

## Contributos da biblioterapia para o bem-estar: um estudo de caso

### Bibliotherapy and its role in well-being: a case study

**Alexandra PINTO**. Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Alcoitão, Portugal.  
([alexandra.pinto@scml.pt](mailto:alexandra.pinto@scml.pt))

**Cristina VAZ de ALMEIDA**. Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Lisboa, Portugal.  
([cristina.vazalmeida@scml.pt](mailto:cristina.vazalmeida@scml.pt))

#### Resumo

**Introdução:** A biblioterapia pretende, através da leitura de livros de ficção ou de autoajuda, individualmente ou em grupo, facultar uma experiência saudável ou permitir um desenvolvimento pessoal, em qualquer idade do ciclo vital, com vertentes preventiva, promotora de bem-estar e terapêutica. A biblioterapia é um processo interativo, numa integração bem-sucedida de sentimentos, valores e ações, visando um processo harmónico e equilibrado de crescimento e desenvolvimento pessoal. Para uma seleção adequada dos textos que servem de base à leitura terapêutica, o género narrativo da literatura parece mais viável ao leitor para encontrar uma projeção íntima de si nas personagens que vivem nestes textos, tendo em conta as particularidades de cada pessoa. O bem-estar tem uma perspetiva holística, num conceito global de saúde, através do bem-estar físico, social, mental, cultural e espiritual, sendo alcançado na cooperação de várias áreas do conhecimento onde a biblioterapia tem potencialidade para colaborar no desenvolvimento e equilíbrio do ser humano. **Objetivos:** Compreender a importância da biblioterapia na sua vertente de desenvolvimento pessoal e o contributo do bibliotecário para assegurar o bem-estar do indivíduo através da leitura. Debate-se a expressão «biblioterapeuta» e «facilitador», bem como a função do bibliotecário que apoia na interação com os livros, presta ajuda informacional, orienta e guia na leitura. Estudo do Projeto «Voluntários da Leitura», um projeto que visa a promoção da leitura para pessoas idosas em Lares/Centros de Dia da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (SCML), onde as bibliotecárias fazem sessões de leitura em voz alta de um texto, destinando 30 minutos para a leitura e outros 30 minutos na obtenção de feedback, através da partilha de opiniões entre o grupo de idosos. **Método:** Estudo qualitativo, exploratório, com amostra de conveniência, por observação, com aplicação de um breve questionário de satisfação onde se avalia a compreensão e as emoções das pessoas de quatro equipamentos da SCML (dois lares e dois centros de dia) e a realização de uma entrevista em profundidade à bibliotecária/biblioterapeuta/facilitadora. **Resultados:** A avaliação através da observação e relato de uma sessão de biblioterapia efetuada por uma bibliotecária num dos lares da SCML demonstraram que os resultados deste projeto têm sido positivos nos seguintes aspetos: agrado geral da experiência, enriquecimento cultural, desenvolvimento pessoal e sensação de bem-estar. **Conclusão:** Na biblioterapia do desenvolvimento considera-se que o livro contribui para o tratamento terapêutico, sendo exterior ao leitor. A terapia ocorre pelo próprio texto, com diferentes interpretações pelos diferentes sujeitos. A biblioterapia surge para os bibliotecários como uma área emergente e transversal de intervenção da biblioteconomia, podendo ser aplicada em variados tipos de utilizadores, especialmente em pessoas idosas e/ou fragilizadas, contribuindo para o bem-estar, humanização e harmonia destes seres humanos.

#### Palavras-chave

Biblioterapia; Idosos; Desenvolvimento pessoal; Bem-estar; Saúde; Comunicação

## Abstract

**Introduction:** Bibliotherapy is a therapy that aims, through the reading of fiction or self-help books, individually or in groups, to provide a healthy experience or allow a personal development, at any age of the life cycle, with preventive aspects, promoting wellness and therapy.

Bibliotherapy is an interactive process, in a successful integration of feelings, values and actions, aiming at a harmonious and balanced process of personal growth and development. For an adequate selection of texts that serve as a basis for therapeutic reading, the narrative genre of literature seems more viable to the reader, to find an intimate projection of himself in the characters who live in these texts, considering the particularities of each person. Well-being has a holistic perspective, in a global concept of health, through physical, social, mental, cultural and spiritual well-being, being achieved in the cooperation of several areas of knowledge where bibliotherapy has the potential to collaborate in the development and balance of the human being. **Goals:** Understand the importance of bibliotherapy in terms of personal development and the contribution of the librarian to ensure the individual's well-being through reading. The expression «bibliotherapist» and «facilitator» is debated as well as the role of the librarian who supports the interaction with books, provides informational guidance, and assisted reading are discussed. Study of the «Volunteers of Reading», a project that aims to promote reading for elderly people in Homes / Day Centers of the Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (SCML), where librarians have reading sessions aloud of a text, allocating 30 minutes for reading and another 30 minutes for obtaining feedback, through the sharing of opinions among the elderly group.

