

**CARMEN ZITA HONÓRIO SANTOS FERREIRA**

**BIBLIOTERAPIA APLICADA A IDOSOS:  
UM NOVO DESAFIO PARA AS  
BIBLIOTECAS PÚBLICAS PORTUGUESAS**

**Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Doutora Gisélia Felício**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**ECATI - Departamento de Ciências da Comunicação**

**Lisboa  
2013**

**CARMEN ZITA HONÓRIO SANTOS FERREIRA**

**BIBLIOTERAPIA APLICADA A IDOSOS:  
UM NOVO DESAFIO PARA AS  
BIBLIOTECAS PÚBLICAS PORTUGUESAS**

Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em Ciências Documentais no Curso de Mestrado em Ciências Documentais, Variante de Bibliotecas e Centros de Documentação conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientadora: Professora Doutora Gisélia Felício

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
ECATI - Departamento de Ciências da Comunicação**

**Lisboa  
2013**

***Há palavras que nos beijam***

*Há palavras que nos beijam  
como se tivessem boca.  
Palavras de amor, de esperança,  
de imenso amor, de esperança louca.*

*Palavras nuas que beijas  
quando a noite perde o rosto;  
Palavras que se recusam  
aos muros do teu desgosto.*

*De repente coloridas  
entre palavras sem cor,  
esperadas inesperadas  
como a poesia ou o amor.*

*(O nome de quem se ama  
letra a letra revelado  
no mármore distraído  
no papel abandonado)*

*Palavras que nos transportam  
aonde a noite é mais forte,  
ao silêncio dos amantes  
abraçados contra a morte.*

***Alexandre O'Neill***

*in "No Reino da Dinamarca : obra poética 1951-1965"*  
*Lisboa, Guimarães Editores, imp. 1974. p. 50*

## **Dedicatória**

A meus pais  
Angelina e Armando  
com gratidão e amor.

## Agradecimentos

À Prof.<sup>a</sup> Doutora Gisélia Felício pelas observações, sugestões, total disponibilidade e apoio na elaboração da presente Dissertação.

Pela prestimosa colaboração na resposta ao inquérito realizado, aos representantes das Bibliotecas dos Municípios de Albufeira, Alcácer do Sal, Alcobaça, Alijó, Almada, Almeirim, Almodôvar, Alpiarça, Alvito, Anadia, Ansião, Arouca, Azambuja, Barreiro, Beja, Boticas, Braga, Cadaval, Câmara de Lobos, Campo Maior, Cantanhede, Carregal do Sal, Castelo Branco, Castelo de Vide, Castro Marim, Castro Verde, Celorico de Basto, Chaves, Constância, Crato, Cuba, Elvas, Espinho, Faro, Felgueiras, Ferreira do Alentejo, Ferreira do Zêzere, Gondomar, Gouveia, Guimarães, Ílhavo, Lagos, Leiria, Loulé, Loures, Machico, Mangualde, Marinha Grande, Matosinhos, Mealhada, Meda, Melgaço, Mértola, Mira, Mogadouro, Mondim de Basto, Monforte, Montalegre, Montemor-o-Novo, Montemor-o-Velho, Murça, Nazaré, Óbidos, Odemira, Odivelas, Oliveira de Azeméis, Ovar, Penacova, Penafiel, Penalva do Castelo, Penamacor, Portalegre, Portel, Portimão, Porto de Mós, Póvoa Varzim, Reguengos de Monsaraz, Rio Maior, S. João da Pesqueira, Santiago do Cacém, São Brás de Alportel, São Roque do Pico, Sátão, Sesimbra, Setúbal, Silves, Sines, Tomar, Tondela, Torre de Moncorvo, Torres Novas, Vendas Novas, Vieira do Minho, Vila Flor, Vila Franca de Xira, Vila Nova da Barquinha, Vila Nova de Cerveira, Vila Pouca de Aguiar, Vila Real, Vila Real de Santo António, Vila Velha de Ródão e Viseu.

A Sara Charneca, por todo o apoio e pela amizade que partilhámos desde o primeiro dia de aulas.

Ao colega Nuno Marçal pela partilha altruísta de saber.

A Elsa Bernardes por todo o apoio, singular paciência e amizade.

A Eunice Neves, irmã e amiga, pelo carinho, pela ajuda e pela leitura atenta e crítica da presente Dissertação.

Ao Alexandre e aos nossos filhos Vítor e Diogo. Que a minha ausência possa ser compensada pelo concretizar de um objetivo que se tornou comum pela vossa dedicada compreensão e pelo vosso constante incentivo.

A toda a minha restante família, pelo incondicional, imprescindível e extraordinário apoio.

Finalmente, a todos os que acreditaram que era possível alcançar este objetivo e que fizeram com que eu não deixasse de acreditar.

## Resumo

Na presente Dissertação investiga-se a importância da aplicação da Biblioterapia de desenvolvimento a indivíduos institucionalizados em centros de apoio e lares de idosos. Identificam-se as atividades de Biblioterapia que estão a ser promovidas atualmente pelas bibliotecas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas em Portugal, as metodologias utilizadas e os constrangimentos na aplicação das mesmas, no que se refere à população idosa.

No primeiro capítulo, faz-se o enquadramento teórico relativamente à Biblioterapia, seus objetivos, componentes e particularidades na aplicação ao público idoso.

No segundo capítulo, apresenta-se um enquadramento teórico sobre o Envelhecimento, destacando os aspetos mais relevantes para a aplicação da Biblioterapia, particularmente os índices demográficos das últimas décadas em Portugal e os aspetos sociológicos, biológicos, psicológicos e da perceção da linguagem, nesta área específica.

No terceiro capítulo, refere-se detalhadamente a metodologia utilizada na realização de um inquérito por questionário dirigido aos responsáveis das duzentas e uma bibliotecas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas, apresentando os dados recolhidos e a análise dos mesmos.

Constatou-se que os benefícios das leituras dirigidas, para fins de desenvolvimento pessoal com leitores idosos, em contexto de institucionalização, demonstram que se deve investir na aplicação da Biblioterapia a idosos, em grande escala. Concluiu-se também que as bibliotecas públicas e os bibliotecários têm um papel preponderante na aplicação desta terapêutica, através da interação com parceiros nas áreas da saúde, educação e ação social.

Termina-se este estudo com algumas considerações finais a que os resultados nos conduzem, nomeadamente quanto à necessidade de se prosseguir este trabalho de forma sistematizada e regular, com reais benefícios para a população em apreço que muitas vezes sofre de problemas de ordem vária, nomeadamente de isolamento.

**Palavras-chave:** BIBLIOTERAPIA; FUNÇÃO TERAPÊUTICA DA LEITURA; ENVELHECIMENTO; IDOSOS; BIBLIOTECAS PÚBLICAS; PORTUGAL.

## Abstract

This dissertation investigates the importance of the application of developmental Bibliotherapy among institutionalized individuals in support centers and elderly nursing homes. It identifies the activities of Bibliotherapy currently being promoted by the libraries of the National Network of Public Libraries in Portugal, the methodologies and constraints in implementing them regarding the elderly population.

The first chapter addresses the theoretical framework regarding Bibliotherapy, their objectives, components and specifics of its application to aged groups.

The second chapter presents a theoretical framework on ageing, highlighting the most relevant aspects for the implementation of Bibliotherapy, particularly demographic indices of the latest decades in Portugal and sociological, biological, psychological aspects and perception of language in this specific area.

The third chapter refers in detail the methodology used in conducting a survey questionnaire addressed to the heads librarians of two hundred and one libraries of the National Network of Public Libraries in Portugal, presenting the data collected and its analysis.

It was found that the benefits of directed readings, for personal development with aged readers in institutional context show that we must invest in putting into practice Bibliotherapy in a large scale. It was also found that public libraries and librarians have a key role in the application of this therapy, through interaction with partners in health, education and social services.

This study ends with some concluding remarks drawn from our results, particularly on the need to continue this work in a systematized way and on a regular basis, with real benefits for the population in study that often suffers problems of various kinds, namely isolation.

**Keywords:** BIBLIOTHERAPY; THERAPEUTICAL FUNCTION OF READING; AGING; ELDERLY; PUBLIC LIBRARIES; PORTUGAL.

## **Lista de Siglas e Acrónimos**

ALA - American Library Association

AVD - Atividades da Vida Diária

BAD – (Associação Portuguesa de) Bibliotecários, Arquivistas e Documentalistas

BP – Biblioteca Pública

DGLAB - Direção-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas

EUA – Estados Unidos da América

INE - Instituto Nacional de Estatística

IFLA - International Federation of Library Associations (and Institutions)

IPLB – Instituto Português do Livro e das Bibliotecas

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NP – Norma Portuguesa

NUT – Nomenclatura das Unidades Territoriais

ONU – Organização das Nações Unidas

RBE - Rede de Bibliotecas Escolares

RECIL - Repositório Científico Lusófona

RNBP – Rede Nacional de Bibliotecas Públicas

PB - Professor Bibliotecário

TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação

UE – União Europeia

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

UNESCO - United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

## **Índice**

|                                                                                                                                         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Introdução .....</b>                                                                                                                 | <b>11</b>  |
| <b>Capítulo 1 – Biblioterapia .....</b>                                                                                                 | <b>14</b>  |
| 1.1. Origem do conceito.....                                                                                                            | 15         |
| 1.2. Objetivos e componentes da Biblioterapia.....                                                                                      | 17         |
| 1.3. Fases do processo biblioterapêutico.....                                                                                           | 23         |
| 1.4. Aplicação da Biblioterapia a idosos.....                                                                                           | 25         |
| <b>Capítulo 2 – Envelhecimento: indicadores demográficos e<br/>aspectos sociológicos, biológicos, psicológicos e linguísticos</b>       | <b>32</b>  |
| 2.1 Envelhecimento em Portugal – Indicadores demográficos .....                                                                         | 35         |
| 2.2. Envelhecimento – Aspectos sociológicos.....                                                                                        | 50         |
| 2.3. Envelhecimento – Aspectos biológicos.....                                                                                          | 54         |
| 2.3.1. O sistema sensorial da visão .....                                                                                               | 55         |
| 2.3.2. O sistema sensorial da audição .....                                                                                             | 57         |
| 2.3.3. Os sistemas sensoriais do paladar, do olfato e do tacto .....                                                                    | 60         |
| 2.4. Envelhecimento – Aspectos psicológicos.....                                                                                        | 61         |
| <b>Capítulo 3 – Biblioterapia para idosos nas Bibliotecas da Rede<br/>Nacional de Bibliotecas Públicas: inquérito por questionário.</b> | <b>65</b>  |
| 3.1. Metodologia seguida.....                                                                                                           | 68         |
| 3.1.1. Identificação do objeto de estudo.....                                                                                           | 68         |
| 3.1.2. Métodos e instrumentos utilizados.....                                                                                           | 71         |
| 3.1.3. Universo de análise.....                                                                                                         | 72         |
| 3.1.4. Recolha de dados.....                                                                                                            | 73         |
| 3.2. Análise dos dados.....                                                                                                             | 75         |
| <b>Conclusão .....</b>                                                                                                                  | <b>95</b>  |
| <b>Bibliografia.....</b>                                                                                                                | <b>100</b> |

|                                                                                                        |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Apêndices .....</b>                                                                                 | <b>i</b>    |
| <b>Apêndice I – Carta de apresentação do questionário .....</b>                                        | <b>ii</b>   |
| <b>Apêndice II – Questionário .....</b>                                                                | <b>iii</b>  |
| <b>Apêndice III – Reforço do pedido de resposta ao questionário .....</b>                              | <b>vii</b>  |
| <b>Apêndice IV – Grelha de registo das respostas às perguntas 8, 9 e 10<br/>do questionário .....</b>  | <b>viii</b> |
| <b>Apêndice V – Grelha de registo das respostas às perguntas 11, 12 e 17<br/>do questionário .....</b> | <b>xiii</b> |

## Índice de Figuras

|                                                                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1 - Índice de envelhecimento, 2001 e 2011.....                                                                                        | 39 |
| Figura 2 - Índice de longevidade, 2001 e 2011 .....                                                                                          | 40 |
| Figura 3 - Taxa de analfabetismo, 2001 e 2011 .....                                                                                          | 43 |
| Figura 4 - Proporção da população com 15 ou mais anos sem qualquer nível de escolaridade completo, 2001 e 2011 .....                         | 44 |
| Figura 5 - Evolução do número de famílias institucionais, 2001 e 2011 .....                                                                  | 45 |
| Figura 6 - Corte esquemático do olho humano .....                                                                                            | 55 |
| Figura 7 - Sistema auditivo humano.....                                                                                                      | 58 |
| Figura 8 - Distribuição geográfica das bibliotecas participantes por Distritos, incluindo as Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira ..... | 69 |

## Índice de Tabelas

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1 - Número de bibliotecas públicas da RNBP em 21/10/2013 ..... | 73 |
|-----------------------------------------------------------------------|----|

## Índice de Gráficos

|                                                                                                                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gráfico 1 - Estrutura etária da população residente por sexo, 2001 e 2011 .....                                                                                                                          | 36 |
| Gráfico 2 - Índice de envelhecimento na Europa, 1960 e 2012 .....                                                                                                                                        | 37 |
| Gráfico 3 - Frequência de conversas com vizinhos, 1997 .....                                                                                                                                             | 47 |
| Gráfico 4 - Género de livros que leu nos 12 meses anteriores segundo o sexo, 1999 .....                                                                                                                  | 48 |
| Gráfico 5 - Relação entre o número de bibliotecas da RNBP em 30/09/2013 e o número de bibliotecas participantes no inquérito por Distritos, incluindo as Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira ..... | 70 |
| Gráfico 6 - Proporção entre o número de bibliotecas que participaram no inquérito, por distrito, em relação ao total nacional (em percentagem) .....                                                     | 70 |
| Gráfico 7 - Fluxo de respostas diárias ao inquérito .....                                                                                                                                                | 74 |
| Gráfico 8 - Bibliotecas com projetos na área da Biblioterapia aplicada a idosos .....                                                                                                                    | 75 |
| Gráfico 9 - Constituição da equipa responsável .....                                                                                                                                                     | 75 |
| Gráfico 10 - Destinatários das atividades.....                                                                                                                                                           | 77 |
| Gráfico 11 - Locais onde decorrem as atividades .....                                                                                                                                                    | 78 |
| Gráfico 12 - Periodicidade de realização das sessões .....                                                                                                                                               | 79 |
| Gráfico 13 - Número de participantes em cada sessão .....                                                                                                                                                | 80 |
| Gráfico 14 - Preferência no tipo de obras utilizadas nas sessões .....                                                                                                                                   | 81 |
| Gráfico 15 - Fatores intervenientes na escolha das obras e nas estratégias .....                                                                                                                         | 83 |
| Gráfico 16 - Objetivos dos projetos implementados .....                                                                                                                                                  | 85 |
| Gráfico 17 - Metodologias utilizadas nos projetos em curso por distrito .....                                                                                                                            | 87 |
| Gráfico 18 - Distribuição dos distritos segundo os métodos utilizados nos projetos em curso .....                                                                                                        | 88 |
| Gráfico 19 - Bibliotecas onde ponderam implementar projetos no prazo de seis meses .....                                                                                                                 | 90 |
| Gráfico 20 - Razões para a não implementação de projetos .....                                                                                                                                           | 90 |

## Introdução

Ao longo dos anos as bibliotecas públicas têm vindo a assumir vários papéis. Estes vão desde fortalecer os hábitos de leitura, promover o conhecimento sobre a herança cultural e assegurar o acesso dos cidadãos à informação, até apoiar, criar e participar em programas e atividades de instrução para os diferentes grupos etários.

As atividades de promoção e animação da leitura nas bibliotecas públicas portuguesas têm estado focadas essencialmente no público escolar. Os espaços de leitura destas bibliotecas são frequentemente salas de estudo ocupadas por estudantes e as atividades de promoção da leitura são normalmente dirigidas a crianças, ocupando a “Hora do Conto” um lugar central.

Apesar de meritórias e necessárias, tais atividades não chegam a uma franja da população que é cada vez mais representativa na sociedade moderna: a população idosa.

A escolha do tema da presente Dissertação teve como base a experiência da autora como bibliotecária numa biblioteca pública municipal, não pertencente à Rede Nacional de Bibliotecas Públicas, o interesse pessoal pelas atividades de promoção da leitura, ligadas preferencialmente a obras literárias e a descoberta, no Seminário sobre Biblioterapia, ministrado pelo Dr. Frank Ulrich Seiler, em Março de 2011, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, de que esta forma de terapia é uma técnica com resultados comprovados, já implementada noutros países mas ainda não muito difundida em Portugal.

Relativamente à escolha do público idoso para o desenvolvimento de uma análise mais aprofundada sobre a aplicação da Biblioterapia, esta prende-se com a experiência na área do voluntariado que a autora desenvolve desde 2005, como membro do Conselho de Administração de uma Instituição Particular de Solidariedade Social com valências dedicadas aos idosos e com a perceção, no terreno, de que as atividades oferecidas pelos agentes culturais se focam maioritariamente no público infantil, sendo imperativo adotar medidas preventivas para controlar e reduzir o impacto negativo das perdas que ocorrem no indivíduo na sequência do processo de envelhecimento e aumentar o impacto positivo dos ganhos que esse processo também traz.

A presente Dissertação pretende responder às seguintes questões de partida:

1. O livro pode exercer uma função terapêutica, numa perspetiva de desenvolvimento, sobre indivíduos institucionalizados em centros de apoio e lares de idosos?
2. Que atividades de Biblioterapia aplicada a idosos estão a ser promovidas atualmente pelas bibliotecas da RNBP em Portugal, em que escala, em que condições, com que tipo de obras?
3. As bibliotecas públicas e os bibliotecários poderão ter um papel preponderante na aplicação da Biblioterapia junto do público acima dos 65 anos<sup>1</sup>?
4. Quais os recursos e os constrangimentos existentes na promoção de atividades de Biblioterapia junto do público sénior?
5. É possível otimizar recursos para alargar as atividades a outras instituições e potencializar estratégias de aplicação que possam ser difundidas?

No que diz respeito à organização interna do nosso trabalho de investigação, o mesmo encontra-se dividido em três capítulos. No Capítulo 1, apresentamos o enquadramento teórico relativamente à Biblioterapia, seus objetivos, componentes e particularidades na aplicação ao público idoso.

No Capítulo 2, apresentamos o enquadramento teórico sobre o Envelhecimento, destacando os aspetos mais relevantes para a aplicação da Biblioterapia, particularmente os aspetos sociológicos, biológicos, psicológicos e da perceção da linguagem com ele relacionados e os índices demográficos das últimas décadas em Portugal.

No Capítulo 3, referimos detalhadamente a metodologia utilizada, com a elaboração de um inquérito por questionário, dirigido a todas as bibliotecas da RNBP e procedemos à análise dos dados recolhidos.

Finalmente, apresentamos as conclusões da nossa investigação como forma de resposta às perguntas de partida, tecendo algumas considerações que favorecem a reflexão sobre o tema em análise e que pensamos poderem vir a ser úteis em posteriores investigações.

---

<sup>1</sup> Idade de aposentação estabelecida por Lei em Portugal; segundo o disposto no artigo 81.º, n.º 1 da Lei n.º 66-B/2012, de 31 de dezembro, "Sem prejuízo do regime estatutariamente previsto para os militares da Guarda Nacional Republicana, para o pessoal com funções policiais da Polícia de Segurança Pública, para o pessoal da Polícia Judiciária, para o pessoal do corpo da guarda prisional e para os funcionários judiciais, a idade de aposentação e o tempo de serviço estabelecidos no n.º 1 do artigo 37.º do Estatuto da Aposentação passam a ser de 65 anos e de 15 anos, respetivamente." (LEI n.º 66-B/2012);

Para tornar mais compreensível a abordagem do tema e a análise da situação, optámos por apresentar o referencial teórico à medida que cada vertente do estudo é apresentado, isto é, à medida que vão sendo tratadas e apresentadas as diferentes partes do nosso trabalho.

A presente Dissertação cumpre as “Normas para a elaboração e apresentação de teses de Doutoramento (aplicáveis às dissertações de Mestrados)” da ULHT.

Para as Citações e Referenciação Bibliográfica adotámos a norma NP 405-1, a norma NP 405-3 e a norma NP 405-4, respetivamente para documentos impressos, documentos não publicados e documentos eletrónicos.

# **Capítulo 1**

## **Biblioterapia**

### 1.1. Origem do conceito

Biblioterapia é um termo usado nos nossos dias para denominar uma terapia específica e que etimologicamente é constituído pelas palavras de origem grega “βιβλιο” e “θεραπεία”<sup>2</sup>. *Biblio*, que significa livro, refere-se neste caso a todo o tipo de material bibliográfico ou passível de leitura e “terapia” significa cura ou restabelecimento e pode também ser entendida como prevenção. Desta forma, a Biblioterapia pode ser definida como uma terapia por meio de livros, sendo uma prática que utiliza os livros e a leitura para auxiliar indivíduos a lidarem com os seus problemas físicos e psicológicos. Marc-Alain Ouaknin, na sua obra *Biblioterapia* (1996, p. 12) destaca que a palavra terapia tem um sentido não tanto de cura, mas essencialmente de prevenção e prospeção.

