

LEITURA E ESCUTA NA GRADUAÇÃO: UMA EXPERIÊNCIA DIDÁTICA VOLTADA AO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL DOS ESTUDANTES

Mariana de Senzi Zancul ¹
Fernanda Paulini ²

RESUMO

O adoecimento emocional de estudantes universitários tem sido amplamente relatado por pesquisas recentes, evidenciando a necessidade de repensar práticas formativas que favoreçam o cuidado com a saúde mental. Nos cursos de graduação, observa-se uma ênfase na formação técnica, com lacunas na dimensão humanística da formação. Em resposta a esse cenário, foi criada a disciplina optativa Leituras do LEC (Laboratório de Ensino de Ciências), no âmbito do curso de Ciências Biológicas da Universidade de Brasília (UnB), com o objetivo de promover espaços de escuta, diálogo e reflexão por meio da literatura. A disciplina contou com encontros semanais de duas horas, realizados presencialmente, envolvendo 15 estudantes e duas docentes. A metodologia adotada baseou-se na escolha coletiva de obras literárias e na realização de rodas de conversa informais, nas quais os participantes puderam compartilhar suas impressões, experiências e sentimentos despertados pelas leituras. A proposta valorizou a escuta ativa, o respeito às diferenças e a construção coletiva de sentidos, buscando promover o prazer da leitura e o fortalecimento de vínculos entre os participantes. Ao final da disciplina, foi aplicado um questionário para avaliar as percepções dos estudantes. Os resultados indicaram alto grau de envolvimento e satisfação com a experiência. Os participantes relataram que as leituras provocaram reflexões profundas, muitas vezes fora de suas zonas de interesse habituais, e que os encontros funcionaram como espaços acolhedores de troca, comparáveis a uma “terapia coletiva”. Destacaram, ainda, a ampliação do olhar a partir da escuta de diferentes interpretações. A única sugestão de melhoria apontada foi quanto à organização do momento de fala. De modo geral, a disciplina foi avaliada como altamente positiva, demonstrando o potencial da literatura como ferramenta de formação humanística e cuidado emocional no contexto universitário.

Palavras-chave: Leitura Literária, Formação Humanística, Saúde Emocional, Ensino Superior

¹ Professora Associada da Universidade de Brasília (UnB). Docente no Núcleo de Educação Científica (NECBio) do Instituto de Ciências Biológicas. E-mail: marianaib@unb.br.

² Professora Adjunta da Universidade de Brasília (UnB). Docente do Departamento de Ciências Fisiológicas (CFS) do Instituto de Ciências Biológicas. E-mail: fepaulini@unb.br.





INTRODUÇÃO

A sociedade atual vivencia crises e adversidades em diversos aspectos, seja do ponto de vista político, econômico, da saúde, educação e cultura, e quanto à vida dos sujeitos singulares. Os vínculos humanos foram, ao longo do tempo, reconfigurados pela lógica do capitalismo, que transformou profundamente a estrutura da sociedade, as relações entre as nações, as trocas culturais e as negociações políticas e econômicas (GIDDENS, 2002).

Dessa maneira, a convivência humana passou a ser medida e avaliada com base na função e eficiência e no modelo produtivista que pauta as atividades sociais, e como consequência, experienciamos um alto nível de adoecimento psíquico-social que tem sido verificado na população mundial, especialmente entre os jovens (NACAGUMA, *et al.* 2024).

Justamente a fase de transição entre a vida escolar e a vida universitária pode significar, para muitos jovens, a conquista de sua própria independência, mas também pode ser vista como um período crítico de adaptação e de incertezas (COSTA; MOREIRA, 2016). Nas Universidades, o adoecimento emocional de estudantes tem sido amplamente relatado por pesquisas recentes (PADOVANI *et al.* 2014, GOMES *et al.*, 2023) evidenciando a necessidade de repensar práticas formativas que favoreçam o cuidado com a saúde mental.

Além disso, há um outro fator importante, a prática pedagógica que tem se tornado extremamente focada na produtividade. O ensino está sendo reduzido a metas, planilhas e números de desempenho. Essa lógica técnica e instrumental, que se sobrepõe ao sentido humanizador da educação, acaba esvaziando a potência ética da relação educativa. Como resultado, as instituições de ensino têm seguido o que é chamado de uma “pedagogia da performance”, que dá mais valor aos resultados que podem ser medidos do que às relações humanas e ao aprendizado com significado (DOS SANTOS, *et al.*, 2025).

