

XXV ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM CIÊNCIA DA INFORMAÇÃO - XXV ENANCIB

GT 3 – Mediação, Circulação e Apropriação da Informação

BIBLIOTERAPIA CRIATIVA: LEITURA E EXPRESSÃO ARTÍSTICA NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR SOCIOEMOCIONAL

CREATIVE BIBLIOTHERAPY: LITERARY READING AND ARTISTIC PRACTICES FOR SOCIO-EMOTIONAL WELL-BEING

Laiana Ferreira de Sousa – Universidade Federal do Ceará (UFC)

Lidia Eugenia Cavalcante – Universidade Federal do Ceará (UFC)

Modalidade: Trabalho Completo

Resumo: este artigo apresenta a Biblioterapia Criativa, metodologia inovadora desenvolvida na Universidade Federal do Ceará (UFC), que articula leitura literária a práticas artísticas e expressivas, como colagem, escrita criativa, fotografia, desenho, bordado e encadernação, com o objetivo de promover o bem-estar socioemocional e favorecer a expressão da subjetividade e da criatividade de estudantes no contexto universitário. Diferenciando-se da biblioterapia tradicional, essa abordagem transforma a leitura em experiência ativa de criação simbólica, permitindo a resignificação dos textos literários por meio de linguagens sensíveis e estéticas. A pesquisa, de natureza qualitativa e caráter exploratório-descritivo, analisa percepções de estudantes e membros da comunidade acadêmica participantes das oficinas do projeto de apoio à permanência estudantil “Pausa Literária”, vinculado ao curso de Biblioteconomia da UFC. Os resultados indicam que a Biblioterapia Criativa oferece um espaço de escuta e elaboração emocional, contribuindo para o fortalecimento do vínculo com a leitura, o desenvolvimento do autoconhecimento e da resiliência, além de incentivar o engajamento e a permanência na vida universitária. Conclui-se que essa prática pode funcionar como estratégia sensível de cuidado e apoio à saúde mental no ensino superior, ao integrar arte, literatura e subjetividade em uma abordagem acessível, acolhedora e transformadora.

Palavras-chave: biblioterapia criativa; mediação da leitura literária; bem-estar sociomocional.

Abstract: this article presents Creative Bibliotherapy, an innovative methodology developed at the Federal University of Ceará (UFC), which integrates literary reading with artistic and expressive practices, such as collage, creative writing, photography, drawing, embroidery, and bookbinding, to promote socio-emotional well-being and foster the expression of subjectivity and creativity among university students. Unlike traditional bibliotherapy, this approach transforms reading into an active process of symbolic creation, allowing literary texts to be reinterpreted through sensitive and aesthetic languages. This qualitative, exploratory-descriptive study analyzes the perceptions of students and academic community members who participated in workshops offered by the "Pausa Literária" project, an initiative linked to the UFC's Library and Information Science program that supports student retention. The findings suggest that Creative Bibliotherapy offers a space for emotional listening and processing, contributing to a stronger connection with reading, the development of self-awareness and resilience, and greater student engagement and retention in academic life. The study concludes that this practice serves as a sensitive strategy for care and mental health support in higher education

by integrating art, literature, and subjectivity into an accessible, welcoming, and transformative approach.

Keywords: creative bibliotherapy; literary reading mediation; socio-emotional well-being.

1 INTRODUÇÃO

Os desafios enfrentados por estudantes universitários no que se refere à saúde mental e ao bem-estar emocional e à permanência nos cursos superiores tem mobilizado professores e pesquisadores de diversos campos e instituições na busca por estratégias de cuidado e acolhimento mais sensíveis, integradas e interdisciplinares. Percebe-se que o tempo presente e as inúmeras adversidades que permeiam a vida das pessoas, em especial dos jovens, têm gerado desmotivação entre os estudantes, o que, em alguns casos, evolui para crises de ansiedade, muitas vezes culminando no abandono do curso.

Tais constatações revelam a necessidade de desenvolver estratégias pedagógicas e institucionais que promovam o acolhimento e, conseqüentemente, o fortalecimento da permanência estudantil, como a biblioterapia, que pode ser compreendida como uma prática que, ao associar literatura e subjetividade, promove uma experiência de escuta, acolhimento e elaboração simbólica, contribuindo para o cuidado emocional das pessoas em diferentes contextos através da leitura literária.

Nessa perspectiva, emergem propostas que articulam práticas culturais, artísticas e terapêuticas como formas de apoio ao desenvolvimento integral do estudante no ambiente acadêmico, oferecendo espaços de escuta, acolhimento e partilha literária, como a biblioterapia. Nesse sentido, destacam-se as práticas artísticas no contexto educacional, podendo funcionar como formas alternativas de expressão emocional e de fortalecimento do bem-estar, criando espaços que valorizam o sensível e o subjetivo do estudante.

