

## **BIBLIOTERAPIA: UMA FERRAMENTA DE AUXÍLIO PARA A SAÚDE EMOCIONAL DA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA**

Mabel Lopes de Azevedo <sup>1</sup>  
Crisóstomo Lima do Nascimento <sup>2</sup>

### **RESUMO**

Diversos estudos demonstram que a leitura em frequência contínua possibilita diversos benefícios para a saúde emocional, dentre eles a redução do estresse, a capacidade de uma maior autorreflexão e o aumento da resiliência emocional. Nesse sentido, a biblioterapia conhecida como “terapia através de leitura” proporciona ao leitor novas perspectivas, inspiração e até mesmo direcionamentos de como lidar com alguns problemas emocionais pessoais. Através da leitura o leitor desperta a sua imaginação, viaja nas histórias e nos personagens, sendo capaz de vivenciar um mundo fora do seu cotidiano real. Dessa forma, através dessa pesquisa, buscou-se refletir sobre a importância da biblioterapia na sociedade atual. Para isso, foi realizada uma estruturação bibliográfica através das contribuições de Chul-Han (2021) e Caldin (2010). Conclui-se que, mediante aos enfrentamentos da sociedade contemporânea, em meio a gama de problemas oriundos principalmente através dos recursos digitais que reduzem as relações humanas, a biblioterapia é um recurso de aplicação possível no auxílio da pacificação dos sentimentos e emoções, sendo importante para a saúde emocional, pois proporciona ao leitor uma nova visão de vida e de mundo através da leitura. Espera-se que novas pesquisas possam ser realizadas no intuito de difundir cada vez mais a biblioterapia de forma positiva para sociedade.

**Palavras-chave:** Biblioterapia, Leitura, Saúde Emocional, Sociedade Contemporânea.

### **INTRODUÇÃO**

A sociedade contemporânea tem sido marcada por diversos impactos na vida humana, mediante ao avanço crescente da tecnologia, a expansão de recursos tecnológicos, as redes sociais etc. Tais aspectos têm contribuído para o desenvolvimento de alguns males como a ansiedade, a depressão e o estresse.

---

<sup>1</sup> Mestra em Cognição e Linguagem pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro- UENF, mabellopes27@gmail.com;

<sup>2</sup> Professor da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro- UENF e da Universidade Federal Fluminense - UFF, crisostomoln@gmail.com;

Nesse contexto, a obra do filósofo sul-coreano Byung-Chul-Han(2021) se destaca por oferecer uma análise crítica da sociedade contemporânea, chamada de "sociedade paliativa". Segundo Han (2021), essa sociedade se caracteriza pela busca incessante pelo prazer e pela felicidade, que se tornaram imperativos sociais.

Dessa forma, a biblioterapia (terapia através de leitura), um recurso de auxílio para saúde emocional, tem crescido ao longo dos anos no Brasil. Ela possui abordagens interdisciplinares que envolvem literatura, psicologia, filosofia e educação, em relação ao campo de pesquisa.

Mediante a crescente prevalência da ansiedade, da depressão e do estresse na sociedade contemporânea, a busca por abordagens alternativas tem se acentuado, sendo assim a biblioterapia um recurso que pode auxiliar para eventuais situações que tem se evidenciado.

Sendo assim, o objetivo dessa pesquisa é apresentar os principais benefícios que a biblioterapia pode possibilitar à sociedade. Para tal alcance, foi realizada uma revisão bibliográfica que apresenta uma visão geral da literatura existente sobre biblioterapia, seus fundamentos teóricos e suas aplicações práticas.

