



Eixo 1 – Não deixar ninguém para trás

Biblioterapia como prática de acolhimento e enfrentamento da vulnerabilidade em informação entre adolescentes

Bibliotherapy as a practice of welcoming and coping with information vulnerability among adolescents

Aline Machado Cruz – Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) –
alinecruz23@yahoo.com.br

Ana Paula Meneses Alves – Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) –
apmeneses@gmail.com

Resumo: Relata a experiência de vivências de biblioterapia no Programa de alfabetização digital, informacional, midiática e literária de adolescentes mulheres em Moçambique e Brasil (PADIM). A pesquisa, de abordagem qualitativa e fundamentada na pesquisa-ação, envolveu três vivências realizadas com estudantes do ensino médio em contexto de vulnerabilidade em informação. As atividades envolveram meditação, leitura mediada, escuta sensível e compartilhamento de experiências. Os resultados evidenciaram impactos positivos relacionados ao bem-estar, à expressão de experiências e ao desenvolvimento humano. Conclui-se que práticas de biblioterapia podem contribuir significativamente para o cuidado emocional e informacional dos adolescentes.

Palavras-chave: Biblioterapia. Adolescentes. Vulnerabilidade em informação.

Abstract: This study reports on the experience of bibliotherapy workshops within the Digital, Information, Media, and Literary Literacy Program for adolescent girls in Mozambique and Brazil (PADIM). The qualitative research, grounded in action research, involved three workshops conducted with high school students in situations of information vulnerability. The activities involved meditation, guided reading, sensitive listening, and sharing experiences. The results showed positive impacts related to well-being, the expression of experiences, and human development. It concludes that bibliotherapy practices can significantly contribute to the emotional and informational well-being of adolescents.

Keywords: Bibliotherapy. Adolescents. Information vulnerability.



1 INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, os indivíduos têm vivido imersos em um fluxo contínuo de estímulos que vêm moldando os modos de sentir, pensar e existir. Entre os jovens, essa experiência torna-se ainda mais intensa, pois seus vínculos com os ambientes virtuais os colocam diante de fluxos contínuos de informações que, muitas vezes, excedem a capacidade de pausa, atenção, reflexão e elaboração. Nesse contexto, a velocidade e o excesso informacional além de afetar a dimensão cognitiva, também repercutem profundamente no campo emocional, podendo produzir sentimentos de ansiedade, cansaço, insegurança, dispersão e esgotamento.

Conforme apontam Benselin e Ragsdell (2015), embora a sobrecarga informacional possa atingir pessoas de diferentes idades, os jovens constituem um grupo particularmente vulnerável, devido à intensa relação com as tecnologias digitais e às dificuldades em lidar com o volume, a velocidade e a complexidade das informações disponíveis. Segundo as autoras, “pessoas mais velhas são menos propensas a sofrer de sobrecarga de informação devido ao menor uso de tecnologia, enquanto os jovens podem ser afetados por taxas reduzidas de competência em informação e uma crescente dependência da tecnologia” (Benselin; Ragsdell, 2015, p. 293, tradução nossa).

Essa realidade dialoga diretamente com o conceito de vulnerabilidade em informação, proposto por Vitorino (2018), que compreende a condição de suscetibilidade a danos provocados tanto pelo excesso quanto pela ausência de informações relevantes, confiáveis e contextualizadas. Tal vulnerabilidade compromete a autonomia dos sujeitos, enfraquece a capacidade crítica e aprofunda desigualdades sociais, cognitivas e emocionais.

A percepção concreta dessa realidade entre os jovens emergiu de forma particularmente significativa na atuação como voluntária no Programa de Alfabetização Digital, Informacional, Midiática e Literária de Adolescentes Mulheres em Moçambique e Brasil (PADIM), na condução de vivências de biblioterapia, experiência que constituiu o ponto de partida e a motivação central para este estudo.