Assim, a Biblioterapia Criativa insere-se nesse movimento, configurando-se como uma metodologia inovadora, acrescida à biblioterapia tradicional, que alia leitura literária a arte e práticas expressivas, como colagem, escrita criativa, fotografia, bordado e encadernação. com o intuito de promover o bem-estar socioemocional, favorecer a expressão da subjetividade e estimular a criatividade.

A Biblioterapia Criativa propõe uma abordagem ativa e estética, em que a experiência leitora se expande para o campo da criação simbólica. Ao transformar o texto literário em ponto de partida para produções sensíveis e autorais, como a escrita criativa ou mesmo uma colagem, essa prática possibilita aos estudantes elaborar emoções, ressignificar vivências e fortalecer o autoconhecimento.

Diante dessas reflexões, a questão norteadora deste estudo é: *quais as repercussões da Biblioterapia Criativa na promoção do bem-estar socioemocional e no desenvolvimento da subjetividade e da criatividade de estudantes no contexto universitário?* Com base nessa indagação, tem-se como objetivos: (i) apresentar os fundamentos e princípios metodológicos da Biblioterapia Criativa; (ii) analisar os efeitos observados em sua aplicação em oficinas vinculadas a projetos acadêmicos; e (iii) discutir suas contribuições potenciais para o campo da Ciência da Informação, especialmente no que tange às práticas de mediação da leitura, cultura informacional e cuidado em contextos educativos.

Como justificativa para esta pesquisa, entende-se que a Biblioterapia Criativa, ao associar leitura literária a práticas artísticas e expressivas, amplia os horizontes da mediação de leitura no âmbito da Ciência da Informação e da Biblioteconomia e propõe uma abordagem interdisciplinar capaz de dialogar com os campos da educação, da cultura, da arte e da saúde. Sua aplicação em projetos universitários revela não apenas efeitos no âmbito socioemocional, como também aponta para seu potencial como prática formativa, inclusiva e promotora de vínculos, pertencimento e autonomia criativa, que pode ainda contribuir para a redução dos índices de evasão e para a permanência estudantil. Além disso, no campo da Ciência da Informação, essa abordagem propicia reflexões relevantes sobre o papel social do profissional da informação como agente de mediação cultural, de incentivo à leitura e de acolhimento, ampliando os contornos epistemológicos e práticos da área em diálogo com outras disciplinas.

2 PERCURSOS METODOLÓGICOS E TEÓRICOS

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, com o objetivo de compreender as repercussões subjetivas da Biblioterapia Criativa a partir da experiência vivida por estudantes universitários participantes das oficinas. As atividades

XXV Encontro Nacional de Pesquisa em Ciência da Informação - XXV ENANCIB
Rio de Janeiro, RJ - 03 a 07 de novembro de 2025

analisadas integram o projeto de Apoio à Permanência Estudantil (PAIP) “Pausa Literária: a Biblioterapia Criativa como Estratégia de Permanência em Biblioteconomia”, vinculado ao curso de Biblioteconomia da Universidade Federal do Ceará (UFC), e consistem em ciclos de leitura de obras literárias combinados com práticas expressivas, como colagem, escrita criativa, bordado e fotografia. Os dados foram obtidos por meio de observação participante, registros de falas espontâneas, questionários abertos e produções criativas dos envolvidos. As atividades ocorreram em contextos presencial e colaborativo, voltados à experimentação estética e à expressão subjetiva. Abaixo estão delineadas as oficinas realizadas, bem como o período e o número de inscritos e participantes.

1 Tabela – Levantamento de inscritos e participantes por oficina

2024						
OFICINA (OBJETO)	TÍTULO	DATA	EVENTO	QTD. INSCRITOS	QTD. VAGAS	QTD. PARTICIPANTES
COLAGEM	A colagem como expressão de si na produção e fanzines.	7 e 8 de Agosto de 2024	-	41	20	22
COLAGEM	A colagem como expressão de si na produção e fanzines.	29 de Outubro de 2024	XII Semana do Livro do MAUC	-	20	20
BORDADO	Linhas, Cores e Palavras: Bordando a Arte de Ler	30 e 31 de Outubro de 2024	I Semana do Livro e da Biblioteca - LABIB	-	10	10
2025						
OFICINA (OBJETO)	TÍTULO	DATA	EVENTO	QTD. INSCRITOS	QTD. VAGAS	QTD. PARTICIPANTES
História em Quadrinhos	Desenhando histórias: a linguagem dos quadrinhos na expressão de emoções	30 de janeiro de 2025	Dia Nacional das Histórias em Quadrinhos	21	15	23
BORDADO + ENCADERNAÇÃO	Encadernar Memórias, Bordar Sentidos	28 e 29 de abril de 2025	Abril Literário	30	15	16
ESCRITA CRIATIVA + FOTOGRAFIA	Escrita através da lente	28 e 29 de abril de 2025	Abril Literário	15	15	9
Fonte: Elaborado para a pesquisa, 2025.					Total de participantes	100

