


## CAPÍTULO 4

### **BIBLIOTERAPIA: RELATO DO USO DESSA ABORDAGEM COM CRIANÇAS NO AMBIENTE ESCOLAR**

### *BIBLIOTHERAPY: AN ACCOUNT OF USING THIS APPROACH WITH CHILDREN IN THE SCHOOL ENVIRONMENT*

Marcele Pereira Martins<sup>1</sup> 

## 1 INTRODUÇÃO

Meu primeiro contato com os livros foi na escola, no período de alfabetização. Me lembro da voz e do cheiro da professora, essa fase foi marcante, foi nesse momento que me apaixonei pelas palavras.

Minha infância e adolescência tive pouco acesso aos livros, mas a paixão pelas palavras sempre esteve ali quietinha, e na vida adulta pude então ter os livros como companhia diária.

Depois de estudar Pedagogia e ser mãe, me apaixonei pela literatura infantil, onde nos últimos anos se tornou minha profissão. Após me especializar em Literatura Infantil, conheci a Biblioterapia e o seu cuidado através dos livros em uma vivência presencial com a Carla Souza, e me encantei.

Nesse sentido, me aprofundi sobre o estudo da biblioterapia, buscando uma formação acadêmica que me permitisse conhecimento e autonomia para a prática no ambiente escolar.

---

<sup>1</sup> Graduada em Pedagogia. Especialista em Biblioterapia e Mediação de Leitura Literária. Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-5847-5910>.







tora, me provoquei a pensar em como cada título poderia contribuir para o alcance do objetivo terapêutico. Optei por trabalhar com um livro apenas, no intuito que pudéssemos explorar mais a obra como um todo.

O livro escolhido foi **'A caixa de preocupações'**, da autora Suzanne Chiew, ilustração de Sean Julian e tradução de Monique Dorazio, publicado pela editora Ciranda Cultural. Tanto as ilustrações como o texto possuíam uma beleza e leveza singular, o que poderia de pronto trazer algo mais confortante e acolhedor. Os protagonistas, 2 ursinhos fofos, o que com certeza cairia na graça das crianças.

A história baseia-se na trajetória de dois irmãos ursos no qual um deles demonstra muita preocupação diante de algumas situações novas em sua vida. Sua irmã um pouco mais velha lhe sugere que ao dividir seus receios com alguém o sentimento se dispersa tornando-se mais leve.

Surge então *a caixa das preocupações*, onde o ursinho deposita suas preocupações para que assim se sinta mais leve, podendo seguir sua vida sem que as mesmas o paralisem. Assim a história se desenvolve, de uma maneira brincante, abrindo um sorriso em nossas faces. Uma história linda que nos faz refletir o quanto as nossas preocupações nos impedem de seguirmos em frente e como um simples gesto pode mudar muitas coisas.

## 2.1.4 Estratégias de leitura

O planejamento da vivência foi de acordo com o tempo estipulado pela professora da turma. Foi oportunizado o tempo de 60 minutos para realização da atividade. Após planejamento estruturado e alinhado, chegou o momento da vivência de biblioterapia ser colocada em prática, na qual foi estruturada da maneira a seguir:

- Preparação

Foi preparado um espaço dentro do ambiente da biblioteca que ficasse convidativo e aconchegante. Preparei uma *playlist*, com



músicas instrumentais relaxantes.

- Recepção e acolhida

A turma foi recebida e acolhida. Todos sentaram-se nos tatames espalhados ao chão, pedi que ficassem em círculo para que todos pudessem se olhar.

- Relaxamento

Antes da leitura, conduzi as crianças para um momento de relaxamento, para que dessa maneira começassem a se acalmar. Orientei para que se posicionassem de forma confortável, que fechassem os olhinhos, que respirassem profundamente. Conduzi então, uma breve meditação.

Após alguns minutos, inseri a música relaxante, para que as crianças pudessem continuar no estado de relaxamento, mantendo o estado de presença e desaceleração para diminuição da ansiedade.

- Introdução da história

Uma breve apresentação do livro, sua autoria e uma passeadinha pela sinopse.

- Leitura do livro

‘**A caixa de preocupações**’, de Suzanne Chiew, editora Ciranda Cultural.

- Dinamização

Após a leitura do texto, foi oportunizado um momento em que as crianças puderam explorar o livro, conhecer as ilustrações etc. Logo, foram convidadas a compartilharem impressões e percepções sobre a história.



Para começar esse diálogo, a partir da intencionalidade dessa atividade, propus algumas perguntas “disparadoras” para fomentar a partilha, dentre elas:

- O que acharam dessa história?
- Quais sentimentos o Ursinho Milo, nos mostrou?
- Vocês já sentiram uma grande preocupação em algum momento?
- O que acharam da caixa de preocupações, será que funciona?
- E hoje, tem algo que está te preocupando?

- Encerramento e proposta pós vivência

Creio que se tivéssemos mais tempo, essa vivência não teria hora para acabar. As crianças se abriram, falaram dos seus sentimentos e preocupações a partir da identificação com o protagonista.