A biblioterapia é considerada terapêutica por favorecer experiências de acolhimento, escuta e partilha, em que os sujeitos têm a oportunidade de se



identificarem com as narrativas literárias e assim refletir e se expressar. Ao entrar em contato com as histórias, o sujeito encontra possibilidades de reconhecer sentimentos, elaborar vivências e atribuir novos sentidos às próprias experiências, o que pode fortalecer o autoconhecimento, os vínculos afetivos e o equilíbrio emocional. Como bem disse Petit (2024, p.24), as histórias dotadas de qualidades estéticas permitem “experimentar um bem-estar, físico e psíquico, muito particular; de sentir uma harmonia, de estar em sintonia com seu entorno e com o seu mundo interior. Sensação momentânea, mas que se inscreve no corpo e no espírito, e deixa rastros”.

A biblioterapia ainda pode estimular a imaginação, a interpretação, a sensibilidade e a construção crítica de sentidos, ao articular conhecimento e experiência emocional. Conforme destaca Azevedo (2025, p. 1), a biblioterapia, configura-se como um recurso terapêutico que utiliza a leitura como ferramenta de cuidado, sendo aplicada em diferentes contextos e “apresentando resultados positivos tanto para o bem-estar emocional quanto na aprendizagem dos indivíduos”. A autora também ressalta que a biblioterapia se revela um recurso eficaz para a promoção do desenvolvimento cognitivo, emocional e social (Azevedo, 2025, p. 3).

O PADIM é uma iniciativa regional de um programa de pesquisa e extensão inspirada em um projeto desenvolvido pela Universidade Eduardo Mondlane (UEM), em Moçambique, e seu primeiro ciclo (2024-2026), foi realizado em parceria entre a universidade moçambicana e a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), a Universidade Federal de Rondonópolis (UFR) e a Universidade Federal de Rondônia (UNIR). O programa visa promover a alfabetização digital, informacional, midiática e literária, entrelaçando temáticas de justiça social, justiça informacional, empoderamento feminino, letramento político, letramento em saúde e cidadania.

Em Belo Horizonte (MG), o programa é coordenado pela professora Dra. Ana Paula Meneses Alves, vinculada ao Departamento de Organização e Tratamento da Informação da Escola de Ciência da Informação (ECI) e ao Núcleo de Estudos e Pesquisas sobre Recursos, Serviços e Práxis Informacionais (NERSI) da UFMG, sendo desenvolvido em parceria com a Escola Estadual Deputado Manoel Costa.

Durante o primeiro ciclo (2024-2026) do PADIM, foram realizadas três vivências de biblioterapia. A partir dessas experiências, a presente pesquisa teve como objetivo



compreender de que maneira a biblioterapia contribui para o enfrentamento da vulnerabilidade em informação entre adolescentes.

Partiu-se da compreensão de que as vivências biblioterapêuticas favorecem o bem-estar, a expressão dos sentimentos e a elaboração das experiências vividas. Buscou-se, a partir disso, refletir sobre os possíveis impactos dessas práticas na relação dos participantes com a informação, considerando seu potencial para atenuar os efeitos da vulnerabilidade em informação ao favorecer experiências mais humanizadas no acesso, na interpretação e na apropriação da informação.

A justificativa desta pesquisa fundamenta-se na necessidade de fortalecer práticas de biblioterapia no âmbito da Biblioteconomia e da Ciência da Informação, especialmente diante das vulnerabilidades informacionais que atravessam a vida dos sujeitos, e em especial a vida dos adolescentes na contemporaneidade.

2 METODOLOGIA

O método adotado nesta pesquisa foi a pesquisa-ação, escolhida por possibilitar a articulação entre investigação científica, intervenção prática e participação ativa dos sujeitos envolvidos. Conforme define Thiollent (2025), a pesquisa-ação consiste em uma pesquisa social de base empírica realizada em estreita associação com uma ação voltada à resolução de um problema coletivo, envolvendo pesquisadores e participantes de forma cooperativa.

Segundo Haguette (2007, p. 115), na pesquisa-ação, o pesquisador “deve dominar as técnicas de dinâmica de grupo e as teorias subjetivas que a informam”, o que implica a necessidade de competências que vão além do domínio técnico, exigindo escuta sensível, empatia e capacidade de mediação nas relações interpessoais. Tais aspectos são especialmente relevantes quando o campo de estudo mobiliza dimensões simbólicas, como ocorre com a biblioterapia, cujas práticas envolvem mediação e partilha de experiências.