**Method:** Qualitative, exploratory study, with a convenience sample, by observation, with the application of a brief satisfaction questionnaire that assesses the understanding and emotions of the elderly in two-day centers and two homes of SCML and an in-depth interview is conducted with the librarian. **Results:** The evaluation through the observation and reporting of bibliotherapy sessions carried out by librarians in one of the SCML homes demonstrated that the results of this project have been positive in the following aspects: general enjoyment of the experience, cultural enrichment, personal development and sense of well-being. **Conclusion:** In developmental bibliotherapy it is considered that the book contributes to the therapeutic treatment, being external to the reader. Therapy occurs by the text itself, with different interpretations by different subjects. Bibliotherapy appears to librarians as an emerging and transversal area of intervention in librarianship, which can be applied to various types of users, especially in elderly and / or frail people, contributing to the well-being, humanization and harmony of these human beings.

## Keywords

Bibliotherapy; Elderly; Personal development; Wellbeing; Health; Communication

## Introdução

Biblioterapia é um termo composto, que deriva de duas palavras gregas: *biblíon* (livro) e *therapeía* (terapia), cujo significado é «terapia através de livros». O termo «biblioterapia» foi cunhado por Samuel McChord Crothers, em 1916, num artigo da ATLANTIC MONTHLY, intitulado «A literacia clínica», em que este autor apresentou a biblioterapia como uma nova ciência e descreveu os largos benefícios dos efeitos de um livro<sup>3</sup>.

Uma das referências ao termo «biblioterapia» foi efetuada no ano de 1919 pelo Dicionário *Webster International*, com a definição de “utilização de leitura selecionada como adjuvante terapêutico na medicina e psiquiatria, auxiliando na solução de problemas através da leitura orientada”<sup>4</sup>.

Em 1946, Shrodes realizou um estudo sobre biblioterapia e tentou explicar como a literatura pode ajudar no trabalho terapêutico. Esta autora definiu biblioterapia como uma leitura orientada, com discussão em grupo, favorecendo a interação entre as pessoas que expressam os seus sentimentos, as suas sensações. Shrodes reconhece que para haver benefícios, os processos de identificação, de catarse e de integração são passos fundamentais<sup>5</sup>.

Em 1966, uma divisão da *American Library Association (ALA)*, a *Association of Hospital and Institution Libraries*, definiu biblioterapia como sendo a utilização de materiais de leitura selecionados, constituindo auxiliares terapêuticos em medicina e psiquiatria, bem como orientação na solução de problemas pessoais através da leitura orientada\*.

Para Caldin<sup>5</sup>, a biblioterapia não se confunde com a psicoterapia. Enquanto esta relaciona paciente e terapeuta, a biblioterapia é a relação ouvinte e leitor, desempenhando o texto o papel do terapeuta. Para a autora existe terapia, não apenas na leitura, mas nos comentários, gestos e expressões promovidos pela interação do grupo e que facilita a sua união.

Porque se desenvolveu muito em ambientes hospitalares e de clínicas de saúde mental, a biblioterapia foi mais aplicada na vertente clínica, numa tentativa de restabelecimento de pessoas com graves distúrbios emocionais e de comportamento. Posteriormente, o seu caráter preventivo foi aplicado em trabalhos multidisciplinares junto de crianças e jovens adolescentes, em escolas e centros comunitários<sup>2</sup>.

É no género narrativo da literatura que parece mais viável o leitor encontrar uma projeção íntima de si próprio nas personagens que vivem neste tipo de texto, tendo em conta as particularidades de cada um, potenciando os resultados que se poderão obter<sup>1</sup>. Assim, torna-se importante uma seleção adequada dos textos que servirão de base à leitura com fins terapêuticos.

A biblioterapia conduz ao bem-estar, através de uma vertente preventiva e terapêutica<sup>1</sup>. O bem-estar da pessoa insere-se numa perspetiva holística, num conceito global de saúde, onde se inclui o bem-estar físico, social e mental, indo ao encontro da definição da Organização Mundial da Saúde<sup>6</sup>.

### **As componentes da biblioterapia: catarse, a identificação e a introspeção**

Podemos atribuir três componentes básicos à biblioterapia: a catarse, a identificação e a introspeção, cada uma delas como uma fase interdependente para os efeitos que se pretendem, sejam terapêuticos sejam promotores de bem-estar.

Na catarse dá-se uma libertação das emoções, uma purificação emocional, onde poderão surgir reações como o riso ou o choro. A catarse pode ser entendida como pacificação, serenidade e alívio das emoções<sup>5</sup>.

No processo de identificação (muito ligado à catarse) com as personagens do texto literário poderá surgir afetividade em relação às que mais se destacam, pelas boas ou más razões. Esta identificação permite ao indivíduo compreender os seus próprios conflitos através dos conflitos vividos pelas personagens literárias. Esta identificação, resultante de um envolvimento com a literatura, favorece a análise e a reflexão interior com os nossos sentimentos.

