



Eixo 2 - O advocacy de todo dia

Modalidade: trabalho completo

Biblioterapia: depressão, suicídio e os 13 Porquês

Bibliotherapy: depression, suicide and 13 Reasons Why

Camilla Hatzlhofer de Souza – Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FESPSP)

José Mario de Oliveira Mendes – Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FESPSP)

Resumo: Esta pesquisa investiga se a obra Os 13 Porquês (Asher, 2009), ao ser utilizada como instrumento biblioterapêutico, pode auxiliar adolescentes a buscar ajuda contra depressão e suicídio. Explicamos o papel do bibliotecário na biblioterapia, aplicamos questionário, coletamos dados e entrevistamos biblioterapeutas para entender como a biblioterapia é vista pela sociedade. Nas considerações finais, conectamos os dados coletados via entrevista e questionário com as observações sobre os bibliotecários e a biblioterapia. Podemos concluir que a participação do bibliotecário na biblioterapia é essencial, pois contribui para a organização e mediação da sessão, fazendo com que a experiência seja completa.

Palavras-chave: Biblioterapia. Depressão. Suicídio. Os 13 Porquês.

Abstract: This research investigates whether the book 13 Reasons Why (Asher, 2009), when used as a bibliotherapeutic tool, can help adolescents seek help against depression and suicide. We explain the role of the librarian in bibliotherapy, applied a questionnaire, collected data and interviewed bibliotherapists to understand how bibliotherapy is viewed by society. We connect the collected information via interview and questionnaire with the observations about librarians and bibliotherapy. We can conclude that the librarian's participation in bibliotherapy is essential, as it contributes to the organization and mediation of the session, making the experience complete.

Keywords: Bibliotherapy. Depression. Suicide. 13 Reasons Why.



1 INTRODUÇÃO

Segundo Caldin (2001, p.36), biblioterapia é uma atividade de “[...] 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.”

Os 13 Porquês, livro escrito por Jay Asher em 2009, com título original em inglês *13 Reasons Why*, retrata assuntos como depressão, suicídio, assédio sexual, estupro e *bulliyng*, de forma realista e sem rodeios. A obra foi adaptada para uma série produzida pela Netflix, em março de 2017, e teve uma enorme repercussão, principalmente entre os adolescentes.

Em matéria publicada no portal de notícias do jornal Estadão (2017), o Centro de Valorização da Vida (CVV) informou que, após o lançamento da série baseada no livro, houve um aumento de 445% dos e-mails recebidos com pedidos de ajuda e 170% na média de acesso ao site da entidade. Em sua maioria, as pessoas citavam o livro, a série e a conexão com a dor vivida pela personagem principal como um dos motivos para a busca por ajuda para lidar com os problemas que estavam enfrentando.

Temos como objetivo investigar se, num processo de biblioterapia, o livro Os 13 Porquês, de Jay Asher (2009), pode auxiliar os jovens a buscarem por ajuda contra a depressão e o suicídio, tendo como foco o papel do bibliotecário.

Diante destas considerações iniciais, o tema deste trabalho se justifica por apresentar a biblioterapia como uma forma de apoio a pessoas que estejam passando por momentos de angústia ou tratamento, e demonstra que esta prática é útil para ajudar o indivíduo a enfrentar esses momentos, reforçando a importância e o papel do profissional bibliotecário nas práticas de biblioterapia como um todo.

A fundamentação teórica utilizada para esta pesquisa consiste em um histórico da biblioterapia, retratando a sua origem, sua prática e os conceitos elencados pelos autores pesquisados, trazendo, também, alguns conceitos e dados relativos à depressão e ao suicídio.

Apresentamos, na metodologia, os instrumentos utilizados para esta pesquisa, a saber, um questionário sobre o livro, entrevistas com duas biblioterapeutas e a realização de uma sessão de biblioterapia.



Para a discussão dos resultados, utilizamos as falas das biblioterapeutas entrevistadas, que descrevem a importância da biblioterapia para a saúde mental, as respostas coletadas com a aplicação do questionário, que ressaltam a visão dos entrevistados sobre a biblioterapia e apresentamos os relatos dos participantes da sessão de biblioterapia que utilizou o livro *Os Treze Porquês* como objeto de discussão, ressaltando considerações sobre o papel do profissional bibliotecário na biblioterapia, enfatizando como este profissional pode auxiliar nessa prática.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa se inicia com uma revisão bibliográfica sobre biblioterapia, que buscou compreender sua origem e as suas aplicações principais. Inicialmente, buscamos informações nos bancos de dados da Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FESPSP) e da Universidade de São Paulo (USP), além da pesquisa feita no Google Acadêmico e no sítio SciELO (*Scientific Electronic Library Online*, em tradução livre, Biblioteca Científica Eletrônica Online). Os termos de pesquisa utilizados foram biblioterapia; biblioterapia e depressão; biblioterapia e jovens; os 13 Porquês; biblioterapia e os 13 Porquês; depressão na adolescência; suicídio adolescente e literatura infantojuvenil.

