

## **BIBLIOTERAPIA: RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA NO LAR DE IDOSOS EM BRAGA – PORTUGAL**

**Karla Haydê Oliveira Fonseca<sup>1</sup>**  
**Fernando Azevedo<sup>2</sup>**

**RESUMO:** Relato de experiência de biblioterapia desenvolvido por meio do Projeto “Criando Sorrisos” com os idosos de uma Instituição em São Vicente, na cidade de Braga - PT. Buscou-se proporcionar momentos de entretenimento, humor, socialização e purificação das emoções por meio catárticos. Realizou-se um sarau com apresentação de história, declamação de poema, músicas, dramatização, recreação e conversas sobre os temas em questão. Durante o término, houve a apresentação do coro do Lar de Idosos com a música “Um pouco de perfume”, de Judith Junqueira, como forma de agradecimento. Os resultados foram alcançados pelas expressões e depoimentos dos participantes. Concluiu-se que a leitura terapêutica é relevante para o convívio e integração, sobretudo dos idosos.

**Palavras-chave:** Biblioterapia. Ação solidária. Envelhecimento Populacional. Trabalho Voluntário.

### **1 INTRODUÇÃO**

A ação solidária e o altruísmo são valores socialmente edificantes, vistos como princípios benevolentes para o ser humano. O potencial transformador que tais atitudes representam para o crescimento interior do próprio indivíduo é um fator determinante para uma sociedade mais humana. Na concepção filosófica, a solidariedade é vista como um princípio ético. Já na concepção religiosa, além de elevar o espírito, enobrece o corpo e a mente.

Essa complacência, é representada no poema *A Caridade*, do poeta português João de Deus (1830 – 1896), da coletânea *Campo de Flores* (1876- 2002), no qual faz alusão ao hino *Cântico do amor*, do apóstolo Paulo (1ª carta aos Coríntios, c.13, v.1) ao declamar: “Ainda que eu falasse as línguas dos homens e dos anjos; Logo que não tivesse caridade, já não

---

1 Doutoranda em Estudo da Criança pela Universidade do Minho (Portugal), na especialidade Literatura para a Infância e Mestre em Educação pela mesma universidade. Graduada em Biblioteconomia pela Universidade Federal do Maranhão-UFMA. Investigadora do Centro de Investigação em Estudos da Criança, no grupo Produções Culturais para as Crianças da Universidade do Minho (UMINHO). E-mail: [karlahayde@yahoo.com.br](mailto:karlahayde@yahoo.com.br)

2 Doutor em Ciências da Literatura pela Universidade do Minho (Portugal) e Mestre em Educação pela mesma universidade. Professor Associado com Agregação do Instituto de Educação da Universidade do Minho, responsável pela regência de unidades curriculares de pós-graduação nas áreas da Literatura Infantil e Juvenil e Formação de Leitores. É o coordenador do grupo de pesquisa Produções Culturais para as Crianças do Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho. Integra o Observatório de Literatura Infanto-Juvenil (OBLIJ) e a Rede Internacional de Universidades Leitoras (RIUL). Pertence à Comissão de Especialistas do Plano Nacional de Leitura. E-mail: [fraga@ie.uminho.pt](mailto:fraga@ie.uminho.pt)

passava de um metal que tine, de um sino vão que soa” [...]. Dado o exposto, podemos inferir que para este poeta, o ato de solidariedade e o voluntariado deveriam ser inerentes à cultura humana.

Consoante este cenário, entendemos que a participação e o apoio dado aos carenciados deveriam ser uma constante nas atividades desenvolvidas por pessoas que primam pelo valor humano. Neste contexto, este relato de experiência foi desenvolvido no Lar de Idosos situado em São Vicente na cidade de Braga – PT. Esta instituição de auxílio aos necessitados começou suas atividades por volta de 1850, possuindo instalações remodeladas com todas as comodidades necessárias para cumprir os fins para o qual foi criado. Aloja cerca de 126 utentes, entre o sexo masculino e feminino.

Em consonância com o acatado, deu-se origem ao projeto “Criando Sorrisos” que consiste num grupo de solidariedade cujo objetivo é fazer doações e ação de convívio às instituições de caridade em Braga – PT. O grupo é formado por brasileiros estudantes de doutoramento da Universidade do Minho, com formação em biblioteconomia, direito, pedagogia, letras, psicologia, *interalia*. Entre as atividades desenvolvidas pelo grupo, elegemos a biblioterapia em suas diferentes modalidades (leitura, música, dramatização, recreação). A escolha pela Instituição dá-se por meio da necessidade da mesma. Por esse motivo, o grupo não faz nenhuma seleção rígida. O maior objetivo é promover o voluntariado em prol de uma sociedade mais humana.

