

ISSN - 3085-5624

Eixo Temático 4 – Fontes, Recursos e Serviços de Informação

BIBLIOTERAPIA COMO FERRAMENTA AUXILIAR NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS***BIBLIOTHERAPY AS AN AUXILIARY TOOL IN THE TREATMENT OF MENTAL DISORDERS***

Italo Isidro Cardoso – Universidade Federal de Alagoas (UFAL) -
italo19cardoso97@gmail.com – Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8326-341X>
Francisca Rosaline Leite Mota – Universidade Federal de Alagoas (UFAL) -
rosalinemota@gmail.com – Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7283-0770>

Modalidade: Trabalho Completo

Resumo: A biblioterapia é uma estratégia utilizada como tratamento terapêutico de pessoas através da leitura. O presente estudo objetiva reafirmar a importância desse método auxiliar de tratamento, sobretudo no tratamento de transtornos mentais e na prevenção da saúde mental. A pesquisa se qualifica como qualitativa por examinar evidências baseadas nos dados coletados da pesquisa e da consulta bibliográfica. Se concentrou em utilizar duas bases de dados para pesquisa de artigos, teses e dissertações com os termos: biblioterapia, transtorno mental e saúde mental. Pretendendo evidenciar a importância da biblioterapia e inspirar alunos de biblioteconomia por essa temática e área de atuação.

Palavras-chave: biblioterapia; leitura; transtornos mentais; saúde mental; Bibliotecário.

Abstract: *Bibliotherapy is a strategy used as a therapeutic treatment for people through reading. The present study aims to reaffirm the importance of this auxiliary treatment method, especially in the treatment of mental disorders and the prevention of mental health. The research qualifies as qualitative because it examines evidence based on data collected from research and bibliographic consultation. It focused on using two databases to search for articles, theses and dissertations with the terms: bibliotherapy, mental disorder and mental health. Intending to highlight the importance of bibliotherapy and inspire library science students through this theme and area of activity.*

Keywords: *bibliotherapy; reading; mental disorders; mental health; Librarian.*

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa apresentará a biblioterapia como ferramenta de auxílio no tratamento de transtornos mentais e tem pretensão de servir como referencial teórico para os estudantes de biblioteconomia e para quem se interessar por essa temática. A biblioterapia é a possibilidade de terapia por meio da leitura, onde é possível tratar de problemas do cotidiano, conflitos pessoais e investigar a respeito dos transtornos mentais.

Em algumas literaturas é citado três tipos de biblioterapia: institucional, clínica e de desenvolvimento pessoal. O enfoque maior dessa pesquisa será a biblioterapia de desenvolvimento pessoal, pois nessa modalidade observamos que atuam profissionais graduados em biblioteconomia, psicologia, pedagogia e serviço social. Considerando a sociedade atual e os altos índices de transtornos mentais, comportamentais e emocionais por decorrência de uma sociedade líquida como bem apresenta Bauman (2001) e diversos outros fatores que contribuem para tais condições, a pretensão deste trabalho é apresentar a contribuição da biblioterapia como ferramenta auxiliar para o tratamento de transtornos mentais e preservação da saúde mental.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Cunha e Cavalcanti (2008, p. 55) definem o termo biblioterapia como a "utilização de livros e outros materiais de leitura em programas de leitura direcionada e planejada para auxiliar no tratamento de problemas mentais e emocionais, bem como desajustes sociais". De acordo com o DMS-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), Um transtorno mental é uma síndrome caracterizada por perturbação clinicamente significativa na cognição, na regulação emocional ou no comportamento de um indivíduo que reflete uma disfunção nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento subjacentes ao funcionamento mental.

A biblioterapia é a possibilidade de terapia através da leitura, é a utilização de textos como auxílio na solução de problemas, é um tratamento onde o medicamento são os livros e o biblioterapeuta é o responsável por receitar o medicamento em formato de livro. É importante ressaltar que existem mais de um tipo de biblioterapia e a apresentada no momento se classifica com biblioterapia de desenvolvimento social. Onde geralmente possuem profissionais com formações diversas, por essa razão é possível encontrar profissionais que realizam essas atividades e são graduados em psicologia, biblioteconomia, pedagogia e serviço social.

