



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ

Av. Prefeito Raimundo José Rabelo, nº 2717, - Bairro Júlia Santiago - CEP 62940-000 - Morada Nova - CE - www.ifce.edu.br

ROTEIRO DO PROJETO GIRASSOL: TRILHANDO CAMINHOS PARA O BEM-ESTAR

Data: 19/11/2025

Tema: Prática de Biblioterapia: "Mares de Emoções: Náufragos e Construtores de Pontes"

Público-alvo: Alunos do Bacharelado em Engenharia de Aquicultura.

Duração total estimada: 60 a 90 minutos

Mediação: Bibliotecária Fátima Elisdeyne de Araújo Lima

II. Objetivos

Objetivo Geral

- Promover a reflexão e o desenvolvimento pessoal dos alunos de Engenharia de Aquicultura, utilizando a literatura como ferramenta para o reconhecimento, a expressão e o manejo de emoções relacionadas ao estresse acadêmico, à autocrítica excessiva e às incertezas da transição para o mundo do trabalho.

Objetivos Específicos

- 1. Fomentar a Identificação: Levar os participantes a reconhecerem suas próprias emoções e conflitos nas experiências e sentimentos expressos no texto literário.
- 2. Estimular a Catarse: Criar um espaço seguro para que os alunos verbalizem, a partir da leitura, sentimentos de pressão, frustração e ansiedade.
- 3. Promover conexão e a Projeção: Auxiliar na compreensão de que os desafios fazem parte do processo de formação e que a resiliência é uma habilidade fundamental para o futuro engenheiro.
- 4. Fortalecer a Comunidade: Incentivar a escuta empática e o senso de pertencimento ao grupo, diminuindo o isolamento.

Material Selecionado (Exemplo de Gênero): Conto, crônica ou poema breve que explore temas como resiliência, ciclos de mudança, enfrentamento de desafios inesperados ou a relação entre técnica e natureza.

