

O PAPEL PROFILÁTICO DOS GRUPOS DE LEITURA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR SOCIAL

El papel profiláctico de los grupos de lectura en redes sociales en la salud mental y el bienestar social

The prophylactic role of social media reading groups in mental health and social well-being

Naurelita Maia de Melo¹

¹ Mestre em Educação Christinan College of Educaler US. E-mail: naurelitamaia@gmail.com

Resumo

Este ensaio teórico analisa o papel profilático dos grupos de leitura constituídos nas redes sociais, especialmente TikTok (BookTok), Instagram e WhatsApp, na promoção da saúde mental e social de jovens e adultos. Fundamentado em revisão narrativa da literatura e em reflexões oriundas da observação participante da autora, o estudo discute como práticas de leitura compartilhada, tais como sprints, maratonas literárias, lives e clubes de leitura virtuais, contribuem para a construção de vínculos sociais, sentimentos de pertencimento e suporte emocional. Argumenta-se que tais comunidades extrapolam o incentivo à leitura, configurando-se como espaços de acolhimento, humanização e prevenção do sofrimento psíquico em um contexto marcado pela fragilização das relações sociais.

Palavras-chave: Grupos de Leitura. Redes Sociais. Saúde Mental. BookTok. Leitura Compartilhada.

Resumen

Este ensayo teórico analiza el papel profiláctico de los grupos de lectura formados en redes sociales, especialmente TikTok (BookTok), Instagram y WhatsApp, en la promoción de la salud mental y social de jóvenes y adultos. A partir de una revisión bibliográfica narrativa y reflexiones derivadas de la observación participante del autor, el estudio analiza cómo las prácticas de lectura compartida, como sprints, maratones literarios, transmisiones en vivo y clubes de lectura virtuales, contribuyen a la construcción de vínculos sociales, sentimientos de pertenencia y apoyo emocional. Argumenta que estas comunidades van más allá del fomento de la lectura, convirtiéndose en espacios de acogida, humanización y prevención del sufrimiento psicológico en un contexto marcado por el debilitamiento de las relaciones sociales.

Palabras clave: Grupos de lectura. Redes sociales. Salud mental. BookTok. Lectura compartida.

Abstract

This theoretical essay analyzes the prophylactic role of reading groups formed on social networks, especially TikTok (BookTok), Instagram, and WhatsApp, in promoting the mental and social health of young people and adults. Based on a narrative literature review and reflections from the author's participant observation, the study discusses how shared reading practices, such as sprints, literary marathons, live streams, and virtual reading clubs, contribute to the construction of social bonds, feelings of belonging, and emotional support. It argues that

such communities go beyond encouraging reading, configuring themselves as spaces of welcoming, humanization, and prevention of psychological suffering in a context marked by the fragility of social relations.

Keywords: Reading Groups. Social Networks. Mental Health. Booktok. Shared Reading.

1 INTRODUÇÃO

A leitura, historicamente compreendida como prática individual e silenciosa, vem sendo ressignificada ao longo do tempo em função das transformações sociais, culturais e tecnológicas. Com o advento das tecnologias digitais e das redes sociais, observa-se a emergência de novas formas de ler, comentar, compartilhar e experienciar textos literários, deslocando a leitura do âmbito estritamente privado para espaços coletivos e interativos viabilizados pela internet.

Chartier (2001) chama a atenção para o fato de que as práticas leitoras não são atos isolados nem atemporais, mas modos de sociabilidade e de apropriação cultural que se configuram em contextos históricos precisos. Para Chartier (2002), ler é uma prática socialmente situada quanto ao que se lê, como se lê e com quais objetivos se lê, variando segundo as condições materiais e institucionais, tais como condições socioeconômicas e realidade de escolarização, e segundo as relações sociais em que os leitores estão inseridos.

Essas práticas são, ao mesmo tempo, historicamente construídas, com atenção para as mudanças tecnológicas; transformações nos suportes, do livro impresso às telas digitais; e alterações nos espaços de leitura, tais como domésticos, escolares, público e virtuais. Tais transformações reconfiguram hábitos, expectativas e modos de interpretação, ampliando-se para novas formas de convivência, em torno do livro e da leitura (Chartier, 2002).