A importância da leitura, conforme afirmam vários autores (BROWN, 1975; RATTON, 1975; OUAKNIN, 1996; CALDIN, 2001; MANGUEL, 2010) surgiu na antiguidade e manteve-se até aos nossos dias.

No Império Romano, a leitura das obras dos grandes oradores era recomendada como recurso terapêutico aos pacientes por Aulus Cornélius Celsus, como contribuição para o desenvolvimento da capacidade crítica dos mesmos.

No Egito, o Faraó Ramsés II mandou colocar no frontispício de sua Biblioteca a inscrição *Remédios para a alma*. Também no antigo Egito, no séc. I, existia uma comunidade em Alexandria denominada *Terapeutas*, que era uma comunidade de filósofos que cuidava não só do corpo, mas também da psique, daquilo que anima o corpo, que lhe dá forma. A *terapia*, velar pelo próprio ser, aparece citada por oposição à *medicina*, cuidar do próprio corpo.

Na antiga Biblioteca de Tebas, na Grécia, podia ler-se a seguinte frase: *Lugar de cura da alma*. Nas portas das antigas bibliotecas medievais existiam também inscrições sobre a atuação do livro como remédio para a alma.

---

<sup>2</sup> OUAKNIN, Marc- Alain - **Biblioterapia**. São Paulo : Loyola, 1996. 341, [2] p. ISBN 85-15-01249-9, p. 11;

Na Catedral de Winchester, pode ler-se o conselho *Estuda para atingir a quietude* dado pelo artista desconhecido do vitral que retrata o pescador e ensaísta Izaak Walton a ler um pequeno livro nas margens do rio Itchen.

No final do século XVIII, em países europeus como a França, a Itália e a Inglaterra, a prática da Biblioterapia, ainda que não conhecida por esse nome, era um importante método de psicoterapia, onde a leitura era apontada como uma parte importante no tratamento de doenças mentais. Começaram a ser instaladas bibliotecas nos hospitais psiquiátricos na Europa no final do século XVIII e nos Estados Unidos da América a partir da década de 50 do séc. XIX.

Benjamin Rusch foi um dos médicos pioneiros na utilização nos EUA da Biblioterapia com doentes mentais. Recomendava a leitura para doentes, de um modo geral: a leitura de entretenimento como novelas, livros de viagem e a leitura para o conhecimento, relativa a assuntos filosóficos, morais, religiosos.

Segundo Eleanor Frances Brown<sup>3</sup>, Benjamin Rusch, em 1812, na obra *Medical Inquiries and Observations Upon the Diseases of the Mind* recomendou a Biblioterapia como apoio à psicoterapia para pessoas portadoras de conflitos internos, depressão, medos ou fobias e bem assim para idosos. Para o tratamento de doenças mentais, recomendava estratégias diversas de leitura, como a leitura em voz alta, a memorização de passagens interessantes ou a cópia de manuscritos, acreditando que essas estratégias potenciavam a eficácia terapêutica dos materiais de leitura.

Em meados do século XIX, John Minson Galt destacou-se pela publicação do livro *The Treatment of Insanity*, sobre a natureza terapêutica dos serviços bibliotecários, tendo sugerido materiais para serem lidos a pessoas com perturbações mentais.<sup>4</sup> Segundo este autor, a biblioteca é uma farmácia do intelecto, recheada de remédios para todos os tipos de problemas de ordem emocional. Sendo médico, Galt realçou a necessidade de garantir que a escolha das obras utilizadas na Biblioterapia fosse sempre baseada em considerações médicas sobre o estado mental de cada paciente, destacando a obrigatoriedade de acompanhamento e supervisão profissional durante o tratamento.

Durante a I Guerra Mundial, a ALA - American Library Association reconheceu a leitura de livros como instrumento terapêutico e apoiou um programa de serviço de biblioteca junto do exército, em hospitais e instituições, para o processo de reabilitação, desenvolvimento cognitivo, entretenimento e estimulação dos soldados, que regressavam dos campos de batalha com perturbações traumáticas.

---

<sup>3</sup> BROWN, Eleanor Frances - **Bibliotherapy and its widening applications**. Metuchen : The Scarecrow Press, 1975. 404 p. ISBN 0-8108-0782-3, p. 13;

<sup>4</sup> Idem – Ibidem, p.15;

Com a II Grande Guerra, revitalizaram-se os serviços de biblioteca junto das forças armadas e dos hospitais de campo. Em todos os grandes hospitais surgiram departamentos direcionados para estas terapias especializadas e criaram-se cursos para formar profissionais. Foi desde então que o conceito de bibliotecário como especialista foi aceite, sendo sua responsabilidade disponibilizar livros e reunir pessoas à volta dos mesmos por razões terapêuticas.

Segundo Eleanor Frances Brown,<sup>5</sup> no final da década de 50 do século XX, começou a verificar-se uma maior partilha na responsabilidade na aplicação da Biblioterapia em contexto médico. O psiquiatra passou a encabeçar uma equipa pluridisciplinar que incluía especialistas nas ciências comportamentais, dinâmicas de grupo e investigação científica. Algumas das tarefas reservadas apenas ao Psiquiatra começaram a ser gradualmente delegadas nos outros membros da equipa técnica, nomeadamente, a escolha de material para ser utilizado na terapia; a realização de reuniões semanais com o bibliotecário; a recolha de dados históricos, psicológicos e sociais de cada paciente, para entrega ao bibliotecário; a elaboração, o acompanhamento e a avaliação das atividades de Biblioterapia em grupo; a seleção, a recomendação e o estímulo a pacientes para a leitura individual e em grupo e finalmente, o aconselhamento e incitamento do bibliotecário para o seu papel de biblioterapeuta.

Desde o período de pós-guerra até aos nossos dias, tem-se assistido a uma crescente evolução da teorização e aplicação da Biblioterapia. Desde então, esta tem vindo a ser utilizada não só em contexto hospitalar e na área da saúde, mas também nas áreas social e educacional.

## 1.2. Objetivos e componentes da Biblioterapia

Conforme referimos no ponto 1.1. do presente capítulo, as primeiras concetualizações da Biblioterapia no séc. XX são voltadas essencialmente para a aplicação na área médica, em hospitais, em particular junto de indivíduos com internamento de longa duração.

Alice Bryan, no artigo que escreveu em 1939, para o *Library Journal*, com o título *Can there be a science of bibliotherapy* defende o recurso à Biblioterapia para a melhoria da vida dos leitores em geral, trabalhando a questão emocional dos indivíduos através de informações necessárias para conduzi-los à ação. Recomenda a cooperação entre

---

<sup>5</sup> BROWN, Eleanor Frances - **Bibliotherapy and its widening applications**. Metuchen : The Scarecrow Press, 1975. 404 p. ISBN 0-8108-0782-3, p. 21;

Bibliotecários e Psicólogos, uma vez que entende a Biblioterapia como um dos serviços da biblioteca. (Apud BROWN, 1975, p.18)

Segundo Clarice Fortkamp Caldin<sup>6</sup>, Alice Bryan enumera cinco grandes objetivos da Biblioterapia:

- 1) Evidenciar a existência de mais do que uma solução para o problema que vivencia;
- 2) Mostrar ao leitor que ele não é o primeiro a sentir determinado problema;
- 3) Ajudar o leitor a pensar na experiência vicária, através dos outros, em termos humanos;
- 4) Oferecer informações necessárias à solução do seu problema;
- 5) Encorajar o leitor a encarar a sua situação de forma realista, de forma a conduzir à ação.

Na Tese de Doutoramento intitulada *Bibliotherapy, a theoretical and clinical – experimental study*, em 1949, Caroline Shrodes (Apud ALMEIDA, 2012, p. 31) descreveu a resposta do indivíduo à literatura, lançando as bases da Biblioterapia atual. Utilizou como ponto de partida os pensamentos de Aristóteles e a teoria psicanalítica de Freud para explicar a influência da leitura sobre o comportamento humano.

Segundo Maria Odete Rodrigues Gonçalves Ferreira de Almeida<sup>7</sup>, Caroline Shrodes identificou dois tipos de literatura para uso biblioterapêutico, que passamos a apresentar:

1. A literatura didática, instrutiva e educativa, facilitadora e potenciadora de uma mudança no indivíduo através de um maior e melhor conhecimento cognitivo;
2. A literatura imaginativa, como a ficção, a poesia e as biografias, que se revela bastante eficaz na promoção da mudança, porque gera uma experiência emocional, necessária a uma terapia efetiva.

A mesma investigadora (ALMEIDA, 2012, p. 31) regista que Caroline Shrodes listou os componentes da Biblioterapia correspondendo os mesmos aos da psicoterapia: a identificação, a projeção, a ab-reação, isto é a manifestação consciente de sentimentos

---

<sup>6</sup> CALDIN, Clarice Fortkamp - A leitura como função terapêutica : Biblioterapia. *Revista Eletrônica de Biblioteconomia e Ciência da Informação*. [Em linha]. Nº 12, p. 32-44 (2005). [Consult. 09 junho 2013]. Disponível em [www.<URL:https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2001v6n12p32/5200>](http://www.<URL:https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2001v6n12p32/5200>);

<sup>7</sup> ALMEIDA, Maria Odete Rodrigues Gonçalves Ferreira de - **A utilização da biblioterapia em contexto de biblioteca escolar no apoio a crianças com perturbações físicas e emocionais : criação de um modelo aplicacional**. [Em linha] Lisboa : Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, 2012. 210 f. Dissertação de Mestrado [Consult. 23 novembro 2013]. Disponível em [www.<URL:http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/3808>](http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/3808), p. 31;

recalcados, a catarse, no sentido de libertação de emoções ou sentimentos reprimidos e a introspeção, isto é, o subsequente desenvolvimento de uma consciência das motivações individuais e a racionalização dos comportamentos. Neste contexto, enquanto as personagens ficcionais trabalham para a resolução dos seus problemas, o leitor é emocionalmente envolvido no enredo, acabando por construir uma introspeção sobre a sua própria situação.

O método biblioterapêutico consiste pois numa dinamização e ativação existencial por meio da dinamização e ativação da linguagem. A linguagem metafórica conduz o homem para além de si mesmo, tornando-o outro, livre no pensamento e na ação.

O diálogo, a linguagem em movimento, é também um dos componentes da Biblioterapia. As várias interpretações que resultam dos comentários aos textos através do diálogo mostram que cada um pode manifestar sua opinião e ter a sua visão particular do texto e do mundo. Entre os participantes das sessões de Biblioterapia há o texto, que funciona como objeto intermediário e como pretexto para o diálogo. No diálogo biblioterapêutico é o texto que abre espaço para os diversos comentários.

Assim, as diversas interpretações obtidas permitem a existência da alteridade e a criação de novos sentidos, que poderiam não ter sido tidos em conta até ao momento do diálogo.

Neste ponto, a Biblioterapia afasta-se da Psicoterapia, uma vez que esta última se baseia na relação entre o paciente e o terapeuta. A Biblioterapia baseia-se no encontro entre ouvinte e leitor, onde o próprio texto desempenha o papel de terapeuta e o diálogo entre os vários participantes ajuda a atingir o bem-estar.

Clarice Fortkamp Caldin, em 2010, no livro *Biblioterapia: um cuidado com o ser*, recuperou e desenvolveu a teoria de Caroline Shrodes, apresentando os componentes básicos da Biblioterapia como sendo a catarse, a identificação e a introspeção.

Porém, no seu artigo *A leitura como função terapêutica: Biblioterapia*, em 2001 tinha também incluído nos componentes da Biblioterapia o humor, a introjeção e a projeção:

“A catarse (...) pode ser entendida como pacificação, serenidade e alívio das emoções. É nessa perspectiva que se enfoca a leitura de textos literários como desempenhando uma função catártica. Não está, portanto, em desacordo com a moderna concepção de catarse, em que o termo é utilizado com referência à função libertadora da arte. (...) Textos que privilegiem o humor constituem um exemplo de possibilidade terapêutica por meio da leitura. Ao buscar em Freud apoio teórico para a compreensão do humor, observa-se que o humor se configura como um triunfo do narcisismo, posto que o ego se recusa a sofrer. O humor é, pois, a rebelião do ego contra as circunstâncias adversas, transformando o que poderia ser objeto de dor em objeto de prazer. É a ação do superego agindo sobre o ego a fim de protegê-lo contra a dor. (...) A identificação – factor importante na teoria freudiana do desenvolvimento da personalidade – começa cedo na nossa vida. As crianças se identificam com os pais, com pessoas que

admiram e com os animais. Segundo o Vocabulário de Psicanálise (LAPLANCHE; PONTALIS, 1994, p. 226), a identificação é "um processo psicológico pelo qual um sujeito assimila um aspecto, uma propriedade, um atributo do outro e se transforma, total ou parcialmente, segundo o modelo desse outro". (...)

A introjeção constitui-se em um processo evidenciado pela investigação analítica: "o sujeito faz passar, de um modo fantasístico, de 'fora' para dentro', objetos e qualidades inerentes a esses objetos" (LAPLANCHE; PONTALIS, 1994, p. 248). Está estreitamente relacionada com a identificação. (...)

A projeção é a transferência aos outros de nossas idéias, sentimentos, intenções, expectativas e desejos. Segundo Laplanche; Pontalis (1994, p. 374), a projeção é, "no sentido propriamente dito, operação pela qual o sujeito expulsa de si e localiza no outro – pessoa ou coisa – qualidades, sentimentos, desejos e mesmo 'objetos' que lê, desconhece, ou recusa nele. (...)

A introspecção, segundo Michaelis (1998, p. 699), é a "descrição da experiência pessoal em termos de elementos e atitudes" a "observação, por uma determinada pessoa, de seus próprios processos mentais". Dessa forma, a leitura, ao favorecer a introspecção, leva o indivíduo a refletir sobre os seus sentimentos – o que é terapêutico, pois sempre desponta a possibilidade de mudança comportamental." (Caldin, 2001, p.8 -10).

A catarse na Literatura é definida como purgação ou purificação. Aristóteles na obra *Poética* afirmava, a propósito da fruição da tragédia, que a palavra tinha um efeito catártico sobre o indivíduo.

Bruno Bettelheim no seu livro *Psicanálise dos contos de fadas* fala-nos nas vantagens em se permitir que o material inconsciente atinja a consciência através da fruição da Literatura e da imaginação:

"Na criança ou no adulto, o inconsciente é um poderoso determinante do comportamento. Quando o inconsciente é reprimido e ao seu conteúdo é negada a consciencialização, então o espírito consciente da pessoa acabará finalmente por ficar em parte esmagado pelos derivativos destes elementos inconscientes, ou então, ela será forçada a manter um controlo tão rígido e compulsivo sobre os mesmos que a sua personalidade poderá a vir a ser gravemente afetada. Mas quando se permite que material inconsciente em certa medida, atinja a consciência e possa ser elaborado através da imaginação, o seu potencial para fazer o mal – a nós próprios ou a outros – torna-se muito reduzido; algumas das suas forças podem então ser dirigidas para fins positivos." (BETTELHEIM, 2013, p. 15).

Importa destacar que se pode atingir a catarse tanto através da dramatização, como através da leitura individual em silêncio ou da narração em voz alta e por meio de todos os tipos de textos literários, desde que a história tenha um bom enredo, elementos de verosimilhança e provoque emoções. No entanto, nas sessões em grupo há a já referida vantagem do diálogo que se segue à fruição do texto.

Uma das formas de se verificar se o texto provocou catarse em sessões de grupo é observar se a narração produziu efeitos imediatos como o riso, a alegria, o entusiasmo ou o alívio no final.

A identificação acontece através da leitura de ficção e consiste num processo pelo qual o indivíduo assimila, ou se apropria de atributos das personagens, podendo esta assimilação transformar o leitor.

Quando a personagem ficcional é objeto de admiração, o leitor identifica-se com a mesma pelo mecanismo da introjeção, ou seja, pela assimilação das qualidades da personagem. Colocando os seus conflitos na personagem, o leitor fá-lo através da projeção, como uma defesa para lidar com sentimentos dolorosos ou que não entende. Tanto a introjeção como a projeção processam-se de forma inconsciente por parte do leitor.

Quando o leitor se apercebe de que a personagem tem atributos semelhantes aos seus, dá-se a introspeção, ou seja, uma perceção interna e individual. A este nível as consequências podem ser diversas, como por exemplo o leitor aceitar-se a si próprio, percebendo que não é o único a sentir ou a agir de determinada forma, ou sentir o desejo de mudar de atitude ao perceber que a sua, que é igual à da personagem, não está a ser a melhor. Isto significa que a introspeção é um processo mental e consciente de autoavaliação, que se processa através das personagens, que funcionam quase como um espelho, onde o leitor pode observar os seus defeitos e qualidades, reais ou imaginários, até então ocultados pelas solicitações da vida quotidiana.

Porém, nas sessões de Biblioterapia não se deve ter a pretensão de levar o participante a conhecer-se a si mesmo. Cabe a cada leitor, individualmente, decidir se deseja ou não refletir sobre as atitudes das personagens num patamar paralelo às suas próprias atitudes. O processo de autoconhecimento é contínuo e não é iniciado pela Biblioterapia. No entanto, esta pode proporcionar ao leitor uma hipótese de conhecer um parâmetro para análise de comportamentos. As personagens de ficção ajudam neste processo porque possibilitam tanto a identificação como a introspeção, tornando-se assim fonte de prazer, fruição e alívio.

Suélen dos Passos<sup>8</sup> acrescentou a estes componentes o toque e o diálogo.

Segundo a autora todos os indivíduos necessitam de um toque terapêutico. Através do toque transmitimos sentimentos. O aperto de mão, o abraço, o beijo, o contacto físico é fundamental nas relações humanas. Para o idoso ainda mais, uma vez que em muitos casos este pode ter pouco contacto com os familiares, vivendo em insituições com mais idosos do que funcionários, onde estes últimos trabalham por turnos, não podendo criar com o idoso uma relação igual à relação familiar perdida. Neste contexto, o toque adquire uma

---

<sup>8</sup> PASSOS, Suélen dos - **Biblioterapia para o bem-estar das idosas do Lar São Francisco**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2012. 61f.;

importância extrema com os funcionários da instituição e até com pessoas estranhas, desde que as mesmas manifestem afeto.

Para além das razões já invocadas e conforme iremos ver no capítulo 2, ponto 2.3., no que concerne ao tacto, com o envelhecimento verifica-se uma diminuição da sensibilidade na palma da mão; porém investigadores como Roger Fontaine (2000, p. 65) afirmam que a sensibilidade da maior parte do resto do corpo se mantém sem modificação até uma idade muito avançada. É portanto um dos sentidos que goza de maior longevidade, por comparação com a visão ou a audição.

Segundo Suélen dos Passos, o toque pode ser considerado terapêutico quando o contacto físico transmite amor e empatia e desencadeia alterações metabólicas e químicas no corpo, que podem auxiliar na cura. A estimulação tátil e as emoções associadas a essa estimulação podem controlar a endorfina, uma substância química libertada pelos neurónios que alivia a dor e proporciona uma sensação de bem-estar.

Apesar da importância do toque, é o diálogo que assume o papel fundamental nas sessões de Biblioterapia. A aplicação da mesma vai para além do narrar, dramatizar ou de ler uma história. Aliás, conforme já registámos, apenas ler, narrar ou dramatizar uma história não é suficiente para que essa atividade seja considerada Biblioterapia. É necessário que o público-alvo tenha permissão para expor seu ponto de vista, refletir sobre os problemas e alegrias das personagens, traçar um paralelo com suas vivências e partilhar os seus medos com o grupo. Somente assim, através do diálogo e da interação, podem a leitura, a narração, ou a dramatização ser transformadas em terapia.

A partir da verbalização e da partilha, os sentimentos que não eram compreendidos por não terem sido nomeados até então, ganham identidade e podem ser analisados e desenvolvidos. O diálogo biblioterapêutico, baseado na relação de confiança que se vai intensificando no grupo, a cada sessão, permite aos participantes libertar sentimentos negativos, expondo as suas ansiedades e visões do mundo de forma tranquila. Não existindo aqui a relação médico/paciente, não se verifica a preocupação em se estar a ser avaliado.

Em suma, não é objetivo da Biblioterapia analisar comportamentos, mas sim permitir a cada participante que se identifique com as personagens de ficção, favorecendo a contínua construção da sua própria identidade, sempre inacabada.

### 1.3. Fases do processo biblioterapêutico

De acordo com John Pardeck (apud HASSE, 2004, p.47), são quatro as fases do processo biblioterapêutico: a identificação, a seleção, a apresentação e o acompanhamento ou discussão.

