

Literatura como recurso terapêutico: uma análise empírica da produção científica

Literature as a therapeutic resource: an empirical analysis of scientific production

Autores: Eliza Vitória Rodrigues Rezende^{1*}, Paula Maria Trabuco Sousa¹, Laura Vidal¹

R E S U M O

A biblioterapia é uma prática conhecida por utilizar recursos literários para o tratamento de questões relacionadas à saúde mental, sendo frequentemente utilizada em conjunto com outras abordagens terapêuticas, sendo raramente empregada isoladamente, pois é considerada como uma ferramenta complementar a outros tratamentos existentes. Este artigo analisa a produção científica no campo da biblioterapia, por meio de um levantamento bibliográfico sistematizado de estudos empíricos nas bases de dados Scopus, SciELO e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Foram analisados, ao todo, 12 estudos que indicaram que a biblioterapia possui diversas possibilidades e benefícios para o processo de autoconhecimento e enfrentamento de momentos difíceis na vida.

Descritores: Biblioterapia. Recurso Terapêutico. Psicologia.

A B S T R A C T

Bibliotherapy is a practice known to use literary resources for the treatment of mental health issues. It is often used in conjunction with other therapeutic approaches and is rarely used alone, as it is considered a complementary tool to other existing treatments. This article analyzes the scientific production in the field of bibliotherapy through a systematic bibliographic survey of empirical studies in the databases Scopus, SciELO, and the Virtual Library of Health (BVS). In total, 12 studies were analyzed, which indicated that bibliotherapy has various possibilities and benefits for the process of self-knowledge and dealing with difficult moments in life.

Descriptors: Bibliotherapy. Therapeutic resources. Psychology.

¹ Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – UNICEPLAC.
Faculdade de Psicologia, Gama, Distrito Federal, Brasil.

*Autor Correspondente: elizarezende.psi@gmail.com (Rezende, E. V. R.)

INTRODUÇÃO

O ato de ler implica necessariamente a interpretação, podendo ser feita de diversas formas, evocando a liberdade imaginativa do indivíduo. Ler torna-se uma forma de terapia por si só, não é à toa que ao longo da história foi atribuído à literatura o seu uso terapêutico, posteriormente sendo denominado de “biblioterapia”. Por definição, a biblioterapia é compreendida como o tratamento por meio de livros, portanto, utiliza-se da literatura como uma ferramenta de manutenção da saúde mental. Neste caso, a literatura pode ser válida como um método para auxiliar a psicoterapia, visando o autoconhecimento do paciente. É considerado um processo dinâmico que pode atrair as emoções de quem lê e liberá-las para o uso consciente e produtivo (1).

É importante que a intervenção feita pela biblioterapia não seja baseada apenas no uso dos livros, mas também nos comentários e percepções do indivíduo acerca do que lê. Por conta disso, é interessante que a literatura como forma de tratamento seja utilizada no encontro de grupos psicoterapêuticos, considerando que dentro do grupo além da pessoa falar sobre a leitura também se identifica com os outros participantes. Zimmerman e Osório (2) consideram que os grupos psicoterápicos possuem o objetivo voltado para que os integrantes adquiram insight de aspectos inconscientes, tanto no âmbito individual como no coletivo. Diante disso, o grupo é uma forma interessante de influenciar a socialização e identificação com outros membros, além de também ser um espaço de escuta e acolhimento.

Levando em consideração as diversas possibilidades que a literatura desperta por ser uma potencial ferramenta de humanização, como propõe Candido (3), a literatura “[...] humaniza em sentido profundo, porque faz viver [...]”. Também leva-se em conta as possibilidades de identificação com o personagem, como sugere Lonsdale 1992 apud Caldin, 2001 (1), e a interação que a fala sobre um livro desperta no leitor. Terry Eagleton e Dutra (4) atribui o exercício de cultivar a literatura como clássica aos próprios leitores e sociedade.

Utilizar da biblioterapia como um recurso terapêutico também pode ser interessante para ampliar e melhorar a escuta clínica utilizada na psicoterapia. Como propõem Cruz e Costa (5), a utilização da literatura, como o conto de fadas, mostra-se fundamental na escuta já que pode ser uma possibilidade de expressão menos ansiosa e ameaçadora em relação à confrontação direta de determinados temas.