Segundo Mood e Limper (1971 *apud* Valencia 2015), a biblioterapia é definida pela utilização de materiais de leitura no auxílio terapêutico; na solução de problemas pessoais

por meio da leitura dirigida e o tratamento do mal ajustado para promover sua recuperação e a reinclusão dos indivíduos na sociedade.

Valencia ainda afirma que:

Por meio da leitura, o indivíduo pode se envolver emocionalmente com uma narrativa e aplicar o que leu em sua própria vida. Nesse sentido, o bibliotecário atuará como mediador auxiliando na interpretação dos conteúdos e oferecendo ao paciente a oportunidade de se distanciar da realidade e criar espaços, rever conceitos, redesenhar imagens, redescobrir emoções, tomar decisões, escolher caminhos, colocar em atividade o pensamento, a memória e a imaginação, ou seja, unir a percepção subjetiva à vida prática, construindo uma sensação libertadora para o ser envolvido nesse processo terapêutico. (Valencia, 2015 ,p. 7).

Podemos observar que o processo da biblioterapia acontece quando o paciente realiza as devidas reflexões através do uso da literatura para alcançar a catarse, ou seja, a purificação ou liberação das emoções, cada um à sua maneira como apresenta alguns autores.

Em seus estudos, Caldin (2001) verificou, com base em estudos de Freud e Aristóteles, que os componentes biblioterapêuticos são: a catarse, o humor, a identificação, a introjeção, a projeção e a introspecção.

- Catarse - pode ser entendida como a pacificação, a serenidade e o alívio das emoções provocadas pela leitura.
- Humor - percebido em textos que o privilegiam, pois é a expressão de alegria, contentamento.
- Identificação - onde ocorre a assimilação de algum aspecto lido e o indivíduo modifica-se, segundo o modelo que lhe causou afinidade.
- Introjeção - está ligada à identificação, onde o sujeito absorve objetos e qualidades percebidas em seu exterior.
- Projeção – é a transferência de qualidades, sentimentos, desejos que o indivíduo lê, desconhece, ou recusa em si.
- Introspecção - a leitura favorece isto, pois leva o indivíduo à reflexão sobre os seus sentimentos.

Estes elementos fazem com que o paciente passe a ter um olhar diferenciado acerca de seus problemas, levando-o a mudanças de comportamento. Caldin (2009) em sua tese de doutorado afirma que a biblioterapia não se resume apenas a leitura de textos, mas sim no

feito de envolver o leitor ao cenário apresentado através da leitura tendo em vista a sua recuperação ao ser inserido nesse cenário, por tanto:

[...] a atividade consiste não somente em ler o texto escrito, mas também em ouvir o novo texto que foi criado por cada um dos envolvidos na sessão de leitura (narração ou dramatização), quer dizer, significa uma troca de experiências sem perder de vista a individualização do sujeito, ou seja, um diálogo. Também: a leitura não é entendida como mera decodificação de signos, mas sim como um fluxo temporal, uma síntese de significações, uma expressão, uma criação, enfim.

No cenário da biblioterapia o leitor é o paciente e o biblioterapeuta é o médico que prescreve os livros(remédios) para alcançar a cura, que seria a purificação dos males. Todos nós quando passamos por problemas procuramos por conta própria solucioná-los. Esses problemas geram preocupações, inseguranças, incertezas e nos deixam abatidos, de alguma forma, na tentativa de solucionar esses problemas e se a alternativa for a biblioterapia podemos associar como uma opção os livros de autoajuda. Porém assim quando temos aparentemente uma gripe decidimos nos automedicar pois conhecemos os sintomas de uma gripe conhecemos os medicamentos que a tratam e o que é preciso ser feito para melhorar, entretanto a gripe persiste e só aí escolhemos (ou pelo menos deveríamos escolher) ir até a unidade de saúde para ouvir a opinião de um profissional para nos tranquilizar e ter certeza do nosso diagnóstico e como podemos alcançar a nossa cura. Seguindo por esta linha de raciocínio a automedicação de medicamentos literários para o “tratamento da alma” pode ser tão perigosa quanto a automedicação para o “corpo”, por essa razão é importante não descartar a possibilidade de consultar um profissional da área da informação e saúde vislumbrando a eficácia do tratamento como na primeira suposição apresentada.

