



Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)  
Centro de Ciências Jurídicas e Econômicas (CCJE)  
Faculdade de Administração e Ciências Contábeis (FACC)  
Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação (CBG)

JULIANA RIBEIRO DO CARMO

## **A BIBLIOTERAPIA COMO COADJUVANTE NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO**

Rio de Janeiro  
2017

JULIANA RIBEIRO DO CARMO

A BIBLIOTERAPIA COMO COADJUVANTE NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação (CBG/FACC), da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito final para obtenção do Grau de Bacharel em Biblioteconomia.

Orientadora: Professora MSc. Lúcia Maria da Cruz Fidalgo

Rio de Janeiro  
2017

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C287m

Carmo, Juliana Ribeiro do.

A biblioterapia como coadjuvante no tratamento da depressão./ Juliana Ribeiro do Carmo. – Rio de Janeiro, 2017.

60 f.

Monografia (Graduação em Biblioteconomia) – Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2017.

Orientador(a): Prof. Me. Lúcia Maria da Cruz Fidalgo.

1. Leitura. 2. Biblioterapia. 3. Depressão. 4. I. Título.

CDD: 615.8516

JULIANA RIBEIRO DO CARMO

A BIBLIOTERAPIA COMO COADJUVANTE NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação (CBG/FACC), da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito final para obtenção do Grau de Bacharel em Biblioteconomia.

Examinado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup> Me. Lúcia Maria da Cruz Fidalgo

Orientadora

---

Prof<sup>a</sup> Maria Cristina Paiva  
Me. Letras e Ciências Humanas  
Banca Examinadora

---

Prof<sup>a</sup> Ana Maria Senna  
Me. Ciência da Informação  
Banca Examinadora

## AGRADECIMENTOS

O meu grande agradecimento para a conclusão dessa graduação é para Deus. Ele me fortaleceu quando achei que não teria motivos para continuar e me mostrou que as vontades dele são infinitamente melhores. Ele amadureceu o meu ser, depositando em mim, paciência e sabedoria para ultrapassar os eventos que surgem em nosso caminho.

Agradeço a minha mãe, Maria da Conceição Ribeiro, por caminhar junto comigo e me mostrar todos os dias, que eu sou capaz de ir além. Obrigada pela sua dedicação e pelo seu esforço diário como mãe e amiga.

No início do primeiro projeto da graduação, fiz um agradecimento em especial ao meu pai, Vital Ribeiro do Carmo (*in memorian*), que teve participação total na minha graduação, buscando de todas as formas oferecer meios para que eu pudesse adquirir conhecimento, crescer como ser humano e enfrentar meus medos. Hoje, esse grande homem, não está mais ao meu lado fisicamente e a sua partida está sendo superada até hoje. Mas se estou escrevendo este agradecimento, é porque consegui conquistar o que ele tanto me incentivou a buscar, o término desse ciclo.

Agradeço a minha avó, Acquilina Rangel (*in memorian*), que foi minha segunda mãe e o maior exemplo de bondade, paciência e humildade que tive em minha vida. Lembro-me da alegria dela, ao saber que eu tinha conquistado uma vaga na UFRJ.

Keylli, Ronald, Suzan, Jéssica de Almeida e Camila Lemos, grandes amigos que conquistei na faculdade e que foram essenciais não só durante a graduação, mas para a minha vida.

Aos meus amigos Danielo Vago, Bárbara Barcellos, Isabelle Paes Leme e Evelyn Frade, por todo apoio e incentivo para que esse ciclo fosse finalizado.

À Profª e Coordenadora do Curso Nadir Ferreira Alves e a Profª Ana Maria Ferreira de Carvalho, pelo incentivo em busca do término do curso e ao olhar carinhoso com que me receberam quando necessitei.

Agradeço grandemente minha orientadora Lúcia Fidalgo, que aceitou me orientar com todo carinho, atenção e auxílio neste trabalho.

Ser feliz não é ter uma vida perfeita. Mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância. Usar as perdas para refinar a paciência. Usar as falhas para esculpir a serenidade. Usar a dor para lapidar o prazer. Usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência.

(Augusto Cury).

## RESUMO

CARMO, Juliana Ribeiro. **A Biblioterapia como coadjuvante no tratamento da depressão**. 2017. 60 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2017.

O presente trabalho obtém uma abordagem realizada através de uma pesquisa qualitativa, de delineamento explicativo e de natureza bibliográfica e documental. Objetiva-se abordar o poder terapêutico da leitura no tratamento com pacientes diagnosticados com depressão. Busca-se analisar a visão dos psicólogos em relação à abordagem da biblioterapia como coadjuvante na busca da melhoria e do bem estar mental e físico. Apresentando o benefício do vínculo dessas duas áreas. Este trabalho procura amparar-se na necessidade de abordar métodos alternativos para o tratamento da depressão, com uma visão preventiva diante da proporção alarmante que se criou. Além disso, busca-se abordar, dentro da área de biblioteconomia, um campo alternativo ao profissional bibliotecário, uma área voltada para saúde mental e para o bem-estar do paciente/leitor/ouvinte. Atenta-se a expansão do conceito e da prática da biblioterapia, através de importantes autores e profissionais da área. Conclui ressaltando a necessidade da inclusão de rodas de leitura e círculos de biblioterapia em todos os âmbitos da sociedade, como medida preventiva em busca da saúde mental.

**Palavras-chave:** Biblioterapia. Depressão. Saúde Mental. Leitura.

## ABSTRACT

CARMO, Juliana Ribeiro. **A Biblioterapia como coadjuvante no tratamento da depressão**. 2017. 61 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2017.

The present research obtains an approach realized through a qualitative research, of explanatory delineation and of bibliographical and documentary nature. The objective of this study is to discuss the therapeutic power of reading in the treatment of patients diagnosed with depression. The aim is to analyze the psychologists' view regarding the approach of bibliotherapy as an adjunct in the search for improvement and mental and physical well-being. Introducing the benefit of bond these two areas. This proposal seeks to support the need to address alternative methods for the treatment of depression, with a preventive perspective in the alarming proportion. In addition, it seeks to approach, within the area of librarianship, an alternative field to the professional librarian, an area focused on mental health and the well-being of the patient / reader / listener. It is attentive to the expansion of the concept and practice of bibliotherapy, through important authors and professionals of the area. It concludes by highlighting the need to include reading wheels and bibliotherapy circles in all spheres of society, as a preventive measure in search of mental health.

**Palavras-chave:** Bibliotherapy. Depression. Mental health. Reading.



## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1-</b> Tipologia da Biblioterapia .....	25
<b>Quadro 2-</b> Perfil do Entrevistado .....	35

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2 JUSTIFICATIVA</b> .....	15
<b>3 OBJETIVOS</b> .....	18
3.1 OBJETIVO GERAL.....	18
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	18
<b>4 CONCEITOS SOBRE BIBLIOTERAPIA</b> .....	19
4.1 BIBLIOTERAPIA: O USO DA LEITURA COMO RECURSO TERAPÊUTICO .....	19
4.2 A MEDIAÇÃO DA LEITURA: UM OLHAR BREVE .....	21
4.3 PRÁTICAS DA BIBLIOTERAPIA.....	22
4.4 O BIBLIOTECÁRIO E A BIBLIOTERAPIA: CAMPOS DE ATUAÇÃO.....	25
4.5 BIBLIOTERAPIA EM CURSOS: NOVOS CONCEITOS E A EXPANSÃO DA LEITURA .....	27
<b>5 A BIBLIOTERAPIA COMO UM CAMINHO PARA O TRATAMENTO DA DEPRESSÃO</b> .....	31
5.1 DO OLHAR DE UM PACIENTE DEPRESSIVO EM RELAÇÃO À LEITURA .....	34
5.1.1 <i>Análise dos dados obtidos na entrevista</i> .....	35
<b>6 DA VISÃO DOS PSICÓLOGOS EM RELAÇÃO A BIBLIOTERAPIA</b> .....	38
6.1 QUESTIONÁRIO .....	39
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	44
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	46
<b>APÊNDICE A – A ENTREVISTA COM O PACIENTE EM DEPRESSÃO</b> .....	49

<b>APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO REALIZADO COM A DRA. RENATA MOERBECK DE ALMEIDA REGO MURTHA .....</b>	<b>52</b>
<b>APÊNDICE C- QUESTIONÁRIO REALIZADO COM A DRA. FERNANDA GOMES .....</b>	<b>57</b>
<b>ANEXO A – IMAGEM RELACIONADA Á BIBLIOTERAPIA.....</b>	<b>59</b>
<b>ANEXO B – IMAGEM RELACIONADA Á BIBLIOTERAPIA.....</b>	<b>60</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A era em que vivemos, objetivou-se em novas formas de comunicação e compartilhamento de informações, de maneira volumosa e aproveitável. Dentro deste contexto, pode-se destacar o poder das redes sociais em relação à exposição dos posicionamentos, sentimentos e esclarecimentos de cada indivíduo. Percebe-se que diversos temas, que antes não eram abordados nas redes midiáticas, devido ao grande tabu existente, passaram a ser retratados de forma contínua e principalmente, com bastante clareza.

A partir deste contexto, destaca-se a abordagem em torno da importância da saúde mental, pois é perceptível que o interesse sobre a relação entre a mente, a emoção e o físico do ser humano expandiram-se entre as pessoas e a influência dessa integração sobre o corpo humano, tornou-se inegável.

Portanto, os relatos em torno da doença física passaram a ser compartilhados e discutidos, juntamente com relatos em torno do sofrimento que a doença psíquica tem causado nas pessoas. E principalmente, passou-se a abordar com clareza, como a relação entre o corpo e a mente são de extrema importância, já que a mente tem o poder de interferir diretamente no corpo humano, gerando doenças que agem silenciosamente.

Conforme a abordagem da Associação de apoio aos doentes depressivos e bipolares (ADEB<sup>1</sup>), o conceito da saúde mental pode ser compreendido através do seguinte aspecto:

É sentirmo-nos bem conosco próprios e na relação com os outros. É sermos capazes de lidar de forma positiva com as adversidades. É termos confiança e não termos o futuro. Mente sã em corpo são! A saúde mental e a saúde física são duas vertentes fundamentais e indissociáveis da saúde.

Para o Presidente da Direção ADEB, Delfim Augusto de Oliveira:

A verdadeira Saúde Mental só pode ser alcançada e cimentada quando a discriminação, o estigma e a exclusão social estiverem completamente erradicados das nossas sociedades, e quando se encararem as doenças mentais pela mesma lógica científica que as doenças físicas.

Há diversos tipos de transtorno mental e relativo a essa questão, ainda existem as falsas crenças e estigmas que criam o preconceito e a falta de compreensão em torno deste assunto. Desta forma, tornaram-se necessárias, abordagens relacionadas à saúde mental, de

---

<sup>1</sup> Informações fornecidas pelo site oficial da ADEB ([www.adeb.pt](http://www.adeb.pt)), associação fundada em 1991 e possui sua sede nacional em Lisboa.

forma objetiva e esclarecedora.

Algumas abordagens em torno deste assunto têm ocorrido nas redes sociais, como por exemplo, compartilhamentos relacionados ao sofrimento de pessoas que possuem algum tipo de transtorno mental e por outro lado, é possível deparar-se com profissionais compartilhando mensagens positivas e de autoajuda diariamente.

Talvez pelo fato do Brasil ser um país que possui alto índice de casos em torno de transtorno de ansiedade e o país da América Latina que possui maior prevalência de casos de depressão. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2001).

A noção em torno do avanço da doença desenvolveu-se principalmente quando a Organização Mundial da Saúde<sup>2</sup> (OMS) pronunciou-se afirmando o crescimento acelerado de casos relacionados à depressão e ao suicídio.

De acordo com o Centro de Mídia da OMS, em um comunicado realizado no dia 30 de março de 2017, a depressão tornou-se a doença mais incapacitante dos últimos anos e de acordo com as últimas estimativas, mais de 300 milhões de pessoas estavam convivendo com a depressão, o que significa, um número alarmante em meio à sociedade. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2017).

Consequentemente, a importância de abordar esse assunto e de reafirmar através de campanhas e debates, a necessidade de esclarecimentos em torno dos sintomas e dos tipos de tratamento, vem ganhando espaço e atenção da área da saúde. Em consonância a essa questão, cabe ressaltar que de acordo com a gravidade da doença, e o grau de impacto psíquico, perante a sociedade, a forma de tratamento para doenças psíquicas também estão sendo aperfeiçoadas.

Ou seja, a sensibilização avançou em torno dos tipos de tratamento para depressão e proporcionou um olhar mais humanizado aos profissionais que trabalham diretamente com pacientes que possuem essa doença psíquica.

Dentro deste contexto, é importante ressaltar que todos os tipos de tratamentos podem e devem complementar-se, diante de uma análise da área da saúde. Dado que o objetivo dos tipos de tratamento é oferecer vitalidade e renovar a esperança das pessoas que estão com a saúde mental abalada.

A Revista da Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares, desenvolvida pela ADEB e disponibilizada no site da Associação, aborda a preocupação em torno da depressão, na seguinte afirmação:

---

<sup>2</sup> WORD HEALT ORGANIZATION - Coordena a saúde internacional no sistema das Nações Unidas. Informações retiradas do site (<http://www.who.int/about/en/>).

A falta de esperança é talvez o pior da depressão, pelo perpetuar na vida de toda aquela dor da alma. Nesse encadeamento surge por vezes o suicídio, percebido como sendo a única forma de se sair do sofrimento, não querendo com isso dizer que é a morte que se procura (REVISTA BIPOLAR, n.45, p.4, 2013).

Portanto, dentre os tratamentos alternativos ou complementares para depressão, o trabalho irá destacar a Biblioterapia. De acordo com Benedetti (2008, p. 5), “A palavra biblioterapia tem origem grega e significa: ‘Biblion’ – material bibliográfico e de leitura, e ‘Therapein’ – terapia, tratamento. Biblioterapia é a terapia por meio de livros, ou a cura através da leitura”.