Participaram do estudo estudantes do curso de graduação em Biblioteconomia da UFC e outros membros da comunidade acadêmica que aderiram voluntariamente às oficinas. A seleção dos participantes deu-se por conveniência, respeitando a lógica da adesão espontânea e refletindo o caráter formativo e interventivo da proposta no ambiente universitário.

No contexto teórico, a pesquisa dialoga com referenciais interdisciplinares que abrangem biblioterapia, mediação da leitura, saúde socioemocional no ensino superior e práticas de cuidado. Ao adotar uma metodologia sensível ao contexto e às subjetividades, o estudo busca revelar os sentidos atribuídos à experiência da Biblioterapia Criativa e suas implicações na formação acadêmica e humana.

A metodologia aplicada articula intencionalmente leitura literária e expressão artística, transformando a recepção do texto em um processo ativo de criação simbólica, baseada na premissa de que a interação com a arte e a literatura pode catalisar processos de autoconhecimento e elaboração emocional (Malchiodi, 2012; Rosenblatt, 1978).

A Biblioterapia, enquanto campo de estudo e prática, fundamenta-se na compreensão do potencial terapêutico da leitura e das narrativas. Em pesquisa bibliográfica realizada na Base de Dados Referencial de Artigos de Periódicos em Ciência da Informação (BRAPCI), observa-se que, nos últimos anos, diversos trabalhos têm sido publicados no campo da Ciência da Informação sobre biblioterapia. Dentre as principais constatações, destaca-se o caráter interdisciplinar que permeia essas produções acadêmicas, bem como a ênfase em práticas desenvolvidas tanto na formação em Biblioteconomia quanto no aperfeiçoamento profissional relacionado à mediação da leitura.

No entendimento de Ouaknin (1996, p. 11), a Biblioterapia é concebida como "uma terapia por meio dos livros", o que reitera a crença no poder intrínseco das histórias para promover cura e bem-estar. Complementarmente, nas palavras de Caldin (2001, p. 204), a Biblioterapia é definida como "um cuidado com o desenvolvimento do Ser mediante a leitura, narração ou dramatização de histórias", ampliando a perspectiva para além do texto escrito e incluindo a oralidade e a encenação como vias para o cuidado.

Caldin (2010) distingue duas modalidades de Biblioterapia: a de desenvolvimento e a clínica. A primeira é conduzida por bibliotecários, enquanto a segunda é direcionada a

psicólogos clínicos. Ainda segundo a autora, os componentes terapêuticos da Biblioterapia incluem: Catarse - libertação de sentimentos ou emoções reprimidas, que conduz a uma sensação de alívio ou pacificação; Humor - fator que transforma objeto de dor em objeto de prazer; Identificação - assimilação que ocasiona a transformação; Introjeção - passar para dentro de si, de modo fantasístico, qualidades do outro; Projeção - transferência de ideias, sentimentos, expectativas e desejos; Introspecção - reflexão, percepção interior

Em pesquisa mais recente, Sousa (2022) considera a Biblioterapia como uma forma de mediação dialógica da leitura, que faz emergir, por meio da prática leitora, a nomeação e organização de sentimentos; o alívio e pausa nos pensamentos compulsórios; a aceitação e compreensão de si mesmo; e a superação de traumas, através do processo de identificação entre o leitor e as narrativas. Para a autora, a Biblioterapia é uma mediação de leitura com foco terapêutico que se desdobra através do diálogo entre texto, leitor, autor, ambiente, vivências e experiências compartilhadas. Esse processo viabiliza o desenvolvimento de habilidades de autoconhecimento, pois permite a identificação com a obra literária, enquanto reconfigura a vida real, evidenciando assim o seu valor terapêutico.

Foi com base nessas perspectivas teóricas que as oficinas foram estruturadas para oferecer um ambiente seguro e acolhedor, seguindo etapas como acolhimento, mediação da leitura, conexão pessoal com o texto, proposta de expressão artística (colagem, escrita criativa, fotografia, desenho, bordado ou encadernação) e, por fim, o compartilhamento das produções e reflexões.