A introspeção é o terceiro componente da biblioterapia, sendo terapêutica ao levar o indivíduo a refletir sobre os seus sentimentos, tornando-se um exame que fazemos dos nossos pensamentos

---

\* The use of selected reading materials as therapeutic adjuvants in medicine and psychiatry; also, guidance in the solution of personal problems through directed reading. AHIL Quarterly, Summer 1966, p. 18.

e atitudes após a leitura, narração ou dramatização do objeto literário, com o intuito de mudança de comportamento ou de aceitação do próprio<sup>5</sup> (Tabela 1).

**Tabela 1.** As componentes da biblioterapia

Componentes	Descrição	Efeitos
<b>CATARSE</b>	Libertação das emoções, uma purificação emocional	Riso ou choro; pacificação, serenidade e alívio das emoções
<b>IDENTIFICAÇÃO</b>	Com as personagens do texto literário	Afetividade em relação aos personagens; análise e reflexão interior
<b>INTROSPEÇÃO</b>	Fase terapêutica	Exame; reflexão sobre os sentimentos, atitudes; mudança de comportamento ou aceitação

Fonte: As autoras, baseado em Clarice Caldin<sup>5</sup>

### **Tipos de biblioterapia: clínica, institucional e de desenvolvimento**

Rhea Joyce Rubin, em 1978, definiu três tipos de biblioterapia: clínica, institucional e de desenvolvimento.

A biblioterapia clínica é exercida, através de sistemas de saúde, por médicos psiquiatras e psicólogos, nem sempre com a colaboração de um bibliotecário. O objetivo é compreender os sentimentos do leitor e a análise das suas mudanças de comportamento. Estes pacientes demonstram problemas emocionais ou comportamentais. Geralmente estas sessões decorrem em grupo, com leitura de textos narrativos, em voz alta e sua posterior interpretação.

A biblioterapia institucional, utilizando literatura didática através da informação e conhecimento, pode ocorrer individualmente ou em grupo e é aplicada por uma equipa formada pelo médico em conjunto com o bibliotecário, que contribui para uma seleção da literatura mais adequada.

A biblioterapia para o desenvolvimento pessoal é um apoio literário personalizado possibilitando um desenvolvimento normal e progressivo de quem procura ajuda, procurando corrigir, para além de poder possuir um carácter preventivo<sup>7</sup>. A biblioterapia do desenvolvimento e apoio ao crescimento visa o desenvolvimento de crianças, jovens, adultos e idosos. Pretende-se, assim, que sejam desenvolvidas as potencialidades emocionais, sociais e intelectuais do indivíduo e que se avalie a sua situação na perspetiva do outro através do distanciamento de nós mesmos. Aqui os técnicos poderão ser os bibliotecários, assistentes sociais e os professores ou educadores. Na biblioterapia do desenvolvimento considera-se que o livro faz o próprio tratamento terapêutico, sendo exterior ao leitor<sup>2</sup>.

A biblioterapia de desenvolvimento pessoal é utilizada para complementar a educação formal, através de leitura e discussões orientadas, aplicadas por alguém treinado e em carácter preventivo, de preferência, em grupos homogéneos, com os mesmos interesses e, principalmente, na mesma faixa etária. É aplicado, principalmente, em escolas, bibliotecas públicas e centros comunitários<sup>2</sup> (Tabela 2).

**Tabela 2.** Tipos de biblioterapia

TIPOS	DESCRIÇÃO	PARTICIPAÇÃO	EFEITOS
<b>CLÍNICA</b>	É exercida, através de sistemas de saúde	Por profissionais de saúde (podem não intervir bibliotecários)	Compreender os sentimentos do leitor e a análise das suas mudanças de comportamento
<b>INSTITUCIONAL</b>	Utiliza a literatura didática através da informação e conhecimento. Pode ocorrer individualmente ou em grupo	Pode ter a colaboração de bibliotecários	Compreender os sentimentos do leitor e a análise das suas mudanças de comportamento
<b>DESENVOLVIMENTO</b>	Apoio literário personalizado	Bibliotecários, assistentes sociais, professores ou educadores	Visa o desenvolvimento das potencialidades emocionais, sociais e intelectuais de crianças, jovens, adultos e idosos

Fonte: As autoras, baseado em Danielle Ferreira<sup>2</sup>

### Os efeitos terapêuticos do livro

No artigo de Samuel McChord Crothers, de 1916, o autor refere que elaborou «um sistema de bibliotecoterapia», sublinhando: “não presto muita atenção às classificações puramente literárias ou históricas. Não me importo se um livro é antigo ou moderno, se é inglês ou alemão, se é em prosa ou verso, se é uma história ou uma coleção de ensaios, seja romântico ou realista. Só pergunto: Qual é o seu valor terapêutico?”<sup>3</sup>.

