

**Recebido em: 30-06-2023**

**Aceito em: 23-10-2023**

## **BIBLIOTERAPIA: uma janela aberta para horizontes saudáveis**

**Maria Aparecida Pardini<sup>1</sup>  
Terezinha Regina Lorenzon Rodrigues<sup>2</sup>**

**Resumo:** Este trabalho fala da importância da biblioterapia para todas as idades, mas principalmente na vida dos idosos, quando jamais imaginávamos sermos visitados pela pandemia do Coronavírus (Covid 19). Fortemente o sofrimento bateu em nossas portas causando distanciamento social, perdas, sentimentos angustiantes: medo, raiva e insegurança. Quando tudo isso nos sufocava, o recurso com a leitura biblioterapêutica chegou como um bálsamo medicinal, nos acolheu, fortaleceu, preparou e libertou para fazermos essa travessia. A tecnologia possibilitou a inclusão social, nos aproximou de pessoas, proporcionou momentos de bem-estar e vida mais saudável, com resultados surpreendentemente belos, inclusive promovendo produção de obras literárias.

**Palavras-chave:** Biblioterapia. Leitura terapêutica. Biblioterapia com idosos. Leitura e bem-estar. Ler biblioterapeuticamente.

### **1 PAIXÃO PELA LEITURA COM POTENCIAL TERAPÊUTICO**

A leitura com potencial terapêutico tem o poder de acolher quem está angustiado, ansioso, tanto quanto aquele que está sereno, tranquilo ou apático e necessita de estímulo para fazer escolhas ou tomar decisões.

Os registros mostram que a prática biblioterapêutica existe desde os primórdios, porém o termo só surgiu no início do século XX. Ela pode ser aplicada em duas modalidades: Biblioterapia Clínica e Biblioterapia de Desenvolvimento, de forma individual ou coletiva.

Para atuarmos na prática da biblioterapia, é necessário aprimorarmos o nosso aprendizado através de conhecimento, somado com a habilidade, competência, o comprometimento e a ética.

No decorrer deste trabalho nos respaldaremos nos ensinamentos de Ouaknin (1996) em vários pontos. Com ele, pode-se entender que curar alguém é ouvi-lo ofertando-lhe uma escuta que permita expressar-se livremente, no seu jeito de ser.

<sup>1</sup> **Bibliotecária Unesp. CRB-8/4944**

<sup>2</sup> **Bibliotecária/Unesp**

Ouaknin (1996, p. 16) nos diz que “A leitura é primeiramente um acontecimento solitário, um encontro privado com outro mundo, sozinho com o livro, sozinho consigo mesmo”.

Novamente nos colocando como aprendizes dos ensinamentos de Ouaknin, lemos:

Para alguns, apesar desta solidão, a leitura é uma conversa. Assim é para Descartes: A leitura de todos os bons livros é como que uma conversa com as pessoas mais honestas dos séculos passados, que foram seus autores [...] Para outras pessoas, essa solidão é justamente o que faz com que:

A leitura não possa ser assimilada a uma conversa, mesmo que fosse com os homens mais sábios. O que difere essencialmente entre um livro e um amigo não é a sua maior ou menor sabedoria, mas a maneira pela qual nos comunicamos com eles; a leitura, ao contrário da conversa, consiste para cada um de nós em receber comunicação de outro pensamento, ao mesmo tempo que permanecemos sozinhos [...]. (Ouaknin, 1996, p.16).

Ao falarmos das histórias vivenciadas ao longo da trajetória com a biblioterapia, destacaremos alguns casos especiais.

Durante as práticas da biblioterapia, sentimentos foram despertados e ressignificados, livros foram escritos e publicados, outros estão em fase de preparação para a publicação.

Como metodologia, trata-se de um trabalho de cunho qualitativo e descritivo, o qual apresenta o conteúdo dos relatos de encontros de biblioterapia.

## **2 TRILHANDO OS CAMINHOS DA BIBLIOTERAPIA.**

Com a biblioterapia, aprendemos a acolher com o olhar que acaricia e procuramos nos distanciar do olhar que machuca e afasta as pessoas. Aprendemos a escolher melhor as palavras antes de falarmos. Procuramos sentir e compreender as coisas que não foram ditas e, perceber a importância do olhar manso e acolhedor que possibilita ao outro que se expresse sem medo de julgamentos.

