

**BIBLIOTERAPIA: A LEITURA COMO ADJUVANTE NA MANUTENÇÃO DA
SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19**

***BIBLIOTHERAPY: READING AS AN AID IN MAINTAINING MENTAL HEALTH IN
COVID-19 TIMES***

Natasha Coutinho Revoredo Ribeiro
Universidade Federal Fluminense (UFF)
Brasil

Esther Hermes Lück
Universidade Federal Fluminense (UFF)
Brasil

Submetido em: 29/05/2020

Aceito em: 29/07/2020

Publicado em: 12/10/2020

Licença:



Autor para correspondência: Natasha Coutinho Revoredo Ribeiro

Email: natashacoutinho@id.uff.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4217-177>

Como citar este artigo:

RIBEIRO, Natasha Coutinho Revoredo Ribeiro; LÜCK, Esther Hermes. Biblioterapia: a leitura como adjuvante na manutenção da saúde mental em tempos de COVID-19. **REBECIN**, São Paulo, v. 7, número especial, p. 24-53, 2020. DOI: 10.24208/rebecin.v7iespecial.185

RESUMO

Esse artigo busca discutir a importância da biblioterapia como possibilidade a ser considerada por pesquisadores, professores e alunos em tempos de COVID-19 e sugere que essa temática seja inserida no currículo dos cursos de Biblioteconomia, uma vez que o bibliotecário, em parceria com outros profissionais, é capaz de atuar com competência nesta área. A pandemia impôs, aos brasileiros e ao mundo todo, o isolamento repentino de pessoas, causando angústia e medo constantes do contágio e da morte, sentimentos que produzem uma sensação de impotência e ansiedade. Mesmo assim, pesquisadores precisam continuar com suas pesquisas e docentes e discentes precisam continuar com as aulas de modo remoto sem ter se preparado para tal. Nesse contexto, a biblioterapia surge como uma alternativa para proporcionar um afastamento momentâneo e necessário da realidade e aliviar esses sentimentos opressivos que ela gera. Adotando a metodologia da pesquisa bibliográfica, o artigo centra sua estrutura na conceituação e breve histórico da biblioterapia; na discussão sobre as alternativas que a biblioterapia pode oferecer para aliviar frustrações e ter efeito positivo no rendimento de pesquisadores, professores e alunos em meio à pandemia; e na proposição de que a biblioterapia seja incorporada no currículo dos cursos de Biblioteconomia de variadas formas. Conclui-se que a biblioterapia é uma alternativa viável para ajudar a manter a saúde mental dos pesquisadores, docentes e discentes e pode auxiliar a manter a união mesmo com a distância física. Além disso, fica evidente a importância de incorporar a biblioterapia nas discussões dos cursos de graduação de Biblioteconomia nas universidades e promover a interação com outras áreas em projetos interdisciplinares de ensino, pesquisa e extensão, gerando produção de conhecimento e práticas enriquecedoras.

Palavras-Chave: Biblioterapia. COVID-19. Leitura. Leitura terapêutica. Pandemia.

ABSTRACT

This article seeks to discuss the importance of bibliotherapy as a possibility to be considered by researchers, teachers and students in times of COVID-19 and suggests that this theme be included in the curriculum of Library Science courses, since the librarian, in partnership with other professionals, is able to act competently in this area. The pandemic imposed on Brazilians and the whole world, the sudden isolation of people, causing constant anguish and fear of contagion and death, feelings that produce a feeling of helplessness and anxiety. Even so, researchers need to continue with their research and teachers and students need to continue with classes remotely without having prepared for it. In this context, bibliotherapy appears as an alternative to provide a momentary and necessary departure from reality and to relieve these oppressive feelings that it generates. Adopting the methodology of bibliographic research, the article focuses its structure on the conceptualization and brief history of bibliotherapy; in the discussion about the alternatives that bibliotherapy can offer to alleviate frustrations and have a positive effect on the performance of researchers, teachers and students in the midst of the pandemic; and the proposition that bibliotherapy be incorporated into the curriculum of Librarianship courses in various ways. We conclude that bibliotherapy is a viable alternative to help maintain the mental health of researchers, teachers and students and can help maintain unity even with physical distance. In addition, it is evident the importance of incorporating bibliotherapy in the discussions of undergraduate courses in Library Science at universities and promoting interaction with other areas in interdisciplinary teaching, research and extension projects, generating knowledge production and enriching practices.

Keywords: Bibliotherapy. COVID-19. Pandemic. Reading. Therapeutic reading.

1 INTRODUÇÃO

A COVID-19 mudou drasticamente o modo de vida não só dos brasileiros, mas de todo o mundo. Em dezembro de 2019, a COVID-19 foi detectada em Wuhan, China, e em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que o evento se constituía numa Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII). Isso porque o número de pessoas contaminadas estava crescendo em larga escala, e outros países além da China reportavam casos confirmados (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020, tradução). No dia 11 de março de 2020, a OMS declarou a pandemia de COVID-19 (GARCIA; DUARTE, 2020).

Em nível nacional, no dia 06 de fevereiro de 2020, foi decretada no Brasil a Lei nº 13.979, que “Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019” (BRASIL, 2019). A Lei também elenca as medidas que poderiam ser adotadas para o enfrentamento da emergência, entre elas o isolamento, a quarentena, a determinação de realização compulsória de exames médicos e testes laboratoriais, entre outras. Porém, foi somente na segunda semana de março de 2020 que as Unidades da Federação (UFs) passaram a adotar tais medidas.

A implementação da quarentena se fez necessária para tentar frear a ascensão da doença. Em maio de 2020, grande parte dos estados brasileiros já se encontrava no terceiro mês da quarentena. O isolamento das pessoas que se ama, a preocupação com o que está por vir e com os familiares em condição vulnerável torna a situação extremamente estressante e desgastante, gerando ansiedade e um forte sentimento de impotência.

Apesar desse contexto, os pesquisadores precisam continuar com suas pesquisas e, em várias instituições, os docentes e discentes precisam continuar com suas aulas de modo remoto sem ter se preparado para tal. Esse conjunto de fatores torna árdua a tarefa do pesquisador, desafiadora a tarefa do docente em dialogar com os alunos remotamente e nestes paira a grande insegurança com o que será de suas vidas, de seus estudos e suas consequências.

Mas é preciso enfrentar essas questões para não se sucumbir em meio ao medo, angústias e incertezas. Adoece-se. Urge pensar em alternativas. Embora sua utilização não seja nova, a biblioterapia aparece como uma ideia a ser considerada,

dada a eficácia na sua aplicação em diferentes situações emocionais pelo qual o ser humano passa. A escolha acertada de textos adequados para leitura em cada caso pode ser bastante útil e alentadora ao entrar em contato com outras realidades e outros ambientes, com outros pontos de vista, com os diferentes problemas humanos que são universais, etc.

Propõe-se, aqui, discutir a biblioterapia, com seus limites e possibilidades, como uma alternativa a ser explorada. Apesar do isolamento social imposto pela pandemia e a impossibilidade do acesso às bibliotecas e outros equipamentos culturais, a exploração dessa alternativa se torna possível devido às ferramentas de interação virtual que as novas tecnologias de comunicação e de informação colocam à disposição, independentemente da distância física das pessoas.

Assim, esse artigo propõe uma discussão sobre a importância da biblioterapia como possibilidade a ser considerada por pesquisadores, professores e alunos em tempos de COVID-19 e sugere que essa temática seja inserida no currículo dos cursos de Biblioteconomia, uma vez que o bibliotecário, em parceria com outros profissionais, é capaz de atuar com competência nesta área.

Este artigo parte da conceituação e de um breve histórico da biblioterapia, seguido da discussão sobre as alternativas que a biblioterapia pode oferecer para aliviar frustrações e ter efeito positivo no rendimento de pesquisadores, professores e alunos em meio à pandemia e finaliza com a proposição de que a biblioterapia possa ser incorporada, de modo explícito, no currículo dos cursos de Biblioteconomia.

A metodologia utilizada para composição do presente artigo foi a pesquisa bibliográfica, que “[...] é elaborada com base em material já publicado.” (GIL, 2010, p. 29). Essa tipologia de pesquisa é “[...] feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites.” (FONSECA, 2002, p. 32).

Espera-se que este trabalho seja inspirador para o leitor buscar, por meio da leitura, o prazer de viver, a reflexão sobre os dilemas pelos quais a humanidade, e em especial, pelos quais o homem passa hoje e sempre. E que esta reflexão possa contribuir para o fortalecimento e o amadurecimento do homem, tanto como profissional e como ser humano.