Para investigar os efeitos da Biblioterapia Criativa na promoção do bem-estar socioemocional e no desenvolvimento da subjetividade e da criatividade dos participantes, foram utilizadas diversas fontes de dados, valorizando a complexidade e a riqueza das experiências individuais e coletivas. Ao final das oficinas, foi aplicado um questionário semiestruturado para reunir percepções sobre bem-estar, criatividade e expressão subjetiva.

Os dados coletados foram submetidos à Análise Temática, conforme as diretrizes da Análise de Conteúdo de Bardin (2011), o que permitiu identificar, analisar e interpretar padrões de significado nos materiais textuais e visuais, refletindo as vivências dos participantes. Para a etapa de análise interpretativa, foram definidas dimensões analíticas específicas para aplicação da Biblioterapia Criativa, fundamentadas nos componentes

terapêuticos propostos por Caldin (2001, 2010) e nas dimensões de mediação dialógica descritas por Sousa (2022). Essas dimensões foram adaptadas ao contexto desta pesquisa com o objetivo de sintetizar e operacionalizar os elementos mais recorrentes observados nas experiências relatadas pelos participantes:

Quadro 1 - Dimensões Analíticas e efeitos potenciais da Biblioterapia Criativa

Nº	Dimensão Analítica	Descrição
1	Expressão e elaboração de emoções	Manifestação, reconhecimento e transformação de sentimentos por meio de produções artísticas e narrativas, favorecendo a reorganização emocional e o enfrentamento de situações desafiadoras.
2	Conexão com experiências e memórias pessoais	Identificação com narrativas, personagens, temas ou atividades que resgatem lembranças significativas e afetivas, fortalecendo vínculos subjetivos.
3	Projeção criativa	Uso da arte, da literatura ou de práticas manuais como espaço para representar ideias, sentimentos e vivências subjetivas.
4	Reflexão e fortalecimento de si	Desenvolvimento do autoconhecimento, da autoconfiança e da autoaceitação, a partir da superação de inseguranças e da descoberta de novas habilidades criativas.
5	Organização emocional e alívio mental	Capacidade de nomear e compreender sentimentos, alcançando clareza emocional, foco no momento presente e redução temporária de preocupações ou pensamentos ansiosos.

Fonte: Elaborado pelas autoras com base em Caldin (2001, 2010) e Sousa (2022).

Vale destacar que todos os procedimentos da pesquisa seguiram os princípios éticos aplicáveis a estudos com seres humanos, conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos participantes e garantia de anonimato e confidencialidade.

3 RESULTADOS DO ESTUDO EMPÍRICO

Esta seção destina-se a apresentar e discutir os resultados obtidos com a aplicação da Biblioterapia Criativa no contexto universitário, à luz da questão norteadora do estudo: *"Quais as repercussões da Biblioterapia Criativa na promoção do bem-estar socioemocional e no desenvolvimento da subjetividade e da criatividade de estudantes no contexto universitário?"*. Para isso, inicia-se com a contextualização do projeto que subsidiou a realização da pesquisa, para então detalhar os impactos observados após a implementação das oficinas.

3.1 O Contexto da Pesquisa

O Pausa Literária é uma iniciativa do curso de Biblioteconomia da UFC, concebido com o propósito de fomentar a leitura como uma via para o cuidado, a reflexão e a apreciação

literária no ambiente acadêmico. Uma das ações centrais do Pausa Literária é a manutenção de um carrinho móvel de literatura, que funciona como uma biblioteca livre na área de convivência do bloco didático do curso de Biblioteconomia, promovendo momentos de leitura, relaxamento e formação cultural nas pausas do cotidiano estudantil.

Nos últimos anos, a iniciativa tem buscado expandir o seu escopo ao integrar literatura, arte e promoção da saúde, por meio do projeto PAIP intitulado "*Pausa Literária: a Biblioterapia Criativa como Estratégia de Permanência em Biblioteconomia*", que tem como objetivo geral promover o acolhimento e o bem-estar emocional dos estudantes do Curso de Biblioteconomia, bem como fortalecer o senso de pertencimento à comunidade acadêmica por meio da realização de práticas artísticas e literárias, conforme será detalhado na próxima seção.

