

**XIV JORNADAS  
APDIS**  
Be OPEN: Inspirar. Capacitar.  
Investigar, Inovar & Partilhar  
29 e 30 outubro 2020



**Título:**

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

**Autoras:**

Alexandra Pinto



Cristina Vaz de Almeida



# Introdução

A biblioterapia é um processo interativo entre o **leitor** e o **texto**, numa integração de sentimentos, valores e ações, visando:

- o **equilíbrio** da saúde mental e social, enriquecimento e crescimento pessoal
- Através da leitura de livros de ficção ou de autoajuda, individualmente ou em grupo, é possível:
  - experiência saudável ou um **desenvolvimento pessoal**,
  - com vertentes **preventiva, terapêutica** e promotora de **bem-estar**



# Objetivos



Compreender a importância da biblioterapia na sua vertente de **desenvolvimento pessoal** e

- contributo do bibliotecário para assegurar o **bem-estar** do indivíduo através da leitura

Debate-se a expressão «biblioterapeuta» e «facilitador» e, a **função do bibliotecário** no apoio à interação com os livros, na ajuda informacional, na **orientação** da leitura



# Metodologia

Estudo **exploratório qualitativo**, transversal, por conveniência e observação

- **Questionário** onde se avaliou a compreensão e as emoções de algumas das pessoas institucionalizadas em:
- 4 equipamentos da SCML, no âmbito do projeto «**Voluntariado da Leitura**», da biblioteca da SCML
- Foi efetuada uma **entrevista** em profundidade a uma das bibliotecárias

Privilegiar as duas partes da relação: os **ouvintes** e a **bibliotecária** que assume a função de biblioterapeuta/facilitadora



# Efeitos terapêuticos do livro

- Podem mudar uma vida, alterar crenças
- Ser um recurso para pessoas com depressão, ansiedade, abuso de substâncias nocivas, distúrbios alimentares e doenças físicas
- O **texto** funciona como um objeto **intermediário** abrindo espaço para os comentários e interpretações

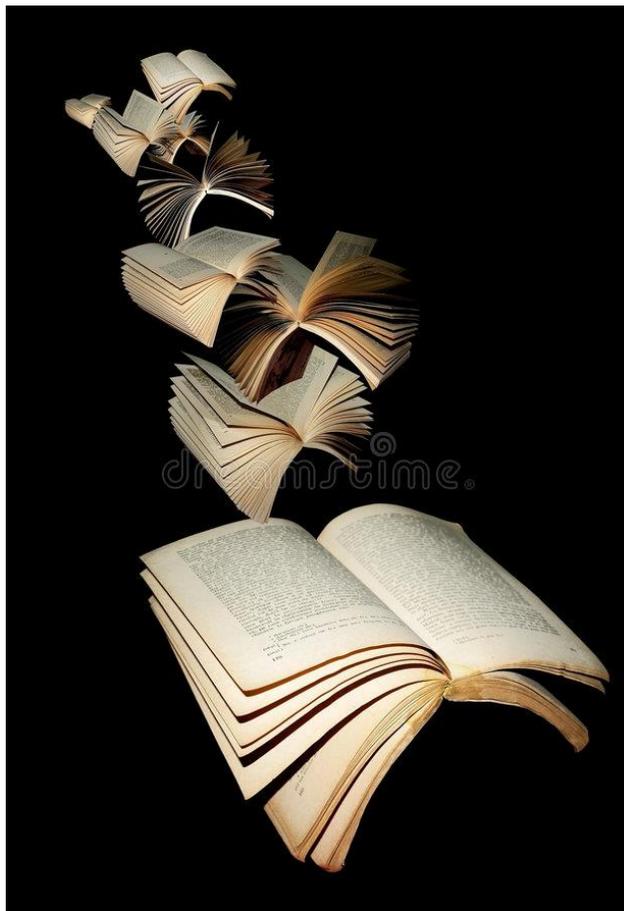
A **linguagem metafórica** apela ao envolvimento do leitor com o texto conduzindo o homem para além de si mesmo, libertando o seu pensamento e a sua ação



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

Alexandra Pinto & Cristina Vaz de Almeida

**XIV JORNADAS APDIS**  
Be OPEN: Inspirar. Capacitar.  
Investigar, Inovar & Partilhar  
29 e 30 outubro 2020



# O papel do bibliotecário

- Desempenha o papel de um **educador** e de um **facilitador**
- Esta identificação pode ser feita em conjunto com outros especialistas, como um **psicólogo** ou **psicoterapeuta**
- O sistema de educação é aberto e contínuo com uma terapia implícita
- O objetivo é **solucionar** e **prevenir**, de forma saudável, problemas e crises que podem surgir nos estágios da vida



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

Alexandra Pinto & Cristina Vaz de Almeida

**XIV JORNADAS APDIS**  
Be OPEN: Inspirar. Capacitar.  
Investigar, Inovar & Partilhar  
29 e 30 outubro 2020



# Competências interrelacionais e interpessoais

- Procurar corresponder às necessidades de **cada faixa etária**, identificando os problemas dos seus utilizadores orientando o debate segundo as **necessidades gerais** do grupo como um todo

Ter proximidade com as pessoas

- Promover a união e a cooperação
- Criar laços de continuidade
- Selecionar pequenos textos
- Estimular a leitura e a memorização
- Estimular as reminiscências positivas
- Saber quando fazer os silêncios

Dar liberdade de expressão

- Ter conversa «social»
- Atividades relacionadas com a leitura
- Preparar adequadamente os espaços
- Saber moderar uma conversa
- Ter presente a dignidade da pessoa
- Interagir com a organização



