CAPÍTULO 7

BIBLIOTERAPIA E DEPRESSÃO: UM ENFOQUE NA ATUAÇÃO BIBLIOTECÁRIA[1]

BIBLIOTHERAPY AND DEPRESSION: AN APPROACH ON LIBRARIAN WORK

Ana Cleide Silva Souza[2]

Arysa Cabral Barros [3]

1 INTRODUÇÃO

O uso da biblioterapia visa melhorar a qualidade de vida dos pacientes, permitindo que o indivíduo desenvolva novos hábitos que refletem na sua rotina diária. E, desta forma, adquira novas maneiras de lidar com o que está sentindo e atinja a motivação para se adaptar melhor às situações da vida. Na biblioterapia, através dos livros, histórias e personagens, os pacientes são incentivados a assumir papéis de protagonismo e são auxiliados de forma reflexiva a "conhece-te a ti mesmo", como dizia o filósofo grego Sócrates (479 - 399 a.C.), ao mesmo tempo, em que adquirem uma compreensão mais profunda

1 Este capítulo é uma versão modificada e reduzida do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao curso de Biblioteconomia da Universidade Federal do Cariri (UFCA) no ano de 2022.

2 Graduada em Biblioteconomia pela Universidade Federal do Cariri (UFCA). Orcid: https://orcid.org/0009-0007-5926-5280.

3 Docente do Curso de Biblioteconomia da Universidade Federal do Cariri (UFCA) Orcid: https://orcid.org/0000-0002-7149-4322.

do mundo que os cerca.

A biblioterapia é uma técnica interdisciplinar, podendo ser aplicada por profissionais da Educação e da Saúde. No entanto, este trabalho dar ênfase ao contexto da biblioterapia na Biblioteconomia, sabendo que os profissionais da área possuem um campo de atuação vasto e por exercer atividades voltadas à informação, a biblioterapia se destaca como um campo de atuação promissor, como mencionado por Pinto (2005). À vista disso, justifica-se a necessidade de investigar abordagens biblioterapêuticas que têm demonstrado eficácia no apoio ao tratamento de pacientes que enfrentam quadros de depressão.

Através da biblioterapia, o profissional em Biblioteconomia auxilia no desenvolvimento pessoal e nos problemas do cotidiano. Ao exercer sua função nos espaços de saúde, é o responsável pela condução do processo de gestão do conhecimento, atuando como peça fundamental no processo de busca, seleção e avaliação das fontes de informações adequadas para as terapias conforme o quadro clínico do paciente.

O percentual de brasileiros que relataram ser acomentidos por depressão saltou de 9,6% em 2019 para 13,5% em 2022, segundo um estudo da *Vital Strategies* - organização global de saúde pública, que ouviu 9.000 pessoas entre 18 e 65 anos, em todas as regiões do país. A pesquisa, que teve como parceira a Universidade Federal de Pelotas (UFPel) e, contou com articulação e financiamento da Umane, Instituto Ibirapitanga e apoio da Associação Brasileira de Saúde Coletiva (ABRASCO), foi citada em reportagem do portal de notícia R7 (2022), demonstrando serem recentes as preocupantes estatísticas desse tipo de adoecimento.

Mediante o exposto, a problemática reside no desafio premente de lidar com uma doença mental que afeta milhões de indivíduos em todo o mundo. A depressão é uma condição complexa, com diversas nuances e fatores subjacentes, e, frequentemente, requer abordagens terapêuticas multifacetadas. Assim, estabeleceu-se como pergunta problema: como a biblioterapia pode contribuir através de práticas bibliotecárias no tratamento de pacientes com depressão?

Tendo em vista que estes métodos visam apresentar as alternativas que a biblioterapia traz para amenizar o quadro psíquico do paciente, o objetivo deste trabalho é explanar sobre o uso da biblio-

terapia na melhoria do bem-estar emocional e na redução dos sintomas de depressão em pacientes, bem como compreender o papel e o potencial da atuação bibliotecária nesse contexto.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para discutir os aspectos teóricos e conceituais da biblioterapia, isto é, quanto às estratégias da pesquisa, utilizou-se do método de levantamento bibliográfico, que tem o intuito de analisar e interpretar as contribuições teóricas sobre determinado fato, assunto ou ideias já existentes. Sabendo disso, utilizou-se de fontes secundárias para realização do referencial teórico sobre a aplicação da biblioterapia sob a perspectiva da Biblioteconomia.

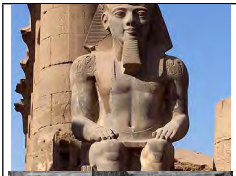
Para a construção dos resultados da pesquisa, optou-se pela revisão integrativa. Segundo Mendes, Silveira e Galvão (2008) esta abordagem inclui a análise de pesquisas relevantes que dão suporte para a tomada de decisão. Portanto, consiste em realizar etapas do estudo para alcançar os objetivos propostos. Neste contexto, buscou-se empregar fontes das referências que destacam o tema biblioterapia e depressão, com foco em métodos terapêuticos e práticas bibliotecárias, com base nos passos a seguir: elaboração da pergunta norteadora; busca ou amostragem na literatura: coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados e; apresentação da revisão integrativa (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

3 REFLEXÕES HISTÓRICAS, CONCEITUAIS E MÉTODOS TIPOLÓGICOS DA BIBLIOTERAPIA

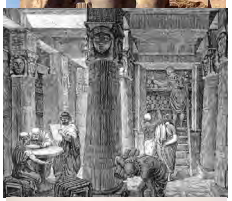
A origem da palavra biblioterapia vem do grego *biblion* (livros) e *therapia* (tratamento), que refere-se ao uso dos livros no tratamento de pessoas. Esta prática se dá por meio das indicações de leituras feitas com base no diagnóstico, o paciente possa curar-se, através da identificação das histórias lidas e, Prado (2021, p. 14) afirma que

"A primeira vez que o termo Biblioterapia referiu-se como emprego de livros e leitura para tratamento de doenças nervosas aconteceu em 1941 no dicionário especializado *Dorlands Ilustrade Medical Dictionary*".