Esse recurso terapêutico é uma prática bastante recente no Brasil, mas desde a sua origem, a Biblioterapia é retratada como meio eficiente e capaz de auxiliar na recuperação de pessoas com algum tipo de transtorno psíquico. (ALVES, 1982).

Destaca-se que a escolha do tema possui como base pessoal, um grande interesse, o qual é decorrente de uma experiência da autora como mediadora de leitura por três anos no projeto Biblioteca Viva em Hospitais, coordenado pela Prof.<sup>a</sup> Maria Cristina Paiva, localizado no IPPMG (Instituto de Puericultura e Pediatria Martagão Gesteira - UFRJ).

Experiência que criou a visão da leitura como uma fonte terapêutica, através da percepção de que o envolvimento do ouvinte com a história mediada, proporciona melhor aceitação e adaptação do paciente ao ambiente em que está inserido e conseqüentemente, uma qualidade de vida mais favorável.

Em relação à leitura como recurso terapêutico, Caldin (2001, p.37), aborda que:

Ao focar a leitura como função terapêutica, defende-se a ideia de terapia por meio de textos literários. Muito embora a palavra terapia, em termos restritivos, possua um sentido, na realidade envolve muito mais do que a cura implica em uma atitude preventiva.

Dentro deste contexto, é possível questionar-se em torno da seguinte concepção: Como o corpo estará bem, se a mente não estiver sã? Como a leitura pode auxiliar a reverter um quadro clínico? E o mais importante, como a leitura pode agir como uma medida preventiva para que a estimativa de pessoas com depressão não cresça de forma acelerada? Estes são alguns questionamentos que o presente trabalho busca abranger.

Além disso, também se busca abordar dentro da área da biblioteconomia, um campo alternativo ao profissional bibliotecário. Pois se revela não apenas um campo de atuação pouco executado pelo profissional, mas também a importância desse profissional em um ambiente com objetivo psicossocial, o qual abrange o bem-estar do paciente/leitor/ouvinte.

## 2 JUSTIFICATIVA

Vivemos um período marcado por relatos de sentimentos de vazio, profunda tristeza, busca incansável por defesa interna e externa, insatisfações extrema, sinais de baixa autoestima e unificado a isto, se obteve grande aumento em torno dos casos de suicídio. Portanto, como negar à importância da saúde mental, que está totalmente interligada a gestão da emoção?

A Revista Galileu<sup>3</sup> tem transmitido por meio da revista online, matérias relacionadas à saúde mental de forma bastante reiterativa no ano de 2017, havendo diversas abordagens em torno dos casos de depressão e suicídio.

Portanto, através das abordagens sobre o tema, é possível deparar-se com acontecimentos que tiveram grande repercussão pelo mundo e que geraram diversos debates em torno do cuidado com a saúde mental da sociedade.

Nas redes midiáticas, a abrangência em torno de dois acontecimentos no ano de 2017, possui grande potencial para firmar a discussão em torno da necessidade de haver cuidados e estímulos preventivos em torno da saúde mental perante a sociedade.

Um dos acontecimentos, que impulsionou diversos debates e opiniões negativas, foi uma série da Netflix, que é uma plataforma atual que oferece um serviço de streaming completo. Trata-se de uma série intitulada “13 Reasons Why”, a qual alguns psicólogos e psiquiatras alegaram má influência, debatendo que a série estava atentando a sociedade para o ato do suicídio.

Isto aconteceu, já que após o seu lançamento, a busca por palavras-chaves relacionadas ao suicídio aumentou consideravelmente. Ou seja, um número maior de pessoas passaram a questionar como suicidar-se, através de pesquisas realizadas no Google. (OLIVEIRA; CRUZ; LOPES, 2017).

Outro caso bastante abordado está relacionado a um ato criminoso titulado como “Baleia Azul”. Caso o qual se espalhou entre os jovens, fortalecendo o próprio sofrimento e o suicídio como resultado final do que era considerado um jogo na visão dos usuários. De acordo com um artigo titulado como “A psicopatia em sua dimensão virtual: um olhar acerca do fenômeno baleia azul”, publicado na Revista Eletrônica de Direito da FAP<sup>4</sup>, o perfil dos usuá-

---

<sup>3</sup> Revista Galileu é considerada uma revista que busca prever as tendências em torno da ciência, tecnologia e comportamento e que foi lançada em 1991, pela editora Globo.

<sup>4</sup> Revista Eletrônica de Direito da Faculdade Estácio do Pará. Acesso disponível no site (<http://www.revistasfap.com>).

rios deste jogo evidencia as características que o presente trabalho aborda:

O perfil das “vítimas” são geralmente adolescente que estão em fase de conhecimento e de crescimento, onde os sentimentos encontram-se a flor da pele, em quase todos os casos são adolescentes que estão fragilizados ou em sofrimento psicológico. Alguns comportamentos levam a este tipo de jogo, como a mudança de comportamento, o autoconhecimento e a sexualidade, muitas vezes os jovens não conseguem se adaptar a essas transformações, e acabam se fechando em um mundo próprio e solitário (TABOSA, et al. 2017, p. 179).

Diante deste quadro e das características presentes nos adolescentes que foram vítimas dos casos citados acima ou de tantos outros que são silenciados, o presente trabalho busca abranger a inclusão do poder terapêutico e transformador da leitura, como uma fonte de tratamento e de prevenção para casos como estes, onde nota-se desequilíbrio emocional e grande tendência a depressão.

Busca-se analisar a atuação da Biblioterapia como um diferencial para o tratamento da depressão e para prevenção da saúde mental, já que se trata de um tratamento terapêutico, com potencial para atender um público-alvo diferenciado, no que diz respeito à idade, a questões financeiras, questões religiosas, timidez do paciente, entre outros fatores.

Através da Biblioterapia é possível aproximar-se de forma preventiva das crianças/adolescentes/ adultos que possuem algum tipo de trauma ou que possuem tendência a obter um desequilíbrio emocional com facilidade.

Cabe ressaltar que infelizmente, os próprios familiares não possuem um olhar atento ao lado emocional dos mesmos e, portanto, não conseguem enxergar a realidade de uma pessoa que está propícia a ter uma possível tristeza persistente ou um olhar atento ao suicídio. No caso das crianças e adolescentes isto é comum pelo fato de alguns pais, incluírem ou permitirem na rotina dos jovens, o uso descontrolado da tecnologia, o qual faz com que a interação familiar torne-se rara dentro do próprio lar.

Para Cury (2003), a atual geração de pais procura através de todos os meios, dar o melhor para os seus filhos, porém acabam criando um mundo artificial para eles. O autor ainda afirma que o preço por isso, está sendo pago atualmente, pois os jovens não estão sabendo lidar com os fracassos e falhas e, portanto, estão dando abertura para os conflitos existenciais. Ou seja, o novo padrão de criação vem produzindo sérias consequências no lado emocional, nos pensamentos e na solidão da memória deles.

Consequentemente, o autor aborda de forma objetiva a realidade dos jovens e os fatores que levam o olhar deles a situação de perigo.



Não estamos educando a emoção nem estimulando o desenvolvimento das funções mais importantes da inteligência, tais como contemplar o belo, pensar antes de reagir, expor e não impor as idéias, gerenciar os pensamentos, ter espírito empreendedor. Estamos informando os jovens, e não formando sua personalidade. (CURY, 2003, p. 15).

Essa situação mantém-se inserida na educação oferecida pela maioria das famílias e também por parte das escolas, onde a principal preocupação é o intelectual do jovem e dos meios que ele precisa para tornar-se bem sucedido financeiramente no futuro. E, portanto, raramente há uma preocupação em torno da gestão da emoção da criança / jovem, em ensinar a obter uma blindagem psíquica e conseqüentemente, tornar-se um adulto que tenha noção da importância do cuidado com a saúde mental.

Conforme abordado, o trabalho visa à importância de abranger a leitura como mediadora no processo de interação entre o homem e a condição física e mental em que está inserido. Buscando reafirmar o vínculo positivo dessa relação mais humanizada e acolhedora, a qual auxilia e contribui de forma grandiosa na vida do ser humano, pois proporciona diretamente ao cérebro, hormônios que geram o bem-estar e tranquilidade.

De acordo com Freire<sup>5</sup> (1989, p. 11), “Na medida, porém, em que me fui tomando íntimo do meu mundo, em que melhor o percebia e o entendia na leitura que dele ia fazendo, os meus temores iam diminuindo”. Percebe-se nesta citação, que a leitura auxilia o ser humano na relação com o mundo que o cerca, em todos os aspectos.

Levando em consideração essas abordagens e baseando-se na revisão de literatura, busca-se discutir e atentar a importância da biblioterapia como coadjuvante no tratamento da depressão ou como ação preventiva em busca da saúde mental. Além de fortalecer o papel do bibliotecário nesse campo de atuação e reafirmando a sua importância.

---

<sup>5</sup> Paulo Freire (1921-1997). Citação retirada do livro “A importância do ato de ler: em três artigos que complementam”. 23 ed. São Paulo: Cortez, 1989.

### 3 OBJETIVOS

Seguem abaixo os objetivos geral e específico.

#### 3.1 OBJETIVO GERAL

Analisar a contribuição da Biblioterapia como coadjuvante no tratamento da depressão e como ação preventiva em busca da saúde mental, tendo em vista um público diversificado. Além de interligar o potencial da função terapêutica da leitura ao ponto de vista da área da psicologia.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Identificar os benefícios da Biblioterapia para pacientes com depressão;
- b) Refletir sobre a leitura como um recurso preventivo em relação à saúde mental;
- c) Destacar os benefícios da Biblioterapia e sua aplicabilidade no meio hospitalar/clínico;
- d) Abordar à importância do papel do Bibliotecário na atividade psicossocial.

Para alcançar estes objetivos, o presente trabalho adotou uma abordagem realizada através de uma pesquisa qualitativa, de delineamento explicativo e de natureza bibliográfica documental.

## 4 CONCEITOS SOBRE BIBLIOTERAPIA

Nesta seção serão abordados aspectos conceituais sobre a Biblioterapia e sua aplicabilidade no meio hospitalar/clínico e no tratamento da depressão. Além disso, será mencionado o papel do bibliotecário nesse âmbito. Ressalto que os conceitos citados irão dar respaldo aos objetivos definidos.

Para obter uma pesquisa bibliográfica, o presente trabalho focalizou na pesquisa de importantes autores e de profissionais capacitados da área biblioterapêutica, sendo eles: Marília Mesquita Guedes Pereira, Paulo Freire, Clarice Fortkamp Cadin, Marc Alain Ouaknin, e Maria Helena Hees Alves, Virgínia Bentes Pinto, Simone Neno Cavalcante e Mariana Giubertti Guedes, Cristiana Seixas, Nanci Gonçalves da Nóbrega.

### 4.1 BIBLIOTERAPIA: O USO DA LEITURA COMO RECURSO TERAPÊUTICO

Alguma vez já se identificou com a história lida? Algum livro já despertou suas emoções? Já leu um livro que te deixou reflexivo e estimulou a rever algum ponto da sua vida? Diante do âmbito de produções bibliográficas e de experiências particulares, acredita-se que as respostas para essas perguntas nunca serão negativas e isto mostra o poder da leitura sobre a mente humana. Pois os mais variados sentimentos, sejam bons ou ruins, são comuns após o contato do leitor/ouvinte com a história.

Através disto, é possível analisar que este contato é benéfico e importante não apenas para construção do homem e sua reintegração na sociedade, mas também para a área da saúde como coadjuvante em busca da cura ou como ação preventiva pela saúde mental e consequentemente pela saúde física do ser humano.

Dentro deste contexto, considera-se a biblioterapia, um recurso terapêutico que utiliza a leitura como um tratamento, o qual tem o poder de nutrir diretamente mente do ser humano e consequentemente, auxiliar na saúde mental.

Em consonância a diversas abordagens e trabalhos científicos, é possível reconhecer que a leitura consegue unir e complementar procedimentos da área da saúde e da psicologia, obtendo resultados eficazes.

Resultados que podem ser encontrados através de diversos projetos, onde a leitura atua de forma terapêutica, como por exemplo, em hospitais pediátricos, psiquiátricos, clínica de psicologia e outros diferentes locais. Cabe ressaltar que para os diversos locais existem dife-

rentes objetivos terapêuticos, que são mensurados de acordo com a necessidade.

O conceito e a prática da biblioterapia são abordados há bastante tempo e diante deste tema, é primordial entender sua origem, suas características e conhecer os profissionais que atuam neste método de tratamento. Conforme Caldin aborda:

A relação entre psique humana e literatura não é nova. Foi, inicialmente, alicerçada pelas emblemáticas observações psicanalíticas de Freud sobre a escrita como arte poética desde os gregos até alguns de seus representantes modernos como Shakespeare e Dostoiowski. (CALDIN, p. 32, 2001).

Diante de uma breve perspectiva histórica em torno da Biblioterapia, percebemos que a ideia da leitura como recurso terapêutico é abordada há décadas e que a importância do conceito e da sua utilização tem sido crescente não só no Brasil, mas em outros países.

Cabe ressaltar que há incertezas e algumas divergências em torno da origem e da história da biblioterapia. Todavia, mesmo diante dessas incertezas, sabemos que desde os primórdios, a leitura de expressões e a narração de atos históricos ou invenções entre pessoas, já eram presentes na sociedade.

Em relação à evolução histórica e o conceito em torno da Biblioterapia, o presente trabalho procurou representar essa questão, através do livro de Alves (1982, p. 55), citando a seguinte afirmação:

[...] O faraó egípcio Ramsés II mandou colocar no frontispício de sua biblioteca a inscrição: "Remédios para a alma". Entre os romanos do primeiro século, nós vamos encontrar em Aulus Cornelius Celsus<sup>5</sup>, palavras de estímulo ao uso da leitura e discussão dos preceitos dos grandes oradores, como forma terapêutica. Na Idade Média, na abadia de São Gall, havia a inscrição: "Tesouro dos remédios da alma". Nos Estados Unidos, o uso da biblioterapia começou por volta de 1800. Benjamim Rush foi um dos primeiros americanos a recomendar a leitura para doentes mentais.