Realizamos uma pesquisa exploratória que, conforme Severino (2016, p.132), “busca apenas levantar informações sobre um determinado objeto, delimitando assim um campo de trabalho, mapeando as condições de manifestação desse objeto” concomitantemente a uma pesquisa explicativa, definida por Severino (2016, p.132) como “[...] aquela que, além de registrar e analisar os fenômenos estudados, busca identificar suas causas, seja através da aplicação do método experimental/matemático, seja através da interpretação possibilitada pelos métodos qualitativos”. Ainda, para a realização desta pesquisa, utilizamos uma abordagem qualiquantitativa, que conforme Marconi e Lakatos (2003, p.187) consiste em “investigações de pesquisa empírica cuja principal finalidade é o delineamento ou análise das características de fatos ou fenômenos, a avaliação de programas, ou o isolamento de variáveis principais ou



chave”. Além disso, utilizamos o método de verificação de hipótese, que pode ser definido como:

[...] aqueles estudos quantitativos descritivos que contêm, em seu projeto de pesquisa, hipóteses explícitas que devem ser verificadas. Essas hipóteses são derivadas da teoria e, por esse motivo, podem consistir em declarações de associações entre duas ou mais variáveis, sem referência a uma relação casual entre elas; (Marconi e Lakatos, 2003, p.187)

Também foi realizado o fichamento do livro “Os 13 Porquês” e da primeira temporada da série¹ de mesmo nome. Neste fichamento, selecionamos falas relevantes para demonstrar como a depressão e o suicídio foram abordados em uma história voltada para o público infantojuvenil. Tais falas aparecerão na seção de Resultados e Discussões, quando apresentaremos os trechos do livro que corroboram dados coletados pelos questionários, pela entrevista com as biblioterapeutas e com a fundamentação teórica sobre biblioterapia que utilizamos.

Utilizamos, também, dois instrumentos de pesquisa para a coleta de dados: o primeiro foi o de entrevistas realizadas com duas biblioterapeutas convidadas pelos autores. Neste sentido, a entrevista é considerada por Severino (2016, p.133) como “uma técnica de coleta de informações sobre determinado assunto, diretamente solicitadas aos sujeitos pesquisados. Trata-se, portanto, de uma interação entre pesquisador e pesquisado [...]”. As entrevistas ocorreram via *e-mail* no dia 29 de setembro de 2018 e foram compostas de 10 perguntas abertas, que constam no quadro 1. Uma das biblioterapeutas escolhidas para entrevista é graduada em Psicologia e a outra é graduada em Biblioteconomia. Ambas foram escolhidas para participar desta pesquisa devido ao interesse pelo assunto principal e pela experiência que as duas profissionais têm trabalhando como Biblioterapeutas.

Quadro 1 – Perguntas da Entrevista com as Biblioterapeutas

Qual é a sua idade?
Há quanto tempo você trabalha com biblioterapia?
Qual é a sua formação para trabalhar com biblioterapia?
Qual é a importância da biblioterapia para a saúde mental e o desenvolvimento

¹ Embora o foco da pesquisa seja o livro, também coletamos informações fornecidas pela série de mesmo nome lançada pela Netflix em 2017.

<p>peçoal do ser humano?</p>
<p>Como a biblioterapia pode contribuir com o tratamento de um paciente com depressão?</p>
<p>Você já trabalhou com livros classificados como literatura juvenil? Como foi a experiência?</p>
<p>O livro “Os 13 Porquês”, de Jay Asher, debate temas como depressão e suicídio na adolescência. Você já trabalhou com este livro em alguma sessão de biblioterapia com adolescentes? Caso sim, poderia compartilhar a experiência?</p>
<p>Caso não tenha trabalhado com o livro citado acima, você teria interesse em fazê-lo?</p>
<p>Quais os assuntos mais procurados ou que mais emergem nas sessões de biblioterapia que você realiza?</p>
<p>Para finalizar, poderia compartilhar algum momento marcante de alguma sessão de biblioterapia realizada por você?</p>

Fonte: Desenvolvido pelos autores (2024)

Descrição: Quadro com as perguntas realizadas para as biblioterapeutas entrevistadas.

O segundo instrumento utilizado foi um questionário que contém perguntas sobre biblioterapia, depressão, suicídio e sobre o livro “Os 13 Porquês”, composto por 7 perguntas abertas e 6 perguntas fechadas, conforme quadro 2. O questionário foi disponibilizado via *Facebook* entre os meses de outubro e novembro de 2018.

Quadro 2 – Perguntas do questionário sobre biblioterapia e Os 13 Porquês

Perguntas	Modelo	Tipologia
Qual é a sua idade?	Aberta	Quantitativa
Gênero	Fechada	Quantitativa
Você leu o livro “Os 13 Porquês” de Jay Asher?	Fechada	Quantitativa
Você assistiu a série “os 13 Porquês ² ” da Netflix?	Fechada	Quantitativa
Caso tenha assistido a série, você se identificou com algum personagem? Qual(is)?	Aberta	Qualitativa
O livro impactou sua vida de algum modo? Como?	Aberta	Qualitativa
Você já participou de alguma sessão de Biblioterapia?	Fechada	Quantitativa

² Embora o foco desta pesquisa seja o livro “Os 13 Porquês”, perguntamos se os respondentes assistiram a série para efeito de curiosidade.