Esse conceito de escuta clínica está relacionado a uma escuta qualificada, não se limitando à escuta diagnóstica, mas em entender a subjetividade e a complexidade do indivíduo. A escuta clínica e qualificada perpassa a ideia de abordagens, ela é uma técnica relevante de ser aplicada em todos âmbitos e áreas da psicologia (6). Pode ser definida como a habilidade de ouvir o outro, valorizando a dimensão subjetiva do sujeito com o intu-

ito de provocar a humanização do atendimento (7). Portanto, a leitura de textos literários na psicoterapia tem potencial para favorecer a identificação do paciente com personagens da história, ajudando-o a entender as próprias limitações, conflitos e frustrações, bem como facilitar a comunicação e a socialização, além de aliviar as tensões do dia a dia (8).

METODOLOGIA

A escolha pelo método de revisão de literatura ocorreu por haver uma lacuna em relação ao uso da biblioterapia como recurso terapêutico, que envolve desde o conceito do tratamento até o uso dos instrumentos durante a intervenção. Nesse sentido, este trabalho consiste em uma revisão integrativa (RI) em produções disponíveis na literatura científica nacional e internacional com o intuito de sintetizar os resultados de estudos já publicados sobre o tema em questão. Essa abordagem é útil para identificar lacunas de conhecimento na literatura, apontar direções para futuras pesquisas e fornecer informações úteis para a prática clínica e tomada de decisão em saúde (9).

As buscas de dados foram realizadas entre os meses fevereiro e abril de 2023, nos bancos de dados Scopus, SciELO e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Como descritores de busca, utilizou-se a seguinte combinação de palavras-chave “bibliotherapy AND literature AND psychology”, “biblioterapia AND literatura OR recursos terapêuticos” e “bibliotherapy AND literature”, na opção “todos os campos”.

Foi utilizado como critério de inclusão: ano de publicação entre 2013 e 2023, publicado em português, inglês e espanhol, e pesquisas empíricas que utilizam de alguma forma algum recurso literário. Foram excluídas as repetições entre as bases de dados e, posteriormente, as referências foram organizadas em uma tabela desenvolvida no programa Excel (Windows 10), a qual apresenta a metodologia dos estudos, os recursos associados à prática e a definição de biblioterapia de cada publicação utilizada.

A escolha dos artigos que compuseram o estudo seguiu três etapas:

Primeira etapa: leitura por dois pesquisadores independentes dos títulos dos artigos encontrados nos bancos de dados a partir do uso das palavras-chaves.

Segunda etapa: elaboração da planilha de análise a partir dos artigos selecionados, seguido pela leitura dos resumos.

Terceira etapa: avaliação na íntegra dos estudos disponíveis. Verificar a pertinência de sua inclusão e a análise das características apresentadas para a construção desta revisão.

Na primeira e na segunda etapas, foram excluídos os estudos que eram de caráter de revisão bibliográfica e que não usavam recursos literários.

Alguns artigos não foram incluídos na terceira etapa pois, apesar dos esforços no contato com os autores até a finalização deste estudo, não foram encontrados na íntegra. Todas as etapas do processo foram realizadas por dois pesquisadores independentes para minimizar vieses na seleção dos artigos. Na terceira etapa um terceiro pesquisador fez a análise do corpus textual selecionando possíveis discordâncias, além disso, os artigos foram analisados conjuntamente para se estabelecer um consenso entre os revisores.

Foi utilizada a recomendação PRISMA para garantir a qualidade da revisão realizada. Um fluxograma é apresentado na Figura 1 com o objetivo de apresentar as fases e os critérios de elegibilidade aplicados (10).

R E S U L T A D O S

Foram identificados 151 artigos: 48 da base de dados Scopus, 13 da SciELO e 90 da BVS. Após a aplicação do critério de ano de publicação e idioma, permaneceram 38 estudos da base de dados Scopus, 7 da SciELO e 59 da BVS, totalizando 104. Na primeira etapa, foram excluídos 60 estudos, permanecendo 44. Na segunda etapa, foram selecionados 15 estudos, pois 29 não se adequaram ao perfil deste estudo após leitura de resumo. Nesta etapa também foram excluídas as pesquisas que não eram empíricas e as duplicatas. Após leitura na íntegra dos artigos, 12 estudos compuseram a amostra final (ver Figura 1).