Para Marc-Alain Ouaknin (1996, p. 97), a tese central da biblioterapia é que “o ser humano é uma criação contínua, em incessante movimento de tornar-se. Esse tornar-se passa por uma transfiguração, a cada vez nova, de si e do mundo.” (...) e “encontra suas forças no processo narrativo-interpretativo da atividade da leitura”. (...) “A leitura criadora abre para novos pensamentos e novos atos, inventa novos mundos, cuja novidade é também renovação do sujeito leitor-criador”.

A biblioterapia é uma ferramenta que auxilia no tratamento de pessoas através da leitura, apesar dessa modalidade de tratamento parecer coisa do nosso século, existem registros de muito tempo atrás que nos afirmam o contrário. Conforme Alves (1982), no

antigo Egito, o faraó Ramsés II mandou colocar na fachada da sua biblioteca a inscrição “Remédios para a alma”. Na Idade Média, a entrada da Biblioteca da abadia de São Gall, na Suíça, continha a inscrição “Tesouro dos Remédios da Alma”. Entre os romanos, *Aulus Cornelius Celsus*, médico e escritor romano, fonte histórica importante sobre a Alexandria e a medicina romana e autor de enciclopédia sobre diversos assuntos, vinculou a leitura com o tratamento médico, recomendando a leitura e a discussão das obras de grandes oradores como terapia no desenvolvimento da capacidade crítica dos pacientes. Na Grécia antiga, os livros foram agregados como uma forma de tratamento espiritual e médico. Os gregos conceberam suas bibliotecas como a “medicina da alma”, um exemplo é o caso da Biblioteca de Tebas, que na porta estava inscrito “lugar de cura da alma”. E, que em 1272, o Hospital Al Mansur recomendava leitura de trechos do Alcorão como parte do tratamento médico. (Valencia; Magalhães, 2015, p. 10).

Observamos que em demais civilizações posteriores podemos encontrar a repetição dessa atribuição da leitura como um *alívio* ou *cura para a alma*. Tais reflexões filosóficas causam dentro de nós curiosidade a respeito de como podemos compreender racionalmente esse processo. O desenvolvimento dessa pesquisa se mostra relevante por tratar de um assunto que se mostra pertinente, em geral trata-se da preservação da saúde física e mental da nossa sociedade, precisamente no efeito da biblioterapia utilizado no tratamento de transtornos emocionais, mentais e comportamentais.

Silva (2009) afirma que em Alagoas, no ano de 2009, 8.249 servidores públicos estaduais foram afastados, 1.668 deles por transtornos mentais e comportamentais, o que corresponde a 20,2% dos afastamentos. De acordo com estudo realizado no estado do Ceará, em 2009, das 8.174 licenças concedidas, 2.460 enquadraram-se no capítulo F da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – Décima Revisão (CID-10), correspondendo a 30,1% do total de afastamentos por transtornos mentais e comportamentais no Ceará. Esse índice foi de 25,3% no estado de Santa Catarina e de 19,2% em São Paulo.

Desenvolvemos mecanismos que facilitam nossas vidas com o uso das tecnologias, nos tornamos cada vez mais independentes, entretanto é necessário coragem para reconhecer que necessitamos de ajuda, uma rede de apoio pode auxiliar na manutenção da

saúde e do bem-estar psicológico. Caldin (2009) apresenta importantes traços que o bibliotecário que deseja desenvolver atividades de biblioterapia necessitam adotar e exercitar em si. Assumindo esse papel de mediador, o respeito e a empatia são indispensáveis para o exercício dessa atividade.

O bibliotecário que pretende desenvolver atividades de biblioterapia deve, antes de tudo, nutrir interesse pelo aspecto humano da profissão, esquecendo-se, nesses momentos, dos serviços técnicos para os quais também se preparou na Graduação. É indispensável demonstrar empatia, interesse e preocupação com o bem-estar do outro, saber escutar os problemas alheios e ser flexível no programa de atividades que planejou a fim de contemplar os gostos de todos os envolvidos no programa. Estabilidade emocional, boa saúde física, bom caráter, domínio de textos literários e embasamento teórico são pré-requisitos para o aplicador da biblioterapia, que em momento algum se intitula terapeuta.