Tem interesse em participar de uma sessão de biblioterapia?	Fechada	Quantitativa
Caso sim, sobre o que gostaria de falar?	Aberta	Qualitativa
Você tem ou conhece alguém que tenha depressão?	Fechada	Quantitativa
Você acha importante o debate abordado no livro/ série sobre depressão e suicídio?	Aberta	Qualitativa
Você gostaria de deixar algum e-mail para contato sobre uma possível sessão de biblioterapia?	Aberta	Qualitativa
Há mais alguma coisa que você queira dizer sobre depressão, suicídio ou sobre "Os 13 Porquês"?	Aberta	Qualitativa

Fonte: Desenvolvido pelos autores (2024)

Descrição: Quadro com as perguntas sobre biblioterapia e Os Treze Porquês aplicada aos entrevistados.

Conforme Severino (2016, p.134), questionário é um “conjunto de questões, sistematicamente articuladas, que se destinam a levantar informações escritas por parte dos sujeitos pesquisados, com vistas a conhecer a opinião destes sobre os assuntos em estudo”. Ainda buscando coletar mais informações, realizamos uma sessão de biblioterapia utilizando o livro “Os 13 Porquês” de Jay Asher. Essa sessão buscou entender como o livro pode ser ou não relevante na busca por ajuda contra a depressão, sobre a qual obtivemos um relato de experiência.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os depoimentos apresentados a seguir se referem a sessão de biblioterapia realizada no dia 20 de outubro de 2018, conforme explicitado na metodologia. A sessão teve como objetivo avaliar os tópicos apresentados no livro Os 13 Porquês e ver como os participantes reagiriam a eles. Além disso, gostaríamos de avaliar como os participantes enxergariam e analisariam o papel do bibliotecário durante a sessão.

A sessão de biblioterapia com “Os 13 Porquês” foi iniciada com a exibição das fotos dos personagens no projetor da sala quando cada um foi descrito com uma frase retirada do livro. Os participantes foram comentando as frases e trazendo exemplos que se relacionavam com cada um dos personagens. Ao apresentar os personagens da história de Asher, o grupo da sessão conseguiu debater como a atitude de cada um



contribuiu com o desenvolvimento da depressão de Hannah Baker, a personagem principal da história, e foi consolidando, pouco a pouco, seu pensamento de ideia suicida. Logo após esta primeira atividade, foi realizada uma dinâmica com o grupo quando cada um recebeu uma filipeta com o nome de um personagem da história e, depois de analisar o motivo pelo qual ele foi nomeado nas fitas de Hannah Baker, os participantes deram um conselho para aquele personagem. Foram escolhidos os personagens: Alex Standall, Jessica Davies, Sr. Porter, Jenny Kurtz, Zack Dampsey, Tyler Down e Bryce Walker. Os conselhos foram anotados e serviram de reflexão para o grupo que participou da biblioterapia.

Apresentamos, a seguir, os depoimentos dos participantes:

Quadro 3 – Depoimentos dos participantes da sessão de biblioterapia

Participante 01 Feminino 34 anos	O bibliotecário como mediador nos auxilia assim a estabelecer relações de empatia com a narrativa. Percebi isso em vários momentos da sessão, quando por exemplo, fomos apresentados a cada um dos personagens e comentávamos sobre o que sentíamos em relação às ações deles na vida da Hannah, e em outro momento, quando cada participante se concentrou na ação de um personagem e lhe dava um conselho ou orientação. Este foi um momento muito bonito, porque, de certa forma, por mais que sintamos revolta ou raiva de alguns personagens, fomos convidados a olhá-los com mais humanidade e ternura - não ignorando os erros, mas entendendo que errar faz parte de nosso crescimento. Eu adoraria participar de outras sessões, inclusive chegamos ao final da sessão dos "13 Porquês" com gostinho de 'quero mais!' (sic)
Participante 02 Feminino 40 anos	O papel do bibliotecário é, num primeiro momento, inserir o pano de fundo da biblioterapia com os contextos relativos ao livro/sessão e conduzir os participantes através do pensamento crítico acerca dos temas abordados, além de pensar num fechamento construtivo para a sessão. O bibliotecário nos proveu informações sobre o tema o tempo todo, mediando uma "viagem".