A fase exploratória da pesquisa teve como finalidade delimitar o campo investigativo, compreender as expectativas dos participantes e identificar possibilidades de colaboração ao longo do processo. Conforme aponta Gil (2025, p. 153), na pesquisa-ação essa etapa: “privilegia o contato direto com o campo em que está desenvolvida.



Isso implica o reconhecimento visual do local, a consulta a documentos diversos e, sobretudo, a discussão com representantes das categorias sociais envolvidas na pesquisa”.

Nessa perspectiva, a pesquisa-ação mostrou-se especialmente adequada ao desenvolvimento deste estudo, por possibilitar a realização, o acompanhamento e a análise das vivências biblioterapêuticas. Essa abordagem permitiu construir conhecimentos a partir da própria prática em um processo colaborativo orientado à compreensão da realidade social e emocional dos adolescentes envolvidos.

O campo empírico da pesquisa foi o PADIM, desenvolvido em parceria com a Escola Estadual Deputado Manoel Costa, situada no bairro Céu Azul, uma região periférica da Pampulha, na cidade de Belo Horizonte (MG). Participaram do estudo trinta e seis estudantes do ensino médio, distribuídos em três turmas de doze integrantes, com idades entre 15 e 18 anos, oriundos de comunidades periféricas marcadas por acentuada vulnerabilidade social e exclusão digital, como Trevo, Dandara, Nova Pampulha, Lagoa e Vila Bispo de Maura.

As atividades ocorreram entre o segundo semestre de 2024 e o primeiro semestre de 2025, nas instalações da ECI da UFMG. A realização dos encontros no ambiente universitário proporcionou aos adolescentes a vivência de um espaço acadêmico, favorecendo a aproximação com o contexto da educação superior e ampliando as possibilidades de formação e participação social.

A pesquisa foi composta por três vivências de biblioterapia, realizadas com turmas distintas e com duração aproximada de duas horas cada. Foram organizadas de modo a favorecer momentos de desaceleração, escuta sensível, mediação de leitura e compartilhamento de experiências.

A escolha dos textos literários buscou contemplar diferentes gêneros, estilos e perspectivas sobre a experiência humana, privilegiando obras capazes de suscitar reflexões sobre identidade, afetos, desejos, desafios e processos de autoconhecimento. No primeiro encontro, foram trabalhados poemas de Ryane Leão, publicados em “Jamais peço desculpas por me derramar: poemas de temporal e mansidão”, e o texto “Bordados e retalhos”, de Daniele Fischer, presente na obra “A sabedoria das matryoshkas”, organizada por Heloísa Monteiro de Moura Esteves. No segundo encontro, foram utilizadas a crônica “Bruta flor do querer”, de Martha Medeiros,



integrante da obra “Montanha-russa: crônicas”, e o poema “Para além da curva da estrada”, de Alberto Caeiro, heterônimo de Fernando Pessoa. Já no terceiro encontro, foram selecionados o poema “Cora Coralina, quem é você?”, presente em “Melhores poemas”, de Cora Coralina, e um trecho do livro “Perdas e ganhos” de Lya Luft.

Os instrumentos de coleta de dados adotados nesta pesquisa foram a observação participante e o questionário com perguntas abertas. Conforme destacam Gil (2025) e Thiollent (2025), os procedimentos comumente utilizados para coleta de dados na pesquisa-ação incluem questionários, entrevistas individuais e coletivas, histórias de vida, sociogramas e a observação participante.

A observação participante foi realizada ao longo dos encontros, enquanto os questionários foram aplicados ao final de cada edição do PADIM, com o objetivo de avaliar as atividades desenvolvidas pelo programa em sua totalidade. As respostas, referentes às vivências de biblioterapia, foram analisadas qualitativamente, buscando identificar percepções, sentimentos, dificuldades e contribuições atribuídas pelos participantes às vivências realizadas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

No início das vivências de biblioterapia conduzidas no PADIM, surgiram relatos marcados por ansiedade, cansaço, insegurança e dificuldade de concentração. Foi compartilhado sentimentos de sobrecarga diante da grande quantidade de conteúdos consumidos diariamente e da pressão constante por atualização e desempenho.