Conforme o passar das décadas e a evolução do homem, o surgimento do livro tornou-se um objeto de valor, o que valorizou a leitura e estimulou a relação entre o autor e o leitor. E portanto, a leitura passou a ser interpretada de diversas formas, sendo uma delas, interligada a saúde e ao poder da cura.

Diante desta evolução e a partir da história em torno da Biblioterapia, percebe-se que a importância da mesma, está ligada a expansão do tempo e do olhar mais amplo e evolutivo sobre a leitura. A compreensão da leitura como recurso terapêutico já era abordada des-

---

<sup>5</sup> Aulus Cornelius Celsus era um médico e autor romano, que recomendava a leitura e a discussão de obras de grandes filósofos como terapia.

de os tempos remotos, no tratamento de doenças psíquicas. (PEREIRA, 1996)

Em relação à criação do termo Biblioterapia, Alves (1982) afirma que não há certeza quando este termo foi utilizado pela primeira vez, mas que ele foi definido em 1941 pelo Dicionário Médico ‘Dorland's Illustrated Medical Dictionary’, como o emprego de livros e de sua leitura no tratamento de doenças mentais.

Percebe-se que a biblioterapia é uma evolução contínua até os dias de hoje, sendo necessário à abordagem em torno da expansão do conceito da leitura. Diante disso, é de suma importância o conhecimento e conscientização da parte governamental, dos profissionais da área da saúde, da luta constante dos profissionais que fizeram e fazem essa área crescer no Brasil. E o melhor caminho para isto, é a discussão e a abordagem acerca do tema, seja diante das produções bibliográficas ou dos diversos meios de discussões sobre este tema.

Em referência aos profissionais em torno da atividade biblioterapêutica, cabe ressaltar que é uma área multidisciplinar e portanto, pode ser praticada por diferentes profissionais. A capacitação ocorre através dos cursos disponíveis para formação. Mas cabe ressaltar, que normalmente é uma área composta por bibliotecários, psicólogos, psiquiatras e educadores.

Portanto, é notório que a leitura obtém diferentes interfaces e diferentes objetivos, sendo um deles, a inclusão da perspectiva literária na rotina do indivíduo para auxiliar no desenvolvimento ou na aceitação e solução de problemas. Como também, que a visão sobre o poder da leitura apenas reforçou-se diante da sociedade, já que o seu significado esteve interligado ao desenvolvimento e aprendizagem das capacidades intelectuais e espirituais, desde o início da humanidade.

Diante disso, poder utilizar essa ferramenta na contribuição de um tratamento hospitalar ou clínico, tem tornado-se inovador e significativo, além de ser um ótimo antídoto contra doenças mentais, stress, ansiedade, depressão, pensamentos/sentimentos ruins e tantas outras doenças que são geradas quando a saúde mental não está perfeita.

Já que leitura obtém uma compreensão tão diversa e ampla, que ela consegue gerar estímulos motivadores e modificadores no ser humano e isto é possível, quando se cria uma ponte entre os livros e os leitores, os leitores e as histórias, entre o ouvinte e o mediador de leitura.

#### 4.2 A MEDIAÇÃO DE LEITURA: UM BREVE OLHAR

O termo mediador significa “intermediário” ou “que seve de elo”. Dentro deste sig-

nificado, é perceptível que o mediador de leitura, é o elo entre o leitor e o livro. Ele que transmite a possível veracidade da história para o ouvinte, uma veracidade que seja essencial no momento da mediação e de acordo com a situação em que o paciente está inserido.

O ato da mediação de leitura agrega situações estimuladoras ao processo de cura, através da busca pelo bem estar psicológico e pela saúde mental do ouvinte. Promove-se entre tantos benefícios comprovados, a pacificação das emoções por meio da catarse, que objetiva o alcance do equilíbrio e da harmonia física e mental, além da melhor comunicação entre o paciente e a equipe de saúde, a construção do hábito à leitura, o incentivo a fantasia e a percepção da realidade.

Portanto, oferece estímulos que reforçam a saúde do ser humano, fazendo com que os limites físicos, doença ou transtornos psíquicos e emocionais não se tornem o foco da vida do indivíduo e sim, algo passageiro.

Dentro deste contexto, percebe-se que a mediação de leitura oferece aos ouvintes uma relação mais humanizada no que diz respeito ao tratamento para saúde do indivíduo. Isto é possível, pois através da mediação de leitura, consegue-se atingir o psíquico e o espírito do ser humano.

Vale ressaltar que diante dos conceitos em torno da mediação de leitura, a eficácia em mediar à leitura está em proporcionar o ouvinte à chance de compreender a sua situação e o ambiente interno e externo em que está incluso, através da junção entre a ludicidade da leitura e a identificação do autor com a história narrada.

Esses fatores são essenciais para que o ouvinte consiga entender e enxergar com leveza a situação ao seu redor, criando um bem estar e uma vontade de criar ou refazer a sua própria história, através dos estímulos. Conforme Caldin (2002, p.25) aborda:

A voz se faz letra, a letra carrega a voz, que convida à leitura, que cativa o leitor. Nesse percurso, narrador, autor, leitor e ouvinte pervertem a realidade e adentram no mundo ficcional em que o imaginário é experimentado como forma de articulação entre o real e o irreal. A narração e a leitura proporcionam a apropriação da realidade do texto escrito em uma forma de entender o mundo.

#### 4.3 PRÁTICAS DA BIBLIOTERAPIA

Conforme abordado, a biblioterapia se trata não apenas do ato de ler, envolve-se técnicas, conhecimentos e profissionais capacitados para área, a fim de utilizar a leitura como um recurso preventivo, evitando desequilíbrios e transtornos ou como um recurso de restabelecimento psíquico e emocional do indivíduo. Essa questão é abordada de forma clara e

eficaz por Alves (1982, p. 56):

O conteúdo da leitura pode trazer a identificação entre o leitor e um personagem do texto apresentado. Esta experiência pode provocar também subitamente o "insight" levando o paciente à aceitação da realidade. Os sintomas tornam-se menos angustiantes, quando percebemos que são comuns a muitas pessoas.

A biblioterapia não se restringe a um público-alvo, pelo contrário, é uma área livre de qualquer restrição, como a leitura em si. E por isso, ela tem sido utilizada em diferentes âmbitos da sociedade, dentre eles, asilos, prisões, clínicas de reabilitação, além dos hospitais e clínicas de psicologia e psiquiatria. Cabe ressaltar que cada âmbito tem sua necessidade e objetivo e, além disso, a terapia por meios dos livros pode ocorrer de forma individual ou em grupo.

Alves aborda que (1982, p. 56), “A aplicação da biblioterapia não se restringe apenas a utilização de livros, sendo possível à utilização de material audiovisual ou qualquer outro meio que instigue a capacidade literária do paciente”.

Para efetivar o início do tratamento é necessário que o profissional identifique o tipo de transtorno físico, psíquico ou emocional do paciente e a partir disto, desenvolva um trabalho voltado para necessidade específica ou para necessidade do ambiente em que a proposta está inserida.

O ponto-chave da biblioterapia é conhecer e avaliar as necessidades terapêuticas, a fim de poder iniciar a terapia através de leituras adequadas para ocasião ou ambiente. Já que a leitura deve ajudar na busca para solução dos problemas do paciente, procurando um exemplo que imite a realidade em que o paciente está inserido, sem inserir sentimento de culpa e sem buscar inocentá-lo diante da situação. (ALVES, 1982).

Referente ao conceito e aplicabilidade da biblioterapia, deve-se destacar a importância do conhecimento profissional em torno deste método, já que o mesmo conduz o atendimento e atenta-se a necessidade do paciente, para que a escolha do conteúdo do livro, o ritmo da leitura, os questionamentos a serem realizados e o diálogo entre paciente e biblioterapeuta, sejam propostos e realizados de forma eficaz.

Portanto, o papel da leitura na área da saúde quando dirigida por profissionais capacitados, obtém excelentes resultados, os quais estão sendo discutidos e abordados de forma mais ampla no Brasil.

A leitura implica uma interpretação – que é em si mesma uma terapia, posto que evoca a idéia de liberdade – pois permite a atribuição de vários sentidos ao texto. O leitor rejeita o que lhe desgosta e valoriza o que lhe apraz, dando vida e movimento às palavras, numa contestação ao caminho já traçado e numa busca de no-

vos caminhos. (CALDIN, 2001, p. 36)

Para isso é necessário que o paciente consiga interpretar a leitura com clareza e que consiga extrair dela, sentimentos e reações para um debate positivo em relação à realidade física e emocional em que o paciente está inserido.

Conforme Calixto; Belmino (2013, p. 4) aborda em relação à visão sobre a abrangência em torno da biblioterapia,

De início, por ter sido usada em pacientes com problemas mentais, acreditava-se que a biblioterapia possuía apenas uma vertente, a biblioterapia clínica. No entanto, com a expansão dessa prática a outros espaços, surgiram novas vertentes da prática: biblioterapia para o desenvolvimento pessoal e biblioterapia institucional.

A visão em torno da tipologia e características da biblioterapia são conceituadas e reforçadas por Pereira (1996), onde a autora aborda que a terapia por meio dos livros pode ser caracterizada em três tipos, sendo eles:

Biblioterapia Institucional que refere-se a uma técnica que impõe a leitura de uma forma mais didática e informativa ao paciente e costuma ocorrer individualmente, através da relação de profissionais da saúde e do bibliotecário para auxiliar na seleção da literatura que possa agir como uma higiene mental ao paciente.

O outro tipo chama-se Biblioterapia Clínica que já obtém mais características abordadas durante este trabalho. A técnica propõe a utilização de literatura que induz o lúdico ao paciente com problemas mentais ou comportamentais. E o foco da técnica, visa à mudança de comportamento e a clareza dos sentimentos.

Por fim, temos a Biblioterapia do Desenvolvimento que tem como foco, promover o desenvolvimento normal da pessoa, independente da sua idade ou pessoas normalmente em situação de crise. Para essa técnica é utilizada uma literatura lúdica ou didática.

Para facilitar o entendimento em torno dos tipos da Biblioterapia, Pereira (1996) desenvolveu um quadro, mostrando as diferenças existentes.

### **Quadro 1 – Tipologia da Biblioterapia**



Características dos três tipos de Biblioterapia

	INSTITUCIONAL	CLÍNICA	DESENVOLVIMENTISTA
FORMATIVO	Individual ou Grupo geralmente passivo	Grupo ativo, Voluntário e Involuntário	Grupo ativo Grupo voluntário
CLIENTE	Paciente médico ou psiquiátrico, prisioneiro ou cliente em prática privada	Pessoas com problemas emocional ou comportamental	Pessoa normal geralmente em situação de crise
CONTRATANTE	Sociedade	Sociedade ou individual	Individual
TERAPEÚTICA	Equipe médica ou bibliotecária	Médico, instrutor de saúde mental ou bibliotecário, geralmente em consulta	Bibliotecário, professor ou outros
MATERIAL USADO	Tradicionalmente didático	Literatura imaginativa	Literatura imaginativa e/ou didática
TECNICA	Discussão de material	Discussão de material, com ênfase nas visões e reações do cliente.	Discussão de material com ênfase nas visões e reações do cliente.
LOCAL	Prática de instituição pública ou privada	Prática de instituição privada ou de comunidade	Comunidade
META	Geralmente informativo, com alguma visão interna.	Visão interna e/ou mudança de comportamento	Comportamento normal e auto-realização

Fonte: Pereira (1996, p. 52).

Por fim, percebe-se que mesmo a biblioterapia referindo-se a um campo interdisciplinar, o profissional que for capacitado para atividade, deve atender às demandas informacionais e intelectuais do indivíduo e portanto, a formação do bibliotecário é bastante questionada positivamente dentro deste campo de atuação.

O fundamento da biblioterapia é ressaltado de forma eficaz por Pereira (1996, p.53), através da seguinte afirmação:

A Biblioterapia constitui assim um apoio à ação das pessoas que estão interessadas na orientação de leitura e que não procuraram ou podem não precisar de cuidados clínicos. Essa orientação consiste em promover encontros efetivos entre pessoas e livros, e é tida como parte da tarefa do programa educacional da biblioteca.

#### 4.4 O BIBLIOTECÁRIO E A BIBLIOTERAPIA: CAMPOS DE ATUAÇÃO

Em relação ao contexto da sociedade contemporânea, torna-se perceptível as im-

portantes mudanças existentes no ambiente em que o profissional bibliotecário está inserido. O profissional que antes era enxergado de forma bastante limitada, atualmente obtém um amplo campo de atuação e especialização.

Essa expansão tornou-se possível, graças aos próprios profissionais que buscaram não limitar-se aos tabus que existia em torno da profissão. Atualmente, os profissionais buscam mostrar o seu potencial, expondo o quanto o seu papel é importante para sociedade.

Portanto, é possível que o bibliotecário busque atuar na área que mais lhe convém com o objetivo de construir e disseminar conhecimento, além de reforçar a identidade do profissional e a valorização da área.

Dentro deste contexto, a reflexão abaixo ressalta de forma objetiva a atuação do profissional bibliotecário.

[...] entendo que a Biblioteconomia é um campo com certa especificidade e relativa autonomia, uma vez que possui regras e normas específicas para legitimar seus discursos e suas ações. Além do mais, para que os bibliotecários possam efetivar seu exercício profissional com legitimidade, são exigidas habilidades e competências próprias deste campo; em outras palavras, o indivíduo precisa dominar o saber, o saber-fazer e o fazer-saber da profissão. (PINTO, 2005, p. 34).

Conforme a reflexão do autor, a formação do profissional bibliotecário possui habilidades e competência que são próprias do campo da biblioteconomia e cabe ao profissional moldar-se ao ambiente em que está inserido, incluindo suas habilidades conforme a necessidade do seu trabalho.

A importância do papel deste profissional para a atividade biblioterapêutica é uma abordagem discutida há bastante tempo entre autores que interligam a atividade e habilidade do bibliotecário com a área da biblioterapia, de forma produtiva e eficiente e, portanto, fortalecendo esse campo de atuação dentro da biblioteconomia.