2 BIBLIOTERAPIA

Esta seção apresenta, inicialmente, a conceituação da biblioterapia e seus componentes. Em seguida, descreve seus objetivos e as diferentes tipologias, para finalizar com o papel do bibliotecário com a prática biblioterapêutica.

2.1 CONCEITOS E HISTÓRICO

A leitura possui função terapêutica, que permite que ocorra a pacificação das emoções no leitor/ouvinte. “A leitura do texto literário [...] opera no leitor e no ouvinte o efeito de placidez, e a literatura possui a virtude de ser sedativa e curativa.” (CALDIN, 2001, p. 32).

Devido a essa função terapêutica, existe, de fato, uma terapia por meio dos livros, denominada biblioterapia, palavra originada dos termos gregos *biblion*-livro e *therapeia*-tratamento (CALDIN, 2001, p. 33). No dicionário Random House a biblioterapia é definida como “O uso da leitura como adjuvante na terapia.” (PEREIRA, 1996, p. 52). Assim, é possível estender o escopo da biblioterapia para o tratamento por meio da leitura, não restringindo seu suporte ao papel.

A fim de alcançar o potencial terapêutico, a biblioterapia engloba a:

seleção e prescrição de livros de acordo com as necessidades dos pacientes, condução da terapia baseada em comentários de leitura e avaliação dos resultados. Sua utilização é considerada atualmente na profilaxia, educação, reabilitação e na terapia propriamente dita em indivíduos nas diversas faixas etárias, com doenças físicas ou mentais (RATTON, 1975, p. 199-200).

Ferreira (2003, p. 38) aponta que “A Biblioterapia se constitui [...] num processo interativo de sentimentos, valores e ações, tendo como resultado um processo harmônico e equilibrado de crescimento e desenvolvimento pessoal.”. A leitura tem potencial de contribuir para a construção do conhecimento do leitor, além de dialogar com seus sentimentos e com a maneira como enxerga o mundo. À medida em que esse potencial se realiza ao longo da vida, o leitor vai se desenvolvendo enquanto indivíduo e enquanto cidadão.

Orsini (1982, p. 145), por sua vez, acredita que “O termo biblioterapia não envolve o tratamento; trata-se de uma técnica largamente usada, tanto para fins de diagnóstico, como também medida profilática. [...] a biblioterapia pode ser vista sob o

prisma de diagnóstico, tratamento e prevenção.”. Usualmente a biblioterapia, assim como outras terapias, são vistas sob o prisma de tratamento. Mas não se deve esquecer seu caráter preventivo e diagnóstico. Ler como uma forma de se distanciar da realidade (considere, por exemplo, a realidade atual de medo e angústia que é resultado da pandemia da Covid-19), pode evitar que problemas de ordens psicológicas se manifestem, como a ansiedade, a depressão, entre outros.

A biblioterapia enquanto meio de diagnóstico não é muito explorada, mas durante uma leitura é possível que o leitor se identifique com algumas situações que anteriormente não havia se dado conta. Tomando como exemplo um livro que aborda o abuso psicológico: ao ler sobre o tema, a pessoa talvez se sinta desconfortável e comece a pensar em certos momentos de sua vida que se parecem com aqueles narrados. Isso acontece porque, a leitura tem a faceta de dar um novo ponto de vista ao seu leitor, o que pode levá-lo a identificar situações antes passadas despercebidas e refletir sobre elas e até ter uma visão diferente da que tinha, antes de ler.

Jerônimo *et al.* (2012) enfatizam o potencial catártico da biblioterapia, apontando que ela “[...] atua e influencia diretamente nas emoções dos indivíduos, tendo como objetivo primordial proporcionar a catarse através do uso e aplicação de técnicas especiais de leitura.” (JERÔNIMO *et al.*, 2012, p. 462).

Valencia e Magalhães (2015, p. 9) identificam a biblioterapia como “[...] uma técnica que utiliza qualquer tipo de material bibliográfico, em que a leitura e outras atividades lúdicas, sobre variados temas, auxiliam as pessoas a lidarem com os seus problemas emocionais, sociais e físicos.” Fato corroborado por Alves (1982) que acrescenta, além da leitura de textos propriamente dita, os materiais audiovisuais e outros tipos de documentos.

É importante esse destaque ao fato de a biblioterapia não utilizar apenas o livro, mas outros materiais. As diversas tecnologias existentes possibilitaram o surgimento de suportes alternativos para a leitura, como os e-books e os audiolivros, além dos recursos audiovisuais e midiáticos, que são elementos de suporte para a biblioterapia, assim como as atividades lúdicas. Essas ferramentas são muito úteis para tornar a biblioterapia uma prática mais atrativa. O biblioterapeuta deve sempre manter em mente que a biblioterapia tem como ponto central a leitura, e deve buscar mecanismos que ajudem a pessoa a se tornar uma leitora, escolhendo o suporte que melhor se

adapte a ela. No momento em que as instituições culturais estão com suas portas cerradas, bibliotecas, museus, arquivos, exposições, etc., quem sabe o biblioterapeuta até consiga tirar o pânico que algumas pessoas possuem da tecnologia e passem a utilizá-la?

Segundo Shrodes (1949 *apud* CALDIN, 2001, p. 34-35), a biblioterapia pode ser descrita como sendo “[...] um processo dinâmico de interação entre a personalidade do leitor e a literatura imaginativa, que pode atrair as emoções do leitor e liberá-las para o uso consciente e produtivo.”

Caldin (2001) definiu a biblioterapia, baseando seus estudos na tese de Caroline Shrodes,

[...] como leitura dirigida e discussão em grupo, que favorece a interação entre as pessoas, levando-as a expressarem seus sentimentos: os receios, as angústias e os anseios. Dessa forma, o homem não está mais solitário para resolver seus problemas; ele os partilha com seus semelhantes, em uma troca de experiências e valores. [...] Entendeu a biblioterapia como catarse, que vale-se da identificação (pela projeção e pela introjeção), da introspecção e do humor (CALDIN, 2001, p. 36).

A partir do apresentado, a biblioterapia pode ser vista como a terapia por meio da leitura, independente do seu suporte. Ela caracteriza-se como um método terapêutico que tem potencial para aliviar as emoções do indivíduo e ajudá-lo a lidar com seus problemas, além de poder ser utilizada como um veículo de escape da realidade.

A biblioterapia objetiva provocar o *insight* e a catarse. O *insight*, segundo Mattews e Lonsdale (1992, p. 17, tradução nossa) é o “[...] entendimento e educação das emoções, incorporando lições, conduzindo à integração e solução”. Definição semelhante é encontrada em Bock, Furtado e Teixeira (2001), ao designarem o termo como uma compreensão imediata, um entendimento interno. Dessa forma, “O *insight* pode ser visto como um momento de epifania, em que ocorre uma verdadeira iluminação na mente do indivíduo que esclarece uma situação permitindo que ele possa resolver os seus problemas.” (RIBEIRO, 2019, p. 24).

A catarse é um dos componentes biblioterapêuticos enumerados por Caldin, juntamente com o humor, a identificação e a introspecção, os quais serão explorados a seguir:

- a) Catarse

A catarse pode ser vista como a pacificação e o alívio das emoções. Esse termo é visto na psicanálise como a “liberação de pensamentos e emoções que estavam reprimidos no inconsciente, seguindo-se alívio emocional.” (JERÔNIMO *et al.*, 2012, 463). Com definição semelhante, o dicionário digital de termos médicos indica que catarse significa “limpeza”, e “Elemento de técnica psicanalítica e psicoterápica que visa à remissão dos sintomas através de exteriorização verbal e emocional dos traumatismos afetivos reprimidos; purgação; evacuação; limpeza.” (JERÔNIMO *et al.*, 2012, p. 463).

Ouaknin (1996) apresenta a catarse a partir do ponto de vista de Aristóteles. Para o filósofo, o processo de dramatização da tragédia tem o poder de transformar os sentimentos de medo e piedade em prazer estético, uma vez que, observados fora da ótica individual perdem sua nocividade permitindo que se extravase o que denominou de “alegria serena”, ou seja, a purificação emocional (GOUVEIA, 2006, p. 41).

A catarse é um dos objetivos primeiros da biblioterapia. Muitas vezes é difícil colocar para fora sentimentos que vem sendo reprimidos há tempos. Acumular essas sensações torna-se pesado e é preciso que elas sejam expurgadas para que ocorra o alívio emocional. Ao entrar em contato com um livro que carrega emoções com as quais o leitor se identifica, é possível que esse momento de catarse aconteça.

