

Biblioterapia e a face terapêutica do bibliotecário

Karin Vanelli (UDESC) - karin.vanelli@udesc.br

Carla Sousa (Instituição - a informar) - carla_sou@hotmail.com

Resumo:

Apresentamos uma experiência de Biblioterapia vivida na Biblioteca da Universidade Estadual de Santa Catarina, Unidade Balneário Camboriú. A atividade foi desenvolvida dentro da programação do Setembro Amarelo, campanha brasileira de prevenção ao suicídio. A atividade denominada 'Sessões de Biblioterapia: Leitura e relaxamento' abordou o tema da ansiedade a partir de dois contos e um poema. Foi possível constatar que as sessões oportunizaram contato com outras facetas do bibliotecário. Por meio da leitura e da literatura, o cuidado se processa no âmbito da Biblioterapia e a face do cuidador pode se revelar no bibliotecário. Concluímos que, se tomarmos o cuidado por uma restauração do bem-estar, em alguma instância a Biblioterapia é o lugar onde é possível cuidar do Ser Humano na Biblioteconomia

Palavras-chave: *biblioterapia biblioteca universitária*

Eixo temático: *Eixo 7: Construção e identidade profissional*



XXVIII Congresso Brasileiro de Biblioteconomia e Documentação

Vitória, 01 a 04 de outubro de 2019.

Introdução:

A Biblioterapia é um tema que vem ganhando espaço nos últimos tempos. No Brasil, especialmente a área da Biblioteconomia e os bibliotecários estão cada vez mais interessados em aprender e praticar a Biblioterapia, que entendemos como sendo o cuidado com o ser humano por meio das histórias literárias (CALDIN, 2010). Vale esclarecer que a palavra terapia é utilizada aqui no seu sentido mais amplo de cuidado, cuidado com o outro e com o bem-estar de todos.

Dentro deste contexto e inserindo a biblioteca universitária num movimento que busca o bem-estar das pessoas, este relato apresenta uma experiência vivida na Biblioteca da Universidade Estadual de Santa Catarina – UDESC, Unidade Balneário Camboriú - CESFI/UDESC.

O ambiente acadêmico tem sido alvo de preocupação no que diz respeito à preservação e manutenção da saúde mental dos universitários. O alarmante crescimento do índice de sujeitos afetados por doenças mentais, transtornos psíquicos, e mesmo o suicídio no Brasil e no mundo, relatados pela Organização Mundial da Saúde - OMS nos últimos anos, reflete-se também neste meio. Estresse e ansiedade são conhecidos fatores apontados pelos alunos nas avaliações institucionais, pela queda de desempenho nos cursos de graduação e pós-graduação.

Foi afim de trazer luz à questão da saúde mental para o público universitário, que a UDESC se engajou no Setembro Amarelo - campanha brasileira de prevenção ao suicídio, uma iniciativa do Centro de Valorização da Vida (CVV), do Conselho Federal de Medicina (CFM) e da Associação Brasileira de Psiquiatria

(ABP). No mês de setembro de 2018 foram promovidas ações em todos os centros de ensino da universidade.

Especificamente no Centro CESFI/UDESC, foi promovida uma programação especial sobre o tema, reunindo em todas às quartas feira do mês de setembro, atividades e profissionais tratando e esclarecendo sobre saúde mental entre os jovens. Houve palestra com psiquiatra, roda de conversa com psicóloga, dia de atividades e cuidados com saúde e bem-estar com a participação de diversos profissionais de auriculoterapia, fisioterapia, educação física entre outros.

Foi nesta oportunidade e sensível à condição do aluno universitário, que a Biblioteca ingressou com um serviço de cunho terapêutico: a Biblioterapia, alinhado ao propósito de cuidado que o evento trouxe. Este artigo relata, portanto, esta experiência, de interação da biblioteca universitária com a oferta de informação e serviços de saúde, expondo aí uma face terapêutica do bibliotecário.

Relato da experiência:

A biblioteca CESFI/UDESC propôs a realização de sessões de Biblioterapia na grade de atividades do Setembro Amarelo da instituição e teve um fácil aceite pelos organizadores. As sessões foram realizadas no dia 20 de setembro em dois horários, às 12.30h e às 18.30h para atender ao período vespertino e noturno onde há os cursos de Engenharia de Petróleo e Administração Pública, respectivamente.

Foram anunciadas pelas redes sociais e mecanismos de comunicação internos, a oferta de “Sessões de Biblioterapia: Leitura e relaxamento”, abordando o tema Ansiedade. As ministrantes Carla Sousa, profissional convidada, mestre em Ciência da Informação pela Universidade Federal de Santa Catarina e especialista em Biblioterapia, e Karin Vanelli bibliotecária da instituição e aplicadora de Biblioterapia, previamente configuraram a sessão, selecionando contos e poesias que permitissem identificação e conexão com algumas emoções e sensações que permeiam o tema de ansiedade.

Providenciou-se a reserva de sala com capacidade para até 40 pessoas. O interesse pela ação passou a ser manifestado pelos alunos já nas redes sociais, e

alguns procuraram a biblioteca para saber do que se tratava. Percebeu-se ali uma expectativa quanto a realização dos encontros.

Na data agendada, disponibilizadas em círculo, as cadeiras foram uma a uma sendo ocupadas pelos interessados, que ao todo somaram 26 vinte e seis, entre alunos, servidores e terceirizados. Inicialmente enquanto se acomodavam, foi utilizado música ambiente, previamente selecionada pelo caráter relaxante e introspectivo. Canetas e folhas A4 simples, foram distribuídas. A luz foi mantida apenas a natural, e assim que chegou o horário combinado acrescido de alguns minutos de tolerância, foi fechada a porta e iniciada a sessão.