Em consequência, os grupos de leitura em redes sociais podem assumir um papel profilático, porque reconstruem, no ambiente digital, formas de mediação e de pertencimento que modulam efeitos psicossociais. Nesses grupos, são disponibilizadas pelos seus mediadores e administradores, possibilidades de trocas interpretativas, validação social, rotinas compartilhadas de fruição e estratégias coletivas de ressignificação de emoções e acontecimentos.

Ao atuar sobre redes de apoio, normas de leitura e repertórios interpretativos, essas comunidades digitais podem reduzir sentimentos de isolamento, facilitar a elaboração simbólica de experiências estressantes e promover senso de continuidade e significado. Acredita-se que tais aspectos podem ser compreendidos como fatores protetores para a saúde mental e o bem-estar social.

A saúde mental não se restringe à dimensão subjetiva das emoções individuais, mas constitui-se como um fenômeno complexo, resultante da interação entre múltiplos fatores. A saúde mental pode ser compreendida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias capacidades, é capaz de lidar com os estresses cotidianos, desempenhar atividades de forma produtiva e contribuir para a vida em comunidade. Nesse sentido, o bem-estar mental não depende exclusivamente de aspectos psicológicos e emocionais, mas está diretamente relacionado a condições essenciais, como a saúde física, o acesso a redes de apoio social e as condições de vida. Além disso, fatores sociais, ambientais e econômicos exercem influência significativa sobre a saúde mental, evidenciando que ela não pode ser analisada de forma isolada (Brasil, 2023).

Dessa forma, a saúde mental deve ser compreendida a partir de uma perspectiva biopsicossocial, na qual fatores biológicos, psicológicos e sociais interagem continuamente. Essa abordagem amplia a compreensão do cuidado em saúde mental, ao reconhecer que o bem-estar individual está intrinsecamente ligado ao contexto coletivo e às relações estabelecidas no ambiente social, reforçando a responsabilidade compartilhada na promoção da saúde e do cuidado mútuo (Brasil, 2023).

Contudo, é preciso reconhecer que os mesmos suportes digitais também introduzem riscos, tais como fragmentação da atenção, exposição a conteúdo nocivo, dinâmicas de comparação social; e que o efeito profilático depende fortemente das características do grupo no qual o leitor está inserido. Aspectos como moderação, frequência, práticas de leitura orientadas, qualidade das interações e, em contexto mais amplo, algoritmos, economia da atenção, políticas de plataforma podem influenciar no bem-estar dos leitores.

Nesse cenário, as redes sociais digitais, frequentemente associadas à dispersão e à superficialidade, também se configuram como ambientes férteis para a formação de comunidades leitoras. Plataformas como TikTok, Instagram e aplicativos de mensagens instantâneas têm abrigado grupos de leitura que se organizam em torno da literatura, promovendo encontros regulares, leituras compartilhadas e trocas simbólicas entre sujeitos de diferentes regiões e realidades sociais.

O fenômeno do BookTok, em especial, evidencia a potência dessas comunidades, ao articular leitura, performance, afeto e pertencimento. Estudos recentes apontam que tais espaços contribuem para a formação de leitores, circulação de obras literárias e ressignificação da imagem social da leitura, aproximando-a do cotidiano e das experiências subjetivas dos participantes.

Para além do incentivo à leitura, contudo, observa-se que esses grupos assumem funções sociais mais amplas. Relatos recorrentes indicam que os participantes encontram nesses espaços, acolhimento, companhia e apoio emocional, especialmente em momentos de vulnerabilidade. Em uma sociedade marcada pelo individualismo, pela aceleração do tempo e pela precarização dos vínculos, tais comunidades virtuais parecem suprir lacunas deixadas por outras instâncias de sociabilidade.

É nesse ponto que se insere a discussão sobre o papel profilático dos grupos de leitura nas redes sociais. O conceito de profilaxia, tradicionalmente associado à prevenção de doenças, é aqui mobilizado em sentido ampliado, referindo-se à prevenção do sofrimento psíquico e social, por meio do fortalecimento de vínculos, do sentimento de pertencimento e da elaboração simbólica das experiências humanas.

A motivação para este ensaio nasce, também, de impressões pessoais oriundas da participação ativa da autora em grupos de leitura online. A vivência nesses espaços permitiu observar práticas de cuidado, escuta e solidariedade, envoltas em uma atmosfera leve e lúdica, que extrapolam a leitura em si, revelando a dimensão humana e relacional dessas comunidades.