São duas as hipóteses que explicam essa ocorrência:

[...] a projeção das angústias do observador na personagem ‘descarrega’ suas tensões por meio das emoções com as quais se identifica, ou ao ver o herói padecer, o observador dá-se conta do drama que o aflige, toma consciência de que vive idêntica situação e liberta-se delas (GOUVEIA, 2006, p. 42).

E ao fim da tragédia o espectador “[...] deverá ser invadido por uma profunda sensação de bem-estar [sic] físico e moral, ao dar-se conta de que tudo se passou no mundo imaginário do dramaturgo.” (GOUVEIA, 2006, p. 42). Ou deslocando o pano de fundo para o mundo literário, o leitor será invadido por essa sensação de bem-estar ao se dar conta de que tudo se passou no mundo imaginário do escritor.

b) Humor

O humor é visto como uma possibilidade de terapia, uma vez que é capaz de transformar o objeto de dor em objeto de prazer, sendo assim uma proteção do superego sobre o ego (FREUD, 1969 *apud* CALDIN, 2001). Ou seja, o homem ao

considerar situações como bem-humoradas, tira das mesmas o peso que poderia fazê-lo sofrer, obtendo o controle da situação.

c) Identificação: introjeção e projeção

A identificação pode ser definida como um “Processo psicológico pelo qual um sujeito assimila um aspecto, uma propriedade, um atributo do outro e se transforma, total ou parcialmente, segundo o modelo desse outro.” (LAPLANCHE; PONTALIS, 2001, p. 226).

A identificação entre o leitor e um personagem permite que a pessoa tenha uma visão de fora dos seus problemas, pois “Os sintomas tornam-se menos angustiantes, quando percebemos que são comuns a muitas pessoas.” (ALVES, 1982, p. 56). Segundo Caldin (2001) a identificação engloba dois aspectos: a introjeção e a projeção. Na introjeção “O sujeito faz passar, de um modo fantasístico, de ‘fora’ para ‘dentro’, objetos e qualidades inerentes a esses objetos.” (LAPLANCHE; PONTALIS, 2001, p. 248).

Já na projeção ocorre a transferência aos outros de nossas ideias. “[...] operação pela qual o sujeito expulsa de si e localiza no outro – pessoa ou coisa – qualidades, sentimentos, desejos e mesmo ‘objetos’ que ele desconhece, ou recusa nele.” (LAPLANCHE; PONTALIS, 2001, p. 374).

d) Introspecção

Por fim, a introspecção permite que o indivíduo entre em contato consigo mesmo e pense sobre suas ações, seus sentimentos, o que pode levá-lo a um *insight*. Esse processo de autoconhecimento é de fundamental importância para o crescimento do ser humano.

O termo “Biblioterapia”, segundo Pereira (1996), apareceu pela primeira vez em 1916, em artigo publicado no *Atlantic Monthly* por Samuel Mechord Grothers. Apesar disso, sua prática data de tempos muito remotos. No Antigo Egito, por exemplo, o faraó Ramsés II mandou gravar no frontispício de sua biblioteca a frase “Remédios para a alma” (ALVES, 1982). Os gregos também associaram os livros às formas de tratamento médico e espiritual e viam suas bibliotecas como “a medicina da alma”; a fim de ilustração, a Biblioteca de Tebas possuía a frase “lugar de cura da alma” em seu frontispício (VALENCIA; MAGALHÃES, 2015, p. 10).

Dando um salto temporal, no século XVIII, foi criado um movimento filantrópico que levou a leitura para os hospitais. Esse marco permitiu que, no século XIX, a biblioterapia passasse a ser utilizada na recuperação de doentes em hospitais nos EUA (SEIXAS, 2014). No início do século XX, mais especificamente por volta de 1904, a biblioterapia foi considerada um ramo da Biblioteconomia, sendo utilizada majoritariamente em bibliotecas públicas e hospitalares. Porém, foi apenas em 1939 que ela alcançou status oficial na Biblioteconomia, quando ocorreu a primeira comissão sobre biblioterapia realizada no Hospital Division of the American Library Association (SEITZ, 2000).

Durante a Primeira Guerra Mundial, a biblioterapia teve grande impulso:

[...] há informações de que a Biblioterapia floresceu recebendo um grande impulso, durante a primeira guerra mundial [sic], quando bibliotecários leigos, notadamente da Cruz Vermelha, ajudaram a construir rapidamente bibliotecas nos hospitais do exército. Desde aquela época que o Bureau dos Veteranos dos Estados Unidos teve um grande papel da Biblioterapia (PEREIRA, 1996, p. 38).

Outro marco fundamental para a área, foi sua consolidação enquanto campo de pesquisa na década de 1930, pois, até então, ela era tratada como arte. Essa situação se alterou quando Emma T. Foreman, por meio de pesquisas científicas, solicitou que a técnica biblioterapêutica fosse tratada como ciência, conferindo à biblioterapia a importância de uma área de estudo (VALENCIA; MAGALHÃES, 2015). Orsini (1982) aponta que, além de Emma T. Foreman, a biblioterapeuta Isabel Du Bois destacou-se na época.

Na década de 1940, dois trabalhos receberam destaque na área da biblioterapia. São eles, o trabalho da pesquisadora Ilse Bry, publicado em 1942, *Aspectos Médicos da Literatura: um esboço bibliográfico*, e o artigo da pesquisadora Sofie Lazarsfeld, publicado em 1949, *O uso da ficção na psicoterapia* (ORSINI, 1982). Também em 1949 surge o primeiro Ph.D. em biblioterapia, Carolina Shrodes, com a tese intitulada *Biblioterapia: um estudo teórico e clínico-experimental*.

Em 1941, uma década depois de sua consolidação como área de estudo, o termo foi contemplado no dicionário médico *Dorland's Illustrated Medical Dictionary* como “o emprego de livros e de sua leitura no tratamento de doenças mentais” (ALVES, 1982, p. 55). Na década de 1950, “[...] mais de 400 artigos de jornais sobre biblioterapia foram publicados.” (PEREIRA, 1996, p. 42). E surgiu o segundo Ph.D. na

área: Esther A. Hartman, da Universidade de Stanford, com a tese *A literatura imaginativa como uma técnica projetiva: um estudo de Biblioterapia*, em 1951 (FERREIRA, 2003).

De 1950 a 1960, foram publicados mais de 100 artigos, “[...] apenas tratando da biblioterapia para adultos, em pacientes hospitalizados.” (PEREIRA, 1996, p. 42). Em 1961, a palavra aparece pela primeira vez em um dicionário não especializado, o *Webster's Third International Dictionary*, sendo definida como “uso de material de leitura selecionada, como adjuvante terapêutico em Medicina e Psicologia” e também: “guia na solução de problemas pessoais através da leitura dirigida” (ALVES, 1982, p.55), tendo sido essa a definição adotada pela Associação para Bibliotecas de Hospitais e Instituições.

Na década de 1970 realizaram-se muitos avanços com o intuito de propiciar uma base para o desenvolvimento da biblioterapia como um campo a ser explorado por médicos, psicólogos, bibliotecários, educadores, dentre outros profissionais que se engajaram na pesquisa acerca dos benefícios que a biblioterapia poderia acarretar quando aplicada a diferentes grupos de pessoas (SEITZ, 2000). Entre os grupos de pessoas em que a biblioterapia é aplicada hoje estão: pessoas hospitalizadas, idosos, estudantes, presidiários, além do uso no tratamento de problemas psicológicos em crianças, jovens, adultos, entre outros (CALDIN, 2001; ORSINI, 1982).

2.2 OBJETIVOS DA BIBLIOTERAPIA E SUA TIPOLOGIA

Entre os benefícios que podem ser proporcionados pela biblioterapia estão: sentir e conhecer novas experiências sem correr riscos; obter maior compreensão dos problemas de diferentes épocas; quebrar a uniformidade do ambiente no qual a pessoa está inserida; permitir mobilidade espacial para diversos ambientes; ampliação da visão, a partir do conhecimento de outros pontos de vista; diminuição da timidez pelo aumento da autoestima, ao se observar que os problemas humanos são universais; clareamento dos problemas do indivíduo ao observarem os mesmos de um outro ponto de vista; desenvolvimento de atitude social a partir da escolha de valores identificados com personagens de livros adequados; estimulação da criatividade; aumento do vocabulário e aquisição de novas comunicações e ideias;

maior inclusão na vida social, pela leitura de jornais e revistas; satisfação de necessidades estéticas, intelectuais e emocionais; aumento da capacidade de crítica (RATTON, 1975).

