

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
ESCOLA DE BIBLIOTECONOMIA

ISABELA LUSTOSA PEREIRA

A importância da Biblioterapia no tratamento da depressão

Rio de Janeiro

2016

ISABELA LUSTOSA PEREIRA

A importância da Biblioterapia no tratamento da depressão

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Biblioteconomia, pela Escola de Biblioteconomia, da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

Orientador: Prof. Dr. Francisco Ramos de Farias

Rio de Janeiro

2016

P436i

PEREIRA, Isabela Lustosa. 1988-

A importância da Biblioterapia no tratamento da depressão / Isabela Lustosa
Pereira. – Rio de Janeiro, 2016

37 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Biblioteconomia) – Universidade
Federal do Estado do Rio de Janeiro, Escola de Biblioteconomia, 2016.

Orientador: Prof. Dr. Francisco Ramos de Farias.

1. Biblioterapia. 2. Leitura terapêutica. 3. Bibliotecário. I. Farias, Francisco Ramos de.
II. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. III. Título.

ISABELA LUSTOSA PEREIRA

A importância da Biblioterapia no tratamento da depressão.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Biblioteconomia, pela Escola de Biblioteconomia, da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

Aprovada em: ____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Francisco Ramos de Farias

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Prof^a. M^a. Daniele Achilles Dutra da Rosa

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Prof^a. M^a. Marília Amaral Mendes Alves

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

*Dedico esse trabalho a minha
avó Celina, mulher guerreira.*

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Ernesto e Celene, por todo apoio que me deram ao longo dessa jornada, por serem minha base, meu alicerce.

Ao meu namorado Humberto, melhor amigo e companheiro de todas as horas, por todo seu amor, carinho, compreensão e incentivo.

Ao meu orientador Francisco Farias, que acreditou nesse desafio, não desistiu de mim quando eu mesmo estava desistindo, e me orientou.

Aos membros da banca, por participarem e opinarem neste trabalho dando sua honrosa contribuição.

A todos os professores que contribuíram para a minha formação e amadurecimento.

Aos meus queridos amigos Carina Derschum, Lorenzo Petillo, Mariana Teixeira, Rafael Moura e Tatiane Duarte, por ouvirem meus desabafos, frustrações, e comemorarem minhas conquistas.

A todos os “biblioamigos” que tive a oportunidade de conhecer durante esse período, vocês tornaram essa caminhada muito mais agradável. Em especial aos queridos Aline Selder, Davi Novaes, Juliana Lacerda, Marcelo Augusto, Mauro Wermelinger e Thaíssa Queiróz.

Por fim, agradeço a todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho.

“A vida é feita de momentos, momentos pelos quais temos que passar, sendo bons ou não, para o nosso aprendizado. Nada é por acaso. Precisamos fazer a nossa parte, desempenhar o nosso papel no palco da vida, lembrando de que a vida nem sempre segue o nosso querer, mas ela é perfeita naquilo que tem que ser.”

(Chico Xavier)

RESUMO

O objetivo do presente trabalho é apresentar uma reflexão crítica sobre a eficácia da Biblioterapia, tanto sob o ponto de vista biblioteconômico como do ponto de vista da área da saúde. A reflexão se deu a partir da perspectiva das características intrínsecas da Biblioterapia, evidenciando seus aspectos cognitivos, sociais e interdisciplinares sob o enfoque filosófico, psicognitivo, social e biblioteconômico. Ponderou-se a biblioterapia como campo de atuação para o bibliotecário, analisando quais seriam as competências necessárias para tal atividade, uma vez que a prática foi comumente desenvolvida e apropriada pelo campo da biblioteconomia. Para realização do estudo, utilizou-se o método de revisão sistemática, análise documental dos artigos e teses disponíveis nas bases de dados que são referências para área e apoio nas obras de Clarice Fortkamp Caldin e Marc-Alain Ouaknin, autores responsáveis por tudo que é produzido no Brasil sobre o tema. A análise dos resultados obtidos através da revisão sistemática se deu a partir da abordagem fenomenológica de Merleau-Ponty.

Palavras-chave: Biblioterapia, Leitura terapêutica, Mudança cognitiva, Campo de atuação, Bibliotecário.

ABSTRACT

The aim of this paper is to present a critical reflection on the effectiveness of bibliotherapy, both from the point of the library science view and from the point of view of health. The reflection was made from the perspective of the intrinsic characteristics of bibliotherapy, showing their cognitive, social and interdisciplinary in the philosophical approach, psycho cognitive, social and of librarian science . If pondered bibliotherapy as playing field for the librarian, analyzing what are the skills required for such activity , since the practice was commonly developed and appropriate the field of librarianship. For the study, we used the systematic review method, document analysis of articles and theses available in databases that are references to the area and support the works of Clarice Fortkamp Caldin and Marc -Alain Ouaknin, authors responsible for everything that is produced in Brazil on the subject. The results from the systematic review was made from the phenomenological approach of Merleau -Ponty.

Keywords: Bibliotherapy, reading therapy, cognitive change, Application Field, Librarian .

LISTA DE TABELAS

| | |
|---|----|
| TABELA 1 – Campo de Ação — Cliente/Finalidade..... | 18 |
| TABELA 2 – Modalidades de intervenção biblioterápica..... | 26 |

SUMÁRIO

| | | |
|------------|---|----|
| 1 | INTRODUÇÃO | 12 |
| 2 | DESENVOLVIMENTO | 14 |
| 2.1 | Sobre a Biblioterapia..... | 14 |
| 2.2 | Depressão: um sofrimento de séculos..... | 23 |
| 2.3 | Aplicações da Biblioterapia no tratamento da depressão..... | 25 |
| 2.4 | O Bibliotecário e a Biblioterapia | 29 |
| 3 | CONCLUSÕES | 32 |
| | REFERÊNCIAS | 33 |
| | ANEXOS | 35 |

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objetivo elucidar a eficácia da leitura como uma possível alternativa ao tratamento de pacientes diagnosticados com depressão, entre outros distúrbios psíquicos, propiciando-lhes momentos de prazer pela reflexão, considerando a perspectiva do cuidado e os desdobramentos em termos de cura.

Tendo em vista que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a depressão será a doença que mais afligirá a população mundial em alguns anos, considerando-se que mais de 350 milhões de pessoas sofrem pela mesma atualmente, e apenas metade recebe os auxílios necessários. Diante dessas constatações, a depressão estaria na rubrica de uma grande epidemia visto sua expressividade em um número considerável de pessoas em diferentes faixas etárias (OMS, 2016).

A preocupação com os estados de ânimo depressivo é bem antiga e, ainda, os métodos para aliviar essa forma de sofrimento não alcançaram a eficácia esperada. Por esse motivo, são empreendidos esforços variados para auxiliar no tratamento do chamado mal do século XX. Nesse contexto, a Biblioterapia comparece como mais uma modalidade de ação coadjuvante no tratamento dos estados depressivos, ao lado dos profissionais de saúde mental e órgãos específicos.

O surgimento da Biblioterapia deu-se pelo uso da leitura como forma de fazer com que os pacientes enfrentem seus medos, angústias e os problemas aos quais estejam passando.

Assim, cada paciente irá reagir de uma forma diferente ao propósito terapêutico da Biblioterapia, pois cada um se vale de uma personalidade diferente, em relação às etapas em que a doença se encontra, ao apoio que recebem da família e aos profissionais que os cercam, possibilitando seu entendimento com suas emoções, originando uma reação catártica – ação de trazer à consciência, estados afetivos e lembranças inibidas e bloqueadas, livrando a pessoa de sintomas e neuroses associadas a este bloqueio, e liberando as emoções ou tensões que foram impedidas de expressarem-se.

Essa pesquisa também pretende apontar, a partir de análises textuais, os benefícios da Biblioterapia, identificando a contribuição da leitura e do bibliotecário no processo de ajuda do paciente, ressaltando as perspectivas cognitivas, afetivas, biblioteconômicas e sociais.