A nossa palavra é o movimento e o sopro da nossa vida. Mas acontece com frequência que a palavra do outro ativa o nosso universo psíquico e nos transmite emoções que sentimos em nós mesmos” [...] as palavras são os instrumentos mais importantes da influência que uma pessoa procura exercer sobre outra[...]. (Ouaknin, 1996, p. 15).

Através de palestras ou encontros biblioterapêuticos promovidos, é a leitura selecionada quem dá a abertura para o diálogo e norteia aquele momento.

Certa vez, durante a palestra “BIBLIOTERAPIA: remédio para a alma” para um grupo da UNATI - Universidade Aberta à Terceira Idade, após a leitura e algumas atividades, uma professora aposentada, com aproximadamente 80 anos de idade, envolvida pelos momentos brincantes que

recordaram a infância, se levantou no auditório e disse: - me lembrei de um poema que aprendi na escola quando eu tinha 8 anos. Posso declamar? Lindamente, sem se esquecer de uma palavra, declamou encantando os participantes num clima emocionante.

Em seguida um senhor pediu a palavra para dar seu depoimento. Disse: - “sou médico anestesista aposentado, tenho mais de 70 anos e quero fazer um relato”. Contou que no decorrer da carreira foi comprando livros técnicos e também livros de literatura que gostaria de ler um dia, mas o dia a dia era corrido e foi deixando-os nas estantes. Somente quando se aposentou começou a lê-los. Falou: - agora entendi que se eu tivesse alternado essas leituras entre as leituras dos livros técnicos, a minha caminhada teria sido mais leve. Faço esse relato para que saibam que somente agora tenho me beneficiado muito com as leituras que ficaram guardadas durante anos nas prateleiras.

Aqui fica evidenciada e importância de estabelecer uma abertura que nos permita falarmos das nossas histórias.

Ouaknin (1996, p. 77) nos leva a refletir no sentido das palavras, dizendo:

Imaginemos que as palavras são pequenas casas com adega e sótão. O sentido comum está no térreo [...] . Subir a escada da palavra é, de degrau em degrau, abstrair-se. Descer para a adega é sonhar, é perder-se nos longínquos corredores de uma etimologia incerta, é buscar nas palavras tesouros que não podem ser encontrados. Subir e descer nas mesmas palavras é a vida do poeta.

Às vezes, aprisionamos os nossos sentimentos por medo de julgamentos e deixamos engavetados os nossos sonhos. Durante a prática da biblioterapia acabamos descobrindo que podemos muito mais do que imaginamos apenas utilizando os recursos que já há em nós.

Eu também fiquei aprisionada por muito tempo até sentir que estava pronta para escrever sobre a minha trajetória com a biblioterapia e foi um avanço significativo. Eu não me permitia avançar mesmo com tantos relatos sobre os benefícios proporcionados através dela ao longo dos últimos 20 (vinte) anos.

Percebia que estava acorrentada às crenças limitantes, até que em determinado momento, enfrentando uma dor horrível por perdas e enfrentamentos durante a pandemia, revisei os caminhos percorridos e ganhei forças para colocar no papel os benefícios alcançados por mim e pelas pessoas com quem eu lia biblioterapeuticamente.

O que é ler biblioterapeuticamente? Ouaknin, (1996, p. 97) nos fala que:

Ler biblioterapeuticamente é procurar no texto esse momento de despedaçamento criador, ‘essa aurora diferente e recomeçada na qual, de repente, as coisas tomam um outro aspecto em uma paisagem desconhecida’, na qual de repente nos sentimos invadidos por um sentimento de alegria de viver, de existir. A existência é arrancamento de si, separação nova entre si e ‘si mesmo como um outro’.

Durante o período de Pandemia da Covid-19, participando como biblioterapeuta na mediação de Clubes de leitura para pessoas acima de 60 anos, senti a importância de estar em lugar onde nada nem ninguém poderia chegar. Eu visitava as Instituições de Longa Permanência de Idosos - ILPIs de maneira on-line e conseguia levar carinho através das leituras, canções e dinâmicas para aquelas pessoas que não podiam receber visitas, nem fazer as atividades costumeiras com os voluntários que ali chegavam.

Brotou em mim o desejo de contar histórias para aquelas pessoas sofridas pelo distanciamento social. Mais uma vez me certifiquei do quanto “podemos” quando temos vontade de fazer algo que possa trazer benefícios. Entrei em contato com a Assistente Social do Asilo da Vila Vicentina de Araraquara e ela prontamente se colocou à disposição para colocá-los na frente do telão, no dia e hora combinado. E assim durante o ano todo, todas as segundas-feiras às 9h00 nos encontrávamos para um momento biblioterapêutico com maravilhosas interações.