## **METODOLOGIA**

Para alcance dos objetivos traçados para essa pesquisa, baseamos nos estudos de Gil (2017) para realização de uma revisão bibliográfica, através de um levantamento de artigos científicos, dissertações e teses sobre a temática em questão. Buscamos subsidiar a pesquisa em pauta com os estudos de autores que destacam a importância da biblioterapia.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Considerando a saúde emocional como um aspecto fundamental do bem-estar geral, envolvendo a capacidade de compreender, gerenciar e expressar adequadamente as emoções, ela está diretamente relacionada à forma como lidamos com as emoções e sentimentos para mantermos relacionamentos mais saudáveis. Em um mundo cada vez mais acelerado e cheio de pressões, cuidar da saúde emocional tornou-se uma necessidade crucial para o equilíbrio mental e físico.

Manter a capacidade de equilíbrio de reconhecer e lidar com suas emoções é extremamente desafiador, o que necessariamente não significa que ter uma boa saúde emocional é estar sempre feliz, mas sim ser capaz de enfrentar as adversidades da vida com resiliência, mantendo a perspectiva equilibrada.

Dessa forma, indivíduos emocionalmente saudáveis conseguem reconhecer suas emoções e, com isso, responder de forma apropriada às situações, sem serem dominados por elas. Além de serem capazes de manter relacionamentos estáveis e produtivos e de lidar com o estresse de forma eficaz.

Vale destacar que a saúde emocional e a saúde mental estão intimamente ligadas, mas não são sinônimos. A saúde mental envolve uma abordagem mais ampla, que inclui transtornos mentais, como depressão, ansiedade e esquizofrenia. A saúde emocional, por sua vez, refere-se à forma como lidamos com nossas emoções diárias, mesmo que não estejamos enfrentando uma doença mental.

No entanto, a falta de cuidado com a saúde emocional pode levar a problemas mais graves de saúde mental. Sentimentos não resolvidos ou mal gerenciados podem desencadear distúrbios emocionais que, ao longo do tempo, podem se transformar em problemas mentais mais sérios.

Nesse sentido, cuidar da saúde emocional se faz necessário, visto que, quando estamos emocionalmente saudáveis, somos mais capazes de enfrentar os desafios do dia a dia, manter relacionamentos saudáveis e tomar decisões equilibradas. Além de que, indivíduos com boa saúde emocional tendem a experimentar níveis mais elevados de satisfação pessoal, equilíbrio entre vida pessoal e profissional e resiliência diante de adversidades.

Em consonância com o exposto, a biblioterapia conhecida como terapia através de leitura envolve o uso de materiais literários, como livros, poesias e contos, tendo por objetivo proporcionar alívio emocional, estimulando o autoconhecimento e promovendo reflexões sobre questões pessoais e coletivas. Ela pode ser realizada individualmente ou em grupos em ambientes como bibliotecas, escolas, grupos de leitura etc.

Segundo Caldin (2001):

[...] atividade interdisciplinar, podendo ser desenvolvida em conjunto com a Biblioteconomia, a Literatura, a Educação, a Medicina, a Psicologia e a Enfermagem. Tal interdisciplinaridade confere-lhe um lugar de destaque no cenário dos estudos culturais. É um lugar estratégico que permite buscar aliados em vários campos e um exercício aberto a críticas, contribuições e parcerias.

Geralmente a biblioterapia é mediada por bibliotecários que realizam a biblioterapia de desenvolvimento ou por psicólogos que realizam a biblioterapia clínica.

[...] ela é válida tanto para o doente (internado ou não em um), como para o ser que não percebe, de fato, como seu equilíbrio está comprometido, mas sente que lhe falta algo – essa falta indica que não está são e, portanto, necessita recuperar o equilíbrio, pois somente o ser são está completo. Nos dois casos a leitura se configura como um tratamento, uma terapia, ou seja, uma maneira de promover a saúde (Caldin, 2010, p. 61)

Em contextos clínicos, é comum que psicólogos recomendem leituras específicas que abordem temas relacionados às dificuldades emocionais que seus pacientes estão enfrentando. Já em ambientes escolares, por exemplo, a prática pode ser utilizada para trabalhar questões como bullying, ansiedade escolar e desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Em grupos de leitura, a biblioterapia coletiva favorece o compartilhamento de experiências e reflexões, criando um ambiente de apoio e compreensão mútua.