Fica claro que o papel do bibliotecário é de facilitador desse processo terapêutico, por isso é importante ressaltar que a biblioterapia é uma opção de tratamento e uma ferramenta terapêutica auxiliar, mas que não qualifica o aplicador em um terapeuta por esta ação não substitui uma consulta análise médica. A seguir temos uma pequena apresentação de reflexões do cenário da nossa sociedade, um cenário que não foi construído recentemente, mas que representa a sociedade atual, representa alguns dos males que enfrentamos em nossos dias.

Bauman (2001, p. 139) afirma que "os medos, ansiedades e angústias contemporâneos são feitos para serem sofridos em solidão. Não se somam, não se acumulam numa "causa comum", não têm endereço específico, e muito menos óbvio". Sentimentos como medo, angústia, ansiedade, insegurança, tristeza, sensação de vazio e entre tantos outros fazem parte da nossa sociedade moderna, tais sentimentos fazem parte do nosso cotidiano e por muitas vezes negamos sua existência e acabamos sendo sufocados por essa desordem. Nesta linha, Cury (2013, p. 21) afirma que "milhões de pessoas em todas as sociedades modernas cobram demais de si mesmas. Elas usam o pensamento não para se libertar, mas para se aprisionar e punir quando falham ou não correspondem a suas expectativas".

Pessoas que enfrentam essas situações acabam sendo reféns desses sentimentos e enfrentam também o medo de serem rotuladas por seus semelhantes. Comentários como: isso é frescura, preguiça, falta de vontade, fulano está querendo chamar atenção também

são corriqueiros e por medo, muitas pessoas acabam ignorando o problema e a situação passa a se agravar, o que aparentemente pode ser um problema “simples” pode ser ou se tornar algo mais complexo do que aparenta ser.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa é do tipo exploratória com abordagem qualitativa e busca compreender e examinar evidências baseadas nos dados coletados da pesquisa e da consulta bibliográfica. A pesquisa foi realizada em março de 2024 nas bases de dados a seguir:

- Base de Dados Referenciais de Artigos de Periódicos em Ciência da Informação (BRAPCI) e;
- Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD).

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise se deu a partir dos dados coletados na BDTD e BRAPCI. A busca na BRAPCI pelo termo: "biblioterapia" obteve 129 resultados sendo 123 artigos e 6 trabalhos em eventos, adicionando o operador booleano AND e o termo "transtorno mental" não foram obtidos resultados. substituindo "transtorno mental" por "saúde mental" foi obtido 9 resultados sendo 7 resultados acessíveis, 2 deles apresentaram falhas no arquivo impossibilitando sua leitura sendo todos eles artigos.

A busca na BDTD por "biblioterapia" teve 27 resultados incluindo 23 dissertações e 4 teses, adicionando o termo "transtorno mental" não obtivemos resultados. Substituindo "transtorno mental" por "saúde mental" foi obtido 5 resultados sendo 2 teses e 3 dissertações.

Em uma nova busca na BRAPCI por: "*biblioterapia*" and *transtorno mental* sem as aspas no último termo (sublinhado) foi encontrado 1 artigo. Observamos nesse primeiro momento que o termo *transtorno mental* foi localizado apenas uma vez na última busca pela BRAPCI.

Na etapa seguinte da pesquisa foi realizada uma leitura técnica dos documentos recuperados, selecionando trabalhos que contemplam atividades de biblioterapia. Foram idealizadas tabelas com os documentos recuperados em cada base de dados, que serão apresentadas a seguir.

Tabela 1 – Documentos recuperados na BDTD

| Tipo de documento | Autor | Título | Ano |
|-------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| TESE | Darlei de Paula | Espiritualidade terapêutica: critérios da logoterapia aplicados na Lectio Divina para reabilitação de adictos. | 2012 |
| | Raissa Freitas Gomes Brito | Biblioterapia parental: estratégia para desenvolvimento de parentalidades promotoras de saúde mental infantil | 2021 |
| DISSERTAÇÃO | Ricardo de Lima Chagas | Rede de bibliotecas em ambientes de saúde mental: um diálogo interdisciplinar | 2017 |
| | Thuanny Mikaella Conceição Silva | Biblioterapia no enfrentamento do bullying na infância | 2020 |
| | Maria Socorro Sobreira Oliveira | A Mediação da Informação no Processo de Leitura Terapêutica: A Biblioterapia Orientada às Crianças com Câncer no Hospital Martagão Gesteira | 2022 |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

E na **BRAPCI** foram recuperados 10 resultados, sendo 10 artigos entre os anos de 2017 a 2023, conforme Gráfico 1.