3.2 Oficinas de Biblioterapia Criativa: Cenário de Observação e Análise

Os dados analisados neste estudo foram obtidos a partir da aplicação de oficinas de Biblioterapia Criativa, uma das principais ações do projeto Pausa Literária, desenvolvido no âmbito do PAIP. Dentre as oficinas analisadas, destacam-se:

Quadro 2 - Oficinas de Biblioterapia Criativa e suas principais características

Título da Oficina	Descrição
Biblioterapia Criativa: a colagem como expressão de si na produção de fanzines	Leitura de textos narrativos, técnicas de colagem e produção de fanzines como meio de expressão artística. Dois dias: introdução histórica, discussão literária, montagem, finalização e apresentação.
Linhas, Cores e Palavras: Bordando a Arte de Ler	Integrada à I Semana do Livro e da Biblioteca. Bordado de frases ou elementos inspirados em obras literárias. História e técnicas do bordado, produção e finalização com compartilhamento das criações.
Desenhando Histórias: a Linguagem dos Quadrinhos na Expressão de Emoções	Realizada no Dia Nacional das HQs. Leitura e produção de quadrinhos para expressar emoções. Elaboração de roteiros, criação das HQs e exposição das narrativas visuais.
Encadernar Memórias, Bordar Sentidos	Parceria com o Laboratório de Preservação, Conservação e Restauro de Acervos (LABPRES). Encadernação artesanal e bordado com leitura literária como inspiração estética. Confeção de cadernos, personalização a partir das leituras e finalização com socialização das produções.
Escrita Através da Lente	Fotografia, escrita criativa e leitura literária. Abordagem filosófica da fotografia e leitura de textos sobre imagens e memórias. Captura de fotos, criação de narrativas integrando obras lidas e exposição final.

Fonte: Elaborado para a pesquisa, 2025.

Cada proposta com sua particularidade e técnica artística, serviram como o cenário empírico a partir do qual foram coletadas as percepções dos participantes e analisados os

efeitos da Biblioterapia Criativa na promoção do bem-estar, da subjetividade e da criatividade, conforme detalhado a seguir.

3.3 Análise dos dados e discussão

Esta seção apresenta a análise e discussão dos dados coletados por meio do questionário aplicado aos participantes das oficinas do Projeto Pausa Literária, buscando compreender as repercussões da Biblioterapia Criativa na promoção do bem-estar socioemocional e no desenvolvimento da subjetividade e da criatividade de estudantes no contexto universitário.

3.3.1 Procedimentos de coleta de dados

Cumprido destacar que os dados foram coletados por meio de um questionário online, disponibilizado na plataforma Google Forms. O convite para participação na pesquisa foi enviado por correio eletrônico e divulgado por meio de redes sociais. Ao todo, cerca de 100 estudantes participaram das oficinas, das quais 23 responderam ao questionário, representando 23% do público atendido. Antes de iniciar o preenchimento do questionário, os participantes assinalaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual foram informados de que sua participação era voluntária, além da garantia do anonimato e da confidencialidade das informações prestadas.

O questionário foi estruturado em blocos temáticos, com o intuito de reunir dados qualitativos sobre a experiência dos participantes nas oficinas de Biblioterapia Criativa. O primeiro bloco visava à caracterização demográfica, reunindo informações como faixa etária, identidade de gênero e curso de graduação. A amostra dos respondentes reuniu majoritariamente estudantes jovens, com predominância das faixas etárias entre 15 e 29 anos. Em termos de identidade de gênero, observou-se ampla maioria de participantes que se identificam como mulheres cisgênero (91,3%), com presença pontual de outras identidades de gênero, como homem cis (4,3%) e pessoa não binária (4,3%).

No que diz respeito ao curso de graduação, destacou-se uma forte adesão dos estudantes de Biblioteconomia (82,6%), o que reflete a vinculação direta do projeto com o curso, o que amplia seu impacto como estratégia de apoio à permanência. Também participaram estudantes de outras áreas, como Letras, Teatro, Artes e Moda, o que indica um interesse transversal pelas atividades da Biblioterapia Criativa.

O núcleo principal do questionário foi dedicado à avaliação das oficinas. Para isso, foram utilizadas escalas do tipo Likert, por meio das quais os participantes classificaram aspectos como o impacto das atividades no bem-estar emocional e na expressão criativa, a sensação de acolhimento e segurança durante os encontros, e a utilidade das práticas para o relaxamento e o enfrentamento de emoções difíceis. Também foram incluídas perguntas abertas, destinadas à coleta de relatos mais livres e aprofundados sobre experiências significativas vivenciadas. Ademais, o instrumento incluía questões sobre a percepção da arte como ferramenta de cuidado emocional e a facilidade de envolvimento nas atividades propostas, as quais serão apresentadas na seção a seguir.