Vale destacar que bibliotecas têm cada vez mais adotado esse recurso, oferecendo programas de leitura voltados para o bem-estar emocional de seus usuários.

Em relação a conceito e aplicação, a biblioterapia tem se expandido ao longo do tempo, incorporando uma variedade de gêneros literários e estilos de leitura que atendem a diferentes públicos e necessidades emocionais.

No que condiz a saúde emocional, ela pode aliviar o estresse e a ansiedade, permitindo uma pausa dos desafios diários e estimular a empatia, pois ao vivenciar as experiências dos personagens, o leitor desenvolve maior empatia, o que pode melhorar

suas relações interpessoais. Também pode favorecer ao autoconhecimento, através da reflexão sobre os temas abordados nas leituras permitindo que o indivíduo explore suas próprias emoções e pensamentos, promovendo um autoconhecimento melhor de si. Além de promover o bem-estar psicológico, pois as leituras de certa forma podem trazer mensagens de superação, resiliência e enfrentamento de desafios que podem inspirar atitudes positivas frente às dificuldades da vida.

Na sociedade contemporânea, onde o ritmo acelerado da vida e o excesso de informações podem sobrecarregar a saúde mental, principalmente, pós pandemia de COVID-19, por exemplo, foram expostos à tona a importância de práticas que pudessem promover o autocuidado e o equilíbrio emocional. Com as limitações de contato social e o aumento da solidão, muitas pessoas redescobriram a leitura como uma forma de lidar com o isolamento e as emoções decorrentes desse período de incerteza.

A utilização da tecnologia, principalmente neste período encurtou as distâncias, mas de certa forma, impediu as relações presenciais, causando uma certa fragilidade nas relações humanas.

Nesse sentido, Han (2021) menciona que o sentimento da dor, é algo passível dos processos de experiências humanas, mas passar por processo de dores ainda não é algo tão simples de aceitação.

Dor é vínculo. Quem recusa todo estado doloroso é incapaz de vínculos. Vínculos intensivos que poderiam doer são, hoje, evitados. Tudo se desenrola em uma zona de conforto paliativa. Em seu livro Elogio do amor, Alain Badiou aponta para o anúncio de um site de relacionamentos: “É muito fácil estar apaixonado sem sofrer!”[46] O outro como dor desaparece. O amor como consumo, que coisifica o outro em um objeto sexual, não dói. Ele é oposto ao Eros como desejo pelo outro (Han, 2021, p. 38).

Desse modo, a algofobia (Han, 2021, p. 7) “medo patológico a dor”, uma espécie de angústia causada diante do sentimento das dores, acaba impulsionando a obrigação de viver uma vida que aparentemente seja feliz a todo momento, é como se uma pessoa não estiver bem fosse algo aterrorizante, mas é normal não estar bem em algum momento, a dor faz parte do vivencial.

De certa forma, as ampliações atuais de atividades provocadas pela mídia, e pelas redes sociais estão levando a sociedade contemporânea a um caminho considerado por Han (2021) como o inferno do igual, privações causadas pelas excitantes propostas provocadas por esses meios. O uso do celular, por exemplo, causa ao ser humano

dependência, causando o afastamento entre pessoas, proporcionando a fuga das reais sensações e experimentações necessárias à vida.

Ainda de acordo com Han (2021, p.43): “Na sociedade paliativa como inferno do igual, nenhuma fala da dor, nenhuma poética da dor é possível. Ela permite apenas a prosa do bem-estar, a saber, a escrita à luz do sol”. E ainda complementa:

A dor se coisificou, hoje, em uma aflição puramente corporal. Que a dor não tenha nenhum significado não se deixa compreender unilateralmente como um ato emancipatório que a livraria, por exemplo, de coações teológicas (Han, 2021, p. 28).