Gráfico 1 – Documentos recuperados na BRAPCI

Fontes: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 2 – Documentos recuperados na BRAPCI

| Tipo de documento | Autor | Título | Ano |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Artigo | Balbinotti Stheve | Páginas ansiosas: uma viagem pelo oceano da ansiedade até desembarcar na ilha da biblioterapia | 2017 |
| | Ricardo de lima Chagas | Atividade de biblioterapia com usuários dos centros de atenção psicossocial na biblioteca central da UFSC | 2019 |
| | Natasha Coutinho Revoredo Ribeiro; Esther Hermes Luck | Biblioterapia em tempos de COVID-19: como a prática pode auxiliar na manutenção da saúde mental de pesquisadores, docentes e discentes | 2020 |
| | Andréa Pereira dos Santos | Prática de biblioterapia no Brasil e no exterior: principais experiências com a terapia pela leitura | 2021 |
| | Sarah Mcnicol; Liz Brewster (apresentou erro) | Biblioterapia no Reino Unido: desenvolvimento histórico e direção futuras | 2021 |
| | Diana Paris (apresentou erro) | Biblioterapia: uma proposta terapêutica na dilaceração do tecido social | 2021 |
| | Rafaela Carolina da Silva | Makerspace e biblioterapia em hospitais: um estudo bibliométrico | 2022 |
| | Meri Nadia Marques Gerlin | Biblioterapia, saúde mental e comunicação: competências e habilidades para atuação bibliotecária durante a crise sanitária | 2022 |
| | Aguida da Silva Lima, al; | Biblioterapia: o estado da arte das produções acadêmicas brasileiras | 2023 |
| Rodenir Zucatelli Dal Piaz, Gleice Pereira | Biblioterapia de desenvolvimento como recurso humanizador na biblioteca escolar | 2023 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Dos documentos selecionados, 2 apresentaram erros, o que impossibilitou a leitura totalizando 5 documentos recuperados pela BDTD e 8 documentos pela BRAPCI, resultando em 13 documentos.

A próxima etapa da pesquisa concentrou-se em selecionar documentos que contemplam em sua temática central a biblioterapia aplicada no tratamento de transtornos mentais e saúde mental. Destes apresentados acima selecionamos 6 artigos que

contemplam as temáticas transtorno mental e saúde mental, sendo 2 artigos da BDTD e 4 da BRAPCI. Faremos uma breve análise a respeito de cada uma das pesquisas selecionadas e expostas nas tabelas acima.

- **Biblioterapia parental: estratégia para desenvolvimento de parentalidades promotoras de saúde mental infantil – BDTD**

O estudo em questão apresenta a defesa da tese que a “biblioterapia parental” (assim nomeada pela autora) é uma estratégia eficaz para o desenvolvimento de parentalidades (principalmente de mães) promotoras de saúde mental na primeira infância. O desenvolvimento da pesquisa envolveu três (3) etapas com seus resultados apresentados em quatro artigos. A primeira etapa resultou nos dois primeiros artigos que tratam de um levantamento das concepções maternas sobre a saúde mental infantil e aspectos relacionados à metaparentagem. A segunda etapa contempla o artigo 3, classificado como uma intervenção de biblioterapia parental, nomeada de “enquanto conto cuido” objetivando desenvolver competências parentais: conhecimentos, habilidades e atitudes para prevenção da violência sexual infantil. A terceira etapa foi a realização de uma curadoria de livros infantis promotores de saúde mental para serem utilizados em intervenções de biblioterapia parental. O artigo em questão propõe uma nova estratégia de intervenção para o cuidado da saúde mental na primeira infância, a partir do cuidado com as figuras parentais.

