, se você olhar do jeito certo” (Brasil, 2020). Para ele, a arte não tem um dever único diante da injustiça social, mas possui

potencial infinito. Diante da brutalidade, a poesia, afirma, nasce não da indiferença, mas do *espanto* diante das complexidades profundas e perturbadoras do mundo (Brasil, 2020).

O escritor brasileiro Francisco Mallmann expressa as angústias que acompanham essa realidade política. Ele fala da demanda constante das políticas identitárias e da preocupação com a forma como sua arte será lida ou deturpada, especialmente quando o próprio sentido de expressões como “liberdade de expressão” é intensamente disputado. Ele destaca a realidade “assustadora” de que o mesmo vocabulário da libertação pode ser cooptado para fins opressores, forçando o artista a navegar por um território em que “as mesmas palavras estão sendo disputadas a partir de disposições e de lugares completamente distintos” (Herold, 2021).

Assim, a batalha pela legitimação das próprias histórias representa uma das fronteiras mais importantes na luta contemporânea por justiça social, direitos e reconhecimento. Se a linguagem e a narrativa têm o poder de constituir a realidade, então a apropriação dos meios de produção narrativa é um ato revolucionário. Narrar é um modo de viver, escrever é uma forma de lutar. E em cada história pessoal reivindicada contra o silenciamento, reside a promessa de um mundo mais justo, onde todos os corpos, finalmente, importam.

Referências

BUTLER, Judith. *Corpos que importam: os limites discursivos do sexo*. São Paulo: n-1 Edições; Crocodilo, 2019.

BUTLER, Judith. *Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2018.

BRASIL, Ubiratan. ‘A arte pode acender nossa raiva útil e justa’, diz o poeta Danez Smith. *Estadão*, 3 dez. 2020. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/cultura/literatura/a-arte-pode-acender-nossa-raiva-util-e-justa-diz-o-poeta-danez-smith/>. Acesso em: 17 dez. 2025.

DORLIN, Elsa. *Autodefesa: uma filosofia da violência*. São Paulo: UBU, 2020.

EVARISTO, Conceição. A escrevivência e seus subtextos. In: DUARTE, Constância Lima; NUNES, Isabella Rosado. (orgs.). *Escrevivência – A escrita de nós: reflexões sobre a obra de Conceição Evaristo*. Rio de Janeiro: Mina Comunicação e Arte, 2020. p. 26-47.