Em primeiro lugar, identificar e registar as características de cada um dos participantes do grupo é essencial. Estamos a referir-nos a eventuais dificuldades de visão, ou audição, ou ainda algum problema ao nível da compreensão da linguagem. Também as necessidades emocionais dos membros do grupo devem ser identificadas para que se possa fazer uma seleção apropriada dos textos, para que exista um perfeito ajuste entre estes e as inquietações pessoais dos participantes.

Em segundo lugar, a fase de seleção requer competência e introspeção, já que as obras escolhidas devem fornecer informações corretas sobre os eventuais problemas e simultaneamente não transmitir falsas sensações de esperança ou desalento ao paciente.

A qualidade dos textos e do material a utilizar é fundamental para o sucesso da Biblioterapia. Um bom texto literário permite, pela sua profundidade, uma compreensão a vários níveis, conforme já indicado no ponto 1.2. do presente capítulo.

O texto a ler ou dramatizar deve ter um bom enredo, que propicie o despertar e o apaziguar de emoções. Não se devem usar textos didáticos e informativos, uma vez que a finalidade da Biblioterapia é a fruição e o prazer e não a transmissão de juízos de valor ou de meros ensinamentos. Devem evitar-se textos fragmentados, que não tenham uma completa descrição dos factos. Neste contexto, o Biblioterapeuta deve utilizar preferencialmente contos, lendas ou poemas e não romances, uma vez que cada sessão deve ser autónoma e a leitura de um romance ocuparia várias sessões.

Resumindo, quaisquer histórias ou poemas completos, que privilegiem o imaginário e consigam o envolvimento dos participantes com as personagens ou o *eu poético* através do mecanismo da identificação e que apresentem situações verosímeis podem ser utilizados nas atividades de Biblioterapia.

Em terceiro lugar, processa-se a apresentação. A obra escolhida para cada sessão deve ser apresentada de forma cuidada e estratégica para que os participantes consigam reconhecer semelhanças entre si e as personagens ou o *eu poético* do texto.

O aplicador de Biblioterapia deverá criar um bom ambiente, tranquilo e seguro, apresentando-se de forma afável, criando empatia e reconhecendo a individualidade de cada um dos participantes. O Bibliotecário deverá também ter em conta todos os dados recolhidos na fase de identificação na escolha de estratégias de narração. Deve colocar bem a voz e ler a obra pausadamente e com a entoação certa para chegar a todos os

participantes, incluindo os que apresentem dificuldades auditivas. Em relação aos participantes com dificuldades de visão, se a obra for distribuída pelos participantes, o Bibliotecário deve usar cópias da mesma com o tamanho de letra aumentado.

Para as sessões de Biblioterapia serem eficientes, o Biblioterapeuta deve estar familiarizado com as obras literárias que deseja usar e ter consciência da extensão e complexidade dos textos. Ao mesmo tempo, deve conhecer muito bem a aptidão de leitura dos participantes, as suas histórias de vida e bem assim as suas idades emocional e cronológica.

Segue-se a fase de acompanhamento ou discussão, correspondente à parte final de cada sessão, onde é estimulado o diálogo. Esta é também uma fase muito importante uma vez que, sem a mesma, o processo é uma simples narração. Nesta fase deve ser dada oportunidade a cada um, na sua vez e mediante a sua livre vontade, de interagir com o grupo, atingindo a catarse, em discurso oral.

O Biblioterapeuta deve ter em atenção a necessidade de afirmação de alguns dos participantes, garantindo que a mesma não prejudique o desejo de diálogo dos restantes. Através de um ambiente tranquilo, deve tentar reduzir o comportamento expansivo de alguns e incentivar a participação de outros que possam ser mais tímidos, mas cuja participação é também importante.

Após o momento de diálogo, a consolidação das conclusões e dos conceitos poderá ser feita por escrito, ou através de expressões plásticas, dramática ou musical.

Nicholas Mazza, no livro *Poetry Therapy*<sup>9</sup> destaca também a vantagem em criar rituais associados aos momentos de terapia. Segundo o autor, é importante a implementação de componentes simbólicos que incluam o recurso a rituais específicos, tais como o uso de música, a utilização de luz ambiente ou o degustar de um chá no final de cada sessão.

---

<sup>9</sup> MAZZA, Nicholas - **Poetry therapy : Theory and practice**. New York : Taylor & Francis Books, 2003. 202 p. ISBN 0-415-94486-4;

## 1.4. Aplicação da Biblioterapia a idosos

A aplicação da Biblioterapia a idosos tem particularidades face às aplicações junto de outros públicos que devem ser tidas em conta. Na verdade, muitos idosos não conseguem ler por incapacidade ao nível da visão, porque não criaram hábitos de leitura na juventude e agora consideram quase impossível começar a criá-los ou porque atingiram um estado no qual a leitura implica uma capacidade de concentração maior do que aquela que conseguem atingir, ou simplesmente porque nunca aprenderam a ler.

Para muitos idosos institucionalizados, uma sessão em grupo, na qual um biblioterapeuta lê em voz alta textos propositadamente escolhidos para um ou mais dos participantes é a única forma de vivenciar os benefícios da leitura.<sup>10</sup>

Segundo Eleanor Frances Brown (1975, p. 141) os lares e centros de apoio a idosos são os locais onde a necessidade de aplicação da Biblioterapia é maior. Para muitos dos indivíduos ali institucionalizados, aquele espaço é considerado o fim do caminho. Sem um futuro evidente, o tempo passa devagar e os dias tornam-se monótonos. Os benefícios terapêuticos da leitura nestes casos advêm de um ou vários dos seguintes fatores: a empatia e atenção que o terapeuta oferece ao idoso, o entretenimento e consequente afastamento de pensamentos negativos e alívio da tensão e até da dor e por fim, a mudança de atitudes que a especificidade de alguns dos textos pode fomentar.

Também Ângela Maria Lima Ratton<sup>11</sup> teorizou a aplicação da Biblioterapia a idosos, registando que “O reajustamento ocupacional da velhice, atualização educacional, socialização e remotivação são alguns dos objetivos da biblioterapia com esse tipo de pacientes” (RATTON, 1975, p. 208).

Nos finais do século XX e já na primeira década do século XXI, nas Universidades do Brasil, foram realizadas diversas investigações que atestam o facto de a vida dos idosos institucionalizados poder ser melhorada com uma adequada aplicação da Biblioterapia.

---

<sup>10</sup> BROWN, Eleanor Frances - **Bibliotherapy and its widening applications**. Metuchen : The Scarecrow Press, 1975. 404 p. ISBN 0-8108-0782-3, p. 140;

<sup>11</sup> RATTON, Ângela Maria Lima – Biblioterapia. In: Revista da Escola de Biblioteconomia da UFMG. [Em linha] v. 4, n.º 2 (Set. 1975), p. 198-214. [Consult. 19 fevereiro 2013]. Disponível em [www.<URL: www.brapci.ufpr.br /download.php?dd0=16049>](http://www.brapci.ufpr.br/download.php?dd0=16049);

O estudo de Maria do Socorro Azevedo Félix Fernández Vasquez (1989), denominado *Biblioterapia para idosos: um estudo de caso no Lar da Providência Carneiro da Cunha* relata os resultados obtidos pela leitura de textos de ficção em sessões de leitura em grupo e sessões de leitura individual. Através de um programa de leituras dirigidas, a investigadora procurou despertar o gosto pela leitura e melhorar o quadro psíquico e mental dos idosos. Propôs, adicionalmente, a implementação de um programa permanente de Biblioterapia aos residentes do lar, por constatar uma diminuição dos quadros de ansiedade e depressão da população estudada, após as sessões de leitura dirigida.

Foram definidas por Maria do Socorro Azevedo Félix Fernández Vasquez e recuperadas por Maria Margarida Coelho Pereira Sebastião (2012, p. 57) quatro metas a atingir com a Biblioterapia destinada ao idoso: enriquecimento, visão interna do próprio ser, percepção e sentir a realidade:

**“Enriquecimento** – estimular e enriquecer as pessoas para que não multipliquem os problemas da vida quotidiana. O idoso, mantendo contacto com os seus próprios sentimentos através das facilidades adequadas propiciadas pela Biblioterapia, pode vir a entender-se melhor;

**Visão interna do próprio ser** – procura ajudar o participante a adquirir novas visões internas. Com isso, pode chegar à conclusão de que ele pode não ser o único que sofre uma determinada situação ou um problema específico;

**Percepção** – tem como finalidade aumentar a percepção das pessoas do seu grupo de relação. A experiência de estar num grupo de pessoas que estão a comunicar entre si honestamente sobre os seus sentimentos pessoais ou qualquer outro tipo que for levantado, é propiciar a cada um a sua própria reação;

**Sentir a realidade** – busca engrandecer as visões internas do indivíduo para o mundo e ao seu redor, advertindo-o para a realidade da situação da vida e ajudando-o a lidar com o que não pode ser mudado.” (VASQUEZ, 1989, p. 51, Apud SEBASTIÃO, 2012, p.57)

Em 1998, foi levado a cabo um projeto por Edna Gomes Pinheiro, Professora do Curso de Biblioteconomia na Universidade Federal da Paraíba. O projeto denominado *Renascer* foi criado com a intenção de reforçar valores e dissipar o isolamento dos participantes. Foi implementado num lar em Fortaleza e consistia na aplicação de um programa permanente de Biblioterapia como recurso educacional e terapêutico. Foram utilizadas a leitura e outras atividades lúdicas como coadjuvantes no tratamento de pessoas que padeciam de doenças várias, em estados depressivos ou que passavam muito tempo afastadas da família.

Os resultados demonstraram uma mudança de comportamento significativa nos idosos do grupo, devido à melhoria das respetivas situações psicológica e social.

Segundo o relatório de Edna Gomes Pinheiro<sup>12</sup>:

“Os resultados ora alcançados são indícios de que as experiências vivenciadas no Projeto mostram a leitura como fator interveniente no comportamento dos idosos. Esta possibilita visão de mundo mais otimista e corrige, ainda, *comportamentos perturbados*, decorrentes da idade avançada. A biblioterapia, ao oferecer habilidades e situações diversificadas, que o idoso não tinha e outras que deseja reviver, passa a reforçar valores, a dissipar o isolamento e a oferecer ajuda no alcance da compreensão emocional e intelectual. Tais inferências resultam de técnicas utilizadas ao longo do Projeto, entre as quais, destaca-se a relatada a seguir:

A equipe inicia o trabalho, oferecendo uma folha de papel em branco, pincéis, tintas e lápis de cores. Sugere que todos os participantes façam um desenho (livre escolha), recolhidos após alguns minutos. A seguir, começa atividades lúdicas, incluindo leitura e contação de histórias, com o intuito de tranquilizar e amenizar as tensões dos idosos. Posteriormente, entrega, mais uma vez, uma folha de papel em branco, lápis de cores e pincéis, para novos desenhos, recolhidos após alguns minutos e comparados, então, com os desenhos anteriores. A comparação e a análise detalhada permitem inferir que os desenhos que precedem à aplicação das técnicas de biblioterapia são, em sua maioria, pesados, sem cores e sem criatividade. As árvores não possuem frutos. O sol nunca aparece. O mar não tem peixes. O telhado das casas é sempre preto. Predomina a cor preta, a qual, segundo os psicólogos do Projeto, reflete, em geral, escuridão, tristeza, solidão e desespero. Logo, pressupõe-se que esses desenhos reproduzem o estado de espírito dos idosos naquele momento. Os desenhos gerados depois da biblioterapia, por sua vez, possuem características peculiares: são alegres e coloridos. As árvores possuem flores e frutos. O sol brilha com cores vivas. O mar apresenta-se com peixes e barcos. O telhado das casas é em telhas marrons. Agora, a cor preta quase não aparece.” (PINHEIRO, 1998, p. 5)

No artigo *Biblioterapia: atividades de leitura desenvolvidas por acadêmicos (sic) do curso de Biblioteconomia da Universidade Federal de Santa Catarina* (CALDIN, 2005, p. 20) são apresentados também vários projetos de atividades de Biblioterapia realizados junto de diversos grupos, de várias faixas etárias e em instituições de apoio a vários tipos de população. Entre eles encontramos a referência a dois projetos com idosos.

O projeto *O lazer no contato com o idoso*, de autoria de Marcos Henrique Camerini, Maria de Fátima Machado, Ana Carina Salvin e Carlos Prazeres foi levado a cabo numa clínica de serviços sociais, com pacientes de terceira e quarta idades. A maioria dos pacientes tinha necessidades especiais, apresentando algum tipo de doença mental, decorrente de patologias como Parkinson, Alzheimer e Arteriosclerose. A depressão e a redução da capacidade física e intelectual faziam com que os idosos da instituição exigissem um tratamento diferenciado, quer na área da saúde, quer na área do lazer.

---

<sup>12</sup> PINHEIRO, Edna Gomes – Biblioterapia para o idoso : Projeto Renascer : Um relato de experiência. *Informação & Sociedade: Estudos*. [Em linha] v. 8, n. 1 (1998). [Consult. 19 fevereiro 2013]. Disponível em [www: <URL: http://www.brapci.ufpr.br/documento.php?dd0=0000002763&dd1=28068>](http://www.brapci.ufpr.br/documento.php?dd0=0000002763&dd1=28068);

O objetivo principal do projeto foi responder às necessidades psicossociais daquele grupo de idosos. Como objetivos específicos foram indicados:

- “a) promover, por meio da biblioterapia, lazer, bem estar e alívio das tensões dos idosos;
  - b) proporcionar aos idosos leitura dirigida de qualidade.
- Para atingir tais objetivos, a equipe optou por brincadeiras tais como: quebra-gelo, reconhecimento de sons, jogo do milhão, dramatização, música e, como leitura, poemas de Olavo Bilac.” (CALDIN, 2005, p. 20).

Da aplicação do projeto resultaram as conclusões que passamos a citar:

“O Relatório Final (CAMERINI et al., 2004) destaca que houve acompanhamento da recreadora e da gerontóloga da Instituição no desenrolar das atividades lúdicas. A equipe apresentou-se aos internos na sala utilizada para recreação, vestindo um colete verde com um crachá identificatório, e distribuiu etiquetas adesivas com os nomes dos internos, para facilitar a comunicação. Foi utilizada uma pequena música, *Troc, troc, tamanquinhos*, com o intuito de exercitar pés e mãos (bater palmas e bater pés no chão). A seguir uma nova brincadeira, *Que som é esse?* Em que os acadêmicos imitaram o som produzido por cachorro, gato, passarinho, boi, leão, ovelha, sapo, galo, pintinho, porco, pato, papagaio, elefante e abelha, cabendo aos pacientes adivinhar qual animal estava sendo imitado. Na sequência, uma componente do grupo declamou as poesias *As nuvens* e *Beethoven surdo*, de Olavo Bilac, tendo sido muito aplaudida. A atividade seguinte foi uma adaptação de uma história engraçada de um vendedor de queijos. A equipe optou por dramatizar a história. Assim, cada integrante do grupo encarnou uma personagem, encenando uma pequena peça teatral, o que agradou sobremaneira os internos, como pôde ser comprovado pelos aplausos. Após a representação teatral, organizou-se o Jogo do Milhão, brincadeira de perguntas e respostas. Essa atividade foi a mais demorada, com alto grau de aceitação e que manteve os idosos atentos e participativos. O prêmio final foi cartaz com um grande milho desenhado – um milhão!, ofertado ao vencedor, e que foi motivo de risos para todos. Para finalizar, foi lida uma oração que foi apreciada pelos internos. Os acadêmicos concluíram que os resultados obtidos foram acima do esperado, pois proporcionaram um dia diferente na vida de 15 pessoas idosas, carentes de carinho e de atenção, deles recebendo manifestações de apreço e o pedido de retornarem.” (CALDIN, 2005, p. 20)

O projeto *Uma experiência de biblioterapia com os idosos do Asilo Osvaldo Alípio da Silva*, de autoria de Cláudia Vilvert, Deise Mesquita Pedroso Páscoa, Douglas Ferreira Gonçalves e Jussiane Ribeiro da Luz foi desenvolvido num lar de idosos construído e mantido pela comunidade.<sup>13</sup> O Lar do Idoso Osvaldo Alípio da Silva albergava 30 idosos na faixa etária entre os 60 e os 95 anos, sendo 10 homens e 20 mulheres, entre acamados, doentes crônicos, deficientes visuais e auditivos. Além dos 14 funcionários, contava na altura com 1 médico voluntário.

O objetivo principal do projeto foi encenar um texto literário como forma de ajuda terapêutica. Os objetivos específicos foram amenizar a carência afetiva dos idosos, estimular o diálogo, suprimir o stress, diminuir a timidez e facilitar a socialização.

---

<sup>13</sup> CALDIN, Clarice Fortkamp - Biblioterapia: atividades de leitura desenvolvidas por acadêmicos do curso de Biblioteconomia da Universidade Federal de Santa Catarina. *Biblios* [Em linha] V. 6, n. 21/22 (ago. 2005). [Consult. 09 junho 2013]. Disponível em [www:URL:http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16102202](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16102202);

Da aplicação do projeto resultaram as conclusões que passamos a citar:

“De acordo com o Relatório Final (VILVERT et al., 2004) todos os idosos do Lar assistiram a representação da peça teatral, inclusive os visitantes do dia. A peça escolhida foi *O mágico de Oz*, que relata as aventuras de uma menina chamada Dorothy e de seus amigos, o espantalho, o leão e o homem de lata. Cada um dos integrantes da equipe encenou uma personagem, vestindo-se a caráter para conferir verosimilhança. Cumpre lembrar que obteve ajuda de acadêmico de outra equipe para complementar o rol dos figurantes. A peça durou aproximadamente 15 minutos e foram notórios tanto o entusiasmo, quanto a curiosidade dos idosos durante toda a apresentação. No diálogo que se seguiu à dramatização os idosos relataram histórias de sua vida e contaram como é a rotina do Lar, merecendo destaque a preocupação que têm uns pelos outros. Foi proposta uma recreação – música e dança. Alguns idosos participaram e outros, devido às limitações físicas, se limitaram a conversar animadamente com os acadêmicos. Durante esse período de integração, que levou 1 hora e 30 minutos, a equipe observou uma significativa mudança no comportamento dos idosos. Houve socialização, diminuição da timidez, aumento da auto-estima, e, acima de tudo, manifestações de alegria. Todos os idosos solicitaram o retorno da equipe, o que indica que apreciaram sair da solidão habitual e conviver alguns momentos com jovens dispostos a levar amor e amizade por meio da biblioterapia.” (CALDIN, 2005, p. 21)

Mais recentemente, em 2007, Luciene Rossi, Tatiana Rossi e Maria Raquel Souza, alunas do Curso de Biblioteconomia da Universidade Federal de Santa Catarina, apresentaram um relatório<sup>14</sup> sobre um projeto de aplicação da Biblioterapia com idosas da Sociedade Espírita Obreiros da Vida Eterna. Concluíram que o encontro proporcionou às idosas bem-estar, alívio do stress, aumento da autoestima e a confraternização com todo o grupo.

A partir dos relatos acima descritos, podemos auferir a importância da Biblioterapia quando aplicada ao público idoso. A leitura é uma atividade importante para qualquer pessoa, mas é-o especialmente para os idosos institucionalizados, pelos motivos que vamos destacar no capítulo 2 da presente Dissertação.

Em Portugal não se conhecem estudos caso realizados em contexto de Centros de Apoio e Lares de Idosos. Sabe-se que muitas vezes se iniciam nas bibliotecas públicas atividades dedicadas aos idosos, na área da mediação da leitura, sem se saber que tais atividades se designam por Biblioterapia, como iremos voltar a registar no capítulo 3, no ponto 3.2, aquando da análise dos dados recolhidos através do inquérito por questionário realizado junto das bibliotecas da RNBP.

---

<sup>14</sup> ROSSI, Tatiana; ROSSI, Luciene; SOUZA, Maria Raquel - Aplicação da biblioterapia em idosos da Sociedade Espírita Obreiros da Vida Eterna (SEOVE). *Revista ACB*. [Em linha] v. 12, n. 2, p. 322-340, jul./dez. (2007). [Consult. 19 fevereiro 2013]. Disponível em [www: URL:http://revista.acbsc.org.br/racb/article/view/505](http://revista.acbsc.org.br/racb/article/view/505);

Da nossa experiência profissional, apesar de não termos dados científicos que o comprovem, por não ser nosso objetivo na presente Dissertação realizar um estudo caso, podemos atestar empiricamente a obtenção de benefícios com a realização de uma atividade concreta de Biblioterapia junto do público idoso.

A atividade em causa é destinada aos utentes dos Centros de Apoio a Idosos e Lares de Idosos com sede na área geográfica do Concelho de Ourém. A iniciativa consiste na leitura em voz alta pelo representante da Biblioteca de Lendas de Portugal recolhidas por Gentil Marques<sup>15</sup>, seguida de momento de diálogo entre os participantes. Neste segundo momento, os participantes são chamados a falar sobre o que acabaram de ouvir ou a contar alguma história do seu tempo, ou da sua terra natal, segundo a sua livre vontade.