Os livros permitem que se viva uma outra realidade durante alguns instantes. Permitem que se viaje para outros lugares sem sair do lugar, apenas navegando em suas páginas. Mais do que isso, o livro proporciona uma nova visão sobre o mundo, que pode tirar o leitor de sua bolha social e emocional. A leitura desperta a empatia, a partir do momento em que coloca o leitor no lugar do protagonista e lhe permite um vislumbre de uma outra realidade.

A identificação com personagens de obras literárias, como visto anteriormente, também traz inúmeros benefícios, uma vez que permite ao leitor obter uma visão distanciada de uma situação ou de um problema que ele vivencia no momento. Isso pode ajudá-lo na reflexão e na resolução de suas questões, ao se deparar com personagens cujos dilemas se aproximam aos seus.

Lucas, Caldin e Silva apresentam os objetivos da biblioterapia relacionando-os diretamente aos componentes biblioterapêuticos. Segundo os autores a prática visa:

proporcionar a catarse; favorecer a identificação com as personagens; possibilitar a introjeção e a projeção; conduzir ao riso; aliviar as tensões diárias; diminuir o stress; facilitar a socialização; estimular a criatividade; diminuir a timidez; ajudar no usufruto da experiência vicária; criar um universo independente da vida cotidiana; experimentar sentimentos e emoções em segurança; auxiliar a lidar com sentimentos como a raiva ou a frustração; mostrar que os problemas são universais e é preciso aprender a lidar com eles; facilitar a comunicação; auxiliar na adaptação à vida hospitalar, escolar, prisional, etc.; desenvolver a maturidade; manter a saúde mental; conhecer melhor a si mesmo; entender (e tolerar) as reações dos outros; verbalizar e exteriorizar os problemas; afastar a sensação de isolamento; estimular novos interesses; provocar a liberação dos processos inconscientes; clarificar as dificuldades individuais; aumentar a autoestima (LUCAS; CALDIN; SILVA, 2006, p. 402).

Segundo Orsini (1982) existem quatro esferas de atuação que podem ser objeto da biblioterapia: a intelectual, a social, a emocional e a comportamental.

Os objetivos de nível intelectual focalizam a aquisição de informação e o *insight* intelectual auxilia no autoconhecimento, favorecendo a solução de problemas, assim como a reflexão sobre uma determinada situação (ORSINI, 1982). A biblioterapia, quando aplicada dessa forma, permite que o indivíduo adquira fatos e informações, que se transformam em conhecimento na medida em que são assimilados e interpretados.

Ainda segundo Orsini (1982), os de nível social são os que afetam as atitudes do indivíduo e reforçam determinados padrões culturais e sociais. Essa esfera usualmente é aplicada a pessoas que necessitam de ajustes de comportamento em meio a sociedade.

Os objetivos de nível emocional levam ao desenvolvimento emocional do indivíduo e também levam ao *insight*. “Eles são importantes na medida em que possibilitam experiências vicárias, poupando que as pessoas se exponham aos perigos da experiência real.” (ORSINI, 1982, p. 146).

Por fim, os objetivos de nível comportamental “[...] referem-se ao crescimento em padrões de reação e na construção de condutas do ser humano como um todo.” (ORSINI, 1982, p. 146). Esses objetivos caminham juntamente com os de nível social, uma vez que os comportamentos do indivíduo influenciam diretamente sua relação em sociedade. Dessa forma, trabalhar os comportamentos individuais deve estar associado ao trabalho de adequação de comportamentos que se espera de um indivíduo em sociedade.

Dependendo do objetivo que se deseja alcançar, o uso de determinado tipo de biblioterapia poderá ser mais eficaz do que outro. Não existe um consenso quanto a quais são as tipologias da biblioterapia, de modo que os autores as abordam de diferentes formas.

Ferreira (2003), em seu estudo, propõe três tipologias da biblioterapia: biblioterapia clínica, institucional e de desenvolvimento. A biblioterapia clínica é destinada às pessoas com problemas de comportamento. Seu objetivo é fazer com que os pacientes modifiquem suas atitudes e comportamento, com a melhora ou até mesmo solução do problema apresentado. “É aplicada através de programas muito bem estruturados e que envolvem psicoterapeutas, médicos e bibliotecários.” (MARCINKO, 1989 *apud* FERREIRA, 2003, p. 38).

A biblioterapia institucional possui características semelhantes à biblioterapia clínica, mas difere-se daquela por ser um auxílio prestado por uma instituição através de uma equipe de profissionais “[...] enfocando aspectos das doenças mentais, distúrbios de comportamento, ajustamento e desenvolvimento pessoal, fornecendo literatura sobre o assunto.” (MARCINKO, 1989 *apud* FERREIRA, 2003, p. 38-39).

A biblioterapia voltada para o desenvolvimento pessoal objetiva possibilitar o desenvolvimento da pessoa que procurou por ajuda, podendo ser aplicada em caráter preventivo e corretivo. Sua aplicação é indicada em instituições educacionais (MARCINKO, 1989 *apud* FERREIRA, 2003).

Caldin (2009) divide a prática em biblioterapia de desenvolvimento e biblioterapia clínica. A biblioterapia de desenvolvimento é aquela desenvolvida por bibliotecários e utiliza predominantemente textos literários. Os aplicadores da biblioterapia de desenvolvimento utilizam o cuidado com enfoque educacional “[...] dando ênfase no desenvolvimento do ser total valendo-se da leitura como fonte de prazer em creches, escolas, orfanatos, asilos, presídios e hospitais, entre outros espaços institucionais” (CALDIN, 2009, p. 58).

A biblioterapia clínica, por sua vez, é apresentada pela autora como aquela realizada por psicólogos clínicos e é usada como coadjuvante na medicina psicoterápica

[...] cujo facilitador ou terapeuta (profissional da área médica) utiliza uma abordagem psicológica para, após um diagnóstico clínico, planejamento e conhecimento médicos, selecionar leituras como instrumentos terapêuticos, quer dizer, o analista intervém de maneira diretiva fazendo interpretações ao paciente” (HASSE, 2004 *apud* CALDIN, 2009, p. 58-59).

Seixas (2014) apresenta uma divisão similar ao apresentar a biblioterapia de fruição e a biblioterapia clínica. A biblioterapia clínica é entendida por Seixas (2014) como a face da prática que leva o leitor/paciente a encontrar-se com a dor, a fim de dialogar com ela e ter a possibilidade de ressignificá-la. “O objetivo da biblioterapia clínica não é desviar do sofrimento, mas ir ao encontro dele, através de leituras que acessam o mais profundo e oculto por motivos vários, acolhendo-o para permitir sua expressão e para amenizar as dores da alma.” (SEIXAS, 2014, p. 80).

Para essa modalidade, podem ser usadas leituras didáticas que instruem a pessoa sobre o problema pelo qual está passando, ou podem ser usados materiais ficcionais em que os personagens passam por situações semelhantes às enfrentadas pela pessoa na vida real.

Contrariamente à biblioterapia clínica, a biblioterapia de fruição não vai ao encontro da dor, mas proporciona uma fuga da mesma. “A biblioterapia de fruição é a capacidade de [...] criar realidade mentais, através da memória e imaginação, para divertir-se, para ausentar-se de uma situação desfavorável e imaginar outra.”

(SEIXAS, 2014, p. 69). Assim, a biblioterapia de fruição é uma fuga da realidade, um momento em que o indivíduo esquece completamente de sua vida por alguns instantes e passa a viver a vida dos personagens. Nessa modalidade, o material indicado são os livros de ficção.

Por ser uma área interdisciplinar que pode ser desenvolvida em parceria com a Biblioteconomia, a Educação, a Medicina e a Psicologia, a depender do público-alvo da biblioterapia, sua realização irá contar com diferentes profissionais. Por exemplo, em hospitais e asilos contará com a colaboração de profissionais da área da saúde; em escolas, creches e orfanatos contará com a colaboração de profissionais da educação; em prisões e centros comunitários contará com a ajuda de assistentes sociais. Na próxima seção será discutido o papel do bibliotecário na biblioterapia.

2.3 O PAPEL DO BIBLIOTECÁRIO NA PRÁTICA BIBLIOTERAPÊUTICA

A biblioterapia é parte integrante da Biblioteconomia, mas ainda existem discussões acerca do papel do bibliotecário na prática. Para Oliveira (2011), o biblioterapeuta é um bibliotecário com formação para promover a leitura como instrumento terapêutico, sendo um profissional especializado que atua em inúmeros espaços da sociedade e interage com outros profissionais como o psicólogo, o psicoterapeuta, e/ou o pedagogo. Além disso, o bibliotecário atua como mediador escolhendo os materiais adequados no processo terapêutico, observando sempre, as necessidades específicas de cada pessoa (OLIVEIRA, 2011).