Encerramos a atividade passando o livro por todas as mãozinhas, para que pudessem ver de perto o texto e ilustrações, e de alguma forma ter um contato mais próximo com o personagem que elas tanto se identificaram.

A finalização da atividade foi na verdade marcada por um recomeço, um combinado de fazer uma *caixa das preocupações* para que eles pudessem diariamente depositar as suas nesse *cofre dos segredos*, já que algumas crianças optaram por não falar naquele momento diante de todos o que as preocupava.

## 2.1.5 Processo de discussão e reflexão

A partir do objetivo dessa vivência, de maneira intencional foram gerados alguns questionamentos como vimos na dinamização com intuito de gerar reflexões. A autora desse relato e mediadora da atividade incentivou aos participantes a compartilharem através da história ouvida suas interpretações e emoções relacionadas à leitura.

O momento da conversa foi marcante e deixou a mim e a



professora regente surpresas com as reflexões geradas.

No processo de discussão e reflexão, tivemos diversas percepções, como: algumas crianças pela primeira vez desde o início do ano letivo, falaram abertamente sobre seus sentimentos. Outras relacionaram alguns momentos vividos na história com suas experiências de vida e a vida real. E o que mais nos chamou atenção foram as crianças que estavam passando por problemas de doença familiar, na qual inclusive foi mais pensada essa atividade. Elas se abriram pela primeira vez, demonstrando suas preocupações com o ente doente, inclusive trazendo muita emoção nas palavras.

Fomos surpreendidos com algumas crianças se emocionando com a fala do amigo(a), onde lágrimas escorriam dos seus rostinhos e outras oferecendo abraços acolhedores cheios de empatia.

O processo de reflexão foi contínuo por meses, a partir da confecção da *caixa das preocupações* o projeto teve continuidade pelos alunos em sala de aula, onde sempre que tinham alguma preocupação, escreviam e depositavam na caixa, tendo a sensação de alívio as suas angústias e preocupações.

## 2.1.6 Avaliação e resultados

A partir das observações comportamentais, percepções, verbalização e feedback das crianças, consideramos que o objetivo terapêutico foi alcançado.

Ao longo da experiência as crianças foram capazes de identificar e expressar suas emoções de forma construtiva durante e após a discussão do texto literário.

Através da literatura foi possível explorar o apaziguamento das emoções através dos componentes biblioterapêuticos: catarse; identificação com os personagens por meio da projeção e da introjeção, e de favorecer a introspecção.

A função terapêutica de textos literários disponibilizados em ambientes de disseminação da informação, como na escola traz muitos benefícios, de acordo com Caldin (2001), a função terapêutica está na utilização de textos literários na terapia, proporcionando às



crianças uma identificação e compreensão de suas emoções na literatura.

### 3 DISCUSSÃO, REFLEXÃO E IMPACTOS

A biblioterapia envolve discussões a partir dos livros com o objetivo de promover a reflexão e causar impactos terapêuticos.

#### 3.1 DISCUSSÃO

Importantes discussões são fundamentais para garantir o sucesso da atividade. Penso que devemos começar pelo objetivo na qual a vivência vai ser pensada, o que se deseja alcançar com a biblioterapia.

Outro ponto muito importante a se discutir é a escolha do livro para a atividade, esse é um ponto fundamentais para o processo terapêutico. A seleção cuidadosa permite a eficácia da biblioterapia. Esse processo requer cuidado e zelo, pois o livro tem que ter relevância, deve desencadear discussões significativas. É importante promover a identificação, reflexão e empatia, ao mesmo tempo que garante a segurança emocional dos participantes.

A escolha do livro deve estar alinhada com os objetivos terapêuticos da vivência e ser flexível em poder se adaptar às necessidades em evolução, e deve ser adequado considerando a idade e nível de compreensão do público-alvo.

Deve-se levar em conta também o conforto do público, no sentido que se sintam seguros e confortáveis para discutir e refletir sobre o conteúdo do livro. Devemos discutir e pensar estratégias que levem os ouvintes a uma participação ativa, os encorajando a se envolverem ativamente e participar das discussões propostas. Assim nós mediadores, também devemos estar abertos à adaptação durante a sessão, atentos as necessidades e reações dos participantes, pois a biblioterapia é uma prática flexível que pode exigir ajustes.

Creio que ao discutir esses pontos ao pensar em uma sessão





de biblioterapia, viabilize grandes chances de sucesso para a atividade, garantindo também aos participantes que se sintam seguros e confortáveis, e estejam dispostos a se envolver ativamente na experiência terapêutica.

### 3.2 REFLEXÃO

Muitas reflexões foram alcançadas com essa atividade, dentre elas a importância de que a biblioterapia de desenvolvimento utilizada no ambiente escolar, deve ser conduzida de maneira cuidadosa e profissional, com o foco na idade e necessidades dos alunos.

O ambiente foi algo bem importante na vivência, minha percepção enquanto mediadora foi que devemos sempre pensar em um ambiente que promova acolhimento, respeito e empatia para que os participantes sintam suas opiniões valorizadas e que podem se expressadas livremente.