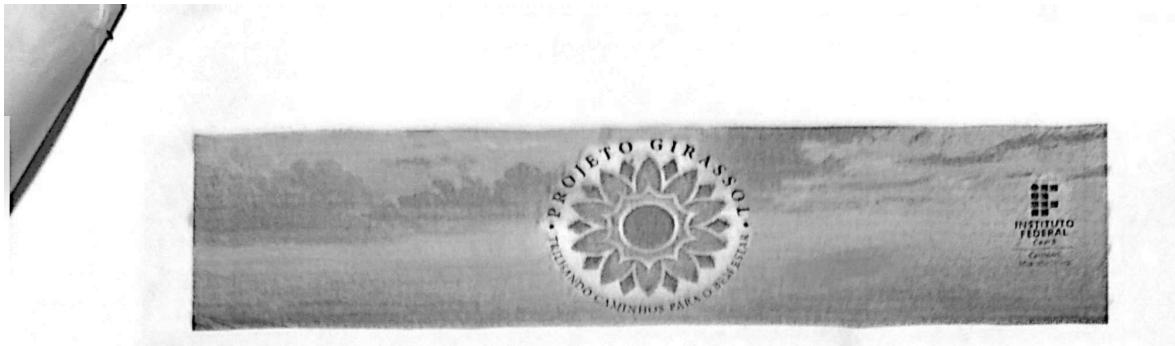


HISTÓRIA 1

A Curva do Ipê e o Traçado do Dique

Autor: desconhecido

A máquina de Rafael não media o tempo em horas, mas em **ciclos**. Ciclos da chuva, ciclos do rio, e, mais importante, os ciclos do solo. Engenheiro agrônomo, ele não se considerava um domador da terra, mas um tradutor de seus ritmos. A técnica, para ele, não era a imposição de uma vontade, mas a **humildade de um cálculo**. Um cálculo que precisava prever o imprevisível. O desafio veio, não como uma tempestade, mas como um silêncio. Uma estiagem que se arrastava por meses, mudando a cor do vale de um verde vivo para um ocre doente. O rio, que ele havia medido e contido com um dique de traçado preciso, agora não passava de um fio de água melancólico. Seus vizinhos já se preparavam para o pior, a safra perdida. Rafael caminhou até a beira do campo que ele salvara, anos antes, da erosão com terraços e curvas de nível. Parou junto ao **Ipê Roxo** centenário. A árvore, apesar de toda a secura, mantinha uma rigidez serena, suas raízes agarradas à terra árida, buscando a umidade em profundidades que sua técnica não podia alcançar, apenas intuir. Ele se lembrou da lição mais difícil de sua faculdade, a de que **nenhum modelo é mais sábio que a paisagem**. Seu dique, uma obra-prima de contenção e escoamento, havia sido desenhado para proteger contra a **cheia**. Mas a cheia, a natureza, havia se manifestado pelo **vazio**. O desafio inesperado. Fechou os olhos, respirou o pó. E, ao invés de buscar a solução nos manuais de irrigação de emergência, ele observou o Ipê. A forma como o tronco subia, ignorando o desespero. A coragem silenciosa da sua **resiliência**. A técnica, ele percebeu, precisava de um novo ciclo. Não o de **combater** a seca, mas o de **conviver** com ela, usando o pouco que restava de maneira radicalmente eficiente. Na manhã seguinte, ele não ordenou o bombeamento da água do açude. Ele pegou seus cadernos e começou a redesenhar. Não o dique, mas o **sistema de captação** de seu vizinho mais antigo, que havia abandonado a obra por considerá-la "muito simples". Um sistema que, baseado em desniveis naturais e pequenas cisternas subterrâneas, não **forçava** a água, mas a **convidava** a descer e se acumular em pontos estratégicos – imitando a forma como a água da chuva (quando viesse) escorreria pela curva do solo, sob a sombra protetora das raízes mais profundas. A intervenção foi mínima, quase poética: um **pequeno ajuste de declive**, a remoção de um entulho, a abertura de um **caminho** para o fio d'água. Uma técnica que se dobrava à natureza e à sua necessidade de esperar. Quando a primeira chuva fina finalmente chegou, dois meses depois, ela não foi desperdiçada. A água seguiu o traçado util de Rafael, imitando a trajetória da vida sob o solo. O Ipê Roxo, como que sentindo a recompensa de sua paciência, soltou a primeira flor – um milagre de roxo vibrante em meio ao marrom. Rafael sorriu. A resiliência não estava apenas na árvore, mas na **capacidade humana de redesenhar a técnica para abraçar o ciclo, em vez de quebrá-lo**. Ele havia aprendido a medir a força de uma obra não pela sua imponência, mas pela sua suavidade e **capacidade de adaptação**. E essa era a mais profunda das engenharias.



História 2

Trecho de O velho e o mar de Ernest Hemingway

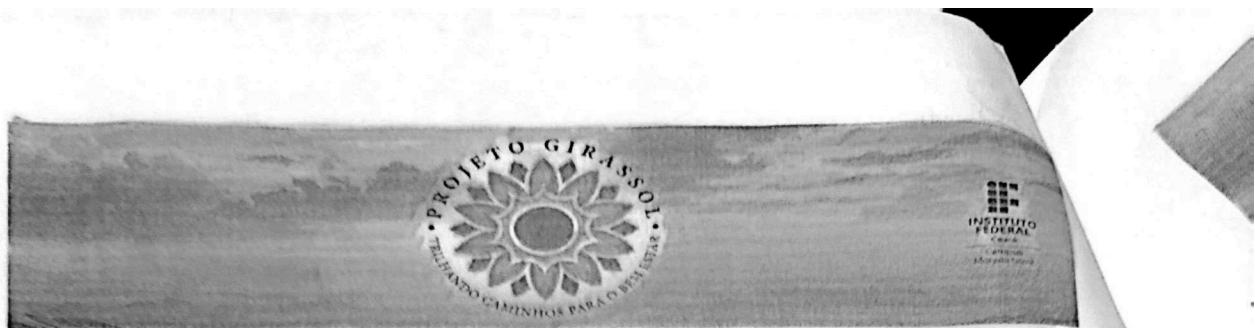
- **Sugestão de Obra:** Um trecho de *O Velho e o Mar* de Ernest Hemingway (foco na persistência e na batalha contra forças maiores)
- Este é um trecho fundamental de "O Velho e o Mar" de Ernest Hemingway, que capta perfeitamente o tema da persistência e da batalha contra forças maiores (o mar, o tempo, a própria velhice).