Diante disso, o objetivo deste ensaio é discutir, de forma teórica e reflexiva, a atuação dos grupos de leitura das redes sociais, como dispositivos profiláticos na promoção da saúde mental e social de jovens e adultos, articulando aportes da sociologia, da psicologia social, dos estudos da leitura e da cibercultura.

2 MÉTODO

Trata-se de um ensaio teórico que, conforme Michel (2015), caracteriza-se como uma produção textual de natureza reflexiva e analítica, construída a partir do diálogo sistemático com diferentes autores que discutem o tema em foco. Nessa perspectiva, o ensaio não se limita à mera descrição ou síntese de ideias já consolidadas, mas exige do ensaísta uma postura interpretativa e crítica diante da literatura mobilizada. Ainda segundo o autor, esse tipo de texto pressupõe a elaboração consistente de argumentos e contra-argumentos, articulados de modo a sustentar as proposições apresentadas, favorecendo a problematização do objeto de estudo e a ampliação das possibilidades de compreensão a partir do confronto teórico entre distintas posições.

Para tanto, foram realizadas buscas nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico e Plataforma de Periódicos Capes, em novembro de 2025, a partir das palavras-chave “leitura”;

“redes sociais”; comunidades virtuais”; “saúde mental” e “bem-estar”.

Foram definidos como critérios de inclusão: artigos, teses e dissertações disponíveis na íntegra; em inglês, espanhol ou português; além de livros que versem sobre a prática de ler, os espaços de leitura; a saúde mental a partir das artes, em especial da literatura e os grupos virtuais de leitura. Foram excluídas as publicações que não atendiam ao objetivo dessa pesquisa.

Além da literatura acadêmica, o ensaio dialoga com impressões empíricas decorrentes da observação participante informal da autora em grupos de leitura online, especialmente no contexto do BookTok e de comunidades organizadas em aplicativos de mensagens e plataformas de vídeo. Tais impressões não configuram um estudo empírico sistematizado, mas funcionam como elemento heurístico para a reflexão teórica.

Do ponto de vista ético, ressalta-se que não são expostos dados sensíveis nem identificáveis dos participantes, sendo as experiências relatadas tratadas de forma geral e reflexiva.

3 GRUPOS DE LEITURA NAS REDES SOCIAIS: CONFIGURAÇÃO E DINÂMICAS

Os grupos de leitura constituídos nas redes sociais configuram-se como coletivos organizados em torno de interesses literários comuns, mas estruturados a partir de lógicas colaborativas, horizontais e participativas. Diferentemente dos clubes de leitura tradicionais, esses grupos operam em ambientes digitais, rompendo barreiras geográficas e ampliando o acesso à convivência leitora. Castells (2013) argumenta que a emergência da sociedade em rede promove uma profunda reconfiguração das formas de sociabilidade, deslocando o eixo das interações sociais de estruturas territoriais e institucionais rígidas para conexões flexíveis, mediadas por tecnologias digitais.

Nesse modelo, as relações sociais passam a organizar-se em redes de comunicação interativas, nas quais os indivíduos se conectam a partir de interesses, valores e experiências compartilhadas, possibilitando a constituição de comunidades baseadas em afinidades eletivas. Essa dinâmica é aprofundada pela noção de cibercultura, na qual o ciberespaço se configura como um ambiente de produção simbólica e de inteligência coletiva, favorecendo práticas colaborativas e o compartilhamento de sentidos entre os sujeitos (Lévy, 2010).

Sob essa perspectiva, tais comunidades não substituem integralmente os vínculos presenciais, mas os complementam, ampliando os espaços de pertencimento e reconhecimento social, aspecto fundamental para a constituição da identidade individual e coletiva (Honneth,

2009). Ao mesmo tempo, essas formas de sociabilidade expressam características da modernidade líquida, marcada pela fluidez dos vínculos e pela busca constante por conexão e reconhecimento em contextos de insegurança social (Bauman, 2021).