Tem-se verificado um aumento da adesão por parte dos idosos, tendo até acontecido os utentes terem poesias de sua autoria preparadas para declamar nas sessões marcadas. Esta atividade dá ao idoso a oportunidade de reviver experiências passadas, dissipar o isolamento e aumentar a autoestima e a capacidade de comunicação.

Em conversa informal com os responsáveis pela inscrição das instituições na atividade, podemos concluir que a escolha das Lendas de Portugal é importante, não só do ponto de vista pedagógico, mas principalmente do ponto de vista social, uma vez que a maioria dos idosos participantes não sabe ler e a atividade potencia a interação com os técnicos e entre os idosos. Destacam também o facto de a forma como as lendas são apresentadas ser muito similar à transmissão oral de histórias, habitual entre os mais velhos, facto por si só determinante na assimilação de conteúdos entre os participantes.

Os benefícios que a Biblioterapia pode proporcionar são vastos, apesar das discrepâncias individuais quanto à captação do conteúdo. Ângela Maria Lima Ratton<sup>16</sup>, apontou, em 1975, catorze benefícios, dos quais destacamos, particularmente relacionados com a aplicação da Biblioterapia a idosos, os seguintes: a possibilidade de autoconhecimento e de sentir experiências em segurança, sem a necessidade de efetivamente passar por elas; a compreensão dos problemas sociais, levando a uma mais fácil adaptação; a transposição sem mobilidade no espaço para ambientes diferentes; a amplitude de visão através da comparação de pontos de vista alheios; o aumento da autoestima e consequente diminuição da timidez; a compreensão de problemas difíceis de

---

<sup>15</sup> MARQUES, Gentil - **Lendas de Portugal**. Lisboa : Âncora, 1999. 5 vol. ISBN 972-780-081-1. ISBN 972-780-019-x. ISBN 972-780-026-2. ISBN 972-780-027-0. ISBN 972-780-028-9;

<sup>16</sup> RATTON, Ângela Maria Lima – Biblioterapia. In: Revista da Escola de Biblioteconomia da UFMG. [Em linha] v. 4, n.º 2 (Set. 1975), p. 202. [Consult. 19 fevereiro 2013]. Disponível em [www.<URL: www.brapci.ufpr.br/download.php?dd0=16049>](http://www.brapci.ufpr.br/download.php?dd0=16049);

serem formulados e consciencializados pelo próprio indivíduo que, entretanto os reconhece através do outro; o desenvolvimento de atitudes sociais desejáveis facilitados pela identificação com personagens; a ampliação da possibilidade de comunicação pelo enriquecimento do vocabulário e utilização de outras formas de expressão; e finalmente, a satisfação de necessidades estéticas, intelectuais e emocionais, com consequente decréscimo da frustração e da ansiedade.

A leitura terapêutica minimiza os problemas emocionais, desenvolve a imaginação, a criatividade, a memória, a autonomia e a autoestima. Através dos textos literários os idosos podem desenvolver um olhar crítico, ampliar sua visão de si mesmo, dos outros e do mundo que o rodeia.

Ao abordarmos os benefícios da Biblioterapia devemos ter, no entanto, em consideração as suas limitações. Nem sempre um livro serve qualquer indivíduo em qualquer situação. Uma leitura de um texto adequada para um paciente pode revelar-se infrutífera para outro. Acreditamos que cada idoso apresenta uma circunstância e enquadramento social, económico e educativo diferenciados, de onde decorrem necessidades individuais e específicas, também elas diferenciadas.

Em sessões de Biblioterapia em grupo, o Bibliotecário deve ter esse facto em consideração e ajustar estratégias ao longo do processo, sempre que necessário. Para tal é imperativo que a equipa responsável pelo projeto conheça bem o grupo com o qual está a trabalhar. É importante também reconhecer que só a prática fornece a segurança necessária para desenvolver devidamente atividades de leitura com possibilidades terapêuticas.

Finalmente, destacamos que a Biblioterapia de desenvolvimento não constitui um tratamento médico, nem tem tal pretensão; antes se assume como uma terapêutica complementar, incidindo principalmente na prevenção do isolamento, do declínio da autonomia, da diminuição da autoestima e do sofrimento emocional de tonalidade depressiva.

## **Capítulo 2**

### **Envelhecimento: indicadores demográficos e aspetos sociológicos, biológicos, psicológicos e linguísticos**

O Envelhecimento nunca poderá ser analisado apenas numa só perspetiva. No presente capítulo, dividiremos a análise do processo de envelhecimento em cinco temas, por os considerarmos os mais importantes no que concerne ao estudo e à aplicação da Biblioterapia. São os temas em apreço os indicadores demográficos, as vertentes sociológica, biológica, psicológica e da perceção da linguagem.

Não sendo esta uma Dissertação sobre envelhecimento, optámos por destacar determinadas perspetivas pela relevância das mesmas na investigação sobre Biblioterapia e na aplicação da mesma junto do público idoso.

Sobre a primeira perspetiva, analisaremos os dados referentes a Portugal, que atestam a tendência de envelhecimento demográfico das últimas décadas, definido por um aumento da proporção das pessoas idosas na população total, que resulta da transição de um modelo demográfico de fecundidade e mortalidade elevados, para um modelo em que ambos os fenómenos alcançam níveis baixos. Esta tendência de envelhecimento demográfico origina o estreitamento da base da pirâmide de idades, com uma redução de jovens e o alargamento do topo, com um acréscimo de população idosa.

No que concerne às restantes perspetivas, seguimos a divisão em três grandes componentes apresentada por Schroots & Birren e recuperada por António Manuel da Fonseca, no livro *O envelhecimento – Uma abordagem psicológica*<sup>17</sup>:

1. A componente social, relativa aos papéis sociais apropriados às expetativas da sociedade em que o indivíduo idoso se insere;
2. A componente biológica, que reflete a vulnerabilidade crescente do indivíduo, de onde resulta uma maior proximidade da morte;
3. A componente psicológica, definida pela capacidade de autorregulação do indivíduo face ao processo de envelhecimento biológico e às expetativas sociais.

Analisaremos também de forma breve, alguns aspetos referentes à leitura e à compreensão da linguagem falada que consideramos pertinentes para a aplicação da Biblioterapia a idosos.

---

<sup>17</sup> **FONSECA, António Manuel da** - O envelhecimento : uma abordagem psicológica. 2a ed. Lisboa : Universidade Católica Editora., 2006. 207 p. ISBN 972-54-0150-6, pg. 55;

Destacamos o facto de na presente Dissertação considerarmos pessoas idosas os homens e as mulheres com idades superiores a 65 anos, idade da reforma estabelecida por lei, em Portugal<sup>18</sup>.

É de notar que qualquer limite cronológico para definir as pessoas idosas é arbitrário e não traduz a dimensão total - biológica, física e psicológica - de um ser humano, no entanto, a demarcação, apesar de não ser consensual, é necessária para a descrição e comparação de indicadores.

Da mesma forma não é consensual a designação a atribuir às pessoas idosas. Nas publicações sobre o tema, várias vezes nos deparámos com a necessidade de alteração do significado da expressão “terceira idade”, por desadequação da mesma à realidade.

Segundo o INE<sup>19</sup>, a Comissão da Comunidade Europeia analisou as respostas de um questionário europeu que decorreu em 1992 sobre *Idade e Atitudes*. Nesse estudo refere-se a necessidade de alteração do significado da expressão *terceira idade* devido à sua desadequação, em consequência do aumento da esperança de vida, propondo que esta corresponda apenas ao grupo dos 50-74 anos e uma nova designação de *quarta idade* para os 75 e mais anos.

No que concerne concretamente à designação das pessoas idosas, ou ao modo como cada um gostaria de ser nomeado, várias são também as tendências encontradas. Enquanto que no Brasil a palavra *velho* parece gozar de um estatuto positivo, sendo utilizada a par da palavra *idoso*, na União Europeia, a designação *pessoas mais velhas* tem maior aceitação<sup>20</sup>. Esta é a expressão preferida pelos idosos da Europa do Sul, com exceção dos italianos, que preferiram *pessoas de idade*. A designação *os mais velhos* foi rejeitada por quase todos os países membros, embora esta fosse a designação mais utilizada por políticos e pela comunicação social. A expressão *cidadãos seniores* marcou as preferências de alguns países da Europa do Norte, tais como, Reino Unido, Alemanha e

---

<sup>18</sup> Segundo o disposto no artigo 81.º, n.º 1 da Lei n.º 66-B/2012, de 31 de dezembro, “Sem prejuízo do regime estatutariamente previsto para os militares da Guarda Nacional Republicana, para o pessoal com funções policiais da Polícia de Segurança Pública, para o pessoal da Polícia Judiciária, para o pessoal do corpo da guarda prisional e para os funcionários judiciais, a idade de aposentação e o tempo de serviço estabelecidos no n.º 1 do artigo 37.º do Estatuto da Aposentação passam a ser de 65 anos e de 15 anos, respetivamente.” (LEI n.º 66-B/2012);

<sup>19</sup> INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA - O envelhecimento em Portugal : situação demográfica e socio-económica recente das pessoas idosas. *Revista de estudos demográficos*. [Em linha] Lisboa : INE, I.P., Departamento de Estatísticas Censitárias e de População. 2002, 2.º semestre p. 189 [Consult. 18 agosto 2013]. Disponível em [www.<URL:http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine\\_censos\\_estudo\\_det&menuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest\\_boui=106370&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1>](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_estudo_det&menuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest_boui=106370&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1>);

<sup>20</sup> Idem - Ibidem, p. 190;

Irlanda e em Portugal começa também a ser habitualmente utilizada. Os franceses e os belgas preferem ser chamados de *reformados*.

Num plano de análise ao nível do desenvolvimento humano, destacamos a seguinte diferenciação de categorias de idade (BIRREN & CUNNINGHAM, 1985 Apud FONSECA, 2006, p. 24):

- A idade biológica, que se refere ao funcionamento dos sistemas vitais do organismo humano e que deve ser tida em consideração não só ao nível da demografia, mas também ao nível das variáveis dos problemas de saúde que afetam os indivíduos, uma vez que a capacidade de autorregulação do funcionamento dos sistemas vitais diminui com o tempo;
- A idade psicológica, que se refere às capacidades de natureza psicológica que os indivíduos usam para se adaptarem às mudanças de natureza ambiental, incluindo sentimentos, motivações, memória, conhecimentos e outras competências que sustentam o controlo pessoal e a autoestima;
- A idade sociocultural, que se refere ao conjunto de papéis sociais que os indivíduos usam em relação aos outros membros da sociedade e à cultura a que pertencem, sendo uma idade interpretada com base nos comportamentos, hábitos e estilos de relacionamentos interpessoais.

## 2.1 Envelhecimento em Portugal – Indicadores demográficos

A necessidade de desenvolver estudos sobre o processo de envelhecimento ganhou uma nova pertinência a partir do final da II Guerra Mundial, com o aumento significativo da esperança de vida e o conseqüente envelhecimento da população. Este fenómeno de natureza demográfica, que advém do facto de as pessoas passarem a viver mais tempo e que é, efetivamente, um sinal de êxito de uma sociedade científica e tecnologicamente avançada, foi também acompanhado por um maior interesse por parte das ciências sociais e humanas, tais como a Sociologia e a Antropologia e as ciências emergentes na área da Ação Social.

Como base para o presente estudo, no que concerne à perspetiva demográfica, foram analisados os resultados definitivos dos Censos 2011<sup>21</sup>. Os mesmos revelam que a

---

<sup>21</sup> INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA - **Censos 2011 : XV recenseamento geral da população : V recenseamento geral da habitação. Resultados definitivos : Portugal** / Instituto Nacional de Estatística. [Em linha] Lisboa: INE, 2012. 559 p. : qua., gráf., map. ; 30 cm [Consult. 18 agosto 2013]. Disponível em [www: URL: http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2);

população residente em Portugal é de 10 562 178 indivíduos, dos quais 5 046 600 são do sexo masculino e 5 515 578 do sexo feminino.

Apresentamos a seguir o gráfico 1, que representa a evolução da estrutura etária da população em Portugal, de 2001 para 2011, por sexo.

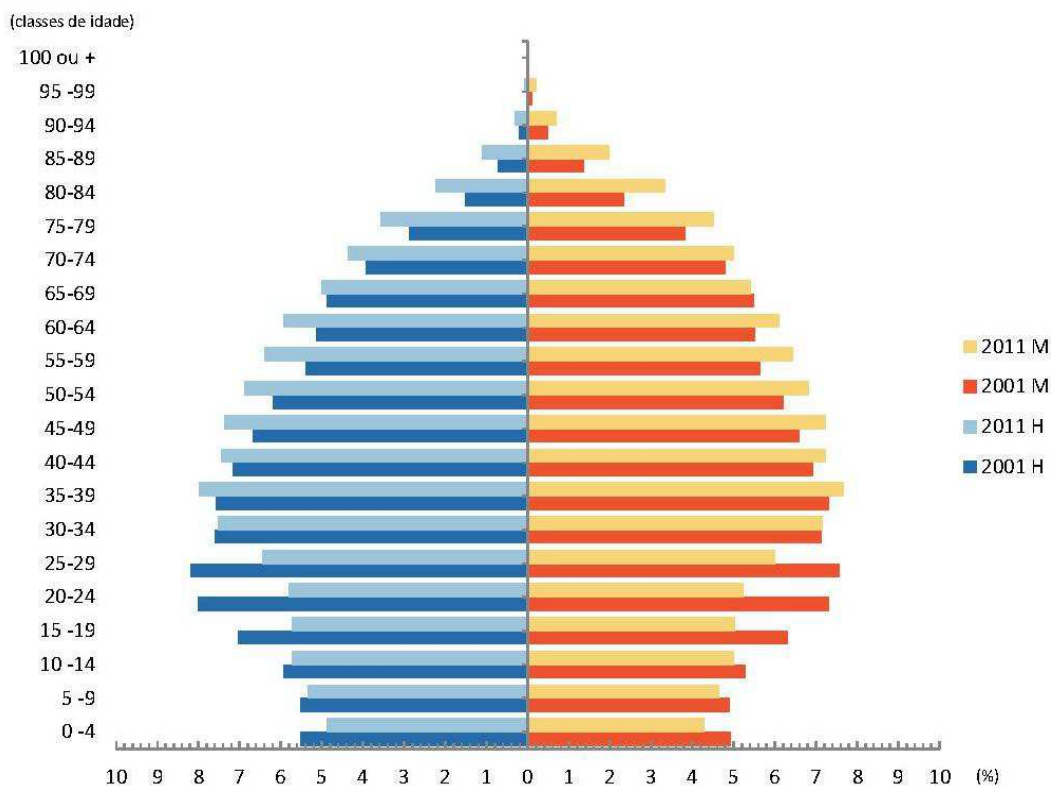


Gráfico 1 - Estrutura etária da população residente por sexo, 2001 e 2011

Fonte: INE - Recenseamento Geral da População, 2011

A estrutura etária da população em 2011 acentuou os desequilíbrios já evidenciados em 2001. A base da pirâmide, que corresponde à população mais jovem, diminuiu e o topo, correspondente à população idosa, cresceu. Segundo dados fornecidos pelo INE, a população com 70 e mais anos representava 11% em 2001 e passou a representar 14% em 2011.

A percentagem de jovens recuou de 16% em 2001 para 15% em 2011. Já na população idosa assistiu-se ao movimento inverso tendo passado de 16% em 2001 para 19% em 2011. Neste contexto, o agravamento do fosso entre jovens e idosos é inegável.

Segundo os dados disponibilizados pelo INE<sup>22</sup>, em termos regionais, as Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira detêm a maior percentagem de jovens com, 18% e 16%, respetivamente. As regiões Centro e Alentejo ambas com 14%, são as menos representadas por jovens.

<sup>22</sup> Idem – Ibidem;

No caso da população idosa, a situação inverte-se. As regiões Centro e Alentejo com, respetivamente, 22% e 24% aparecem em primeiro lugar e as Regiões Autónomas, com 13% para os Açores e 15% para a Madeira, são as menos representadas.

O aumento da longevidade e os baixos níveis de fecundidade, aliados a um crescimento dos fluxos emigratórios são os indicadores demográficos apontados pelo INE para explicar o fenómeno do envelhecimento demográfico em Portugal que acompanha, a este nível, o padrão comunitário. No gráfico 2 podemos confirmar a tendência de envelhecimento demográfico no resto da Europa.

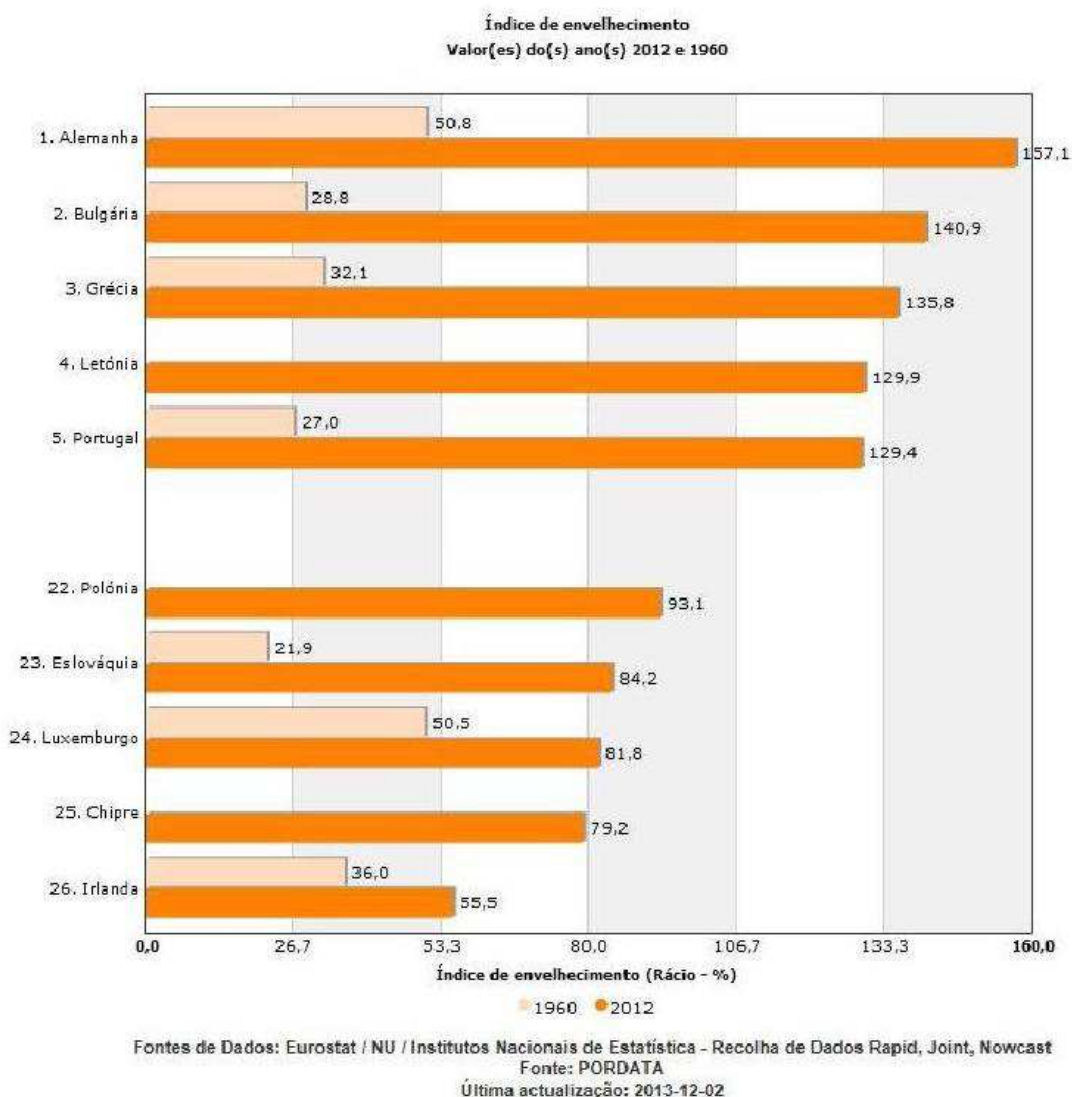


Gráfico 2 - Índice de envelhecimento na Europa, 1960 e 2012  
Fonte: PORDATA, Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2013,  
<<http://www.pordata.pt/Europa/Indice+de+envelhecimento-1609>>

Comparando os dados de 1960 com os de 2012, concluímos que Portugal está entre os cinco países europeus com maior índice de envelhecimento e com maior aumento desse índice<sup>23</sup>. A Alemanha é o país da UE que regista o maior índice de envelhecimento. Em vigésimo sexto encontra-se a Irlanda, que regista um aumento pouco significativo em relação aos valores de 1960. Porém, todos os países da União Europeia registam um aumento expressivo do índice de envelhecimento demográfico.