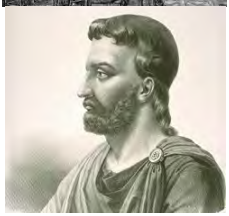
Figura 1 - A leitura com potencial terapêutico ao longo do tempo[1]



No antigo Egito, o Faraó Rammsés II mandou inserir na fachada de sua biblioteca "Remédios para a alma" (ALVES, 1982).



As bibliotecas egípcias eram consideradas "casas de vida" como locais de conhecimento e espiritualidade (MONTET, 1989).



Entre os romanos, Aulo Cornélio Celso associou a leitura com tratamento médico, ao recomendar a leitura e discussão das obras como recurso terapêutico no desenvolvimento da capacidade crítica dos pacientes (ORSINI, 1982).

1 Imagem 1: Estátua de Ramsés II en Luxor; Disponível em: https://www.biografiasyvidas.com/biografia/r/ramses.htm.
Imagem 2: Biblioteca de Alexandria; Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Biblioteca_de_Alexandria#/media/Ficheiro:Ancientlibraryalex.jpg.
Imagem 3: Aulo Cornélio; Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Aulo_Corn%C3%A9lio_Celso#/media/Ficheiro:Aulus_Cornelius_Celsus.jpg.
Imagem 4: Partenon, um templo dedicado à deusa Atena da Grécia Antiga; Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Gr%C3%A9cia_Antiga#/media/Ficheiro:Parthenon_from_west.jpg.
Imagem 5: Entrada da Biblioteca da Abadia de São Gall; Disponível em: https://en.wikipedia.org/wiki/Abbey_library_of_Saint_Gall#/media/File:Abbey_library_of_Saint_Gall_entrance.jpg.
Imagem 6: Complexo Al Mansur, onde funcionava um antigo hospital, hoje demolido; Disponível em: https://en.wikipedia.org/wiki/Qalawun_complex#/media/File:Cairo,_madrasa_del_sultano_qalaun,_04.JPG.

Os gregos faziam associação de livros como forma de tratamento médico e espiritual, ao conceberem suas bibliotecas como "a medicina da alma" (MARCINKO, 1989).

"Tesouro dos remédios da alma" era a inscrição que havia acima da porta de entrada da biblioteca da Abadia de São Gall, durante a Idade Média (ALVES, 1982).

O Hospital Al Mansur, em 1272, recomendava leitura de trechos escolhidos do Alcorão como parte do tratamento médico (MARCINKO, 1989).

Fonte: Elaborado pelas autoras com base em Ferreira (2003).

A partir da ilustração acima, percebe-se que essa prática vem sendo usada há muito tempo e tem se desenvolvido até os dias atuais. Ouaknin (1996, p. 27) diz: "a biblioterapia, uma novidade? Nem um pouco! Quanto mais longe remontarmos na história, mas encontraremos esta intuição da virtude terapêutica do livro e da narrativa. Talvez algum dia não haja mais literatura, mas somente medicina".

Ao longo do tempo, observou-se que a leitura amenizava os males do ser humano, bem como podia ajudar no tratamento de algumas doenças ou transtornos. A figura 1 ilustra que a técnica da terapia por meio de livros é antiga e consiste em curar emoções, frustrações, ansiedade, depressão e angústias. A leitura permite viajar para lugares incríveis e proporciona viver a vida do personagem através da imaginação. Segundo Ouaknin (1996, p. 16) a leitura pode ser "[...] um acontecimento solitário, um encontro privado com outro mundo, sozinho com o livro, sozinho consigo mesmo".

A biblioterapia como é conhecida atualmente foi empregada por médicos norte-americanos para tratamentos psiquiátricos. No século XIX, o pesquisador norte-americano Benjamin Rush (1745-1813) recomendou a leitura para crianças, adolescentes, adultos e idosos que estivessem com depressão, ansiedade, medo, fobias e conflitos internos (Benetti, 2008). Deste modo, o paciente precisava do apoio e

acompanhamento de um psicoterapeuta para conduzir o tratamento.

De acordo com Maltez (2011), Rush foi o primeiro a abordar e defender cientificamente a biblioterapia americana, junto com John Minson Galt II (1819-1862), conhecido por escrever sobre os benefícios terapêuticos da literatura no tratamento de doenças mentais, que resultou na criação do livro intitulado de *On Reading, Recreation, and Amusements for the Insane,* publicado em 1853.

Apesar do uso da leitura terapêutica ser longínquo, somente a partir da década de 1930 os estudos sobre a prática passaram a dispor de atenção com as biblioterapeuticas Isabel Du Boir e Emma T. Foremam, principalmente esta última, que insistiu para que a biblioterapia fosse vista e estudada como uma ciência e não como arte (Orsini, 1982). Segundo Ferreira (2003), em 1949 foi que surgiu o primeiro PhD em biblioterapia com Caroline Shrodes, que abordou como tema da tese de doutorado em Filosofia e Educação "Biblioterapia: um estudo teórico e clínico-experimental" e o segundo surge em 1951 com Esther A. Hartman que realizou sua tese como o tema "A literatura imaginativa como uma técnica projetiva: um estudo de Biblioterapia".

> Na década de setenta, muitos avanços foram alcançados no sentido de proporcionar uma base muito ampla para o desenvolvimento da biblioterapia como um campo a ser explorado por médicos, psicólogos, bibliotecários, educadores e outros profissionais que se engajam na busca de registrar os benefícios da Biblioterapia, quando aplicada a diferentes tipos de clientela. [...] as décadas de oitenta e noventa representaram um aprofundamento das questões teóricas, até então consideradas discutíveis, surgindo a identificação de novos métodos e uma constante necessidade de pesquisas para assegurar cada vez mais suas aplicações e o delineamento de nova tendência (Seitz, 2005, p. 92).

Mediante ao exposto, podemos observar que a biblioterapia se desenvolveu de modo significativo e suas práticas estão se atua-

lizando e se adaptando às necessidades da sociedade que 'adoece' tanto fisicamente como emocionalmente até os dias atuais. De acordo com Ferreira (2003, p. 39), "[...] a biblioterapia para o desenvolvimento pessoal é descrita como apoio literário personalizado para possibilitar um desenvolvimento normal e progressivo da pessoa que procurou ajuda".