No âmbito das redes digitais, a sociabilidade deixa de estar ancorada exclusivamente na proximidade física e passa a estruturar-se pela circulação de fluxos de informação, afetos e narrativas, configurando comunidades emocionais ou tribais organizadas em torno de experiências e sensibilidades compartilhadas (Maffesoli, 2014). Essa reorganização relacional tem implicações diretas para o bem-estar social, uma vez que a integração em redes de apoio simbólico e comunicacional pode atenuar experiências de isolamento, fortalecer identidades coletivas e favorecer processos de construção de sentido e reconhecimento, elementos centrais para a saúde mental em contextos marcados pela fragmentação social e pela aceleração da vida contemporânea (Goffman, 2014; Petit, 2010).

No caso dos grupos de leitura online, a afinidade pela literatura atua como elemento agregador, mas rapidamente se expande para outras dimensões da vida social. “As redes online quando se estabilizam em sua prática, podem formar comunidades virtuais, diferentes das físicas, mas não necessariamente menos intensas ou menos eficazes na criação de laços e na mobilização” (Castells, 2003, p. 109).

Práticas como *sprints* de leitura, maratonas literárias de longa duração, encontros ao vivo, leituras coletivas e desafios mensais estruturam a rotina desses grupos, favorecendo a disciplina leitora e a criação de compromissos compartilhados. A participação em alguns desses grupos nos últimos cinco anos evidenciou que tais práticas são frequentemente acompanhadas por música, conversas informais e momentos de descontração, conferindo leveza e ludicidade à experiência leitora.

A técnica de *sprint* de leitura configura-se como uma metodologia de gestão de tempo voltada à otimização do desempenho cognitivo e ao aprofundamento do foco em atividades intelectuais. Fundamentada nos princípios do Método Pomodoro (Cirillo, 2019), a prática consiste na delimitação de blocos temporais rígidos, geralmente compreendidos entre vinte e sessenta minutos, dedicados exclusivamente à decodificação e interpretação textual, sem interrupções externas. Este modelo operacional visa mitigar a fragmentação da atenção causada por estímulos digitais e ambientais, promovendo o estado de “fluxo” (*flow*), no qual o leitor alcança um nível superior de absorção de conteúdo e eficiência produtiva em um curto intervalo cronometrado.

No contexto contemporâneo, as *sprints* de leitura transcendem a esfera individual e

consolidam-se como fenômenos de sociabilidade digital em plataformas como YouTube, onde comunidades literárias se reúnem em sessões coletivas síncronas. A eficácia dessa prática justifica-se pelo condicionamento do ritmo de leitura e pela intercalação estratégica de períodos de descanso, os quais são essenciais para a consolidação da memória e a prevenção da fadiga mental. Ao estruturar a leitura de forma metódica e fragmentada, o indivíduo consegue superar barreiras de procrastinação e processar volumes densos de informação de maneira mais sistemática e qualitativa.

Foi possível observar que o perfil comportamental dos criadores dos grupos de leitura, seus administradores e moderadores é preponderante na construção identitária dos seus membros. Ainda que o algoritmo contribua com a sugestões que passam nos “*feeds*” e “*for you*”, os usuários analisam os perfis para além do conteúdo que os atraiu, buscando características que demonstrem alguma afinidade. Ao assistir os vídeos, interagem em torno dos livros comentados e sugeridos, trocando ideias e experiências, por meio de curtidas e comentários. Nas lives, do TikTok, os “*Booktokers*” estimulam os usuários a ler juntos, indicando e comentando sobre suas obras e autores preferidos. Assim, as comunidades vão se solidificando para além desse espaço, estreitando-se laços nos grupos de WhatsApp, criados com regras específicas, para que compartilhem vivências, tendo como foco principal, a leitura.

Foi possível observar que alguns grupos de leitura do TikTok e do Instagram são mais sólidos, quanto ao estilo literário dominante e faixa etária. Assim, as pessoas que dele participam já sabem o que encontrar e buscam respeitar os limites desses perfis, construídos geralmente, a partir do perfil principal do usuário criador da comunidade.