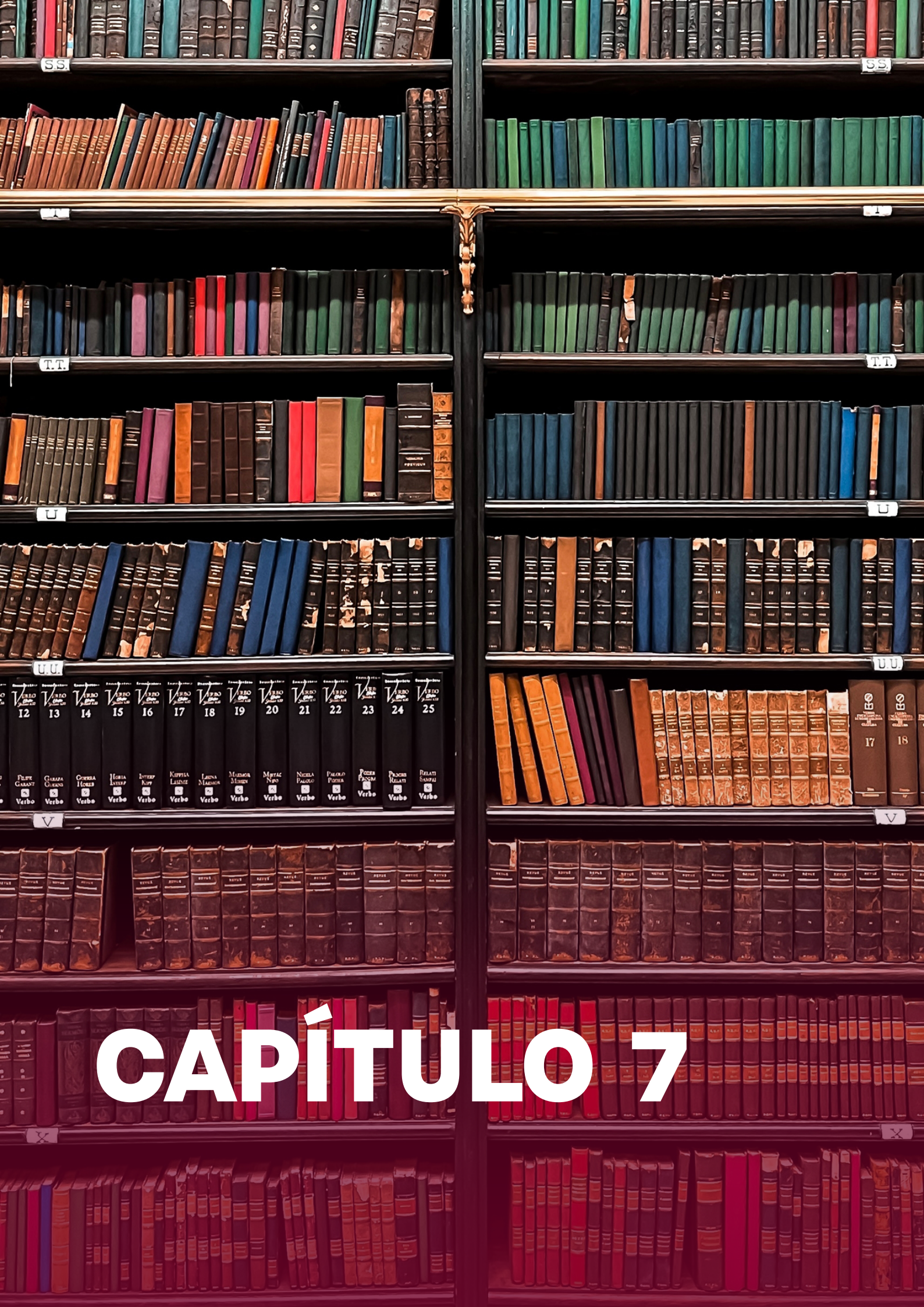
FOUCAULT, Michel. A escrita de si. In: MOTTA, Manoel Barros da (org.). *Ética, sexualidade, política*. 3. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2017.

FOUCAULT, Michel. Ética do cuidado de si como prática da liberdade. In: MOTTA, Manoel Barros da (org.). *Ética, sexualidade, política*. 3. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2017.

FOUCAULT, Michel. *História da sexualidade 3: o cuidado de si*. Rio de Janeiro: Graal, 2011.

HEROLD, Valentine. “A poesia que vai se fazendo junto com a própria vida.” *Revista Continente*, 11 nov. 2021. Disponível em: <https://revistacontinente.com.br/secoes/entrevista/--a-poesia-que-vai-se-fazendo-junto-com-a-propria-vida->. Acesso em: 17 dez. 2025.

HILLMAN, James. *Ficções que curam: psicoterapia e imaginação em Freud, Jung e Adler*. Campinas: Verus, 2010.



CAPÍTULO 7

A formação humanista e a leitura dos clássicos: diálogos para uma vida integral

Lydiane Regina Fabretti Streapco⁴⁷

Todo ser humano tem o direito de participar livremente da vida cultural da comunidade, de fruir as artes e de participar do progresso científico e de seus benefícios.

- Declaração Universal dos Direitos Humanos, 1948, artigo 27.1º

São diretrizes da Política Nacional de Leitura e Escrita [...] o reconhecimento da leitura e da escrita como um direito, a fim de possibilitar a todos, inclusive por meio de políticas de estímulo à leitura, as condições para exercer plenamente a cidadania, para viver uma vida digna e para contribuir com a construção de uma sociedade mais justa.

- Lei nº 13.696, 2018, artigo 2º, parágrafo II

Literatura de alto padrão e bem lida é um combate à infecção grave do nosso mundo doente e violento.

- Leandro Karnal

Ao longo deste livro, percorremos os caminhos da leitura como uma ferramenta de encantamento, de conexão entre pessoas a partir de Clubes de Leitura, da busca por desenvolvimento por meio da biblioterapia, de resistência na escrita de si, e no cultivo da criação simbólica para transformação das dores da vida, incluindo as mais trágicas.