- **Rede de bibliotecas em ambientes de saúde mental: um diálogo interdisciplinar - BDTD**

A tese em questão realiza uma investigação empírica apresentando uma proposta sobre a importância de implantação de uma rede de bibliotecas com um profissional bibliotecário, a pesquisa evidenciou um alerta para a necessidade de estimular a leitura com a presença de bibliotecários e os serviços de bibliotecas afim de contribuir com a promoção da saúde mental a partir de um trabalho interdisciplinar.

- **Biblioterapia em tempos de COVID-19: como a prática pode auxiliar na manutenção da saúde mental de pesquisadores, docentes e discentes – BRAPCI**

O artigo em questão discute e revela a importância da biblioterapia como uma ferramenta terapêutica e também como alternativa preventiva da saúde mental de pesquisadores, professores e alunos em tempos de COVID-19. O isolamento repentino por consequência da pandemia maximizou preocupações a respeito do futuro, observamos pessoas estocando comida e produtos de higiene pessoal e na academia tentamos da nossa maneira continuar com as nossas atividades de maneira remota o "novo normal" realizar atividades a distância. Para todos foi um momento de angústia por tantas vidas perdidas e doloroso aos que perderam familiares e amigos, nesse cenário o medo, a ansiedade e sensação de impotência se tornaram rotina para muitos. Não que tudo isso já não fosse recorrente antes, porém agora de forma intensificada em todo o mundo por consequência dessa crise.

- **Makerspace e biblioterapia em hospitais: um estudo bibliométrico - BRAPCI**

Neste artigo, apresentou-se uma pesquisa exploratória, quali-quantitativa e pautada no método de bibliometria, objetivou-se, de modo geral, analisar a produção científica e a atuação profissional, na área da CI, referente às técnicas de makerspace e biblioterapia em ambientes informacionais (bibliotecas ou arquivos) de hospitais voltados ao trabalho com a saúde mental. De modo mais específico, buscou-se desenvolver um estudo quali-quantitativo das temáticas que estão sendo trabalhadas na base de dados SciVerse Scopus (Scopus) nesse contexto, bem como um estudo de caso de bibliotecas brasileiras sobre o conhecimento, práticas, políticas institucionais e características do acervo, referentes ao makerspace e à biblioterapia em suas instituições.

- **Atividade de biblioterapia com usuários dos centros de atenção psicossocial na biblioteca central da UFSC - BRAPCI**

A seguinte pesquisa foi motivada pelo eixo temático 2: *ninguém fica pra trás*, do 28º Congresso Brasileiro de Biblioteconomia, Documentação e Ciência da Informação. O seguinte artigo apresenta uma atividade de biblioterapia realizada na biblioteca da UFSC

com usuários dos centros de atenção Psicossocial (CAPS) do Município de Florianópolis. A atividade de biblioterapia contemplou o uso de duas obras específicas: *O trem da amizade* de Wolfgang Slawski e *O menino Nito* de Sonia Rosa. Foi constatado nos resultados dessa pesquisa que a biblioterapia é uma atividade importante e sendo aplicada por profissionais de diversos campos de atuação, funciona como uma ferramenta que promove o bem-estar e contribui com o tratamento e prevenção da saúde mental.

- **Páginas ansiosas: uma viagem pelo oceano da ansiedade até desembarcar na ilha da biblioterapia - BRAPCI**

Apresentando estilo poético, o artigo realiza uma metáfora de uma viagem de navio “onde a ansiedade é representada pelos oceanos, o bibliotecário é o capitão, a biblioterapia é uma ilha e o leitor é um eterno viajante.” (Balbinotti, 2017, p. 43). O seguinte artigo tem o enfoque na diminuição dos sintomas do transtorno de ansiedade com o uso da biblioterapia como uma ferramenta de tratamento. Em sua estrutura textual o seguinte artigo tem como objetivo analisar o ato da leitura como ferramenta de amenizar sintomas, com enfoque na diminuição dos sintomas do transtorno de ansiedade.