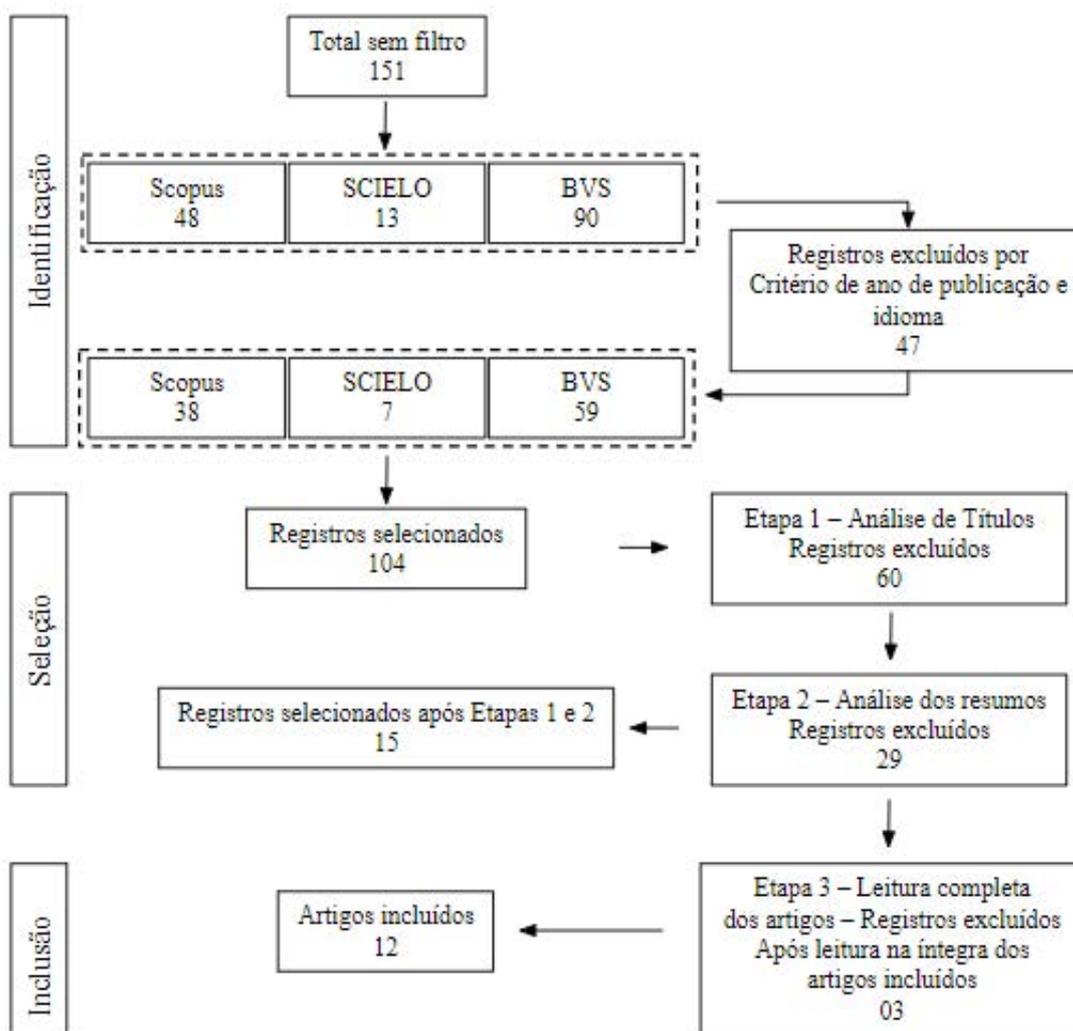


Figura 1 - Fluxograma referente às etapas de seleção dos estudos pelos revisores. Fonte: fluxograma elaborado pelas autoras.

Conforme apresentado na Tabela 1, predominaram estudos com delineamentos do estilo experimental, exploratório e observacional, com o público criança e mulheres, com o uso de leitura, áudio livros e brinquedos. Foi possível observar que houve um aumento significativo de publicações nos últimos 3 anos,

sendo o mais recente datado de 2016. Este dado colabora com a hipótese de que estudos na área da biblioterapia são recentes, o que justifica o fato de ainda existir uma dificuldade de definição sobre o uso da literatura como recurso.