3.3.2 Os efeitos da Biblioterapia Criativa na Percepção dos Participantes

No último bloco do questionário, os participantes foram convidados a responder, em uma escala de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente), afirmações relativas aos efeitos percebidos das oficinas de Biblioterapia Criativa. As questões abordavam aspectos como bem-estar emocional, expressão criativa, sensação de acolhimento e segurança, utilidade das atividades para lidar com emoções difíceis, compreensão do papel da literatura e da arte como ferramenta de cuidado emocional e facilidade de envolvimento nas propostas desenvolvidas.

Com base na análise de conteúdo, realizada a partir do processo de codificação das unidades de registro identificadas nas falas dos participantes (Bardin, 2011), foram definidas três categorias temáticas que contemplam os objetivos desta pesquisa, bem como das oficinas realizadas: impacto no bem-estar socioemocional, desenvolvimento da subjetividade e criatividade e engajamento dos participantes e possíveis desafios. Nessas categorias, foram identificadas e relacionadas as dimensões analíticas estabelecidas na metodologia como efeitos da Biblioterapia Criativa, possibilitando a integração entre o referencial adotado e os achados empíricos. A seguir, o Quadro 3 apresenta a correspondência entre as categorias de análise e as dimensões analíticas da Biblioterapia Criativa:

Quadro 3 - Categorias de análise e dimensões analíticas da Biblioterapia Criativa

Categoria de Resultados	Dimensões Identificadas
Impacto no bem-estar socioemocional	<ul style="list-style-type: none">• Expressão e elaboração de emoções• Organização emocional e alívio mental• Conexão com experiências e memórias pessoais
Desenvolvimento da subjetividade e criatividade	<ul style="list-style-type: none">• Projeção criativa• Reflexão e fortalecimento de si• Conexão com experiências e memórias pessoais

Engajamento dos participantes e possíveis desafios	<ul style="list-style-type: none">• Reflexão e fortalecimento de si• Organização emocional e alívio mental• Projeção criativa
--	---

Fonte: Elaborado para a pesquisa, 2025.

O objetivo é evidenciar de que forma esses efeitos se manifestaram nas experiências dos participantes, permitindo compreender o alcance e a profundidade das repercussões observadas. A seguir, apresenta-se a discussão da primeira categoria.

a) Impacto no bem-estar socioemocional

Em relação à afirmação "A atividade proposta na oficina me ajudou a relaxar e a lidar melhor com pensamentos ou emoções difíceis", a grande maioria dos 22 respondentes (86,4%, correspondendo a 19 participantes) Concordou totalmente, enquanto 9,1% (2 participantes) Concordaram parcialmente. Apenas 4,5% (1 participante) discordou totalmente.

Esses dados quantitativos são amplamente corroborados pelos relatos qualitativos, que destacam a capacidade das oficinas em promover o relaxamento e a redução da ansiedade. Participantes descreveram como focar na atividade manual, como a colagem ou o bordado, ajudou a acalmar e desacelerar pensamentos ansiosos, permitindo focar no "agora". Um participante com diagnóstico de TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada) destacou especificamente como a colagem foi eficaz em acalmar e desacelerar seus pensamentos *"Sou diagnosticada com TAG (transtorno de ansiedade generalizada) e na oficina de colagem, ao focar na atividade manual que eu estava realizando, pude acalmar e desacelerar meus pensamentos."*

De acordo com Sousa (2022) a Biblioterapia, em suas diversas modalidades, é reconhecida como uma prática que favorece o desenvolvimento de habilidades de autoconhecimento, especialmente no que diz respeito à organização das emoções e à elaboração dos sentimentos. A organização das emoções e sentimentos pode implicar na capacidade de gerenciar ou acalmar pensamentos disruptivos.

Outros participantes relataram que conseguiram relaxar a ponto de não perceberem o tempo passar, ou ainda que a atividade proporcionou uma sensação de alívio mental. A experiência de passar um tempo sem pensar em nada, apenas focado na atividade, ajudou a organizar os pensamentos, conforme descrito por uma das respondentes: *"Nas oficinas de bordado e fanzines eu consegui parar um pouco com os pensamentos ansiosos e focar no "agora", me senti muito bem ao fazer essas atividades e faria novamente"*

Os momentos de troca sobre os livros foram valorizados pelos respondentes, sendo importantes tanto para conhecer outras pessoas quanto para refletir sobre as histórias e inspirações. Para um participante que relatou dificuldades em se comunicar, o simples ato de estar em um ambiente com pessoas desconhecidas já representou um avanço significativo em sua trajetória pessoal. A dimensão social da biblioterapia, especialmente em contextos de grupo, é reconhecida como um facilitador da universalização (perceber que outros compartilham sentimentos) e do senso de pertencimento, contribuindo para o suporte emocional (Jackson, 1999; Shrodes, 1949).