Em termos de amplitude das questões propostas pretende-se analisar a prática da Biblioterapia no tratamento de pacientes com depressão a partir de relatos na literatura. Além disso, é nossa intenção apontar, no âmbito das perspectivas psicognitivas, biblioteconômicas e sociais, a relevância do tratamento. No desdobramento desse objetivo geral faz-se necessário:

1. Verificar as principais formas de aplicação da Biblioterapia e seus benefícios,
2. Descrever o papel do bibliotecário na prática biblioterapêutica.

A motivação para a realização dessa pesquisa deu-se pela necessidade de se buscar meios alternativos para uma modalidade possível na colaboração do tratamento da depressão, sofrimento que assola grande parte da população do planeta tendo tido expressão considerável no século XX.

Considerando o escopo da Biblioteconomia esse estudo poderá propiciar meios para a formação do profissional multidisciplinar, no sentido de atuar em um campo alternativo, dando aos bibliotecários um novo conceito para a biblioteconomia, e alertando para o fato de que essa perspectiva de inserção profissional ainda é pouco divulgada em sua formação, principalmente no espaço de trocas acadêmicas.

O procedimento metodológico para a realização desse trabalho se baseia na revisão sistemática da literatura acerca do tema. Caracteriza-se de caráter descritivo, em que as revisões sistemáticas são um espelho que sintetiza as evidências relacionadas a uma estratégia específica de mediação, por meio da aplicação de técnicas explícitas e sistematizadas de busca, análise crítica e síntese da informação selecionada, nos permitindo ter uma visão maior dos resultados relevantes, ao invés de nos restringir a conclusões da leitura de apenas alguns artigos. (SAMPAIO, 2006)

A coleta das informações partiu do levantamento das fontes, a fim de selecionar aquelas que possuíam a temática da pesquisa, relacionadas aos assuntos: “Biblioterapia”, “depressão”, “terapia cognitiva”, “terapia alternativa”, “medicina social” e “tratamento não-farmacológico”. A partir de tais pesquisas, foram selecionadas as fontes principais para a coleta das informações, que são: Repositório da OMS, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), PubMed, e SciELO.

O trabalho está organizado em três partes. Na introdução apresentamos a definição da temática circunscrevendo a questão do estudo, especificando os objetivos e a metodologia empregada. Na segunda parte, intitulada desenvolvimento realizamos um percurso histórico sobre o termo Biblioterapia, seguindo de uma apresentação sintética acerca da depressão, seguimos com o tópico acerca da aplicação da Biblioterapia no tratamento da depressão e finalizamos destacando o papel do bibliotecário e a Biblioterapia. Na terceira parte apresentamos as conclusões e pontos para reflexão.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Sobre a Biblioterapia

A leitura é uma atividade que faz parte de nós praticamente desde o nosso nascimento. Quando estamos envolvidos em uma história que nos é possibilitada pela leitura, ao rir ou ao chorar, conseguimos absorver as emoções das personagens, e assim acabamos fazendo parte do enredo das histórias. A atividade da leitura faz referência à existência de um lugar e também da presença de livros e outros meios cuja importância de seus conteúdos pode ter vários sentidos. Destacamos o sentido da ajuda terapêutica que pode advir da leitura e assim situamos a Biblioterapia no arsenal das práticas que podem auxiliar o tratamento de pessoas em estado de sofrimento psíquico causado pela depressão.

Iniciaremos nossa incursão buscando o significado da palavra Biblioterapia, a qual é composta de duas palavras de origem grega: *biblion* e *therapeía*, que significam respectivamente livro e terapia, em uma acepção mais geral. Assim, deduzimos de seu sentido que se trata de uma modalidade de ajuda identificada como “a terapia por meio de livros”, conforme assinala Caldin, 2001, p. 32. Ainda, no tocante ao significado do termo Biblioterapia, de acordo com Seitz (2000, p. 19), o mesmo “é derivado do grego *Biblion*, que designa todo tipo de material bibliográfico ou de leitura e *Therapein* que significa tratamento, cura ou restabelecimento”.

Historicamente quem primeiro utilizou o termo Biblioterapia foi Samuel Crothers, em 1916, em seu artigo intitulado “*Literacy Clinic*”, no qual se refere à Biblioterapia como uma nova ciência “a Biblioterapia é uma nova ciência de tal forma que não é de admirar que haja muitas opiniões errôneas quanto ao efeito real que qualquer livro em particular possa ter”¹ (MYRACLE, 1995 *apud* ABREU, 2012, p. 97, tradução nossa).

Assim caracterizada, a Biblioterapia tem como objetivo a reflexão para o crescimento emocional, bem como a compreensão das emoções, sugerindo às pessoas em circunstâncias de sofrimento psíquico, a canalização, a verbalização e a exteriorização de suas dificuldades a partir da identificação com os personagens do texto lido, provocando, em consequência, a liberação dos processos que se encontram em estado de embotamento, clarificando as dificuldades individuais, a medida que ocorrem experiências com o outro as quais servem de

¹ “*bibliotherapy is such a new science that it is no wonder that there are many erroneous opinions as to the actual effect which any particular book may have*”.

auxílio, ou seja, uma espécie de alívio, satisfação, e, às vezes, cura. Nesse sentido, salientamos que a prática da leitura, em algumas circunstâncias, tem funcionalidade terapêutica. E essa constatação não é novidade, pois o poder terapêutico da leitura vem sendo registrado desde a Idade Média. Sabe-se que trechos da Bíblia e do Corão eram lidos para pessoas em sofrimento em instituições de tratamento da época. (Abreu, 2012, p. 97)

Analisada sob este prisma, a Biblioterapia é um procedimento que tem como objetivo principal oferecer mudança ao paciente, e no entender de Ouaknin (1996, p. 106), “as histórias lidas são variações propostas à imaginação do leitor para operar uma mudança de direção da trajetória inicial de sua história”, sendo que a leitura permite ao paciente “viajar” para a mudança, abrindo-se para o mundo, possibilitando uma melhor aceitação e compreensão de suas dificuldades podendo servir como um forte aliado na liberação de emoções represadas.

Em termos de sua função social, a Biblioterapia age como uma melhora nas relações humanas, estimulando o prazer da leitura, e contribuindo positivamente na dinâmica das relações sociais, especialmente no que concerne à possibilidade de ampliação. Sendo assim, a Biblioterapia é uma necessidade para a sociedade, sendo uma prática moderna para o tratamento da depressão, além de ser uma humanização do ambiente hospitalar.

No âmbito das produções bibliográficas até então ao alcance dos leitores encontramos vários esforços para definir este procedimento de auxílio e coadjuvante no tratamento de diferentes modalidades de males psíquicos. A seguir apresentamos uma explanação das principais contribuições.

Na concepção de Ouaknin (1996, p.198) “a Biblioterapia é primariamente uma filosofia existencial e uma filosofia do livro”, sendo a pessoa um “ser dotado de uma relação com o livro”. Essa relação faz com que o homem ao interpretar a leitura, produza condições para construir sua própria história.

Encontramos em Tweffort (*apud* Caldin, 2001, p. 33) a descrição da Biblioterapia como uma técnica auxiliar a psicoterapia, ajudando no tratamento através da leitura, buscando “a aquisição de um conhecimento melhor de si mesmo e das reações dos outros, resultando em um melhor ajustamento à vida”. A concepção da Biblioterapia com um procedimento auxiliar que colabora no processo de cura tem justificado a sua recomendação e utilização em diferentes instituições de tratamento das afecções psíquicas. Esse modo de compreensão se coaduna com a visão de Castro (2005, p.3), que concebe a Biblioterapia como “um processo interativo de sentimentos, valores e ações, tendo como resultado final um processo harmônico e equilibrado de crescimento e desenvolvimento pessoal”. Seguindo essas caracterizações

observa-se que a Biblioterapia deve ser considerada como uma indicação que em muito contribui positivamente para o tratamento de pessoas em sofrimento causado pela depressão, especialmente pela ampliação do horizonte de relações interpessoais.

Essa visão é, de certo modo, ampliada por Caldin (2001) para quem a Biblioterapia é concebida “como leitura dirigida e discussão em grupo, que favorece a interação entre as pessoas, levando-as a expressarem seus sentimentos: os receios, as angústias e os anseios”. Como podemos observar, o processo é caracterizado em termos de ações coletivas, em que as interações de uns participantes com os outros são de grande benefício para o processo terapêutico.