O mesmo ocorria nas quartas-feiras com o Asilo São Francisco de Araraquara com o apoio da Terapeuta Ocupacional que colocava mais de 20 idosos em uma sala para interagirem comigo nesse momento especial de biblioterapia.

Escrevi no ano de 2022, com 64 anos, o meu primeiro livro, classificado como Psicologia da leitura, com o título “Eu e a biblioterapia: uma história de amor” publicado por Cândido editora.

Enquanto eu o escrevia, me foi despertado o desejo de escrever um livro infantil já que nessa literatura me respaldo quase que na totalidade para os atendimentos com a biblioterapia. Aí nasceu o livro infanto-juvenil “O brilho de Maria”, também publicado pela Cândido editora e tem sido sucesso absoluto seja com crianças, adolescentes, jovens e até para adultos.

Para minha maior alegria, uma grande amiga na biblioterapia – bibliotecária e biblioterapeuta Marília Mesquita Guedes Pereira (especialista em biblioterapia para pessoas portadoras de deficiência visual) tomou a liberdade de providenciar a tradução do “O brilho de Maria” para Braille para que desta forma, ele possa ser utilizado no Instituto de Cegos da Paraíba.

Particpei com um conto na Antologia dos Irmãos Grimm com o título “Um novo mundo de coragem e paz”, organizado por Rita Cândido, publicado pela editora Scienza.

Escrevi uma poesia com o título “A rua que deixou saudades” publicada na Coletânea “A rua dos versos”, pela Archangelus edições.

Sucessivamente, escrevi a poesia “Gratidão e paz se faz com sintonia e reciprocidade”, publicada na “Antologia Jardim da Esperança” organizado por Antonia Merylandia e Cristina Barbosa (no prelo), onde escrevi também a contracapa desta Coletânea.

Participei da Coletânea “Palavras no bolso do tempo” com “Um conto de Maria”, publicado pela editora Empório Inventivo.

Prefaciei os livros: Alinhavos de bem querer - escrito por Terezinha Lorenzon; o livro: Recomeços diários - escrito por Ilma Rosa; também o livro: Elsa e a águia que não sabia voar - escrito por Sueli Caribé (no prelo).

Me descobri escritora das coisas simples que fazem toda diferença na vida das pessoas. Para a minha surpresa e honra fui convidada para ocupar a cadeira nº 15 na Academia Araraquarense de Letras, tendo como patrono o nosso querido Mário Quintana.

### **3 RELATO DE EXPERIÊNCIAS NO PROCESSO BIBLIOTERAPÊUTICO**

#### **3.1 Depoimento da participante Terezinha Lorenzon que se tornou escritora.**

No período da pandemia, participei de encontros online, mediados pela Cidinha Pardini. Cada semana ela nos apresentava uma leitura de literatura infanto-juvenil, poemas, poesias e, às vezes, músicas.

Nesses encontros presenciei transformações, melhora de autoestima, fortalecimento de amizades, socialização de pessoas idosas que se encontravam isoladas em casa por conta da COVID, sem contar o acréscimo de conhecimentos, cultura, relaxamento e também catarses (no riso ou no choro).

Meu encantamento pela Biblioterapia não foi amor à primeira vista, o primeiro impacto foi de estranheza. No início não conseguia me expressar através da fala, ficava travada, mas essa dificuldade aos poucos foi mudando.

Durante um encontro foi comentado sobre o livro “O milagre da gratidão” da psicóloga e escritora Márcia Luz que fala da importância da gratidão pelas coisas simples da vida. Iniciei a leitura do livro e comecei a fazer os meus registros diários sobre minhas gratidões.

Esse exercício da escrita tornou-se um hábito. A princípio eu escrevia textos, e de repente surgiram as poesias. Isso é um processo e para que essa transformação ocorra é preciso estar aberto para ouvir, sentir e se deixar ser tocado pelas palavras.

O próximo passo, foi o desejo de publicar um livro, assim nasceu “Alinhavos de Bem Querer”.

A trajetória com a Biblioterapia despertou a coragem de enfrentar o medo de falar, melhorou minha autoestima, ajudou a abrandar o julgamento que eu fazia de mim e introduziu o hábito de gratidão, por coisas simples que antes não percebia a importância de agradecer, como por exemplo, pela respiração. Isso habilitou o processo da escrita e da poesia, plantou muitas sementes, sendo que algumas germinaram e outras estão em processo ainda, como a publicação dos livros infantis “Sou a Margarida” e “Poesiando com os bichinhos”, ambos no prelo. São livros diferenciados, interativos, com ilustrações artesanais.