Tabela 1 - Características dos estudos selecionados

Título	Autor	Ano	Metodologia do estudo
Tell Me A Story: Promoting resilience in military children with a bibliotherapy intervention.	Conover, Katherine Marie.	2020	Estudo quase experimental com intervenção “Tell Me A Story”, uma intervenção centrada na família, focada na comunicação e relação entre pais e filhos. O estudo visou avaliar a eficácia da ação para o aumento de comportamentos de resiliência em crianças militares. O estudo foi realizado através de uma pesquisa na internet
Use of Recorded Poetic Audios to Manage Levels of Anxiety and Sleep Disorders.	Reis, Andréa Cândido dos; Vidal, Carla Larissa; de Souza Caetano, Kátia Alessandra; Dias, Haroldo Dutra.	2020	O objetivo deste estudo foi avaliar os níveis de ansiedade e sintomas de distúrbios do sono dos participantes antes e após uma intervenção de 30 dias de escuta de pequenos áudios de mensagens, que associam música e literatura.
Qualitative analysis of bibliotherapy as a tool for adults who stutter and graduate students.	Gerlach, Hope; Subramanian, Anu.	2016	Pesquisa qualitativa indutiva com 6 graduandas de fonoaudiologia e 5 clientes adultos com gagueira. A discussão sobre os livros utilizados duravam entre 15-30 minutos e era associada à terapia individual ou terapia de grupo.
Murder by the book: using crime fiction as a bibliotherapeutic resource.	Brewster, Liz.	2017	Estudo empírico com participantes que se voluntariaram para serem entrevistados em resposta a cartazes de recrutamento.
Very Young Child Survivors’ Perceptions of Their Father’s Suicide: Exploring Bibliotherapy as Postvention Support	Watson, Cortland; Cutrer-Párraga, Elizabeth A; Heath, Melissa; Miller, Erica E; Young, Terrell A; Wilson, Suzanne.	2021	Estudo de caso exploratório por natureza. Foram selecionados 7 adultos que perderam o pai por suicídio na infância para darem suas percepções sobre livros infantis. A finalidade é ajudar outras crianças a lidarem com o luto.
Literary reading and eating disorders: survey evidence of therapeutic help and harm.	Troscianko, Emily T.	2018	Estudo exploratório e observacional, o qual utilizou de um questionário online em que relacionava os hábitos de leitura com distúrbios alimentares.
Biblioterapia para medos noturnos em crianças: um estudo de caso.	Renatha El Rafihi-Ferreira Felipe Alckmin-Carvalho Edwiges Ferreira de Mattos Silveiras Thomas Ollendick.	2021	Tem como metodologia a combinação da biblioterapia e curso de pelúcia, associada a procedimentos de modelagem e dessensibilização sistemática com crianças que apresentavam medos noturnos.
La biblioterapia como herramienta de ayuda aplicada en la biblioteca escolar: estudios de caso	Naranjo Mora, Kimberly ; Navarro Araya, Gloriela ; Zúñiga Seravalli, Tatiana.	2017	Estudo exploratório, qualitativo. Realizou-se pesquisa-ação com 6 crianças que apresentavam queixas de conduta. Foram utilizadas intervenções individuais e grupais com técnicas que permitiram a cada uma das crianças expressar livremente sua criatividade e relacionar seus problemas pessoais com as leituras escolhidas para cada intervenção.
La biblioterapia en un grupo de mujeres en situación de violencia	Moreno Morales, Magda Ivette; Ávila Landa, Homero.	2021	Foi utilizada a metodologia de pesquisa-ação na modalidade de workshop vivencial, com 20 mulheres. Baseou-se nas recomendações do livro “Manual de remédios literários: Como nos curar com livros”.
La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas.	Alonso-Arévalo, Julio ; Fernández-Martín, Célia Luz ; Mirón Canelo, José Antonio ; Alonso-Vázquez, Antía	2018	Estudo transversal, com questionário composto por 10 itens, que refletam as possíveis vantagens teóricas da leitura prazerosa.
Exploring the therapeutic potential of reading: Case studies in diary-assisted reading.	Green, K.	2022	Dividiu os participantes em dois grupos, o primeiro grupo passava 30 minutos por dia durante duas semanas escrevendo sobre qualquer assunto importante. Já o segundo grupo fazia a leitura de um poema específico dividido em 14 sessões. O participante deveria ler e depois escrever sobre algo que julgasse importante.
Using developmental bibliotherapy design to improve self-management skills of post-graduate students	Sharma, Daneshwar.	2023	Método descritivo baseado em um design “post-then-pre” de Howard. Foi desenvolvido um curso baseado na biblioterapia desenvolvimentista e didática baseada na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) para estudantes de pós-graduação. Total de 138 participantes.

Fonte: elaborada pelas autoras.

Desta feita, os dados apresentados nos artigos foram analisados a partir de duas categorias relacionadas, conforme se apresenta a Tabela 2, com o objetivo da

pesquisa: “conceito de biblioterapia”, “benefícios e malefícios do uso da literatura”. **R E S U L T A D O S**

Tabela 2 - Definição de biblioterapia, benefícios e malefícios do uso deste recurso a partir dos estudos