	<p>Foi meu primeiro contato com a biblioterapia, gostei muito e pretendo participar outras vezes. Me baseando na sessão como foi apresentada no dia, acredito que indicar outros filmes e livros acerca do tema seria bacana. Também acredito que ter mais tempo para a sessão poderia render algumas conversas bem interessantes. (sic)</p>
<p>Participante 03 Masculino 23 anos</p>	<p>Pelo que pude ver e participar o papel do bibliotecário foi o de mediador. Percebi isso pela forma instigante que quem conduzia a sessão de biblioterapia, através dos personagens que cada participante ficou responsável por "desenvolver", pude perceber que o bibliotecário teve um papel provocador, no qual ele instigava os participantes a irem a fundo nos personagens analisados e tentarem entender as motivações dos personagens que os levaram a determinadas situações no livro "Os 13 Porquês". Sim, participaria de outra sessão, pois é uma maneira mais complexa de realmente trazer alguma terapia para os participantes além de reflexões sobre suas próprias vidas. Acredito que uma sessão de biblioterapia com um livro que fale de agressão com mulheres agredidas seria uma experiência interessante, além de auxiliar mulheres com esses problemas. (sic)</p>
<p>Participante 04 Feminino 24 anos</p>	<p>O Bibliotecário age como mediador, colocando algumas questões pertinentes àquele livro, sendo responsável por iniciar as provocações e pensar em como trechos e arquétipos específicos são demonstrados no livro e podem ser reconhecidos pelas pessoas. Isso foi demonstrado na figura do prof. (mediador da sessão). Nunca havia participado de uma roda de biblioterapia então não tenho sugestões... o modelo que foi feito foi bem bacana, e como eu acredito que deve ser, com possibilidade de todos trocarem suas percepções. Com certeza participaria de novo. (sic)</p>



Participante 05 Feminino 21 anos	Eu amei a sessão de biblioterapia, eu assisti a série, mas nunca tinha tido uma conversa como aquela e foi muito incrível ver vários pontos de vistas diferentes de um mesmo personagem. O papel do bibliotecário na biblioterapia foi mediar, ele chegava com as informações e esperava os que estavam no ambiente se manifestar. O papel do bibliotecário ficou evidente quando (o mediador) começou a ler alguns trechos do livro que nossa, foram importantes para contribuir com a conversa, porque eu não li o livro e esses trechos foram impactantes e ter trazido esses trechos para a conversa contribuiu bastante. Eu AMEI, eu queria participar mais e mais e meter o pau no Bryce (risos). A sugestão é: VAMOS FICAR A TARDE INTEIRA FALANDO SOBRE ISSO? (sic).
--	--

Fonte: Desenvolvido pelos autores (2024)

Descrição: Quadro com os relatos dos participantes da sessão de biblioterapia utilizando o livro Os Treze Porquês.

A leitura coletiva fortalece a liberdade de expressão e acolhe as emoções dos participantes. Por se tratar de uma leitura que é feita em grupo, não há uma regra de como isso deve ser conduzido: há grupos que compartilham suas impressões sobre um único livro ou escolhem partilhar trechos que se destacaram em várias leituras. Para corroborar nossos estudos e informações coletadas, trazemos, neste ponto, as falas das biblioterapeutas entrevistadas:

Quadro 4 – Entrevistas com as biblioterapeutas.

Entrevistada 01: Graduada em Psicologia, biblioterapeuta, arteterapeuta, focalizadora de danças circulares, consteladora familiar sistêmica.	Considero [a biblioterapia] como fundamental em diferentes dimensões. Uma seria nomear estados de angústia e sofrimento psíquico. Encontrar num livro o que você sente e não consegue nomear é como receber um diagnóstico. Se há a palavra há um caminho para o cuidado. Sem isso, o ser fica à deriva em sua dor. Como escreve Mia Couto: “Tristeza mais
--	--



	<p>triste é aquela que não se ouve. Numa outra perspectiva, a literatura é considerada uma arte dinâmica, pois ao ler, criamos imagens. E como afirmou Shakespeare: “Nós somos feitos da mesma matéria de nossos sonhos.” A leitura amplia leituras de si, do outro, do mundo e dá a possibilidade de encontrar saídas ainda não consideradas e liberta-nos de cercadinhos construídos através dos contextos familiares, educacionais, sociais. É também uma possibilidade de se ausentar do caos, de escapar das múltiplas violências e encontrar um espaço para respirar, para dialogar, para descansar. Todos temos carência de beleza, de delicadeza, de leveza, de diálogos desarmados. É possível criar esses espaços, especialmente no estreitamento dos vínculos de pessoas que se reúnem em torno dos livros, suas ideias, seus autores. É como formar uma família de alma, criar um espaço de convívio para restaurar o essencial. (sic)</p>
<p>Entrevistada 02: Graduada em Biblioteconomia e Terapeuta Complementar.</p>	<p>A Biblioterapia é como um bálsamo, algo que nos tempos de hoje é necessário para vivermos com a leveza que precisamos. Ela nos ajuda a ter repertório perante nossa vida, principalmente criando uma bagagem para estes tempos atribulados. A leitura</p>