Shrodes (1949), uma das pioneiras na teorização da biblioterapia, enfatizava a importância da "identificação e projeção" dos indivíduos com os personagens e situações literárias, que se amplifica no contexto de grupo ao permitir a troca de experiências. Jackson (1999) complementa ao destacar que "a discussão em grupo sobre o material lido promove a coesão e o apoio mútuo", elementos vitais para o desenvolvimento socioemocional.

Sousa (2022, p. 17) acrescenta que no contexto da Biblioterapia, o "processo dialógico da mediação entre o texto/leitor; texto/grupo" é visto como algo que "viabiliza o desenvolvimento de habilidades de autoconhecimento, sobretudo de organização das emoções e sentimentos".

Além do relaxamento, as oficinas ofereceram um espaço seguro para a expressão e o processamento de sentimentos e emoções difíceis. A produção de quadrinhos, em particular, foi significativa para representar emoções complexas durante um período desafiador, conforme expressado por um dos respondentes: *"A produção de histórias em quadrinhos me ajudou muito, pois ocorreu num período em que não estava muito conectada comigo mesmo, estava cheia de emoções complexas que foram representadas na realização da atividade"*

b) Desenvolvimento da Subjetividade e Criatividade

Quanto à afirmação "A oficina ampliou minha percepção sobre como a arte, a literatura e a criatividade podem ser ferramentas para o cuidado emocional", dos 21 respondentes, uma adesão expressiva de 85,7% (18 participantes) Concordou totalmente, e 9,5% (2 participantes) Concordaram parcialmente. Apenas 4,8% (1 participante) Discordou totalmente. Esses resultados indicam que as oficinas foram bem-sucedidas em demonstrar o potencial da Biblioterapia Criativa, o que se reflete diretamente na percepção dos participantes sobre si mesmos e suas capacidades criativas.

Muitos participantes relataram ter desenvolvido uma nova perspectiva em relação às atividades manuais e artísticas. A superação da crença de que não conseguiriam fazer atividades manuais, como colagem ou bordado, resultou em sentimentos de bem-estar e felicidade ao tentar e conseguir. “[...] *tenho a tendência a nunca acreditar que consigo produzir algo que gosto e tanto na colagem como no bordado fiquei muito satisfeita com o que fiz, pois não senti nenhuma cobrança em mim.*” Alguns participantes perceberam que são mais criativos do que imaginavam, encontrando novas formas de fazer arte e relaxar. “*A oficina de bordado realmente foi a que mais me impactou, me fazendo conhecer um novo hobby, forma de relaxar e expressar meus sentimentos*”

Além disso, a oficina de bordado evocou memórias afetivas, serviu como forma de processar o luto e se tornou uma ferramenta para expressar memórias e sentimentos, conforme evidenciado por uma das participantes “*a [Oficina] do bordado me fez lembrar da minha avó que me ensinou ponto cruz e também consegui deixar de forma concreta a minha passarinha que morreu.*”

A oficina de escrita criativa utilizou obras literárias para gerar identificação e conexão com personagens literários, bem como abriu espaço para expressão: “*Na oficina de escrita criativa me permiti escrever livremente como não fazia há anos, e percebi como eu sentia falta de expressar meus sentimentos dessa forma.*” Isso reflete o potencial da leitura e da criatividade como caminhos para o autoconhecimento e a construção de sentido, elementos centrais na busca pelo bem-estar psicológico.

Frankl (1988), em sua abordagem da logoterapia, sustenta que “a busca e a descoberta de sentido na vida são forças primárias para o bem-estar e a saúde mental”. Nesse contexto, a interação com a literatura e a criatividade pode atuar como catalisadora desse processo de significação existencial. Em consonância, Caldin (2001) destaca que a leitura de obras literárias pode ser compreendida como um processo terapêutico, na medida em que oferece ao leitor a possibilidade de mergulhar em sua própria interioridade, confrontar-se com emoções e situações, e, assim, desenvolver maior autoconsciência e estratégias de enfrentamento.

c) Engajamento dos Participantes e possíveis desafios

Para avaliar possíveis desafios no engajamento, a afirmação “Em alguns momentos, tive dificuldade para me envolver com as atividades ou refletir sobre os temas propostos” foi avaliada por 20 participantes. A maioria não relatou dificuldades significativas: 35,0% (7 participantes) Discordaram totalmente e 30,0% (6 participantes) Discordaram parcialmente.