Autor/ano	Autor	Metodologia do estudo
Conover, Katherine Marie./2020	Demonstrou uma melhora na resiliência em idade escolar. Diminuição nos comportamentos problemáticos das meninas, enquanto nos meninos houve um aumento.	Biblioterapia é uma técnica que consiste em 4 passos: pré-leitura (escolha do material), leitura guiada (leitura conjunta), discussão pós-leitura (usar a história para passar uma lição), e uma atividade (ajudando a unir a história na vida real).
Reis, Andréa Cândidos; Vidal, Carla Larissa; de Souza Caetano, Kátia Alessandra; Dias, Haroldo Dutra./2020	Níveis significativamente mais baixos de ansiedade e distúrbios do sono, bem como a melhora da qualidade de vida das pessoas.	Não apresenta uma definição de biblioterapia.
Gerlach, Hope; Subramanian, Anu./2016	Os resultados incluem identificação com personagem, catarse, insight, envolvimento e universalismo.	Biblioterapia refere-se ao processo de ler, refletir sobre e discutir a literatura. Trata-se de uma técnica para facilitar o crescimento cognitivo e afetivo em crianças e adultos lidando com problemas pessoais.
Brewster, Liz./2017	Histórias criminais são como um lugar seguro para leitores por poderem “escapar” dos problemas que estão vivenciando quando leem. A ficção criminal é sempre semelhante entre si e dá a sensação de problema resolvido no final.	A leitura é usada como uma forma de lidar com problemas físicos e mentais, causando efeitos positivos principalmente para pessoas que têm um diagnóstico psicológico ou a sensação de bem estar afetada. Leitores encontram confirmação de pensamentos e crenças, segurança e aceitação na ficção que leem.
Watson, Cortland; Cutrer-Párraga, Elizabeth A; Heath, Melissa; Miller, Erica E; Young, Terrell A; Wilson, Suzanne./2021	Os livros são úteis quando os adultos que tiveram os pais perdidos na infância devido ao suicídio a se sentirem conectados com um ente querido. Tais livros abordavam sobre medo e reconheciam os desafios de se perder um pai para o suicídio. Os participantes da pesquisa definiram que os livros que pareciam confusos não seriam úteis para outras crianças que perderam um pai para o suicídio, além de livros que eram de natureza negativa ou pareciam aumentar o medo.	A biblioterapia conta com o poder das histórias para ajudar indivíduos a lidarem e processarem momentos difíceis. Em geral, praticantes apoiam o uso da biblioterapia como um aconselhamento adequado para o desenvolvimento de estratégias para abrir a comunicação sobre a morte e auxiliar crianças que estão passando pelo luto.
Troschianko, Emily T./2018	Identificação com os personagens, mesmo que a pessoa não tenha histórico de distúrbio alimentar; melhora no humor e autoestima. E, no grupo sem histórico de distúrbio alimentar, também causava efeito positivo na dieta e exercício.	Biblioterapia: leitura com propósitos terapêuticos. Usa-se o termo “biblioterapia criativa” (guiada ou não) que envolve a identificação individual com obras literárias.
Renatha El Rafihi-Ferreira Felipe Alckmin-Carvalho Edwiges Ferreira de Mattos Silveiras Thomas Ollendick./2021	Nota-se uma diminuição no medo noturno, melhora no sono, além da criança se tornar mais independente durante o dia.	Biblioterapia como programa autodirigido, técnica que utiliza livros como intervenção para problemas de comportamento e psicopatologias em crianças e adolescentes.
Naranjo Mora, Kimberly ; Navarro Araya, Gloriela ; Zúñiga Seravalli, Tatiana./2017	A biblioterapia permite que as crianças se identifiquem com os personagens da história e, assim, possam associá-los e buscar uma solução positiva. Permite o aprendizado no manejo da raiva; estimula a expressividade e a abertura emocional dos participantes.	A biblioterapia consiste em dar suporte emocional a um indivíduo por meio de livros e leitura. Requer todo um método de aplicação a seguir para que possa produzir um efeito visível.
Moreno Morales, Magda Ivette; Ávila Landa, Homero./2021	As reflexões permitiram a criação de recursos para lidar com determinadas situações. Possibilitaram sentimentos como felicidade e motivação.	A biblioterapia é um programa que utiliza a leitura dirigida a partir de materiais selecionados como adjuvantes terapêuticos. Tem função terapêutica que possibilita um bem-estar emocional nos leitores após uma seleção prévia de obras com base no conteúdo temático.