Posso afirmar que a biblioterapia através do trabalho da Cidinha Pardini provocou transformações em minha vida, e assim me tornei escritora.

#### **4 ESTUDO DE CASO EM ANDAMENTO PELA PRÁTICA DA BIBLIOTERAPIA**

Após todo aprimoramento profissional somando a teoria com a prática, me senti capacitada para praticar a biblioterapia também de forma individual e compartilho mais dois casos de escritas com pessoas que atendo na prática da biblioterapia somada à minha formação como psicanalista.

##### **4.1 CASO 1 - EM PROCESSO DE FINALIZAÇÃO DO LIVRO**

Em atendimento a um homem de 70 anos, inteligente, ousado, extrovertido e destemido, segue em andamento a reescrita de um livro contando a sua história.

Inicialmente, a escrita estava carregada de lembranças tristes, cheia de mágoas e ressentimentos o que acarretava uma escrita pesada. Sabendo que em todo ser humano habita tristeza e alegria, mágoa e perdão, medo e coragem, o foco do meu trabalho como Biblioterapeuta Clínica foi despertar os melhores sentimentos adormecidos para trazer leveza na história contada.

Resumidamente, ele foi um menino nascido na área rural, seus pais eram lavradores e a sua vida não foi nada fácil, tanto por falta de recursos financeiros quanto pelo forte temperamento do seu pai. Mas havia dentro dele o desejo de trabalhar num banco, ser jogador de futebol e cantor.

Concluindo, a pessoa deste caso apresentado não apenas cantou em grandes palcos, fazendo inclusive shows beneficentes, como fez parte da diretoria de um reconhecido Time de Futebol e se tornou correspondente de uma reconhecida Instituição Financeira podendo contar a sua história de maneira vitoriosa, mas ainda vivia acorrentado nas lembranças tristes da sua história.

Através dos encontros respaldados na prática da biblioterapia e da psicanálise, o livro está sendo reescrito. Quando há o cuidado e a habilidade do mediador da biblioterapia em colocar o livro certo, no momento certo para o diálogo com o leitor, os resultados são surpreendentemente transformadores.

Não posso deixar de mencionar que somente o acolhimento afetuoso através da literatura não bastaria se a pessoa deste caso em questão não permitisse o acesso às gavetas dos seus sentimentos. Aqui me lembrei das palavras de Garcia Pintos (1999, p.17).

Muitas tentativas terapêuticas de cura fracassam por falta da vontade de sarar do indivíduo doente e, muitas vezes, mornos ou vagos esforços terapêuticos alcançam resultados surpreendentes em função de um poderoso desafio à adversidade mobilizado pelo doente. [...] Quantas situações de doença acabam se resolvendo tanto ou mais por causa do temperamento do paciente do que pelo plano ou pela perícia do terapeuta? Quantas outras fracassam pelo mesmo motivo? [...] Nessa ótica podemos então colocar o livro como um desses recursos válidos.

## **4.2 CASO 2 - EM PROCESSO DE LIBERAÇÃO E ABERTURA PARA POSSÍVEL PUBLICAÇÃO DAS BELAS ESCRITAS ENGAVETADAS**

Uma jovem de 44 anos, inteligente, porém tímida, introspectiva, ama escrever, convive com crenças limitantes que a impedem de realizar os seus sonhos livres de julgamentos.

Em cada sessão de biblioterapia fui descobrindo um pouco dos seus surpreendentes talentos. Ela tem 2 livros escritos, sendo um romance épico e um romance contemporâneo, porém, inacabados por não se sentir incentivada e acolhida para a concretização desse sonho.

Então ela pensa: - para quê vou escrever algo que nunca vou publicar? Quem se interessará por aquilo que eu fizer? Evidencia-se aqui a crença do não merecimento.

Pensando desta forma, ela mantém guardado nas gavetas até o momento, além dos 2 livros, também 34 poesias, 8 contos, mais de 50 letras de músicas. Ela mesma faz as letras, os arranjos musicais, canta e toca no violão e ainda tem 02 letras de músicas escritas em inglês.