As implicações deste envelhecimento da população podem ser analisadas em duas dimensões: pela base da pirâmide as consequências far-se-ão sentir sobretudo a longo prazo, nas gerações futuras e no dinamismo do mercado de trabalho; pelo topo, as consequências são mais imediatas, com repercussões a curto prazo, nomeadamente ao nível do índice de dependência de idosos e da necessidade de adaptação da sociedade, para garantir todos os cuidados de que esta população necessita.<sup>24</sup>

Este fenómeno social é um dos grandes desafios da atualidade, sendo pertinente refletir sobre questões como a idade da reforma, os meios de subsistência e a qualidade de vida dos idosos, assim como a sustentabilidade dos sistemas de segurança social e de saúde.

---

<sup>23</sup> Índice de Envelhecimento - Relação entre a população idosa e a população jovem, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos (CENSOS, 2011, p. 548);

<sup>24</sup> Índice de dependência de idosos - Relação entre a população idosa e a população em idade ativa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos, expressa habitualmente por 100 pessoas com 15-64 anos (CENSOS, 2011, p. 548);

Com base na figura 1, registamos que o agravamento do envelhecimento da população tem vindo a ocorrer de forma generalizada em todo o território e deixou de ser um fenómeno localizado apenas no interior do país.

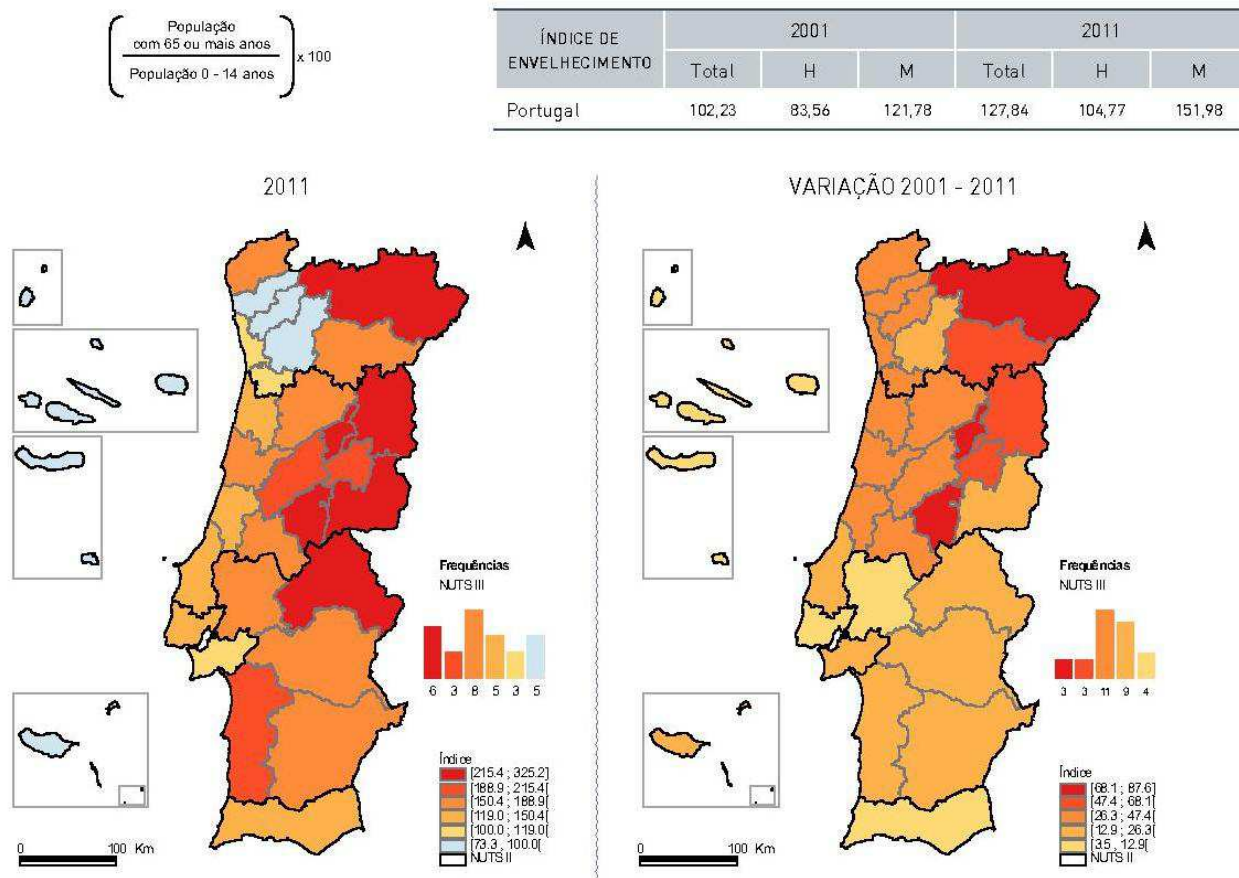


Figura 1 - Índice de envelhecimento, 2001 e 2011  
Fonte: INE - Recenseamento Geral da População, 2011

O índice de envelhecimento da população em Portugal agravou-se de 102.23, em 2001 para 127.84, em 2011, o que significa que, segundo os últimos dados recolhidos, por cada 100 jovens, em 2011, havia 128 idosos.

O envelhecimento da população é hoje um dos fenómenos demográficos mais preocupantes nas sociedades modernas. O ritmo de crescimento da população idosa, segundo o INE, caracteriza a evolução da dinâmica populacional nos próximos cinquenta anos e como destacaremos no ponto 2.2. do presente capítulo, esse facto representa atualmente um grande desafio para a sociedade.

Analisando os dados disponibilizados pelo INE<sup>25</sup> ao nível das várias regiões podemos concluir que as Regiões Autónomas apresentam os menores índices de envelhecimento do país respetivamente 73 na Região Autónoma dos Açores e 91 na Região Autónoma da Madeira. As regiões do Alentejo e Centro são, pelo contrário, as mais envelhecidas, com índices de 178 e 163.

Apresentamos de seguida a figura 2, onde são referidos os dados disponibilizados pelo INE sobre o índice de longevidade em Portugal, em 2001 e em 2011.

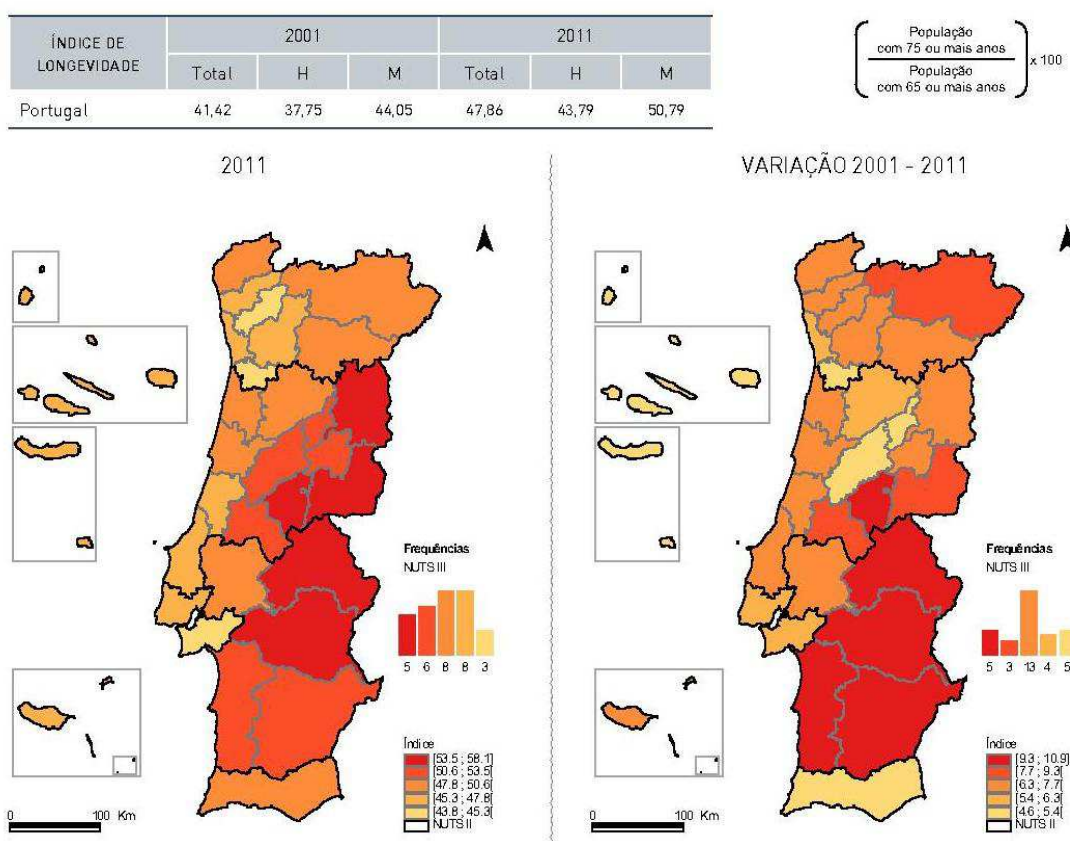


Figura 2 - Índice de longevidade, 2001 e 2011  
Fonte: INE - Recenseamento Geral da População, 2011

O índice de longevidade é uma medida que relaciona a população com 75 ou mais anos com o total da população idosa, isto é, maiores de 65 anos. Em 2011 este índice era de 48, contra 41 em 2001 e 39 em 1991. O aumento da esperança média de vida reflete-se na forma como este indicador tem vindo a progredir nas últimas décadas.

<sup>25</sup> INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA - **Censos 2011 : XV recenseamento geral da população : V recenseamento geral da habitação. Resultados definitivos : Portugal** / Instituto Nacional de Estatística. [Em linha] Lisboa: INE, 2012. 559 p. : qua., gráf., map. ; 30 cm [Consult. 18 agosto 2013]. Disponível em [www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2);

Em termos regionais, Lisboa é a região do país com o menor índice de longevidade, cerca de 46. O Alentejo é a única NUTS II - Nomenclatura das Unidades Territoriais para fins estatísticos - em que o índice já ultrapassa os 50, o que significa que a maioria da população idosa nessa região já tem mais de 75 anos.

Por NUTS II verifica-se que, em regra, o interior do país tem índices de longevidade superiores ao litoral. Destaca-se o Pinhal Interior Sul com cerca de 55 e o Alto Alentejo com 54.

Outro dos indicadores relevantes para o nosso estudo, que os Censos realizados pelo INE nos oferecem, prende-se com a observação do índice de dificuldade na realização de atividades do quotidiano devido a problemas de saúde ou decorrentes da idade.

Na observação desta variável, o INE adotou o quadro geral de inquirição proposto pelo Washington Group on Disability Statistics, grupo da ONU que tem como finalidade o desenvolvimento de uma metodologia de inquirição na área da incapacidade, que seja internacionalmente comparável.<sup>26</sup>

Foram observados seis domínios de funcionalidade através da avaliação do grau de dificuldade que a pessoa sente diariamente, na realização das seguintes atividades, devido a problemas de saúde ou decorrentes do envelhecimento:

- 1) Dificuldade em ver mesmo usando óculos ou lentes de contacto;
- 2) Dificuldade em ouvir mesmo usando aparelho auditivo;
- 3) Dificuldade em andar ou subir degraus;
- 4) Dificuldades de memória ou de concentração;
- 5) Dificuldade em tomar banho ou vestir-se sozinho;
- 6) Dificuldade em compreender os outros ou fazer-se entender.

A dificuldade foi classificada de acordo com a seguinte escala:

- Não tem dificuldade ou tem pouca;
- Tem muita dificuldade;
- Não consegue mesmo.

---

<sup>26</sup>“The main objective of the Washington Group On Disability Statistics is the promotion and coordination of international cooperation in the area of health statistics by focusing on disability measures suitable for censuses and national surveys. The aim is to provide basic necessary information on disability which is comparable throughout the world.” (ONU, 2013, <URL:<http://unstats.un.org/unsd/methods/citygroup/washington.htm>>);

Dos resultados obtidos destacamos os seguintes:

Cerca de 17,8% da população com 05 ou mais anos de idade declarou ter muita dificuldade, ou não conseguir realizar, pelo menos, uma das 6 atividades diárias - ver, ouvir, andar, lembrar-se/concentrar-se, tomar banho/vestir-se, compreender/fazer-se entender. Na população com 65 ou mais anos, este indicador atinge os 50%.

Nas pessoas com 05 ou mais anos com pelo menos uma dificuldade, *andar*, com 25% das respostas, é a principal limitação manifestada. Cerca de 23% das respostas identificam a *dificuldade em ver, mesmo usando óculos ou lentes de contacto*, sendo esta a segunda dificuldade mais representada.

Esta *dificuldade em ver* será analisada com maior profundidade no ponto 2.3.1., uma vez que representa um dos sentidos mais importantes para a aplicação da Biblioterapia e um dos que mais declínio sofre com o avançar da idade.

Os seis domínios de funcionalidade descritos e os três graus de dificuldade poderão também ser uma boa ferramenta na aplicação da Biblioterapia a idosos na primeira fase. Assim, na fase da identificação já abordada no capítulo 1, ponto 1.3., o Bibliotecário, com a colaboração do Psicólogo ou da Direção Técnica da Instituição que acolhe o projeto, devem identificar e registar as características de cada um dos participantes do grupo. Usando os seis domínios de funcionalidade descritos, com os três graus expostos, o Bibliotecário ficará com um registo base sobre cada um dos participantes.

Deverá a estes domínios acrescentar a capacidade de ler, uma vez que nas instituições de apoio a idosos ainda se verificam casos de analfabetismo, facto que vai influenciar as estratégias e metodologias adotadas nas sessões de Biblioterapia.

Relativamente à taxa de analfabetismo<sup>27</sup> em Portugal, conforme indicado na figura 3, na última década manteve-se a tendência de redução da mesma.

Em 2011, Portugal apresentava uma taxa de 5,2%, versus 9,0% verificada em 2001 e 11,0% em 1991. Ainda assim é um fator a ter em conta na escolha de estratégias e metodologias das sessões de Biblioterapia, uma vez que, basta que um dos participantes não saiba ler, para que não se possa recorrer à leitura individual, em silêncio, no respetivo grupo. É imprescindível que nenhum elemento do grupo se sinta excluído.

---

<sup>27</sup> “Esta taxa foi definida tendo como referência a idade a partir da qual um indivíduo que acompanhe o percurso normal do sistema de ensino deve saber ler e escrever. Considerou-se que essa idade correspondia aos 10 anos, equivalente à conclusão do ensino básico primário. A fórmula utilizada é a seguinte: Taxa de analfabetismo (%) = População com 10 ou mais anos que não sabe ler nem escrever/População com 10 ou mais anos X 100” (CENSOS 2011, p. 558);

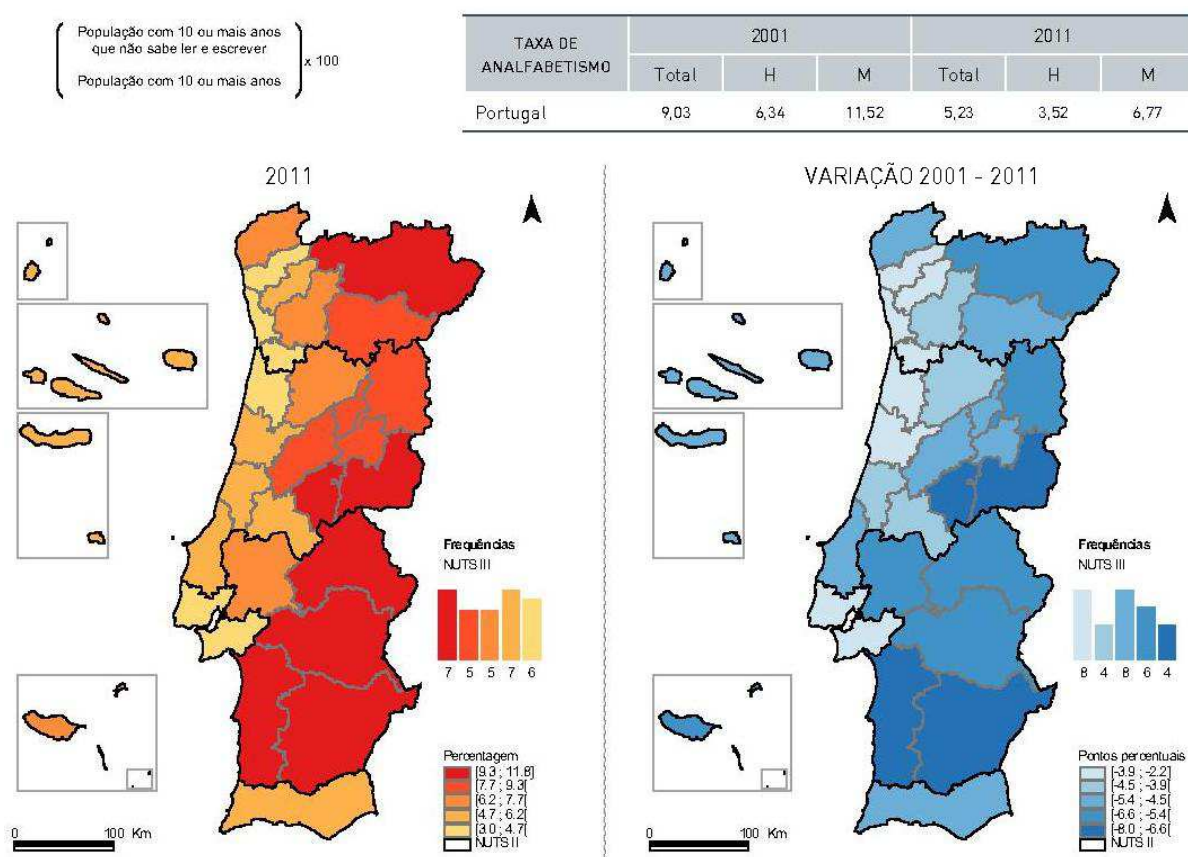


Figura 3 - Taxa de analfabetismo, 2001 e 2011  
Fonte: INE - Recenseamento Geral da População, 2011

Voltando aos indicadores disponibilizados pelo INE, registamos que taxa de analfabetismo entre as mulheres é cerca do dobro da verificada nos homens, 6,8% contra 3,5%.

Em termos regionais continuam a verificar-se grandes assimetrias. No litoral as taxas de analfabetismo são mais baixas do que no interior. Lisboa tem a menor taxa de analfabetismo, 3,2%, enquanto no Alentejo que se verifica o valor mais elevado, 9,6%.



Algarve e Açores. Com 13% surge a região Centro e a Região Autónoma da Madeira e finalmente, com o valor mais elevado, 15,5%, o Alentejo.

Ainda que se tenha mantido a tendência de redução da taxa de analfabetismo na última década, este é um fator a ter em consideração na aplicação da Biblioterapia junto da população idosa, tema que desenvolveremos no ponto 3.2 da presente Dissertação.

Importa também analisarmos os indicadores relativos à organização social no que concerne à constituição de famílias ou partilha de habitações.

As famílias clássicas constituídas por um só elemento representavam em 2011 cerca de 21% do total de famílias e têm vindo a aumentar nas últimas décadas. Em 2011 foram recenseadas 866 827 famílias unipessoais, contra 631 762 apuradas em 2001.

Sobre o mesmo assunto, apresentamos seguidamente a figura 5, que representa a evolução das famílias institucionais em Portugal, de 2001 para 2011.

