



## Prática de Biblioterapia

Ctrl+Humano: compilando sentidos entre o código e a vida

### Justificativa do tema

Conecta diretamente com a vivência do técnico em informática. Usa linguagem da área – Ctrl, Compilando – para aproximar e reduzir resistência. O tema provoca reflexão sobre equilíbrio entre lógica técnica e saúde emocional, algo muito necessário em cursos de TI onde burnout e síndrome do impostor são comuns

**Público:** Turma do Curso Técnico em Informática

**Duração:** 1h30

### Objetivo geral

Utilizar a biblioterapia como recurso de humanização para que estudantes de informática reflitam sobre o tema "Ctrl+Humano", reconhecendo impactos emocionais da formação técnica e desenvolvendo estratégias de autocuidado por meio do diálogo com a literatura.

### Objetivos específicos

1. Identificar "bugs emocionais" gerados pela pressão por performance técnica.
2. Reconhecer que "pausar a execução" e cuidar da mente também é parte do processo de ser um bom profissional.
3. Fortalecer vínculos da turma como uma "rede de suporte", não só de código.

### Metodologia

Cada etapa retoma o tema com uma metáfora da TI:

Etapa	Tempo	Ação
*1. Boot de Inicialização*	10 min	*Acolhimento*: Check-in binário 0/1 já explicado. Apresentar o tema: "Hoje vamos apertar o Ctrl+Humano e rodar nosso sistema emocional."
*2. Leitura do Conto*	20 min	*"O Homem que Sabia Javanês"* = discutir o "código legado" que carregamos: fingir habilidades, medo de não saber. Tema: quando viramos máquinas de certificação?
*3. Debug Humano*	15 min	*Dinamização*: Em duplas, encontrar e "debugar" uma situação de síndrome do impostor. Tema: todo sistema tem bug, e tá tudo bem pedir help.
*4. Leitura da Poesia*	10 min	*"Tecendo a Manhã"* = pensar no curso como um projeto open source: ninguém compila sozinho. Tema: a "manhã" é o projeto que só roda em equipe.
*5. Commit Coletivo*	20 min	*Dinamização*: Escrever o poema coletivo respondendo "Que sistema estamos compilando juntos?". Tema: dar sentido humano ao código.
*6. Log de Saída*	15 min	*Fechamento*: "Hoje eu debuguei que..." / "Meu Ctrl+Humano de hoje foi...". Entrega do marcador com o tema e QR Code das obras.

### Obras

1. Conto: "O Homem que Sabia Javanês" – Lima Barreto





Tema: Crítica ao "saber performático" sem base. Debate: Vocês já se sentiram pressionados a dizer que sabem uma linguagem/framework só pra não "travar a execução"?

## 2. Poesia: "Tecendo a Manhã" – João Cabral de Melo Neto

Tema: Trabalho em rede, paciência, construção. Debate: Que "galos" – colegas, professores, café, descanso – ajudam vocês a "tecer" o dia até o código rodar?

Ambas em domínio público no Projecto Adamastor e Gutenberg Brasil.

### Material

- Slide de abertura com arte: > Executando: Ctrl+Humano.exe
- Marcador de página: "Nem só de código vive o dev. Pause. Respire. Execute Ctrl+Humano."
- Quadro final: criar um "README.md da turma" com os versos do poema coletivo.

O **README** é um arquivo com extensão .md, ou seja, ele é escrito em Markdown que é uma linguagem de marcação utilizada para converter o texto em um HTML válido. É um arquivo de texto, geralmente escrito em Markdown (.md), que serve como um guia introdutório para um projeto. Ele fornece informações essenciais sobre o projeto, como sua finalidade, funcionalidades, instruções de instalação e uso, e muito mais. Você pode abrir arquivos .MD com qualquer editor de texto que possua e alternar entre ferramentas. Simplicidade. A linguagem Markdown é simples e fácil de aprender, permitindo escrever conteúdo formatado de forma rica rapidamente.

### Como criar um arquivo doc (.md)

1. Crie o **arquivo** desejado na pasta website>docs, ele deverá utilizar a extensão .md.
2. Se atente para o local onde este **arquivo** será criado, a pasta docs possui um grande número de subpastas (cadernos, equipe, geral, newsletter e projetos).