De acordo com Alves (1982), a biblioterapia passou a ser interligada com o ramo da biblioteconomia, devido ao papel de uma bibliotecária que na época, fez suas próprias experiências, assumindo a direção de uma biblioteca hospitalar, em Massachusetts, obtendo resultados positivos. O autor ainda afirma que:

O fato é que as primeiras experiências foram feitas por médicos em bibliotecas hospitalares. Nas instituições correcionais americanas, a biblioterapia é aplicada por bibliotecários, enquanto que nos hospitais eles apenas auxiliam o terapeuta na busca e seleção do material empregado. (ALVES, 1982, p. 55).

Portanto, o bibliotecário, a partir da sua formação, tem características bastante inerentes à área da biblioterapia, como por exemplo: O interesse pela promoção da leitura, a

busca pela formação contínua de leitores, a utilização de mecanismos em torno da competência informacional, capacidade de se atualizar em diversas áreas, ou seja, o profissional possui um papel social muito eficaz.

Ou seja, não há dúvidas de que a biblioteconomia propõe um currículo, o qual dá margem à conquista de um amplo campo de atuação, formando profissionais capacitados tecnicamente e socialmente. E por isso, o papel deste profissional tem sido interligado a biblioterapia, desde o surgimento da concepção em torno da leitura como recurso terapêutico.

Diante do âmbito bibliográfico, é notável algumas divergências em torno do papel que o bibliotecário pode efetuar na área da biblioteconomia. Alguns autores alegam que o mesmo tem grande potencial para auxiliar profissionais da área da saúde, com o seu discernimento e competência na escolha do material. Enquanto outros autores, dizem que o profissional bibliotecário possui grande competência para aplicar este trabalho. Ou seja, não apenas indicando a história que possua grande potencial transformador para a situação do paciente, mas também intermediando a comunicação entre o paciente e o livro.

É necessário ressaltar que o bibliotecário deverá especializar-se na área da biblioterapia e que ele pode atuar diretamente com profissionais da área da saúde e que essa junção, só tem a acrescentar em prol da sociedade. Mas que também, o profissional bibliotecário que for capacitado, poderá aplicar a biblioterapia nos diversos âmbitos e unir-se a diferentes equipes, se for necessário.

#### 4.5 BIBLIOTERAPIA EM CURSOS: NOVOS CONCEITOS E A EXPANSÃO DA LEITURA

Com a expansão do conceito e da prática da Biblioterapia, surgiram importantes cursos/programas que buscam capacitar profissionais que possuem interesse em torno da área. Alguns cursos possuem em sua grade horária, estágio em locais onde a prática da leitura como fonte terapêutica já é utilizada, aulas teóricas com embasamento nos principais autores da área e estudos de casos. Os cursos destinam-se ao público-alvo que seja interessado pelo tema, mas normalmente os profissionais que buscam capacitar-se nesta área, são: Bibliotecários, Mediadores de Leitura, Assistentes Sociais, Estudantes de Letras, Professores, Psicólogos ou Psiquiatras.

Portanto, o presente tópico irá abordar alguns exemplos de cursos capacitantes, além de disciplinas em torno da Biblioterapia, que normalmente são oferecidas nos cursos de graduação

de biblioteconomia, por grandes profissionais.

- Curso ministrado pela Cristina Seixas, que é Psicóloga, Biblioterapeuta, mestre em Educação, palestrante na área, autora, tendo escrito um livro bastante conhecido da área, cujo tema é: Vivências em biblioterapia: práticas do cuidado através da Literatura, tendo experiência da área conquistada no Brasil e no Exterior. Além do curso ministrado com uma programação específica para turma e um valor específico. A Cristina Seixas ainda promove encontros, titulados como Círculo de Biblioterapia e oficinas. Cristina Seixas é uma profissional formada em diferentes áreas que se complementam e através do seu conhecimento, torna a Biblioterapia acessível aos interessados e carrega consigo a importância da leitura em diferentes âmbitos.
- Clarice Fortkamp Caldin, referência de suma importância na área, é Bibliotecária, autora de livros relevantes e prestigiados, como o livro Biblioterapia – Um cuidado com o ser. Além disso, a Clarisse é professora e elaborou e ministra a disciplina Biblioterapia na Graduação do Curso de Biblioteconomia na Universidade Federal de Santa Catarina e foi Subcoordenadora do Programa de Pós-Graduação em Ciência da Informação da UFSC de janeiro de 2016 a setembro de 2017. Me. Clarisse é um grande nome de referência na área e exemplo do papel do bibliotecário como agente social, através da biblioterapia.
- A Universidade Federal do Rio de Janeiro (UNIRIO) oferece um curso titulado como Grupo de Capacitação – Biblioterapia em Estudo. O curso é coordenado pela Marília Amaral, que é Bibliotecária, Mestre em Ciência da Informação e Especialista em Leitura e a Formação de Leitores e pela Psicóloga e Especialista em Educação, Bianca Lopes.
- A PUC RIO oferece um Curso de Extensão para formação em Biblioterapia, titulado como A Leitura como cuidado. O curso é ministrado pela Prof<sup>a</sup>. Dr. Nanci Gonçalves da Nóbrega, que está ativamente relacionada à dinamização de diversas bibliotecas e a ações relacionadas à leitura.
- Jornada da Biblioterapia – Trata-se de um curso online com aulas semanais ao vivo, organizado pela Fundação Observatório do Livro e da Leitura. Além das aulas,

são disponibilizados materiais e aulas. E tem como foco maior a Biblioterapia como renda para profissionais interessados a atuar nesta área. O presidente da Fundação é o Galeno Amorim que já foi presidente da Biblioteca Nacional e tem uma relação mais pessoal com a Biblioterapia.

Abaixo seguirá outros importantes profissionais que também buscam expandir a importância da leitura, como recurso terapêutico e que estão ativamente ministrando palestras, cursos, rodas de leitura, entre outras ações.

- Me. Lúcia Maria da Cruz Fidalgo, bibliotecária, educadora, escritora e importante referência na área da leitura, além de promover a contação de histórias no Brasil e no Exterior, através de produções bibliográficas e palestras. Além disso, a Mestre em Educação, é autora de diversos livros, sendo alguns: Menino Bom, livro que a premiou como autora revelação pela Fundação Nacional do Livro Infantil e Juvenil, Esse sono que não vem, Sabendo Ler o Mundo, entre outros. Lúcia Fidalgo, oferece cursos e oficinas para profissionais com formações variadas, os cursos são relacionados à leitura, a formação de leitores, contadores de história, oralidade e escrita, entre outros. É um importante nome, que foi e tem sido referência de diversos trabalhos acadêmicos, além de abranger interessantes projetos para crianças e adolescentes, incentivando a arte, a leitura e a criatividade. Além de diversas produções, a Me. também trabalhou no Programa Nacional de Incentivo a Leitura, em projetos de leitura do SESC-RJ e atualmente ministra curso na Universidade Federal do Rio de Janeiro.
- Um nome que também possui grande referência neste assunto, pelo histórico profissional, projetos em torno da leitura, produções bibliográficas e da abrangência em torno da leitura e dos leitores, tanto no Brasil quanto no Exterior, é a Me. e escritora Eliana Lucia Madureira Yunes, criadora do Programa Nacional de Incentivo à Leitura (PROLER) e da PNL para Fundação Biblioteca Nacional, foi diretora da Cátedra UNESCO de Leitura PUC-Rio e atualmente leciona na PUC. Além disso, é a autora de diversos livros relacionados à importância da leitura, como: A Experiência da Leitura, Pensar a Leitura: Complexidade, entre outros.
- Benita Pietra, especialista em Literatura Infantil e Juvenil e em Leitura, tem seu

nome relacionado a diversas apresentações relacionadas à contação de histórias realizadas no País e no Exterior, desde 1991. Além disso, é produtora cultural, escritora e atualmente é presidente do Instituto Conta Brasil, que congrega contadores de história e o trabalho científico, artístico, cultural e educacional e é criadora do projeto Prieto Produções Artísticas.

Portanto, são profissionais possuídores de um grande legado em torno da leitura e da formação de leitores, que ressaltam através das suas ações, a importância do ato de ler.

Em relação aos cursos citados, é possível obter mais informações através das redes sociais, como por exemplo: Informações sobre encontros, grupos e espaços que discutem e estimulam a leitura como fonte terapêutica para qualquer idade. Cada curso ou encontro possuem um diferencial em sua metodologia, mas o objetivo e o público-alvo são os mesmos.

Em torno deste tema, ainda vale ressaltar que as graduações em Biblioteconomia, oferecem importantes incentivos em sua grade curricular, no que diz respeito à proposta da leitura como recurso terapêutico.

Um dos exemplos destacáveis é o curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, que oferece uma matéria intitulada Mediação de Leitura, oferecida aos alunos no início do curso.

Além disso, na citada Universidade, no Campus da Ilha do Fundão, possui um Projeto titulado Biblioteca Viva em Hospitais, o qual se mantém no IPPMG (Instituto de Puericultura e Pediatria Martagão Gesteira) e, portanto, oferece aos alunos que cursam Biblioteconomia e outros cursos, a chance de obterem um contato mais aproximado com essa realidade.

Através deste projeto, é possível vivenciar os resultados positivos em torno do poder da leitura, no dia a dia das crianças internadas. Portanto, essa ação é uma forma de incentivar os alunos do primeiro período a ter um olhar mais humanizado sobre a leitura e abranger essa experiência, como um futuro campo de atuação dentro da biblioteconomia.

## **5 A BIBLIOTERAPIA COMO UM CAMINHO PARA O TRATAMENTO DA DEPRESSÃO**

De acordo com as últimas estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 300 milhões de pessoas vivem com depressão e o Brasil destaca-se, sendo o país com maior taxa de pessoas com transtorno de ansiedade e o quinto país em casos de depressão, conforme a organização mundial da saúde (OMS, 2017).

Este aumento considerável dos casos de depressão no Brasil revela negligência na atenção em torno da saúde mental no país e da importância de debater sobre este assunto. Dentro deste contexto e de uma análise social, é perceptível que muitos fatores rotineiros tendem a influenciar o desenvolvimento do desânimo, pessimismo, angústia, irritabilidade, desgaste emocional, autopunição, a sensação de que tudo está fora do controle, tensão constante, entre outros. Portanto, muitas vezes, o ser humano é naturalmente afetado por fenômenos sociais, que acabam introduzindo-se no âmbito familiar, espiritual e na saúde emocional.

Vivemos em uma época, onde o termo “blindagem psíquica” ou “defesa psíquica” tem sido bastante abordado, como uma forma referir-se à proteção da saúde mental. Mas o porquê dessa importância? Infelizmente, parte da sociedade não sabe a importância de obter uma mente saudável e o que a falta disso, pode gerar no corpo do ser humano.

A compreensão da relação entre a mente e corpo, permite entender que essa relação é uma via de mão dupla e por isso, ambos tem o poder de impactar o outro. Como exemplo para esta questão, pode-se abordar as doenças psicossomáticas, que podem ser consideradas respostas ao corpo físico, de que a mente não está saudável.

Infelizmente, as sensações, sentimentos e pensamentos descritos acima, podem ser indicadores de um problema maior, quando se percebe que estão ocorrendo com frequência. Pois se torna uma “briga” interna, a qual afeta tanto o nível psicológico quanto físico de uma pessoa, podendo desencadear um quadro de depressão.

Os níveis em torno dos casos de depressão tornaram-se preocupantes, a partir do momento, que começaram a afetar a produtividade e o intelecto de grande parcela da sociedade. (OMS, 2017).

Cabe ressaltar, que algumas pessoas que sofrem com depressão, não compreendem o motivo para tal tristeza e neste caso, pode tratar-se de uma somatização de diversos fatores em torno da saúde emocional, durante um período da vida. Porém, em outros casos, os motivos são bem aparentes, como por exemplo, perda de um ente querido, separação ou reviravoltas da

vida.

A depressão pode ser considerada como um transtorno psíquico, que afeta de forma silenciosa o ser humano. Portanto, há um grande número de casos relacionados a um diagnóstico tardio, quando o quadro já está avançado.

Enquanto outras pessoas, por falta de informações sobre a doença ou por não sentir-se confortável para aceitá-la perante a sociedade, tendem a ignorar, evitar, subestimar e até se culpar em relação aos sintomas e reações que se afloram com o passar do tempo.

Conforme abordado na Revista Bipolar <sup>6</sup> (p.4, 2013): “A pessoa percebe, muitas vezes, o seu problema de saúde como uma fraqueza pessoal, como sendo um problema seu de caráter, e julga ser isso que justifica o que lhe está a acontecer”.

Os sintomas são relativos, porém têm-se alguns considerados comuns em pacientes que possui a doença, como: Mal estar contínuo, tristeza permanente, autoestima baixa, sentimento de vazio interno, paralisação precoce pela perda de pequenas vontades que faziam parte da vida anteriormente, perda da identidade e dos objetivos, palpitação cardíaca, ansiedade extrema e os pensamentos em torno do suicídio são alguns dos sintomas frequentes encontrados em uma pessoa diagnosticada com esse tipo de transtorno mental.

Um paciente diagnosticado com depressão, é direcionado para diversas formas de tratamento, seja através dos diferentes tipos de terapias ou de medicamentos e diante disso, é importante ressaltar que nenhuma forma de tratamento descarta a outra, todas podem e devem se complementar, quando necessário.

No que diz respeito às formas de tratamento, algumas pessoas/pacientes consideram a medicação, uma medida paliativa. Mas que se torna necessária, dependendo do grau do transtorno psíquico. Cabe ressaltar, que através de diversos relatos de pacientes e dos próprios profissionais da área da saúde, entende-se que as medicações causam efeitos colaterais e que os mesmos, são bastante desagradáveis. Além de ser um método que gera um olhar preconceituoso por parte da sociedade e de outros profissionais da área da saúde.

Como também, existem pessoas que não se sentem a vontade para relatar sua atual situação, diante de um atendimento com o psicólogo ou psiquiatra.