Assim, com este intuito de solidariedade e ação, este projeto tem como objetivo ajudar os carenciados e proporcionar momentos de entretenimento, humor, socialização e purificação das emoções por meio catárticos. Neste relato, a experiência do grupo “Criando Sorrisos” foi com a população idosa, e por esse motivo, faz-se necessário tecer alguns comentários.

## **2 O SER IDOSO: TECENDO ALGUNS COMENTÁRIOS**

É comprovadamente preocupante o rumo em que as sociedades modernas enfrentam neste século XXI: o envelhecimento populacional. Este fenômeno demográfico mundial afeta diversos países na União Europeia ao deparar-se com um processo de envelhecimento significativo da sua população. Os fatores determinantes para **este quadro** devem-se, entre outros, aos progressos tecnológicos da medicina, a queda da taxa de fecundidade, o crescente

fluxo migratório, e o aumento da longevidade da população decorrente da melhoria de novos modos de viver, o que vem garantindo à extensão do termo da vida (INE, 2014).

Dentre os países da União Europeia, Portugal é um dos países com maior **percentagem de idosos. Em 2011**, a proporção da população portuguesa a partir de 65 anos<sup>3</sup> era de 19%. Este valor contrasta com os 8% verificados em 1960 e com os 16% da década anterior. Os resultados da pesquisa indicam que o índice de envelhecimento do país foi de 129,4%, o que significa que Portugal tem hoje mais população idosa do que jovem (CENSO, 2011). Numa visão futurista, e com base em várias pesquisas, em 2060 este índice deverá exceder os 40,4%. Este fenômeno trará mudanças na forma como as sociedades se organizam. Assim, criar programas para o envelhecimento ativo e saudável implica dar sentido à vida das pessoas que envelhecem.

Nesta assertiva, a Organização Mundial de Saúde (OMS) adotou o termo “envelhecimento ativo” para expressar a conquista dessa visão. Assim, a OMS define o termo como: “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005, p. 13).

Neste contexto, o objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável em termos de qualidade para as pessoas que estão envelhecendo. É importante mencionar que, o vocábulo “ativo” refere à participação do idoso nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo. O termo “saúde” refere ao bem-estar físico, mental e social. Desse modo, os projetos e programas de envelhecimento ativo que motivam a saúde mental e as relações sociais, são tão importantes quanto aqueles que melhoram as condições físicas de saúde (OMS, 2005).

Portanto, são várias as implicações deste envelhecimento para a sociedade. Dentre elas, a necessidade de adaptação à vida moderna para a criação de uma estrutura que aperfeiçoe os tratamentos dados aos idosos, para a melhoria da qualidade de vida.

Foi pensando nisso que as Bibliotecas Públicas Portuguesas desenvolveram o projeto “biblioterapia para idosos”, com o objetivo de aproximar e integrar a população idosa da biblioteca, que, por motivos variados, se encontra mais socialmente excluída e distanciada de iniciativas ligadas à promoção da leitura.

---

<sup>3</sup>Sabendo que a idade cronológica não é um argumento preciso para definir as mudanças que acompanham a velhice, ponderamos pela idade de 65 anos por ser uma variável significativa em Portugal, pois corresponde à idade da aposentadoria estabelecida por lei.

Nesta perspectiva, entendemos que os projetos voltados para os idosos devem ser uma realidade desenvolvida por instituições que organizam uma sociedade, e por ações voluntárias. Foi com base na expansão da cultura do voluntariado que o Projeto “Criando Sorrisos” foi idealizado. Deste modo, executamos atividades biblioterapêuticas com esta população, a fim de possibilitar socialização, entretenimento e humor com os idosos participantes.

### **3 BIBLIOTERAPIA: UM POUCO DA HISTÓRIA**

Sabe-se que a catarse é proporcionada pela leitura ao bem-estar humano. Foi uma prática bastante usual em tempos remotos, usada desde a Antiguidade e vem permanecendo até a contemporaneidade. É uma atividade terapêutica por meio dos livros, denominada biblioterapia, ao serviço do indivíduo pela compreensão e enfrentamento da vida.

No século XX, foi uma técnica muito utilizada nos ambientes de saúde por profissionais leigos. Por este motivo, as primeiras definições de biblioterapia foram voltadas para a cura de doenças mentais.