Uma breve apresentação das ministrantes, oralizando definições simples sobre o que é a Biblioterapia, o aspecto sutil da atividade e como transcorreria a sessão, introduziu o público ao trabalho que seria então realizado.

Carla convidou a todos para uma prática de respiração e relaxamento, ora solicitando que atentassem para o ruído externo à sala, ora para o ruído interno, ora ao próprio corpo, respirando conscientemente e conduzindo os participantes à introspecção. Assim, em postura relaxada, olhos fechados, respiração fluída, Carla leu o poema de Fernando Pessoa ‘Para além da curva da estrada’.

Finda a leitura, houve um tempo para que os participantes escrevessem sobre o visualizado, sentido, percebido, e então, quem se sentiu à vontade expôs livremente suas impressões. Ali vieram relatos de identificação de sentido entre o ocupar-se com o futuro, com o que virá depois da curva, e a permanência no momento presente.

Na sequência Karin fez a leitura do conto de Colasanti (1997), ‘Janelas sobre o mundo’ em que um rei mandou construir um castelo com muitas janelas, uma para cada dia do ano, a fim de ver paisagens diferentes todos os dias. Não se demorava em nenhuma delas, nem naquela em que avistou uma jovem moça, a cuidar das rosas. Mesmo desejando se ater ali, seguiu abrindo novas janelas. Passado um ano inteiro, chegou a hora de abrir aquela janela especial de novo, e com tristeza, constatou que a moça não estava mais lá.

Ao final da leitura, foi proposto que os ouvintes que fizessem um desenho da janela na qual gostariam de se demorar. Alguns emocionaram-se no momento de

apresentá-las ao grupo. Família, profissão, saúde, foram representados nas janelas. Uma flor representou a aparição do amor.

O fechamento da sessão se deu com a leitura da crônica de Rubem Alves 'Ostra feliz não faz pérola' que trata da aceitação dos problemas da vida, do poder transformador que situações difíceis contêm em si, e então comentou-se sobre o potencial que as dores da alma têm, de nos trazer riqueza emocional.

Foi então proposta a dinâmica do abraço, em que cada participante virou-se para o companheiro ao lado, e olhando nos olhos foi convidado a dizer: O grão de areia que dói em mim, abraça o grão de areia que dói em você. E todos nos acolhemos em fraterno abraço de encerramento. Alguns buscaram abraçar também aqueles que melhor conheciam e outros com quem havia se conectado ao longo da vivência.

O retorno de alguns dos participantes nos fizeram crer que as sessões de Biblioterapia oportunizaram a estes universitários um contato extraordinário com o profissional bibliotecário "Não imaginava que bibliotecário pudesse fazer um trabalho tão sensível", afirmou a estudante Paula Leiko, graduanda do curso de Administração Pública.

Partimos do princípio que a prática da Biblioterapia é terapêutica e traz benefícios para quem participa, mas em nenhum momento o bibliotecário pode ser elevado ao grau de terapeuta, por isso a preocupação levantada por Caldin (2010) de não usar a denominação biblioterapeuta e sim aplicador de biblioterapia.

Acreditamos que todo ser humano tem uma face de cuidador, uma face terapêutica, no sentido de estar preocupado com o bem-estar do outro. Por meio da leitura e da literatura, o cuidado se processa no âmbito da Biblioterapia e a face do cuidador pode se revelar no bibliotecário.

Para tanto, Caldin (2010, p.44) ressalta que o bibliotecário deve "antes de tudo, nutrir interesse pelo aspecto humano da profissão", e também "demonstrar empatia, interesse e preocupação com o bem-estar do outro, saber escutar os problemas alheios e ser flexível no programa de atividades que planejou", a autora enfatiza ainda que "estabilidade emocional, boa saúde física, bom caráter, domínio de textos literários e embasamento teórico são pré-requisitos para o aplicador de biblioterapia, que em momento algum se intitula terapeuta".

O relato de experiência aqui apresentado foi fundamentado nesses princípios que regem a prática da Biblioterapia. E, dessa forma, foi possível realizar um trabalho sensível de cuidado tendo como protagonista o bibliotecário no âmbito acadêmico.

Considerações Finais:

A atividade resultou como um meio eficaz de aliviar as tensões impostas no cotidiano acadêmico e ao mesmo tempo abrir espaço para o encontro consigo mesmo e com o outro por meio da fala e das emoções despertadas pelos textos literários. A atividade deverá constar na programação de outras edições do evento Setembro Amarelo, e de outras iniciativas de saúde e bem-estar propostas na Universidade.

Entendemos que a Biblioterapia é também um espaço de expressão do bibliotecário, onde os conteúdos do profissional, oriundos de sua relação com as leituras, e do sentido que dá a elas, é expresso. A seleção dos textos, a combinação entre eles, e até os silêncios vividos na sessão, dizem sobre a estética do profissional que conduz o trabalho.

Aplicar Biblioterapia é uma habilidade que humaniza o fazer do bibliotecário, promovendo efetivo acolhimento das demandas emocionais do público que frequenta a Biblioteca (usuários, públicos), observados os limites éticos até onde este profissional pode ir. Se tomarmos o cuidado por uma restauração do bem-estar, em alguma instância a Biblioterapia é o lugar onde é possível cuidar do Ser Humano na Biblioteconomia.

Referências:

ALVES, Rubem. **Ostra feliz não faz pérola**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2008.

CALDIN, Clarice Fortkamp. **Biblioterapia: um cuidado com o ser**. São Paulo: Porto de Idéias, 2010.

COLASANTI, M. **Longe como o meu querer**. 2 ed. São Paulo: Ática, 1997.

PESSOA, Fernando. **Poemas completos de Alberto Caeiro**. Recolha, transcrição e notas de Teresa Sobral Cunha. Lisboa: Presença, 1994.