A coleção de livros representa um recurso de estudos apropriados para pessoas com alguns problemas, como depressão, ansiedade, abuso de substâncias nocivas, distúrbios alimentares e doenças físicas. A biblioterapia criativa utiliza predominantemente prosa e poesia, para fornecer uma forma mais criativa de terapia, através de grupos de leitura orientada<sup>8</sup>.

Para Marc-Alain Ouaknin, a leitura pode oferecer ao leitor, por identificação, apropriação e projeção, a possibilidade de descobrir um tipo de segurança material, económica, emocional, ou seja, uma alternativa à sua realidade, uma catarse dos conflitos, uma segurança espiritual, com sentimentos de pertença e de abertura a outras culturas, sentimentos de amor, compromisso, superação das dificuldades, valores individuais e pessoais<sup>9</sup>.

O texto funciona como um objeto intermediário, pois é ele que abre espaço para os comentários e interpretações que resultam de uma escolha de pensamento e de comportamento<sup>7</sup>. As palavras não são neutras, pelo que a linguagem metafórica apela ao envolvimento do leitor com o texto e recorre a várias intertextualidades, conduzindo o homem para além de si mesmo, libertando o seu pensamento e a sua ação<sup>10</sup>.

A leitura de certos livros pode mudar a vida das pessoas ou modificar crenças que influenciam determinadas ações. Para Harold Bloom, a literatura de imaginação vem aliviar a solidão<sup>11</sup>.

### O bem-estar holístico para uma vivência mais gratificante

Acredita-se que quando alguém se conecta com uma história particular pode começar a relacionar-se melhor com a sua vida, a nível pessoal e emocional<sup>5</sup> e assim atingir um nível superior

de bem-estar. Este é um conceito positivo e não é apenas saúde física, embora a saúde física e o bem-estar estejam relacionados<sup>11</sup>.

O ensaio histórico de Evans e Stoddart em 1990, intitulado *Producing health, consuming health care*, marcou uma viragem no conceito de saúde, tendo os autores apresentado um conjunto de modelos que descrevem os relacionamentos entre a saúde e o bem-estar, expandindo a definição da OMS sobre saúde<sup>6</sup>. O bem-estar foi definido como um sentimento de satisfação com a vida do indivíduo. De acordo com a OMS, o simples facto de não estar doente não significa que a pessoa esteja bem, pelo que o bem-estar é o componente positivo da saúde, que inclui ter uma boa qualidade de vida e uma boa sensação de bem-estar, através de uma visão positiva da vida<sup>12,13</sup>.

Este bem-estar global é alcançado na cooperação de várias áreas do conhecimento e onde a biblioterapia se afirma com potencialidades para colaborar no desenvolvimento e no equilíbrio do ser humano.

Apesar das várias reflexões sobre a saúde ser mais do que a ausência de doença, as métricas da saúde continuam a estar enquadradas numa medida em que a doença sobrecarrega o indivíduo ou a população. Sobre isto, Kottke *et al.* dão o exemplo dos anos de vida ajustados por incapacidade (DALYs) e dos anos de vida ajustados pela qualidade (QALYs), que são definidos como decréscimos de um ano em perfeita saúde, sendo uma das medidas mais comuns de saúde geral<sup>14</sup>.

### **Narrativas literárias: remédios literários**

A Medicina Narrativa, como programa multidisciplinar, surgiu na década de 1990 nos EUA e no Reino Unido, contribuindo para a defesa da literatura e das suas qualidades éticas<sup>15</sup>.

Um dos objetivos destes programas nos currículos de algumas faculdades de medicina norte americanas era a melhoria da empatia dos estudantes de medicina, de modo a prepará-los para serem futuros médicos, praticantes clínicos mais atentos aos pacientes com um compromisso pessoal, para além de profissional com os pacientes.

Nos últimos anos foram sendo editados alguns compêndios com listas de livros para fazer face às mais variadas situações. Estas versões, apesar de mais sofisticadas e sistemáticas, seguem o padrão das antigas listas que eram elaboradas por alguns bibliotecários e que os leitores podiam consultar. Através destes guias, os leitores escolhiam os livros mais adequados a cada ocasião. Destaca-se um desses guias mais recentes e ambiciosos: o *The novel cure: An A-Z of literary remedies*, de Berthoud e Elderkin, que pretende contribuir para que as narrativas literárias sejam lidas por pessoas que procuram ajuda em livros de não ficção, ou de autoajuda, quando estão com dificuldades, respondendo a dúvidas existenciais e dilemas quotidianos. Os editores referem que, para ajudar a aliviar a dor, através deste tipo de livros, “as pessoas encontram uma cura na forma de um romance”<sup>16</sup>.



necessidades típicas de cada pessoa dentro do grupo, o facilitador orienta o debate segundo as necessidades gerais de desenvolvimento e conhecimento do grupo como um todo.

