

BIBLIOTERAPIA: A LEITURA COMO UM RECURSO TERAPÊUTICO PARA O BEM-ESTAR E A APRENDIZAGEM

Mabel Lopes de Azevedo¹

Resumo: A biblioterapia, entendida como o uso terapêutico da leitura, tem se mostrado como um recurso relevante para a promoção do bem-estar emocional e o fortalecimento de processos de aprendizagem. Dessa forma, este trabalho tem como objetivo analisar como a biblioterapia pode ser aplicada em ambientes educacionais, contribuindo para o desenvolvimento emocional, social e cognitivo dos sujeitos. Por meio de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, foram investigadas produções acadêmicas que discutem a realização da biblioterapia em diferentes contextos. Sendo assim, os resultados demonstraram que a biblioterapia pode auxiliar nas ressignificações, reflexões sobre sentimentos, fortalecimento da autoestima e no estímulo à reflexão crítica, além de favorecer habilidades de linguagem e empatia. Conclui-se que a biblioterapia é uma estratégia interdisciplinar eficaz e acessível, que pode ser amplamente explorada por educadores, terapeutas, bibliotecários e outros profissionais.

Palavras-chave: Aprendizagem; Biblioterapia; Leitura; Terapia.

Área Temática: Temas transversais em Educação.

INTRODUÇÃO

Em um cenário marcado por crises emocionais, transtornos psíquicos e desafios educacionais, torna-se necessário buscar estratégias acessíveis e eficazes de promoção da saúde mental e do desenvolvimento humano. A leitura, historicamente associada ao saber e à fruição estética, também pode ser compreendida como um instrumento terapêutico. A biblioterapia, considerada um recurso terapêutico que utiliza a leitura como ferramenta de cuidado, tem sido aplicada em contextos diversos, apresentando resultados positivos tanto para o bem-estar emocional quanto na aprendizagem dos indivíduos. Este trabalho

¹ Doutoranda em Cognição e Linguagem pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF), Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro, RJ.
mabellopes27@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/4832441226869382>. <https://orcid.org/0000-0003-2901-8717>.

discute a relevância da biblioterapia como prática interdisciplinar que conecta literatura, educação e saúde.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo é investigar os benefícios da biblioterapia no processo de promoção do bem-estar emocional e da aprendizagem, bem como analisar as possibilidades de aplicação dessa prática em contextos educacionais.

METODOLOGIA

Este trabalho configura-se como uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório e bibliográfico. Foram consultadas obras científicas, artigos acadêmicos, dissertações e livros que abordam a temática da biblioterapia, com ênfase nas produções publicadas entre 2000 e 2024. A análise foi realizada por meio da leitura crítica e categorização dos principais temas recorrentes nas fontes, especialmente os relacionados a saúde mental, educação e leitura literária.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura revela que a biblioterapia pode ser dividida em duas vertentes principais: a biblioterapia clínica, conduzida por profissionais de saúde, como psicólogos e terapeutas e a biblioterapia do desenvolvimento, praticada por educadores, bibliotecários e mediadores culturais. Ambas utilizam textos literários como contos, romances, poesias, para favorecer a identificação do leitor com narrativas que espelham suas emoções e experiências.

De acordo com a pesquisa realizada, foi possível identificar a existência de diversos estudos que afirmam que a biblioterapia contribui para o autoconhecimento, a empatia e a regulação emocional. No ambiente escolar, a leitura terapêutica também potencializa a aprendizagem, ao ampliar o vocabulário, estimular a interpretação textual e favorecer a expressão de sentimentos.

Autores como Nicholas Mazza (1999) e Rubin (1978) destacam que o processo de leitura reflexiva proporciona ao sujeito um espaço simbólico de elaboração emocional, funcionando como um “espelho literário”. Em tempos de aceleração da sociedade com o avanço dos recursos tecnológicos em que os índices de ansiedade e depressão aumentaram significativamente, a biblioterapia ganhou ainda mais relevância como recurso complementar de cuidado.