E, ao longo dessa evolução, o aporte teórico da biblioterapia foi se expandindo e ganhando espaço no meio científico através de pesquisas de estudiosos como Orsini (1982), Ouaknin (1996), Caldin (2001), Seitz (2006), Leite (2019), Seixas (2010) e entre outros que contribuíram para o seu crescimento. Enfatizando questões como autocuidado, autocura, leitura afetuosa, desenvolvimento pessoal, entre outros aspectos psicoterapêutico, oferecendo alívio emocional a quem procura a prática, possibilitando a mudança desses quadros.

3.1 MÉTODOS E TIPOS DA BIBLIOTERAPIA

As práticas biblioterapêuticas vêm se desenvolvendo no Brasil, principalmente em hospitais. No entanto, a técnica da biblioterapia não se restringe apenas a indicar leitura ou material bibliográfico para os pacientes enfermos. Esse processo, além de ser um incentivo à leitura, visa contemplar o diálogo pós-leitura. Neste sentido, deve existir uma relação entre mediador e paciente, desta forma, o paciente se sentirá acolhido, poderá refletir sobre seus problemas, suas atitudes e seus sentimentos (Benedetti, 2008).

A escolha do material para leitura tem que ser minuciosa, considerando os detalhes da narração que o paciente realiza. Nessa etapa, é importante a participação do profissional em Biblioteconomia, habilitado para trabalhar com os livros e os pacientes/leitores, conduzindo, assim, a indicação ideal de leitura dentro do tratamento. O resultado depende dos métodos usados, o processo de tratamento é diferente para cada paciente, alguns levam meses e poucas sessões e outros anos para solucionar o problema.

Para além disso, Caldin (2001) apresenta o método biblioterapêutico constituído de seis componentes que são responsáveis

pelo êxito da biblioterapia, os quais foram estabelecidos com base na abordagem psicanalítica de Sigmund Freud, tendo como parâmetro as fases de desenvolvimento da personalidade de um indivíduo:

a) catarse: pode ser entendida como pacificação das emoções, acontece quando o indivíduo se envolve emocionalmente com o texto e aplica o que está lendo em si mesmo;
b) humor: é um método para enfrentar momentos difíceis e transforma o objeto de dor em objeto de prazer, o humor causa sensações de bem-estar;
c) identificação: assimilação que ocasiona a transformação, a leitura proporciona a familiarização com alguma situação ou personagem podendo alterar sua perspectiva sobre o problema;
d) introjeção: acontece quando o indivíduo absorve as características dos personagens, quando mentaliza o processo para si;
e) projeção quando o indivíduo reflete seus desejos, pensamentos e intenções;
f) introspecção: proporciona mudanças comportamentais, o indivíduo aplica na sua vida o que foi lido e entendido, é um momento de reflexão, percepção interior.

Vale ressaltar o pensamento de Ouaknin (1996) que diz "[...] o ser humano vivo é um corpo falante. O sopro da vida passa pelo sopro da palavra. O terapeuta cuida da palavra que anima e informa o corpo. Curar alguém é fazer falar e observar todos os obstáculos a essa palavra no corpo" (Ouaknin, 1996, p. 14), ou seja, a comunicação mediador-paciente é necessária para que este último consiga se sentir melhor. Ler e falar causam reflexões que curam e criam outras possibilidades para uma melhora íntima. Pimenta (2020), ressalta que a

> No contexto contemporâneo, a biblioterapia é utilizada principalmente como coadjuvante da psicanálise. É frequentemente usada para apoiar as mais diversas formas de terapia, sendo apropriada para situações individuais ou em grupo. Utiliza-se de livros para auxiliar as

> pessoas a enfrentarem os desafios da vida ao se identificarem com os personagens dos livros. Por esse motivo é tão importante que os livros e outros materiais sejam cuidadosamente selecionados de acordo com os problemas que a pessoa esteja passando (Pimenta, 2020, p. 12).

O tratamento é autodirigido, ou seja, depende principalmente da disposição e força de vontade do paciente, diz Pereira (2016). Essas representações podem auxiliar na interpretação dos desejos, anseios, devaneios, decepções, enfim, dos sentimentos e das emoções. Tais percepções delineiam de forma convincente que a biblioterapia exerce influência no modo de pensar, agir e se comportar dos pacientes (Pinheiro, 1998). Isso justifica a necessidade de que o paciente esteja envolvido, se identificando com o método escolhido para aplicação do tratamento.

Quadro 1 - Os tipos de biblioterapias

AUTORES	TIPOS DE BIBLIOTERAPIA	ANO
Rubin	Institucional, clínica, desenvolvimental	1978
Ouaknin	Hermenêutica existencial e a dos países anglosaxões	1996
Sturm	Higiênica ou terapêutica	2003
Balcumas	De prevenção e clínica	2008
Caldin	De desenvolvimento e clínica	2010
Seixas	Clínica e de fruição	2014
Bari	Biblioterapia de crescimento emocional, factual, imaginativa e paliativa	2018

Fonte: Dados levantados pela autora (2022).

O processo biblioterapêutico consiste nas leituras de poesias, crônicas, literatura e relato de experiência, as conversas ou debates

são realizados de acordo com a disponibilidade dos envolvidos. Assim, a aplicação da biblioterapia depende do objetivo a ser atingido, dentre os tipos de biblioterapias, apresentados no Quadro 1, esta pesquisa ressalta a tipologia de Rubi (1978), que foi o primeiro pesquisador a classificar a biblioterapia em três tipos: institucional, clínica e desenvolvimental. Estes são alguns dos métodos mais comuns na literatura, que serão mais detalhados nos subcapítulos deste trabalho.