A pesquisadora brasileira Eva Maria Seitz (2006, p. 157) conceitua esta técnica como “um programa de atividades selecionadas envolvendo materiais de leitura, planejadas, conduzidas e controladas como um tratamento, sob a orientação médica, para problemas emocionais e de comportamento”. Por outro enfoque, a pesquisadora portuguesa Marisa Silva prediz “curar com os livros ou biblioterapia é auxiliar o corpo falante do indivíduo num equilíbrio fluído em todas suas dimensões: cognitiva, emocional e física” (SILVA, 2011, p.13). Por ser um método interdisciplinar, as variações terminológicas do termo biblioterapia apresentada pelos autores são diversificadas.

A investigação da biblioterapia com idosos já é tema de debate na Academia no contexto português. O estudo de Carmem Zita Honório Santos Ferreira (2013) no âmbito da sua dissertação de mestrado intitulada “Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas”, evidenciou a importância da aplicação da biblioterapia de desenvolvimento a indivíduos institucionalizados em centros de apoio e lares de idosos. Referiu-se, também, à importância da Biblioteca Pública na aplicação desta terapia.

Historicamente, em 1904, a biblioterapia passa a compor uma das várias ramificações da biblioteconomia, o que induz ao profissional bibliotecário sair da sua zona de conforto,

gerando inquietações ao assumir entre as suas antigas funções técnicas à função social e humanística da profissão.

O procedimento biblioterapêutico consiste numa boa representação da leitura e da fala, sendo necessário dar vida às personagens do livro ao fazer as palavras ganharem significados e sentimentos. Em razão disso, histórias, leituras, imaginação, dramatizações, risos, interpretação de textos e alívio das tensões, são alguns dos elementos da biblioterapia adquirida através da leitura. Em sua grande maioria, são utilizados textos curtos de ficção para prender a atenção da plateia, como contos, poemas, fábulas e crônicas. Isso se dá por acreditar que os textos de ficção têm potencialidades terapêuticas “pelo ludismo embutido, por provocar emoções, por apresentar o mundo real sob o manto da poesia, por ser arte, enfim” (CALDIN, 2009, p.122). A proposta é lidar com o entretenimento e o imaginário humano.

Devido à pesquisa bibliográfica realizada, podemos constatar que a terapia proporcionada pelos livros caminha por fases distintas para a obtenção de êxito. Posta assim a questão, é de se dizer que a biblioterapia dá-se por meio de um processo interativo em que, durante a leitura do texto, ocorre a assimilação com a história e com as personagens (identificação), e a percepção que o outro possui infortúnios semelhantes, para em seguida, incorporar os valores morais adquiridos com a leitura e/ou audição (introjeção). O prazer (humor) e a descarga de emoções poderá ocorrer em diferentes momentos da leitura, e o seu êxito provocará no leitor uma empatia com as personagens associado aos seus problemas. Ocorre, também, neste processo um mecanismo de defesa (projeção) em que a pessoa procura bloquear de sua mente sentimentos de infortúnios, transferindo aos outros suas emoções e modos de agir. Posteriormente, esse leitor entrará em estado de êxtase (catarse), proporcionando um bem-estar ao corpo e ao espírito. A interpretação e explanação de ideias (diálogo) entre os participantes e o biblioterapeuta, leva o leitor/ouvinte a conhecer o problema alheio e compreender que outras pessoas possuem problemas similares aos seus. Aplicar o mundo da fantasia a sua realidade pode levar o leitor a uma mudança interior (introspecção), dando oportunidades de reflexão e autoconhecimento na descoberta de novos caminhos para a resolução e o enfrentamento da vida.

Na continuidade do diálogo com esta temática, e não sendo a nossa intenção ficar somente no plano das ideias, debruçamo-nos, portanto, sobre o plano de ação que orientou este relato.

#### **4 CRIANDO SORRISOS: CONTO, CANTO E ENCANTO**

Demos início à nossa atividade entre as 15h e 17h:30 do dia 07 de novembro de 2015, num sábado, após o consentimento informado para a intervenção da biblioterapia do grupo “Criando Sorrisos”. A escolha de realizar este sarau num sábado foi devido ao facto de ser este o dia de visitas dos idosos, o que foi consensual entre o grupo e a direção. Dos 126 idosos da Instituição, estiveram presentes 56 (cinquenta e seis) participantes entre o sexo feminino e masculino. Os demais estavam com familiares ou acamados.