Dentro deste contexto, percebe-se a importância dessas medidas serem complementadas de forma eficaz e prazerosa, por algum tipo de terapia alternativa. Diante dos diversos meios complementares de auxílio em torno da busca pela saúde mental e pela saúde emocio-

---

<sup>6</sup> A Revista Bipolar é uma revista produzida pela Associação de apoio aos doentes depressivos e bipolares / IPPS de utilidade pública com fins de saúde.



nal, o presente trabalho busca reafirmar a potencialidade da biblioterapia como coadjuvante no tratamento da depressão.

A leitura têm o poder de nutrir diretamente a mente do ser humano durante o contato com a história, fazendo com que o ser humano desloque-se da sua realidade para novos horizontes, ao envolver-se com a história lida.

A diversidade em torno dos livros permite atingir um público-alvo diferenciado, devido à grandiosidade de poder abordar diversos temas, como por exemplo: Histórias que apresentam obstáculos, imprevistos, separações, perdas, amor, resistência, força de vontade, lutas, medos, persistência, superações, casos em torno do bullying e tantas outras situações que fazem com que o leitor possa identificar-se e perceber que o seu sofrimento não é único e que da mesma forma que o personagem conseguiu superar a situação presente na leitura, o paciente também poderá superar.

Ou seja, é possível fazer com que se obtenha vontade de transformar a situação atual, a partir do momento que houver a identificação com a mensagem da história e com o personagem. E essa identificação possui grande potencial para amenizar o estado psicológico do paciente e fazer com que ele vá ao encontro dos pequenos prazeres que foram perdidos, com o avanço da doença.

Vale dizer que essa identificação ocorre, porque o profissional capacitado induz o contato do paciente com a leitura dirigida, de acordo com um planejamento realizado, tendo em vista a necessidade de cada caso. Dessa forma, as reações do paciente durante a leitura e os debates em torno do entendimento sobre a história e o personagem, torna-se de suma importância. Porque a partir desse contexto, é possível fazer com que a pessoa enxergue que o sentimento relacionado à tristeza pode transformar-se em força e superação.

Essa transformação torna-se possível, porque no ato da leitura, o paciente silencia o mundo externo e interno, dando espaço para uma nova realidade. Ou seja, o olhar atento ao livro e a mente atenta à história irá abrir as portas para um novo mundo.

Por fim, percebe-se que não é fácil pedir ajuda, não é fácil aceitar essa condição e devido a isso, tantas pessoas sofrem em silêncio, deixando transparecer bem estar aos mais próximos ou a todos. Mas infelizmente o maior perigo encontra-se na máscara utilizada para tentar continuar a rotina. Portanto, ignorar não é a solução e sim, o perigo.

Diante disso, cabe ressaltar a importância de criar conscientização por parte das escolas, universidades, clínicas e nos diversos âmbitos da sociedade, em torno dos sintomas da depressão e da importância de buscar ajuda. Pois se trata de uma realidade que não está distante da vida de nenhum ser humano e cada vez mais, é possível presenciar casos em

torno do suicídio.

Isto porque, a maior solução e o maior cativo do ser humano é a mente. A mente que comanda o corpo físico, que alerta quando se deve parar e infelizmente, muitas vidas foram e estão sendo perdidas por tratarem essa doença com olhar preconceito e não, acolhedor.

Portanto, por que não incluirmos mais rodas de biblioterapia, onde cada um possa identificar-se com uma história e debater sobre seus pensamentos em torno dela? A leitura oferece liberdade para sair da sua realidade e ir ao encontro de novos horizontes. Novos horizontes, novos olhares, novos personagens e a partir dessa diversidade, a pessoa se enxergará diante de alguma história e conseguirá remodelar os seus próprios pensamentos.

## 5.1 DO OLHAR DE UM PACIENTE DEPRESSIVO EM RELAÇÃO À LEITURA

Para reforçar o objetivo e o entendimento do presente trabalho, realizou-se uma entrevista com uma pessoa diagnosticada com depressão. A entrevista baseou-se em um formato de questionário estruturado e direcionado a situação vivida de um paciente jovem, do sexo masculino, que descobriu a depressão há uns cinco meses antes da entrevista e passou a obter ajuda médica desde então.

É evidenciado que o propósito do trabalho, não busca uma avaliação quantitativa em relação aos casos de depressão. Apenas buscou-se abordar um caso para que o entendimento em torno do tema e da relação entre uma pessoa depressiva e a leitura, se tornasse perceptível e compreensível. Portanto, é possível dar continuidade neste tema, abordando casos que tenham como foco a problemática da depressão e a abordagem da leitura durante o tratamento.

Através do questionário, foi possível obter informações sobre os sintomas em torno da depressão, a visão em relação ao medicamento antidepressivo e seus efeitos, a visão do entrevistado em relação à leitura, entre outras importantes questões que serviram como base para produção deste trabalho.

Devido a questões éticas, o nome do entrevistado não será apresentado. Pois, o objetivo deste tópico é abordar com um olhar humanizado, o quadro de um paciente depressivo e sua relação com a leitura, além de alinhar argumentos que reforçam a importância da biblioterapia.

Torna-se importante destacar, que o tratamento para depressão é na maioria das vezes um complemento de técnicas e medicamentos utilizados e o objetivo deste trabalho é abordar a

biblioterapia como coadjuvante no tratamento. Porém, devido a preconceito ou receio da utilização dos antidepressivos, eles não se tornam uma opção no tratamento de algumas pessoas e, por conseguinte, pode-se analisar a biblioterapia como um tratamento coadjuvante ou alternativo, que proporciona a melhoria dos pacientes e o bem-estar, de forma natural.

A depressão afeta o ser humano em sua totalidade, gerando reações no organismo da pessoa que se encontra em um estado depressivo e dessa forma os sintomas abrange não apenas o psíquico, mas também o físico, social e emocional da pessoa. (COUTINHO, 2003).

### 5.1.1 Análise dos dados obtidos na entrevista

<b>PERFIL DO ENTREVISTADO</b>
Nome: X
Idade: 25 anos
Profissão: Contabilista

Através do questionário dirigido, procurou-se descrever/analisar os pensamentos e sentimentos, gerados com o início da depressão e a visão do entrevistado em relação ao tratamento que foi submetido e o seu relacionamento com a leitura.

No que concerne ao perfil do entrevistado, trata-se de um jovem de 25 anos, universitário e contabilista e atualmente trabalha em um escritório na Baixada Fluminense.

O convite para participar desta entrevista foi feito pessoalmente e o mesmo concordou em participar, mostrando total interesse pelo tema abordado. Interesse o qual, foi desenvolvido, já que o mesmo não conhecia o tratamento biblioterapêutico.

A entrevista iniciou-se indagando como foi os primeiros sintomas no início do quadro depressivo, o qual o fez procurar ajuda médica. E que tipo de profissional ele recorreu.

— *“Não foi um processo de fácil reconhecimento, alguns comentários e uma sequência lógica de eventos trouxeram a definição de depressão até mim. Tudo era normal e passageiro de início, se complicou quando os sintomas ficaram mais fortes. Levantar da cama todo dia pela manhã era extremamente difícil, manter a rotina necessária é extremamente difícil. Inicialmente, procurei ajuda de um clínico geral e fui descrevendo o que estava acontecendo, ele conversou comigo, passou alguns exames de sangue e posteriormente, depois de mais uma*

*conversa e eu expor mais situações que eu achava que não tinham a ver com o meu cansaço, ele me encaminhou para o psiquiatra já que os exames não apresentavam nenhuma anomalia que justificasse o meu cansaço. Os principais sintomas foram o cansaço e a tristeza profunda, eram muito recorrentes e sempre estavam ali, tudo ficou muito desgastante e as crises de ansiedade começaram."*

No início dos sintomas, o entrevistado procurou ajuda através do clínico geral e após isso, foi encaminhado ao psiquiatra. Cabe ressaltar que o seu tratamento atualmente, baseia-se apenas em antidepressivos e que o mesmo não enxerga uma melhora significativa no seu estado psíquico e emocional, como é relatado abaixo.

— *"Uso o Escitalopram e outro ansiolítico que desviava muito minha concentração , mas não tenho notado mais diferença na melhora. Sinto que estou melhor, os choros não são tão recorrentes, mas é como se isso fosse apenas paliativo."*

— *"Não, e não sei mais o que fazer. Eu não gosto de me abrir e nem de conversar sobre esse assunto. Sinto-me muito incomodado".*

Diante deste cenário, busca-se compreender o motivo do entrevistado não ter procurado complementar a medicação com sessões de terapia. Portanto, ao questionar se o mesmo sente-se a vontade para relatar suas histórias e seus problemas com um psicólogo. O jovem afirma que,

— *"Não, não me sinto nem um pouco confortável. Para mim é uma situação de fragilidade e de exposição".*

A partir da situação, indagou-se o entrevistado através de perguntas relacionadas à compreensão do que faz a rotina tornar-se mais leve para ele e o entrevistado relatou que a leitura tem sido um escape em alguns momentos. Conforme é relatado abaixo.

— *"Sim, a leitura tem me afagado em alguns momentos."*

— *"A leitura sempre esteve na minha vida. Mas tenho lido muito mais."*

Percebe-se que a relação do entrevistado com a leitura já era íntima, porém tornou-se uma

atividade mais importante e habitual após os sintomas da depressão. Em relação ao sentimento que a leitura gera no entrevistado, ele afirma que a atividade pacifica os pensamentos negativos e auxilia na superação de certos momentos, conforme relatado abaixo.

— *“Não posso dizer que seja prazeroso, pois não é algo tão instantâneo, mas tem ajudado em alguns momentos e com pensamentos negativos.”*

— *“Diminuem. Acredito que por ser muito lógico, eu tenho a tendência de usar a aplicabilidade dos contextos em minha vida. Eu evito ler coisas tristes, procuro ler coisas que despertavam meu interesse antes, como literatura estrangeira de ficção, ciência ou leituras sobre tecnologias”.*

Para finalizar, o questionário destaca um pouco do objetivo da biblioterapia e diante disso, o entrevistado apresenta interesse nesse método e afirma que:

— *“Acho que é uma excelente aliada no combate e acredito que procuraria esse tipo de tratamento a fim de trazer mais eficiência e eficácia nesta batalha.”*

O questionário completo pode ser visualizado no final deste trabalho, onde se encontra titulado como apêndice A.

## 6 DA VISÃO DOS PSICÓLOGOS EM RELAÇÃO À BIBLIOTERAPIA

Dentro deste contexto, percebe-se que evolução da civilização apenas reafirmou a possibilidade da leitura como recurso único ou complementar para tratamento de diversas doenças, principalmente as doenças que afetam o psíquico do paciente ou auxiliando como um recurso estimulador e preventivo para um público-alvo diverso.

Percebe-se que a biblioterapia foi construindo-se aos poucos, graças a importantes profissionais, que enxergaram e debateram sobre a possibilidade de incluir um tratamento eficaz e mais humanizado nas clínicas/ hospitais gerais e de saúde mental, através da leitura.

A importância de abranger a leitura como mediadora no processo de interação entre o homem e a situação física e mental em que está inserido, tem sido cada vez mais discutida por profissionais biblioterapeutas e pela área da biblioteconomia. Porém, este trabalho também busca reafirmar o vínculo positivo da relação desta atividade terapêutica com a área da psicologia.

Mesmo a biblioterapia sendo pouco explorada pela área da psicologia, os focos de ambas as áreas se interligam na busca do autoconhecimento do ser humano. A Biblioterapia propõe retratar situações e reações semelhantes ao dia a dia do paciente, a fim de influenciar o debate, o entendimento sobre a situação vivida e a importância de obter força de vontade para buscar o autoconhecimento e bem estar.

Entende-se que os critérios da biblioterapia são diferentes das terapias mais comuns realizadas pela psicologia, porém o objetivo de ambas as áreas é apenas um: A busca pela saúde mental através do autoconhecimento, de reprogramações da mente, da entrega do paciente/leitor.

Para obter resultados em relação a essa questão, foi realizado um levantamento bibliográfico, com o intuito de identificar a relação dos psicólogos com a atividade biblioterapêutica, através de uma pesquisa ampla, realizadas em base de dados, artigo científico, entre outros e por isso, tornou-se nítido a falta que a biblioterapia ainda é uma área pouco explorada pela psicologia.

Além disso, com a proposta de complementar o trabalho através da área da psicologia, obtendo embasamento para atingir o objetivo deste tópico, foi realizado questionários individuais e estruturados com duas profissionais, que atuam nas redes sociais, compartilhando mensagens de autoajuda, além do próprio trabalho em si.

Cabe ressaltar que o presente tópico não teve como objetivo obter uma visão quantita-

tiva em relação à visão dos psicólogos em torno da biblioterapia. Apenas busca-se reafirmar com o auxílio de duas importantes e atuais profissionais da área, que visualizam o poder da leitura, a importância desse debate a partir do contato com a área psicologia.

As entrevistas completas, realizada através de questionários, podem ser visualizadas no final deste trabalho, no apêndice B e C.

**Quadro 2 – Perfil dos Entrevistados**

<b>PERFIL DOS ENTREVISTADOS</b>		
<b>NOME</b>	<b>IDADE</b>	<b>FORMAÇÃO</b>
1. Psicóloga Dr. Fernanda Gomes	<b>28</b>	Faculdade Integrada Maria Thereza (Famath).
2. Psicóloga e Biblioterapeuta Dr. Renata Moerbeck	<b>50</b>	Universidade Federal do Rio de Janeiro

**Fonte:** O Autor

## 6.1 QUESTIONÁRIO

Conforme abordado acima, os questionários foram formulados de acordo com o perfil de cada entrevistado, a fim de que se sentissem mais a vontade para responder e para que contribuísse de forma eficaz para o desenvolvimento da pesquisa.

Ambas as entrevistadas são ativas na área e compartilham o trabalho, além de mensagens motivacionais em redes sociais como o Facebook e o Instagram.

Dentro deste contexto, o questionário buscou trazer para o presente trabalho, duas visões diferentes de profissionais da mesma área. É referido o diferencial, porque uma das entrevistadas, além de ser psicóloga, também atua como biblioterapeuta.