Abordando em um contexto bastante particular, Usher (2012) define a Biblioterapia como uma forma de autoajuda guiada, ou seja, trata-se de um processo em que:

(...) o paciente trabalha através de um livro estruturado, de forma independente a partir do médico. O papel do médico é apoiar e motivar o paciente para que eles continuem trabalhando através do livro e para ajudar a esclarecer quaisquer dúvidas ou preocupações que o paciente possa ter.

Vê-se assim ação transformadora que decorre da interação entre a pessoa e o material de leitura. No tocante aos objetivos do processo biblioterápico, Gottschalk (*apud* Caldin, 2001, p. 34), preconiza um conjunto de condições para:

Auxiliar o paciente a entender melhor suas reações psicológicas e físicas de frustração e conflito; ajudar o paciente a conversar sobre seus problemas; favorecer a diminuição do conflito pelo aumento da autoestima ao perceber que seu problema já foi vivido por outros; prestar auxílio ao paciente na análise de seu comportamento; proporcionar experiência ao leitor sem que o mesmo passe pelos perigos reais; reforçar padrões culturais e sociais aceitáveis, e, estimular a imaginação.

Esses benefícios da Biblioterapia já são de reconhecimento dos profissionais que se encarregam do tratamento da depressão, os quais, em grande maioria, acreditam na possibilidade de mudança dos pacientes mediante o processo biblioterápico.

De acordo com a Associação das Bibliotecas de Instituições e Hospitais dos Estados Unidos (Mood; *idem*, p. 35), define-se Biblioterapia como uma estratégia que emprega “a utilização de materiais de leitura selecionados como coadjuvante terapêutico; a orientação na solução de problemas pessoais pela leitura dirigida; o tratamento do mal ajustado para promover sua recuperação”.

É possível perceber que esta técnica busca através de uma leitura dirigida, podendo ser individual ou coletiva, estabelecer uma comunicação entre o leitor e a história, dessa forma a

peessoa, em um momento muito particular, desprende-se, por alguns momentos, de suas angústias e dores, e passa a conviver e compreender melhor seus problemas. Eis o que constatamos nas ideias de Caldin, (2005, p. 14):

A Biblioterapia admite a possibilidade de terapia por meio de leitura de textos literários. Contempla, não apenas a leitura de histórias, mas também os comentários adicionais a ela e propõe práticas de leitura que proporcionem a interpretação do texto. Assim, o sujeito, ao exercer sua liberdade de interpretar, cria novos sentidos ao lido. Também se pode dizer que as palavras não são neutras e, portanto, a linguagem metafórica tem a capacidade de conduzir o sujeito para além de si mesmo; é transcendental.

Sob este prisma, a Biblioterapia é um modo de oralidade ou do ato de ler, de uma forma geral pode ser compreendida como uma prática que utiliza textos com intuito de ajudar pessoas, com problemas físicos ou mentais, a encontrarem soluções no prazer da leitura. Conforme extraímos da passagem acima, a Biblioterapia faz parte de um conjunto de saberes e práticas de natureza área multidisciplinar. Assim, esse serviço pode ser disponibilizado por diversas áreas do conhecimento, inclusive na Biblioteconomia.

Cabe ressaltar que o uso da leitura com objetivo terapêutico não faz parte de uma inovação, ao contrário, muitos registros atestam essa utilização na Antiguidade, conforme aponta Caldin (2009, p.10):

Na Grécia Antiga e na Índia recomendava-se a leitura individual como parte do tratamento médico e, desde o século XIX, nos Estados Unidos da América se utiliza leitura individual em hospitais como coadjuvante no processo de recuperação do doente. Entretanto, com o nome específico de Biblioterapia a partir do século XX, ficou conhecida a leitura compartilhada e a posterior discussão em grupo.

Há muitos anos a Biblioterapia tem sido aplicada com o principal objetivo de contribuir para a saúde mental e alcançar a paz interior. Esta técnica ocorria em grande parte nos hospitais. Atualmente pode se perceber que a Biblioterapia se estendeu aos mais diversos ambientes, contemplando então creches, escolas, prisões, asilos e outros, sendo direcionada a todas as pessoas e faixas etárias, com a intenção de proporcionar bem estar, aliviar as tensões diárias e auxiliar na solução de pequenos problemas pessoais.

Em termos do procedimento de intervenção, Caldin (2010, p.13), explica também que existem duas modalidades de aplicação da Biblioterapia. A primeira seria a “Biblioterapia de desenvolvimento, normalmente é aplicada por bibliotecários”, pois envolve a utilização de materiais bibliográficos, técnicas de leitura, interpretação e dramatização, enquanto que a segunda, a “Biblioterapia clínica costuma ser desenvolvida por psicólogos”, já que exige

técnicas clínicas por tratar, na maioria das vezes, de pessoas com alguns problemas psicológicos.

Considerando o âmbito de aplicação da Biblioterapia, em um contexto interdisciplinar, esta estratégia terapêutica deve avaliada de acordo com a finalidade e o campo de ação a que pertence. Inserida no âmbito da interdisciplinaridade, a Biblioterapia estabelece profícuos diálogos com diferentes modalidades de saberes e práticas sociais voltadas para o auxílio no tratamento de pessoas em situações difíceis, sem se restringir a um tipo ou outro de sofrimento físico ou psíquico. Desse modo, o procedimento biblioterápico é bastante abrangente e pode ser aplicado em diferentes setores, dependendo da viabilidade de sua execução, ou seja, a existência de ambientes propícios ao exercício da leitura e a possibilidade de reflexão, seja individual ou a interação com outros participantes.

Nesse sentido, cada campo de ação deve ser correlacionado a um tipo de finalidade específica, a qual deve ser definida, em termos dos procedimentos empregados, tendo em vista diferentes fatores como a faixa etária da pessoa em tratamento, o motivo principal da internação, conforme podemos depreender a seguir:

| CAMPO DE AÇÃO | CLIENTE/FINALIDADE |
|---------------|---|
| CORRECIONAL | Visa à recuperação de jovens delinquentes, adultos criminosos com desajuste social e/ou emocional. |
| EDUCAÇÃO | Atuar em crises de adolescentes e crianças com problemas especiais: morte em família; separação dos pais; crianças afastadas de seus lares; vítimas de incesto, de estupro. |
| MEDICINA | Tratar de pessoas com problemas emocionais ou comportamentais. |
| PSIQUIATRIA | Auxiliar pacientes com alguns tipos de distúrbio, dependente químicos. |
| IDOSOS | Diminuir a ansiedade e para ajudá-los a aceitar a nova condição de vida. |

Fonte: Adaptado de Seitz, 200, p. 17.

A depender do campo de atuação, a presença de um profissional mediador da leitura, um local apropriado e pessoas que aceitem participar da Biblioterapia são o suficiente para que, através da intermediação entre estes três agentes, resulte em momentos de prazer que podem ser de grande valia no tratamento de pessoas em estado de sofrimento psíquico.

Em princípios seria pertinente esclarecer que a Biblioterapia não se limita a leitura de textos, mas contempla ainda a discussão a respeito do lido e a interpretação individual de cada participante. Para melhor compreendermos essa dinâmica, Caldin (2010, p. 15) explica que “não basta ler, narrar ou dramatizar um texto (isso é feito na hora do conto); a Biblioterapia vai além, prioriza ouvir o novo texto que foi criado por cada um dos envolvidos na sessão de leitura”. Levando em conta essa ponderação, ressalta Caldin (2009, p. 149), que o principal objetivo da Biblioterapia concerne o fato de que “a leitura, narração ou dramatização de um texto literário produza um efeito terapêutico ao moderar as emoções, permitir livre curso à imaginação e proporcionar a reflexão – seja pela catarse, identificação ou introspecção”. Quer dizer, é preciso fazer um planejamento pela seleção de textos para leitura que, uma vez, postos em prática revela-se importante, seja na observação da estrutura dos elementos biblioterapêuticos, seja facilitando a compreensão do funcionamento da Biblioterapia, em termos de seus efeitos. Em relação a esse aspecto o processo biblioterápico possibilita às pessoas reações terapêuticas de diferentes modalidades, conforme explicita Caldin (2001), como uma reação catártica.