Além disso, ela faz artesanato, aprendeu sozinha, é autodidata. Formada em designer de interiores, cria projetos em 3D. Restaura móveis, faz decoração de festas de casamentos, chás de bebês, é cerimonialista de casamentos, desenhista à mão livre e monta arranjos florais.

Iniciamos as sessões com histórias que a levasse a olhar para dentro de si, reconhecendo o seu valor e extrair de lá todas essas belezas, para se sentir acolhida e conseguir assumir “o seu lugar no mundo”.

Ouaknin (1996, p. 163) diz que “A biblioterapia é um trabalho de liberação e de abertura [...] ele quebra o sentido em vez de reforçá-lo” [...] “Só há construção na medida em que se operar uma desconstrução”.

Esse cuidado biblioterapêutico – utilização de leitura como recurso terapêutico – tem sido um recurso extremamente útil e necessário para nos libertarmos de tudo aquilo que nos sufoca. Através da escuta, do diálogo, do respeito e do acolhimento, conseguimos sonhar, imaginar e criar possibilidades para alcançarmos esses momentos de bem-estar, alívio e vigor ao mesmo tempo.

Desde o ano 2001 aprendi com a Clarice Fortkamp Caldin a importância desse cuidado. Aprendi também com a Marília Mesquita Guedes Pereira que não basta apenas selecionar o livro, é necessário colocar o livro certo para a pessoa certa. Com Eva Maria Seitz aprendi que “Praticar a biblioterapia é tão gratificante quanto fornecer ao médico ‘aquele livro’ que traz a dosagem exata do medicamento que o paciente precisa para sobreviver.

## 5 A BIBLIOTERAPIA FLORESCEU E FRUTIFICOU

No período da pandemia pelo COVID-19 o distanciamento social foi necessário e os encontros aconteceram de maneira virtual possibilitando uma convivência saudável, com respeito e dignidade conforme pede o Estatuto do Idoso.

Estudos mostram que a biblioterapia floresceu no período da primeira guerra mundial onde livros eram ofertados para diminuir a ansiedade e o sofrimento daquele povo ferido pela guerra.

Nesse sentido, posso afirmar que a biblioterapia frutificou durante esta terrível pandemia. Por meio de histórias, novamente as pessoas eram cuidadas. No caso dos asilos onde a biblioterapia



conseguiu chegar, os idosos se identificavam com as suas histórias ao longo da vida, se percebiam no contexto do texto, enxergavam que não eram os únicos a viver aquelas histórias e se fortaleciam com as partilhas.

A história pode nos remeter ao passado e muitas vezes às lembranças dolorosas, mas através dessa vivência, aprendemos a lidar melhor com os sentimentos e ressignificá-los quando necessário.

Numa vivência de biblioterapia, aprendemos com cada história contada, como por exemplo: com a história do “Peixinho medroso” de Eliana Sá, nos sentimos à vontade para falar dos nossos medos e como utilizamos a coragem para superá-lo. Quando lemos a história “Buriti grande” de Marismar Borén revisitamos os momentos da infância, as cumplicidades nas brincadeiras e resgatamos os momentos felizes e inocentes carregados de saudades. Ao lermos a história do “Ernesto” de Blandina Franco, alguém se lembra de uma música que marcou a sua vida, outra pessoa se identifica surpreendentemente dizendo: - Eu sou o Ernesto, me sinto a pessoa mais esquisita deste mundo! Lendo “Bilica chorona” de Isabelle Borges, nos permitimos chorar para esvaziar o “pote” que precisa extravasar, aliviar e liberar espaço para acolher novos sentimentos. Com o relato de José Bocca “O bicho mais poderoso do mundo”, podemos perceber o poder que mora em nós.

Selecionando cuidadosamente as leituras, é possível levar as pessoas a olharem para si, sentindo, refletindo, percebendo e questionando: - como me vejo nessa história?

A grande mestra Caldin (2010, p. 39) diz que:

A biblioterapia vale-se dos sentidos e, por consequência, da percepção, para cuidar do outro, prestar um serviço ao outro, visto que a intercorporeidade é, reconhecidamente, terapêutica. Um olhar afetuoso, um ouvido atento, um toque carinhoso, cheiros e sabores partilhados – eis alguns dos instrumentos utilizados pelos aplicadores da biblioterapia.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Deste modo, independente dos encontros serem on-line ou presencial e com pessoas da terceira idade ou não, aprendemos com os encontros de biblioterapia a cuidarmos da nossa travessia na vida.

A Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), identifica o Bibliotecário na área de ocupação (CBO 2612-05). É um campo de estudo da Ciência da Informação.