- A primeira entrevistada foi a Dr. Renata Moerbeck de Almeida Rego Murtha que se formou em psicologia pela UFRJ no início dos anos 90, mas apenas 10 anos depois iniciou sua atividade em psicologia clínica. Desde essa época, seu atendimento era fo-

cado para criança, adolescente e suas famílias e esse foco de atendimento permanece até hoje.

Desde o início do seu trabalho como psicoterapeuta, a Dr. Renata Moerbeck já demonstrava seu interesse especial em relação à leitura, obtendo desde então uma visão ampla em torno das possibilidades que a leitura dispõe e isso se tornou perceptível em sua resposta.

— *“Desde o início de meu trabalho como psicoterapeuta, fui criando uma farmacinha literária da qual meus pacientes retiram um livro sempre que assim o desejam e o lemos juntos em uma sessão, ou um livro é emprestado a seus pais para que eles o levem e o tragam lido a uma sessão extra (com ou sem a criança/o adolescente). Em geral, disponibilizo a meus pacientes e/ou seus pais literatura que facilite a conversa sobre questões que costumam ser mais difíceis de serem abordadas espontaneamente, como por exemplo, morte, sexo, separação, conflitos entre pais e filhos, violência física ou psicológica, dentre outros.”*

Diante deste interesse, o questionário dirigido buscou obter respostas em torno do encontro da sua profissão com a área da biblioterapia. E a entrevistada mostrou uma interessante caminhada e sensibilidade ao relatar sua relação com a leitura.

— *“Fui, portanto, fazendo da leitura literária um grande aliado em meu trabalho. Até que, recentemente, buscando uma especialização que ligasse Psicologia e Literatura no Brasil, encontrei na internet o curso online da Universidade de Warwick na Inglaterra, *Literature and Mental Health: Reading for Wellbeing (Literatura e Saúde Mental: Leitura para o Bem-Estar)*, com o qual me identifiquei prontamente, e no qual, por incrível que possa parecer, ouvi falar pela primeira vez do termo *Bibliotherapy*. Tendo feito o curso online, e já com o termo *Biblioterapia* em mãos, continuei minha busca por cursos de *Biblioterapia* no Brasil, e acabei encontrando o curso livre de formação de *Biblioterapia* da Psicóloga Cristiana Seixas, de Niterói. Fazendo o curso de Cristiana, e vendo seu trabalho, descobri que faço *Biblioterapia* há muito tempo!”*

A autora do presente trabalho conheceu a entrevistada através de uma página criada por ela, nas redes sociais, intitulada como @Biblioterapia. Portanto, além de fortalecer o trabalho como Psicoterapeuta e Biblioterapeuta, a Dr. Renata Moerbeck estimula o conhecimento da leitura



como instrumento terapêutico nas redes sociais. Dentro deste contexto, a psicóloga reafirma sua ligação com a biblioterapia e faz um pequeno relato em torno da importância da leitura em pacientes depressivos:

— *“Ao ler sobre personagens que viveram situações de dor profunda, em textos em prosa ou em verso, os pacientes podem se identificar e perceber que não estão sozinhos em sua dor. Essa identificação pode vir a facilitar sua fala e outras formas de expressão - canto, desenho, escrita e através dessa expressão, emoções que ficaram anteriormente represadas podem ser escoadas. Determinadas situações em nossa vida nos fazem encalhar como navios em águas muito geladas. Então, a leitura de um texto literário por pessoas em dor profunda - em forma de prosa ou verso ou até poesia musicada - pode, de repente, aquecer seus olhos, ouvidos e corações, e fazê-los finalmente encarar o que os impede de ir adiante, e vislumbrar caminhos para libertarem-se da dor e irem adiante à vida apesar das dificuldades que fazem parte da vida de todos nós.”*

- O questionário formulado para Dr. Fernanda Gomes de 28 anos, que é Gestalt-terapeuta, baseou-se em torno da visão da terapia complementar e sobre o uso da leitura como um recurso terapêutico. Cabe ressaltar que após o contato com a doutora Fernanda Gomes, a mesma afirmou que não conhecia a área da Biblioterapia, mas demonstrou interesse em conhecer e auxiliar com o seu ponto de vista, diante do tema.

A visão da psicóloga em relação aos métodos alternativos no auxílio de algum tratamento específico é bem ampla e interessante, ela afirma que,

— *“Sou Gestalt-terapeuta e nosso olhar é holístico, integração entre mente e corpo na busca de um funcionamento saudável e fluido. Acredito sim na conjunção entre psicoterapia e terapias alternativas como meditação, Reiki, florais, o resgate da fé do cliente e etc. O que afirmo é que, todas as práticas que possam vir a ser funcionais e não comprometam a integridade física e mental do paciente, podem ser tornar prática alternativa. Por exemplo, se um cliente que me procura no consultório me informa sua paixão em lutar e não o faz há anos, resgatar essa atividade poderá proporcionar qualidade de vida biopsicossocial.”*

Tendo em vista, experiências pessoais ou profissionais, questiono se a leitura já se apresentou como um recurso com grande potencial para renovação da saúde mental ou emocional, a partir do envolvimento com a história. A Dr. Fernanda Gomes afirma que,

*“Sim. Profissionalmente sempre que posso indico livros e filmes que podem ajudar o meu cliente ter maior conhecimento do seu processo terapêutico. Os recursos visuais e audiovisuais são de grande eficácia e são recursos indispensáveis no incentivo a awareness do cliente.”*

Durante a entrevista, buscou-se questionar se a relação do paciente em estado depressivo com a leitura pode ser um recurso que venha gerar resultados positivos para o desenvolvimento do tratamento e para o bem estar do paciente. Diante desta questão, a psicóloga afirma que,

*“Dependerá do paciente, do conteúdo desta leitura e do tipo de depressão que estamos enfrentando. O trabalho com pacientes depressivos requer o co-suporte de um psiquiatra que se disponibilize a trabalhar em conjunto, pois o processo é gradativo e requer alternâncias medicamentosas. Sim, a leitura pode vir a ser um recurso, mas o conteúdo deve ser analisado antes de ser indicado, bem como conhecer bem o nível da patologia. Geralmente pacientes depressivos não possuem muita energia para dispende em nenhuma atividade, a leitura pode ser o início gradativo que possibilite o paciente retomar seu contato com o mundo externo e volte a desejar e a sonhar novamente. Uma vez que a depressão é a ausência de movimento, cor e vida.”*

*“Este trabalho possui extrema funcionalidade com pacientes crônicos, principalmente portadores de câncer e em sessões de quimioterapia; a leitura torna-se fundamental. O trabalho com rodas de leitura terapêutica possui grande potencial. Eu utilizo muito esse recurso na clínica.”*

Por fim, percebe-se que as duas entrevistas foram de suma importância para o desenvolvimento deste trabalho.

Como relatado anteriormente, o objetivo não era abordar uma questão quantitativa e sim, escolher dois pontos de vista que acrescentasse no presente trabalho, a partir das experiências e visões em torno da psicologia. É notável a diferença das abordagens e dos métodos de trabalho gerenciado por cada profissional e isso, enriqueceu o tema.

É notável que a Biblioterapia esteja crescendo, mas que ainda precisa alcançar o conhecimento geral da sociedade, ou seja, alcançar patamares mais altos. Tornar-se um recurso de fácil acesso diante da população, não apenas para mostrar que a leitura pode reiventar a história de uma pessoa, mas que ela pode agir profundamente na saúde mental, espiritual e física do ser

humano. É necessário que a área da saúde tenha um olhar atento as novas técnicas/métodos naturais e leves em torno dos meios de tratamento existente para pessoas em estado depressivo ou com outro tipo de transtorno mental. Cabe reafirmar, seu importante potencial como medida preventiva entre jovens e adolescentes que estão vivenciando a depressão precocemente e de forma silenciosa.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É finalizado o presente trabalho, com a importância de entender que o nosso corpo sente tudo o que a nossa mente produz, portanto se a mente não estiver sã, o corpo não estará. Este trabalho foi além e nos permite revelar a vontade de envolver a sociedade cada vez mais com a leitura e com a importância dela. De acordo com Proxton apud Ouaknin (1996, p. 11):

Há bons livros, livros quaisquer e livros ruins. Entre os bons, há os que são honestos, inspiradores, emocionantes, proféticos, edificantes. Os livros-ha! São aqueles que determinam, na consciência do leitor, uma mudança profunda. Eles dilatam a sua sensibilidade de tal maneira que ele se põe a olhar os objetos mais familiares como se os observasse pela primeira vez. Os livros-ha! galvanizam. Atingem o centro nervoso do ser, e o leitor recebe um choque quase físico. Um arrepio de excitação percorre-o da cabeça aos pés.

Vive-se uma triste realidade, onde a depressão alcançou uma estimativa alarmante e ao mesmo tempo, ainda é uma doença muito subestimada. A doença é silenciosa e não evidencia sinais da sua chegada.

Portanto, o trabalho procurou ressaltar a importância da atenção em torno dos sintomas dessa doença e principalmente, do cuidado com a saúde mental no país. Tendo em vista que muitas fatalidades são recorrentes deste silêncio ou da cegueira dos familiares e amigos que estão próximos das pessoas que sofrem com a depressão.

Conforme abordado no decorrer do trabalho, a leitura não é apenas importante para a construção do ser humano na sociedade e sim, para o restabelecimento da saúde mental.

A leitura permite o envolvimento do ser humano com grandes experiências, reações, lugares, sentimentos e emoções de todos os tipos, através da ludicidade ou da realidade presente em cada história.

Diante dessa perspectiva, nota-se que a leitura ensina, provoca, aguça e leva o leitor para uma nova realidade e com isso, a pessoa se transforma como ser humano.

A leitura indaga, fazendo com que o leitor reflita sobre sua atual condição.

A leitura promove o bom humor e a sensação de bem-estar.

A leitura estimula a produção de serotonina.

Por fim, a leitura promove mudança.

Portanto, a Biblioterapia tem inúmeros motivos positivos que tendem a acrescentar no processo com pacientes que se encontram com depressão. Conforme abordado durante o presente trabalho, a leitura detém a atenção total do paciente, o que automaticamente auxilia

no processo do tratamento, já que eliminam durante o contato com a história dirigida, os pensamentos negativos que são rotineiros na vida de quem sofre com a depressão.

Durante o trabalho, em relação ao levantamento bibliográfico, constatou-se que a biblioterapia é pouco explorada e debatida pela área da psicologia e que é retratada de forma contínua e exploratória pela área da biblioteconomia. Portanto, o presente trabalho busca reafirmar a importância dos psicólogos e bibliotecários unirem-se em busca da cura e do bem-estar através da leitura.

Além disto, o trabalho apresentou um relato de um paciente diagnosticado com depressão, a fim de compreender a visão do mesmo, em relação aos pensamentos e sentimentos diante do tipo de tratamento que tinha sido prescrito para ele e a visão em torno do contato com a leitura, nos momentos difíceis da doença. O paciente não conhecia a Biblioterapia, até o momento da entrevista, mas suas palavras em torno da relação com a leitura mostra que a leitura diz por si só, o seu papel para a sociedade.

Para complementar, foram apresentadas duas entrevistas com psicólogas, a fim de obter uma visão mais objetiva da área da psicologia, diante do tema.

A entrevista realizada com a Psicóloga e Biblioterapeuta Renata Moeberck mostra uma experiência incrível na área da psicologia em união com a biblioterapia e a entrevista realizada com a Psicóloga Fernanda Gomes apresenta que a união de terapias alternativas com a própria psicoterapia é interessante e eficiente. Além disso, a mesma mostrou bastante interesse pela Biblioterapia, já que até então, não conhecia.

Por fim, cabe ressaltar a importância da inclusão de rodas de leitura nas escolas, creches, asilos, presídios, enfim, em todos os âmbitos da sociedade. Porque a leitura é capaz de renovar a situação presente do ser humano, é capaz de oferecer esperança, assim como é capaz de prevenir fatalidades. Porque quando muda-se os pensamentos, muda-se as atitudes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Maria Helena Hees. **A aplicação da biblioterapia no processo de reintegração social.** Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação, São Paulo, v. 15, n. 1/2, p. 54-61, jan./jun. 1982. Disponível em: <<http://www.brapci.inf.br/v/a/3179>>. Acesso em: 07 set. 2017.

ANDRADE, Rosangela V; SILVA, Aderbal F. et al. **Atuação dos neurotransmissores na depressão.** Rev. Bras. Ciênc. Farm. [periódico na Internet]. 2003 jan./mar. Disponível em: <<http://www.saudeemmovimento.com.br/revista/artigos/cienciasfarmaceuticas/v1n1a6.pdf1>>. Acesso em: 07 set. 2017.

ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DOENTES DEPRESSIVOS E BIPOLARES. **Gerir a ansiedade: uma arte na prevenção da perturbação bipolar.** REVISTA BIPOLAR. n. 45, 2013. Disponível em: <<http://www.adeb.pt/files/upload/revistas/adeb-revista-bipolar-45.pdf>>. Acesso em: 01 nov. 2017.

BENEDETTI, Luciane Berto. **Biblioterapia para pacientes adultos internados em uma unidade hospitalar: uma proposta de humanização.** 2008. 32 f. Projeto de pesquisa (Especialização em Informação Científica e Tecnológica em Saúde) - Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, Porto Alegre, 2008. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/3213/2/Luciane.pdf>>. Acesso em: 06 set. 2017.

BIBLIOTERAPIA. **Sete Pecados (i)mortais.** 2017. Disponível em: <<http://setepecadosimortais.blogspot.com.br/2017/07/biblioterapia.html>>. Acesso em: 01 nov. 2017.

BOTSARIS, Alex. **Biblioterapia: porque hábito de leitura faz bem à saúde.** [2011]. Disponível em: <<http://vyaestelar.uol.com.br/post/1198/biblioterapia-por-que-habito-de-leitura-faz-bem-a-saude/?biblioterapia.htm>>. Acesso em: 09 set. 2017.