Alonso-Arévalo, Julio ; Fernández-Martín, Célia Luz ; Mirón Canelo, José Antonio; Alonso-Vázquez, Antía./2018	Leitura faz companhia e serve para diminuir a própria solidão. Ajuda a evitar pensamentos negativos e desenvolver a imaginação ou proporcionar diversão.	A biblioterapia é a aplicação da leitura como uma experiência que contribui para a cura e o bem-estar das pessoas, uma vez que as fontes literárias podem auxiliar positivamente na resolução de problemas complexos que se aplicam à medicina geral.
Green, K./2022	É possível perceber como os participantes conseguiram relacionar aspectos do poema com a própria vida. Aspectos esses que em sua maioria foram momentos de dor, luto, aborto espontâneo e aceitação do processo de doença de familiares.	Não utiliza uma definição específica de biblioterapia. A proposta do artigo é gerar um método de pesquisa replicável.
Sharma, Daneshwar./2023	Benefícios identificados que a literatura propiciou entre os participantes foi a tomada de consciência que a falta de habilidades de autogestão de si mesmo e dos outros não era algo atípico e não solucionável. Foi percebido também que o ato de ler é um processo terapêutico.	Biblioterapia desenvolvimentista: usada no geral em contextos educacionais. Biblioterapia didática: especialistas recomendam o uso de livros de autoajuda para indivíduos que precisam de terapia ou aconselhamento.

DISCUSSÃO

Nos artigos analisados, percebe-se que o termo “biblioterapia” não possui uma definição única. Pode ser entendido como o processo de leitura, reflexão e discussão da literatura lida (11). Também é compreendido como uma forma de promover suporte emocional por meio da leitura de livros (12, 13).

A leitura é vista como uma forma de auxiliar indivíduos a lidarem com problemas físicos e mentais (14), além de auxiliar no entendimento de momentos difíceis (15). A biblioterapia é percebida como uma ferramenta que pode auxiliar no crescimento cognitivo de crianças e adultos (11), crescimento emocional (13), crescimento socioemocional em crianças (15) e crescimento mental e pessoal (16).

Alguns autores citam que na literatura a identificação com o personagem ou situação da história permite que o leitor não se sinta sozinho e compreenda que outras pessoas já passaram ou estão passando por aquilo que está lhe causando sofrimento (16, 13, 11, 17, 18, 19). Além disso, relacionam a identificação como um dos mais importantes estágios da biblioterapia.

Outro termo muito citado entre os autores é a catarse (16, 13, 17, 18, 19). Na catarse por meio da leitura, o leitor compartilha os seus sentimentos reprimidos consigo mesmo ou com outros, realizando uma liberação de sentimentos (16).

O insight também é um termo muito citado entre as pesquisas (13, 11, 17, 16, 15). Ele ocorre quando o leitor compreende, tanto no âmbito emocional quanto no intelectual, que o contexto da história e a solução para os desafios ali contidos podem ser aplicados na sua própria vida (13).

Nos estudos utilizados, a biblioterapia era aplicada de diferentes formas, podendo ser associada ou não com alguma outra ferramenta. No estudo

de Gerlach e Subramanian (11), a discussão de livros ocorria tanto individualmente quanto em grupo. Os autores relatam que, inclusive, a terapia não é compreendida como uma ferramenta de autoajuda, pois deve incluir elementos de escrita e/ou discussão da leitura, Recomendam-na como uma ferramenta suplementar.

No estudo de Rafihi-Ferreira et al. (20), a leitura de livros infantis era utilizada em conjunto a um curso de pelúcia, o que auxilia na identificação da criança com o personagem da história. Outros estudos realizados com crianças também se utilizaram de outras técnicas em conjunto à biblioterapia, como técnicas de jogos, trabalhos manuais, desenhos, colagens, etc. (12). Nas pesquisas utilizadas, também se encontrou a biblioterapia associada com escrita terapêutica (21). Além disso, a biblioterapia também foi utilizada de diferentes formas, como no formato de áudio (22), tendo como efeito a diminuição dos níveis de ansiedade e de desordens que envolvem o sono.

O panorama apresentado pelas pesquisas demonstra que a biblioterapia é uma ferramenta passível de promover suporte emocional, ajudando o leitor a lidar com processos difíceis da vida. Realiza-se a terapia por intermédio da identificação, da catarse e do insight provocados durante a leitura. Esta prática é utilizada em vários âmbitos como recurso terapêutico associado a outros instrumentos. Como em qualquer recurso de tratamento, é possível delimitar características que são benéficas, mas também o seu oposto. Quando utilizada com os recursos corretos associados à escuta qualificada, a leitura como recurso de terapia pode ocasionar insights, identificação com história ou personagens e catarse. Mesmo apontando seus benefícios, alguns estudos também demonstram controvérsias encontradas durante a pesquisa com biblioterapia.

Estudos demonstram como o critério de escolha da literatura utilizada é importante para o processo terapêutico, podendo ser um recurso facilitador para o surgimento de insights e catarse ou se tornando ineficaz e causador de barreiras para a continuidade do processo (13, 17, 15). Gerlach e Subramanian (11) salientam que um dos fatores mais importantes durante o processo terapêutico utilizando da literatura é a escolha do livro que faça sentido para a vivência e demandas atuais do indivíduo.