O trecho foca na luta agônica de Santiago contra o gigantesco marlim, que o arrasta para o mar aberto:

"Vou agarrá-lo com a linha," pensou. "Não me importa o que aconteça. Mas vou agarrá-lo bem firme e, quando ele estiver a salvo, vou descansar um pouco." Não disse isto em voz alta porque sabia que, se dissesse uma coisa boa, talvez ela não acontecesse. "Posso aguentar o tempo que ele aguentar," pensou. "Mas ele deve ter algo mais para fazer do que eu." "Você está me matando, peixe," pensou o velho pescador. "Mas você tem todo o direito de fazê-lo. Nunca vi nada mais bonito, mais calmo ou mais nobre do que você, meu irmão. Venha e me mate. Não me importa quem mate quem." Manteve-se firme na linha com a dor constante em suas costas e o ardor em suas mãos em carne viva. **"O homem não foi feito para a derrota,"** disse em voz alta. **"Um homem pode ser destruído, mas não derrotado."**

Pontos Chave do Trecho:

- **Persistência (Agarrar a linha):** A frase "Vou agarrá-lo com a linha" demonstra a determinação de Santiago em manter-se ligado ao seu objetivo, apesar da dor e da exaustão.
- **Forças Maiores (A Batalha):** Ele reconhece a nobreza e a força superior do peixe ("Você tem todo o direito de fazê-lo. Nunca vi nada mais bonito..."), elevando a luta a um duelo épico e digno.
- **Dignidade Humana:** A frase mais famosa da obra — **"Um homem pode ser destruído, mas não derrotado"** — resume o espírito de resiliência e a ideia de que a derrota física não anula o triunfo moral da luta.



História 3

Crônica de Martha Medeiros sobre a pressão do tempo e do desempenho.

- Martha Medeiros aborda frequentemente o tema da **pressão do tempo e da cobrança de desempenho** (a busca pela perfeição e felicidade imediata) em suas crônicas, usando um tom reflexivo e autocrítico.

Embora não haja uma única crônica chamada exatamente "A Pressão do Tempo e do Desempenho", o tema é central em textos como "**O que Acontece no Meio**" e nas reflexões sobre a "**pressa**" e a "**perfeição**".

Abaixo, apresento um trecho que sintetiza a visão da autora sobre o peso da performance e a busca pela felicidade instantânea na sociedade contemporânea:

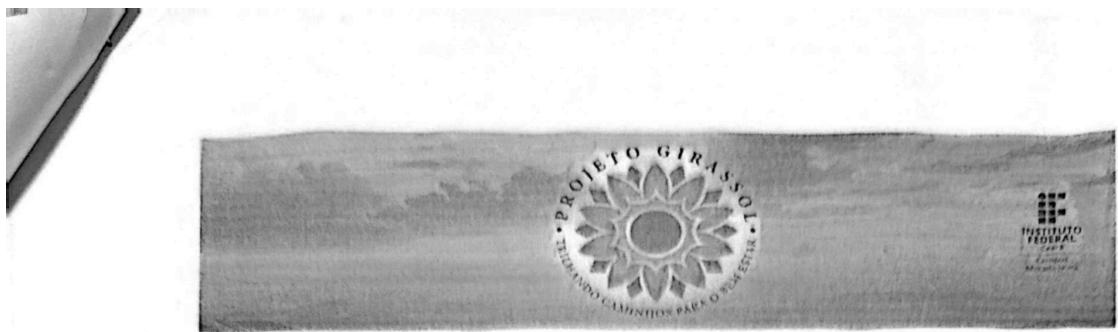
Sobre a Urgência e o Meio (Síntese do Pensamento de Martha Medeiros)