Verificou-se também, que há uma tendência de crescimento das comunidades de leitura no TikTok, em relação às outras redes sociais. As políticas e estratégias dessa rede social têm estimulado esse tipo de conteúdo, com o uso do algoritmo para auxiliar a encontrar pares; instrumentos virtuais de interação, por meio de um sistema lúdico de recompensas, que podem ser convertidas em dinheiro para aqueles que passam a fazer dessa produção virtual, um ofício. Tais influenciadores indicam autores consagrados, anônimos, atuais ou clássicos, brasileiros ou estrangeiros. “Entre as indicações de livros, aparecem obras sobre artes, biografias, história do Brasil e feminismo, já nas voltadas para literatura encontramos: Milan Kundera, Italo Calvino e Gabriel Garcia Marquez” (Oliveira, 2024, p. 49).

Nessa diversidade de autores, cada comunidade literária, cada criador de conteúdo compartilha aquilo que lhe agrada, chamando atenção de pessoas da adolescência à velhice, que passam a fazer da leitura, um estilo de vida, uma forma de conviver, conhecer-se e conhecer o

outro.

4 LEITURA COMPARTILHADA, AFETO E CONSTRUÇÃO DE PERTENCIMENTO: CAMINHOS PARA O BEM-ESTAR

A leitura compartilhada potencializa a dimensão afetiva do ato de ler. Petit (2009) argumenta que a leitura pode funcionar como espaço de elaboração simbólica das experiências humanas, especialmente em contextos de vulnerabilidade, decorrentes das crises familiares, sociais e econômicas, que ampliam as desigualdades. Assim, Petit (2009, p. 21) reflete sobre as crises:

Vidas como rupturas, ainda mais quando são acompanhadas da separação dos próximos, da perda da casa ou das paisagens familiares, as crises os confinam em um tempo imediato — sem projeto, sem futuro —, em um espaço sem linha de fuga. Despertam feridas antigas, reativam o medo do abandono, abalam o sentimento de continuidade de si e a auto-estima.

Tal perda de sentido, tal esvaziamento de desejo e esperança arremessa os sujeitos para situações de solidão, isolamento e uma vida presa ao imediatismo, à ausência da esperança, da alegria e da vontade de viver e de ser. Na perspectiva de Bauman (2021), a modernidade líquida acentua a crise identitária ao dissolver referências estáveis de pertencimento e reconhecimento, exigindo dos sujeitos uma adaptação contínua a contextos sociais marcados pela fluidez, pela volatilidade dos vínculos e pela lógica da performance permanente. No ambiente das redes digitais, essa condição se manifesta na pressão constante por visibilidade, aceitação e reinvenção do eu, o que frequentemente conduz a experiências de insegurança, fragmentação subjetiva e esvaziamento de sentido.

Entretanto, ao mesmo tempo em que as redes sociais podem intensificar a fragilidade dos laços, elas também oferecem possibilidades de reorganização simbólica da experiência social, sobretudo quando estruturadas em torno de práticas culturais compartilhadas e mediadas por relações de reciprocidade. Nesse contexto, os grupos de leitura online podem ser compreendidos como espaços de resistência à liquidez, pois introduzem temporalidades mais lentas, narrativas compartilhadas e formas de pertencimento menos sujeitas à lógica imediatista do consumo simbólico.

Ao contrário da percepção recorrente que associa as redes sociais à superficialidade dos vínculos, os grupos de leitura mediados por plataformas digitais favorecem experiências de reconhecimento de si e do outro, uma vez que a leitura coletiva promove a partilha de sentidos,

afetos e interpretações, possibilitando processos de identificação e validação simbólica (Petit, 2010). Tais experiências dialogam com a teoria do reconhecimento, segundo a qual o bem-estar social está intrinsecamente ligado à possibilidade de ser visto, ouvido e valorizado em sua singularidade no interior de uma comunidade (Honneth, 2009). Nesses grupos, o texto literário ou informativo atua como mediador simbólico, criando um espaço de encontro no qual narrativas individuais se entrelaçam a experiências coletivas, produzindo alento, pertencimento e elaboração subjetiva.

Assim, os grupos de leitura online configuram-se como práticas culturais que, ao promoverem vínculos significativos e horizontais, tensionam a lógica da fragilidade relacional atribuída às redes sociais e revelam seu potencial para fortalecer identidades coletivas, apoiar a saúde mental e favorecer a construção compartilhada de sentido na vida contemporânea.