Contudo existem movimentos de oposição e resistência, algumas propostas têm sido implementadas visando humanizar o ensino nas Universidades e a criação de Clubes ou atividades de Leitura é uma delas. Dante Gallian, que é Professor Titular da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e criador do Laboratório de Humanidades na mesma Universidade, acredita profundamente no impacto humanizador das experiências dos Grupos de Leituras. Segundo Gallian, (2017), os livros e as histórias conseguem traduzir aspectos da natureza e da experiência humana de forma que nos





identificamos e passamos a refletir a partir de nossa própria condição e isso leva ao autoconhecimento.

Em seu livro “A literatura como Remédio: os Clássicos e a saúde da alma”, Gallian, (2017), afirma que em uma sociedade cada vez mais marcada por patologias causadas pelo processo desumanizador característico da modernidade, a leitura de livros em grupos, surge como um remédio possível ao apontar o caminho da saúde pela humanização, pela redescoberta e pelo resgate do humano por meio da Literatura.

Para Silva, *et. al*, (2016), a literatura é capaz de proporcionar, de forma prazerosa e considerável, o contato com valores e reflexões humanísticas. Os textos vão sugerindo sentido ao apresentar fatos acerca da vida, sendo assim, a experiência propiciada pela literatura pode tornar compreensível o mundo real com base nas histórias dos personagens.

Em estudo que visa analisar as produções científicas sobre o impacto dos clubes de leitura na promoção da saúde mental, com foco na experiência de grupos diversificados de leitores, Martins, *et al*. (2024), indicam que a leitura regular pode reduzir o estresse, melhorar a empatia e aumentar a satisfação com a vida, sugerindo que essa atividade pode ser uma ferramenta para a promoção da saúde mental.

Considerando esse cenário, que indica desafios, mas também aponta possibilidades, foi criada a disciplina optativa Leituras do LEC (Laboratório de Ensino de Ciências), no âmbito do curso de Ciências Biológicas da Universidade de Brasília (UnB), com o objetivo de promover espaços de escuta, diálogo e reflexão por meio da literatura.

METODOLOGIA

A presente pesquisa foi conduzida no contexto da disciplina optativa "Leituras do LEC (Laboratório de Ensino de Ciências)", com 30 horas/aula (2 créditos), ofertada no primeiro semestre de 2025. As 15 vagas disponíveis foram preenchidas por discentes dos cursos de Ciências Biológicas (Licenciatura e Bacharelado), Ciências Naturais e Engenharia de Computação. A ementa da disciplina previa a leitura e discussão de duas obras literárias em dois encontros de duas aulas de 50 minutos para cada livro. Os livros foram selecionados democraticamente pelos estudantes em aula inaugural, a partir de quatro títulos previamente indicados pelas docentes. As obras escolhidas foram “O Lugar”, da escritora francesa Annie Ernaux, e “Tua”, da escritora argentina Cláudia Piñeiro. Os encontros de discussão foram mediados pelas docentes, que também participaram das reflexões coletivas. Outras atividades





incluíram uma aula expositiva sobre vida intelectual e práticas de leitura, encontros para análise de contos, fábulas e poesias, e um evento final de troca de livros. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FS/UnB (CAAE 63615622.8.0000.0030). A coleta de dados ocorreu ao final da disciplina, por meio de um questionário com três perguntas abertas, que abordavam (1) a avaliação da disciplina para a vida universitária, (2) para a formação profissional futura e (3) a percepção sobre as leituras e discussões coletivas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados trazem a análise qualitativa das respostas de um questionário respondido por 14 dos 15 participantes da disciplina. O questionário foi desenhado para explorar a percepção dos estudantes em três dimensões cruciais: a relevância da disciplina para sua vida universitária, sua contribuição para a formação profissional futura e a experiência vivenciada durante as leituras e discussões coletivas.