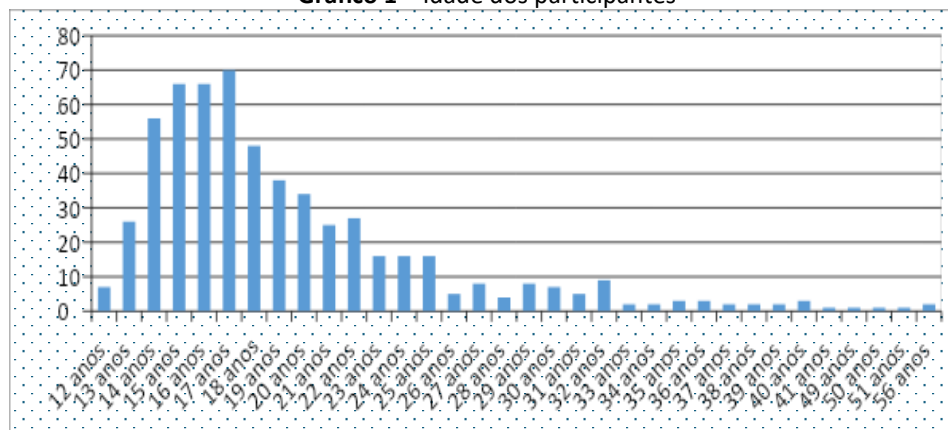


provoca, e a identificação com o personagem ou com a história nos ajuda a refletir e perceber nossos passos, a nos perceber. Esta reflexão produz o autoconhecimento que tanto buscamos, ao mesmo tempo que nos ajuda a escolher a vida diferente. (sic).

Fonte: Desenvolvido pelos autores (2024)
 Descrição: Quadro com as falas das biblioterapeutas entrevistadas.

Neste ponto, apresentamos o resultado obtido com o questionário disponibilizado via *Facebook* conforme descrito na metodologia. Obtivemos 613 respostas e ficamos surpresos com esse número, o que pode mostrar um grande interesse pelos assuntos tratados na obra de Asher. Tal questionário, como já dito, foi composto por 13 perguntas e os resultados serão apresentados a seguir.

Gráfico 1 – Idade dos participantes

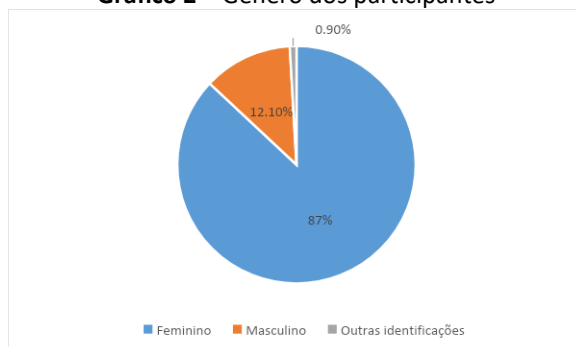


Fonte: Desenvolvido pelos autores (2024)
 Descrição: Gráfico demonstrando o resultado da pergunta “Idade dos participantes”

A maior faixa etária dos respondentes ficou entre 12 e 25 anos de idade, o que pode comprovar que o público-alvo do livro e da série são os jovens. Além disso, esses dados mostram que a maioria dos respondentes está na faixa etária que se inclui na faixa de risco de suicídio³.

³ Apesar das pesquisas da OMS que indicam que as taxas mais altas de suicídio ocorrem entre idosos acima dos 70 anos, a maior preocupação é da incidência do suicídio entre os jovens. TRIGUEIRO (2015, p.21) diz que “[...] Na faixa etária entre 15 e 29 anos de idade, o suicídio responde por 8,5% das mortes em todo o mundo, sendo a segunda causa principal de mortalidade, depois dos acidentes de trânsito”

Gráfico 2 – Gênero dos participantes

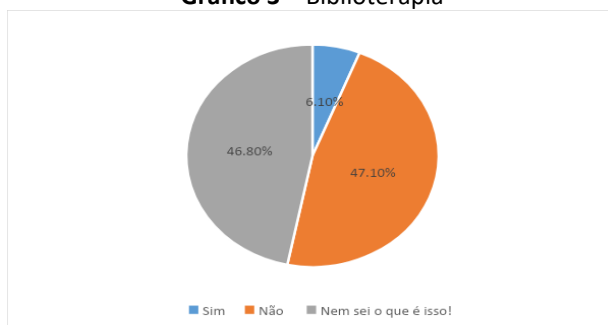


Fonte: Desenvolvido pelos autores (2024)

Descrição: Gráfico demonstrando o resultado da pergunta “Gênero dos participantes”

O resultado do segundo gráfico aponta que 87% dos respondentes são mulheres, enquanto apenas 12,1% são homens. Ainda, apenas 0,9% se identificam com outro gênero.

Gráfico 3 – Biblioterapia

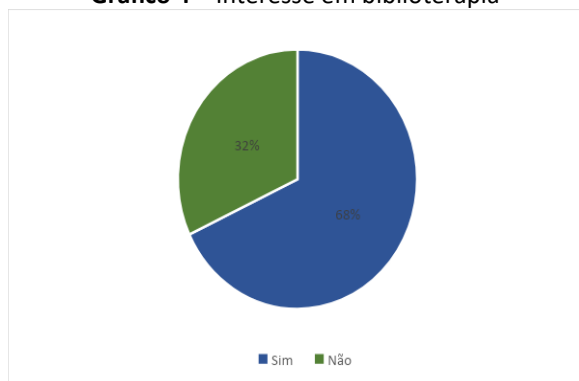


Fonte: Desenvolvido pelos autores (2024)

Descrição: Gráfico demonstrando o resultado da pergunta “Participação em uma roda de biblioterapia”

Quando perguntados se já haviam participado de alguma sessão de biblioterapia, podemos observar que apenas 6,1% dos respondentes já participaram de uma sessão de biblioterapia, contra 47,1% que não participaram e 46,8% que não tem conhecimento do que a biblioterapia é. Isto mostra como a biblioterapia ainda é desconhecida e como essa prática deveria ser mais divulgada e reconhecida.