3.1.1 Biblioterapia Institucional

A biblioterapia institucional é aplicada em ambientes organizacionais, do setor público ou do setor privado e tem como finalidade a proposta de suavizar a jornada de trabalho que acaba provocando estresse e sobrecarga nos funcionários. Neste contexto, é realizada em grupo ou individual através de reuniões para discussões sobre as leituras com teor terapêutico (Passos, 2018). Todavia, ressalta-se que existe uma diferença entre mediação da leitura e biblioterapia. A mediação da leitura é uma intervenção para uma ampliação do repertório cultural, enquanto "a biblioterapia pode ser entendida como uma ação de mediação da leitura especializada, a qual articula diferentes áreas do conhecimento. Entre essas áreas pode-se destacar aquelas que trabalham com os aspectos biopsicossociais do ser humano" (Calheira; Santos; Jesus, 2020, p. 5). A aplicabilidade da biblioterapia requer uma análise e identificação das necessidades do público alvo e, posteriormente, os profissionais escolhem qual técnica melhor se encaixa para determinado grupo ou pessoa. As técnicas são baseadas em discussão de material com ênfase nas visões e relações dos colaboradores da empresa.

Segundo Pereira (1996) a "Biblioterapia Institucional é a que se refere ao uso de literatura – primeiramente didática – com clientes, individualmente, e que já se encontra institucionalizada" (Pereira, 1996, p. 57). Esse tipo de biblioterapia ajuda na tomada de decisão, é caracterizada por textos voltados à psicologia positiva[4] a fim de potenciali-

4 A psicologia positiva pode ser definida, de forma ampla, como o estudo científico das experiências e aspectos positivos do ser humano, suas potencialidades e mo-

zar as motivações e as capacidades humanas. Geralmente é usado nas instituições, por meio de uma equipe de profissionais, sendo aplicada por psicólogos, profissionais de Recursos Humanos ou Bibliotecários.

3.1.2 Biblioterapia Clínica

A biblioterapia clínica é uma atividade que estuda o comportamento através das questões sociais, éticas, morais e físicas em cada paciente, tendo como objetivo recuperar ou até mesmo curar pacientes com distúrbios emocionais e comportamentais. Segundo Sousa (2012, p. 41), "[...] a biblioterapia clínica visa um auxílio a um grupo selecionado para o tratamento ou individualmente em determinada clínica, ou hospital. Possui um enfoque em pessoas com problemas de saúde mental e distúrbio comportamental". Desta forma, pode ser uma técnica que trata pessoas com problemas psicológicos, e visa ser aplicada por médicos, bibliotecários, terapeutas ocupacionais e psicoterapeutas.

Com o crescimento da biblioterapia clínica no Brasil, fundou-se a Sociedade Brasileira de Biblioterapia Clínica, atuante no país desde 2006. Essa fundação é composta por um grupo multidisciplinar (educadores, médicos, psicólogos, psicanalistas, bibliotecários, estudantes e outros pesquisadores) e, com base em Leite (2009), tem como objetivos principais: formar profissionais para atuarem como biblioterapeutas; reunir pesquisas e trabalhos científicos sobre o tema; disseminar a prática nas escolas, hospitais e centros de saúde da rede pública; e regulamentar a profissão do biblioterapeuta clínico.

A biblioterapia clínica é aplicada em hospitais, institutos e comunidades, e pode ser realizada pelo profissional em Biblioteconomia em conjunto com outras áreas da saúde, para auxiliar no tratamento terapêutico. Neste contexto, as obras são escolhidas de maneira direcionada para cada paciente, à vista disso, o bibliotecário é o profissional capaz de liderar grupos de atividades biblioterapêuticas com formação técnica para escolher o material e fazer indicações

tivações, e das condições que contribuem para a promoção do florescimento de indivíduos, grupos e instituições (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000 *apud* Cintra; Guerra, 2017).

de leituras específicas, enquanto os demais profissionais da saúde possuem uma formação mais humanista para acolher, ouvir e avaliar.

Ainda sobre a biblioterapia clínica, destaca-se que:

> [...] é efetiva em certos casos, a saber: quando a seriedade do sofrimento vai de leve a moderada, quando se combina com outros tratamentos psicológicos (por exemplo terapia cognitivo comportamental), ou quando as circunstâncias espaço-temporais limitam as possibilidades de contato entre os pacientes e o terapeuta. Esse modelo de biblioterapia é com frequência implementado por grupos multidisciplinares que combinam o conhecimento e experiência de médicos, enfermeiros, psicoterapeutas e bibliotecários (Santana; Bustamante, 2018, p. 180, tradução nossa).

Neste sentido, é importante salientar que os métodos da biblioterapia difere da psicoterapia. O biblioterapeuta ou o mediador de biblioterapia não é considerado um terapeuta, pois a prática fundamenta-se na concepção em que o texto (ou livro) opera a função de terapeuta a partir da internalização, projeção e introspecção da leitura pelo paciente. Assim, compreende-se que a biblioterapia é um trabalho interdisciplinar e, em específico, a biblioterapia clínica, requer a colaboração e parceria entre profissionais, para assim obter melhores resultados nos tratamentos dos pacientes.

3.1.3 Biblioterapia Desenvolvimental

A biblioterapia desenvolvimental, ou biblioterapia de desenvolvimento, ou criativa, abrange uma comunidade que não necessariamente possui algum problema de saúde. Essa atividade auxilia no desenvolvimento pessoal do participante, usa de literatura imaginária e didática para ajudar pessoas a lidar com problemas do cotidiano como: autoestima, autoamor, gravidez, divorcio, morte, preconceito, entre outros temas. Este método é usado principalmente por psicólogos, bibliotecários e educadores.

Essa atividade desenvolvimental "[...] é descrita como apoio literário personalizado para possibilitar um desenvolvimento normal e progressivo da pessoa" (Ferreira, 2003, p. 39), com o intuito de estimular a prática da leitura, incentivar o interesse pelo autoconhecimento e trabalhar o diálogo e o senso crítico nos participantes. Sabendo disso, elucida-se a fala de Ferreira (2003), o qual afirma que a leitura proporciona a assimilação de um novo conhecimento e novas percepções, e com isso as pessoas começam a modificar seus valores, atitudes e comportamentos.

Normalmente, os encontros de biblioterapia são realizados com grupos homogêneos com a mesma faixa etária, embora cada pessoa tenha uma maneira de lidar com os problemas e angústias. A biblioterapia desenvolvimental pode trazer vários benefícios como despertar o gosto pela leitura, estimular a socialização e permitir momentos de descontração, através do diálogo com o leitor por meio da leitura, e assim melhorar a sua qualidade de vida.