1. Impacto da disciplina na vida universitária

A avaliação da disciplina pelos participantes, no que concerne à sua vida universitária, revelou um impacto predominantemente positivo. Todas as 14 respostas analisadas (100%) continham termos que denotavam sentimentos favoráveis, indicando uma percepção amplamente positiva da disciplina. Observou-se o uso frequente de termos como "alívio", "respiro", "leveza", "distração" e "descontraída", sugerindo que a disciplina funcionou como um contraponto benéfico à rotina acadêmica estressante e "caótica". Essa percepção unânime de que a disciplina atuou como um "alívio" e "respiro" na rotina universitária estressante corrobora a crescente preocupação com a saúde mental e o bem-estar dos estudantes no ensino superior (CARVALHO, 2022). A literatura aponta que atividades extracurriculares, especialmente aquelas que promovem o engajamento social e a exploração de interesses pessoais, são cruciais para mitigar o estresse acadêmico e melhorar a qualidade de vida dos alunos (OLIVEIRA *et al.*, 2016; SANTOS FILHO; JACINTO, 2021).

Adicionalmente, os estudantes destacaram a disciplina como um estímulo à leitura e ao desenvolvimento pessoal, mencionando "incentivo à leitura", "estimula a leitura, interpretação" e "desenvolvimento pessoal". O estímulo à leitura e ao desenvolvimento pessoal, conforme relatado pelos estudantes, alinha-se com estudos que enfatizam o papel da





leitura não apenas na aquisição de conhecimento, mas também no fomento da autoconfiança e na ampliação de perspectivas (SWÄRD, 2012). Clubes de leitura, em particular, são reconhecidos por promoverem práticas de leitura e troca de ideias que transcendem o currículo formal, contribuindo para o bem-estar psicossocial dos estudantes (LIMA *et al.*, 2023; MARTINS *et al.*, 2024).

O senso de comunidade e interação foi outro aspecto valorizado, com referências à "interação com os demais colegas", "senso de comunidade" e a formação de um "grupo para conversar", o que aponta para um ambiente social e colaborativo. Para os discentes de cursos de ciências exatas, como Engenharia, a disciplina foi percebida como um complemento humanístico relevante, contribuindo para o desenvolvimento de "comunicação, pensamento crítico e empatia", habilidades que, segundo eles, são frequentemente negligenciadas em currículos técnicos. O forte senso de comunidade e interação observado nas respostas reflete a importância das conexões sociais no ambiente universitário. A formação de vínculos e a oportunidade de discutir temas de interesse com colegas são elementos que fortalecem o pertencimento e a adaptação à vida acadêmica (OLIVEIRA *et al.*, 2016). A disciplina, ao oferecer um "complemento humanístico", especialmente para alunos de áreas técnicas, preenche uma lacuna educacional, promovendo habilidades como comunicação, pensamento crítico e empatia, que são cruciais para uma formação integral e frequentemente subdesenvolvidas em currículos focados exclusivamente na técnica (PORTELA; SANTANA 2019).

2. Contribuição para a formação profissional

Os resultados indicam que, embora a disciplina não tenha carácter diretamente técnico, é altamente valorizada por sua contribuição para a formação profissional futura, principalmente no desenvolvimento de competências socioemocionais e interpessoais. A literatura atual destaca a importância dessas competências no mercado de trabalho contemporâneo, uma vez que extrapolam a formação técnica e estão relacionadas às experiências e à personalidade dos indivíduos (SILVA *et al.*, 2020). Habilidades como leitura ativa, pensamento crítico, criatividade, empatia, comunicação e escuta atenta, mencionadas pelos participantes, são reconhecidas como diferenciais competitivos para o desempenho profissional em diferentes áreas (DEVINCENZI *et al.*, 2023).





A ampliação de horizontes e a promoção de uma visão plural, destacadas pelos estudantes, sugerem que a disciplina estimula uma postura mais crítica e humanizada, fundamental para profissionais que enfrentam problemas complexos e necessitam inovar (SILVA *et al.*, 2020). Essa capacidade de olhar para o mundo de forma mais abrangente é um atributo valioso que transcende as especificidades de qualquer campo, preparando os indivíduos para lidar com desafios multifacetados em suas trajetórias profissionais.

Outro aspecto relevante foi o reconhecimento da disciplina como espaço de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, contribuindo para a preservação da saúde mental e para a valorização do lazer. Esse resultado sugere que a disciplina contribui para a formação de profissionais mais resilientes, equilibrados e conscientes da importância do bem-estar integral para a produtividade e a satisfação no trabalho. Além disso, a motivação para a leitura, inclusive de textos acadêmicos, constitui benefício indireto com impactos positivos na escrita e no vocabulário, competências fundamentais para a comunicação profissional.