Ao mesmo tempo em que a identificação com a história ou personagens pode ser um recurso facilitador de insights, a mesma característica pode não ser eficaz em todas as circunstâncias (17, 15). Um estudo realizado com indivíduos que sofrem com transtornos alimentares e seu grupo controle demonstrou reações adversas à literatura por associação. O grupo relatou que ler sobre personagens que passam pelas mesmas experiências com transtornos alimentares trouxe gatilhos, baixa autoestima, comparação entre corpos e dietas. Em alguns casos os participantes utilizavam da leitura como uma busca de dicas para implementar em seus próprios hábitos alimentares (17).

Um estudo feito com adultos que perderam seus pais quando criança para o suicídio também demonstrou a importância da escolha da literatura trabalhada. Watson et al. (15) relatou que crianças que passam por esse trauma experienciam maiores níveis de depressão, ansiedade, problemas na escola e raiva. A biblioterapia foi utilizada como forma de enfrentamento de luto, abriu espaço para comunicação sobre medos e receios e até mesmo foi uma forma de se conectar com o genitor que perderam. O estudo também demonstrou que, dependendo da escolha da literatura utilizada, o efeito pode ser ao contrário, acarretando nos participantes confusão, medo sobre o assunto trabalhado e até mesmo algum tipo de gatilho de comportamento.

Mesmo com alguns aspectos controversos, os estudos demonstram que a biblioterapia possui mais efeitos positivos do que negativos. Conover (13) relata sobre a importância da resiliência durante processos de enfrentamento, em que o indivíduo pode apresentar recursos para se adaptar. Em seu estudo e outros, autores discorrem sobre como a literatura é um benéfico recurso para abrir espaço para falar sobre assuntos traumáticos e de difícil acesso para participantes e seus familiares, facilitando o processo do surgimento de insights e identificação (13, 11, 15, 17, 20) entre outros aspectos que podem trazer para os indivíduos a promoção da resiliência e superação (11).

Gerlach e Subramanian (11), por meio do estudo da biblioterapia, evidenciaram a promoção de mudanças na forma como pacientes enxergam e experienciam o distúrbio da fala (14), além de identificarem os benefícios desse recurso para graduandos do curso de fonoaudiologia. Por meio da leitura, reflexão

e discussão de um livro de memórias de um indivíduo que sofria com sintomas da gagueira, os graduandos relataram ter desenvolvido um maior entendimento sobre o assunto trabalhado e habilidades importantes para o tratamento de pacientes que sofrem com algum tipo de alteração cognitiva (11, 16).

Os estudos realizados com o uso da biblioterapia em crianças (13, 12) demonstraram que a leitura é um recurso positivo a ser usado para a compreensão de sentimentos e circunstâncias ainda de difícil acesso e entendimento da criança. Famílias que participam do processo terapêutico com a criança desde a escolha do recurso literário adequado até leituras e debates experienciam um desenvolvimento como sistema, não só de forma isolada.

Nota-se em todos os estudos utilizados de referência a importância da escolha do recurso de literatura que faça sentido para o processo terapêutico do indivíduo. Uma lacuna observada durante as pesquisas foi a falta de uma metodologia evidente que relatasse o processo e critérios utilizados para a escolha de tais recursos.

C O N C L U S Ã O

Evidenciam-se as possibilidades de se utilizar da literatura ou biblioterapia como um recurso terapêutico, considerando que esta ferramenta possui diversos benefícios para o processo de autoconhecimento. Além disso, evidenciou-se a eficácia da biblioterapia quando utilizada de forma terapêutica em momentos difíceis da vida.

Outro fator notório durante a pesquisa foi o uso da biblioterapia associada a alguma outra ferramenta terapêutica. Na maioria das vezes, é trabalhada dessa forma. Demonstra-se que a biblioterapia deve ser utilizada como uma ferramenta complementar a outros tratamentos.

Contudo, notou-se também uma lacuna nas pesquisas usadas nesta pesquisa. Em nenhuma delas é construída uma metodologia para a escolha da literatura. Este é um fator importante, já que em boa parte dos artigos utilizados se evidenciou a necessidade de fazer uso de uma literatura que fizesse sentido para o processo terapêutico do indivíduo. Diante disso, criou-se a necessidade de elaborar uma metodologia eficaz e criteriosa para a escolha da literatura consumida durante o processo de biblioterapia, o que fica de recomendação para os próximos estudos realizados a respeito da temática.

C O N T R I B U I Ç Ã O D O S A U T O R E S

Todas as autoras trabalharam na pesquisa, redação e revisão do trabalho.