Nesta interlocução, convém lembrar que as crises “podem igualmente estimular a criatividade e a inventividade, contribuindo para que outros equilíbrios sejam forjados” (Petit, 2009, p. 21). Ao encontrar-se com a leitura e com o outro a partir daquilo que lê e do que sente ao ler, os usuários das redes sociais passam a conviver sob uma outra perspectiva; sabendo mais de si, em um encontro amoroso consigo mesmos.

Nos grupos observados, a literatura frequentemente serve de gatilho para relatos pessoais, identificação com personagens e discussões sobre temas existenciais, como perdas, conflitos familiares, separações e adoecimento. Foi possível observar que muitos participantes relatam sentir-se mais acolhidos nesses espaços do que em contextos presenciais, justamente por compartilharem afinidades e experiências mediadas pela leitura. Esse sentimento de pertencimento contribui para a construção de vínculos sociais significativos, fundamentais para a saúde mental. Convém esclarecer que não se trata de determinar que todos os espaços virtuais de compartilhamento de leitura têm esse objetivo ou esse resultado inevitável, mas sim, que ao compartilhar as leituras e estimular o desejo e a necessidade ler; que ao conviver em torno de experiências literárias, pessoas com afinidades em torno dos mesmos objetivos se conectam, se aproximam e convivem, estreitando laços que contribuem com o bem-estar.

5 O PAPEL PROFILÁTICO DA LEITURA NA SAÚDE MENTAL E SOCIAL

O apoio social, o reconhecimento interpessoal e o sentimento de pertencimento constituem fatores protetivos relevantes frente ao sofrimento psíquico, uma vez que favorecem a construção da identidade, a integração social e a elaboração simbólica das experiências

individuais e coletivas (Durkheim, 2013; Honneth, 2003; Bauman, 2021). Nesse sentido, os grupos de leitura online podem ser compreendidos como dispositivos profiláticos, na medida em que oferecem espaços de convivência, escuta e reconhecimento mútuo, mediados por práticas culturais compartilhadas que favorecem o encontro de sentidos, o alento subjetivo e a constituição de redes de apoio simbólico no interior da sociedade em rede (Castells, 2013; Petit, 2010).

Bauman (2021) destaca a fragilidade dos vínculos na modernidade líquida. Entretanto, nas comunidades leitoras, relatos recorrentes indicam que a participação nesses grupos auxilia no enfrentamento da solidão, da ansiedade e do estresse cotidiano. Compreende-se assim, que a leitura, associada à convivência, pode funcionar como estratégia de regulação emocional.

Ao conviver com os leitores usuários de diferentes grupos de leitura, em diferentes redes sociais, tais como Instagram, WhatsApp e TikTok, foi possível observar resultados semelhantes àqueles encontrados nos grupos de leitura presenciais, ocorridos em bibliotecas públicas, comunitárias e escolares, envolvendo adolescentes e adultos: muitos participantes passam a organizar suas rotinas em função dos encontros de leitura, o que contribui para a sensação de estabilidade e continuidade, especialmente no que se refere ao fortalecimento do pertencimento e à redução do isolamento social (Phul; Gorrington; Stokes, 2024).

As programações construídas a partir da interação entre os participantes de cada grupo, com maratonas literárias, antecipação de datas para a leitura de livros previamente escolhidos coletivamente, datas marcadas para troca de ideias e percepções sobre as obras lidas proporcionam uma disciplina, que é construída não por uma obrigação escolar ou acadêmica, mas por uma necessidade interna, por um desejo de ler e compartilhar.

Os grupos de leitura digitais observados revelam esforços de construção de laços mais sólidos, ainda que mediados pela tecnologia. A convivência em torno da literatura favorece práticas de empatia, escuta e cuidado, tensionando a visão negativa das redes sociais como espaços exclusivamente tóxicos.

A participação em grupos de leitura online contribui de modo significativo para o enfrentamento da solidão, da ansiedade e do estresse cotidiano, corroborando estudos recentes que apontam o apoio social mediado por práticas culturais como fator protetivo para a saúde mental (Fancourt; Finn, 2019). A leitura, associada à convivência regular, pode funcionar como estratégia de regulação emocional, uma vez que favorece a elaboração simbólica das experiências, o compartilhamento de afetos e a construção de sentidos coletivos, tanto em ambientes presenciais quanto digitais (Petit, 2009; Banas *et al.*, 2024).