A catarse funcionando no processo de cura é um procedimento bastante utilizado desde as mais remotas épocas. Encontramos, no Dicionário Médico Online, a definição de catarse como um “elemento de técnica psicanalítica e psicoterápica que visa à remissão dos sintomas através de exteriorização verbal e emocional dos traumatismos afetivos reprimidos; purgação; evacuação; limpeza”. Essa definição não esclarece questões sutis como, por exemplo, o fato de que a Psicanálise valeu-se da catarse apenas em seus primórdios, abandonando esse procedimento há mais de um século, bem como especifica que, nem todas as abordagens psicoterápicas utilizam a catarse no processo de cura. No que concerne à Biblioterapia, é correto dizer que as experiências poéticas são, de uma maneira geral, catárticas. De que maneira ocorre esse processo? Provavelmente o processo de leitura, ao liberar uma emoção represada gera o alívio da tensão, podendo minimizar a intensidade dos conflitos psíquicos.

Retomada pela Psicanálise, depois de ter sido contraindicada no âmbito da prática médica (FARIAS, 1999) a catarse tem como propósito suprimir obstáculos no âmbito do psiquismo com vistas a uma espécie de elaboração da experiência de caráter traumático, pois, no contexto terapêutico, pode acontecer uma explosão emocional, promovendo, conforme

descrito no pensamento aristotélico, a “limpeza da alma”. De acordo com Laplanche e Pontalis (1979, p. 95) “o termo *catharsis* é uma palavra grega que significa purificação, purgação”. Advinda do campo das artes, na Grécia Antiga, cujo efeito era o de provocar o espectador pela tragédia, chega ao campo das práticas curativas, tanto com o sentido de provocação quando de uma espécie de ab-reação, ou seja, a manifestação da emoção estrangulada em função da experiência traumática.

Um dos pioneiros no uso da catarse com fins terapêuticos foi o médico vienense Josef Breuer que realizou um tratamento em uma paciente considerado o ponto de partida para a Psicanálise dada à difusão do caso clínico (FREUD; BREUER, 1976). Contudo, o procedimento catártico utilizado, nesse tratamento, consistiu em uma modificação com relação ao emprego que usualmente era feito.

O método catártico modificado por Breuer, nesse tratamento originário, de acordo com Oliveira (2014) consiste em quatro etapas diferenciadas:

Primeiramente, a pessoa sob o efeito da sugestão revive, em termos de lembrança, acontecimento o qual teria sido vivido sob o impacto de uma emoção muito intensa que represente uma ameaça grave ou represente a possibilidade de um dano à pessoa. Essa emoção como não pode ser exteriorizada em forma de ação ou verbalmente dentro de um período determinado, e por esse motivo, converte em uma experiência de caráter traumático, causando um estrangulamento na cadeia de associações psíquicas;

Em segundo lugar, o trauma psíquico torna-se uma espécie de perturbação psíquica, o qual é fomentado por restos daquela emoção represada, os quais ficam impedidos de acesso à consciência. Em consequência desse impedimento, a pessoa poderá desenvolver um transtorno histérico que causará severas limitações à pessoa no gerenciamento de suas ações, razão pela qual precisa de uma ajuda terapêutica.

Em terceiro lugar, a pessoa mobilizada pela experiência traumática não tem clareza acerca de suas dificuldades, pois o acesso da lembrança à consciência é impedido pela intensidade do trauma, de modo que a emoção represada conforma com um corpo estranho enquistado na cadeia de representações psíquicas.

Em quarto lugar, a aplicação da estratégia sugestiva funciona para liberar o pensamento dos núcleos patógenos que dificultam a recordação das lembranças que, pelo uso da técnica da hipnose e assim, pela reprodução da situação traumática, no processo terapêutico, ocorrerá a catarse que, em algumas circunstâncias, tem potencial de elaboração da situação, conforme assinalam Laplanche e Pontalis (1979).

Considerando esta última etapa, vemos uma relação estreita com a Biblioterapia, pois segundo Caldin (2001), a “catarse pode ser entendida como pacificação, serenidade e alívio das emoções. É nessa perspectiva que se enfoca a leitura de textos literários como desempenhando uma função catártica”. Um aprofundamento dessa observação é apresentada por Müller (apud Caldin, 2005, p. 14) justificando que o processo biblioterápico resulta em benefícios para a pessoa visto que:

(...) a catarse seria, por um lado, meio, e por outro lado, efeito da tragédia. Enquanto meio, ela é uma função direta. Enquanto efeito, ela é uma função ulterior. Enquanto meio, ou função direta, a catarse é o que permite-nos a transferência de nossos conflitos morais e afetivos às personagens. Dessa forma, poderíamos enfim enfrentá-los, por se tratar de conflitos não diretamente nossos. Enquanto efeito, ou função indireta, a catarse é a relativização da intensidade de nossos conflitos, ou a moderação dos mesmos. De modo que se pode genericamente falar da catarse como uma moderação dos nossos sentimentos (de temor) por meio da representação desses sentimentos junto a uma personagem (porque nos compadecemos). O efeito catártico seria a sublimação, em que a transferência dos sofrimentos da pessoa para a personagem ocasionaria um alívio. Assim, ver o nosso sofrimento no outro conduziria à paz. Como não conseguimos ver a nossa verdade, vemos a verdade no herói trágico. Isto causaria um efeito de suspensão, de purificação, de eliminação dos sentimentos, porque poder-se-ia lidar com os mesmos na personagem. O efeito ulterior é o sentir-se aliviado, atenuar o próprio sentimento pela purificação das emoções. Assim, a purificação só é possível pela produção das emoções. A tragédia causa emoções e as modera. Ter compaixão e temor é ver na personagem seus próprios medos, sua própria condição; representar estas emoções para si mesma é tê-las sob domínio, significa não mais ser vítima delas. Quando se representam esses temores para si mesmo, eles podem ser medidos. A catarse seria, portanto, a justa medida dos sentimentos – modera os sentimentos, produzindo-os.

Outro aspecto relacionado à Biblioterapia é a intervenção na esfera do humor definido como uma possibilidade de libertação que auxilia diretamente no processo de defesa contra a dor. Sendo assim, o humor é uma estratégia que ajuda a pessoa a escapar da opressão causada pela dor, impedindo de forma bastante proveitosa o fechamento sobre si mesmo, tão comum em estados depressivos. A possibilidade da leitura produzir estados de prazer, risos e outros afetos dessa natureza se conjuga com a utilização da Biblioterapia em pessoas em estado depressivo, e para tanto os textos selecionados, para o processo biblioterápico, devem ter a potencialidade de evocar essas reações.

De acordo com Lambert (apud Milomem, 2006), a estabilidade no âmbito do humor proporciona muitos benefícios para a vida da pessoa, conforme explica, de maneira muito clara, em seu livro “Terapia do Riso – A cura pela alegria”:

O riso e sua onda vibratória transmitem energia e uma química que se espalha por todo o corpo, provocando o relaxamento muscular de todos os órgãos. “Mesmo o simples esboçar de um sorriso ou uma gargalhada, estimulam o cérebro a produzir

endorfinas, substâncias químicas com poder analgésico, que proporcionam uma enorme sensação de bem-estar”. Além disso, acrescenta Lambert, “as endorfinas estimulam o sistema imunológico contra reações alérgicas, bactérias e vírus; protegem o aparelho circulatório contra enfartes e derrames; ajudam a melhorar a pressão arterial, ampliam a capacidade respiratória e promovem uma ação antienvelhecimento.