A NIC - Classificação das Intervenções de Enfermagem possui a BIBLIOTERAPIA (4680) com a seguinte Definição: Uso terapêutico da literatura para intensificar a expressão de sentimentos, resolução ativa de problemas, enfrentamento ou insight.

Relaciono aqui algumas atividades deste código (NIC, 2008, p. 209):

- Escolher histórias, poemas, artigos, livros de autoajuda ou romances que reflitam a situação ou os sentimentos vividos pelo paciente.
- Ler em voz alta, se necessário ou possível.
- Encorajar leituras e releituras.
- Ajudar o paciente na identificação de personagens e conteúdo emocional nos livros.
- Examinar os sentimentos expressos pelos personagens e conversar sobre eles.
- Facilitar o diálogo para auxiliar o paciente a comparar e contrastar imagens, personagem, situação ou conceito na literatura com sua situação.
- Auxiliar o paciente a reconhecer como a situação na literatura é capaz de ajudar a realizar as mudanças desejadas.

“A Organização Mundial da Saúde estima que mais de trezentos milhões de pessoas, no mundo todo, sofrem de depressão. Na América Latina, o Brasil é o país com mais casos. Eles aumentaram ao longo da pandemia” (Brasil, 2021).

Sabemos que tramita na Câmara dos Deputados, desde 2012 o Projeto de LEI Nº 4186/2012 - o uso da biblioterapia para os hospitais públicos no SUS e não foi aceito para a prática até o momento.

- Temos esse valioso espaço com a biblioterapia na CBO e NIC com liberdade para atuarmos.

- Há muitas pessoas necessitando desse cuidado através da biblioterapia.

Vamos fazer valer esses recursos? Imaginemos a força de muitos bibliotecários unidos, assumindo este compromisso social, levando esta prática e com ela podendo tocar e transformar pessoas!

Necessitamos de profissionais capacitados para a prática da biblioterapia. Para capacitar os bibliotecários, fica a sugestão da inclusão da Disciplina Biblioterapia na grade curricular de todos os cursos de Biblioteconomia ou Ciência da Informação no Brasil e também o incentivo para cada um buscar o seu aperfeiçoamento e oferecer o seu melhor. Juntos seremos mais fortes e chegaremos mais longe!

## REFERÊNCIAS

BRASIL. OMS estima que mais de trezentos milhões de pessoas no mundo tem depressão. (2021). Disponível em: <https://tvbrasil.ebc.com.br/reporter-brasil/2021/10/oms-estima-que-mais-de-300-milhoes-de-pessoas-no-mundo-tem-depressao>. Acesso em: 11 março 2021.

CALDIN, C. F. *Biblioterapia: um cuidado com o ser*. São Paulo: Porto de ideias, 2010.

CLASSIFICAÇÃO das Intervenções de Enfermagem (NIC). Tradução: Glória G. M. Bulecheck; Howard K. Butcher.; Joanne Dochterman. 5.ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2007, p. 209

GARCIA PINTOS, Cláudio. **A logoterapia em contos: o livro como recurso terapêutico**. Tradução: Thereza Christina F. Stummer. São Paulo: Paulus, 1999.

LORENZON, T. **Alinhavos de bem querer**. Rio de Janeiro: Cândido, 2002.

OAKNIN, Marc-Alain. **Biblioterapia**. São Paulo: Loyola, 1996.

PARDINI, C. **Eu e a biblioterapia: uma história de amor**. Rio de Janeiro: Cândido, 2002

SEITZ, E. *Biblioterapia: uma experiência com pacientes internados em clínica médica*. Florianópolis: ACB: Habitus, 2006.

## BIBLIOTHERAPY: AN OPEN WINDOW TO HEALTHY HORIZONS

**Abstract:** This work talks about the importance of bibliotherapy for all ages, but especially in the elderly lives, when we never imagined being visited by the Coronavirus (Covid 19) pandemic. Suffering strongly knocked on our doors causing social distancing, losses, distressing feelings: fear, anger and insecurity. When all this suffocated us, the resource with bibliotherapeutic reading arrived like a medicinal balm, welcomed us, strengthened, prepared and freed us to make this crossing. Technology made social inclusion possible, brought us closer to people, introduced moments of well-being and a healthier life, with surprisingly beautiful results, including promoting the production of literary works.

**Keywords:** Bibliotherapy. Therapeutic Reading. Bibliotherapy-elderly. Reading and well-being. Read bibliotherapeutically