Entre os documentos apresentados podemos perceber a contribuição do uso adequado da biblioterapia como uma ferramenta preventiva, auxiliar e de tratamento. Percebemos também que o uso do termo *transtorno mental* não é muito utilizado nas bibliografias encontradas, por muitas vezes é feito o uso de *transtorno psiquiátricos*, *psicológicos* ou até mesmo *tratamento da saúde mental*. Entretanto ao utilizar o termo *saúde mental* entendemos que se trata de uma doença e logo essa doença tem uma causa definida, porém não devemos confundir doença e transtorno visto que o transtorno é um estado alterado da saúde e na maioria das vezes não está ligado a uma doença em específico, ou seja não está ligado a uma causa definida. Podemos deduzir também que enquanto o termo “*transtorno mental*” nos traz uma ideia mais profunda do caso, fazendo que associemos a uma intervenção mais clínica de inteira responsabilidade dos profissionais de saúde, o uso do termo “*saúde mental*” nos traz uma ideia de prevenção da saúde que é uma das funções atribuídas também aos profissionais da saúde, mas que profissionais da

informação como o bibliotecário podem exercer por exemplo. Independente dessas questões terminológicas existem benefícios nas duas modalidades de tratamento e inclusive na união das duas intervenções. CALDIN (2009) enfatiza a respeito da importante parceria profissional com agentes da área da saúde, da educação e da assistência social. "Tal parceria realça a importância de um trabalho interdisciplinar, cujo objetivo é transformar a leitura em um exercício de fruição estética benfazeja".

Percebemos a interdisciplinaridade que a biblioterapia proporciona para profissionais de diversas áreas. Nas pesquisas selecionadas e apresentadas neste artigo podemos perceber os estudos aplicados em bibliotecas, hospitais, e em períodos da vida como a parentalidade e como prevenção da saúde mental de professores e alunos no período caótico da COVID-19. Apoiado a diversidade de ambientes em que a biblioterapia pode ser trabalhada. Chagas (2017) afirma a respeito da interdisciplinaridade e da contribuição para ambas as áreas envolvidas nesse processo de ousadia e troca de experiências, criando assim novos saberes e abordagens. "É no ato de se lançar em direção ao outro campo diferente que poderá haver transformações significantes no que se refere à produção do saber para ambas as áreas de atuação, isto é, um enriquecimento mútuo que contribuirá com a finalidade das ações desenvolvidas". Chagas (2017, p. 62) apresenta a interdisciplinaridade da biblioteconomia e a atuação do profissional bibliotecário reafirmando o seu papel de mediador da informação nos mais diversos espaços.

A interdisciplinaridade da Biblioteconomia a insere em diversos contextos quando se trata da organização do conhecimento e da disseminação da informação. A atuação profissional do bibliotecário como mediador da informação entre os suportes e os usuários, deve estar presente nos mais diversos espaços sociais. Afinal, a informação é um bem comum para a produção do conhecimento nas mais diversas áreas de atuação profissional.

5 CONCLUSÃO

Dificuldades sempre nos acompanharão no decorrer da vida e existem pessoas preparadas para nos auxiliar se assim quisermos. No decorrer da vida acadêmica enfrentei muitos problemas e tenho ciência que isso não é uma exclusividade minha. O curso de biblioteconomia não era nem de longe uma opção por minha falta de conhecimento dessa área, através de um amigo eu a conheci e ingressei no curso. No caminho encontrei aliados

para trilhar e superar as dificuldades: amigos, professores, e colegas que na medida do possível estavam dispostos a apoiar e orientar. A biblioterapia, pelo seu teor filosófico me chamou atenção e também despertou curiosidade acerca da possibilidade de me ajudar a tratar os meus sentimentos através dessa modalidade alternativa e quem sabe ajudar a outros, um dos motivos para trabalhar nesse artigo é despertar interesse de mais pessoas por essa temática a fim de que se criem novos diálogos nessa árdua jornada que é a vida. Podemos escolher não só aliados como também ferramentas de auxílio para transpor momentos de crise em nossas vidas. A biblioterapia é uma atividade interdisciplinar que pode ser desenvolvida em parceria com a Biblioteconomia, Literatura, Medicina, Psicologia, assistência social, educação e entre outras. Sua contribuição para o tratamento e prevenção contra o adoecimento mental se mostra relevante e eficaz desde que realizada a intervenção e o acompanhamento por profissionais.