De acordo com o esboço do perfil da entrevistada em profundidade, descrevemos I.V. como bibliotecária da SCML que há oito anos desenvolve um trabalho como biblioterapeuta/facilitadora, deslocando-se propositadamente a alguns Lares/Centros de Dia da organização de cariz social onde desenvolve a sua profissão. Em termos de destinatários, IV atinge com a leitura «à medida» um conjunto de cerca de mil utentes por ano, o que perfaz um total de mais de oito mil ouvintes nos oito anos em que desenvolve esta atividade específica. No âmbito da sua intervenção organiza sempre quatro sessões semanais, com a duração de uma hora cada.

A facilitadora reconhece que a leitura que dirige àqueles milhares de utentes para quem leu e lê com regularidade é benéfica, mas para isso existem características que este profissional biblioterapeuta deverá possuir para que uma sessão surta resultados positivos (Tabela 3).

**Tabela 3.** Competências interrelacionais e interpessoais do biblioterapeuta

1. Ter proximidade com as pessoas;
2. Promover a união e a cooperação entre todos os envolvidos;
3. Criar laços de continuidade (evitando faltar);
4. Selecionar pequenos textos, adaptados de acordo com o perfil e gostos;
5. Estimular a leitura e a memorização;
6. Estimular as reminiscências positivas;
7. Saber quando fazer os silêncios;
8. Implementar um conjunto de regras muito simples;
9. Dar liberdade de expressão;
10. Ter conversa «social»;
11. Criar momentos significativos através das atividades relacionadas com a leitura;
12. Preparar adequadamente os espaços;
13. Saber moderar uma conversa (e.g., evitando que todos falem ao mesmo tempo);
14. Ter presente a dignidade da pessoa;
15. Interagir com a organização/equipamento onde decorre a sessão.

Fonte: Elaboração própria pelas autoras

### **Resultados do estudo qualitativo: «Voluntariado da leitura»**

Para este trabalho específico de investigação, e tendo em conta o perfil do seu público, foram escolhidas duas obras para serem lidas e debatidas pela bibliotecária da biblioteca da SCML em dois lares e dois centros de dia desta instituição:



Título da obra:	<i>A visita ao padrinho</i> , de Ilse Losa (Literatura juvenil) – Leitura e debate
Local:	Lar São João de Deus, Aldeia Santa Isabel; Residência Quinta Alegre
Título da obra:	<i>Namoro à moda antiga</i> , de Gabriel Frada (Romance) – Leitura e debate
Local:	Centro de dia Alto do Pina; Centro de Desenvolvimento Comunitário da Charneca do Lumiar

As sessões de biblioterapia decorreram no mês de fevereiro de 2020, em espaços da instituição da SCML com grupos entre 10 e 16 indivíduos, de idades compreendidas entre os 46 e os 92 anos, apresentando todos algumas incapacidades cognitivas e físicas (mobilidade reduzida) que os impedem de ter uma vida independente. A nível educacional existe uma grande variedade, “muitos possuem um nível educacional mais elevado, porém, as incapacidades ou demências mais avançadas, provocam-lhes algumas limitações”, confirmou-nos a bibliotecária.

O espaço de leitura é preparado e o grupo fica sentado rodeando a bibliotecária, com luz indireta e temperatura amena.

O primeiro momento de interação entre ouvintes e facilitadora é iniciado por um conjunto de perguntas relacionadas com as sessões de leitura. Os indivíduos mais participativos vão respondendo. Observa-se a sua linguagem verbal e não verbal.

Dos livros selecionados optou-se por um determinado capítulo de *É Carnaval ninguém leva a mal*, da obra de Gabriel Fraga *Namoro à moda antiga* e *A visita ao padrinho*, de Ilse Losa.

No caso desta última obra trata-se de uma aventura que envolve duas personagens: um padrinho e um gato. Para I.V., o animal (o gato) serve de conversa para o desenrolar da leitura, ajudando a reavivar memórias do passado, pois é vulgar que todos tenham alguma memória com um padrinho e/ou com um gato ou outro animal doméstico.

Para I.V., o tema ajuda a trabalhar os afetos e as emoções destas pessoas. A biblioterapeuta afirma que “o importante destas leituras é ter a possibilidade de ir ao encontro das pessoas, não apenas para o processo de leitura, mas para lhes proporcionar melhorias na sua vida” (*sic*), acrescentando “estas sessões fazem bem à mente e às suas emoções. Ficam felizes, é uma espécie de catarse” (*sic*).

Durante a leitura, a bibliotecária explora expressões como: «aqui há gato» e «caladinho que nem um rato». As perguntas relacionadas com o tema, mas ditas de uma forma simples e com associações de modo a serem reconhecidas, revelam-se importantes para perceber se houve compreensão do texto.

Relativamente a uma frase da obra “... a vida tem os seus lados bons...”, quando questionados, a maioria dos participantes na leitura considera que a vida tem mais momentos maus do que bons. No entanto, para uma senhora (92 anos), e em jeito de sumário construtivo, refere que “é nos momentos maus que aprendemos”.