Um dos benefícios do processo biblioterápico, considerando os referidos acima, consiste na possibilidade de identificação bastante comum em atividades de leitura. A identificação é “um processo psicológico pelo qual um sujeito assimila um aspecto, uma propriedade, um atributo do outro e se transforma, total ou parcialmente, segundo o modelo desse outro” (LAPLANCHE; PONTALIS, 1987, p. 295). Trata-se de um termo utilizado na linguagem comum, mas igualmente no contexto dos saberes científicos, significando o processo de constituição do ser humano. Transposto para o campo das práticas biblioterápicas, a identificação deve ser considerada como uma dinâmica em função da qual o leitor “vive” situações ao se reportar ao universo dos personagens, seja imitando-os diretamente, seja pela incorporação de alguns de seus traços. Por este motivo, Caldin (2005) considera que a identificação é essencial à Biblioterapia fundamentada na concepção de que a pessoa tem uma identidade em processo, pois todo processo de identificação ou constituição de nuances identitárias tem caráter dinâmico. No contexto da identificação do leitor com os personagens da leitura pode acontecer a introjeção de características ou processos mentais dos mesmos, bem como o leitor pode atribuir qualidades, medos e angústias aos personagens por meio da projeção, sem que mesmo esteja cômico de que aquilo que observa nos personagens são, na realidade, aspectos de sua dinâmica psíquica. Por fim, a leitura pode ter importância em termos da ampliação dos processos imaginativos pelo processo de introspecção entendida como um mergulho subjetivo em questões de natureza psíquica. Trata-se de uma espécie de observação interna que pode favorecer o esclarecimento acerca de determinadas questões. A esse respeito, Caldin (2001, p. 39) complementa dizendo que “a leitura, ao favorecer a introspecção, leva o indivíduo a refletir sobre os seus sentimentos – o que é terapêutico, pois sempre desponta a possibilidade de mudança comportamental.”

Assim, podemos perceber que, ao longo da leitura, o paciente é instigado a refletir sobre seus sentimentos, e isso desencadeia em um processo terapêutico, pois possibilita sua mudança subjetiva através de um autoconhecimento, utilizando-se de qualidades lógicas (intelecto, inteligência, compreensão cognitiva) e emocionais para o alcance da transformação da pessoa em termos positivos.

2.2 Depressão: um sofrimento de séculos

A depressão foi, e continua sendo, o grande desafio expor a pessoa ao limite extremo da sombria faceta da existência. Como um território praticamente inabitado pela palavra, desprovido de movimento e povoado do silêncio, a depressão insiste em revelar uma nuance que atemoriza, empalidece, horroriza, desespera e impotencializa.

Desafio ao saber médico como uma questão intrigante, de certo modo também, um enigma e um grande impasse aos procedimentos de tratamento, até então destinados para os males que compõem o conjunto de afecções agrupadas sobre a rubrica de estados depressivos.

Quando nos referimos ao tratamento da depressão encontramos-nos diante de uma árdua; difícil, mas não impossível, pois existem recursos de ajuda que podem ser disponibilizados para a pessoa em sofrimento psíquico. Mais que isso: o que devemos oferecer àquele para quem a realidade se apresenta sem muitas perspectivas de vida e que se traduz como desânimo, monotonia e dor? Que destino propiciar às manifestações de murmúrio de quem se enuncia como estando morto e que vive uma vida sem nenhum valor? Eis o ponto em que devemos nos fiar para apostar num compromisso pela vida oferecendo alternativas para que a pessoa possa fazer outras escolhas além do confinamento ao estado depressivo.

Encontramos uma explicação para tal situação quando lançamos mão das ideias elaboradas por Kehl (2009) que nos apresenta um valioso esclarecimento ao admitir que, nas sociedades modernas, com acento na razão à custa da eterna vigilância da consciência moral não há como evitar as consequências sintomáticas que decorrem de uma vida nesse cenário. Certamente, com todas as transformações que tiveram o século XX como palco, as coisas mudaram muito e as grandes catástrofes, com perdas objetivas, mas também a perda de ideais que se traduz pela produção ruínas que se expressam por estados depressivos. Em seu livro, “O tempo e o cão”, Kehl (2009, p. 22) define a depressão caracterizando-a como:

(...) a expressão de mal estar que faz água e ameaça afundar a nau dos bem-adaptados ao século da velocidade, da euforia *prêt-à-porter*, da saúde, do exibicionismo e, como já se tornou chavão, do consumo generalizado. A depressão é sintoma social porque desfaz, lenta e silenciosamente, a teia de sentidos e de crenças que sustenta a ordena a vida social desta primeira década do século XXI. Por isso mesmo, os depressivos, além de se sentirem na contramão de seu tempo, veem sua solidão agravar-se em função do desprestígio social de sua tristeza.

A depressão também é definida pela OMS como um transtorno mental comum, que tem como características as oscilações de sentimentos, ausência de prazer, tristeza, baixa

autoestima, cansaço excessivo, distúrbios do sono e do apetite, podendo ser de longa duração ou recorrente, necessitando atendimento especializado.

Seguindo essa linha de raciocínio, Usher (2012) caracteriza a depressão pelos seguintes sintomas: tristeza persistente ou mau humor; acentuada perda de interesse e prazer; distúrbios do sono (aumento ou diminuição); fadiga ou perda de energia; sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva; reduzida concentração ou indecisão; agitação ou lentidão dos movimentos; alterações no apetite; pensamentos ou atos suicidas e perda de confiança e autoestima. Na compreensão desse autor, a depressão pode ser diagnosticada a partir da presença e permanência de cinco sintomas, em uma pessoa, na maioria dos dias, na maior parte do tempo, por pelo menos duas semanas.

Nas últimas décadas do século XX, considerando as estatísticas de pessoas diagnosticadas com depressão vem aumentando consideravelmente. A expressividade, em termos quantitativos, tem um reflexo direto na produção da indústria química de produção de psicofármacos. (Martinez, 2007 *apud* Kehl, 2009). Por outro lado, esse aumento de antidepressivos pode ser considerado um indicativo de, na atualidade, ha uma grande propensão das pessoas a se deprimirem. Recorremos mais uma vez as ideias de Kehl (2009) que constata, em suas análises, que a depressão é o quadro mais próximo das neuroses, fazendo parte de estruturas neuróticas, sendo preciso entender sua singularidade e não ser confundida apenas como determinados tipos de tristezas e abatimentos.

Com isso queremos assinalar que nas neuroses podemos nos deparar com estados depressivos, mas devemos também considerar a depressão em sua singularidade como o grande mal que assola as pessoas durante muitos séculos levando a severas inibições, suicídios e outros transtornos que causam severos prejuízos tanto à própria pessoa quanto a terceiros.

O desejo de buscar uma cura leva muitos depressivos a tratamentos medicamentosos, em função da tradição reconhecida pelo poder curativo do saber médico. Infelizmente, existe uma forte pressão dos grandes laboratórios, em nossa sociedade “científico-mercadológica” que apoia a oferta abundante de antidepressivos. Quer dizer, conforme aponta Kehl (2009, p. 16) “o mundo contemporâneo demonizou a depressão, o que só faz agravar o sofrimento dos depressivos com sentimentos de dívida ou de culpa em relação aos ideais em circulação.” Provavelmente, a pressão para a utilização dos antidepressivos tem efeitos agravantes nas pessoas quando não atendem a este tipo de oferta do mercado.

Porém, mesmo com a pressão das indústrias farmacêuticas, muitas pessoas ainda procuram a terapia como forma de tratamento, ou práticas alternativas. No tocante ao recurso

a ajuda pela terapia, por fim, conforme postula Kehl (2009, p. 19) se propõe a “convidar o depressivo a ter coragem de apostar em alguma construção de sentido para contrapor ao vazio de sentido que o abate. Isso equivale a construir uma via que o represente como sujeito.” Contudo queremos ressaltar que, às vezes, outros procedimentos podem auxiliar no andamento da terapia, no sentido de se verterem em um fator de apoio.