CALDIN, Clarice Fortkamp. **Biblioterapia: atividades de leitura desenvolvidas por acadêmicos do curso de Biblioteconomia da Universidade Federal de Santa Catarina.** Biblios, v.6, n. 1-22. Ago. 2005. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161027202>>. Acesso em: 06 set. 2017.

CALDIN, Clarice Fortkamp. **A leitura como função terapêutica: biblioterapia.** Encontros Bibli: revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação, Florianópolis, v. 6, n. 12, p. 32-44, jan. 2001. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/36/5200>>. Acesso em: 06 set. 2017.

CALIXTO, Anny Caroliny Leite, BELMINO, Marcus César de Borba. **Biblioterapia: uma ferramenta para atuação do psicólogo hospitalar no atendimento à criança hospitalizada.** Biblionline, João Pessoa, v. 9, n. 2, p.19-33, jul./dez. 2013. Disponível em:<<http://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/biblio/article/view/12678>>. Acesso em: 01 nov. 2017.

CAVALCANTE, Simone Neno. **Notas sobre o fenômeno depressão a partir de uma**

**perspectiva analítico-comportamental.** Psicol. cienc. prof., Brasília, v. 17, n. 2, p. 2- 12, 1997. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141498931997000200002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498931997000200002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 09 set. 2017.

COUTINHO, Maria da Penha de Lima et al. **Depressão, um sofrimento sem fronteira: representações sociais entre crianças e idosos.** Psico-USF (Impr.), Itatiba, v. 8, n. 2, p. 183-192, Dez. 2003. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141382712003000200010&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141382712003000200010&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 17 nov. 2017.

FREIRE, Paulo. **A importância do ato de ler: em três artigos que complementam.** 23.ed. São Paulo: Cortez, 1989.

GUEDES, Mariana Giubertti. **A biblioterapia na realidade bibliotecária no Brasil: a mediação da informação.** 2013. 189 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Informação) – Faculdade de Ciência da Informação, Universidade de Brasília, Brasília, 2013. Disponível em: <<http://www.repositorio.unb.br/handle/10482/13659>>. Acesso em: 13 set. 2017

GUEDES, Mariana Giubertti; BAPTISTA, Sofia Galvão. **Biblioterapia na Ciência da Informação: comunicação e mediação.** Encontros Bibli: Revista Eletrônica de Biblioteconomia e Ciência da Informação. Florianópolis, v. 18, n. 36, p. 231-253, abr. 2013. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2013v18n36p231>>. Acesso em: 13 set. 2017.

JARDIM, S. **Depressão e trabalho: ruptura de laço social.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, n. 36, p. 84-92, 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S030376572011000100008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S030376572011000100008&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 15 set. 2017.

MARCHEWKA, Tânia Maria Nava. **A humanização na assistência à saúde mental no hospital geral: uma das alternativas terapêuticas da reforma psiquiátrica garantida pelos direitos humanos.** Revista de Direito Sanitário, Brasil, v. 8, n. 1, p. 43-60, jun. 2007. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rdisan/article/view/80040>>. Acesso em: 13 set. 2017.

MARY Ellen. **Como funciona a biblioterapia, uma tentativa de cura pela leitura.** Bloglido. 2017. Disponível em: <<http://bloglido.com.br/site/como-funciona-a-biblioterapia-uma-tentativa-de-cura-pela-leitura/>>. Acesso em: 20 out. 2017.

MELLO, Inaiá Monteiro. **Humanização da assistência hospitalar no Brasil: conhecimentos básicos para estudantes e profissionais.** São Paulo, 2008. p. 47-52. Disponível em: <[http://hc.fm.usp.br/humaniza/pdf/livro/livro\\_dra\\_inaia\\_Humanizacao\\_nos\\_Hospitais\\_do\\_Brasil.pdf](http://hc.fm.usp.br/humaniza/pdf/livro/livro_dra_inaia_Humanizacao_nos_Hospitais_do_Brasil.pdf)>. Acesso em: 20 set. 2017.

PEREIRA, M. M. G. **Biblioterapia: proposta de um programa de leitura para portadores de deficiência visual em bibliotecas públicas.** João Pessoa: UFPb/Ed. Universitária, 1996.

PINTO, Virginia Bentes. **A biblioterapia como campo de atuação para o bibliotecário.** TransInformação, Campinas, v. 17, n. 1, p. 31-43, jan./abr. 2005. Disponível

em:<<http://periodicos.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/transinfo/article/view/703/683>>. Acesso em: 10 set. 2017.

OLIVEIRA, Sérgio Freitas; CRUZ, Cíntia da; LOPES, Luciana Pereira. **A SÉRIE "13 REASONS WHY" E FATORES INFLUENCIADORES DO AMBIENTE ESCOLAR**. *Pedagogia em Ação*, [S.l.], v. 9, n. 1, p. 47-53, set. 2017. Disponível em: <<http://200.229.32.55/index.php/pedagogiacao/article/view/15777/12263>>. Acesso em: 29 nov. 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **A saúde mental pelo prisma da saúde pública**. Relatório sobre a saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Genebra: OPAS/OMS, p.1-16, 2001. Disponível em: <[http://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_djmessage\\_po.pdf](http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf)>. Acesso em: 08 set. 2017.

OUAKNIN, Marc-Alain. **Biblioterapia**. Tradução de Nicolás Niymi Campanário. São Paulo Loyola, 1996.

SILVA, Alexandre Magno. **Características da produção documental sobre Biblioterapia no Brasil**. 2005. 122 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005. Disponível em: <<http://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/101729>>. Acesso em: 08 set. 2017.

SILVEIRA, Fabrício José Nascimento. **Um elogio à sedução, ou a biblioteca como espaço de leitura**. *Perspectivas em Ciência da Informação*, v. 17, n. 4, p. 142-159, out./dez., 2012. Disponível em: <<http://portaldeperiodicos.eci.ufmg.br/index.php/pci/article/view/1486>>. Acesso em: 17 dez. 2017.

SOLOMON, Andrew. **O demônio do meio-dia: uma anatomia da depressão**. 2. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2014. 584 p. Tradução: Myriam Campello. Disponível em: <<https://www.companhiadasletras.com.br/trechos/80224.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2017.

SOUZA, F. C. **A escola de biblioteconomia e a ancoragem da profissão de bibliotecário**. *Informação & Sociedade: Estudos*, v. 11, n. 2, p. 125-144, 2001. Disponível em: <<http://basessibi.c3sl.ufpr.br/brapci/v/a/1436>>. Acesso em: 14 Set. 2017.

TABOSA, Bianca M. Batista et al. **A psicopatia em sua dimensão virtual: um olhar acerca do fenômeno baleia azul**. *Revista Eletrônica de Direito da Faculdade Estácio do Pará*, [S.l.], v. 4, n. 5, jun. 2017. Disponível em: <<http://www.revistasfap.com/ojs3/index.php/direito/article/view/43>>. Acesso em: 15 nov. 2017.



## APÊNDICE A - ENTREVISTA COM PACIENTE EM DEPRESSÃO

PERFIL DO ENTREVISTADO
Nome: X
Idade: 25 anos
Profissão: Contabilista

1. Como você percebeu que estava com depressão? Gostaria de saber quais foram os principais sintomas que chamaram a sua atenção?

**Resposta:** Não foi um processo de fácil reconhecimento, alguns comentários e uma sequência lógica de eventos trouxeram a definição de depressão até mim. Tudo era normal e passageiro de início, se complicou quando os sintomas ficaram mais fortes. Levantar da cama todo dia pela manhã era extremamente difícil, manter a rotina necessária é extremamente difícil. Inicialmente, procurei ajuda de um clínico geral e fui descrevendo o que estava acontecendo, ele conversou comigo, passou alguns exames de sangue e posteriormente, depois de mais uma conversa e eu expor mais situações que eu achava que não tinham a ver com o meu cansaço, ele me encaminhou para o psiquiatra, já que os exames não apresentavam nenhuma anomalia que justificasse o meu cansaço. Os principais sintomas foram o cansaço e a tristeza profunda, eram muito recorrentes e sempre estavam ali, tudo ficou muito desgastante e as crises de ansiedade começaram.

2. Você sentiu-se a vontade para compartilhar seus sentimentos e pensamentos com a família ou com seus amigos?

**Resposta:** Não, até hoje quando converso com o assunto sobre alguém, sou muito técnico. Eu não gosto de compartilhar muito sobre a minha vida. Eu sou recluso quanto a isso e não abro mais do que o necessário. Odeio ouvir que tudo vai ficar bem, isso me incomoda porque eu sei que de alguma forma, as pessoas não sabem como realmente é estar com depressão.

3. Você acredita que algum fator específico, o levou a ter essa doença?

**Resposta:** Acredito que foram vários fatores somados, mas lembro de me sentir muito frus-

trado tanto no meio profissional quanto no acadêmico. Acredito que essa frustração tenha contribuído para o desenvolvimento do meu estado.

4. Que tipo de tratamento médico você procurou? Usa algum medicamento? Especifique por favor.

**Resposta:** Clínico Geral e logo depois fui encaminhado ao Psiquiatra. Uso o Escitalopram e um outro ansiolítico que desviava muito minha concentração , mas não tenho notado mais diferença na melhor . Sinto que estou melhor, os choros não são tão recorrentes, mas é como se isso fosse apenas paliativo.

5. Você se sente totalmente à vontade em contar a sua história e relatar a sua atual situação, durante uma sessão de terapia ou psicoterapia?

**Resposta:** Não, não me sinto nem um pouco confortável. Para mim é uma situação de fragilidade e de exposição.

6. Tendo em vista que os tratamentos e algumas medicações tem o preço bastante elevado, essa questão afetou de alguma forma o lado financeiro?

**Resposta:** Sim, bastante. Meus gastos subiram cerca de 20 %.

7. De acordo com a sua experiência, você acha que o tratamento restrito apenas por meio da medicação, tem auxiliado na sua condição?

**Resposta:** Não, e não sei mais o que fazer. Eu não gosto de me abrir e nem de conversar sobre esse assunto. Sinto-me muito incomodado.

8. Você procurou algum tratamento alternativo? Ou tem tentado descontrair-se com algo que faça o seu dia tornar-se mais leve, diante dos sintomas?

**Resposta:** Sim, a leitura tem me afagado em alguns momentos.

9. O seu contato com a leitura tornou-se mais rotineiro ou diminuiu?

**Resposta:** A leitura sempre esteve na minha vida. Mas tenho lido muito mais.

**10.** Diante das suas respostas, poderia me dizer como se sente ao ler um livro? É algo prazeroso?

**Resposta:** Não posso dizer que seja prazeroso, pois não é algo tão instantâneo, mas tem ajudado em alguns momentos e com pensamentos negativos.

**10.** Sabe-se que a depressão pode ser definida como um transtorno mental, que afeta a integridade, oscilando negativamente os sentimentos e pensamentos do paciente. Seus pensamentos e emoções diante da doença, tendem a diminuir ou desaparecer a partir do contato com a história lida?

**Resposta:** Diminuem. Acredito que por ser muito lógico, eu tenho a tendência de usar a aplicabilidade dos contextos em minha vida. Eu evito ler coisas tristes, procuro ler coisas que despertavam meu interesse antes, como literatura estrangeira de ficção, ciência ou leituras sobre tecnologias.

**11.** Para finalizar, você já ouviu falar sobre a Biblioterapia? Caso não, a Biblioterapia é considerada um método alternativo, que se baseia na terapia através de livros. A leitura é escolhida especificamente para cada caso, por um profissional capacitado. Neste método, o paciente e o livro tornam-se os fatores principais durante a consulta e atualmente, esse tratamento está presente em alguns hospitais e clínicas de saúde, em busca do bem estar e cura do paciente. Gostaria de saber sua opinião sobre a Biblioterapia? Você procuraria esse tipo de tratamento?

**Resposta:** Acho que é uma excelente aliada no combate e acredito que procuraria esse tipo de tratamento a fim de trazer mais eficiência e eficácia nesta batalha.

## APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO REALIZADO COM A DRA. RENATA MOERBECK DE ALMEIDA REGO MURTHA

- 1- Dr. Renata Moerbeck, poderia me explicar brevemente como surgiu o seu interesse pela Biblioterapia e o que a levou aprofundar-se nesta área?

**Resposta:** Formei-me em psicologia pela UFRJ no início dos anos 90, mas como não me achava ainda preparada para atuar na área, continuei trabalhando apenas como professora de inglês (minha outra área de trabalho) durante esse tempo, e só dez anos mais tarde, a convite de uma grande amiga, iniciei minha primeira formação em psicologia clínica. Na época, comecei a atender crianças, adolescentes e suas famílias, e a maioria dos casos que chegam a mim no consultório desde então, continuam a ser de crianças e adolescentes.

Desde o início de meu trabalho como psicoterapeuta, fui criando uma “farmacinha literária” da qual meus pacientes retiram um livro sempre que assim o desejam e o lemos juntos em uma sessão, ou um livro é emprestado a seus pais para que eles o levem e o tragam lido a uma sessão extra (com ou sem a criança/o adolescente). Em geral, disponibilizo a meus pacientes e/ou seus pais literatura que facilite a conversa sobre questões que costumam ser mais difíceis de serem abordadas espontaneamente, como por exemplo, morte, sexo, separação, conflitos entre pais e filhos, violência física ou psicológica, dentre outros.

Além do uso da literatura no consultório, quando atuei como psicóloga escolar nos anos de 2006 e 2007, no sudeste do Pará, também utilizei muito a leitura literária em meu trabalho. Ler um livro com as turmas ou nas reuniões de professores, pais e professores, ou ainda em atendimentos individualizados com determinados alunos, familiares e/ou professores, muitas vezes possibilitou aos envolvidos lidarem melhor com questões que recorrentemente surgiam no ambiente escolar e na vida dos mesmos, como falta de motivação, depressão, doenças, hiperatividade, conflitos, sexualidade, bullying, violência e drogas dentre outros.