3.2 O PROCESSO BIBLIOTERAPÊUTICO E A ATUAÇÃO BIBLIOTECÁRIA

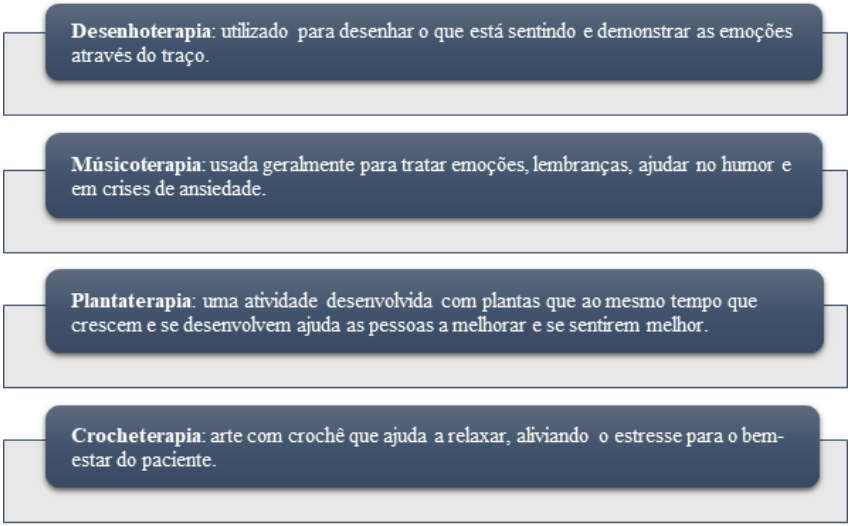
A biblioterapia vem tomando grandes proporções, a partir dos anos 80 e 90, o seu desenvolvimento alcançou projetos de pesquisa e iniciativas de trabalho em todo o território nacional. Dessa forma, buscou-se o aprofundamento das suas táticas teóricas, que resultaram em novos métodos, assegurando as aplicações e as moldagens de tendências (Leite, 2009).

O primeiro trabalho biblioterapêutico brasileiro foi realizado por Maria Helena Hees Alves, bibliotecária nascida em Vitória - ES, em 1982, em que aplicou a técnica em presídios, com o objetivo de disseminar a reeducação social nesses ambientes. No entanto, a biblioterapia só ganhou expressividade e visibilidade nos anos 2000, onde a produção de trabalhos acadêmicos praticamente disparou.

A biblioterapia no Brasil é bem diversificada, vai além dos livros como forma de tratamento. Segundo Sousa (2012, p. 55) "Os brasileiros biblioterapêutas utilizaram juntamente com a leitura ativi-

dades lúdicas, como contação de histórias, filmes, desenhos, teatro, dança, um acervo variado para complementar o papel da leitura".

Figura 2 - Outras terapias alternativas



Fonte: Elaborada pelas autoras (2022).

Isto é, a biblioterapia entrelaça entre si áreas onde os profissionais buscam atuar no auxílio dos tratamentos psíquicos por intermédio de livros, sentimentos e emoções. Mediante esta perspectiva, cada profissional contribui de maneiras distintas, de acordo com suas competências e seus conhecimentos, que atenda às necessidades do paciente e assim possa obter resultados favoráveis durante o tratamento. Neste sentido, conforme Assis, Santos e Jesus (2019), para um bibliotecário cooperar com a biblioterapia, ele deve "interagir e se comunicar com os sujeitos, ter empatia e sentimento acolhedor e compreendê-los" (Assis; Santos; Jesus, 2019, p. 45).

Desta forma, Miranda (2004, p. 115) define a competência como um "[...] conjunto de conhecimentos, habilidades e atitudes correlacionados que afeta parte considerável da atividade de alguém

e se relaciona com o desempenho. Pode ser medida segundo padrões preestabelecidos". Assim, aquele que deseja atuar no campo da biblioterapia, segundo Kinney (1962) citado por Pereira (1996, p. 67), deve ter: a) estabilidade emocional; b) bem-estar físico; c) caráter; d) personalidade para trabalhar com pessoas.

A literatura estabelece algumas diretrizes básicas a serem seguidas na elaboração e conclusão do processo bibliotecário atuante com a biblioterapia Marcinko (1989) citado por Ferreira (2003) diz que:

a) escolher um local adequado para a realização das reuniões do grupo;
b) ter um treinamento adequado e estar capacitado para as discussões do grupo;
c) formar grupos homogêneos para leitura e discussão de temas previamente escolhidos;
d) preparar listas de material bibliográfico para cada pessoa grupo conforme as necessidades, podendo escolher outros materiais como (filmes, músicas), de acordo com a idade e nível cultural e social dos participantes;
e) estabelecer uma situação de ajuda entre o bibliotecário e o usuário, a partir daí será possível elaborar um programa estruturado;
f) selecionar materiais com os quais esteja familiarizado;
g) selecionar materiais que o participante do grupo se sinta familiarizado;
h) selecionar materiais que traduzam de forma precisa os sentimentos e pensamentos das pessoas envolvidas sobre os assuntos e temas complexos, com exceção de materiais que tenham uma conotação muito negativa do problema, como poesia sobre suicídio, por exemplo;
i) selecionar materiais que estão de acordo com a idade cronológica e emocional da pessoa, sua capacidade individual de leitura e suas culturais e individuais,
j) selecionar material impresso e não impresso na mesma medida.

Ferreira (2003) ressalta que estas regras ajudam no processo

onde o bibliotecário analisa o conhecimento da própria biblioterapia enquanto processo terapêutico. E, para além disso, para os bibliotecários que desejam aplicar a biblioterapia, especificamente no campo da psiquiatria, Cubillos (2008) citado por Assis, Santos e Jesus (2019, p. 47) apresenta outras competências que o bibliotecário deve ter como:

> **a) competências pessoais:** comunicativa interpessoal com diversos tipos de usuário; capacidade de aprender continuamente; estabilidade pessoal; interesse real em trabalhar com outros; capacidade de trabalhar em equipe; empatia com os outros; sensibilidade, paciência e espírito dinâmico.
> **b) conhecimentos:** informação atualizada sobre as tendências dominantes, pautas de conduta, diretrizes e serviços; terminologia própria da área de saúde; informações especializadas, sob o ponto de vista legal, técnico e teórico e sua disponibilidade (Assis; Santos; Jesus, 2019, p. 47).