Gráfico 4 – Interesse em biblioterapia

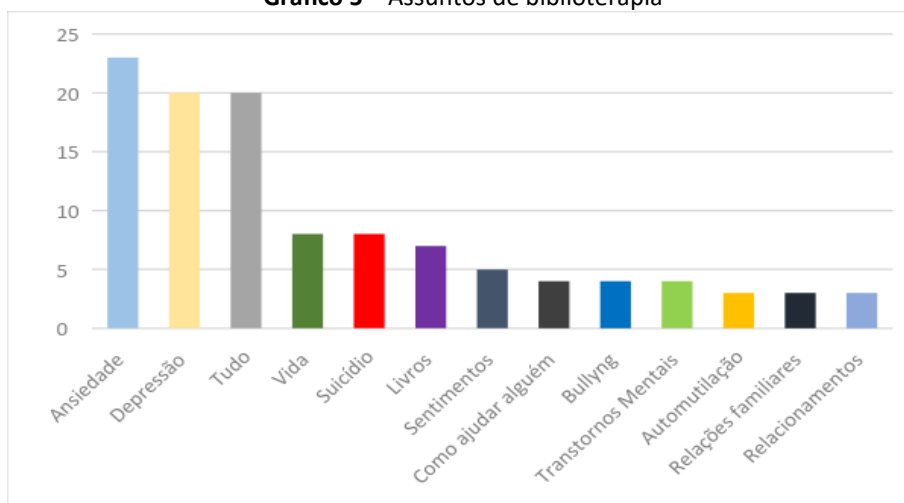


Fonte: Desenvolvido pelos autores (2024)

Descrição: Gráfico demonstrando o resultado da pergunta “Interesse por biblioterapia”

Apesar dos resultados desanimadores mostrados no gráfico anterior, o interesse dos respondentes em participar de uma sessão de biblioterapia é grande: 68% responderam que participariam de uma roda, contra 32% que não têm interesse em conhecer essa prática. Esta informação reforça o quanto tal prática poderia ser usada para auxiliar no tratamento de pessoas com algum tipo de problema psicológico e o quanto a biblioterapia teria mais espaço se mais bem divulgada, podendo vir a cumprir o seu objetivo de auxiliar os indivíduos a terem uma saúde mental mais saudável.

Gráfico 5 – Assuntos de biblioterapia



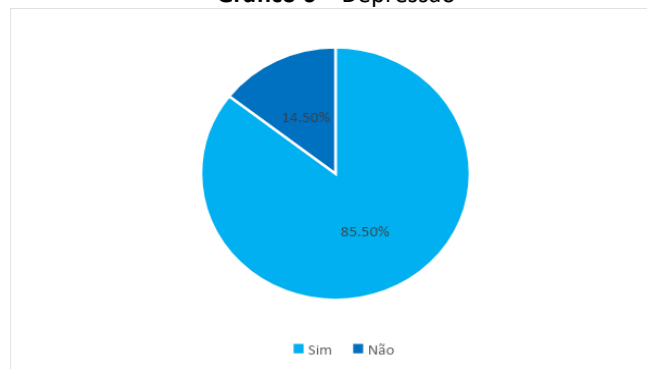
Fonte: Desenvolvido pelos autores (2024)

Descrição: Gráfico demonstrando o resultado da pergunta “Assuntos para uma sessão de biblioterapia”

A penúltima pergunta teve como objetivo conhecer quais assuntos os respondentes gostariam de debater em uma sessão de biblioterapia e o gráfico acima demonstra os treze tópicos mais apontados pelo público que respondeu o questionário. Nota-se que 20 respondentes responderam “tudo”. Inferimos que por conta das

alternativas, esse “tudo” pode demonstrar interesse geral nos assuntos abordados na obra Os 13 Porquês, representados no gráfico acima. Como a grande maioria respondeu ansiedade e depressão, parece que quando foi respondido “tudo” esse público também se inclui nessas alternativas. Ansiedade e depressão tiveram destaque na pesquisa e isso demonstra que existem pessoas que sentem a necessidade de conversar sobre esses assuntos para conhecer e prevenir possíveis problemas futuros. Destacamos também o índice de interesse que os respondentes tiveram em debater suicídio, *bullying*, transtornos mentais e automutilação: esses tópicos são abordados no livro de Asher e a resposta a essa pergunta mostra que esses assuntos devem ser tratados sem tabu e de forma aberta.