Fui, portanto, fazendo da leitura literária um grande aliado em meu trabalho. Até que, recentemente, buscando uma especialização que ligasse Psicologia e Literatura no Brasil, encontrei na internet o curso online da Universidade de Warwick na Inglaterra, “Literature and Mental Health: Reading for Wellbeing” (Literatura e Saúde Mental: Leitura para o Bem-Estar), com o qual me identifiquei prontamente, e no qual, por incrível que possa parecer, ouvi falar pela primeira vez do termo “Bibliotherapy!”

Esse curso toma a frase do escritor inglês Samuel Johnson (1709-1784), que sofria de graves crises de depressão, como ponto de partida: "o único objetivo da escrita literária é o de permitir ao leitor aproveitar melhor a vida ou de suportá-la melhor". O curso considera que poemas, peças de teatro e romances podem nos ajudar a entender e lidar melhor com períodos de tensão emocional profunda na vida.

Tendo feito o curso online, e já com o termo "Biblioterapia" em mãos, continuei minha busca por cursos de "Biblioterapia" no Brasil, e acabei encontrando o curso livre de formação de Biblioterapia da Psicóloga Cristiana Seixas, de Niterói. Fazendo o curso de Cristiana, e vendo seu trabalho, descobri que faço Biblioterapia há muito tempo!

Criei, então, minha página @Biblioterapia no Facebook comecei a fazer rodas de biblioterapia em espaços no Rio e em Niterói nas quais, como costume dizer, "usamos a literatura como instrumento de reconquista da liberdade de sermos quem somos" e, este ano fui convidada a iniciar um trabalho de biblioterapia com idosos em um residencial geriátrico em Laranjeiras onde os residentes apresentam uma ou mais das seguintes doenças/deficiências: Alzheimer, Parkinson, depressão, deficiência locomotora, auditiva e visual.

- 2- A sociedade tem abordado de forma mais direta a depressão, que pode ser definida como um transtorno mental e infelizmente está em uma linha crescente de casos. A depressão afeta a integridade, oscila os sentimentos/ pensamentos, além de outras características que reforçam a questão da necessidade de um tratamento. A senhora como Psicóloga, em algum momento da profissão, teve casos em que pacientes encontravam-se em estado depressivo? Poderia me informar se a leitura mostrou-se um recurso com grande potencial para a renovação da saúde mental e emocional do paciente?

**Resposta:** Minha primeira formação em psicologia clínica foi em Gestalt-terapia nos anos de 2002 e 2003 no Núcleo Sol na cidade do Rio de Janeiro

(<http://nucleosolpsicoterapia.blogspot.com.br/>) e atualmente estou fazendo uma segunda formação em Psicologia Clínica Fenomenológico-Existencial no IFEN também na cidade do Rio de Janeiro (<http://www.ifen.com.br/site/cursos/psicologia-clinica>).

Você me pergunta se tive casos em que pacientes encontravam-se em estado depressivo, e se a leitura mostrou-se um recurso com grande potencial para a renovação da saúde mental e emocional do paciente.

Sua pergunta me lembrou da primeira criança que atendi. Sua mãe a trouxe devido à grande dor que a menina, então com 8 anos de idade, ainda sentia por ter presenciado a morte de seu irmão de 12 anos, dois anos antes na piscina do condomínio onde eles moravam com os pais.

Lembro-me daquela menina que, no começo, chegava cabisbaixa ao consultório e pouco me fitava nos olhos. Lembro-me de como recorrentemente deitava de bruços no colchonete que tínhamos em um canto da sala e chorando repetia frases cheias da mais profunda dor, por vezes até cansar e adormecer por alguns minutos. Lembro que nunca me senti tão incapaz como naqueles dias. Sem saber o que fazer, fazia como a eguazinha do conto “Angustia” de Anton Tche-

kov(<https://docs.google.com/document/d/1yGMpReQDI6IgckXj8MA8LH6myE1KDBJXwo6GhGIkQ/edit?usp=sharing>). Eu não mastigava nem bafejava como a eguinha do conto, mas a ouvia e com as minhas mãos aquecia a mãozinha que às vezes ela me dava durante o choro... Aos poucos, o choro foi dando lugar também aos seus desenhos, ao seu brincar, e aos livros que eu tinha em uma estante, e pelos quais aos poucos ela passou a se interessar.

Lembro que depois que leu o livro “A Menina e o Pássaro Encantado” de Rubem Alves, ela foi capaz de começar a falar do que sentia. Foi capaz de falar aos poucos do acidente na piscina, da sua falta de força para trazer o irmão agonizante para a borda da piscina, a dor de despedir-se dele no caixão, sua vontade de falar com ele e de ser ouvida e, aos poucos, da vontade de seguir em frente na vida, também por ele. Ali vi pela primeira vez a força da Biblioterapia!

Além disso, nas rodas de biblioterapia que venho desenvolvendo no residencial geriátrico no qual atualmente trabalho, sinto que a cada novo encontro, idosos a princípio nitidamente depressivos, que mal participavam nos primeiros encontros, começam a participar e a se mostrar mais animados e sorridentes a cada novo encontro. Mesmo idosos acometidos de Alzheimer severo já me chamam, e um idoso que não consegue falar, sinalizou em um de nossos encontros de poesia musicada querer utilizar um pandeiro para fazer a percussão: uma grande evolução para alguém que só ficava olhando o nada em nossos primeiros encontros!

- 3- Tendo em vista sua formação como Biblioterapeuta poderia me informar alguns benefícios que um atendimento baseado na Biblioterapia pode gerar em pacientes com algum transtorno psíquico, como a depressão?

**Resposta:** Ao ler sobre personagens que viveram situações de dor profunda, em textos em prosa ou em verso, os pacientes podem se identificar e perceber que não estão sozinhos em sua dor. Essa identificação pode vir a facilitar sua fala e outras formas de expressão - canto, desenho, escrita -, e através dessa expressão, emoções que ficaram anteriormente represadas podem ser escoadas. Determinadas situações em nossa vida nos fazem encalhar como navios em águas muito geladas. Então, a leitura de um texto literário por pessoas em dor profunda - em forma de prosa ou verso ou até poesia musicada - pode, de repente, aquecer seus olhos, ouvidos e corações, e fazê-los finalmente encarar o que os impede de ir adiante, e vislumbrar caminhos para libertarem-se da dor e irem adiante à vida apesar das dificuldades que fazem parte da vida de todos nós.

- 4- A partir do seu conhecimento na área, acredita que a biblioterapia também possa atuar como uma ação preventiva, para que o número de pessoas com depressão não tenha outro aumento significativo na sociedade?

**Resposta:** Acredito que se houvesse mais círculos de leituras em escolas, centros comunitários, hospitais, e até em prisões, teríamos menos casos de depressão em nossa sociedade atual.

- 5- A Dr. criou uma página no facebook titulado @Biblioterapia, que é bem interessante, pois além de fortalecer o seu trabalho, estimula o conhecimento da leitura como instrumento terapêutico e fortalece este assunto nas redes sociais. Pois acredito que no Brasil, há necessidade de haver mais espaços, além de um olhar atento para essa área poder ser discutida. Concorda?

**Resposta:** Concordo com você. De fato, a Biblioterapia é uma área que precisa ser ainda muito estudada e divulgada em nosso país. A maioria das pessoas no Brasil nunca ouviu falar em Biblioterapia, inclusive profissionais que são da área da saúde! Ainda não temos uma graduação formal em Biblioterapia, a maioria dos profissionais que trabalham com Biblioterapia são psicólogos, biblioteconomistas, ou professores que acreditam no valor da leitura literária para aumentar o bem-estar e a saúde mental das pessoas. Mesmo assim, já temos profissionais de valor espalhando essa semente!

Citarei os que conheço: (1) Clarice Caldin, autora do livro “Biblioterapia: um cuidado do ser” (2010), elaborou e ministra a disciplina de Biblioterapia na Graduação do Curso de Biblioteconomia na Universidade Federal de Santa Catarina; (2) Cristiana Seixas, psicóloga e biblioterapeuta desde 2011, ministra cursos livres de formação em Biblioterapia nos estados do Rio de Janeiro e São Paulo; (3) Nanci Gonçalves da Nóbrega, Pós-Doutora em Letras (PUC-Rio) e Doutora em Comunicação Social e Ciência da Informação (UFRJ), está ministrando, de setembro a dezembro de 2017, na PUC-Rio, um curso de extensão para pessoas e profissionais interessados no tema, e (4) Marília Amaral, professora da Escola de Biblioteconomia da UNIRIO, e Bianca Lopes de Souza, psicóloga e gestalt-terapeuta, juntas coordenam o Grupo de capacitação "Biblioterapia em Estudo" na UNIRIO, curso que está em andamento desde maio e vai até novembro de 2017.

E graças a profissionais como esses, vários outros no Brasil também estão começando a usar a Biblioterapia como instrumento terapêutico em seu trabalho.



## APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO REALIZADO COM A DRA. FERNANDA GOMES

- 1- Dr. Fernanda Gomes, atualmente a terapia alternativa tem sido bastante abordada e utilizada dentro das clínicas. Qual a sua percepção em relação aos métodos alternativos no auxílio de algum tratamento específico?

**Resposta:** Sou Gestalt-terapeuta e nosso olhar é holístico, integração entre mente e corpo na busca de um funcionamento saudável e fluido. Acredito sim na conjunção entre psicoterapia e terapias alternativas como meditação, Reiki, florais, o resgate da fé do cliente e etc. O que afirmo é que, todas as práticas que possam vir a ser funcionais e não comprometa a integridade física e mental do paciente, podem ser tornar prática alternativa. Por exemplo, se um cliente que me procura no consultório me informa sua paixão em lutar e não o faz há anos, resgatar essa atividade poderá proporcionar qualidade de vida biopsicossocial.

- 2- A Dr. já teve alguma experiência pessoal ou profissional, onde a leitura mostrou-se um recurso com grande potencial para renovação da saúde mental e emocional, a partir do envolvimento com a história?

**Resposta:** Sim. Profissionalmente sempre que posso indico livros e filmes que podem ajudar o meu cliente ter maior conhecimento do seu processo terapêutico. Os recursos visuais e audiovisuais são de grande eficácia e são recursos indispensáveis no incentivo a awareness do cliente.

- 3- A Dr. como uma profissional que lida com pacientes em estado depressivo, acredita que a relação do paciente com a leitura, pode ser um recurso que possibilite resultados positivos para o desenvolvimento e bem estar do paciente, durante o tratamento?

**Resposta:** Dependerá do paciente, do conteúdo desta leitura e do tipo de depressão que estamos enfrentando. O trabalho com pacientes depressivos requer o co-suporte de um psiquiatra que se disponibilize a trabalhar em conjunto, pois o processo é gradativo e requer alternâncias medicamentosas. Sim, a leitura pode vir a ser um recurso, mas o conteúdo deve ser analisado antes de ser indicado, bem como conhecer bem o nível da patologia. Geralmente pacientes depressivos não possuem muita energia para dispendir em nenhuma atividade, a leitura pode

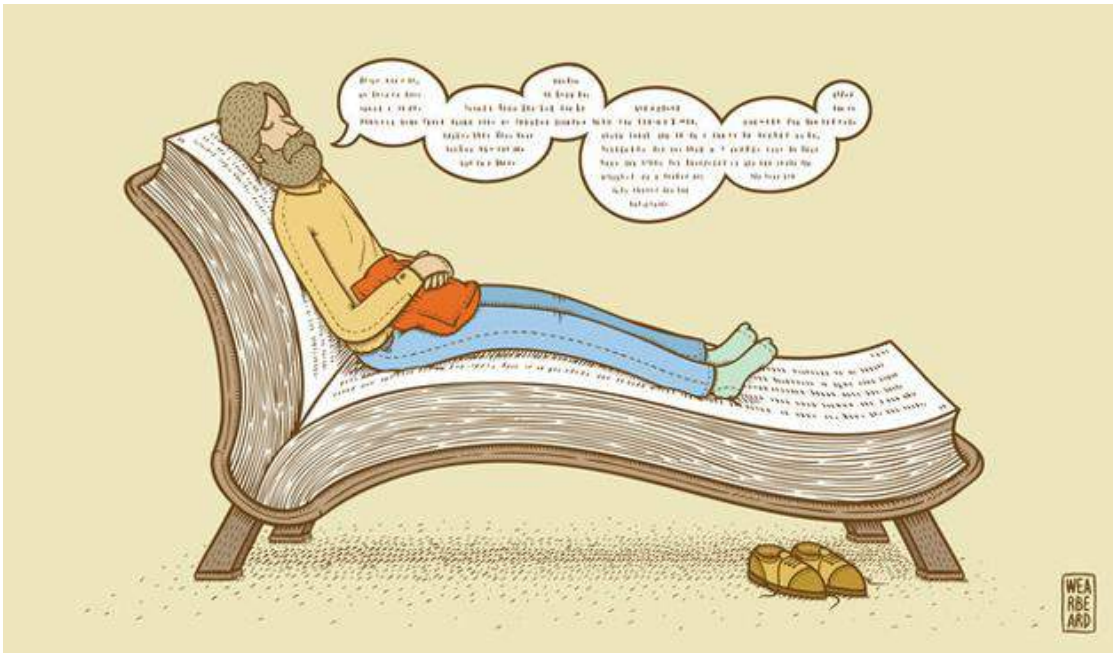
ser o início gradativo que possibilite o paciente retomar seu contato com o mundo.

- 4- Dr. Fernanda Gomes, a perspectiva em torno da Biblioterapia está evoluindo e atualmente já é possível encontrá-la em ambiente hospitalar e clínico com mais frequência. Porém, é uma área que necessita abranger-se muito diante da sociedade, tendo em vista que alguns profissionais desconhecem a sua potencialidade. Após responder as perguntas acima, gostaria de saber a sua opinião sobre a terapia por meio dos livros?

**Resposta:** Este trabalho possui extrema funcionalidade com pacientes crônicos, principalmente portadores de câncer e em sessões de quimioterapia; a leitura torna-se fundamental. O trabalho com rodas de leitura terapêutica possui grande potencial.

Eu utilizo muito esse recurso na clínica.

# ANEXO A – IMAGEM RELACIONADA À BIBLIOTERAPIA



## ANEXO B – IMAGEM RELACIONADA À BIBLIOTERAPIA