Segundo Silva e Costa (2020), a leitura de textos literários, quando mediada de forma terapêutica, favorece o autoconhecimento, o alívio de tensões psicológicas e o desenvolvimento da empatia. Em contextos escolares, a prática tem mostrado impacto positivo tanto na saúde mental quanto no desempenho acadêmico dos estudantes, promovendo a autorreflexão e o pensamento crítico (Machado, 2018).

Em espaços de saúde, como hospitais e clínicas, a biblioterapia tem sido utilizada como recurso complementar no acompanhamento psicológico e psiquiátrico, especialmente com pacientes que enfrentam situações de sofrimento emocional ou doenças crônicas.

De acordo com Ramos e Oliveira (2017), a identificação com personagens e enredos literários permite que o leitor projete seus sentimentos, elaborando emoções de forma simbólica e segura. Essa experiência contribui para o alívio da ansiedade, a ressignificação de experiências difíceis e o fortalecimento da autoestima.

Além disso, estudos indicam que a biblioterapia estimula o letramento emocional e a construção de vínculos interpessoais, favorecendo a escuta empática e o acolhimento coletivo (Nunes; Melo, 2021). Ainda se mostra ainda mais potente quando mediada por profissionais capacitados, como bibliotecários, psicólogos ou educadores, que saibam selecionar obras adequadas ao perfil e às necessidades dos participantes (Ferreira, 2019). Porém ainda existem lacunas a serem preenchidas, no que diz respeito à formação adequada e específica para aprofundamento das realizações de biblioterapia.

Sendo assim, os resultados discutidos reforçam que a biblioterapia não se restringe à promoção do hábito de leitura, mas opera como uma ferramenta de cuidado e educação integral. Sua implementação em espaços formais e informais pode contribuir significativamente para o bem-estar psíquico e o desenvolvimento humanizado da aprendizagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A biblioterapia revela-se como um recurso eficaz para a promoção do bem-estar emocional e do desenvolvimento cognitivo e social. Sua aplicação em contextos escolares, clínicos e comunitários pode contribuir para a formação de sujeitos mais conscientes de si, empáticos e críticos. Embora não substitua tratamentos psicoterapêuticos formais, a biblioterapia representa um recurso poderoso de escuta simbólica e ressignificação de experiências. Recomenda-se que profissionais da educação e da saúde recebam formação específica para implementar a biblioterapia de forma ética, sensível e contextualizada.

REFERÊNCIAS

- FERREIRA, M. C. **Biblioterapia e formação do leitor: mediação, escuta e subjetividade**. São Paulo: Cortez, 2019.
- MACHADO, R. G. Leitura e subjetividade: caminhos terapêuticos na escola. **Revista Educação & Linguagem**, v. 21, n. 1, p. 45–60, 2018.
- MAZZA, N. **Poetry therapy: Theory and practice**. New York: Routledge, 1999.
- NUNES, A. P.; MELO, S. R. Grupos de leitura como espaços de cuidado: a biblioterapia no SUS. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 29, p. e2992, 2021.
- OLIVEIRA, T. R.; SOUZA, M. F. A leitura como caminho de cura: reflexões sobre a biblioterapia no contexto escolar. **Revista Práxis Educacional**, v. 18, n. 1, p. 49-67, 2023.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Saúde mental: fortalecer nossa resposta**. Genebra: OMS, 2022.
- RAMOS, A. C. C. **Biblioterapia: o uso terapêutico da leitura**. São Paulo: Paulus, 2017.
- RAMOS, V. M.; OLIVEIRA, T. M. A leitura como prática de cuidado: biblioterapia em instituições de saúde. **Psicologia em Revista**, v. 23, n. 2, p. 321–335, 2017.
- RUBIN, R. J. **Bibliotherapy: A Handbook for Helping Professionals**. Phoenix, AZ: Oryx Press, 1978.
- SILVA, M. P. da; OLIVEIRA, C. E. de. A biblioterapia como recurso educacional e terapêutico. **Revista Educação e Linguagem**, v. 24, n. 3, p. 115-128, 2022.
- SILVA, D. A.; COSTA, E. R. Biblioterapia: interfaces entre literatura, saúde mental e educação. **Revista Interinstitucional Artes de Educar**, v. 6, n. 1, p. 97–114, 2020.