



## INTRODUÇÃO

A Biblioterapia e a Cinematerapia são meios psicoterapêuticos que fomentam a interação social, potenciando as relações de grupo como arma terapêutica, e permitem a utilização da criatividade, imaginação, projeção e intenção como mecanismos de mudança.

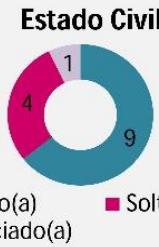
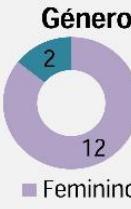
## OBJETIVOS

- ✓ Melhoria da sintomatologia depressiva e ansiosa, da autocritica, da adequação da visão do próprio, dos outros e do mundo
- ✓ Treino criativo de estratégias para resolução de problemas
- ✓ Melhoria da interação social e dinâmica de grupo

## METODOLOGIA

- ✓ Ciclos de oito semanas com sessões semanais de Cinematerapia e Biblioterapia
- ✓ Dois grupos de utentes seguidos em ambulatório (n=5 e n=9)
- ✓ Patologia afectiva em fase não aguda e patologia do espectro das psicoses com relativa preservação dos afetos
- ✓ Preenchimento na primeira e última sessões: Escala de Ansiedade de Auto-avaliação de Zung (EAZ), Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI), Inventário Depressivo de Beck (BDI), Questionário de Personalidade de Eysenck - Forma Revista (EPQ-R)

## RESULTADOS



F10-F19\*: Perturbações mentais e comportamentais devido ao uso de substância psicoativa

F20-F29\*: Esquizofrenia, perturbações esquizotípicas e transtornos delirantes

F30-F39\*: Perturbações do humor

F40-F48\*: Perturbações neuróticas, transtornos relacionados com o stress e perturbações somatoformes

F60-F69\*: Perturbações da personalidade e do comportamento adulto

\*10ª Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial de Saúde

## DISCUSSÃO

- ✓ BSI e EAZ: diminuição dos níveis de ansiedade patológicos, o que é congruente com os resultados dos estudos de aplicação de Cinematerapia e Biblioterapia a população com sintomatologia depressiva e ansiosa.
- ✓ BDI: subida de sintomatologia depressiva em alguns doentes do 2º grupo – provável correlação com prevalência de perturbações da personalidade (PP) neste grupo e aumento da autocritica nestes indivíduos quando confrontados de forma intensiva com as suas dificuldades de gestão emocional e adaptação social. Estes resultados sustentam a opinião amplamente veiculada na literatura de benefício de psicoterapias mais longas neste tipo de utentes.
- ✓ EPQ-R: 1) diminuição dos parâmetros neuroticismo/instabilidade e psicotismo e aumento no parâmetro extroversão → melhoria na capacidade de gestão de estados emocionais e adequação social; 2) aumento da deseabilidade social (+++ 2º grupo) → melhoria da percepção do que é socialmente esperado e maior desejo de corresponder às normas e sentir-se integrado; o que nos parece uma mais-valia, uma vez que a dificuldade na adaptação social é um dos principais aspectos a trabalhar nas PP.
- ✓ Melhorias substanciais na redução da ansiedade e interação e adequação social nas duas utentes com patologias do espectro das psicoses.

## CONCLUSÕES

Há eficácia na diminuição de sintomatologia depressiva e ansiosa e alteração dos perfis de personalidade no sentido de maior funcionalidade e adaptação social com o uso da Cinematerapia e da Biblioterapia. Deverá proceder-se à aplicação destes meios psicoterapêuticos a um maior número de utentes para comprovar os resultados obtidos neste projeto piloto.

BIBLIOGRAFIA: <sup>1</sup> Almeida, A. C., Biblioterapia – a Função Terapêutica da Leitura, Coimbra, 2002. <sup>2</sup> Rhodes et al. Cognitive-behavioral group depression prevention compared to bibliotherapy and brochure control: nonsignificant effects in pilot effectiveness trial with college students, 2014. Behaviour Research and Therapy 55, 49-53. <sup>3</sup> Rhodes et al. Effectiveness trial of an indicated cognitive-behavioral group adolescent depression prevention program versus Bibliotherapy and brochure control: 1 and 2 year follow-up, 2015. J Consult Clin Psychology 83, 736-747. <sup>4</sup> Nordin, S. et al. Expanding the limits of Bibliotherapy for Panic Disorders: Randomized Trial of Self-Help Without Support but With a Clear Behavior, Behavior Therapist 41 (2010) 267-276. <sup>5</sup> Park, S.-C. et al. Evidence-Based, Non-Pharmacological Treatment Guidelines for Depression in Korea, Korean J. Korean Med Sci 2014; 29: 12-22. <sup>6</sup> Handbook of Non Drug Intervention (HANDI) Project, Team. Australian Family Physician Vol. 42, no.4, April 2013. <sup>7</sup> Reynolds, C. and Albert, S. Management of mental disorders: lessons from India, www.thelancet.com Vol 376 December 18/25, 2010. <sup>8</sup> Treweek, S. Representations of non-suicidal self-injury in motion pictures, Arch Suicide Res. 2010;14(1):89-103. <sup>9</sup> Hankir A. Cinematherapy and film as an educational tool in undergraduate psychiatry teaching: a case report and review of the literature. Psychiatr Danub. 2015 Sep;27 Suppl 1:136-42. <sup>10</sup> Wedding, Darryl, and Niemic, Ryan. Movies & Mental Illness, 4th Edition. 2014. Hogrefe.