DECLARAÇÕES

Conflitos de Interesse

Os autores deste artigo declaram que não possuem conflitos de interesse financeiros ou pessoais que poderiam influenciar a objetividade ou integridade da pesquisa apresentada. Todos os aspectos do financiamento e apoio para este trabalho estão claramente divulgados e não representam uma ameaça à validade dos resultados ou à interpretação imparcial dos mesmos.

REFERÊNCIAS

1. Caldin CF. A leitura como função terapêutica: biblioterapia. *Encontros Bibli: revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação*. 2001;12.
2. Zimerman DE, Osório LC. *Como trabalhamos com grupos*. Artes Médicas; 1997.
3. Candido A. *Vários escritos*. São Paulo: Livraria Duas Cidades; 1977.
4. Eagleton T, Dutra W. *Teoria da literatura: uma introdução*. São Paulo: Martins Fontes; 1983.
5. Cruz DA, Costa EF. Escuta clínica e o conto de fadas: relato de experiência no atendimento à criança institucionalizada. *Estilos da Clínica*. 2022;27(3):481-495. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v27i3p481-495>
6. Braga AAN, Daltro MR, Danon CAF. A escuta clínica: um instrumento de intervenção do psicólogo em diferentes contextos. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*. 2012;1(1). Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpd.v1i1.44>
7. Macêdo S, Nunes ALP, Duarte MVG. Escuta clínica, triagem e plantão psicológico em um serviço-escola Pernambucano. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2021;41. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003219706>
8. Gusmão AODM, Souza EGJD. (2020). A Biblioterapia como ferramenta de restabelecimento emocional. *Investigación bibliotecológica*. 2020;34(85):33-59. Disponível em: <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2020.85.58166>
9. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*. 2010;8(1 Pt 1):102-106. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>.
10. Galvão TF, Pansani T de SA, Harrad D. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiol Serv Saúde [Internet]*. Abr 2015;24(2):335-42. Disponível em: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000200017>
11. Gerlach H, Subramanian A. (2016). Qualitative analysis of bibliotherapy as a tool for adults who stutter and graduate students. *Journal of fluency disorders*. 2016;47:1-12. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2015.12.001>
12. Naranjo Mora K, Navarro Araya G, Zúñiga Seravalli T. La biblioterapia como herramienta de ayuda aplicada en la biblioteca escolar: estudios de caso. *E-Ciencias de la Información*. 2017;7(2):19-43. Disponível em: <https://doi.org/10.15517/eci.v7i2.29259>
13. Conover KM. Tell Me A Story: Promoting resiliency in military children with a bibliotherapy intervention. *Nursing Forum*. 2020;55(3):439-446. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/nuf.12449>
14. Brewster L. Murder by the book: using crime fiction as a bibliotherapeutic resource. *Medical humanities*. 2017;43(1), 62-67. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/med-hum-2016-011069>
15. Watson C, Cutrer-Párraga EA, Heath M, Miller EE, Young TA, Wilson S. Very young child survivors' perceptions of their father's suicide: Exploring bibliotherapy as postvention support. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(21):11384. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph182111384>
16. Sharma D. Using developmental bibliotherapy design to improve self-management skills of post-graduate students. *Journal of Poetry Therapy*. 2023;36(2):95-113. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/08893675.2022.2115696>
17. Troscianko, E. T. Literary reading and eating disorders: survey evidence of therapeutic help and harm. *Journal of Eating Disorders*; 2018;6:1-17. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0191-5>
18. Morales MIM, Landa HA. La biblioterapia en un grupo de mujeres en situación de violencia: Fundamentos conceptuales y balance de intervención. *LiminaR*. 2021;19(2), 214-227. Disponível em: <https://doi.org/10.29043/liminar.v19i2.850>
19. Alonso-Arévalo J, Fernández-Martín CL, Canelo JAM, Alonso-Vázquez A. La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*. 2018;29(4):1-12. Disponível em: <https://acimed.sld.cu/index.php/acimed/article/view/1285>
20. Rafihi-Ferreira RE, Alckmin-Carvalho F, Silveiras EFDM, Ollendick T. Biblioterapia para medos noturnos em crianças: um estudo de caso. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2021;41. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003228016>
21. Green, K. Exploring the therapeutic potential of reading: Case studies in diary-assisted reading. *Frontiers in Psychology*. 2022;13. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1037072>
22. Reis AC, Vidal CL, Caetano KAS, Dias HD. Use of recorded poetic audios to manage levels of anxiety and sleep disorders. *Journal of religion and health*. 2020;59:1626-1634. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00947-y>