Ao encerrarmos este percurso, é fundamental ampliarmos o olhar para a função da leitura na formação do sujeito universitário e, acima de tudo, da busca pelo desenvolvimento humano integral. Em um mundo onde a urgência do presente muitas vezes enfraquece nossa capacidade de escuta e reflexão, parece tão utópico o anseio pelo tempo de dedicação aos livros, quanto o compromisso com os Direitos Humanos. O que ambos têm em comum? Para começar, tanto um como o outro envolvem consciência e força de vontade, considerando que a realidade futura não se materializará como mágica, mas dependerá de pactos que ensinarão modelos positivos de convivência, valorização da justiça, e soluções para garantir a igualdade, a equidade e a sustentabilidade.

47. Psicóloga. Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário São Camilo. Doutoranda em Psicologia Clínica.

O clássico como espelho e descoberta

Para compreendermos o papel da leitura na universidade, precisamos, inicialmente, desafiar a noção utilitarista de que a leitura serve apenas para acumular informações técnicas. A verdadeira formação intelectual passa pelo confronto com textos que nos moldam, nos desafiam e, muitas vezes, nos leem enquanto os lemos. Essa concepção é extraída de Italo Calvino, em sua obra *Por que ler os clássicos*. No primeiro capítulo da obra, o autor de modo espirituoso elabora uma lista com quatorze reflexões sobre o que são, afinal, os “clássicos” e justifica a importância de lê-los (Calvino, 2007).

Calvino nos ensina que não se trata de obrigar os jovens a lerem livros antigos, empoeirados, que fazem parte da obrigação escolar. Pelo contrário, os bons livros que sobrevivem à perspectiva de passagem do tempo são obras que exercem uma influência profunda na vida das pessoas e coletividades. Muitas vezes, o contato com essas obras causa impactos profundo em nossa vida, mesmo quando se ocultam nas dobras de nossa memória, misturados com nosso inconsciente cultural.

Muitas vezes, chegamos à vida acadêmica acreditando que a leitura está à serviço da memorização de terminologias e conceitos apenas para cumprir a realização de provas. No entanto, a perspectiva humanista nos convida a considerar a leitura desses clássicos (seja na Literatura, na Filosofia ou nas Ciências Humanas) uma oportunidade de conhecer não apenas o texto, mas a experiência acumulada da coletividade humana que nos antecedeu e cujos fundamentos formaram a sociedade contemporânea.

Em especial na defesa dos clássicos da literatura universal, Calvino justifica que as obras depuradas pela passagem do tempo e dos modismos protege o leitor do ruído incessante do excesso de informação e da pressão mercadológica da estética passageira das atualidades. Há livros escritos com tamanha sensibilidade e arte que permitem estabelecer um diálogo aprofundado com nosso tempo, servindo “para entender quem somos e aonde chegamos” (Calvino, 2007, p. 16).

Leitura, empatia e a prática dos Direitos Humanos

Se os clássicos nos fornecem a profundidade da experiência humana que persiste para além da passagem do tempo, a prática dos Direitos Humanos nos oferece ferramentas para construir a convivência ética no aqui e agora. Ao contrário do que se pode pensar, a leitura não ocorre na solidão da poltrona do leitor, mas no exercício de alteridade. Primeiro, porque o leitor se abre à narrativa do autor da obra. Segundo, porque, ao mergulhar nas páginas de um livro, o leitor é convidado a habitar temporariamente a pele, a mente e o coração dos personagens, dos cenários e de outros contextos.

Esse exercício de abertura ao outro e de treino da escuta remete à definição de empatia, um dos pilares para a construção de uma comunidade universitária justa e igualitária. A diversidade e a inclusão dependem intrinsecamente de nossa capacidade de “compreender as vivências e as perspectivas dos outros” (Unicamp, 2021, p. 3). A leitura é, talvez, uma das tecnologias mais sofisticadas que já inventamos para treinar essa competência.

Quando um estudante se depara com a dor de um personagem em uma tragédia grega, com as dúvidas de um narrador modernista ou com o testemunho de um sobrevivente em

uma obra contemporânea, ele está, na prática, exercitando a cidadania. Ele aprende que “o conceito de Direitos Humanos reconhece que cada ser humano deve ter a liberdade de ser quem é, sem distinção de raça, cor, sexo, religião ou origem” (Unicamp, 2021, p. 3). A literatura torna concreta essa abstração jurídica, mostrando que, por trás de cada direito, existe uma história humana pulsante, complexa e digna de respeito.