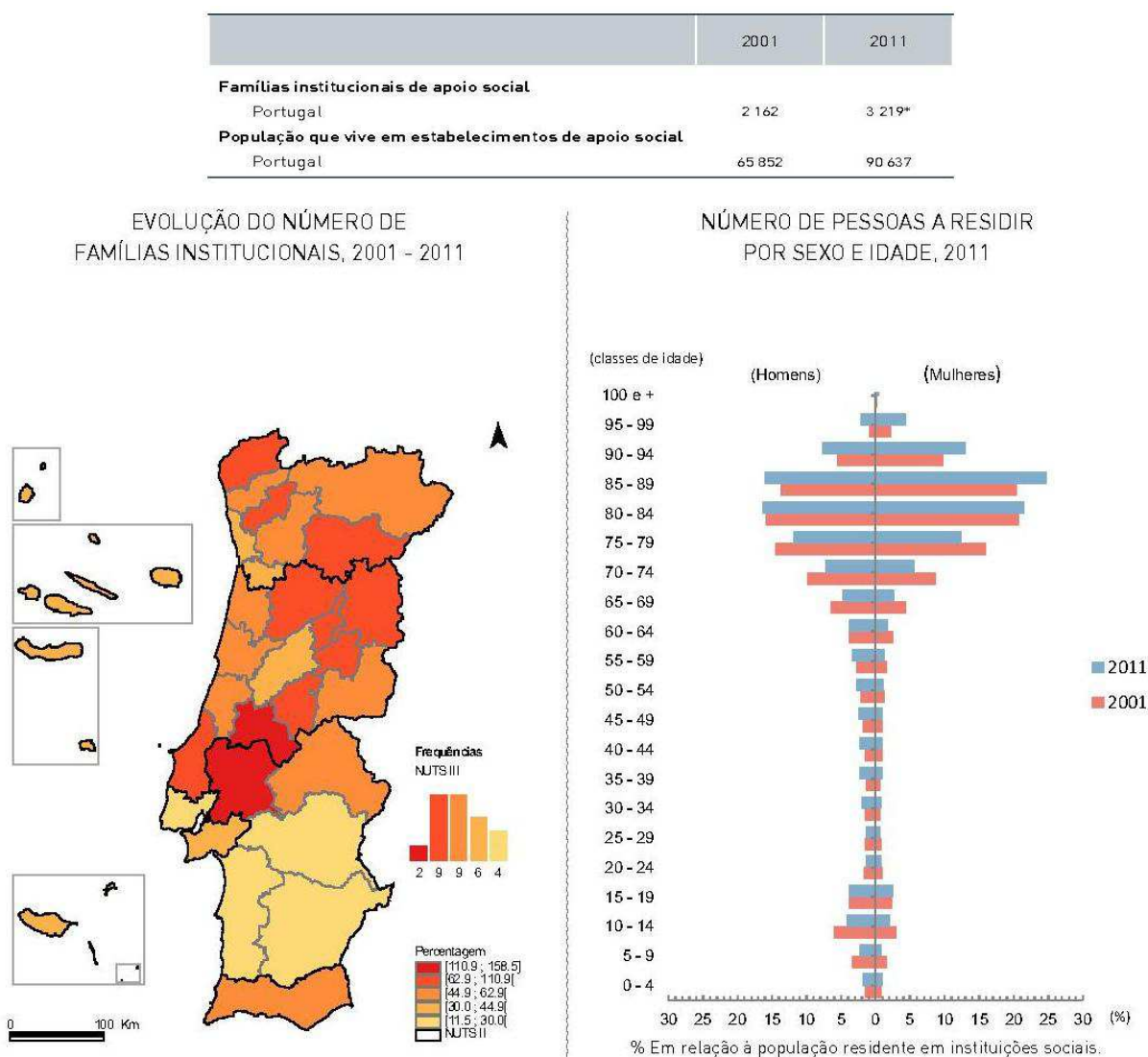


Figura 5 - Evolução do número de famílias institucionais, 2001 e 2011  
Fonte: INE- Recenseamento Geral da População, 2011

O número de famílias unipessoais constituídas por uma pessoa idosa representa a grande maioria das famílias unipessoais e corresponde a cerca de 10% do total de famílias clássicas.<sup>28</sup>

Geograficamente as famílias unipessoais concentram-se predominantemente nos territórios do interior que observam, em geral, elevados índices de envelhecimento.

Segundo os dados recolhidos pelo Instituto Nacional de Estatística, a população que vive em estabelecimentos de apoio social é de 90 637, em 2011 e era de 65 852 em 2001.

O crescimento do número de famílias a viver em instituições de apoio social traduz a resposta da sociedade ao crescimento da população mais idosa. O acolhimento dos mais velhos na residência dos filhos ou dos parentes tem vindo progressivamente a ser substituído pela institucionalização do idoso em estabelecimentos vocacionados para o efeito.

Das 90 637 pessoas a residir em estabelecimentos de apoio social a maioria são idosos e mulheres. A população com idade acima dos 70 anos é a mais representada no universo das pessoas que residem nestes estabelecimentos.

O Instituto Nacional de Estatística oferece-nos ainda outros dados relevantes para o nosso estudo, desta feita relativos às relações sociais e de lazer na terceira idade.<sup>29</sup>

Ao contrário do que seria espectável, tendo em conta o aumento do tempo livre depois da reforma, a participação das pessoas idosas como membros em organizações culturais ou sociais, tais como, clubes desportivos, recreativos, associações de bairro ou partidos políticos, regista valores pouco significativos, embora mais elevados nos homens: 18,7% contra 5,2% de mulheres.

---

<sup>28</sup> "Família clássica - Conjunto de pessoas que residem no mesmo alojamento e que têm relações de parentesco (de direito ou de facto) entre si, podendo ocupar a totalidade ou parte do alojamento. Considera-se também como família clássica qualquer pessoa independente que ocupe uma parte ou a totalidade de uma unidade de alojamento. (...) Família institucional - Conjunto de pessoas residentes num alojamento coletivo que, independentemente da relação de parentesco entre si, observam uma disciplina comum, são beneficiários dos objetivos de uma instituição e são governados por uma entidade interior ou exterior ao grupo" (CENSOS 2011, p. 547);

<sup>29</sup> INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA - O envelhecimento em Portugal : situação demográfica e socio-económica recente das pessoas idosas. "Revista de estudos demográficos" - Departamento de Estatísticas Censitárias e de População do INE. Revista de Estudos Demográficos - 2.º Semestre de 2002. INE, I.P., 2002, p. 185 – 208 [Em linha] Disponível em <[http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine\\_censos\\_estudo\\_det&menuBOUI=13707294&conteyto=es&ESTUDOSest\\_boui=106370&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_estudo_det&menuBOUI=13707294&conteyto=es&ESTUDOSest_boui=106370&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1)>;

Apresentamos de seguida o gráfico 3, que representa os dados recolhidos pelo INE<sup>30</sup> quanto à frequência de conversas com vizinhos ao nível das pessoas idosas.

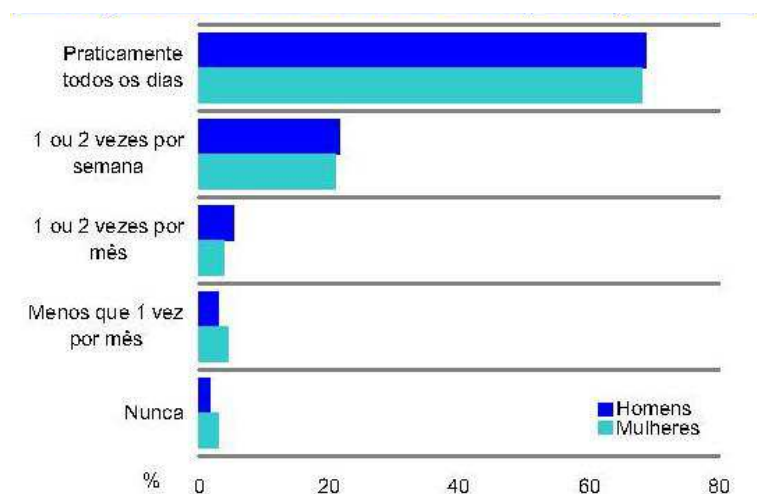


Gráfico 3 - Frequência de conversas com vizinhos, 1997

Fonte: INE - O envelhecimento em Portugal : situação demográfica e socio-económica recente das pessoas idosas, 2002

A frequência com que se estabelecem relações sociais e de vizinhança atinge proporções significativas. Como se pode verificar no gráfico 3, a maior parte dos homens e mulheres idosos conversam *todos os dias*, quer com vizinhos, quer com amigos ou familiares sem residência comum.

Mais de 68% das pessoas com 65 e mais anos conversam com vizinhos diariamente. A frequência acumulada aumenta para cerca de 90% em ambos os sexos se se considerar a classe de *uma ou duas vezes por semana*.

No que se refere às reuniões com amigos ou familiares, dado que fisicamente o afastamento é maior, as proporções descem para os cerca de 36% na frequência diária e rondam os 33% na classe de *uma ou duas vezes por semana*.

Quanto à leitura e uma vez que se associa a mesma a uma vida mais sedentária, muitas vezes se pensa que o idosos leem mais dos que os jovens. Ora, essa tendência não se verifica. “Apesar das mais meritórias intenções, as pessoas geralmente não leem mais depois de se aposentarem, quando poderiam fazer isso por terem muito mais tempo livre”. (STUART-HAMILTON, 2002, p. 106).

<sup>30</sup> INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA - O envelhecimento em Portugal : situação demográfica e socio-económica recente das pessoas idosas. *Revista de estudos demográficos*. [Em linha] Lisboa : INE, I.P., Departamento de Estatísticas Censitárias e de População. 2002, 2.º semestre p. 185 – 208 [Consult. 18 agosto 2013]. Disponível em [www.censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine\\_censos\\_estudo\\_det&menuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest\\_boui=106370&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_estudo_det&menuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest_boui=106370&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1);

De seguida, destacamos os indicadores recolhidos e disponibilizados pelo INE sobre a leitura das pessoas idosas.<sup>31</sup>

Os jornais são lidos sobretudo por homens - quase 50%, contra 23% de mulheres.

A maior percentagem de homens fá-lo todos ou quase todos os dias, enquanto a maioria das mulheres lê o jornal uma vez por semana. As posições mantêm-se relativamente à leitura de jornais durante as férias, embora as proporções aumentem em ambos os sexos.

Dos que responderam não ler jornais, a maioria justifica-se pela *falta de interesse dos mesmos* ou mais uma vez pela *preferência pela televisão*. O *preço dos jornais* também é mencionado por alguns inquiridos.

A leitura de revistas regista proporções ligeiramente superiores nas mulheres: 22,9% contra 20,4% nos homens. As razões para não ler revistas são muito semelhantes às apontadas para não ler jornais.

Nos 12 meses anteriores ao inquérito cerca de 14% das mulheres e 16% de homens afirmam ter lido livros. Destes, a maioria leu entre 1 a 5 livros: 63,7% dos homens inquiridos e 81,4% das mulheres. De referir ainda que 27,2% dos homens e 11,6% das mulheres leu entre 6 e 20 livros durante o ano precedente ao inquérito.

As razões apontadas para não ler livros são também muito idênticas às das categorias anteriores.

Apresentamos seguidamente o gráfico 4, referente ao género de livros lidos pelos idosos, segundo o sexo.

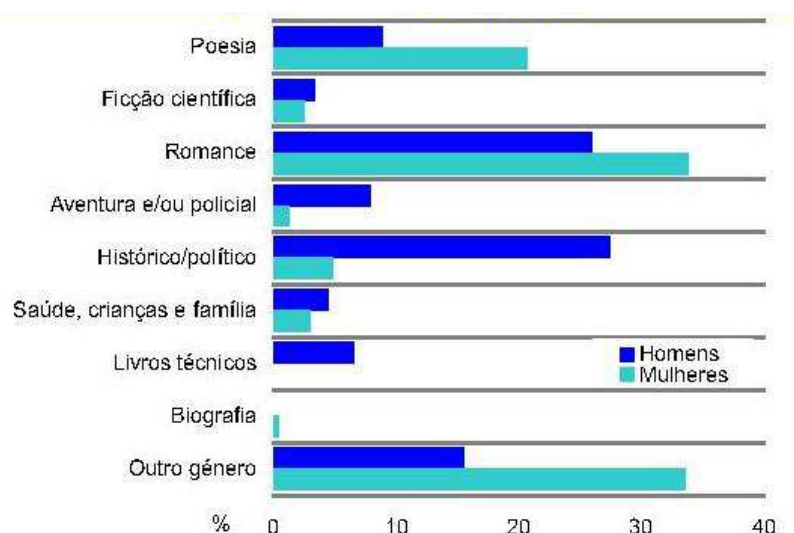


Gráfico 4 - Género de livros que leu nos 12 meses anteriores segundo o sexo, 1999  
Fonte: INE - O envelhecimento em Portugal : situação demográfica e socio-económica recente das pessoas idosas, 2002

<sup>31</sup> Idem – Ibidem;

Relativamente ao género de livros que leem, denotam-se algumas diferenças entre os idosos do sexo masculino e do sexo feminino: se é um facto que quer homens quer mulheres apontaram o *romance* como o género preferido, os homens apontaram como segundo género preferido o *histórico-político* e as mulheres a *poesia*.

As mulheres não leem *livros técnicos* e os homens não leem *biografias*. A *ficção científica* e os *livros de saúde, crianças e família* registam fraca aderência e com níveis idênticos de ambos os sexos. Quanto ao género *aventura e/ou policial*, este é o terceiro género preferido dos homens e um dos menos escolhidos pelas mulheres.

## 2.2. Envelhecimento - Aspetos sociológicos

Antes de focarmos a nossa análise sobre os aspetos biológicos associados ao envelhecimento, registamos alguns dos aspetos sociológicos que os índices demográficos apresentados no ponto 2.1. da presente Dissertação geram.

Na verdade, o envelhecimento não é só uma questão biológica, é também uma questão social. Vários são os autores portugueses que defendem esta teoria. António Manuel da Fonseca<sup>32</sup> destaca Fernandes e Lima & Viegas, que “caracterizam a velhice opondo-se precisamente à sua redução a um mero processo biológico.” Neste contexto, o envelhecimento deverá ser “entendido como um conceito referido à forma como cada sociedade conceptualiza esta fase do ciclo de vida, como uma construção social inscrita numa dada conjuntura histórica.” (FONSECA, 2006, p. 59).

O mesmo autor faz notar que nas antigas sociedades rurais e de tradição oral, o acesso à herança era feito através dos cuidados prestados na velhice. Com a introdução da reforma e a alteração da estrutura económica, este sistema foi posto em causa. Por outro lado, a transmissão do saber deixou de ser feita maioritariamente por via oral, retirando aos idosos o poder da sabedoria acumulada.

As consequências desta evolução, sobretudo de cariz económico, vieram trazer alterações sociais inevitáveis à vida dos idosos. Num contexto de desvalorização do idoso, a tendência é a de olhar para o envelhecimento quase como uma doença, como um processo básico, inevitável e apenas biológico, ao qual a sociedade responde através de atos médicos e atitudes meramente protecionistas, aumentando a institucionalização.

Ora, a sociedade ocidental está a mostrar sinais de interesse na alteração destes padrões. São já muitos os que, ao invés de verem o ato de envelhecer como o fim do desenvolvimento humano, veem precisamente o contrário: que o envelhecimento não é o fim, mas sim um desafio para o desenvolvimento. Desta forma, deixa de fazer sentido encarar a velhice como uma maldição, ou uma ameaça que temos de temer ao longo da vida.

Assim, como a sociedade tem responsabilidades em auxiliar o indivíduo a crescer, também as tem no ato de envelhecer, ajudando o indivíduo a encarar o envelhecimento como uma oportunidade de desenvolvimento.

---

<sup>32</sup> FONSECA, António Manuel da - **O envelhecimento : uma abordagem psicológica**. 2a ed. Lisboa : Universidade Católica Editora, 2006. 207 p.. ISBN 972-54-0150-6;

Concordamos também com o autor (FONSECA, 2006, p. 187) quanto às medidas preventivas que devem ser adotadas para controlar e reduzir o impacto negativo das perdas que venham a ocorrer na sequência do processo de envelhecimento.

São essas medidas as seguintes, começando pelas de cariz sociopolítico e contextual:

- proporcionar aos indivíduos idosos que o desejarem e solicitarem, novas formas de prolongar e enriquecer a actividade desenvolvida durante a idade adulta, bem como identificar novos domínios e contextos em que essa actividade possa ser desenvolvida,
- “chamar” as pessoas para a colectividade de que são membros (por exemplo, através de actividades de voluntariado), despertando um sentido de utilidade social,
- responsabilizar os indivíduos sob o ponto de vista social e comunitário; tal como não é um inútil, também não há razão para que alguém seja considerado menos um responsável só porque tem mais de 65 ou de 70 ou de 75 anos,
- evitar a criação de novas formas e categorias de excepção ou dependência por causa da idade ou daquilo que ela possa significar (porque é que o “só para idosos” não há-de ser considerada uma prática discriminatória?), combater a segregação, mas igualmente a “conservação” dos idosos em sítios “bons para eles” mas afastados do resto da sociedade,
- estimular a criação e o aprofundamento de “unidades de parentesco” para além da família (amigos, vizinhos), que possam compensar a sua ausência, servir de suporte e limitar o risco da dependência,
- apoiar grupos e associações, formais e informais, criados por iniciativa própria ou oferecidos pela comunidade,
- providenciar serviços de interesse público, assistencial (os serviços de recursos comunitários são imprescindíveis para o bem-estar das pessoas oriundas de classes mais baixas),
- promover a ligação entre tempos livres e educação/formação (usar os primeiros para realizar a segunda), apostando numa educação/formação da qual se retirem efeitos visíveis e que não sirva apenas para ocupar o tempo de modo descomprometido.” (FONSECA, 2006, p.188)

Por fim, apontamos as medidas de cariz pessoal:

- procurar que a transição da vida profissional para a reforma não se faça “do 80 para o 8”, evitando a instalação abrupta e inesperada de um vazio incómodo ou frustrante,
- fazer uma gestão pessoal da “passagem à reforma”, tornando-a tão flexível quanto possível e cultivando novos projectos de vida pós-actividade profissional, antes dessa passagem,
- evitar a sujeição ao que o relógio social determina no momento da escolha de actividades e da formulação de projectos “adequados” à idade,
- não cair na “armadilha cronológica” dos 65 anos, idade que em si mesma não tem qualquer validade em predizer a condição humana (A verificar-se alguma deterioração física ou mental aos 65, o seu início remonta ao passado),
- se a velhice constituir efectivamente “uma maçada”, combatê-la por exemplo através do envolvimento em novas formas de trabalho (remunerado ou não, subordinado ou não),
- investir em modalidades de voluntariado e de participação social que correspondam às competências dos indivíduos e os façam sentir-se úteis sob o ponto de vista social,

- evitar o isolamento e promover a ligação aos outros, dentro e fora da família, através da interacção, da comunicação, da relação, preferencialmente intergeracional,
- estimular o treino cognitivo (através da aprendizagem, da arte, da cultura), praticar actividade física e cuidar da saúde (física e mental).” (FONSECA, 2006, p. 189)

Quando o aumento do ritmo de crescimento da população idosa caracteriza a evolução da dinâmica populacional nos próximos cinquenta anos, como referimos no ponto 2.1., a implementação de medidas preventivas para controlar e reduzir o impacto negativo das perdas que venham a ocorrer na sequência do processo de envelhecimento é cada vez mais premente. Julgamos que o papel das Bibliotecas Públicas poderá ser ainda maior nesta implementação, nomeadamente através da disseminação da aplicação da Biblioterapia a idosos.

Destacamos particularmente a necessidade de atuação junto das instituições de apoio a idosos com internamento.

O processo de internamento da pessoa idosa em instituições de acolhimento que desenvolvem cuidados de longa duração é uma realidade para uma grande parte da população que, por motivos de vária ordem, não encontra dentro da comunidade outra resposta satisfatória às suas necessidades.

São vários os motivos para tal: a família não ter tempo ou capacidade para se ocupar do idoso que se tornou dependente ou cronicamente doente, a viuvez ou a perda de companheiros de uma vida, a inexistência de “programas comunitários de atendimento ao idoso”, principalmente quando se encontram dependentes ou dementes. (CARDÃO, 2009, p.39). Entre os vários motivos particulares de cada indivíduo nessa situação, encontramos comum a quase todos a questão da falência da independência da pessoa idosa, entendida como a capacidade de realizar por si mesma a satisfação das suas necessidades e de concretizar as AVD - Atividades da Vida Diária, sem que dependa de outras pessoas.

A institucionalização, quer por vontade própria quer por sugestão de familiares ou outros pode ser vista como um ganho, pelo recurso à oferta paga de acompanhamento e de cuidados, principalmente se a doença impuser, limites sérios à sua funcionalidade. Neste caso, do ponto de vista psicológico, trata-se da procura de vínculos alternativos, numa outra relação de apoio e de proteção, a fim de que o resto das suas vidas possa ser vivido em segurança.

Se a instituição oferecer uma base segura, se se adaptar às necessidades emocionais da pessoa idosa e se deixar margem para que esta possa manifestar a sua própria personalidade, preservando e a potencializando as capacidades individuais, será possível encarar o internamento como um ganho.

Já se a instituição privilegiar as tarefas da rotina diária e a impessoalidade dos cuidados a desenvolver tenderá a privar o idoso de estimulação, de atenção emocional e de vínculos afetivos. Nestes casos, às perdas psicossociais iniciadas com a institucionalização, como por exemplo a perda da própria casa, do meio familiar e social, juntar-se-á a patologia dos vínculos institucionais, evidente pela falência do diálogo.

Sandra Cardão, no seu livro *O idoso institucionalizado*<sup>33</sup> defende que a rigidez de algumas normas comuns nos Centros de Apoio e Lares de Idosos revelou efeitos negativos ao nível da autonomia e identidade da pessoa idosa. Entre eles, a obediência ou a impotência, o conformismo ou a revolta. Mesmo considerando que as normas institucionais possam ser, de algum modo, flexíveis, o idoso perde sempre grande parte do controlo da sua vida. Quando a gestão se centra na uniformização da vida dos residentes, os seus comportamentos tendem para uma maior dependência e tornam-nos mais sensíveis ao meio exterior.