A biblioterapia é uma opção de área de atuação profissional para o bibliotecário(a) que tem o interesse na área, mas que sobretudo tenha paixão em servir a outros, ela se mostra como uma área que se preocupa com a manutenção do bem estar e da saúde física, mental e no âmbito social das pessoas. A biblioterapia é uma ferramenta auxiliar e que através das parcerias profissionais pode ser uma grande aliada na construção de novos saberes e abordagens. Sugere-se, que outros estudos sejam realizados, na busca de experiências concretas de biblioterapia, para ajudar a atingir um quadro mais real dos benefícios alcançados com a prática dessa atividade.

REFERÊNCIAS

ALVES, M. A aplicação da biblioterapia no processo de reintegração social. **Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação**, Brasília, v. 15, n. ½, p. 54-61, jan./jun. 1982.

Disponível em: <https://rbbd.febab.org.br/rbbd/article/viewFile/380/354>. Acesso em: 25 maio 2024.

BALBINOTTI, S. Páginas ansiosas: uma viagem pelo oceano da ansiedade até desembarcar na ilha da biblioterapia. **Biblionline**, João Pessoa, v. 13, n. 1, 2017. Disponível em:

<https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/biblio/article/view/32891>. Acesso em: 25 maio 2024.

BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Tradução: Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

BRITO, R. F. G. **Biblioterapia parental**: estratégia para desenvolvimento de parentalidades promotoras de saúde mental infantil. 2021. Fortaleza. Disponível em: <https://biblioteca.sophia.com.br/terminal/9575/acervo/detalhe/127023>. Acesso em: 28 mar. 2024.

CALDIN, C. F. A leitura como função terapêutica: Biblioterapia. **Encontros bibli**: Revista Eletrônica de Biblioteconomia e Ciência da Informação, Florianópolis, n.12, p. 32-44, 2001. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2001v6n12p32/5200>. Acesso em: 15 dez. 2022.

CALDIN, C. F. **Leitura e Terapia**. Tese (doutorado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Comunicação e Expressão. Programa de Pós-graduação em Literatura – 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/92575>. Acesso em: 15 dez. 2023.

CHAGAS, R. L. **Rede de bibliotecas em ambientes de saúde mental**: um diálogo interdisciplinar. 2017. Florianópolis. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/179799>. Acesso em: 28 mar. 2024.

CHAGAS, R. L.; PIZARRO, D. C. Atividade de biblioterapia com usuários dos centros de atenção psicossocial da biblioteca central da UFSC. **Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação**, Brasília, v. 15, n., 2019. Disponível em: <https://brapci.inf.br/#/v/127460>. Acesso em: 28 mar. 2024.

CUNHA, M. B.; CAVALCANTI, C. R. O. **Dicionário de Biblioteconomia e Arquivologia**. Brasília, DF: Brinquet de Lemos/ Livros, 2008.

CURY, A. **Ansiedade**: como enfrentar o mal do século. 1. ed. Rio de Janeiro. Editora: Saraiva, 2013.

MANUAL diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

O QUE significa ter saúde? Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>> Acesso em: 8 set. 2024.

OUAKNIN, M. A. **Biblioterapia**. São Paulo:Loyola,1996.

RIBEIRO, N. C. R.; LUCK, E. H. Biblioterapia em tempos de covid-19: como a prática pode auxiliar na manutenção da saúde mental de pesquisadores, docentes e discentes. **Revista Brasileira de Educação em Ciência da Informação**, v. 7, n. 1, 2020.

SILVA, E. Transtornos mentais e comportamentais: perfil dos afastamentos de servidores públicos estaduais em Alagoas, 2009. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 21, n. 3, p. 505-514, jul./set. 2012.

SILVA, R. C.; *et al.* Makerspace e biblioterapia em hospitais: um estudo bibliométrico. **Palavra Clave** (Argentina), v. 11, n. la plata, 2022. Disponível em: <https://brapci.inf.br/#/v/194512>. Acesso em: 28 mar. 2024.

VALENCIA, M. C. P.; MAGALHÃES, M. C. Biblioterapia: síntese das modalidades terapêuticas utilizadas pelo profissional. **BIBLOS - Revista do Instituto de Ciências Humanas e da Informação**, v. 29, n. 1, 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.11959/brapci/23197> . Acesso em: 19 ago. 2023.