Quem, hoje, está disposto a esperar meia-hora para ser feliz? A **felicidade conquistada lentamente**, passo a passo, virou uma vaga lembrança. Estamos vivendo a era da **felicidade instantânea**. Precisamos, para ontem, de um jatinho particular, um apê em Nova York e um nariz novo. Nada que uma Supersena acumulada não resolva. Por que esta urgência de viver? Por que esta pressa de ser **feliz imediatamente**? Benditos os que conseguem se deixar em paz. Os que **não se cobram** por não terem cumprido suas resoluções, que **não se culpam** por terem falhado, não se torturam por terem sido contraditórios, **não se punem** por **não terem sido perfeitos**. Apenas fazem o melhor que podem. Se é para ser mestre em alguma coisa, então que sejamos mestres em nos **libertar da patrulha do pensamento**. De querer se adequar à sociedade e, ao mesmo tempo, ser livre. A pior maneira de avaliar a si mesmo é **se comparando com os demais**.

A Crítica Central da Autora

A autora critica a nossa "**ânsia**" por resultados imediatos e a **tirania da performance** que nos impede de aceitar as imperfeições do processo e do tempo. Ela defende a **calma** e a **autocompaixão** como formas de resistência contra essa pressão social constante.





Questionário Inicial (Pré-sessão)

Este questionário deve ser respondido anonimamente pelos participantes **antes** da sessão para mapear o nível de estresse e as áreas de maior preocupação.

1. Em uma escala de 1 a 5, como você classificaria seu nível de estresse na universidade atualmente?

- (1) Muito baixo
- (2) Baixo
- (3) Moderado
- (4) Alto
- (5) Muito alto

2. Qual aspecto da sua vida acadêmica/profissional causa mais ansiedade? (Marque até 2 opções)

- () Exigência técnica e complexidade dos projetos.
- () Pressão por bom desempenho/notas.
- () Incerteza sobre o futuro profissional na Aquicultura.
- () Dificuldade em equilibrar estudos e vida pessoal.
- () Relacionamento com colegas/professores.

3. Com que frequência você sente que precisa "ser perfeito" ou "não pode falhar"?

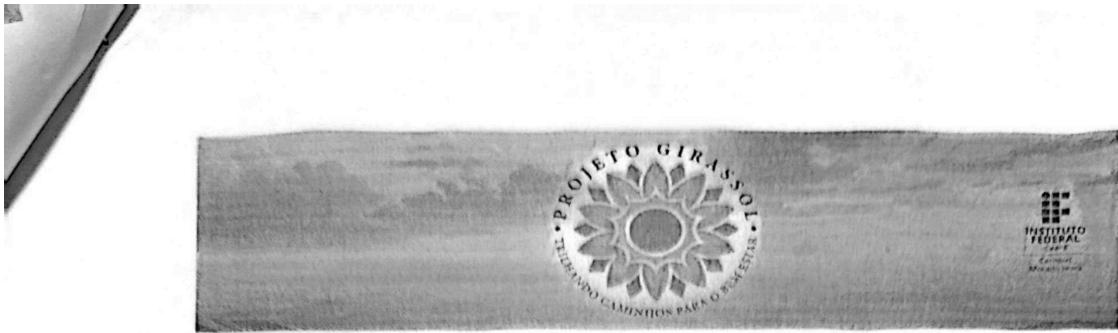
- () Nunca ou Raramente
- () Às vezes
- () Na maioria das vezes
- () Sempre

4. Você utiliza a leitura (literária, ficção, poesia, etc.) como uma forma de aliviar o estresse ou refletir sobre seus problemas?

- () Sim, frequentemente
- () Sim, às vezes
- () Não

5. Qual sentimento você mais associa ao curso atualmente? (Palavra-chave)





Questionário Inicial (Pré-sessão)

Este questionário deve ser respondido anonimamente pelos participantes **antes** da sessão para mapear o nível de estresse e as áreas de maior preocupação.

1. Em uma escala de 1 a 5, como você classificaria seu nível de estresse na universidade atualmente?

- (1) Muito baixo
- (2) Baixo
- (3) Moderado
- (4) Alto
- (5) Muito alto

2. Qual aspecto da sua vida acadêmica/profissional causa mais ansiedade? (Marque até 2 opções)

- () Exigência técnica e complexidade dos projetos.
- () Pressão por bom desempenho/notas.
- () Incerteza sobre o futuro profissional na Aquicultura.
- () Dificuldade em equilibrar estudos e vida pessoal.
- () Relacionamento com colegas/professores.