2.3 Aplicações da Biblioterapia no tratamento da depressão

A aplicação da Biblioterapia como coadjuvante no tratamento da depressão, justifica-se, segundo Pereira (1996, p. 54), visto que “a leitura de livros pode ajudar o paciente no processo de socialização, oferecendo algo que ele possa compartilhar, [...] geralmente, as pessoas podem encontrar novos caminhos e atitudes através dos livros”. Conforme podemos depreender, a leitura pode servir para ampliar as relações pessoais do leitor, tanto, em uma vertente imaginária, pelo processo de identificação como os personagens com os quais se depara na leitura; quanto com pessoas do meio social, mesmo que seja no sentido de contar ou comentar a história lida. A prática biblioterápica pode ser utilizada em pacientes de qualquer idade, com doenças físicas ou psicológicas, havendo a escolha sucinta da literatura, adaptando-se ao paciente, e proporcionando a amenização do quadro psicológico.

Considerado os benefícios proporcionados pela Biblioterapia, Caldin (2001, p. 37) ressalta que:

(...) o método biblioterapêutico consiste em uma dinamização e ativação existencial por meio da dinamização e ativação da linguagem. As palavras não são neutras. A linguagem metafórica conduz o homem para além de si mesmo; ele se torna outro, livre no pensamento e na ação. A linguagem em movimento, o diálogo, é o fundamento da Biblioterapia.

Visando traçar uma ação efetiva para a Biblioterapia, Pereira (1996) afirma que há a existência de três tipos de Biblioterapia: a institucional, a clínica e a desenvolvimental. Esses três tipos de intervenção caracterizam da seguinte forma:

Em princípio, a Biblioterapia Institucional é uma modalidade de ação que se refere à literatura – primeiramente didática – com pacientes, individualmente, e que já se encontra institucionalizados. Inclui o uso médico tradicional de cujos textos de higiene mental são recomendados a pacientes com distúrbios mentais. Isso caracteriza uma situação especial de prescrição de livros para doenças específicas. Este tipo de ação terapêutica é exercida por um bibliotecário, juntamente com um médico ou uma equipe médica. A meta é principalmente informativa e recreativa, embora algum material interno possa ser oferecido. Este tipo de

Biblioterapia não prevalece hoje, mas alguns programas semelhantes ainda existem. A Biblioterapia institucional também inclui o uso da comunicação dos médicos com pacientes individuais, em prática privada.

A segunda modalidade denomina-se *Biblioterapia Clínica* se refere ao uso, numa primeira fase, da literatura imaginativa, com grupo de pacientes com problemas emocionais ou comportamentais. Esses pacientes podem ou não participar do programa voluntariamente. Os grupos podem ser liderados por um médico ou por um bibliotecário, mas geralmente são implementados por ambos, um consultando o outro. O ambiente pode ser um instituto ou uma comunidade, objetivando uma possível mudança no comportamento.

Por fim, a *Biblioterapia Desenvolvimental* refere-se ao uso de literatura de modo imaginativo e didático com grupos de indivíduos *normais*. O grupo de Biblioterapia é designado e liderado pelo bibliotecário, professor ou outro profissional ajudante, para promover o desenvolvimento normal de autorrealização ou para manter a saúde mental. A Biblioterapia comportamental pode auxiliar pessoas em tarefas comuns, além de ajudá-las a suportar problemas individuais como divórcio, gravidez, morte e preconceitos, com refinamento das tarefas comportamentais.

A seguir apresentaremos uma síntese comparativa entre as três modalidades de intervenção biblioterápica destacando as suas especificidades, como podemos observar no quadro seguinte extraído de Pereira (1996, p. 52).

| | 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 |
| | Equipe médica ou | Médico, instrutor | Bibliotecário, professor ou |

| | | | |
|----------------|---|--|---|
| TERAPÊUTICA | bibliotecária | de saúde mental ou bibliotecário, geralmente em consulta | outros |
| MATERIAL USADO | Tradicionalmente didático | Literatura imaginativa | Literatura imaginativa e/ou didática |
| TÉCNICA | 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).

No contexto de pacientes com depressão é importante discutir o papel da Biblioterapia com o mesmo, desenvolvendo assim, expectativas razoáveis para o tratamento e quais resultados podem ser alcançados.

Como a Biblioterapia é uma forma de tratamento autogerida, ou seja, depende principalmente da disposição e força de vontade do paciente, é importante que este esteja ativamente envolvido em escolhê-lo como uma opção de tratamento. Desta forma, é imprescindível informar que a Biblioterapia é apenas uma opção de tratamento e que esta é sugerida apenas quando sua aplicação é válida. Isto deve ser definido em uma sessão inicial, a qual também deve ser utilizada para estabelecer uma relação com o paciente. Neste instante, é útil desenvolver um tratamento e um plano a ser seguido com o paciente nesta fase. Os profissionais precisam compreender a terapia cognitiva comportamental, precisam estar

cientes sobre o conteúdo do livro que prescrevem, para que possam responder a quaisquer perguntas que o paciente possa ter. (Usher, 2012).

No que concerne à condução do processo biblioterápico faz-se necessário considerar a opinião de Cuijpers (1997) que destaca a importância de um profissional para guiar o paciente em seu tratamento. Segundo o autor, um paciente depressivo que começa a Biblioterapia por conta própria tende a não terminá-la, e a decepção pode acarretar em uma piora no quadro depressivo. Já em terapias em que envolvam profissionais qualificados para tal, não há o perigo da piora do paciente, pois a leitura será selecionada de acordo com o problema enfrentado, e ele terá suporte presencial, como discussões sobre a leitura, ocasião oportuna para colocar em pauta seu ponto de vista. Para o paciente, o diálogo age como uma retomada à vida, nos momentos em que se encontra frágil, angustiado, descrente, pois a palavra tem o poder de mudança, de esperança. Quer dizer, conforme aponta Nascimento (2007) a “terapia entende-se como o poder mais vasto da palavra, ela vem acompanhada de carinho, atenção e cura”.

Considerando esta abordagem, segundo Usher (2012), após a sessão inicial com o paciente, é importante (e aconselhável) um novo encontro após duas semanas, a qual pode durar aproximadamente trinta minutos. Nesta, deve-se discutir detalhes relevantes do tempo percorrido, como preocupações e dificuldades que o paciente possa ter tido com o livro, podendo assim o médico agir e prestar o apoio necessário. A importância deste encontro é de fácil percepção, pois é este que irá determinar a quantidade de novos contatos necessários no futuro. Com relação aos encontros futuros, existe certa discordância com relação à necessidade de contato permanente, pesquisadores na maioria dos trabalhos indicam um contato semanal com os pacientes durante o tratamento pelo e, depois, em um período de três meses após o mesmo. É importante ressaltar que o acompanhamento semanal não tem como exigência ser presencial, o mesmo pode ser apenas via telefone ou e-mail (segundo os trabalhos referenciados anteriormente não houve mudança com relação aos resultados do tratamento entre esses diferentes modos de contato). (USHER, 2013).

Assim, considerando as informações apresentadas neste trabalho e em Anderson (*et al.* 2005) e Gregory (*et al.* 2004), a quantidade de consultas deve ser determinada pela situação atual do paciente, incluindo a gravidade de sua depressão, níveis de motivação e habilidades cognitivas para o entendimento do livro escolhido para auxiliar o tratamento. Além disso, não houve nenhuma indicação clara da duração do tratamento, o mesmo depende muito da situação atual do paciente. Os trabalhos indicados anteriormente mostram que o período de quatro semanas tem sido adotado pelos médicos como métrica para a leitura de um livro.

Porém, como citado anteriormente, este período deve ser definido entre médico e paciente, considerando todas as limitações que este último pode apresentar para cumprir tal prazo.

2.4 O Bibliotecário e a Biblioterapia

De acordo com Alves (1982), “em 1914, a Biblioterapia passa a ser considerada como um ramo da biblioteconomia, quando certa bibliotecária, assumindo a direção de uma biblioteca hospitalar, em Massachusetts, resolve fazer suas próprias experiências”. Ainda hoje existem discussões acerca da aplicação da Biblioterapia por bibliotecários, pois alguns autores acreditam que a escolha do material utilizado deva ser feita apenas pelo bibliotecário, já outros dizem que o profissional estará apto para aplicar a Biblioterapia se receber um treinamento especial.

Como a Biblioterapia é considerada uma técnica interdisciplinar, pode ser aplicada por diversos profissionais, cada qual em sua área de atuação, integrando uma próspera equipe, “composta, conforme as especificidades, por assistentes sociais, bibliotecários, educadores, enfermeiros, médicos, psicólogos, entre outros profissionais.” (NASCIMENTO, 2007, p. 10).