A sociedade paliativa é considerada por Han (2021) uma sociedade proveniente da globalização, a revolução digital e a crise das grandes narrativas para a emergência de uma nova forma de sociedade. Vale ressaltar que a sociedade contemporânea também é marcada não somente por revoluções tecnológicas, mas por uma série de transformações sociais e culturais.

Nesse sentido, a biblioterapia se torna um recurso de pacificação de sentimentos, auxiliando nos enfrentamentos de tais processos. Despertando através das leituras, novas perspectivas, ampliando a compreensão do mundo ao seu redor, pois a leitura vai muito além de um simples passatempo; ela é uma ferramenta crucial para o desenvolvimento intelectual, emocional e social.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Através da aproximação teórica das principais ideias dos autores utilizados na pesquisa, foi possível afirmar que a saúde emocional é um dos pilares do bem-estar geral e merece atenção e cuidado constantes. Estar emocionalmente saudável significa ser capaz de gerenciar emoções de maneira equilibrada, enfrentar adversidades com resiliência e cultivar relações saudáveis. Ao praticar o autoconhecimento, manter hábitos saudáveis e buscar ajuda quando necessário, podemos fortalecer nossa saúde emocional e, assim, viver de forma mais plena e satisfatória.

Sendo assim, a biblioterapia possibilita através da leitura, uma forma de auxiliar a esses indivíduos que muitas vezes enfrentam sentimentos de sobrecarga ou incapacidade de lidar com situações cotidianas, irritabilidade e mudanças de humor frequentes, ansiedade constante ou episódios de pânico, dificuldade em concentrar-se ou tomar decisões, isolamento social e perda de interesse em atividades que antes traziam prazer, dentre outros.

Enfrentar tais situações não é uma tarefa de fácil compreensão, passar por processos de dores que de certa forma são metamorfoses no sentido de que esses processos fazem parte das experiências humanas é algo de difícil aceitação.

Não se deve abster que mediante a tantos enfrentamentos de cunho emocional, a sociedade de certa forma, precisa de auxílio de recursos que venham auxiliá-los nesses enfrentamentos que são dolorosos.

Dessa forma, a leitura de textos utilizada na biblioterapia vem com o intuito de promover uma nova perspectiva, novas compreensões de vida, pois através principalmente de leituras literárias o leitor viaja nas histórias, sendo afetados e ressignificados.

Vale destacar que cada temática pode ser trabalhada nos encontros de biblioterapia, realizando leituras, pautadas em reflexões e discussões, a fim de promover a pacificação dos sentimentos e das emoções.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através do presente trabalho, foi possível a identificação que a biblioterapia se consolida como uma ferramenta relevante para a saúde emocional na sociedade contemporânea. Seu impacto positivo no bem-estar psicológico, aliado à sua versatilidade, faz dela um recurso que pode ser amplamente utilizado em diferentes contextos e com variados públicos. À medida que a sociedade busca alternativas saudáveis para enfrentar os desafios emocionais do cotidiano, a leitura terapêutica se revela uma prática poderosa e transformadora.

Reconhecemos a importância da saúde emocional como essencial para o desenvolvimento pessoal e coletivo. Ao promover recursos de cuidado emocional, daremos um passo importante para construir uma sociedade mais saudável, inclusiva e harmoniosa, onde as pessoas possam viver de forma mais autêntica e plena.

## **REFERÊNCIAS**

CALDIN, C. F. **A poética da voz e da letra na literatura infantil:** (leitura de alguns projetos de contar e ler para crianças). 2001. 261 f. Dissertação (Mestrado em Literatura) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa** - 4 ed. São Paulo : Atlas, 2017.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** sétima edição. Rio de Janeiro. Editora Atlas. 2017. 230 páginas

HAN, B.C. **Sociedade do Cansaço.** Petrópolis. Editora Vozes. 2015

HAN, B. C. **Sociedade Paliativa.** Petrópolis. Editora Vozes. 2021