No entanto, uma parcela dos participantes expressou alguma dificuldade: 25,0% (5 participantes) Concordaram parcialmente e 5,0% (1 participante) Concordou totalmente. Além disso, 5,0% (1 participante) permaneceu Neutro ("Nem discordo nem concordo"). Este achado sugere que, embora a metodologia tenha sido amplamente acessível e envolvente, houve casos pontuais de menor imersão, o que pode ser explorado em futuras investigações.

Nas questões abertas, cujo objetivo era proporcionar um espaço de expressão livre aos participantes, ficou evidente que a proposta não apenas auxiliou no enfrentamento de estados emocionais difíceis, como também favoreceu a redescoberta de formas expressivas de cuidado de si, especialmente por meio da criatividade. Muitos relataram surpresa ao perceberem que conseguiam realizar atividades que antes julgavam inalcançáveis: "*Antes de fazer colagem ou bordado eu pensava que não iria conseguir fazer, até que tentei e consegui*", disse uma participante. Outro relato complementa essa dimensão: "*tenho a tendência a nunca acreditar que consigo produzir algo que gosto e tanto na colagem como no bordado fiquei muito satisfeita com o que fiz, pois não senti nenhuma cobrança em mim*". O fortalecimento da autoconfiança aparece em diversas falas, como em "*Pensei que nunca saberia executar atividades manuais, mas após as oficinas me encontrei criativamente*".

A percepção da arte como espaço de cuidado também se fez presente: "*a fotografia é uma forma de captura de sentimentos e lembranças para mim, já a escrita é uma grande amiga, que descreve aquilo que eu sinto, e me ajuda, algo bem terapêutico*". O artesanato foi ressignificado como experiência de conexão: "*não se trata de ser bom em praticar, mas sim em se permitir criar uma conexão com o que se aprende e põe em prática*".

Vale mencionar, que os relatos também destacaram atividades específicas por seu impacto: o bordado foi frequentemente mencionado como calmante, relaxante e uma forma de expressar sentimentos e memórias; a colagem foi valorizada por ajudar a focar e organizar pensamentos; a escrita criativa foi fundamental para superar bloqueios e expressar sentimentos; e a produção de quadrinhos foi significativa para processar emoções complexas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa demonstrou que o projeto Pausa Literária, ao integrar literatura e práticas artísticas sob a égide da Biblioterapia Criativa, teve um impacto significativamente positivo no bem-estar de estudantes de Biblioteconomia. Os resultados revelam que as oficinas facilitaram o relaxamento, a expressão e organização de emoções complexas, e o desenvolvimento da autoconsciência e criatividade. Essa abordagem dialógica da leitura e da

arte promoveu a identificação, o autoconhecimento e a ressignificação do cotidiano, corroborando o potencial terapêutico intrínseco das narrativas e das expressões criativas, conforme defendido por teóricos como Ouaknin (1996), Caldin (2001, 2010) e Sousa (2022). O ambiente acolhedor e as trocas em grupo também reforçaram o bem-estar socioemocional e o senso de pertencimento, alinhando-se diretamente ao objetivo do projeto de fomentar o acolhimento e a permanência acadêmica.

Além disso, a pesquisa reitera e expande o papel social do profissional da informação como um agente de mediação cultural, de incentivo à leitura e de acolhimento, ampliando os contornos epistemológicos e práticos da Ciência da Informação em diálogo com outras disciplinas como educação, cultura, arte e saúde.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

CALDIN, C. F. A leitura como função terapêutica: Biblioterapia. Encontros de Bibliotecários. **Revista de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, Florianópolis, n. 12, dez. 2001.

Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/download/36/5200+&cd=2&hl=pt-PT&ct=clnk&gl=pt>. Acesso em: 14 maio 2025.

CALDIN, C. F. **Biblioterapia**: um cuidado com o ser. São Paulo: Porto das idéias, 2010.

CRUZ, V. R. J. A subjetividade e o ato de leitura. **Revista Humanidades e Inovação**, Palmas, v. 10, n. 12, 2023. p.98-106.

MALCHIODI, C. A. **Handbook of art therapy**. 2. ed. New York: Guilford Press, 2012.

OUAKNIN, M.-A. **Biblioterapia**. São Paulo: Edições Loyola, 1996.

ROSENBLATT, L. M. **The reader, the text, the poem**: the transactional theory of the literary work. Carbondale: Southern Illinois University Press, 1978.

SOUSA, L. F. **Práticas informacionais terapêuticas e a resiliência informacional**. 2022. 211 f. Tese (Doutorado em Ciência da Informação) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2022. Biblioteca Depositária: BU/UFPB.

SHRODES, C. **Bibliotherapy**: a theoretical and clinical-experimental study. 1949. 344 f. Tese (Doctor of Philosophy in Education) – University of California, Berkeley, 1949.