Dentre os aspectos elucidados, fica evidente a necessidade de desenvolver tais competências para atuação, ao buscar novos conhecimentos[5] e desenvolver o perfil indicado e demandado pela sociedade e pelo mercado de trabalho. A biblioterapia não se aplica a qualquer livro ou atividades, tem que ser um processo planejado para as etapas do tratamento, por isso, o bibliotecário precisa estar ciente do material que será indicado, sugerido ou prescrito.

Após os esclarecimentos de tais parâmetros, destaca-se que a biblioterapia é uma prática fundamental em técnicas, métodos e princípios, que auxiliam de forma intra e interpessoal, onde o bibliotecário pode contribuir com essa prática desenvolvendo projetos e atividades com todas as faixas etárias e situações: crianças, jovens, adultos, idosos, dependentes químicos, portadores de doenças crônicas e em estado terminal.

5 Sugestões de obras para buscar novos conhecimentos: **Biblioterapia** - Marc-Alain Ouaknin; **A literatura como remédio: os clássicos e a saúde da alma** - Eva Maria Seitz; **Farmácia Literária** - Ella Berthoud e Susan Elderkin; **Cuidar do ser: Fílon e os terapeutas de Alexandria** - Jean-Yves Leloup; **Fundamentos de Biblioterapia** - Ana Cláudia de Oliveira Leite; **Biblioterapia em minuto: resumo teórico e dicas de aplicação** - Cristiane do Prado.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Biblioteca Virtual em Saúde (BVS, 2005) descreve depressão como um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história, podendo ser evidenciado por alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido e outros processos que ocorrem dentro das células nervosas que também estão envolvidos como causas. Nesse sentido, compreende-se que a palavra depressão está ligada diretamente aos desvios que afetam os sentimentos, a cognição e o comportamento das pessoas.

Deve-se ter em mente que existe uma diferença entre tristeza e depressão. A tristeza é comum em todos os seres humanos. Sendo uma resposta natural diante de algumas situações ou sentimentos, a tristeza pode durar algumas horas ou até alguns dias. Já a depressão engloba sintomas que vão além de um simples humor triste, podendo durar meses ou anos sem um tratamento adequado. Por isso, essa condição deve ser tratada dependendo do caso com medicamentos ou com terapias alternativas.

Segundo Santos (2018) uma das maneiras de identificar a depressão é utilizando a Classificação Internacional das Doenças (CID), que são tendências e estatísticas de saúde a nível global. Com a descoberta de novas doenças, a CID ajuda médicos no diagnóstico e tratamentos, contendo cerca de 55 mil códigos únicos para lesões, doenças e causas de morte. A CID identifica os sintomas da depressão como baixa autoestima, pessimismo em relação ao futuro, ideias/ações de automutilação e/ou suicídio, sentimento de culpa e inutilidade e alterações no sono e no apetite (Santos, 2018). Nessa classificação, a depressão é classificada em três episódios, como observa-se no quadro abaixo.

Para realizar o diagnóstico da depressão, o profissional da saúde tem que examinar o paciente levando em consideração outras condições clínicas como doenças ou tratamentos anteriores, uma vez feita essa análise, é necessário voltar o olhar para o ambiente familiar e pessoal do paciente antes de firmar o diagnóstico. Dependendo dos

sinais apresentados pelo paciente, ela pode ser classificada de diferentes como: depressão clássica, distimia, ciclotimia, transtorno bipolar, depressão endógena ou melancólica, depressão pós-parto e depressão sazonal, etc. (Louzã-Neto; Betarello, 1994).

A depressão hoje está codificada no CID 10 entre os agrupamentos de transtornos do humor (transtornos afetivos):

> Transtornos nos quais a perturbação fundamental é uma alteração do humor ou do afeto, no sentido de uma depressão (com ou sem ansiedade associada) ou de uma relação. A alteração do humor em geral se acompanha de uma modificação do nível global de atividade, e a maioria dos outros sintomas são quer secundários a estas alterações do humor e da atividade, quer facilmente compreensíveis no contexto destas alterações. A maioria destes transtornos tendem a ser recorrentes e a ocorrência dos episódios individuais pode frequentemente estar relacionada com situações ou fatos estressantes (CID-10, 2004, não paginado).

Partindo desse conceito, a depressão é um dos transtornos que podem ser tratados com terapias alternativas (do tipo de abordagem comportamental, por exemplo), que podem auxiliar no tratamento a partir do uso de fármacos.

A biblioterapia surge como opção para permitir que o indivíduo desenvolva novos hábitos, com o objetivo de influenciar positivamente na rotina do dia a dia do acometido por transtornos psicoemocionais. Isso pode levar o doente a adquirir novas maneiras de lidar com o que está sentindo, além de motivação para se adaptar melhor às situações da vida. O método depende da necessidade do paciente e os resultados são variados. Dentre as alternativas ressaltadas ao longo deste trabalho, tem-se a leitura que é utilizada na biblioterapia, para gerar uma conexão e identificação com os personagens, por exemplo, facilitando o processo do tratamento e podendo amenizar o quadro psicológico do paciente.

Neste contexto, dentre as terapias alternativas para o tratamento da depressão, a biblioterapia é uma das modalidades de ação que vem se desenvolvendo desde o século XIX. A biblioterapia possui

métodos que são usados em crianças, adolescentes, adultos e idosos, a fim de melhorar a qualidade de vida, fazendo com que pacientes com doenças emocionais ou físicas se sintam estimulados para controlar a situação e, assim, consigam sair de um transtorno com mais facilidade.

Segundo Pereira (1996, p. 54) "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". Isto é, a biblioterapia aplicada a pacientes com depressão, visa auxiliar na sua recuperação. Neste contexto, fica evidente que o tratamento depende majoritariamente da dedicação do paciente, sendo de suma importância que esteja comprometido em buscar novos hábitos e partilhar novas experiências através das leituras terapêuticas.