Após a leitura das obras, que demora cerca de 20 minutos, I.V. coloca perguntas aos participantes como por exemplo: «Qual a moral da história» e se a mesma «se adapta aos dias de hoje». Os mais participativos manifestam a sua opinião, verbalizando ou fazendo gestos, revelando pela postura, tom de voz e movimentos com os braços dinamismo e interesse. Todos os que conseguem expressar-se demonstram o seu gosto e compreensão pelas obras em questão.

Os grupos manifestam gostar de ouvir e participar nas sessões quinzenais de leitura. Alguns afirmam gostar da forma como a bibliotecária lê e explica as obras. Referem que as emoções principais que sentem enquanto a atividade dura são o «entusiasmo», a «alegria» e o «bem-estar». Um dos participantes afirmou numa destas sessões: “estas leituras são importantes porque esquecemos o resto” (*sic*).

Sobre os elementos que envolvem estes momentos especiais destas partilhas literárias com efeitos terapêuticos, a facilitadora refere que no início da sessão, assim como no final, “é importante o toque, os afetos, a atenção plena para o momento”, e refere “as pessoas vão de propósito para a leitura, porque sabem que é mais do que isso, é um lugar onde falam de si, das suas famílias e das suas vidas” (*sic*).

A linguagem usada é assertiva, clara e positiva<sup>17</sup>, tendo em conta que se encontram num espaço onde deve haver liberdade para falar, dando tempo às pessoas de uma forma afirmativa. “Pretendemos o bem-estar e os resultados mostram que é esse o caminho”, confirmou-nos I.V.

A biblioterapeuta consegue prender a atenção dos presentes através de uma comunicação verbal e não verbal, de momentos de reflexão e de participação de forma equilibrada e procurando que todos participem. O modo como interpretou a leitura destas obras e de todas as que lê (segundo relato dos presentes) contribui muito para o sucesso desta atividade e para conseguir o seu objetivo de causar bem-estar aos participantes.

Pode-se concluir que as escolhas destes temas foram adequadas ao seu público na medida em que conseguiram que as obras fossem acedidas e entendidas facilmente, prendendo a atenção dos ouvintes e captando uma nítida satisfação, observada através de muitos sorrisos, que se manifestaram de uma forma generalizada nos grupos.

Após observação destas sessões, os presentes responderam a um pequeno questionário (em anexo). Todos gostaram da forma como os textos foram lidos ( $n=40$ ), sentiram a emoção de «alegria» ( $n=40$ ) e todos sentiram «bem-estar» ( $n=40$ ). Estes registos foram efetuados pela facilitadora que preencheu o referido questionário.

Durante estas sessões, a bibliotecária organiza, por vezes, atividades relacionadas com a leitura. Nas sessões onde foi lida parte da obra de Gabriel Frada sobre o Carnaval foi igualmente lido o «testamento de Judas». I.V. dá outros exemplos: “Sobre o tema Pão por Deus eles criaram uns saquinhos, puseram a mesa com pão, nozes, amêndoas e conversámos sobre o livro e sobre esse momento; no Dia da Espiga fizemos arranjos de flores preparados por eles. Quando organizámos um conto de Natal, fomos organizando e montando um presépio à medida que ia sendo feita a leitura para que se pudesse vivenciar melhor o que era dito” (*sic*). IV também sublinha que “por vezes também cantam, dependendo dos temas”. Segundo a facilitadora: “pode haver uma ação, mas sempre a partir da leitura”.

Para a biblioterapeuta são as partilhas, as vivências, as histórias de vida destas pessoas que a leitura ajuda a lembrar. A leitura é o catalisador destes momentos coletivos que permite a estas pessoas o reencontro com as suas memórias, mesmo que considerem que tiveram «momentos maus». “Aqui eles entram numa outra área (dimensão), conseguem evadir-se, sentindo-se bem e com dignidade” (*sic*).

### **Discussão dos resultados do estudo de caso**

Como Clarice Caldin, verificam-se os três componentes básicos da biblioterapia: a catarse, com o grupo de utentes a ter reminiscências positivas do passado provocadas pela leitura; a identificação, que resulta da afetividade em relação aos personagens (e.g., o gato e o padrinho do

livro de Ilse Losa); e a introspeção, quando, por exemplo, I.V. pergunta ao grupo: “Qual a moral da história”. Cada fase contribui para a agregação do bem-estar final.

O texto, lido em voz alta, nestas sessões de grupo é um fator chave para o sucesso da sessão e tem de se ter em conta o nível de envolvimento do grupo. O texto deve ser acessível, fácil de acompanhar e deve ajustar-se ao perfil de um grupo homogéneo, com valores semelhantes<sup>9</sup>. Tendo em conta a importância da utilização da assertividade, da necessidade de uma linguagem clara e positiva, gerindo o tempo e o respeito de intervenção de cada um, depreende-se que a comunicação verbal e não verbal tem efeitos nos resultados positivos das sessões<sup>17</sup>.