# O estudo de caso

- Foram escolhidas duas obras para serem **lidas** e **debatidas** pela bibliotecária em **dois lares** e **dois centros de dia** da SCML
  - 1 de literatura juvenil
  - 1 romance
- Grupos entre **10** e **16** indivíduos,
- de idades compreendidas entre os **46** e os **92** anos



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

Alexandra Pinto & Cristina Vaz de Almeida

**XIV JORNADAS APDIS**  
Be OPEN: Inspirar. Capacitar.  
Investigar, Inovar & Partilhar  
29 e 30 outubro 2020



# Resultados

- O primeiro momento de interação entre **ouvintes** e **facilitadora** é iniciado por um conjunto de **perguntas** relacionadas com as sessões de leitura.
- Essas perguntas são efetuadas de forma simples e com associações relacionadas com o tema de modo a que perceba se há **compreensão** do texto.
- Estas sessões provocam **entusiasmo, alegria e bem-estar**



# Resultados

- A facilitadora refere a importância do **toque**, dos **afetos**, da **atenção plena** para o **momento** e
- 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
- São as **partilhas**, as **vivências**, as suas **histórias** que a leitura ajuda a **relembrar**
- A leitura é o **catalisador** destes momentos coletivos que permite o reencontro com as **memórias**



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

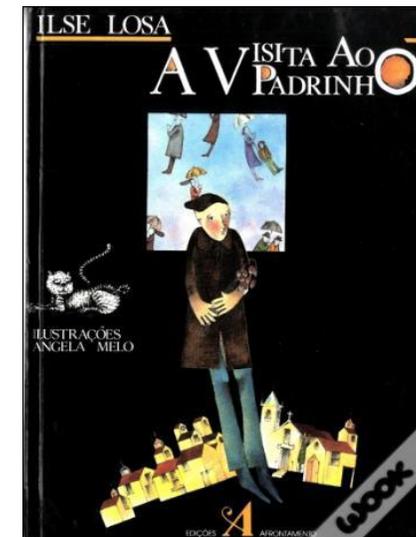
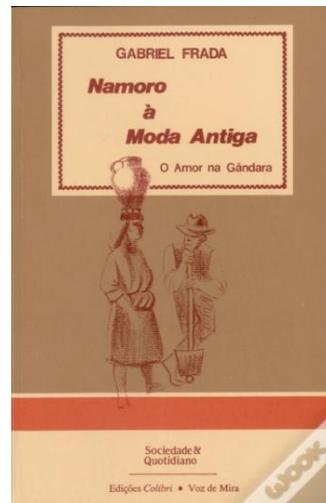
Alexandra Pinto & Cristina Vaz de Almeida

**XIV JORNADAS APDIS**  
Be OPEN: Inspirar. Capacitar.  
Investigar, Inovar & Partilhar  
29 e 30 outubro 2020



# Resultados

- As escolhas destes temas foram **adequadas** ao seu público, prendendo a atenção dos ouvintes e captando uma nítida **satisfação**



- Tendo em conta o nível de envolvimento do grupo, o texto, lido em **voz alta** foi um fator chave para o sucesso da sessão.



# Discussão

- O texto deve ser **acessível**, fácil de acompanhar e deve ajustar-se ao perfil de um **grupo homogéneo**, com valores semelhantes
- Quando a leitura em voz alta é **pausada, calma e gentil**, existe uma identificação com todos os aspetos da vida e isto é o começo da **terapia**
- As palavras têm um **som**, um **ritmo**, que num local adequado e de um modo tranquilo, encorajam a uma **resposta emocional**
- Importância das componentes **verbais** e **não-verbais** durante as sessões



# Conclusão

- Para os idosos, a leitura requer uma abordagem diferente da leitura em outros estágios da vida.
- Um adulto mais velho tem capacidade de **participar** em atividades úteis que **estimulam** a atividade cerebral e mental.
- A «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 e tendo a possibilidade de melhorar a sua **qualidade de vida**».
- Um dos participantes refere: «**Estas leituras são importantes porque esquecemos o resto**».



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

Alexandra Pinto & Cristina Vaz de Almeida

**XIV JORNADAS APDIS**  
Be OPEN: Inspirar. Capacitar.  
Investigar, Inovar & Partilhar  
29 e 30 outubro 2020



# Conclusão

- As sessões evidenciam os **benefícios** que a **leitura coletiva** em voz alta, o debate, as atividades, a interação e os relacionamentos que geram, podem trazer para pessoas que se encontram em situação de fragilidade ou incapacidade.
- Saúde é um **completo estado de bem-estar** físico, mental e social,
- permitindo ligar a saúde a estados como a **felicidade** e atraindo pessoas especializadas, contribui-se para a concretização das premissas da OMS.





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

Alexandra Pinto & Cristina Vaz de Almeida



## Agradecimentos

Agradecemos a todas as pessoas que tornaram possível a concretização deste trabalho:

- Diretores dos Lares e Centros de Dia onde ocorreram as sessões
- Diretora da Biblioteca da SCML,
- Bibliotecária, facilitadora, biblioterapeuta, **Idalina Veríssimo**
- Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.



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

Alexandra Pinto & Cristina Vaz de Almeida



## Obrigada

**Alexandra PINTO** ([alexandra.pinto@scml.pt](mailto:alexandra.pinto@scml.pt))

**Cristina VAZ de ALMEIDA** ([cristina.vazalmeida@scml.pt](mailto:cristina.vazalmeida@scml.pt))