A atividade começou com a apresentação do grupo “Criando Sorrisos”. Em seguida, iniciamos a dramatização da fábula *O Lobo e a Cabra* (Fábulas de Esopo). A plateia acompanhou o teatro com alegria e atenção. Na sequência, antes de começarmos a narrativa, a contadora fez suspense de qual seria a história. Uma senhora da plateia levantou a mão e nos disse: *“Eu conheço essa história...Essa história é linda...da princesa Isabel”* (participante 01). Assim, demos início à nossa segunda atividade com a lenda *O Milagre das Rosas* (autor desconhecido). Prosseguimos a terceira atividade com o poema *Seiscentos e Sessenta e Seis*, de Mário Quintana, e uma atividade corporal. Durante a última atividade do grupo, fizemos uma atividade musical, cantada por uma das integrantes do grupo, cujo êxito foi refletido na participação de todos. A escolha das músicas ficou por conta do grupo e da plateia, que pediu a música *“Gabriela”*, de Dorival Caymmi.

No encerramento de nossas atividades, o grupo foi surpreendido pelo coro da instituição em agradecimento<sup>4</sup> à ação praticada. Como se observa, a biblioterapia é envolvente e foi realizada com sucesso, havendo uma recepção muito grande por parte da plateia. Todos (plateia e grupo) foram acometidos pela catarse que esta prática dispõe. Durante a despedida, todos os participantes agradeceram pelos momentos “mágicos” proporcionados pelas histórias, poemas, músicas e atividade corporal. Podemos fazer tais constatações a partir das falas registadas de alguns dos participantes:

*“Isso não foi bem, foi super bem”* (participante 02).

*“Ainda bem que [Portugal] descobriu o Brasil”* (participante 03).

*“Voltem mais vezes”* (participante 04).

---

<sup>4</sup>O grupo “Criando Sorrisos” fez a doação de creme hidratante (objeto pedido pela instituição).

*“Eu sou enfermeira e escritora, sabes? Eu amo ler [...] agora que eu tenho mais tempo” (participante 05).*

Em virtude destas considerações, reiteramos que a leitura terapêutica permite aos participantes uma busca interior, uma vez que faz refletir sobre si mesmos, oferecendo algo maior para além das suas questões e dilemas, pois ajuda-os a manter um olhar distanciado dos seus problemas reais ao adentrar no mundo imaginário.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É comum encontrarmos na literatura os benefícios proporcionados pela leitura terapêutica, nomeadamente, elevação da autoestima; alívio das tensões diárias; auxílio no enfrentamento de novas situações; diminuição da ansiedade e depressão; prevenção de doenças; diminuído sentimento de solidão e interação entre os participantes, para além de proporcionar um bem-estar humano ao propor ao leitor/ouvinte ao refletir e buscar soluções para suas questões quotidianas (SEITZ, 2006; CALDIN, 2009, FERREIRA, 2013).

Convém ressaltar que esta atividade desenvolvida em instituição é, também, um meio de comunicação com o mundo exterior ao participá-los a respeito dos acontecimentos diários. Neste sentido, a atividade inclui igualmente o objetivo de ação cultural, na acepção que lhe dá Coelho Neto (2001): o objetivo de usar a biblioterapia em idosos é proporcionar momentos de prazer, socialização, descontração e entretenimento através da leitura, visando uma alternativa ou ação diferenciada para a fase que se encontram, pois o ato de ler proporciona novos conhecimentos, aproxima povos e possibilita reconhecer e aceitar a alteridade. Desse modo, as diferentes possibilidades de significados que a leitura proporciona permite a presença da alteridade e da imaginação na construção de novos sentidos para mudanças ou adaptações de comportamento (CALDIN, 2001). *“Se lee para aprender, adquirir cultura, aceder críticamente al conocimiento, poder ubicarse en la sociedad y estar en disposición de entender la para posicionar seen y ante el mundo como personas conscientes, autónomas, libres y responsables.”* (CARIDE E POSE, 2015, p. 68). Além disso, como sublinharam Joseph Ballester e Noelia Ibarra (2013), a palavra instaura a memória da humanidade. Sendo formativa, crítica e criadora, a leitura ajuda a ler o mundo, a lermo-nos a nós próprios e a ler os outros.

Cumpra-se nos assinalar que a leitura de textos literários em companhia da música e da dança é um elemento eficaz nas sessões de biblioterapia, oferecendo à plateia a possibilidade de desfrutar da terapia que advém dela, o poder da melodia, da musicoterapia.

Em consonância com a literatura, observou-se após esta intervenção, que a biblioterapia é uma alternativa relevante para a sociedade. No caso presente, ratificamos a importância das bibliotecas como instituições que promovem esta atividade, e por razões iguais, os trabalhos voluntários que apresentam o mesmo objetivo.