Lima (2009, p. 47) também defende o papel do bibliotecário como mediador e facilitador e destaca que ele “[...] tem o papel de ligação entre o material selecionado e o leitor, para que possam ser atingidos os objetivos do tipo de tratamento realizado atuando como intermediário.”

Valencia e Magalhães (2015, p.7) também relacionam o papel do bibliotecário na biblioterapia à mediação, ou seja, ele atua “[...] 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 [...]” (VALENCIA; MAGALHAES, 2015, p. 7).

Para isso, poderá utilizar:

[...] contação de história, letras de músicas e, até mesmo, textos teatrais, como ferramentas terapêuticas, de acordo com as necessidades dos indivíduos, empregando-as em pacientes, crianças e adultos hospitalizados; em crianças e jovens, em escolas e abrigos; em idosos, em lares para a 3ª idade; em adultos reclusos em penitenciárias (VALENCIA; MAGALHAES, 2015, p. 12).

Cavalcante (2019) aponta que, de forma geral, o mediador de leitura deve ser um leitor, pois suas experiências serão compartilhadas na interação com o outro; ele deve gostar de comunicar-se e gostar de comentar sobre suas leituras; deve ver na mediação a possibilidade de mudança a ser realizada na rotina das pessoas, a fim de que elas entendam o espaço que a leitura ocupa em suas vidas e deve compreender que o leitor passa por diferentes fases até se tornar íntimo da leitura, de forma que não deve fazer a ele exigências, deixando-o fluir em seu tempo.

Caldin (2009), como visto anteriormente, salienta que o bibliotecário está apto a trabalhar com a biblioterapia de desenvolvimento, enquanto na biblioterapia clínica cabe a um psicólogo clínico, que pode contar com o apoio do bibliotecário.

Acredita-se que a biblioterapia, independente da modalidade adotada, pode ser aplicada por um bibliotecário. E para tanto, ele precisa se capacitar, participar de cursos de especialização em mediação da leitura e em áreas da Psicologia e de Letras relacionadas ao assunto, participar de eventos que discutem o tema, etc., enfim, ser proativo, se ele quiser exercer com competência a biblioterapia.

Partindo do pressuposto que o bibliotecário é um ator fundamental na biblioterapia, enfatiza-se a necessidade de a Biblioteconomia voltar seu foco também para as questões sociais da área. Em muitas universidades, percebe-se a ênfase dada à formação na área técnica da profissão pelos cursos de Biblioteconomia em detrimento da área humana. Isso prejudica a formação do estudante, pois não apresenta a ele escopos de atuação alternativos, como a biblioterapia. Ou seja, o bibliotecário deve estar apto não só para trabalhar com as demandas informacionais e intelectuais, mas também deve voltar-se às questões sociais de que a comunidade precisa (VALENCIA; MAGALHAES, 2015).

Assim, “exercer o papel social é, de certa maneira, o ápice, considerando a realidade atual do país, que tem sede de cidadãos leitores e de agentes fomentadores da leitura.” (LUCAS; CALDIN; SILVA, 2006, p. 399). E para que o bibliotecário atue nesta esfera, é necessário que essas questões sejam trabalhadas na sua formação, assunto a ser mais aprofundado mais adiante.

3 A BIBLIOTERAPIA EM TEMPOS DE COVID-19

Emoções como medo, ansiedade, estresse tem se tornado comuns entre as pessoas em tempos de COVID-19. Além do medo do contágio, do adoecimento e da morte, existe o medo de expor os familiares à contaminação, assim como o medo de perdê-los. Além disso, a quarentena acarretou profundas mudanças na rotina de trabalho; isolou as pessoas de seus entes queridos e aflorou o sentimento de impotência e a ansiedade de não saber quando as coisas voltarão ao normal. “Em uma pandemia, o medo aumenta os níveis de ansiedade e estresse em indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas daqueles com transtornos psiquiátricos pré-existentes.” (SHIFEMURA *et al.*, 2020 *apud* ORNELL *et al.*, 2020, p. 2)

Ornell *et al.* (2020) apoiando-se em Shigemura *et al.* (2020) e Reardon (2015) apontam que, durante as epidemias, a tendência é que o número de pessoas com a saúde mental afetada seja maior do que o número de pessoas afetadas pela infecção. Casos anteriores demonstraram que os efeitos causados na saúde mental podem durar mais tempo do que a própria epidemia e que os impactos psicossociais e econômicos podem ser incalculáveis.

Esses medos e angústias afetam a população de forma geral, o que inclui os pesquisadores, os docentes e os discentes. Esse misto de sensações acaba, muitas vezes, por interferir no seu rendimento, o que pode provocar um círculo vicioso: a ansiedade perante a situação não permite que o pesquisador produza, o que provoca mais ansiedade ao ver seu trabalho estagnado. O mesmo vale para os docentes, muitos dos quais estão sendo forçados a dar aulas remotamente. Sem um preparo prévio para tal e pela primeira vez, eles podem ser tomados pelo sentimento de frustração na medida que não se sentem satisfeitos com o resultado de seu trabalho.

E para os discentes o impacto no aprendizado é grande, tendo em vista que, grande parte dos estudantes das universidades públicas não tem um local com infraestrutura e acesso à internet suficientemente adequados para estudo em suas residências. A inexistência desta condição, agravada pelo repentino distanciamento discente-discente e discente-docente, aliado ao pânico que se instalou devido à insegurança sanitária, política e econômica que assola o país, não permitem

que este período de pandemia possa ser ultrapassado sem perdas e danos, por enquanto, incomensuráveis.

Todo o esforço para se manter com saúde e equilíbrio mental deve ser experienciado. A biblioterapia tem sido aplicada em diferentes situações pelos homens há muito tempo e, num momento como este de isolamento em que se está submetido, uns em maior grau que outros, pode ser uma alternativa bastante eficaz para mitigar os efeitos desastrosos da angústia, da tristeza e do abandono. Isso porque a literatura tem o poder de nos fazer viajar sem sair do lugar e de viver a vida dos personagens durante a leitura. É um mergulho em um outro universo proporcionando um suspiro da realidade que no momento é aterradora. Assim, “[...] através da leitura, desenvolve-se a capacidade de brincar com a própria cabeça, desviar do sofrimento, e criar outra realidade. Fruir é desfrutar, aproveitar, usufruir.” (SEIXAS, 2014, p. 76).

Separar uma hora do dia para ler um livro de sua preferência pode fazer a diferença. Segundo Ouaknin (1996, p. 16) a leitura é “[...] um acontecimento solitário, um encontro privado com outro mundo, sozinho com o livro, sozinho consigo mesmo.”. Esse momento de leitura permite a introspecção, um olhar para si, “Mas nem por isso deixa de ser uma conversa: o leitor e o autor dialogam através do tempo” (RIBEIRO, 2019, p. 31).

A leitura enquanto acontecimento solitário é uma das tipologias de biblioterapia apresentadas por Seixas (2014). Mas existem outras, como a leitura coletiva, em que existem “[...] grupos de leitores que compartilham plurais leituras de um único livro escolhido democraticamente. Outros se reúnem para apresentar trechos significativos de livros diferentes.” (SEIXAS, 2014, p. 97).

Esse compartilhamento também faz parte do processo biblioterapêutico, pois a biblioterapia contempla não só a leitura, mas também o comentário feito após a mesma.

A linguagem em movimento, o diálogo, é o fundamento da biblioterapia. [...] No diálogo biblioterapêutico é o texto que abre espaço para os comentários e interpretações que propõem uma escolha de pensamento e de comportamento. [...] Além da leitura, os comentários, os gestos, os sorrisos, os encontros são também terapêuticos à medida que fornecessem a garantia de que não estamos sozinhos. O texto une o grupo (CALDIN, 2001, p. 37).

O diálogo faz com que as palavras se sigam subseqüentemente umas às outras:

[...] – texto escrito e oralidade, o dito e o desdito, a afirmação e a negação, o fazer e o desfazer, o ler e o falar – em uma imbricação que conduz à reflexão, ao encontro das múltiplas verdades, em que o curar se configura como o abrir-se a uma outra dimensão (CALDIN, 2001, p. 36).