A falta de estimulação dos comportamentos de autonomia impede o envolvimento ativo na vida quotidiana. Logo, todo o equilíbrio existente ao nível sensório-motor, cognitivo e emocional sofre um declínio mais rápido. A mesma autora destaca alguns dos receios do idoso aquando do internamento e que se poderão intensificar se os mesmos não forem apaziguados convenientemente:

“No idoso internado, o sofrimento de separação e/ou abandono é marcado por fantasias de “perda de liberdade, abandono pelos filhos, aproximação da morte, tratamento que irão receber de funcionários e colegas” (Born, 2002, p. 407), enquanto os seus familiares fantasiam que o internamento irá proporcionar-lhe mais convívio e melhor tratamento ao nível dos cuidados básicos e da saúde.

No confronto com o meio institucional, acresce a angústia perante o estranho, consubstanciada nos medos que Bayle (2000, p. 49) salienta: “medo do desconhecido, do mau trato, do desrespeito pela sua integridade física e psicológica.”

Estes medos subsistem silenciosamente, quando os cuidados básicos oferecidos ressoam atitudes mais ou menos inconscientes de antipatia, repulsa, ou de hostilidade, perante os seus corpos envelhecidos, deteriorados, doentes. A ressonância deste tipo de atitudes é negativamente interiorizada pelo idoso, reenviando-o para a exposição à vergonha e a sentimentos latentes de fragilidade e inferioridade.” (CARDÃO, 2009, p.41)

---

<sup>33</sup> CARDÃO, Sandra - **O idoso institucionalizado**. Lisboa : Coisas de Ler, 2009. - 87 p. ISBN 978-989-8218-04-09;

A promoção da atividade física e mental no idoso, incluindo a aplicação da Biblioterapia, é facilitadora da sua adaptação ao meio, com o qual poderá, assim, estabelecer uma relação satisfatória.

O declínio da autonomia leva a uma baixa autoestima e ao sofrimento emocional de tonalidade depressiva, que muitas vezes só se revela com o aumento de queixas ao nível da falência do corpo. Neste refúgio do corpo, o idoso esconde-se, portanto, da falta de afetos, voltando a solicitá-los, pois ser doente é não ser esquecido ou ignorado.

Consideramos que o público idoso, particularmente o institucionalizado, é pois um público que poderá beneficiar grandemente da aplicação continuada da Biblioterapia, especialmente na prevenção de estados depressivos que impliquem um acompanhamento psicológico mais profundo, que não competirá, a esse nível, à Biblioterapia de desenvolvimento.

### **2.3. Envelhecimento – Aspetos biológicos**

De seguida, incidiremos a nossa análise sobre o envelhecimento biológico, que a comunidade médica geralmente define como a fase de alteração progressiva das capacidades de adaptação do corpo.

Mesmo sem a ocorrência de patologias crónicas, a probabilidade de adoecer aumenta com a idade cronológica.

Neste contexto, apontamos oito fatores que podem influenciar a vulnerabilidade do indivíduo (YATES Apud FONSECA, 2006, p. 58):

1. A acumulação de resíduos metabólicos e de radicais livres;
2. A exposição a acidentes e a acontecimentos stressantes;
3. Doenças e incapacidades várias;
4. O ambiente físico em que se vive;
5. O ambiente social e envolvimento em atividades culturais, religiosas e de aprendizagem;
6. Os hábitos de vida quanto a nutrição, exercício, consumo de drogas, sono, atividade sexual, lazer e atividades de risco;
7. Os recursos cognitivos, materiais e ocupacionais disponíveis;
8. A atitude perante a vida.

Ainda que não sofra de patologias graves, o indivíduo com o avançar da idade sofre alterações biológicas que implicam adaptações nas AVD - Atividades da Vida Diária. Analisaremos de seguida as que consideramos mais importantes no âmbito do estudo sobre a aplicação da Biblioterapia.

Começamos pelos sentidos, já que estes são a ligação mais direta do cérebro à realidade, logo, qualquer declínio sensorial a este nível vai influenciar diretamente o funcionamento do mesmo. A perda de capacidade percetiva relacionada com a idade priva a mente de uma experiência plena do mundo. Porém, essa perda não começa na terceira idade, mas sim na fase de jovem adulto, conforme iremos referir de seguida.

### 2.3.1. O sistema sensorial da visão

A visão é um dos sentidos mais importantes para a aplicação da Biblioterapia e um dos que mais declínio sofre com o avançar da idade.

Para além da simples dificuldade em ver ao longe ou ao perto, cerca de um terço das pessoas acima dos 65 anos tem alguma doença específica que afeta a visão.<sup>34</sup>

Os efeitos da idade na visão ocorrem a partir dos 40 anos na estrutura ótica e depois dos 60 anos na estrutura retiniana.

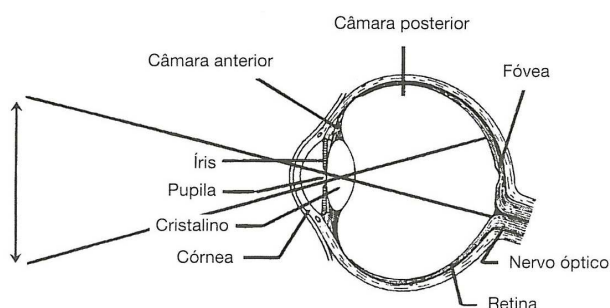


Figura 6 - Corte esquemático do olho humano  
Fonte: FONTAINE, Roger - Psicologia do envelhecimento. p. 72

A estrutura ótica, representada na figura 6, composta pela córnea, o cristalino, os músculos oculares e o humor vítreo, tem como função produzir na retina a imagem que é transmitida ao cérebro. Com a idade, a transmissibilidade do olho e a sua capacidade de acomodação são afetadas:

---

<sup>34</sup> STUART-HAMILTON, Ian - **A psicologia do envelhecimento : uma introdução**. Porto Alegre : Artmed, 2002. 280, p.. ISBN 978-85-7307-969-2. p. 27;

- A córnea torna-se mais opaca, espessa e rígida, o que provoca uma visão desfocada;
- Os músculos oculares, ligados ao cristalino, atrofiam-se, provocando uma diminuição da capacidade de acomodação e consequentemente, dificuldade de ver ao perto;
- O cristalino torna-se rijo e amarelece, modificando a sua capacidade de acomodação e a composição da luz projetada na retina, que muitas vezes também se torna opaca, provocando a chamada “catarata”;
- A câmara posterior, repleta de um líquido denominado humor vítreo, que contém as substâncias nutritivas necessárias ao cristalino, liquefaz-se, clarificando-se e tornando-se menos gelatinosa, provocando um aumento da sensibilidade à ofuscação.

Um dos problemas mais comuns é a perda da capacidade de focar a diferentes distâncias, que leva à Presbiopia, ou seja à dificuldade de ver ao perto, causada pelo envelhecimento do cristalino. A Presbiopia não é uma anomalia visual, mas sim uma evolução natural do sistema visual que se manifesta em todas as pessoas a partir dos 40 anos.

Ao longo do tempo o cristalino perde parte da sua flexibilidade e portanto, a sua capacidade de focar vai ficando limitada. Como uma câmara fotográfica mal ajustada, o olho já não foca a imagem de forma correta. O cristalino perde elasticidade e encurva-se de forma insuficiente, ou seja, a capacidade de acomodação ocular diminui, provocando uma dificuldade crescente em ver ao perto.

Outra das dificuldades da maioria dos idosos é a perda da acuidade, isto é, da capacidade de focar detalhes. O problema poderá ser minimizado com utilização de maior contraste na luminosidade das apresentações visuais, utilizando preto sobre branco, em vez de preto sobre cinza, ou cinza sobre bege. Este será um fator a reter na escolha dos suportes a utilizar nas sessões de Biblioterapia, uma vez que com níveis mais baixos de contraste, a visão das pessoas mais velhas, mesmo usando óculos, se afasta dos níveis de acuidade de que gozavam na juventude.

À medida que a idade avança, as pessoas também processam os estímulos visuais mais lentamente e necessitam de mais tempo para os identificar com precisão. Essa lentidão ocorre em ambos os estádios de perceção: o da retina e o dos nervos que transportam a informação ao cérebro.

Outro dos fenómenos que os idosos vivenciam a este nível, prende-se com a perda da visão periférica. O início deste declínio ocorre na meia-idade e torna-se mais pronunciado a partir dos 75 anos.

Finalmente, algumas das pessoas idosas sofrem perda de visão devido a doenças típicas do envelhecimento, ou que são mais comuns nesse período da vida. As principais doenças em apreço são:<sup>35</sup> o glaucoma, lesão no nervo ótico, nervo este que transporta as informações visuais do olho até o cérebro; a degeneração macular, causada pelo dano na área ao redor dos vasos sanguíneos que abastecem a mácula, isto é, a parte da retina que torna a visão mais precisa e detalhada; a retinopatia diabética, que acontece quando o indivíduo sofre de diabetes e o seu corpo não utiliza nem armazena o açúcar de maneira adequada. Os altos níveis de açúcar no sangue podem lesar os vasos sanguíneos na retina, ou seja, a camada nervosa no fundo do olho que percebe a luz e ajuda a enviar imagens até ao cérebro.

Ao executar sessões de Biblioterapia com grupos de pessoas idosas é necessário, na fase de identificação registada no ponto 1.3. da presente Dissertação, tipificar o grupo com que se vai trabalhar ao nível da capacidade de visão. Com base nessa avaliação poderá ser então realizada com maior eficácia a escolha dos suportes a utilizar nas várias sessões, adaptando estratégias que não excluam qualquer pessoa do grupo. Ler pode tornar-se uma atividade mais difícil com o avançar da idade. Cabe ao bibliotecário ajustar as atividades ao grupo com quem está a trabalhar.

### **2.3.2. O sistema sensorial da audição**

Assim como acontece com a visão, a audição também vai diminuindo durante a vida adulta, sendo que, por volta dos 50 anos muitas pessoas já têm deficit auditivo. Esse deficit, no entanto, não se traduz no facto de todos os sons passarem a ser percebidos como mais baixos, ou mais difíceis de ouvir, mas sim na dificuldade de discriminação ou localização de sons.

---

<sup>35</sup> STUART-HAMILTON, Ian - **A psicologia do envelhecimento : uma introdução**. Porto Alegre : Artmed, 2002. 280, p.. ISBN 978-85-7307-969-2. p. 29;

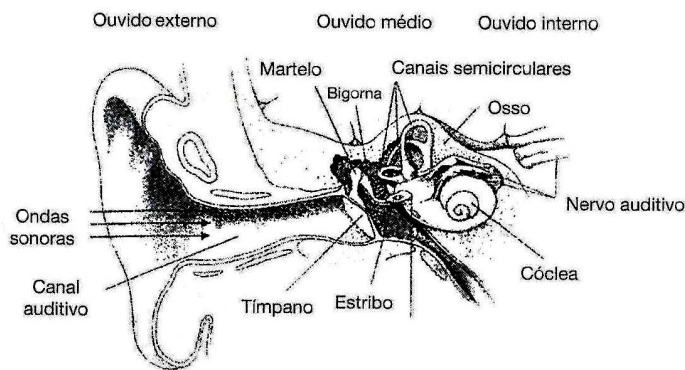


Figura 7 - Sistema auditivo humano  
Fonte: FONTAINE, Roger - Psicologia do envelhecimento. p. 69

Conforme indicado na figura 7, o sistema auditivo humano é constituído por três partes:

- O ouvido externo, constituído pelo pavilhão e pelo canal auditivo; no idoso o pavilhão torna-se mais duro e espesso, aprofunda-se e alonga-se;
- O ouvido médio, constituído pelo tímpano e pelo conjunto dos ossículos, pela janela oval e pela trompa de Eustáquio; as alterações no ouvido médio estão também associadas à Presbiacusa, sobre a qual voltaremos a falar no presente capítulo;
- O ouvido interno, constituído por duas partes principais, o caracol ou cóclea, órgão da audição e os canais semicirculares, órgão do equilíbrio; a cóclea está cheia de um líquido que se desloca pelo efeito das vibrações sonoras; estes deslocamentos excitam as terminações dos cílios das células constitutivas das paredes internas da cóclea; é a este nível que as vibrações sonoras são transformadas em influxos nervosos. A degeneração progressiva das células sensoriais está associada ao deficit auditivo da pessoa idosa.

A forma mais comum de perda auditiva na pessoa idosa é a Presbiacusia<sup>36</sup>, uma doença provocada pelo processo de envelhecimento que afeta as estruturas constituintes do ouvido interno. Com a passagem dos anos, sobretudo a partir da meia-idade, os elementos responsáveis pela audição localizados na cóclea do ouvido interno sofrem uma subtil e progressiva atrofia, com uma contínua perda de células sensoriais. A isto acresce uma maior rigidez quer do tímpano, quer da cadeia de ossículos do ouvido médio, elementos responsáveis pela captação de ondas sonoras provenientes do exterior e pela sua

---

<sup>36</sup> STUART-HAMILTON, Ian - **A psicologia do envelhecimento : uma introdução**. Porto Alegre : Artmed, 2002. 280 p. ISBN 978-85-7307-969-2. p. 31;

transmissão ao interior. A soma destes fatores leva a uma diminuição da capacidade auditiva, embora com repercussões muito variadas no conjunto da população.

Ian Stuart-Hamilton defende que, sendo a perceção da linguagem uma necessidade social fundamental, o idoso que sofra de uma Presbiacusia grave tem tendência a viver num ambiente ruidoso: aumenta o som da televisão, ou da rádio e pede constantemente aos outros que repitam o que acabaram de dizer. Estes comportamentos muitas vezes incomodam as pessoas que convivem com o idoso com deficit de audição, levando a uma certa retração social. Não ouvindo bem, o idoso tende a não comunicar.

Para além da Presbiacusia, outras patologias ligadas com o decréscimo da capacidade de audição estão intimamente ligadas ao envelhecimento. Destacamos o deficit na discriminação de tons, na localização dos sons e na perceção de informação relativa a ritmos.<sup>37</sup>

Ainda ao nível da audição, os idosos sofrem também comumente de Tinido, denominado tradicionalmente por zumbido, patologia que pode bloquear outros sinais auditivos, para além de causar por si só sofrimento.

Outro problema de audição na velhice, que tem influência na aplicação da Biblioterapia prende-se com o declínio da adaptação a ambientes complexos. Falamos concretamente na dificuldade de detetar sinais sonoros executados num ambiente de barulho, ou com sinais concomitantes, mesmo comparados com fundo silencioso. Tendo este facto em consideração, o Bibliotecário deve ter especial cuidado na escolha do local onde decorrerão as sessões.

Concluindo, ainda que em maior ou menor grau, todas as pessoas podem perder a acuidade auditiva, com a passagem dos anos. No que concerne à aplicação da Biblioterapia a grupos de idosos, a principal repercussão do problema consiste precisamente numa certa dificuldade, em maior ou menor grau, para perceber a linguagem falada, uma vez que, por exemplo com a Presbiacusia, a perda auditiva é mais acentuada em relação aos sons correspondentes às frequências mais agudas da voz humana. Isto significa que a compreensão do que se escuta se torna imperfeita.

No entanto, enquanto a surdez não é muito evidente, o cérebro costuma ser capaz de interpretar as palavras que não se ouvem bem mediante o contexto.

Assim como destacámos relativamente à visão, ao executar sessões de Biblioterapia com grupos de pessoas idosas é também necessário tipificar o grupo com que se vai trabalhar ao nível da capacidade de audição, na fase da identificação. Com base nessa

---

<sup>37</sup> Idem - Ibidem;

avaliação poderá ser então realizada com maior eficácia a escolha do local onde decorrem as sessões e a escolha das estratégias a utilizar nas mesmas, colocando, por exemplo, as pessoas com maior deficit de audição mais perto do dinamizador da sessão, tendo sempre o cuidado de não excluir qualquer pessoa do grupo.

### **2.3.3. Os sistemas sensoriais do paladar, do olfato e do tacto**

Apesar de podermos afirmar que o paladar, o olfato e o tacto são sentidos que pouca importância têm na aplicação da Biblioterapia a idosos, o facto de a orientação de uma pessoa se processar através da combinação de todos os sentidos, leva-nos a aflorar brevemente o tema.

Segundo Roger Fontaine, os efeitos do envelhecimento no paladar tem sido objeto de poucos estudos e os resultados destes têm sido contraditórios.<sup>38</sup> O sentido do paladar assenta em quatro sabores fundamentais: doce, salgado, ácido e amargo. Os recetores estão situados na língua e na parede da boca. Estudos apontam para um ligeiro aumento dos limiares percetivos, ao envelhecer. Isto significa que para que a mesma sensação seja provocada num idoso, a concentração do sabor terá de ser maior. Este facto leva muitas vezes a que os idosos adicionem mais açúcar e mais sal aos seus alimentos.

Ao contrário do paladar, que depende fundamentalmente de quatro sabores base, o olfato é um sentido que permite a deteção de um grande número de odores. Também ao contrário do que acontece com o paladar, existe um consenso nas conclusões dos estudos sobre o olfato, que apontam para evidência de que os limiares da sensibilidade olfativa se mantêm estáveis até aos 60 anos. No entanto, a partir desta idade observa-se um declínio que, apesar de poder ser ligeiro, é maior do que aquele que se verifica no paladar.

No que concerne ao tacto, os limiares aumentam com a idade, verificando-se principalmente uma diminuição da sensibilidade na palma da mão. Quanto à sensibilidade da maior parte do resto do corpo, os investigadores afirmam que a sensibilidade se mantém sem modificação até uma idade muito avançada.<sup>39</sup> Destacamos aqui a importância do toque terapêutico na aplicação da Biblioterapia remetendo para a análise mais profunda do tema que faremos no capítulo 3, ponto 3.2.

---

<sup>38</sup> FONTAINE, Roger - **Psicologia do envelhecimento** . Lisboa: Climepsi Editores, 2000. 194 p. : il. ; 23 cm. (Mais saúde). Tit.orig.: Manuel de psychologie du vieillissement. ISBN 972-8449-65-8. p.64;

<sup>39</sup> Idem – Ibidem. p. 65;

## **2.4. Envelhecimento - Aspetos psicológicos**

Conforme já indicámos, o envelhecimento humano nunca poderá ser descrito e explicado sem termos em consideração as dimensões biológica, psicológica e social que lhe estão inerentes. Ainda que o estudo da biologia predomine, por comparação com a psicologia ou a sociologia, vários autores defendem que o funcionamento humano não pode ser entendido pela sua redução à dimensão biológica (FONSECA, 2006, p. 53).

Apesar desta evidência, em Psicologia, como acontece noutras ciências sociais e humanas, a velhice tem sido muito menos estudada do que a infância e a adolescência. Encontramos trabalhos muito importantes, principalmente entre os psicanalistas Freud, Jung e Erikson, que estudam o desenvolvimento humano desde a primeira infância até à velhice.

Tradicionalmente, o desenvolvimento psicológico estava associado ao crescimento, que teria o seu pico na maturidade, à qual o envelhecimento se sucedia, o que fazia com que ao desenvolvimento estivessem associados processos de mudança positiva e ao envelhecimento as ideias de declínio e de perdas.

Birren e Schroots (Apud OLIVEIRA, 2010, p. 20) fazem a distinção entre Psicologia do Idoso, Psicologia da Idade e Psicologia do Envelhecimento. Segundo os mesmos autores, à Psicologia do Idoso cabe o estudo de aspetos patológicos, dentro de um modelo biométrico. À Psicologia da Idade cabe a comparação transversal dos diferentes grupos etários, funcionando a idade como uma variável independente. À Psicologia do Envelhecimento, focando o seu estudo numa perspetiva desenvolvimental, cabe a análise das mudanças, dos ganhos e das perdas ao longo de toda a vida, em particular da velhice, não só cronológica, mas principalmente bio-psico-social.

No presente estudo interessa-nos particularmente o que a Psicologia do Envelhecimento nos possa transmitir, uma vez que a Biblioterapia não reivindica para si o estatuto de ciência médica e foca a sua preocupação no indivíduo e no seu desenvolvimento dinâmico, respeitando as diferenças interindividuais.

Na verdade, fortes evidências têm demonstrado a importância dos aspetos psicológicos na qualidade de vida e na longevidade, como por exemplo a capacidade cognitiva, a avaliação subjetiva da saúde, o sentimento de ser necessário e útil e outras medidas de bem-estar psicológico.

Neste contexto, destacamos a teoria inspirada na psicologia de ciclo de vida, que tem demonstrado que os processos psicológicos de mudança nem sempre andam a par com as mudanças biológicas.

Destacamos particularmente a teoria defendida por autores como Baltes, Lindenberger e Schaie (FONSECA, 2006, p. 107) que assinalam a dimensão cognitiva como sendo aquela

que mais contributos dá para a compreensão da variabilidade do processo de envelhecimento.

Segundo esta teoria, a par de um certo declínio no desempenho de funções cognitivas, nomeadamente em termos de velocidade de processamento de informação e de realização de novas tarefas, os indivíduos idosos exibem uma maior capacidade de realização, no campo da resolução de problemas.