Um desafio nessa atividade, foi o tempo de execução limitado a 60 minutos, foi perceptível a necessidade que as crianças tinham de mais tempo para as reflexões e trocas ali proporcionadas. Finalizar a atividade foi algo difícil, a sensação é que foi preciso de uma ruptura em um momento em que todos estavam dispostos ainda as reflexões provocadas.

Reflito ainda sobre como avaliar esse tipo de atividade, que a meu ver deve ser contínua, pois os resultados e impactos muitas vezes não são tão perceptíveis de pronto, eles reverberam por muito tempo dentro de cada um.

### 3.3 IMPACTO

A atividade de biblioterapia foi muito benéfica aos alunos do 1º ano do Ensino Fundamental, foi perceptível a contribuição de melhoria no bem-estar emocional, a partir da oportunidade de um espaço seguro para a expressão de emoções.

Através das discussões e interações em grupo, as crianças



puderam desenvolver habilidades sociais, como ouvir, compartilhar, respeitar os outros e resolver conflitos de maneira construtiva e empática.

**Imagem 1** – Livro ‘A caixa de preocupações’



**Fonte:** Imagem do site da Amazon.

A exposição ao texto literário promoveu estímulo a discussões e envolvimento emocional a partir das experiências com os personagens. As crianças puderam também aprender ferramentas de enfrentamento de desafios e adversidades. Foi perceptível também o desenvolvimento de resiliência emocional, o que fortalece a autoestima das crianças, ajudando-as a se sentirem mais capazes e confiantes.







gens que enfrentavam desafios semelhantes foi uma fonte de conforto e validação.

## 4.2 CRESCIMENTO E TRANSFORMAÇÃO

A leitura não é apenas uma atividade de entretenimento, mas uma ferramenta de autodescoberta e transformação pessoal. Cada livro lido é uma etapa para a própria jornada de autorreflexão e desenvolvimento emocional. Essa jornada de auto exploração através da leitura foi transformadora. Com o tempo a partir da vivência e através da 'Caixa de preocupações' percebemos que o alívio não foi somente momentâneo, mas parte de um processo contínuo de autodescoberta e crescimento, assim como os personagens dos livros, elas também poderiam enfrentar seus obstáculos com coragem.

Através da história, as crianças aprenderam explorar suas próprias emoções de maneira profunda e significativa e a enfrentar seus desafios desenvolvendo uma perspectiva mais compassiva e resiliente. A biblioterapia não apenas aliviou as emoções, mas também os capacitou a superarem seus desafios.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade de biblioterapia sobre a qual fiz o relato, foi mais do que uma simples exploração literária, as palavras nos livros se tornaram espelhos que refletiram nossas próprias lutas e triunfos. Por meio da leitura e discussão de histórias, mergulhamos em uma jornada de autodescoberta e crescimento emocional. Através dessa atividade, percebemos que as histórias são mais do que meros contos, são caminhos para a compreensão de nós mesmos e dos outros. Nela, as crianças encontram um espaço seguro para expressar emoções, aprimorar suas habilidades de comunicação, e, encontrar estratégias para lidar com desafios, inspirando a coragem e autoaceitação.

Ao longo desta jornada, foi perceptível que através do cuidado e de um ambiente onde conversas difíceis puderam ser abordadas



com sensibilidade e compreensão, as crianças se sentiram acolhidas e ouvidas, proporcionando assim uma sensação de cuidado emocional, afeto e segurança a elas.

A leitura não é apenas uma atividade prazerosa, mas uma experiência profundamente transformadora, enquanto continuo folheando as páginas, sei que estou em constante evolução, em um processo terapêutico que transforma as palavras em ferramentas de autocura e crescimento emocional, explorando os confins da minha própria narrativa e abraçando as muitas histórias que me moldam.

A biblioterapia é uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento pessoal e emocional das crianças. Essa atividade não é apenas uma exploração literária, mas uma jornada de autodescoberta e renovação que deixa uma impressão duradoura em suas vidas. À medida que continuam a crescer, aprender e se conectar com o mundo, levarão consigo as lições e insights adquiridos através da biblioterapia, fortalecendo-se para enfrentar os desafios que a vida lhes reserva.

Concluimos então que a biblioterapia é uma abordagem valiosa para promover o bem-estar emocional e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais no ambiente escolar. Ela oferece cuidado emocional e desenvolvimento através do poder da imaginação para crianças.

Os textos de ficção têm potencialidades terapêuticas “pelo ludismo embutido, por provocar emoções, por apresentar o mundo real sob o manto da poesia, por ser arte, [...]” (Caldin, 2009, p. 122). Através da imaginação e da leitura, as crianças podem abraçar um mundo de aprendizado e autodescoberta.

A biblioterapia ajuda as crianças a crescerem e se transformarem, promovendo empatia, comunicação, inteligência emocional e habilidades de resolução de problemas. Ela também incentiva o amor pela leitura, ajuda a lidar com desafios de desenvolvimento, promove a criatividade e a autoestima, e facilita conversas difíceis.