Gráfico 6 – Depressão



Fonte: Desenvolvido pelos autores (2024)

Descrição: Gráfico demonstrando o resultado da pergunta “Índice de depressão”

Para concluir, perguntamos aos respondentes se eles tinham ou conheciam alguém que sofre com a depressão. Assustadores 85,5% responderam afirmativamente. Apenas 14,5% disseram que não. Tal dado vem também ao encontro do que expusemos sobre a depressão: que este é o mal do século e que grande parte da população o enfrentará em algum momento da vida, seja porque vai ter depressão ou seja porque conviverá com alguém que sofre deste mal tão devastador. Este dado demonstra como a depressão está presente na vida de grande parte das pessoas atualmente e que os cuidados para com esta doença devem ser reforçados e os tabus que giram em torno deste tópico devem ser, no mínimo, discutidos.

Também perguntamos: O livro impactou sua vida de algum modo? Como?, e obtivemos respostas como as a seguir: “Sim, me senti péssima e ao mesmo tempo compreendida em alguns aspectos.” (sic); “Sim, me fez pensar mais sobre como aquilo



que eu falo pode afetar as pessoas.” (sic); “Sim, percebendo que a família sofre muito com o suicídio. Minha psicóloga falou uma vez comigo que toda vez que alguém comete suicídio outras mais ou menos 14 pessoas sofrem junto.” (sic); “Sim, pois mostra uma realidade oculta que permeia a vida de todos e que muitas vezes é ignorada. Me tornou mais observadora sobre o comportamento dos outros ao meu redor, e como minhas ações afetam o outro diretamente.” (sic); “Sim, fez com que eu me preocupasse mais com as pessoas ao meu redor.” (sic); “A série só mostrou o que eu já vivi, mas por sorte não cheguei a perder a vida, pois fui impedida a tempo.” (sic); “Sim, conheci um jovem que se suicidou e de certa forma foi como se tivesse entrado em sua cabeça.” (sic).

Como pudemos observar nas respostas acima, os respondentes tiraram como lição da narrativa de Asher que é importante prestar atenção às pessoas que podem estar precisando de ajuda e saber que uma palavra ou uma atitude que não parece ter muita importância para uns gera um grande impacto na vida das outras pessoas. Além disso, alguns responderam que a história de Hannah fez com que eles percebessem que também precisavam de ajuda. Isso nos mostra que esse livro, utilizado em uma sessão de biblioterapia, pode fazer com que os participantes reflitam sobre si mesmos e sobre como os outros podem ser afetados com as atitudes cotidianas.

Considerando o exposto acima, podemos inferir que a biblioterapia fornece auxílio aos seus participantes para que consigam amenizar os sentimentos que possam vir a prejudicá-los no dia a dia e em suas vidas. Um dos benefícios proporcionados por essa prática é o contato com as emoções expostas pelos personagens dos livros, filmes ou séries usadas nas sessões, fazendo com que o participante estabeleça uma conexão com esses sentimentos. Além disso, essa ligação entre o participante de uma sessão e o personagem da história faz com que a pessoa se enxergue naquela situação e saiba que ela não é a única que passa por aquilo. Isso faz com que o participante se sinta mais confortável e busque ajuda para resolver o problema com o qual está lidando

Corroborando nossos estudos, percebemos que o papel do bibliotecário, baseado nas opiniões dos participantes da sessão de biblioterapia, foi o de mediador do debate. Essa mediação pôde ser percebida nos momentos em que o mediador nos trazia informações extras sobre a história, mostrando outros aspectos que poderiam ser considerados para o debate dos participantes. Além disso, muitas das reflexões



começaram a partir das perguntas feitas por esse mediador, incentivando a todos a pensarem e a expressarem suas opiniões sobre aquele tópico específico. Vale, neste ponto, ressaltar que o mediador da sessão é graduado em psicologia e em biblioteconomia, ponto interessante de se levar em conta quando se pensa no papel do bibliotecário enquanto biblioterapeuta. Caberia aqui uma discussão sobre formação complementar do profissional da biblioteconomia para aprimorar uma mediação em biblioterapia, mas por conta de delimitação do tema, deixamos este estudo para outro momento.

Com o entendimento de como ocorreu a sessão de biblioterapia de “Os 13 Porquês”, junto com os relatos dos participantes, podemos evidenciar a importância do bibliotecário como mediador e participante desse processo. Assim, podemos passar para nossas considerações finais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisarmos a presente pesquisa chegamos à conclusão de que a biblioterapia mostra-se como um importante instrumento para auxiliar pessoas que estejam passando por momentos delicados, como indivíduos com depressão ou que tenham pensamentos suicidas. Percebemos que essa técnica é pouco conhecida pela sociedade, pois como apurado no questionário aplicado via *Facebook*, apenas 6,1% dos respondentes – 36 pessoas em um universo de 613 que responderam a nossa pesquisa - já haviam participado de uma sessão de biblioterapia.

Verificamos também que o bibliotecário é um profissional que pode trabalhar como biblioterapeuta, auxiliando a equipe multidisciplinar, de diversas maneiras, como por exemplo, na sugestão e escolha dos materiais que serão usados, além de poder conduzir o debate, inserindo informações sobre a história do livro ou material multimídia que esteja sendo usado na sessão, contribuindo com os momentos de reflexão dos participantes, enriquecendo a sessão com informações e debates que contribuíssem com o desenvolvimento pessoal dos mesmos.

