

7, 8, 9 E 10 DE NOVEMBRO DE 2023

X CONEPE

SOCIEDADE TECNOLÓGICA:
conexões para além da conectividade

ISSN 2525-975X

BIBLIOTERAPIA: ferramenta complementar para a saúde mental do trabalhador

M. L. de Azevedo^{1*}, C. L. do Nascimento², P. G. Teixeira³, J. de S. Rosa⁴, J. B. Corrêa⁵

¹UENF 1; ²UENF 2; ³UENF 3; ⁴UENF 4; ⁵UENF 5

*mabellopes27@gmail.com

Resumo

A Biblioterapia terapia através da leitura é uma abordagem terapêutica que utiliza a leitura de livros e a discussão sobre eles como forma de promover a saúde mental e o bem-estar, proporcionando pacificação de sentimentos e possibilitando compartilhamentos e vivências em grupo. Dessa forma, o objetivo da presente pesquisa é apresentar a importância da Biblioterapia como ferramenta complementar de auxílio nos enfrentamentos cotidianos do indivíduo trabalhador. Para tal realização, a metodologia aplicada foi a pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, em prol de fundamentar a literatura científica referente ao tema da pesquisa. Verificou-se que a Biblioterapia é de suma importância para a saúde mental, na extração de sentimentos e pacificação das emoções. Considera-se que a Biblioterapia ainda não é uma prática conhecida quanto a outras formas de terapia. Pode-se afirmar que por meio da literatura consultada foi possível constatar seu crescimento e a importância de estudos e pesquisas referentes ao tema.

Palavras-chave: Leitura; Biblioterapia; Terapia.

1. Introdução

A Biblioterapia é uma abordagem terapêutica que utiliza a leitura de livros e a discussão sobre eles como forma de promover a saúde mental e o bem-estar. Mediante aos enfrentamentos e desafios emocionais e estresse no ambiente de trabalho, essa prática pode ser benéfica para os profissionais de diversas áreas, principalmente as que enfrentam desafios diariamente, como enfermagem, medicina, administração, etc.

Partindo desse pressuposto o objetivo dessa pesquisa é apresentar a importância da Biblioterapia como ferramenta complementar de auxílio nos enfrentamentos cotidianos do indivíduo trabalhador, para auxílio nos eventuais celeumas.

2. Materiais e Métodos

2.1. Materiais

Para a fundamentação do presente trabalho, utilizou-se pesquisa bibliográfica orientada pelos estudos de Gil (2017), tendo como base teórica os estudos da Caldin (2001) entre outros estudiosos que perpassam no campo da Biblioterapia.

2.2. Metodologia

Os métodos empregados foram por meio de uma sistemática revisão bibliográfica sobre a temática selecionada, amparada por diferentes estudiosos, para que assim abordasse a relevância da temática.

3. Resultados e Discussão

Segundo Caldin (2001, p. 1), a “função terapêutica da leitura admite a possibilidade de a literatura proporcionar a pacificação das emoções.” sendo assim, a autora afirma que a leitura de texto literário exerce no indivíduo um sentimento de paz por ser considerada curativa e sedativa.” A pesquisadora também definiu Biblioterapia 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 partilha com seus semelhantes, em uma troca de experiências e valores. E enquanto isso o leitor vai se desenvolvendo enquanto indivíduo e enquanto cidadão, ressaltando-se que a prática da leitura enaltece um leitor mais crítico tendo um importante papel na formação social.

Feita a revisão bibliográfica constatou-se que por meio da leitura de livros que abordam situações e emoções semelhantes às que os profissionais enfrentam, eles podem se identificar com os personagens e sentir-se validados em suas próprias experiências. Isso pode ajudar a reduzir o sentimento de isolamento e aumentar a compreensão de que não estão sozinhos em suas lutas. A leitura de livros que exploram questões relacionadas à saúde mental, cuidado de si mesmo e resiliência pode ajudar os trabalhadores a refletirem sobre suas próprias necessidades e desafios. Essa reflexão pode levar a uma maior consciência de si mesmos, permitindo-lhes identificar estratégias de enfrentamento e desenvolver habilidades de autocuidado. “A leitura ajuda no processo da formação social do indivíduo” (Brito, 2010).

Outro estudioso, (Brito, 2010, p. 11) corrobora a ideia de que: “a prática de leitura é primordial, pois quanto mais se lê, mais aumenta a capacidade de compreensão do mundo de cada indivíduo, lembrando que isso vale para qualquer tipo de leitura.” Ele ainda complementa que é através da leitura de livros sobre habilidades de enfrentamento, como

gerenciamento do estresse, comunicação eficaz e resolução de problemas, os profissionais podem adquirir novas ferramentas para lidar com os desafios do trabalho. Essas habilidades podem ajudar a reduzir o estresse e melhorar a saúde mental no ambiente de trabalho.

Sendo assim, a leitura pode inspirar os profissionais de, lembrando-lhes de suas próprias capacidades e fortalecendo sua motivação para enfrentar os desafios diários. Onde as histórias podem fornecer exemplos de resiliência e perseverança, incentivando-os a continuar seu trabalho com dedicação e paixão.

É importante ressaltar que a Biblioterapia não substitui o apoio profissional de um psicólogo ou terapeuta que consideram a leitura como ferramenta primordial de redução de estresse.

No entanto, pode ser uma ferramenta complementar valiosa para promover a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores. A saúde mental dos profissionais é uma preocupação importante, pois eles estão expostos a situações estressantes e desafiadoras no ambiente de trabalho.

4. Conclusões

Considera-se que os resultados obtidos nessa pesquisa foram satisfatórios, pois discutem a importância da leitura como terapia em prol da saúde mental dos trabalhadores. É importante ressaltar que a prática biblioterapêutica ainda não é muito conhecida, dessa forma a necessidade de ampliação de pesquisas sobre essa prática retromencionada.

Referências

[1]BRITO, D.S. **A importância da leitura na formação social do indivíduo**. Revela, Praia Grande, v.4, n.8, p.1-35, Jun. 2010.

[2]CALDIN, C. F. **A leitura como função terapêutica: biblioterapia**. Enc. Bibli: R. Eletr. Bibliotecon. Ci. Inf., Florianópolis, n.12, p. 32-44, 2001. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2001v6n12p32/5200>> Acesso em 10 jun. 2023.

[3]CALDIN, C. F. **Leitura e terapia**. 2009.Tese (Doutorado em Literatura) – Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Comunicação e Expressão. Programa de Pós-graduação em Literatura, Florianópolis, 2009. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/92575>> Acesso em 10 jun.2023.

[4] GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. Editora Atlas, 2017.