Cardoso (2011) diz que as psicoterapias em pessoas com comportamento de depressão vêm apresentando resultados, a redução dos sintomas aumentou no repertório social e alteração na quantidade, qualidade das atividades e das interações sociais. A biblioterapia comportamental para pacientes com depressão surge pela necessidade de estimular o tratamento diante dos diagnósticos. Esse tratamento através da leitura deve ser usado em casos leves ou moderados (Usher, 2013).

Segundo Cuijpers (1997) citado por Pereira (2016), ressalta que um paciente com depressão ao iniciar o tratamento com a biblioterapia por conta própria acaba abandonando-o e se frustra ainda mais, acarretando até uma piora no quadro do paciente. O que justifica a importância de um profissional qualificado para realizar as terapias, o qual terá todo cuidado na escolha do material, dará todo suporte presencial e fará discussões sobre leituras para analisar o desenvolvimento através do ponto de vista apresentado.

Diante dos esclarecimentos discorridos, infere-se que a aplicação de biblioterapia no tratamento de pacientes com depressão, isto é, trazendo esse cenário para a biblioterapia clínica, é uma abordagem que necessita ser cuidadosamente adaptada a cada caso individual. Portanto, a escolha dos métodos e a implementação da biblioterapia devem ser altamente personalizadas, levando em consideração as características específicas de cada indivíduo, seus sintomas

e a fase do tratamento em que se encontram. Nesse sentido, o entendimento da singularidade de cada caso e a flexibilidade na aplicação da biblioterapia são elementos-chave para o sucesso dessa abordagem terapêutica no tratamento da depressão, reforçando a importância de se considerar as nuances individuais de cada paciente ao desenvolver e implementar intervenções biblioterapêuticas.

Quanto à atuação do profissional em Biblioteconomia no âmbito da biblioterapia clínica, sua expertise na seleção de materiais e na compreensão das necessidades individuais dos leitores, permite uma abordagem personalizada. Bibliotecários capacitados, que abarquem em suas práticas os preceitos estabelecidos por Cubillos (2008), em relação às competências pessoais e o conhecimento especializado, podem ser eficazes ao criar programas de leitura, recomendar títulos específicos e até mesmo conduzir sessões de discussão literária que proporcionem o desenvolvimento pessoal e, consequentemente, melhora no quadro de sintomas da depressão.

Em síntese, compreende-se que a atuação bibliotecária desempenha um papel significativo na facilitação da biblioterapia como uma ferramenta terapêutica para pacientes com depressão. Ao contribuir de maneira essencial para o bem-estar emocional e a recuperação desses pacientes. Sua habilidade em conectar a literatura com a cura é um testemunho do impacto positivo que a biblioterapia pode ter no tratamento da depressão, sob mediação desse promissor profissional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa trouxe um foco na interseção entre a literatura, o apoio terapêutico e a atuação bibliotecária no contexto da saúde mental. Para isso, foi explorado o potencial da biblioterapia como um instrumento terapêutico eficaz para melhorar o bem-estar emocional e reduzir os sintomas de depressão em pacientes. A biblioterapia proporciona uma via de acesso à compreensão, reflexão e autorreflexão, o que pode ser crucial para pacientes que enfrentam a depressão. Através de histórias, personagens e narrativas, os pacientes podem encontrar ressonância com suas próprias experiências, o que pode

auxiliá-los a lidar com seus sentimentos e a desenvolver estratégias de enfrentamento.

Com base na pesquisa, percebe-se que a atuação bibliotecária é uma área em expansão que desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e no apoio aos profissionais de saúde, bem como aos pacientes. Tais práticas em ambientes clínicos não se limita apenas aos aspectos técnicos, mas abrange a prestação de um serviço valioso que melhora a qualidade do atendimento ao paciente e contribui para a eficiência dos serviços de saúde, como é o caso da biblioterapia.

Logo, este trabalho pretendeu fornecer uma visão abrangente sobre como a biblioterapia pode ser eficaz no tratamento da depressão, e como os bibliotecários podem desempenhar um papel vital nesse contexto. Por meio da análise da literatura, da pesquisa empírica e do entendimento das melhores práticas, esperamos contribuir para a compreensão e promoção dessa abordagem terapêutica de forma inovadora no âmbito da Biblioteconomia e, assim, melhorar a qualidade de vida de indivíduos que lutam contra a depressão.

REFERÊNCIAS

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.

ASSIS, P. O; SANTOS, R. R; JESUS, I. P. A biblioterapia como um campo de atuação para o bibliotecário: perspectivas dos discentes do curso de biblioteconomia da ufba. **Biblionline**, João Pessoa, v. 15, n. 1, p. 41-53, 2019. Disponível em: https://brapci.inf.br/index.php/res/download/118218#:~:text=De%20acordo%20com%20Kinney%20. Acesso em: 09 set. 2022.

BARDANACHVILI, E. Pesquisador alerta sobre os malefícios dos antidepressivos. **Agência FioCruz de Notícias**, 2017. Disponivel em: https://agencia.fiocruz.br/pesquisador-alerta-sobre-os-maleficios-

-dos-antidepressivos. Acesso em: 21 nov. 2022.

BENEDETTI, L. B. **Biblioterapia para pacientes adultos internados em uma unidade hospitalar**: uma proposta de humanização. 2008. 32 f. Projeto de pesquisa (Especialização em Informação Científica e Tecnológica em Saúde) - Instituto de comunicação e informação científica e tecnologia em saúde, Porto Alegre, 2008.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE - BVS. **Depressão**. 2005. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/76depressao.html. Acesso em: 21 nov. 2022.

CALDIN, C. F. A leitura como função terapêutica: biblioterapia. **Encontros Bibli**: revista eletrônica de Biblioteconomia e Ciência da Informação, Florianópolis, v. 6, n. 12, p. 32-44, 2001. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2001v6n12p32/5200. Acesso em: 7 nov. 2022.

CALHEIRA, F. J. S.; SANTOS, R. R.; JESUS, I. P. Entrelaces entre mediação da leitura e a biblioterapia com ações de integração social na terceira idade. **Revista ACB**: Biblioteconomia em Santa Catarina, Florianópolis, v. 25, n. 1, p. 3-20, dez./mar., 2019/2020. Disponível em: https://revista.acbsc.org.br/racb/article/view/1649. Acesso em: 4 out. 2022.