As artes, incluindo a literatura enquanto forma de arte que envolve escrita, leitura e participação em atividades narrativas, são reconhecidas como componentes que podem reduzir a solidão, promover a inclusão social e fortalecer comportamentos pró-sociais, fatores determinantes na promoção da saúde mental e na prevenção de agravos psíquicos (Fancourt; Finn, 2019). A literatura, em particular, atua como mediadora simbólica ao envolver os leitores em processos de imaginação, reflexão e identificação, contribuindo para a regulação emocional, o desenvolvimento de empatia e a construção de repertórios narrativos que auxiliam no sentido de si e de mundo.

Nota-se, ainda, que muitos participantes passam a organizar suas rotinas em função dos encontros de leitura, o que contribui para a sensação de estabilidade, continuidade e previsibilidade, aspectos relevantes para o bem-estar psicológico em contextos marcados pela fluidez das relações sociais contemporâneas (The Reader Organisation, 2023). As programações construídas coletivamente, como maratonas literárias, cronogramas de leitura e datas destinadas à troca de percepções sobre as obras, instauram uma forma de disciplina que não decorre de obrigações escolares ou acadêmicas, mas de uma motivação interna e do desejo de compartilhar experiências leitoras, reforçando vínculos e engajamento emocional (Banas *et al.*, 2024).

Há, ainda, aspectos éticos relevantes relacionados às mensagens, às indicações de leitura e às normas de convivência nesses grupos. À medida que moderadores e administradores atuam para evitar punições institucionais e gerir conflitos, promovem, na prática, aprendizagens sociais relacionadas ao respeito às diferenças, à escuta e à responsabilidade coletiva, contrariando a percepção dominante das redes sociais como espaços de fragilidade relacional e discursos de ódio. Dessa forma, os grupos de leitura analisados evidenciam a possibilidade de usos mais humanizados das redes digitais, nos quais a cultura, o diálogo e a mediação ética contribuem para a construção de vínculos sociais mais densos e significativos (Balling; Martens, 2024).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As análises desenvolvidas ao longo deste ensaio permitem afirmar que o objetivo proposto foi alcançado, na medida em que se evidenciou o potencial dos grupos de leitura constituídos nas redes sociais como dispositivos de fortalecimento do bem-estar social e de promoção da saúde mental. Ao ultrapassar os limites tradicionalmente atribuídos à leitura como prática exclusivamente cultural ou educacional, esses grupos revelam-se espaços de

sociabilidade, apoio simbólico e reconhecimento, capazes de produzir vínculos significativos em um contexto marcado pela fragilidade relacional e pela aceleração da vida contemporânea. A leitura, quando compartilhada em ambientes mediados por tecnologias digitais, assume, assim, uma função integradora e humanizadora, favorecendo a construção de sentidos coletivos e a elaboração de experiências subjetivas.

A experiência pessoal da autora, enquanto educadora, leitora, editora e participante ativa de diferentes grupos de leitura online, constituiu um elemento central para a reflexão proposta. A vivência nesses espaços possibilitou observar, de forma reiterada, como a leitura compartilhada promove encontros afetivos, acolhimento e escuta, configurando-se como um refúgio simbólico frente às pressões cotidianas, à solidão e ao sofrimento psíquico. Essa inserção experiencial, embora não sistematizada por meio de procedimentos metodológicos formais, conferiu densidade interpretativa ao ensaio, permitindo articular a reflexão teórica com práticas concretas vivenciadas no interior das redes sociais digitais.

Todavia, é necessário reconhecer as lacunas e os limites desta investigação. Por tratar-se de um ensaio teórico-reflexivo ancorado em observações empíricas não estruturadas, os achados aqui discutidos não podem ser generalizados sem cautela. Além disso, permanecem desafios importantes, como a necessidade de compreender as dinâmicas de exclusão, os conflitos potenciais, os efeitos dos algoritmos e as assimetrias de participação que atravessam esses grupos. Soma-se a isso o desafio ético da mediação, que exige sensibilidade, responsabilidade e formação dos moderadores para garantir ambientes seguros e respeitosos.