Esse momento de diálogo só é possível pois cada leitor faz uma interpretação única do texto. Caldin (2001, p. 36) indica que a biblioterapia engloba, além da leitura dos textos, a interpretação dos mesmos, “[...] – que é em si mesma uma terapia, posto que evoca a idéia [sic] de liberdade – pois permite a atribuição de vários sentidos ao texto. [...] A biblioterapia contempla não apenas a leitura, mas também o comentário que lhe é adicional.”.

Em tempos de Covid-19, professores e alunos podem lançar mão da leitura coletiva, pois pode ser feita por meio de plataformas e/ou conferências virtuais. Os participantes podem escolher uma obra e estabelecerem um período para a leitura. Após a leitura, eles estabelecem uma data para fazer uma discussão sobre a história, como um Clube do Livro. O momento de diálogo é muito importante, pois nos permite vislumbrar outras faces da narrativa que possam ter passado despercebidas. A bagagem emocional, cultural e social que cada pessoa carrega promove múltiplas leituras de uma mesma obra e a interpretação pessoal feita por cada pessoa irá gerar um texto paralelo ao original:

Este texto paralelo está intimamente relacionado às suas experiências e vivências pessoais, desta forma o mesmo texto tornando-se um texto diferente para cada leitor. [...] E é nesse texto que o leitor irá se basear quando alguém lhe pedir que explique o que leu (FERREIRA, 2003, p. 42).

Essas discussões em grupo aproximam os participantes, mesmo fisicamente distantes. A criação desses Clubes do Livro pode ser uma alternativa para o corpo docente em tempos de isolamento social. O ensino remoto, que vem sendo adotado por muitas instituições de ensino para os cursos presenciais (que difere totalmente, e não pode ser comparado nem confundido com a EaD planejada e oferecida para os cursos na modalidade a distância), tem se mostrado de difícil adaptação para algumas pessoas que estavam acostumadas com o ensino presencial; uma das razões se deve ao distanciamento que se estabelece entre docente-discente. Escolher cuidadosamente um livro e discuti-lo, após a leitura, em uma videoconferência pode ser uma forma de aproximar ambos, tanto docentes-discentes quanto discentes-discentes.

O gênero mais indicado para aqueles que desejam escapar da realidade é o ficcional. Para permitir ao indivíduo um momento introspectivo e uma experiência emotiva, a literatura ficcional é a mais indicada, pois possui um raio mais amplo de aplicação que as demais modalidades literárias e pode ser usada com diferentes tipologias (SHRODES, 1949 *apud* CALDIN, 2001). Caldin (2009, p. 11) também assinala a sua preferência quanto ao uso de textos ficcionais na prática biblioterapêutica, pois segundo ela “Ao articular o literário com a biblioterapia, parto do pressuposto que o ser humano se envolve emocionalmente com o texto ficcional.” (CALDIN, 2009, p. 11).

A inclinação do ser humano ao texto ficcional está intrinsecamente ligada à sua capacidade imaginativa; com a imaginação é possível transitar entre o real e o imaginário (CALDIN, 2001).

A imaginação não intervém para substituir uma experiência real por algo fictício. Ao nos exprimirmos desta maneira, não estaríamos levando em conta a realidade vivificante da imaginação: a experiência que ela nos proporciona é bem real; não desmembra o real para nos oferecer visões sempre insuficientes e incertas do mesmo; pelo contrário: a característica de quem possui a imaginação psicológica é respeitar a complexidade, é poder de certa forma analisá-la sem a dissolver (POUILLON, 1972, p.36-37).

Além da leitura, tanto o leitor solitário quanto o leitor que está interagindo com um grupo, podem escrever sobre as histórias lidas, criando as chamadas *fanfictions*¹.

As fanfictions, fanfics, ou ainda apenas fics, são histórias produzidas por fãs, baseadas em livros, filmes, seriados, quadrinhos, dentre outros. Geralmente envolvem os cenários, os personagens e as tramas da obra original, ou ainda fazem o cruzamento de duas ou mais obras, misturando de forma harmônica seus enredos e personagens, para compor uma nova história. Sem intenção comercial, a criação das fanfictions é um passatempo dos fanfiqueros, ao qual dedicam horas de seu tempo livre para ler e produzir essas histórias (ALENCAR; ARRUBA, 2017, p. 89-90).

Essa alternativa é interessante, especialmente, para os estudantes desenvolverem sua parte interpretativa, argumentativa, criativa e sua linguagem. Mas pode se tornar um hobby para todos os públicos. Expressar através das palavras os sentimentos é também uma forma de catarse; talvez uma das mais profundas. Muitas vezes os sentimentos que nos rondam são tão intensos que ameaçam nos sufocar; e, se não queremos externá-los para alguém, ou não temos com quem fazê-lo, as palavras se tornam nossas maiores aliadas. Elas são o fio condutor que trazem as

¹ Alguns sites que podem ser usados para esse fim são: <https://www.fanfiction.net/>; <https://www.fictionpress.com/>; <https://fanfiction.com.br/>.

angústias para fora e as prendem na folha de papel ou na tela de um dispositivo eletrônico.

Essa opinião é reiterada por Alencar e Arruba (2017, p. 95) ao afirmarem que uma das motivações que leva as pessoas a escrever fanfics é o desejo de:

[...] retratar o que sentem em relação a determinados acontecimentos da vida real de autores de *fanfictions*, pois através de um personagem podem expressar suas angústias, tristezas e preocupações, problemas que algumas vezes nem as pessoas próximas sabem que existem.

As *fanfictions*, uma vez publicadas, caso assim o autor deseje, abrem a porta para que novas interações ocorram: as histórias são adicionadas a sites e geralmente é postado um capítulo por vez, na periodicidade escolhida pelo autor. “Os comentários são deixados ao fim de cada capítulo, de forma opcional pelos leitores. São formas de elogiar, trocar ideias sobre a história, sugerir e incentivar o autor da *fanfiction* a continuar com a aventura” (ALENCAR; ARRUBA, 2017, p. 94).

E não apenas as *fanfictions* são uma alternativa; às vezes simplesmente escrever palavras desconexas num pedaço de papel pode dar voz aos seus sentimentos, ou inventar uma narrativa própria que permite à pessoa externar seus pensamentos. Após essa catarse de palavras, num momento posterior, elas podem inspirar um texto mais completo sobre um instante especial vivido. Em um momento tão delicado quanto o que se vive, qualquer atividade que acalente é válida.

As modalidades de leitura abordadas até agora nessa seção são espontâneas, ou seja, os livros são selecionados pelo(s) leitor(es). Esta leitura apresenta, em síntese os seguintes benefícios: higiene mental e desenvolvimento pessoal, uma vez que a leitura recreativa evita o “stress”, já que o “desvio da atenção para outros interesses proporciona um relaxamento e alívio das tensões.”. Além disso, ao ler, o material “leva simultaneamente a um acréscimo de informações e experiências emocionais que, de alguma forma, cooperam para o desenvolvimento pessoal.” (RATTON, 1975, p.202).

Mas, essas leituras também poder ser dirigidas, caso em que os materiais são selecionados por um terceiro, no caso da biblioterapia, por um bibliotecário. Essa é a forma usualmente usada na prática biblioterapêutica, enquanto um programa de atividades planejadas para um fim, situação em que o profissional seleciona os materiais de acordo com as necessidades que deseja abordar com o leitor.

É importante que, em tempos de COVID-19, os profissionais da informação se reinventem a fim de mostrar para a sociedade seu papel. Um bibliotecário treinado para aplicar a biblioterapia poderia, por exemplo, criar um canal no Youtube e gravar vídeos fazendo indicação de livros para diferentes públicos. Embora o ideal fosse escolher um livro especificamente para cada pessoa, em uma plataforma abrangente como essa isso não seria possível. Nesses vídeos, o biblioterapeuta poderia também fazer uma leitura em voz alta de alguma obra em específico e trazer discussões, fazendo uma *Live* com seus inscritos, por exemplo.

Entretanto, para se dedicar à biblioterapia, é necessário que o bibliotecário esteja preparado, tanto em nível de sua formação na graduação, quanto em estudos que venha a fazer posteriormente para consolidar sua trajetória profissional. Porém, essa não é a realidade brasileira. Apesar de a biblioterapia ser parte integrante da Biblioteconomia há mais de um século, ainda hoje são poucos os currículos que a incorporam como disciplina ou parte de uma disciplina. Esse assunto será aprofundado na próxima seção.