3. Experiência com leituras e discussões coletivas: engajamento e conexão

Das 14 respostas coletadas, 13 (92,8%) ressaltaram uma relevância indireta da disciplina para a formação profissional, utilizando termos associados a sentimentos positivos. Embora a disciplina não seja configurada como atividade técnica para a maioria dos estudantes, ela foi considerada "importante" para a formação profissional. A experiência predominantemente positiva e engajadora com as leituras e discussões coletivas reforça a eficácia de metodologias ativas de aprendizagem que favorecem a interação e a troca de conhecimentos.

Os participantes enfatizaram o desenvolvimento de habilidades essenciais, como "leitura ativa", "pensamento crítico", "criatividade", "empatia", "comunicação" e "escuta atenta". Essas são consideradas cruciais para qualquer área profissional.

Além disso, destacaram a ampliação de horizontes e a construção de uma visão plural, evidenciada em respostas como: "a disciplina expande a mente para assuntos diversos", "aumenta o horizonte de referências" e "ajuda a olhar para o mundo de forma mais humana e crítica". A valorização do diálogo relatada em trechos como "discutir os livros e ouvir diferentes opiniões" e "trocar ideias com outras pessoas" reforça princípios das pedagogias construtivistas, que defendem o desenvolvimento do pensamento crítico e da argumentação por meio da interação (VYGOTSKY, 2001).





Outro ponto destacado foi a relação entre disciplina e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Os estudantes ressaltaram que a experiência favorece a saúde mental e fortalece a compreensão de que o lazer e leituras não científicas não contradizem a formação técnica, mas a complementam, formando profissionais mais completos. Também foi mencionada a motivação para leitura como aspecto positivo, associada ao entusiasmo com diferentes obras, inclusive acadêmicas, com reflexos no enriquecimento do vocabulário e na melhora da escrita. Segundo eles, o impacto na motivação para leitura a disciplina "afeta no entusiasmo com leituras, mesmo que acadêmicas", o que é visto como positivo para "melhor escrita e desenvolvimento de vocabulário".

No que se refere à vivência coletiva oito das 14 respostas (57,1%) destacaram sentimentos positivos como "entusiasmo", "alegria", "diversão" e "proveito". A troca de ideias e perspectivas foi apontada como um dos aspectos mais valorizados, junto ao ambiente descrito como "acolhedor", "terapia coletiva", "espaço de escuta e conexão" e "afeto". Tais elementos demonstram o potencial transformador de espaços de aprendizagem que priorizam a afetividade e a conexão, possibilitando que os estudantes se sintam seguros para expressar opiniões, superem a timidez e desenvolvam empatia ao ouvir visões diversas (REIS, 2022).

Apesar das avaliações positivas, foi levantada uma sugestão de melhoria referente à necessidade de maior organização na gestão da fala durante os encontros. Esse aspecto é fundamental para garantir a equidade na participação, otimizando o aprendizado coletivo e favorecendo práticas pedagógicas em grupos (PARAVENTI *et al.*, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A disciplina mostrou-se amplamente reconhecida pelos estudantes como um componente vital e positivo da vida universitária, ao proporcionar um espaço de bem-estar, estímulo intelectual e social, além de representar um contraponto humanístico à formação técnica. Sua relevância foi evidenciada pela contribuição para o desenvolvimento de competências socioemocionais e cognitivas essenciais, pela ampliação de perspectivas profissionais e pela promoção de um equilíbrio saudável entre a vida acadêmica e o bem-estar pessoal.

As leituras e discussões coletivas configuraram-se como experiências enriquecedoras e transformadoras, favorecendo a troca de ideias, o contato com novas visões de mundo e a





construção de um ambiente acolhedor, de escuta e conexão. Apesar de pequenos desafios relacionados à dinâmica de grupo, a metodologia demonstrou potencial para estimular o engajamento, a reflexão crítica e a participação ativa.