Quando a leitura em voz alta é pausada, calma e gentil, os sentimentos interiores começam a desenrolar-se e existe uma identificação com todos os aspetos da vida, provocando um turbilhão no interior de cada um, e isto é o começo da terapia. As palavras não têm apenas um significado, têm um som, um ritmo, que num local adequado e de um modo tranquilo, encorajam a uma resposta emocional<sup>9</sup>.

Verificando-se a importância das componentes verbais (linguagem simples, afável, empática e assertiva), assim como os aspetos não-verbais (gestos, silêncios, sorrisos na sessão), Mast e Cousin confirmam que a comunicação exprime-se tanto pela linguagem verbal, que se apoia em palavras, como na linguagem não verbal, que utiliza os gestos, a postura, o tom de voz, a proximidade, entre outros elementos da paralinguagem<sup>18</sup>.

Existem vários critérios para a seleção das obras, mas como Samuel McChord Crothers referiu, o importante da leitura é o seu valor terapêutico<sup>3</sup>.

Para Susan McLaine, a ficção e poesia são os textos mais apropriados, despertam o conhecimento com palavras e imagens que ajudam a criar uma história com a qual o ouvinte se relaciona e pode ajudar a visitar aspetos da própria vida. A ficção e a poesia invocam sentimentos que são trabalhados quando se lida com emoções humanas.

Como para António Damásio, em que a ativação das emoções (externas) e dos sentimentos (internos) através da linguagem são importantes, também o método desta terapia consiste numa dinamização desta área<sup>19</sup>.

## Conclusão

Para os idosos, a leitura requer uma abordagem diferente da leitura em outros estágios da vida. Nestas faixas etárias as capacidades físicas e as suas atividades associadas podem ser reduzidas por diferentes fatores biológicos ou psicológicos. No entanto, um adulto mais velho tem capacidade de participar em atividades úteis que estimulam a atividade cerebral e mental<sup>9</sup>.

Um dos participantes refere: “Estas leituras são importantes porque esquecemos o resto” (*sic*). A bibliotecária expressa-se: “Biblioterapia não é ler um livro, é ter uma relação com o outro, ter a preocupação com o seu bem-estar, preservando a sua dignidade como pessoa” (*sic*). Estas frases permitem sintetizar os dois lados: participante e biblioterapeuta/facilitadora, e evidenciar os benefícios que a leitura coletiva em voz alta, bem como o debate, as atividades, a interação e os próprios relacionamentos que geram, podem trazer para pessoas que se encontram em situação de fragilidade ou incapacidade.

O conceito da Organização Mundial da Saúde (OMS) de saúde como um completo estado de bem-estar físico, mental e social, permite ligar a saúde à felicidade e, ao atrair músicos, pintores ou pessoas especializadas em biblioterapia, aromoterapia ou psicologia da felicidade, contribui-se para a concretização das premissas da OMS<sup>4</sup>. A ficção clássica e a poesia, quando lidas em voz

alta, podem “pintar quadros extraordinariamente coloridos”<sup>9</sup> e têm a capacidade de cativar a imaginação de um indivíduo, quer goste ao não de ler.

Como Michie, Van Stralen e West propuseram com a roda de mudança de comportamentos, as intervenções que permitam apoiar a mudança de comportamentos também se podem aplicar às organizações que poderão ver na biblioterapia uma intervenção promotora de bem-estar das populações que cuidam e apoiam. Como referem aqueles autores, é preciso avaliar as funções/meios para a intervenção para depois se categorizarem processos. Estas intervenções podem ter diversos componentes, como existem nos descritores efetuados pela facilitadora: conversa, linguagem verbal e não verbal, educação, persuasão e capacitação. O objetivo final desta biblioterapia é o bem-estar e a dignificação do ser humano<sup>20</sup>.

### Agradecimentos

Agradecemos a todas as pessoas que tornaram possível a concretização deste projeto, através das suas autorizações na realização do estudo empírico; à Diretora da Direção de Desenvolvimento e Intervenção de Proximidade (DDIP); ao Diretor do Lar São João de Deus; Diretora do Centro de Dia do Alto do Pina (apesar de não termos conseguido concretizar a visita); à Diretora da Biblioteca da SCML; e um agradecimento muito especial e nominal à bibliotecária, facilitadora, biblioterapeuta, Idalina Veríssimo, que é uma profissional de elevada competência e um excelente ser humano, numa plenitude holística, como foi possível avaliar pelo *feedback* do seu público destinatário e pela relação profissional mantida com as autoras ao longo dos anos.

O nosso manifesto agradecimento à Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.