A universidade deve ser um espaço seguro e estimulante para esse encontro. Não se trata apenas de formar profissionais tecnicamente competentes, mas de formar “agentes contra o preconceito” (Unicamp, 2021, p. 13) e cidadãos que ampliem a cultura do respeito. A leitura nos ajuda a identificar que as diferenças são da natureza humana e que são os contextos que atribuem valores a determinadas características, privilegiando poucos (geralmente dos grupos dominantes) em detrimento de muitos. Um leitor crítico a partir desse ganho de consciência pode combater o preconceito sutil, aquele que se esconde na linguagem e nas atitudes cotidianas e das injustiças estruturais.

O desenvolvimento integral: entre a técnica e a sensibilidade

A proposta deste *e-book* é defender a ideia de que a formação universitária deve ser integral. O estudante não é apenas um cérebro que processa dados; é um sujeito que sente, sofre, sonha e se relaciona.

A linha que conecta todos os capítulos remeteu à saúde psicológica e mental do cidadão e, em especial, do estudante que compõe nossa comunidade.

Defendemos que a leitura pode atuar como uma aliada nesse cuidado. Ao nos depararmos com as grandes questões existenciais na literatura, percebemos que não estamos sozinhos em nossos desafios. O encontro com um grande texto nos oferece palavras para nomear nossas dores e ferramentas simbólicas para elaborar nossos conflitos.

Calvino nos alerta que os clássicos servem para entender quem somos e aonde chegamos. Em um momento de formação intensa como a graduação, no qual a identidade profissional e pessoal está em construção, esse recurso é essencial. O leitor de bons livros, incluindo os clássicos, desenvolve uma resiliência intelectual: ele aprende a tolerar a ambiguidade, a sustentar o paradoxo e a encontrar beleza na complexidade.

Conclusão: a leitura como ato de cidadania

Chegamos ao fim deste livro com a certeza de que as obras literárias e o prazer da leitura atendem a um imperativo humano. Como nos ensinou Jung, “faríamos bem em considerar o processo criativo como uma essência viva implantada na alma do homem” (1985, p. 63). Trata-se de uma habilidade cujo caráter humanista permite representar os grandes temas da vida por meio de palavras, em um ponto em que o destino pessoal se vê conectado ao destino da humanidade “e com isso solta em nós todas aquelas forças benéficas que desde sempre possibilitaram à humanidade salvar-se de todos os perigos e também sobreviver à mais longa noite” (Jung, 1985, p. 70).

Para o estudante universitário, o convite que fica é o de não abandonar a leitura desinteressada, que não cai na prova, que não está no edital dos concursos, mas que é

vital para a sensibilidade e o cultivo da alma. Que ele possa carregar em uma mão o guia de seus direitos e deveres, atento à justiça social e à empatia, e na outra sua própria lista de clássicos, que o ajudará a definir quem ele é em relação ao universo.

Que a universidade seja, portanto, esse grande Clube de Leitura da vida, onde, entre uma aula e outra, entre um projeto e uma pesquisa, possamos nos encontrar nas páginas dos livros para, finalmente, conviver com mais respeito, profundidade e valorizando a diversidade da natureza humana.

Referências

BRASIL. Lei n. 13.696, de 12 de julho de 2018. Institui a Política Nacional de Leitura e Escrita. *Diário Oficial da União*: Brasília, DF, 13 jul. 2018. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13696.htm. Acesso em: 17 dez. 2025.

CALVINO, Italo. *Por que ler os clássicos*. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

JUNG, Carl Gustav. *O espírito na arte e na ciência*. Petrópolis: Vozes, 1985.

KARNAL, Leandro. Apresentação. In: GALLIAN, Dante. *Literatura como remédio*. São Paulo: Martin Claret, 2017.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em: 17 dez. 2025.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP). Diretoria Executiva de Direitos Humanos. *A prática dos Direitos Humanos: conceitos básicos para uma comunidade mais justa e igualitária*. Campinas, março de 2021.