4 A FORMAÇÃO DO BIBLIOTECÁRIO E A BIBLIOTERAPIA

Alguns cursos de Biblioteconomia incluem a biblioterapia nas discussões da área, a despeito da realidade do restante do país. Destaca-se o curso de graduação de Biblioteconomia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), que vem contribuindo para ampliar a difusão da temática no Brasil. Ministrada pela professora Clarice Fortkamp Caldin, a disciplina de Biblioterapia faz parte da grade curricular deste curso desde 2003, ininterruptamente, e é oferecida como disciplina optativa, sendo sua oferta anual (SOUSA, 2018). A procura pela inscrição na disciplina é grande e possui reflexos na pós-graduação da UFSC, onde já foram produzidas dezenas de dissertações e teses sobre a temática.

A disciplina é teórico-prática e os alunos executam atividades em hospitais, escolas, creches, abrigos, asilos, condomínios, bibliotecas, dentre outros, contemplando públicos de diversas faixas etárias. Sousa salienta que é interessante notar que:

[...] a metodologia utilizada na disciplina possibilita que os estudantes possam entrar em contato com diferentes habilidades, que muitas vezes não são

exercitadas nas demais disciplinas do curso. Como afirma a professora Clarice: 'Na hora de por em prática eles assumem a personagem. E aparecem dotes artísticos que nem mesmo eles sabiam que tinham' (SOUSA, 2018, p. 367).

Podemos notar que outras iniciativas pontuais vêm sendo adotadas nos cursos de Biblioteconomia em outros estados. Na Universidade Federal da Paraíba (UFPB), a professora Edna Gomes Pinheiro trabalha com a temática da leitura terapêutica na disciplina de Tópicos Especiais, oferecida eventualmente, além de coordenar projetos nessa área, a exemplo do projeto de extensão desenvolvido no abrigo da Associação Metropolitana de Erradicação – AMEM, em Joao Pessoa, em 2016 (SOUSA, 2018).

Na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Unirio), a professora Marília Amaral Mendes Alves trabalhou a temática da Biblioterapia em uma disciplina optativa intitulada “Tópicos especiais em temas contemporâneos – Biblioterapia”, oferecida em 2016. Neste mesmo ano, devido ao grande interesse dos estudantes em dar continuidade ao aprendizado iniciado na disciplina, no segundo semestre de 2016, a professora Marília desenvolveu um projeto de extensão intitulado ‘Biblioterapia em Rede’. O objetivo do projeto foi criar um espaço virtual onde pudesse agregar e disponibilizar conhecimento teórico e prático de profissionais que trabalham com Biblioterapia. Essa primeira etapa do projeto foi finalizada em dezembro de 2016 (SOUSA, 2018).

Sousa (2018) afirma que, segundo relato da professora Marília, tem crescido o interesse e a participação dos alunos nas atividades relacionadas à Biblioterapia. Para ela, esse envolvimento:

‘ocasionou a melhoria na convivência entre os alunos e atendimento às suas necessidades psicológicas e sociais’, e diante disso, ela afirma: ‘o que persiste em se reafirmar é a intensidade possível do contágio pela literatura, e suas implicações positivas nas vivências individual e social’ (ALVES, 2017, p. 2073). Experiência que confirma a relevância da inclusão da Biblioterapia como recurso para a formação humana do bibliotecário. (SOUSA, 2018, 368-9).

O desenvolvimento dos aspectos mais humanos na formação dos bibliotecários e de um olhar mais afetuoso para si e para o outro pode ser obtido por meio do estudo e da prática da biblioterapia considerando o potencial terapêutico da literatura. Segundo Nussbaum (2015), para se relacionar com o mundo complexo no qual os seres humanos se inserem na atualidade e, ainda mais, mergulhados em clima de pandemia, é fundamental que a existência não se expresse apenas por meio do

conhecimento factual e da lógica. É importante, também, que eles se expressem por meio da emoção, do sentimento. Essas duas forças fazem dos seres humanos plenos em sua humanidade. É na expressão dessas duas forças que o homem integra a máxima independência e liberdade, compreendendo o mundo, em vez de nele se perder.

Neste sentido, fazer parte do currículo uma discussão consistente sobre a biblioterapia, seria proporcionar ao bibliotecário, emprestando o ponto de vista de Nussbaum mencionado acima, a possibilidade do exercício dessas duas formas de conhecimento que alicerçam a humanidade do homem.

Souza (2018), ao citar o saudoso Antonio Cândido, expressa o modo como ele conferia à literatura elemento indispensável para a humanização do homem:

[...] o processo que confirma no homem aqueles traços que reputamos essenciais, como o exercício da reflexão, a aquisição do saber, a boa disposição para com o próximo, o afinamento das emoções, a capacidade de penetrar nos problemas da vida, o senso de beleza, a percepção da complexidade do mundo e dos seres, o cultivo do humor (CÂNDIDO, 2011, p. 182, *apud* SOUSA, 2018, p. 365).

É, portanto, na capacidade humanizadora da literatura que se propõe a inclusão da biblioterapia como meio de promover uma formação mais humana dos bibliotecários. Sugere-se, fortemente, que essa inclusão seja pensada pelos cursos, em seus colegiados e Núcleos Docentes Estruturantes (NDE). A maneira pela qual essa inclusão pode se dar compete a cada curso, pois são várias as possibilidades, desde uma disciplina (obrigatória, optativa ou eletiva), Atividade Acadêmica Curricular (AAC), projetos de extensão, ou um dos Tópicos Especiais de Discussão, etc. O importante é que seja oportunizado o estudo e a prática da biblioterapia.

Outro aspecto importante a ser considerado é que, por ser uma área interdisciplinar, a biblioterapia pode promover uma interação profícua com diferentes áreas da universidade e gerar produção de conhecimento ímpar, assim como estimular o desenvolvimento de práticas as quais serão muito enriquecidas com equipes multiprofissionais. Todos ganham.

A autonomia pedagógica confere à universidade e, em especial, aos colegiados dos cursos a definição do projeto de formação profissional por meio do projeto político pedagógico do curso (PPC), que certamente será bastante enriquecido com a inclusão

da temática nos currículos dos cursos de Biblioteconomia nas suas variadas formas e recursos pedagógicos e normativos que as instituições de ensino dispõem.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A COVID-19 irá trazer implicações e consequências inimagináveis para a população brasileira e mundial e os sentimentos que descrevem o momento pelo qual se passa são o medo e a ansiedade. Mesmo com o mundo em crise, pesquisadores precisam continuar produzindo, docentes precisam encontrar formas de se comunicar com seus alunos em meio às desigualdades existentes no acesso aos recursos tecnológicos e os discentes precisam seguir com seus estudos. A fim de conseguir passar por esse período e manter a saúde mental, atividades que acaltem o espírito e façam distanciar o pânico e a aflição da vida das pessoas precisam ser experimentadas.

Nesse sentido a biblioterapia é uma opção viável. A prática biblioterapêutica data de tempos remotos e pode ser vista como a terapia por meio da leitura. Ela possui por objetivos provocar a catarse e o *insight*, levando ao alívio das emoções do indivíduo e a resolução de suas aflições; proporcionar uma fuga da realidade, permitindo que o leitor escape dos estresses diários; permitir a identificação com os personagens da obra a fim de que o indivíduo tenha uma outra perspectiva de seus próprios problemas, entre outros. Dependendo do objetivo que se deseja alcançar algumas tipologias serão mais adequadas do que outras.

Nesse momento em que a realidade é tão aterradora, a leitura de um bom livro pode nos proporcionar momentos de paz restauradores. Mergulhar em novos universos, descobrir e se encantar com novos personagens são sensações únicas. As leituras espontâneas, nesse momento, são as mais adequadas, pois a fim de obter o maior prazer possível, o leitor deve escolher a leitura que deseja fazer no momento. Além de ler solitariamente, o leitor também pode escolher realizar leituras conjuntamente com amigos, que é uma forma de se manter unidos mesmo com a distância, e a discussão posterior às leituras é um momento de troca agregador.

A indicação da biblioterapia como um recurso para manutenção da saúde mental parte do viés de profilaxia e tratamento. O ato de ler nesse momento busca

afastar as pessoas das inúmeras notícias que povoam as mídias, o que acarreta o aumento da ansiedade e do medo. Esse afastamento pode evitar que transtornos psicológicos se manifestem. Mas em pessoas que já o possuem, a leitura também é uma forma de tratamento, funcionando como um bálsamo. Além disso, quando lemos estamos em contato constante com personagens, nos divertindo, nos aventurando e nos emocionando: ou seja, nunca estamos sozinhos.

A escrita também surge como uma alternativa. Tanto a escrita de *fanfictions* como simplesmente deixar fluírem as palavras em uma folha de papel; essa prática pode até mesmo se transformar num hobby na vida das pessoas. A escrita e a leitura possuem efeitos catárticos e terapêuticos e são grandes auxiliares no processo de desenvolvimento e crescimento pessoal.