Contudo, é importante trazer para reflexão a contribuição de Leite (2009, p. 34) acerca desse aspecto, ou seja:

(...) para que o bibliotecário envolva-se na prática de Biblioterapia, é necessário que esteja informado sobre as iniciativas de trabalho e pesquisa sobre o tema. Desta forma será possível estabelecer contatos com outros profissionais para compartilhamento de ideias, conhecer a realidade de cada grupo estudado para estruturar o seu programa de Biblioterapia e divulgá-lo para a comunidade científica e comunidade em geral.

Em um mundo globalizado, com suas mudanças constantes, o bibliotecário precisa ser um agente de mudanças sociais, saindo de apenas um processador técnico, “guardador de livros”. O bibliotecário precisa seguir em favor da sociedade, “para isso ele precisa estar ciente do seu papel social, ter o espírito aberto e inovador, procurar criar alternativas de incentivo a leitura terapêutica nos locais que julgar necessário”. (ZEQUINÃO *apud* Silva, 2011, p. 51). Aprofundando esse aspecto é relevante assinalar que:

(...) O bibliotecário não deve assumir o papel de guardião dos livros como acontecia há alguns anos. A realidade dos campos de atuação desse profissional está ampliando-se cada vez mais, e assumir esse momento é essencial para o fortalecimento e reconhecimento da profissão. De maneira alguma diminui-se a importância da técnica da profissão do bibliotecário, afinal é a sua essência. Porém, exercer o papel social é, de certa maneira, o

ápice, considerando a realidade atual do país, que tem sede de cidadãos leitores e de agentes fomentadores da leitura. A Biblioterapia é um exemplo desse novo momento da profissão. Há muito tempo ela vem sendo exercida por profissionais da saúde, psicólogos e terapeutas. Embora ainda hoje haja a predominância desses profissionais na aplicação da Biblioterapia, existem casos em que esta vem sendo aplicada por bibliotecários e apresentando ótimos resultados. (Lucas; Caldin; Silva, 2006, p. 399)

O profissional bibliotecário necessita ter consciência do poder terapêutico da leitura, tendo bom senso nas escolhas das leituras, e sabendo utilizar-se de instrumentos lúdicos complementares. (CALDIN, 2005)

Para se envolver com a prática biblioterápica, os bibliotecários precisam estar inteirados sobre a temática. Para a consecução dessa tarefa se faz necessário, segundo Seitz (2000, p. 23) que estes profissionais:

(...) olhem um pouco ao seu redor e encontre no livro a contribuição para amenizar muitos problemas como, por exemplo, a depressão dos idosos, a solidão das pessoas hospitalizadas e verão que praticar a Biblioterapia é tão gratificante quanto fornecer ao médico 'aquele livro' que traz a dosagem exata do medicamento que o paciente precisa para sobreviver.

Considerando a caracterização do processo biblioterapêutico Bezerra (2011) destaca algumas características que um bibliotecário deve ter para exercer as atividades de biblioterapeuta: a) Estabilidade emocional; b) Bem estar físico; c) Controlar preconceitos pessoais; d) Ser receptivo à nova aprendizagem; e) Dirigir e canalizar sentimentos pessoais e; f) Assumir responsabilidade pela seleção de material de leitura, de acordo com as necessidades do leitor. Além dessas características Cubillos (2008) acrescenta que também são necessários para o bibliotecário: a) ter competência comunicativa interpessoal com tipo de usuários diversos; b) ter capacidade de aprendizagem contínua; c) ter interesse real por trabalhar com os outros; d) demonstrar empatia, sensibilidade e paciência com os outros e; e) ter espírito dinâmico.

Essas características são as condições necessárias para o bibliotecário exercer suas atividades no processo biblioterapêutico, o que se conjuga, também segundo Cubillos (2008) com os conhecimentos necessários para atuação na área, entre os quais destacamos: a) Um conjunto de informações atualizado sobre as tendências dominantes, padrões de comportamento, diretrizes, serviços; b) Saber manejar a terminologia e recursos terminológicos próprios da disciplina; c) Conhecer as instituições e os profissionais comprometidos em serviços e informação especializada direcionada aos pacientes psiquiátricos e familiares; d) Saber utilizar recursos de informação especializados: legais, técnicos e teóricos, assim como sua disponibilidade e localização; e) Conhecer os

fundamentos técnico-profissionais, para o estabelecimento de serviços voltados ao usuário e;
f) Adotar critérios éticos para dar uma atenção de qualidade e comprometida com a pessoa.

Em termos gerais, Leite (2009, p. 34) traz uma valiosa contribuição ao chamar atenção para alguns aspectos do biblioterapeuta. Nesse sentido enfatiza que:

(...) o biblioterapeuta deve possuir algumas qualificações importantes, a saber: um atendimento profundo de natureza psicológica do problema que está sendo enfrentado [...]; uma compreensão do caminho que este problema particular é tratado na seleção do livro prescrito; e a habilidade em formular hipóteses, que se refiram ao impacto que este material terá sobre a solução do problema do paciente.

Assim, fora todos os conhecimentos básicos necessários para a atuação como biblioterapeuta, o profissional bibliotecário precisa estar em contato com o procedimento como um todo, tanto pelo ponto de vista cognitivo quanto pelo afetivo.

3. Conclusão

A título das reflexões produzidas nesse trabalho, concluímos que a Biblioterapia vem sendo usada desde os tempos primórdios para a melhora emocional e social da sociedade, pois é um tratamento que visa o bem estar do paciente, levando momentos de prazer ao indivíduo, fazendo-o compreender e esquecer-se das suas aflições e sofrimentos.

Podemos perceber que a Biblioterapia na depressão é eficaz como tratamento, além de ser barato e de fácil aplicação, ele pode vir a ser a chance de cura para grandes grupos de pacientes que antes não teriam acesso aos tratamentos tradicionais.

Esse tipo de tratamento poderia atingir boa parte da população que não dispõe de verba para tratamentos particulares, contudo, o Projeto de Lei nº 4186/2012, conforme é possível verificar no documento em anexo, proposto pelo Sr. Giovanni Cheriri, que dispõe sobre o uso da Biblioterapia, nos hospitais públicos – contratados, conveniados e cadastrados do Sistema Único de Saúde (SUS) –, transita na Câmara dos Deputados, e ainda não foi aprovado, o que dificulta o acesso ao tratamento à população necessitada.

Embora todos os impasses enfrentados pela Biblioterapia, em conjunto com uma equipe multidisciplinar, ela vem crescendo a cada dia, sendo uma prática aliada da medicina tradicional em tratamentos psicológicos e psiquiátricos, devolvendo ao paciente sua consciência, levando-o à compreensão de suas necessidades, limitações e capacidades. (Silva, 2011)

Hoje, os cursos de biblioteconomia carecem de uma capacitação para os futuros bibliotecários, pois a Biblioterapia é uma área pouco explorada em sua formação. Porém, acima de tudo, é necessário que os profissionais bibliotecários se interessem pelo estudo da Biblioterapia, defendendo seu espaço e mostrando que são capazes.

REFERÊNCIAS

ABREU, Ana Cristina; ZULUETA, Maria Ángeles; HENRIQUES, Anabela. **Biblioterapia: estado da questão**. Cadernos BAD: Revista da associação portuguesa de bibliotecários, arquivistas e documentalistas. Portugal, n. 1/2, 2012/2013.

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.

BEZERRA, Gesiane Ferreira. **Biblioterapia: uma análise da contribuição bibliotecária junto às crianças com câncer**. Natal: UFRGN, 2011. (trab acadêmico)

CALDIN, Clarice Fortkamp. **A aplicabilidade terapêutica de textos literários para crianças**. Encontros Bibli: Revista Eletrônica de Biblioteconomia e Ciência da Informação, v. 9, n. 18, 2º sem. 2004.

CALDIN, Clarice Fortkamp. **A leitura como função terapêutica: Biblioterapia**. Encontros Bibli: Revista Eletrônica de Biblioteconomia e Ciência da Informação, Florianópolis, n. 12, dez. 2001.