CARDOSO, L. R. D. Psicoterapias comportamentais no tratamento da depressão. **Psicol.Argum.**, Curitiba, v. 29, n. 67, p. 479-489, out./dez. 2011. Disponível em: https://biblat.unam.mx/pt/revista/psicologia-argumento/articulo/psicoterapias-comportamentais-no-tratamento-da-depressao. Acesso em: 12 jan. 2022.

FERREIRA, D. T. Biblioterapia: uma prática para desenvolvimento pessoal. **ETD - Educação Temática Digital**, Campinas, SP, v. 4, n. 2, p. 33-47, jun. 2003.

GUEDES, M. G. **A Biblioterapia na realidade Bibliotecária no Brasil**: a mediação da informação. 2013. 189 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Informação) - Universidade de Brasília, Brasília, 2013.

LEITE, A. C. O. Biblioteconomia e biblioterapia: possibilidades de atuação. **Revista de Educação**, Paraná, v. 12, n. 14, p. 23-37, 2009. Disponível em: https://seer.pgsskroton.com/educ/article/view/1877. Acesso em: 05 set. 2021.

LOUZÃ-NETO, M. R.; BETARELLO, S. V. **Depressão**: como diagnosticar e tratar. Revista Brasileira de Medicina, v. 50, edição especial, p. 41-49, 1994.

MALTEZ, C. M. R. S. **A biblioteca escolar e a biblioterapia**: relato de uma experiência. Universidade Aberta: Lisboa, 2011.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm,** Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-64. out-dez. 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 15 set. 2022.

MIRANDA, S. V. Identificando competências informacionais. **Ciência da Informação**, Brasília, DF, v. 33, n. 2, p. 112-122, maio/ago. 2004. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ci/a/Tbx3GhXh96kbDCJYZYwYnbh/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 21 set. 2022.

MUNIZ, H. Q. **Panorama da Biblioterapia no Brasil**: Limitações e dificuldades. 2019. 80 f. Monografia (Graduação em Biblioteconomia) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2019.

OUAKNIN, M. A. **Biblioterapia**. Tradução de Nicolás Nyimi Campanário. São Paulo: Loyola, 1996.

ORSINI, M. S. O uso da literatura para fins terapêuticos: Biblioterapia. **Comunicação e Artes**, São Paulo, n. 11, p. 139-149. 1982.

PASSOS, S. L. S. **As atribuições da Biblioterapia desenvolvida em projetos**. 2018. 51 f. Monografia (Graduação em Biblioteconomia) - Universidade Federal do Pará, Belém, 2018.

PEREIRA, I. L. **A importância da Biblioterapia no tratamento da depressão**. 2016. 37 f. Monografia (Graduação em Biblioteconomia) – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016.

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

PINTO, V. B. A biblioterapia como campo de atuação para o bibliotecário. **Transinformação**, v. 17, n. 1, p. 31-43, 2005. Disponível em: https://brapci.inf.br/index.php/res/v/115712. Acesso em: 09 set. 2022.

PINHEIRO, E. G. Biblioterapia para o idoso projeto renascer: um relato de experiência. **Informação & Sociedade: Estudos**, v. 8, n. 1, 1998. Disponível em: https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/ies/article/view/431. Acesso em: 5 out. 2021.

PIMENTA, C. A. **Biblioterapia**: uma contribuição significativa no tratamento dos transtornos mentais. 2020, 79 f. Monografia (Graduação em Biblioteconomia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

PRADO, C. **Biblioterapia em minutos** [Livro eletrônico]: resumo teórico e dicas de aplicação. Chapecó: revista e atualizada, 2021.

PORTAL DE NOTÍCIA R7. **Depressão cresce 40% no Brasil entre período pré-pandemia e início de 2022, mostra pesquisa.** 2022.

Disponível em: https://noticias.r7.com/saude/depressao-cresce-40-no-brasil-entre-periodo-pre-pandemia-e-inicio-de-2022-mostra-pesquisa-27042022. Acesso em: 24 jun. 2022.

RATTON, A. M. L. Biblioterapia. **R. Esc. Bibliotecon. UFMG**, Belo Horizonte, v. 4, n.2, p. 198-214, set. 1975.

SANTANA, A. C.; BUSTAMANTE, N. A. Leer para estar bien: prácticas actuales y perspectivas sobre la biblioterapia como estrategia educativo-terapéutica. **Investigación Bibliotecológica**: Archivonomía, Bibliotecología e Información, Ciudad de México, v. 32, n. 74, p. 171-192, 2018.

SANTOS, W. A. L. **O bibliotecário como mediador cultural, a leitura literária e a biblioterapia no tratamento da depressão**. 2018. 71 f. Monografia (Graduação em Biblioteconomia) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2018.

SEITZ, E. M. Biblioterapia: uma experiência com paciente internado em clínica médica. **ETD - educação temática digital**, Campinas, v.1, n.1, p. 73-85, dez. 2005.

SILVA, E. L.; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. Florianópolis: UFSC/ PPGEP/LED, 2000.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: https://journal.einstein.br/wp-content/uploads/articles_xml/1679-4508-eins-S1679-45082010000100102/1679-4508-eins-S1679-45082010000100102-pt.pdf. Acesso em: 4 out. 2022.

SOUSA, T. C. S. **Biblioterapia**: estudo de revisão e comparativo da produção brasileira e norte-americana. 2012. 64f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Biblioteconomia) – Universidade de Goiás, Faculdade de Comunicação e Biblioteconomia. Goiânia,

2012. Disponível em: https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/4289/2/TCCG-BIBLIOTECONOMIA-THAIS%20SOUSA.pdf. Acesso em: 29 ago 2022.

USHER, T. Bibliotherapy for depression. **Australian family physician**, Victoria, v. 42, n. 4, abr. 2013. Disponível em: https://www.proquest.com/openview/0d5ae5d22c3f8c2c6871af3d-ff20b1b2/1?cbl=33668&pq-origsite=gscholar. Acesso em: 11 out. 2022.