Apesar dessas limitações, os pontos positivos observados são expressivos. Destacam-se o fortalecimento do sentimento de pertencimento, a criação de rotinas significativas, a promoção da escuta e do diálogo e a possibilidade de usos mais humanizados das redes sociais, em contraposição à narrativa dominante que as associa exclusivamente à superficialidade e ao adoecimento psíquico. Nesse sentido, os grupos de leitura online emergem como práticas culturais de resistência simbólica, capazes de tensionar a lógica da liquidez social e de reafirmar o valor do encontro, da palavra e da convivência.

Por fim, recomenda-se este ensaio a educadores, escritores e leitores em geral, como um convite à ampliação do olhar sobre as potencialidades da leitura em rede. Ao reconhecer os grupos de leitura online como espaços legítimos de formação, cuidado e humanização, abre-se caminho para novas práticas educativas, culturais e investigativas que integrem leitura, tecnologia e bem-estar, contribuindo para a construção de uma sociedade mais sensível, solidária e plural.

REFERÊNCIAS

BALLING, G.; MARTENS, M. BookTok Helped Us Sell It: How TikTok Disrupts Publishing and Fuels the #Romantasy Boom. **Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies**, v. 0, n. 0, 2024. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/13548565241301271>. Acesso em: 11 nov. 2025.

BANAS, J. R., *et al.* The Psychosocial Benefits of Biblioguidance Book Clubs. **J Sch Health.**; v. 94, n. 7, p. 619-630, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38316632/>. Acesso em: 11 nov. 2025.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Tradução de Plínio Dentzien. Ed. 1. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 11 nov. 2025.

CASTELLS, M. **A galáxia da internet: reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2003.

CASTELLS, M. **A sociedade em rede: a era da informação: economia, sociedade e cultura**. São Paulo: Paz e Terra, 2013.

CHARTIER, R. (org.). **Práticas da leitura**. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

CHARTIER, R. **A aventura do livro: do leitor ao navegador**. Tradução de Reginaldo Carmello Correa de Moraes. São Paulo: Editora UNESP, 2002.

CIRILLO, F. **A técnica Pomodoro: o sistema de gerenciamento de tempo que transformou o modo como trabalhamos**. 1. ed. São Paulo: Sextante, 2019.

DURKHEIM, É. **O suicídio: estudo de sociologia**. Ed. 1. São Paulo: Edipro, 2013.

FANCOURT, D.; FINN, S. **What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review**. Copenhagen: World Health Organization, 2019. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/pdf/Bookshelf_NBK553773.pdf. Acesso em: 11 nov. 2025.

GOFFMAN, E. **A apresentação do eu na vida cotidiana**. Tradução de Maria Célia Santos Raposo. Ed. 20. Petrópolis: Vozes, 2014.

HONNETH, A. **Luta por reconhecimento: a gramática moral dos conflitos sociais**. Ed. 2. São Paulo: Editora 34, 2009.

LÉVY, P. **Cibercultura**. Ed. 3. São Paulo: Editora 34, 2010.

MAFFESOLI, M. **O tempo das tribos: o declínio do individualismo nas sociedades de massa**.

Ed. 5. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2014.

MICHEL, M. H. **Metodologia e pesquisa científica em ciências sociais**: um guia prático para acompanhamento da disciplina e elaboração de trabalhos monográficos. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2015.

OLIVEIRA, A. P. Q. de. **Entre batons e livros**: práticas de leitura literária nas redes sociais. Dissertação (Mestrado em Literatura), Programa de Pós-Graduação em Literatura, Universidade de Brasília, Brasília, 2024.

PETIT, M. **Os jovens e a leitura**: uma nova perspectiva. Ed. 2. São Paulo: Editora 34, 2009.

PETIT, M. **A arte de ler ou como resistir à adversidade**. Ed. 2. São Paulo: Editora 34, 2010.

PHUL, A.; GORRING, H.; STOKES, D. “Wellbeing Through Reading”: The Impact of a Public Library and Healthcare Library Partnership Initiative in England. **Evidence Based Library and Information Practice**, [S. l.], v. 19, n. 2, p. 74–93, 2024. Disponível em: <https://journals.library.ualberta.ca/eblip/index.php/EBLIP/article/view/30475>. Acesso em: 11 nov. 2025.

THE READER ORGANISATION. **Shared Reading**: avaliações e pesquisas sobre impacto no bem-estar. Relatórios e pesquisas institucionais, 2023.