CALDIN, Clarice Fortkamp. **Biblioterapia: atividades de leitura desenvolvidas por acadêmicos do curso de Biblioteconomia da Universidade Federal de Santa Catarina**. Biblios, v. 6, n. 21/22, ago. 2005

CALDIN, Clarice Fortkamp. **Biblioterapia: um cuidado com o ser**. São Paulo: Porto de Idéias, 2010.

CALDIN, Clarice Fortkamp. **Leitura e terapia**. Florianópolis: UFSC, 2009. (é tese)

CUBILLOS, Mariela Ferrada. **Usuarios de bibliotecas con discapacidad psiquiátrica**. Serie Bibliotecología y Gestión de Información, Santiago, n. 39, ago. 2008.

CUJJPERS, Pim. **Bibliotherapy in unipolar depression: a meta-analysis**. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, Volume 28, Issue 2, June 1997, Pages 139-147 (não sei como fazer essa referência, qlqr coisa te mando o doc pra vc ver)

FARIAS, Francisco Ramos. **Do olhar à escuta: dois paradigmas clínicos**. Cadernos de Psicologia. v. 10, 1979.

FREUD, S. & BREUER, J. **Estudos sobre histeria**. Rio de Janeiro: Imago, 1976, v. II.

KEHL, Maria Rita. **O tempo e o cão: a atualidade das depressões**. São Paulo: Boitempo, 2009.

LAPLANCHE, J. & PONTALIS, J-B. **Vocabulário da psicanálise**. Lisboa: Martins Fontes, 1979

LEITE, Ana Cláudia de Oliveira. **Biblioteconomia e Biblioterapia: possibilidades de atuação**. Revista de Educação, São Paulo, vol. 12, n. 14, p. 23-37, ago. 2009.

LUCAS, Eliane R. de Oliveira; CALDIN, Clarice Fortkamp; SILVA, Patrícia V. Pinheiro. **Biblioterapia para crianças em idade pré-escolar: estudo de caso.** Perspectiva em Ciência da Informação, Belo Horizonte, v.11, n. 3, p. 398-415, set./dez. 2006.

MILOMEM, Valmir Nascimento. **A didática do humor.** Disponível em <<https://comoviveremos.wordpress.com/2006/08/11/a-didatica-do-humor/>> Acesso em: Junho/2016.

NASCIMENTO, Geovana Mascarenhas do; ROSEMBERG, Dulcinea Sarmiento. **A biblioterapia no tratamento de enfermos hospitalizados.** Informação e informação, Londrina, v. 12, n. 1, p. 1-13, jan./jun. 2007.

OLIVEIRA, Fernanda Gomes de. **Biblioterapia: analisando sua eficácia sob os aspectos filosóficos, sociais, psicognitivos e biblioteconômicos.** Rio de Janeiro: Unirio, 2014. (trab acadêmico)

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Nota Descritiva Nº 369.** Abril, 2016. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>> Acesso em: Agosto/2016.

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

PEREIRA, Marília Mesquita Guedes. **Biblioterapia: proposta de um programa de leitura para portadores de deficiência visual em bibliotecas públicas.** João Pessoa: Editora Universitária, 1996.

SAMPAIO, Rosana F. **Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica.** Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89, jan/fev. 2007.

SEITZ, Eva Maria. **Biblioterapia: uma experiência com pacientes internados em clínicas médicas.** Florianópolis: UFSC, 2000. (é uma tese, não sei como fazer)

SILVA, Vanessa Brum da. **Biblioterapia: produção bibliográfica e aplicabilidade.** Rio Grande: UFRG, 2011. (trab acadêmico)

USHER, Tegan. **Bibliotherapy for depression.** Australian family physician. Victoria, vol. 42, n. 4, abr. 2013.

ANEXO**CÂMARA DOS DEPUTADOS****PROJETO DE LEI Nº , DE 2012**

(Do Sr. Giovanni Cherini)

Dispõe sobre o uso da biblioterapia nos hospitais públicos, contratados, conveniados e cadastrados do Sistema Único de Saúde – SUS.

O Congresso Nacional decreta:

Art. 1º Esta Lei dispõe sobre o uso da biblioterapia nos hospitais públicos, contratados, conveniados e cadastrados do Sistema Único de Saúde – SUS.

Art. 2º A biblioterapia integra o conjunto das ações de saúde oferecidas pelo SUS.

§1º Os materiais de leitura com função terapêutica só poderão ser prescritos e vendidos para os fins estabelecidos nesta Lei após autorização do Ministério da Saúde.

§2º A autorização de que trata o §1º deverá considerar a eficácia terapêutica da obra.

§3º Das obras autorizadas pelo Ministério da Saúde para biblioterapia constará o número da autorização seguido do selo “RECOMENDADO PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE”.

Art. 3º Os familiares do paciente, mediante recomendação médica, também poderão receber a prática terapêutica biblioterápica nos hospitais públicos, contratados, conveniados e cadastrados no Sistema Único de Saúde.

Art. 4º Fica autorizada a venda de obras biblioterápicas em farmácias, drogarias e livrarias.

Art. 5º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

ANEXO

JUSTIFICAÇÃO

A Biblioterapia não é uma técnica atual. O uso da leitura com fim terapêutico vem da Idade Antiga. Registros mostram que, no antigo Egito, as bibliotecas eram vistas como locais de conhecimento e espiritualidade. Os gregos também associavam os livros ao tratamento médico e espiritual, concebendo suas bibliotecas como “a medicina da alma”.

Em 1802, pesquisadores já recomendavam a leitura como terapia para doentes de um modo em geral e, em 1810, passou a recomendar como apoio à psicoterapia para crianças, adolescentes, adultos e idosos que estivessem com problemas referentes à depressão, conflitos internos, medos e fobias relacionados a doenças graves.

A partir do século XX as práticas biblioterapêuticas começaram a disseminar-se, inicialmente nos EUA, a partir dos profissionais das bibliotecas hospitalares, começando a despertar o interesse e a curiosidade dos profissionais da área, posteriormente, alastrando-se por toda a Europa.

Durante muito tempo a biblioterapia foi utilizada em hospitais sob orientação de profissionais da área da saúde, passando a partir de 1904, a ser considerado também como um ramo da Biblioteconomia (PEREIRA, 1989). Hoje, vem sendo desenvolvida por equipes interdisciplinares com constante participação dos bibliotecários, psicólogos e médicos, sendo no Brasil, as Regiões Sul e Nordeste as que concentram os maiores índices de aplicabilidade biblioterapêutica.

A aplicação da Biblioterapia em pacientes adultos internados em unidades hospitalares tem como pretensão proporcionar uma internação menos dolorosa e agressiva, humanizando o tratamento hospitalar.

São vários os projetos desenvolvidos envolvendo a prática terapêutica de biblioterapia no país, sendo um exemplo a ser copiado o desenvolvido pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul em 2001, que utilizou os recursos da Política Nacional de Incentivo à Leitura, para reunir uma gama de profissionais dos cursos de letras, psicologia e medicina, no objetivo de aplicação da biblioterapia nas pediatrias de hospitais de Porto Alegre e de Joinville. O resultado deste trabalho, foi

a redução, estatisticamente comprovada, da insônia, resgate do lúdico, alívio das dores e dos medos advindos da doença e do ambiente hospitalar.

Diante desse contexto, e do amplo aparato acadêmico internacional, afirmando a eficácia desta terapia no ambiente hospitalar, alcançando cura ou minimização dos sintomas de até 80%, vemos como uma necessidade premente a adoção desta terapia no Sistema Único de Saúde, fornecendo ao cidadão brasileiro práticas modernas para tratamento da depressão e humanização do ambiente hospitalar.

Para sanar esta lacuna, e em conformidade com as orientações da Organização Mundial de Saúde quanto à inserção de métodos tradicionais e alternativos complementares nos sistemas nacionais de saúde, espero o apoio dos ilustres pares na aprovação do presente projeto.

Sala das sessões, 2012
Deputado Giovani Cherini