Essas falas revelaram que o excesso de estímulos, cobranças e demandas têm atravessado a experiência juvenil contemporânea, produzindo cansaços silenciosos que afetam o bem-estar emocional e as formas dos adolescentes perceberem, compreenderem e se relacionarem com a informação. Em meio à pressa e à sobrecarga cotidiana, emergem situações de vulnerabilidade em informação, conforme discutido por Vitorino (2018), nas quais o sujeito encontra obstáculos para atribuir sentido à informação e apropriar-se dela de maneira consciente.

Ainda nos momentos iniciais das experiências biblioterapêuticas, alguns participantes demonstraram dificuldade em desacelerar, permanecer em silêncio e sustentar a atenção durante os momentos de meditação, revelando dispersão,



inquietação e risos de deboche, possivelmente associados ao estranhamento diante da proposta e à pouca familiaridade com práticas de silêncio e atenção plena.

Ao longo das atividades, observou-se uma transformação gradual na forma como os adolescentes se envolviam nas vivências. À medida que os encontros avançavam e os vínculos de confiança se fortaleciam, eles se mostravam mais presentes e atentos às narrativas compartilhadas e mais confortáveis para expressar sentimentos, percepções e inquietações.

Esse movimento foi favorecido pelo reconhecimento de elementos, nos textos literários, que dialogavam com suas próprias trajetórias, dúvidas e vivências. Embora as obras selecionadas não abordassem diretamente a vulnerabilidade em informação nem apresentassem discursos explicitamente voltados à desaceleração, suas narrativas mobilizaram questões relacionadas às experiências humanas, às escolhas, às incertezas, aos vínculos afetivos e à construção da própria identidade.

A literatura atuou como uma ponte sensível entre as experiências individuais e coletivas, favorecendo o reconhecimento de aspectos de suas próprias vivências nos textos lidos e nas reflexões dos participantes. A identificação com temas, sentimentos e experiências compartilhadas contribuiu para a construção de um ambiente de acolhimento e pertencimento. As vivências constituíram-se, assim, como espaços seguros de escuta e expressão emocional, nos quais a possibilidade de ouvir e ser ouvido apareceu como um dos aspectos mais valorizados pelos adolescentes.

Nesse processo, a desaceleração observada ao longo dos encontros não foi atribuída exclusivamente às práticas de meditação ou ao conteúdo literário, mas ao conjunto da experiência biblioterapêutica. A combinação entre momentos de atenção plena, leitura literária e diálogo coletivo criou condições para que os adolescentes interrompessem temporariamente o ritmo acelerado do cotidiano e direcionassem sua atenção para si mesmos e para os outros participantes.

Os questionários aplicados também revelaram percepções positivas acerca das atividades, evidenciando mudanças significativas na forma como os participantes perceberam a si mesmos após as vivências. Entre os sentimentos mais mencionados estavam calma, alívio, relaxamento, leveza, acolhimento, presença, atenção e a sensação de pausa diante das tensões cotidianas.



Algumas respostas evidenciaram de forma sensível o seu impacto afetivo nos adolescentes. Entre as respostas registradas nos questionários, uma estudante afirmou que “o ambiente acolhedor e a presença de amigos são fatores que tornaram a experiência significativa”; outra relatou que “podia ter tido uma semana só para essa sessão”, enquanto outra descreveu a prática como “uma pausa mental em meio à correria do dia a dia”.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou que a biblioterapia possui potencial para atenuar os efeitos da vulnerabilidade em informação, favorecendo relações mais conscientes e humanizadas com a informação e com as exigências do cotidiano.