Assim, destaca-se a importância de preparar os bibliotecários para a atuação na biblioterapia. Ainda hoje, a profissão possui uma vertente muito técnica, deixando a atuação social e humana de lado. Mas o bibliotecário deve ser capaz de explorar essas faces e prestar esses serviços à sociedade. Alguns cursos de Biblioteconomia no Brasil já abordam a biblioterapia como disciplina em seu currículo, mas grande parte ainda trata esta área nobre da profissão de modo secundário, como um apêndice de alguma disciplina.

Advoga-se que os cursos de Biblioteconomia deveriam abordar a biblioterapia em seus currículos, seja como uma disciplina obrigatória, optativa ou eletiva, ou ainda se constituir em desdobramentos das atividades de extensão e de estágio, fortalecendo o tripé ensino, pesquisa e extensão. Explicitar essa temática nos projetos pedagógicos dos cursos é fundamental para que essa faceta tão encantadora da profissão seja apresentada aos estudantes em sua formação e com isso despertar o interesse para uma possibilidade real de atuação profissional daqueles que buscam uma forma de tornar a vida das pessoas mais significativa e feliz.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Daniele Alves; ARRUDA, Maria Izabel Moreira. Fanfiction: uma escrita criativa na web. **Perspectivas em Ciência da Informação**, v. 22, n. 2, p. 88-103, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pci/v22n2/1981-5344-pci-22-02-00088.pdf>. Acesso em: 21 maio 2020

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, p. 54- 61, 1982. Disponível em: https://www.brapci.inf.br/_repositorio/2011/08/pdf_09e78c51e2_0018372.pdf. Acesso em: 28 maio 2020.

BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. A Gestalt. *In*: BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias**: uma introdução ao estudo de psicologia. [São Paulo]: Saraiva, 2001. p. 59-69.

BRASIL. Lei nº 13.979, de 06 de fevereiro de 2020. Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, n. 27, p. 1, 07 fev. 2020. Disponível em: <http://www.in.gov.br/web/dou/-/lei-n-13.979-de-6-de-fevereiro-de-2020-242078735>. Acesso em: 15 maio 2020.

CALDIN, Clarice Fortkamp. 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://www.brapci.inf.br/index.php/article/view/0000006962/%20eec972adfaa4c3e905d5981757bfc108>. Acesso em: 16 set. 2018.

CALDIN, Clarice Fortkamp. **Leitura e terapia**. 2009. Tese (Doutorado em Literatura) - Curso de Pós-Graduação em Literatura, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/92575>. Acesso em: 19 abr. 2019.

CAVALCANTE, Lidia Eugenia. **Mediação da leitura e formação do leitor**. Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha, 2019. (Curso formação de mediadores de leitura, 1).

FERREIRA, Danielle Thiago. Biblioterapia: uma prática para o desenvolvimento pessoal. **ETD: Educação Temática Digital**, Campinas, v. 4, n. 2, p. 35-47, 2003. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/etd/article/view/620>. Acesso em: 09 abr. 2019.

FONSECA, João José Saraiva da. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. [Apostila].

GARCIA, Leila Posenato; DUARTE, Elisete. Editorial: Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. **Epidemiol. Serv. Saude**, Brasília, v. 29, n. 2, p. 1-4, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/ress/2020.v29n2/e2020222/pt>. Acesso em: 15 maio 2020.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOUVEIA, Adriana Levino. Literatura infantil com fins catárticos e terapêuticos. *In*: SIMPÓSIO NACIONAL, 11., 2006, Uberlândia. **Anais** [...]. Uberlândia: Editora da Universidade Federal de Uberlândia, 2006. p. 40-49. Disponível em: http://www.filologia.org.br/ileel/artigos/artigo_206.pdf. Acesso em: 18 abr. 2019.

JERÔNIMO, Viviane *et al.* Biblioterapia na melhor idade bibliotherapy in the best age. **Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina, Florianópolis**, v. 17, n. 2, p. 460-471, 2012. Disponível em: <http://www.brapci.inf.br/index.php/article/view/0000012007/3239868cb958256c8bebcae6b7425858>. Acesso em: 24 Jul 2016.

LAPLANCHE, Jean; PONTALIS, Jean-Bertrand Lefebvre. **Vocabulário de psicanálise**. 4. ed. São Paulo: Martin Fontes, 2001.

LIMA, Cristhiane Martins. Biblioterapia: a cura através da leitura. **Revista EDUCAmazônia: Educação, Sociedade e Meio Ambiente, Amazonas**, ano 2, v. 2, p. 41-53, 2009. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4001010>. Acesso em: 09 abr. 2019.

LUCAS, Eliane R. de Oliveira; CALDIN, Clarice Fortkamp; SILVA, Patrícia V. Pinheiro da. Biblioterapia para crianças em idade pré-escolar: estudo de caso. **Perspect. ciênc. inf.**, Belo Horizonte, v.11 n.3, p. 398-415, 2006. Disponível em: <http://portaldeperiodicos.eci.ufmg.br/index.php/pci/article/view/276/69>. Acesso em: 22 abr. 2019.

MATTEWS, David; LONSDALE, Ray. Children in hospital: II. Reading therapy and children in hospital. **Health Libraries Review**, [s. l.], v. 9, n. 1, p. 14-26, 1992. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10121812>. Acesso em: 22 abr. 2019.

NUSSBAUM, Martha. **Sem fins lucrativos**: porque a democracia precisa das humanidades. São Paulo: M. Fontes, 2015.

OLIVEIRA, Ageísa Clara Ferreira de *et al.* O biblioterapeuta: a nova atuação do profissional bibliotecário. *In*: ENCONTRO REGIONAL DE ESTUDANTES DE BIBLIOTECONOMIA, DOCUMENTAÇÃO, CIÊNCIA DA INFORMAÇÃO E GESTÃO DA INFORMAÇÃO, 14., 2011, São Luís. **Anais** [...] São Luís: Universidade Federal do Maranhão, 2011. p. [1-12]. Disponível em: <https://docplayer.com.br/71701816-O-biblioterapeuta-a-nova-atuacao-do-profissional-bibliotecario-1.html>. Acesso em: 24 set. 2018.

ORNELL, Felipe *et al.* Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista Debates in Psychiatry**, [Rio de Janeiro], v. 10, p. 2-7, 2020, ahead of print. Disponível em: <https://d494f813-3c95-463a-898c->

ea1519530871.filesusr.com/ugd/c37608_8b90d53e74b548239783585d78320f21.pdf
Acesso em: 19 maio 2020.

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

OUAKNIN, Marc-Alain. **Biblioterapia**. São Paulo: Loyola, 1996.

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

POUILLON, Jean. A imaginação. *In*: POUILLON, Jean. **O tempo no romance**. Tradução: Heloysa de Lima Dantas. São Paulo: Cultrix: EdUSP, 1974. p. 34-38.

RATTON, Ângela Maria Lima. Biblioterapia. **Revista da Escola de Biblioteconomia da UFMG**, Belo Horizonte, v. 4, n. 2, p. 198-214, 1975. Disponível em: <https://www.brapci.inf.br/index.php/article/view/0000002656>. Acesso em: 9 abr. 2019.

RIBEIRO, Natasha Coutinho Revoredo. **A biblioterapia como auxiliar no desenvolvimento de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA)**. 2019. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Biblioteconomia e Documentação) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2019.

SEITZ, Eva Maria. **Biblioterapia**: uma experiência com pacientes internados em clínica médica. 2000. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, [Florianópolis], 2000. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/78289>. Acesso em: 09 abr. 2019.

SEIXAS, Cristiana. **Vivências em Biblioterapia**: práticas do cuidado através da literatura. Niterói: C. Seixas, 2014.

SOUSA, Carla. Biblioterapia como recurso pra a formação humana do bibliotecário. **Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina, Florianópolis**, v. 23, n. 3, p. 362-371, 2018. Disponível em: <https://revista.acb.org.br/racb/article/view/1510/pdf>. Acesso em: 28 maio 2020.

VALENCIA, Maria Cristina Palhares; MAGALHAES, Michelle Cristina. Biblioterapia: síntese das modalidades terapêuticas utilizadas pelo profissional. **BIBLOS - Revista do Instituto de Ciências Humanas e da Informação**, [Rio Grande], v. 29, n. 1, p. 5-27, 2015. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/biblos/article/view/4585>. Acesso em: 9 abr. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV), 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting->

of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov). Acesso em: 15 maio 2020.