### Referências bibliográficas

1. Abreu A, Zulueta M, Henriques A. Biblioterapia: estado da questão. Cad BAD. 2013;(1/2):96-111.
2. Ferreira D. Biblioterapia: uma prática para o desenvolvimento pessoal. Educ Tem Digital. 2003;4(2):35-47.
3. Crothers SM. A literary clinic. Atlant Month. 1916 Sep:291-301.
4. Patrício TM. Recomendações de leitura e terapias literárias [dissertation]. Lisboa: Faculdade de Letras, Universidade de Lisboa; 2014.
5. Caldin C. A leitura como função terapêutica: biblioterapia. Rev Eletr Bibliotecon Ci Inf. 2001;6(12):32-44.
6. World Health Organization. The world health report 1998 – Life in the 21st century: a vision for all. Geneva: WHO; 1998.
7. Rubin R. Uses of bibliotherapy in response to the 1979s. Libr Trends. 1979;28(2):239-52.
8. McLaine S. Bibliotherapy: reading for wellbeing in old age. In: Alzheimer’s Australia Dementia Forum [Internet], Melbourne (Australia), 2012 Aug 14. Available from: [https://www.dementia.org.au/sites/default/files/Susan\\_McLaine.pdf](https://www.dementia.org.au/sites/default/files/Susan_McLaine.pdf)
9. Ouaknin MA. Biblioterapia. São Paulo: Edições Loyola; 1996.
10. Marques RM. Leitura/interpretação e uso de linguagem metafórica em alunos do 1.º ciclo do ensino básico: comparação e metáfora [dissertation]. Bragança: Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Bragança; 2012.

11. Bloom H. Como ler e porquê. Lisboa: Caminho; 2001.
12. Dunn HL. High level wellness. R.W. Beatty; 1973.
13. Frey BS, Stutzer A. Happiness and economics. Princeton University Press; 2002.
14. Kottke TE, Stiefel M, Pronk NP. Well-being in all policies: promoting cross-sectoral collaboration to improve people's lives. *Prev Chronic Dis.* 2016;13(52):1-7.
15. Charon R. Narrative medicine in the international education of physicians. *Press Med.* 2013;42(1):3-5.
16. Berthoud E, Elderkin S. The novel cure: an A to Z of literary remedies. Canongate Books; 2013.
17. Almeida CV. Modelo de comunicação em saúde ACP: as competências de comunicação no cerne de uma literacia em saúde transversal, holística e prática. In: Lopes C, Almeida CV, editors. *Literacia em saúde na prática.* Lisboa: Edições ISPA; 2019. p. 43-52.
18. Mast MS, Cousin G. The role of nonverbal communication in medical interactions: empirical results, theoretical bases, and methodological issues. In: Martin LR, DiMatteo MR, editors. *The Oxford handbook of health communication: behavior change and treatment adherence.* New York: Oxford University Press; 2014.
19. Damásio A. O sentimento de si. Lisboa: Publicações Europa-América; 2000.
20. Michie S, Van Stralen MM, Wes R. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci.* 2011;6:42.

### Notas biográficas

**Alexandra PINTO.** Bibliotecária e especialista em documentação e informação da Escola Superior de Saúde do Alcoitão/Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (ESSA/SCML). Licenciatura em Relações Internacionais pela Universidade Lusíada de Lisboa (1991). Curso de Especialização em Ciências da Documentação, na variante biblioteca, pela Universidade Autónoma de Lisboa (2005). Mestrado em Ciências da Documentação e Informação pela Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa (2018). Coordenadora no Centro de Recursos Educativos (biblioteca) da ESSA, sendo responsável, desde 2006, pela biblioteca e pelo arquivo deste estabelecimento de ensino superior. As suas áreas de maior interesse são: biblioterapia, literacia em saúde, acesso aberto e serviço de referência, nomeadamente o apoio à investigação e à prática clínica. É membro das associações BAD, EAHIL e APDIS (onde integra os Corpos Sociais da atual Direção para o biénio 2018-2021).

**Cristina Vaz de ALMEIDA.** Investigadora, docente, especialista em Literacia em Saúde. Doutorada em Ciências da Comunicação – Literacia em Saúde, pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas. Mestre em Novas Tecnologias Aplicadas à Educação, com especialização em comunicação em *e-learning*, pela Universidade Autónoma de Barcelona e Universidade Carlos III, em Madrid (2007). Pós-graduada em Marketing, pelo Instituto Superior de Gestão (1996). Pós-graduada em Psicologia Positiva, pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (2016). Pós-graduada em Direito do Ambiente, pela Universidade Católica Portuguesa (1991). Licenciada em Direito, pela Universidade Católica Portuguesa (1990). Docente e formadora de inúmeros cursos de Comunicação e Literacia em Saúde e Marketing em Saúde em instituições académicas e organizações de saúde (centros hospitalares, ARS, etc.). Formadora sénior do ISPA – Instituto Universitário e da ESEL – Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. Co-diretora da 1ª Pós-graduação de Literacia em Saúde: Modelos, Estratégias e Intervenção, também no ISPA. Diretora do Serviço de Gestão de Produtos de Apoio, da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (2012-2019).