Os participantes vivenciaram momentos de desaceleração que favoreceram a escuta, o compartilhamento de experiências e a aproximação entre o grupo. Ao sentirem-se acolhidos e respeitados em suas formas de expressão, puderam sentir-se compreendidos, cuidados e emocionalmente amparados, fortalecendo vínculos de confiança, empatia e cuidado coletivo.

Nesse espaço de acolhimento, escuta e partilha, em que sentimentos podem emergir de maneira sensível e cuidadosa, a palavra lida, ouvida e compartilhada transforma-se em experiência de reconhecimento de si e do outro. Ao encontrar, nas narrativas, ecos de suas próprias inquietações e emoções, os participantes passam a compreender com maior sensibilidade aquilo que sentem, pensam e vivenciam coletivamente.

Infere-se que a biblioterapia é capaz de construir relações mais conscientes e saudáveis com a informação, contribuindo tanto para o equilíbrio emocional, quanto para a construção de experiências informacionais mais humanizadas, atenuando assim vulnerabilidades informacionais marcadas pelo excesso, pela desordem informativa, pelo silenciamento emocional e pela dificuldade de elaborar sentidos.

Adicionalmente, a pesquisa reforça o potencial das bibliotecas como espaços de acolhimento, bem-estar e desenvolvimento humano. Mais do que ambientes de acesso à informação, as bibliotecas podem constituir-se como territórios de encontro, cuidado e construção de sentidos, em que a biblioterapia possa contribuir para o fortalecimento



subjetivo dos indivíduos e para relações mais humanas com a informação, com o outro e com a própria vida.

Entre as limitações do estudo, destaca-se o caráter exploratório das vivências e o número reduzido de práticas, o que não permite generalizações amplas. Além disso, o curto período de realização das atividades limitou um acompanhamento mais aprofundado dos impactos das práticas biblioterapêuticas ao longo do tempo.

Como encaminhamento futuro, recomenda-se a ampliação de projetos de biblioterapia em escolas, bibliotecas e espaços comunitários, bem como o desenvolvimento de pesquisas sobre seus impactos na saúde mental e no desempenho acadêmico de adolescentes em situação de vulnerabilidade em informação.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Mabel Lopes de. Biblioterapia: a leitura como um recurso terapêutico para o bem-estar e a aprendizagem. *In*: Congresso Nacional de Pesquisas e Práticas em Educação, 2. 2025. **Anais...** v.3, n.2, 2025. Disponível em: <https://revistas.cceinter.com.br/anaisconpepe/article/view/2130/1752>. Acesso em: 07 maio 2026.

BENSELIN, Jennifer C.; RAGSDELL, Gillian. Information overload: the differences that age makes. **Journal of Librarianship & Information Science**, v. 48, n. 3, p. 284–297, 2015. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0961000614566341>. Acesso em: 7 abr. 2026.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2025. Disponível em: [https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559771653/epubcfi/6/50\[%3Bvnd.vst.idref%3Dhtml25\]!/4](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559771653/epubcfi/6/50[%3Bvnd.vst.idref%3Dhtml25]!/4). Acesso em: 10 maio 2026. Acesso restrito.

HAGUETTE, Teresa Maria Frota. **Metodologias qualitativas na sociologia**. 11. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

PETIT, Michèle. **Somos animais poéticos: a arte, os livros e a beleza em tempos de crise**. Tradução Raquel Camargo. São Paulo: Editora 34, 2024.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. 19. ed. São Paulo: Cortez, 2025. Disponível em: [https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555555790/epubcfi/6/20\[%3Bvnd.vst.idref%3Dintroducao.xhtml\]!/4](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555555790/epubcfi/6/20[%3Bvnd.vst.idref%3Dintroducao.xhtml]!/4). Acesso em: 11 maio 2025. Acesso restrito.



VITORINO, Elizete Vieira. A competência em informação e a vulnerabilidade: construindo sentidos à temática da “vulnerabilidade em informação”. **Ci.Inf.**, Brasília, DF, v.47, n.2, p.71-85, maio/ago. 2018. Disponível em: <https://revista.ibict.br/ciinf/article/view/4187/3794>. Acesso em: 20 abr. 2026.