3. Com que frequência você sente que precisa "ser perfeito" ou "não pode falhar"?

- () Nunca ou Raramente
- () Às vezes
- () Na maioria das vezes
- () Sempre

4. Você utiliza a leitura (literária, ficção, poesia, etc.) como uma forma de aliviar o estresse ou refletir sobre seus problemas?

- () Sim, frequentemente
- () Sim, às vezes
- () Não

5. Qual sentimento você mais associa ao curso atualmente? (Palavra-chave)



III. Detalhamento das Etapas (75 Minutos)

Tempo (Minutos)	Etapa	Descrição e Ação do Facilitador
0 - 5	Acolhimento e Introdução	Boas-vindas, apresentação da Biblioterapia (reforçando que não é terapia, mas um espaço de reflexão), estabelecimento do sigilo e das regras de escuta (falar a partir de si e do texto).
5 - 15	Aquecimento e Diagnóstico Breve	Apresentação de uma metáfora inicial ligada à aquicultura: "Somos como o aquicultor, lidando com um ecossistema complexo (o curso) e forças incontroláveis (o futuro)". Breve compartilhamento (opcional, 1 palavra) sobre como se sentem hoje.
15 - 30	Leitura e Primeiro Contato	Distribuição e leitura em voz alta (pelo mediador) do texto selecionado. Após a leitura, pausa para anotações livres (palavras, sentimentos, imagens) em cartões individuais.
30 - 55	Discussão Biblioterapêutica (Núcleo)	O mediador inicia as perguntas de mediação, ligando o texto ao contexto do aluno de Engenharia: 1. Identificação: "Qual personagem/momento da história mais se conectou com sua rotina no curso?"; 2. Catarse: "O que, na história, te fez sentir alívio ou raiva?"; 3. Projeção/Insight: "Pensando na <i>mensagem do texto</i> , como você pode 'ajustar a rede' (seu planejamento) ou 'enfrentar a tempestade' (a pressão) na próxima semana?".
55 - 65	Síntese e Reflexão Final	Resumo das ideias principais surgidas no grupo. O mediador introduz o conceito de " Resiliência do Bambu " (técnica e flexibilidade) ou outra metáfora de fechamento. Convite a uma ação concreta e pessoal a ser feita nos próximos dias.
65 - 75	Avaliação Imediata e Encerramento	Preenchimento do Questionário de Avaliação (pós-sessão). Agradecimentos e sugestão de leituras relacionadas.

IV. Avaliação e Monitoramento

Avaliação (Pós-sessão)

Aplicar um Questionário de Avaliação Imediata ao final da sessão, com as seguintes questões:



- 1.1. Em que medida esta sessão de biblioterapia foi útil para você? (Escala de 1 a 5: Nada útil a Extremamente útil).
2. Você se sentiu à vontade para expressar seus sentimentos ou pensamentos durante a discussão? (Sim / Parcialmente / Não).
3. Você conseguiu relacionar o texto lido com alguma situação da sua vida acadêmica/pessoal? (Sim / Parcialmente / Não).
4. Qual foi o principal aprendizado ou *insight* que você leva desta sessão? (Resposta aberta).
5. Qual a sua sugestão para futuras sessões de Biblioterapia? (Resposta aberta).

Monitoramento (Pós-sessão e Longitudinal)

- **Acompanhamento Imediato:** Comparação dos dados do Questionário Inicial (Pré-sessão) com o Questionário de Avaliação (Pós-sessão), focando na percepção de utilidade e nos temas de maior ressonância.
- **Monitoramento Longitudinal:**
 - **Registro de Frequência e Engajamento:** Acompanhar a adesão dos alunos às sessões subsequentes (caso haja).
 - **Feedback Qualitativo:** Solicitar *feedback* aos professores/coordenadores do curso sobre a percepção de melhora no clima da turma ou na expressão emocional dos alunos após as sessões.
 - **Sessão de Follow-up (1 mês depois):** Realizar uma breve sessão de acompanhamento para que os participantes relatem se conseguiram aplicar a "ação concreta e pessoal" definida na sessão.