Ao coletarmos dados sobre depressão e suicídio pudemos perceber que esses assuntos ainda são pouco debatidos atualmente, mesmo diante do grande número de



pessoas deprimidas, além dos vários casos de suicídio que acontecem todos os dias, tanto no Brasil, quanto em outros países. Isso se reflete nas respostas coletadas com o questionário realizado para essa pesquisa: 85,5% (525 pessoas entre 613) responderam que tinham depressão ou conheciam alguém com essa doença.

Esses resultados demonstram que depressão e suicídio devem ser abordados nas conversas em escolas, faculdades, hospitais, nos lares e, porque não, em bibliotecas ou espaços em que se possa praticar a biblioterapia. A quebra desse tabu, conversando-se sobre tais assuntos, pode fazer com que a depressão não seja vista simplesmente como frescura ou como preguiça de viver, mas como uma doença que afeta a vida de muitas pessoas, mas que pode ser identificada e tratada.

O mesmo pode ser dito sobre o suicídio: se o medo de tocar nesse assunto fosse superado e o tema fosse debatido mais abertamente, principalmente entre os mais jovens, os casos de suicídio poderiam ser evitados, pois ao analisar os resultados do questionário, verificamos que 95% dos respondentes que leram o livro “Os 13 Porquês” estão na faixa de risco de suicídio. Além disso, o resultado da pergunta do gráfico 5, “Assuntos da Biblioterapia”, mostra que existem pessoas que se mostram tanto dispostas a aprender como a tentar ajudar alguém que demonstra sinais de depressão ou de ideação suicida.

Com a conclusão desta pesquisa, esperamos que os dados aqui reunidos possam contribuir com a divulgação da biblioterapia, não somente para o tratamento dos casos de depressão, mas como uma prática que pode ser adotada para auxiliar aos participantes com o seu autodesenvolvimento e com o aumento de sua autoestima.

Como visto no capítulo dedicado a este assunto, a biblioterapia é uma maneira mais leve de falar sobre assuntos delicados, pois oferece por meio dos livros, um conforto para as pessoas que buscam por ajuda para lidar com suas questões pessoais. A biblioterapia, juntamente com o auxílio de um profissional de saúde mental, pode fazer com que o indivíduo se sinta melhor consigo mesmo e facilite o seu tratamento.

Além disso, com as informações divulgadas nesta pesquisa, queremos fazer com que os bibliotecários possam buscar expandir sua atuação para além das bibliotecas tradicionais, chamando a atenção de todos para uma área que é pouco explorada por esses profissionais.



Ainda, é importante ressaltar que aqui há um ponto de atuação do profissional bibliotecário. Somos nós que, enquanto profissionais da área, devemos atuar para o desenvolvimento de todas as frentes de atuação possíveis, vendo, por conta dos resultados apresentados, que há um bom nicho de atuação que parece ser pouco explorado e difundido como área de atuação profissional.

Informar e divulgar a informação é sempre o melhor caminho para o entendimento. E nós, bibliotecários, temos além da função, o dever de disseminar e auxiliar a sociedade na busca desse entendimento. Ser um bibliotecário biblioterapeuta pode ser mais um caminho para contribuir com nossa sociedade atual, tão aflita e necessitada de apoio, retomando uma das origens de nossa profissão, que é fornecer e ser um espaço de “remédio para a alma”.

REFERÊNCIAS

ASHER, Jay. **Os 13 Porquês**. São Paulo: Ática, 2009.

CALDIN, Clarice Fortkamp. A leitura como função terapêutica: biblioterapia. **Encontros Bibli: revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação**, Florianópolis, v. 6, n. 12, p. 32-44, jan. 2001. ISSN 1518-2924.

DIÓGENES, Juliana; TOLEDO, Luiz Fernando. Busca por centro de prevenção ao suicídio cresce 445% após série. **Estadão**, São Paulo, abr.2017. Disponível em:<<https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,busca-por-centro-de-prevencao-ao-suicidio-cresce-445-apos-serie-da-netflix,70001734246>>. Acesso em 01 jun. 2024.

FERREIRA, Danielle Thiago. Biblioterapia: uma prática para o desenvolvimento pessoal. **ETD - Educação Temática Digital**, Campinas, v. 4, n. 2, p. 35-47, jun. 2003. Disponível em <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/etd/article/view/620>. Acesso em 30 mai. 2024.

MARCONI, Marina de Andrade. LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2003. 315 p.

OLIVEIRA, Fernanda Gomes de. **Biblioterapia: analisando sua eficácia sob aspectos filosóficos, sociais, psicognitivos e biblioteconômicos**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2014.

SEIXAS, Cristiana. **Vivências em biblioterapia: práticas do cuidado através da literatura**. Niterói: C. Seixas, 2014.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 24.ed. São Paulo: Cortez, 2016.

TRIGUEIRO, André. **Viver é a melhor opção**: a preservação do suicídio no Brasil e no mundo. São Bernardo do Campo, SP: Correio Fraternal, 2015.