Por tais razões, não cabe aqui o verbo “segregar”. O verbo mais indicado para acompanhar esta atividade é o “integrar”, visto que, a biblioterapia torna legítimo o mérito da partilha e de uma boa leitura. Para o desfecho deste relato, deixo aqui as palavras de Judith Junqueira que bem expressam este sentimento de gratidão e partilha, pois

Fica sempre um pouco de perfume nas mãos que oferecem rosas, nas mãos que sabem ser generosas. Dar um pouco que se tem a quem tem menos ainda, enriquece o doador, faz sua alma ainda mais linda. Dar ao próximo alegria parece coisa tão singela, aos olhos de Deus porém é das artes a mais bela.

Como se pôde notar, a biblioterapia pode ser, também, um ato solidário de amor.

## REFERÊNCIAS

BALLESTER, Joseph; IBARRA, Noelia. La tentación diabólica de instruirse. Reflexiones a propósito de la educación lectora y literaria. **Ocnos**, Ciudad Real – Espanha, v.10, p.7-26, 2013. Disponível em: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ocnos/article/view/238>. Acesso em: 4 de jan. 2016.

CALDIN, Clarice. A leitura como função terapêutica: biblioterapia. **Encontros Bibli.** Revista de Biblioteconomia e Ciência da Informação, Florianópolis, n. 12, dez. 2001. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2001v6n12p32/5200>. Acesso em: 20 de jan. 2016.

CALDIN, Clarice. **Leitura e terapia**. 2009. 216 f. Tese (Doutorado em Literatura). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/92575/263775.pdf?sequence=1>. Acesso em: 20 de jan. 2016.

CARIDE, José António; POSE, Héctor. Leer el mundo hoy o cuando la lectura se convierte en diálogo. **Ocnos**, Ciudad Real - Espanha, v.14, p. 65-80, 2015. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.18239/ocnos\\_2015.14.05](http://dx.doi.org/10.18239/ocnos_2015.14.05). Acesso em: 4 de jan. 2016.

CENSOS. **Recenseamento geral da população**. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística - INE, 2011. Disponível em:



<[http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2)>. Acesso em: 29 de dez. 2015.

COELHO NETO, José Teixeira. **O que é ação cultural**. São Paulo: Brasiliense, 2001.

DEUS, João. **Campo de Flores**: poesias líricas completas. Lisboa: Moderna Editorial Lavores, 2002.

FERREIRA, Carmen Zita Honório Santos. **Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas**. 2013. 131 f. Dissertação (Mestrado em Mestrado em Ciências Documentais, Variante de Bibliotecas e Centros de Documentação) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal, 2013. Disponível em: [recil.grupolusofona.pt/.../FERREIRA\\_Carmen\\_Biblioterapia\\_Idosos\\_201...](http://recil.grupolusofona.pt/.../FERREIRA_Carmen_Biblioterapia_Idosos_201...) Acesso em: 14 de nov. de 2015.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA–INE. **População residente em Portugal com tendência para a diminuição e envelhecimento**. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística–INE, 2014. Disponível em: <https://www.ine.pt/>. Acesso em: 20 de jan. 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

SEITZ, Eva Maria. Biblioterapia: uma experiência com pacientes internados em clínicas médicas. *Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina, Florianópolis*, v.11, n.1, p. 155-170, jan./jul., 2006.

SILVA, Marisa Pedrosa Tavares da. *Biblioterapia na educação pré-escolar: a gestão do medo e da agressividade*. 2011. 74 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) - Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, Porto, Portugal. 2011. Disponível em: <http://repositorio.esepf.pt/handle/10000/479>. Acesso em: 20 de jan. 2016.

## **BIBLIOTHERAPY: AN EXPERIENCE REPORT AT AN NURSERING HOME IN BRAGA-PORTUGAL**

**ABSTRACT:** This Paper aims to present an Experience Report developed through the Project "Creating Smiles", with the elderly of a Nursing Institution in São Vicente area, in the city of Braga - Portugal. It attempted to provide moments of entertainment, humor, socialization and purification of emotions through a cathartic power. We conducted a soiree with a history of drama and songs presentations, poems recitation and talking about current issues. At the end there was the presentation of the institution's Choir with the song "Um Pouco de Perfume" by Judith Junqueira as a moment of gratitude. The results were achieved by the expressions and statements of the participants. It was concluded that the therapeutic reading is relevant to the inter

**Keywords:** Social Support. Population Aging. Voluntary Work.