Em síntese, a disciplina analisada constitui um modelo eficaz para o desenvolvimento integral dos estudantes universitários. Ao articular formação acadêmica, bem-estar e estímulo à visão crítica e humanizada, contribui para preparar futuros profissionais mais resilientes, empáticos e inovadores. Os resultados desta pesquisa reforçam, portanto, a importância de integrar atividades voltadas ao desenvolvimento socioemocional e humanístico nos currículos universitários, de modo a complementar a formação técnica, favorecer a saúde mental e ampliar as possibilidades de sucesso pessoal e profissional

AGRADECIMENTOS

As autoras expressam seu profundo agradecimento a todos os alunos que integraram a primeira turma da disciplina “Leituras do LEC”, cuja participação ativa e entusiasmo foram fundamentais para o desenvolvimento desta pesquisa. Seu engajamento, contribuições reflexivas e compartilhamento de experiências enriqueceram significativamente o estudo, tornando-o possível e relevante. Este trabalho é também um reconhecimento ao compromisso e à dedicação de cada estudante, que, com seu olhar crítico e criativo, ajudaram a construir conhecimentos que transcendem o espaço acadêmico.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Camila Louise Ferreira de. **Vivências comunitárias: as possibilidades de implementação de programas voltados para o bem-estar e saúde mental no ambiente universitário**. 2022. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação) — Universidade de Brasília, Brasília, 2022.

COSTA, Marcelo; MOREIRA, Yanne Barros. Saúde mental no contexto universitário. **Blucher Design Proceedings**, v. 2, n. 10, p. 73-79, 2016.

DEVINCENZI, Sam da Silva. *et al.* Desenvolvimento de Soft Skills: Um Programa de Formação Universitária na Era da Capacitação 4.0. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE





INFORMÁTICA NA EDUCAÇÃO (SBIE), 34., 2023, Passo Fundo. **Anais [...]**. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2023, p. 1074-1085.

DOS SANTOS, A.N. S. *et al.* Por uma "pedagogia do encontro" – vínculo, escuta, afetividade e reconhecimento na relação professor-aluno na educação humanizada a partir das contribuições teóricas de Paulo Freire, bell hooks e Haim Ginott. **Aracê**, V. 7, N. 7, P. 38692–38739, 2025.

DOS SANTOS FILHO, Adelmo dos.; JACINTO, Pablo Mateus dos Santos. O impacto das atividades extracurriculares no desenvolvimento estudantil. **Abatirá-Revista de Ciências Humanas e Sociais**, v. 2, n. 3, p. 1-15, 2021.

GALLIAN, Dante. **A literatura como remédio** – Os clássicos e a saúde da alma. São Paulo: Martin Claret, 2017.

GIDDENS, Anthony. **Modernidade e identidade**. Jorge Zahar, 2002.

GOMES, Lucélia Maria Lima da Silva *et al.* Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. **Educação em Revista**, v. 39, e. 40310, 2023.

MARTINS, Hermelina Peixoto Pereira Martins *et al.* Leitura e bem-estar: o papel dos clubes de leitura na saúde mental. **Revista Sociedade Científica**, v.7, n. 1, p.4560-4565, 2024.

NACAGUMA, Simone *et al.* C. O laboratório de leitura como "campo" para o cultivo e a manutenção da saúde mental no contexto do neoliberalismo. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 27, e. 221165, 2024.

OLIVEIRA, Clarissa Torqueto de *et al.* Percepções de estudantes universitários sobre a realização de atividades extracurriculares na graduação. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 4, p. 860-873, 2016.





PADOVANI, Ricardo da Costa *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, v.10, n. 1, p. 2-10, 2014.

PARAVENTI, Larissa *et al.* Mediação grupal como estratégia de ressignificação da queixa escolar. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João Del Rei, v. 12, n. 3, p. 1-14, 2017.

PORTELA, Eunice Nóbrega; SANTANA, Ismênia Pereira da Costa. A leitura como prática social e aquisição da cultura na escola. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 2, n. 4, p. 25, 2019.

REIS, Camilla do Socorro de Oliveira Silva. **Saúde mental no Ensino Superior: um olhar para os discentes do Curso de Biblioteconomia da UFMA**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Biblioteconomia) - Universidade Federal do Maranhão, Bacanga, 2022.

SILVA, Beatriz Xavier Ferreira da; *et al.* *SOFT SKILLS: rumo ao sucesso no mundo profissional*. **Revista Interface Tecnológica**, v. 17, n. 1, p. 829–842, 2020.

SILVA, Marlon Ribeiro da *et al.* Literatura e Humanização: uma Experiência Didática de Educação Humanística em Saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica.**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 1, p. 93-101, 2016.

SWÄRD, Ann-Katrin. Improve students' self-esteem through re-learning in reading and writing. **The European Journal of Social & Behavioural Sciences**, v. 2, n. 2, p., 317-338, 2012.

VYGOTSKY, Lev Semenovitch. **A construção do pensamento e da linguagem**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