Neste contexto, a psicologia do desenvolvimento do ciclo da vida distingue duas componentes do funcionamento cognitivo:

1. O da inteligência fluida ou mecânica, como um processo básico de processamento de informação;
2. O da inteligência cristalizada, como um produto de conhecimento cultural.

Ora, apesar da enorme variabilidade individual na forma como cada pessoa envelhece, em geral, não havendo patologias associadas, com o envelhecimento verifica-se uma diminuição da inteligência fluida, enquanto a inteligência cristalizada permanece estável e até progride com o avanço da idade.

Assim, quando falamos de inteligência cristalizada, habitualmente entendida como sabedoria, estamos a referir-nos a uma inteligência baseada na experiência e no conhecimento, que ganha na idade adulta e na velhice uma expressão maior. Esta inteligência passa pela capacidade em integrar pensamentos, sentimentos e ações de um modo coerente na forma de abordar um problema, pela capacidade de demonstrar empatia face aos problemas dos outros e pela profundidade com que se encaram as situações que nos vão sendo apresentadas.

São muitos os aspetos que poderão ser tidos em conta ao abordarmos as características de cariz psicológico na velhice, mas a nós interessa-nos aplicar na Biblioterapia a idosos esta inegável vantagem em relação às crianças, adolescentes e jovens. O desenvolvimento da inteligência cristalizada do idoso, com toda a sabedoria acumulada que traz consigo e que está à disposição do Biblioterapeuta e do próprio indivíduo em terapia, para ser aproveitado e potencializado.

## 2.5. Envelhecimento e linguagem

Analisaremos se seguida o efeito do envelhecimento sobre as capacidades linguísticas. Estas capacidades revelam-se na produção e na compreensão da fala, mas também na escrita e na leitura. Vamo-nos focar principalmente na capacidade de leitura.

A leitura envolve pelo menos os seguintes processos:<sup>40</sup>

- Mecanismo mental de identificação das letras individualmente;
- Mecanismo mental que permite identificar uma sequência de letras, que formam palavras reais.

Posteriormente, quer na leitura individual, quer na audição de textos, o indivíduo deve gozar de uma capacidade de julgamento se as sequências de palavras formam frases com significado. As frases são nesta fase avaliadas pelo leitor ou ouvinte quanto à sua aceitabilidade sintática e semântica.

O papel da memória é também muito importante na medida em que, sem a MLP – Memória de Longo Prazo, será impossível ler uma história e compreendê-la convenientemente.<sup>41</sup>

Neste contexto, a leitura e a compreensão da linguagem falada envolvem uma integração das várias capacidades cognitivas e linguísticas de percepção e de memória.

Para a aplicação da Biblioterapia consideramos importante analisarmos a capacidade de compreensão de histórias, ou seja a eficácia com que o indivíduo ouve e lê, traduzida pela quantidade de informação assimilada e compreendida.

Segundo STUART-HAMILTON (2002, p. 116) o paradigma da compreensão de histórias é simples: o indivíduo escuta ou lê um texto, de cerca de 300 palavras e depois repete o que leu ou ouviu, ou faz um teste de escolha múltipla sobre o texto. Estudos indicam que as pessoas idosas recordam menos pormenores e generalizam mais.

---

<sup>40</sup> STUART-HAMILTON, Ian - **A psicologia do envelhecimento : uma introdução**. Porto Alegre : Artmed, 2002. ISBN 978-85-7307-969-2. p. 105;

<sup>41</sup> O desenvolvimento da memória ultrapassa o âmbito do presente estudo. Porém, consideramos importante tecer algumas considerações sobre a categorização dos vários tipos de memória. A Memória de Curto Prazo é aquela que permite reter a informação recebida no passado imediato, não mais de alguns minutos e habitualmente nos últimos segundos.

A Memória de Longo Prazo é aquela que permite reter um depósito de informação permanente, sem se saber qual a capacidade máxima ou a quantidade de informação perdida. Certo é que é o tipo de memória que permite ao homem reter informações essenciais, como a língua materna ou o seu nome.

A memória pode também ser categorizada da seguinte forma: Memória Episódica e Memória Semântica.

A Memória Episódica é aquela que permite reter experiências pessoais. A Memória Semântica permite reter factos, conhecimentos gerais, como as da aprendizagem académica.

Outro sistema utilizado é o da divisão em Memória Explícita e Memória Implícita. A primeira refere-se a uma lembrança que é procurada conscientemente, como por exemplo a data do Grande Terramoto de Lisboa e a segunda a uma lembrança que pode ser retida, mas que não foi deliberadamente armazenada;

No entanto, segundo este mesmo autor, os estudos realizados apresentam resultados fragmentados, que se prendem por exemplo com a escolha da amostra, a velocidade de leitura em voz alta, o ritmo da apresentação auditiva ou a simplificação dos textos utilizados, não devendo portanto ser considerados cientificamente. De qualquer forma, o mesmo autor destaca que, “Concentrando-nos em habilidades específicas como o reconhecimento de palavras, processamento sintático e recordações de histórias, podemos ver que há um declínio relacionado à idade”. (STUART-HAMILTON, 2002, p. 124)

Em suma, o declínio dos sentidos da visão e da audição afetam as capacidades linguísticas. O declínio da saúde pode diminuir o acesso ao exterior, à biblioteca, ao café, às oportunidades de conversar. Sente-se uma alteração nos hábitos e na prática da leitura, motivados por este declínio e pela falta de motivação consequente.

Face a este declínio ao nível da velocidade na apreensão de textos e na quantidade de obras lidas, julgamos que a Biblioterapia pode ter aqui um papel fundamental. Em primeiro lugar, porque existe interação entre o bibliotecário ou o terapeuta e o idoso. Este facto por si só pode ser uma mais valia ao nível da motivação. No entanto, esta interação pressupõe um trabalho prévio e de retaguarda do bibliotecário na preparação de materiais que colmatem as dificuldades de visão e na procura de estratégias que melhorem a comunicação oral.

Em segundo lugar, destacamos a vantagem de realização de sessões coletivas, ainda que com menos de 20 participantes. As sessões coletivas potenciam a compreensão, permitem o acesso a várias leituras que cada texto pode ter através do diálogo, componente e elemento básico da Biblioterapia.

### **Capítulo 3**

## **Biblioterapia para idosos nas Bibliotecas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas: inquérito por questionário**

Definir a missão de uma organização é determinar qual, ou quais, os papéis que esta deve ter na sociedade. Trata-se, por outras palavras, de saber qual é a sua razão de ser, quais os seus clientes e o que espera a sociedade que ela faça. A missão de uma organização deve ir ao encontro da satisfação das necessidades e expectativas do cliente que a procura para utilizar um serviço ou comprar um produto. Por isso, é prioritário para qualquer organização estabelecer e definir a sua missão.

No caso português, o Manifesto da IFLA/UNESCO sobre bibliotecas públicas (1994) tem sido a este nível amplamente citado pelos bibliotecários da RNBP e é considerado por estes como o documento orientador do seu trabalho. Na verdade, este é talvez o documento mais ambicioso e que melhor enuncia atualmente os princípios que devem caracterizar a atuação das bibliotecas públicas.

Segundo o referido Manifesto<sup>42</sup> as missões-chave da Biblioteca Pública, em relação à informação, à literacia, à educação e à cultura, são as seguintes:

“(…)

1. Criar e fortalecer os hábitos de leitura nas crianças, desde a primeira infância;
2. Apoiar a educação individual e a auto-formação, assim como a educação formal a todos os níveis;
3. Assegurar a cada pessoa os meios para evoluir de forma criativa;
4. Estimular a imaginação e criatividade das crianças e dos jovens;
5. Promover o conhecimento sobre a herança cultural, o apreço pelas artes e pelas realizações e inovações científicas;
6. Possibilitar o acesso a todas as formas de expressão cultural das artes do espectáculo;
7. Fomentar o diálogo inter-cultural e a diversidade cultural;
8. Apoiar a tradição oral;
9. Assegurar o acesso dos cidadãos a todos os tipos de informação da comunidade local;
10. Proporcionar serviços de informação adequados às empresas locais, associações e grupos de interesse;
11. Facilitar o desenvolvimento da capacidade de utilizar a informação e a informática;
12. Apoiar, participar e, se necessário, criar programas e actividades de alfabetização para os diferentes grupos etários.” (IFLA/UNESCO, 1994)

---

<sup>42</sup> IFLA/UNESCO - **Manifesto da IFLA/UNESCO sobre bibliotecas públicas 1994** [Em linha]. The Hague : IFLA. [Consult. 30 novembro 2013]. Disponível em [www:URL:<http://archive.ifla.org/VII/s8/unesco/port.htm>](http://archive.ifla.org/VII/s8/unesco/port.htm);

Ao longo dos anos as bibliotecas públicas têm vindo a assumir vários papéis. Estes vão desde da preocupação em conservar o património escrito para as gerações futuras, passando pelo papel de apoio da vida académica e escolar, abordando também outros papéis mais atuais como forma de resposta aos novos desafios e necessidades das pessoas.

Entre estes últimos destacamos, por exemplo o apoio na formação ao longo da vida, sendo a biblioteca um pólo de difusão cultural, lugar de encontro, um centro de apoio ao cidadão para que este, de modo crítico e autónomo, possa ter acesso e usar a informação que necessita.

O papel educativo das bibliotecas públicas é normalmente associado à leitura e ao suporte tradicional do livro. Apesar das TIC - Tecnologias de Informação e Comunicação e dos novos suportes, como é o caso dos materiais audiovisuais, o livro continua a ter um lugar central e privilegiado na gestão das coleções e é com base nele que se desenvolve grande parte das atividades e dos serviços prestados.

As atividades de promoção e animação da leitura das bibliotecas públicas municipais portuguesas têm estado muito focadas no público escolar. Os espaços de leitura destas bibliotecas são frequentemente salas de estudo ocupadas por estudantes e as atividades de promoção da leitura são normalmente dirigidas a crianças. Apesar de meritórias e necessárias, tais atividades não chegam a uma franja da população que, conforme vimos no segundo capítulo da presente Dissertação, é cada vez mais importante na sociedade moderna: a população idosa.

Numa altura em que através do Programa da RBE - Rede de Bibliotecas Escolares se conseguiu dotar uma grande parte das escolas com bibliotecas modernas e foram colocados PB - Professores Bibliotecários na gestão desses equipamentos, consideramos que as bibliotecas públicas municipais não devem continuar a investir maioritariamente no público escolar.

As bibliotecas públicas e os bibliotecários devem passar a ter um papel preponderante na aplicação da Biblioterapia junto do público acima dos 65 anos.

Neste contexto e para responder às questões de partida da presente Dissertação, foi por nós realizado um inquérito junto das bibliotecas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas. Pretendemos com o mesmo conhecer as atividades já em curso, os recursos e os constrangimentos existentes na promoção dessas atividades e bem assim os pontos positivos que possam vir a ser potencializados e difundidos.

### **3.1. Metodologia seguida**

Além da revisão da literatura relativa sobre Biblioterapia e sobre Envelhecimento e ainda com base na nossa experiência profissional, procedemos à realização de um inquérito dirigido aos responsáveis das bibliotecas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas.

Neste contexto, a construção do inquérito e a elaboração das respetivas questões teve como base a revisão do estado da arte sobre os temas já indicados, a nossa observação sobre o trabalho desenvolvido e divulgado publicamente por algumas bibliotecas e também o diálogo estabelecido com responsáveis por instituições de acolhimento e apoio a idosos e outros bibliotecários.

#### **3.1.1. Identificação do objeto de estudo**

O inquérito por questionário realizado teve como objetivo investigar o estado da aplicação da Biblioterapia a idosos nas bibliotecas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas, para que, conhecidas as carências a esse nível, possamos preparar documentos e estratégias a implementar, destacando os bons exemplos encontrados.

Foram convidadas a responder ao inquérito as 201 bibliotecas públicas integradas, à data de 21 de outubro de 2013, na Rede Nacional de Bibliotecas Públicas<sup>43</sup>. Nem todas responderam mas, ainda assim, podemos considerar que o presente estudo é representativo da população de bibliotecas da RNBP, uma vez que o número de respostas é superior a 50% (102 respostas) e que estas estão bem distribuídas geograficamente por todo o país. Na verdade, obtivemos respostas de bibliotecas de todos os Distritos, inclusivamente da Região Autónoma dos Açores e da Região Autónoma da Madeira.

Com efeito, responderam ao inquérito os técnicos das bibliotecas dos municípios de Albufeira, Alcácer do Sal, Alcobaça, Alijó, Almada, Almeirim, Almodôvar, Alpiarça, Alvito, Anadia, Ansião, Arouca, Azambuja, Barreiro, Beja, Boticas, Braga, Cadaval, Câmara de Lobos, Campo Maior, Cantanhede, Carregal do Sal, Castelo Branco, Castelo de Vide, Castro Marim, Castro Verde, Celorico de Basto, Chaves, Constância, Crato, Cuba, Elvas, Espinho, Faro, Felgueiras, Ferreira do Alentejo, Ferreira do Zêzere, Gondomar, Gouveia, Guimarães, Ílhavo, Lagos, Leiria, Loulé, Loures, Machico, Mangualde, Marinha Grande,

---

<sup>43</sup> RNBP, 2013, <URL: <http://rcbp.dglb.pt/pt/Bibliotecas/Bibliotecas/Paginas/default.aspx>>;

Matosinhos, Mealhada, Meda, Melgaço, Mértola, Mira, Mogadouro, Mondim de Basto, Monforte, Montalegre, Montemor-o-Novo, Montemor-o-Velho, Murça, Nazaré, Óbidos, Odemira, Odivelas, Oliveira de Azeméis, Ovar, Penacova, Penafiel, Penalva do Castelo, Penamacor, Portalegre, Portel, Portimão, Porto de Mós, Póvoa Varzim, Reguengos de Monsaraz, Rio Maior, S. João da Pesqueira, Santiago do Cacém, São Brás de Alportel, São Roque do Pico, Sátão, Sesimbra, Setúbal, Silves, Sines, Tomar, Tondela, Torre de Moncorvo, Torres Novas, Vendas Novas, Vieira do Minho, Vila Flor, Vila Franca de Xira, Vila Nova da Barquinha, Vila Nova de Cerveira, Vila Pouca de Aguiar, Vila Real, Vila Real de Santo António, Vila Velha de Ródão e Viseu.

Assim, as 102 respostas recebidas distribuem-se pelos diferentes distritos e regiões autónomas da seguinte forma:



Figura 8 - Distribuição geográfica das bibliotecas participantes por Distritos, incluindo as Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira

A referida representatividade está patente nos gráficos que apresentamos seguidamente.

O gráfico 5 apresenta a relação entre o número de bibliotecas da RNBP por distrito e o número de bibliotecas que efetivamente responderam ao inquérito. Nele observamos a participação de bibliotecas de todos os distritos e regiões autónomas.

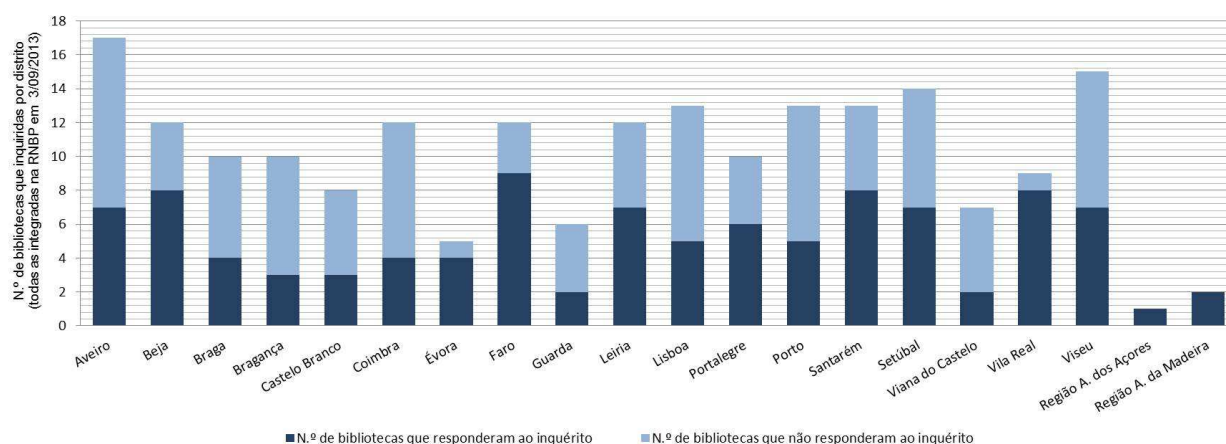


Gráfico 5 - Relação entre o número de bibliotecas da RNBP em 30/09/2013 e o número de bibliotecas participantes no inquérito por Distritos, incluindo as Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira

Complementando a informação fornecida pelo gráfico 5, observamos ainda, no gráfico 6, a proporção, em percentagem, relativamente ao total nacional, do número de bibliotecas da RNBP de cada distrito, representado pela linha vermelha e do número de bibliotecas que participaram na resposta ao inquérito, representado pela linha azul. Como podemos ver as linhas são aproximadamente paralelas, o que reforça a ideia de que a amostra obtida é representativa da população de bibliotecas da RNBP.

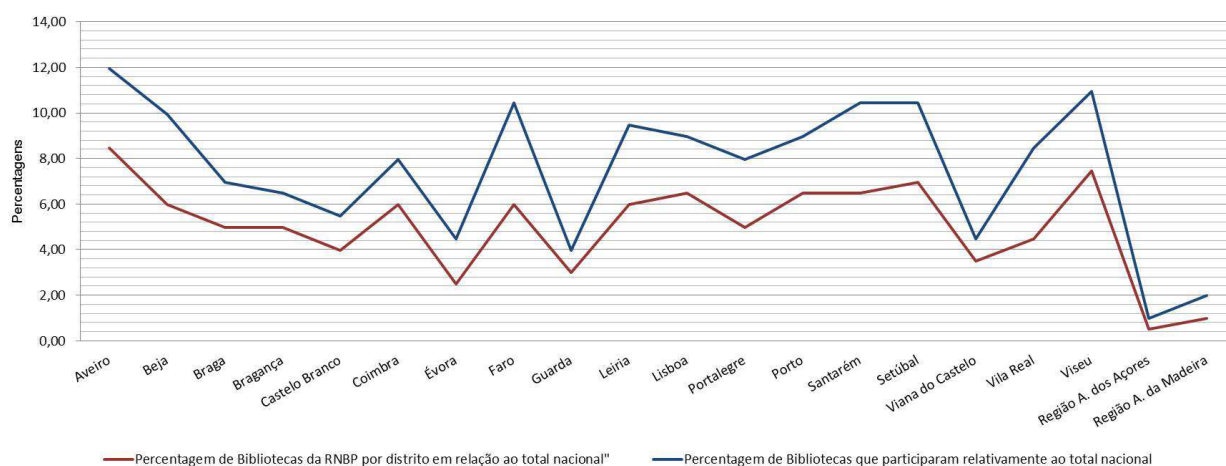


Gráfico 6 - Proporção entre o número de bibliotecas que participaram no inquérito, por distrito, em relação ao total nacional (em percentagem)

### 3.1.2. Métodos e instrumentos utilizados

O questionário realizado, constante do apêndice II da presente Dissertação, é de tipo misto, composto por 17 perguntas, das quais 13 são de resposta fechada e de escolha múltipla e 4 são de resposta aberta.

A utilização de perguntas de resposta fechada permitiu determinar antecipadamente um conjunto de opções para cada resposta e deste modo recolher um elevado número de respostas uniformizadas, cujos resultados puderam posteriormente ser quantificados. A utilização de questões de resposta aberta proporcionou-nos uma recolha de informação mais variada e de maior profundidade, pois deu ao inquirido uma maior liberdade de resposta. Esse facto permitiu-nos também conhecer especificidades de alguns projetos em curso.

O questionário foi organizado para que as questões de filtro permitissem ao inquirido não ter de passar pelas questões às quais não faria sentido responder, por não serem aplicáveis.

Para o preenchimento do inquérito por parte dos inquiridos foi utilizado um programa informático de construção e gestão de inquéritos em linha. Entre os vários programas deste tipo disponíveis na Internet optou-se pela aplicação *Formulários* do Google Drive.

Uma vez criado o inquérito, enviámos o endereço web (URL) correspondente por email, utilizando a carta constante do apêndice I, para todas as Bibliotecas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas.

A opção pela aplicação *Formulários* do Google Drive teve por base principalmente a simplicidade na sua utilização, quer do ponto de vista da criação do inquérito, quer do ponto de vista do inquirido na resposta ao mesmo e ainda a eficácia e segurança na gestão dos dados recolhidos.

Um inquérito em linha oferece vantagens importantes face aos inquéritos tradicionais. Destacamos o facto de não ser necessário distribuir e recolher no terreno os inquéritos e a possibilidade de os inquiridos poderem responder ao mesmo a qualquer hora e em qualquer lugar.

Relativamente aos inquéritos que são enviados sob a forma de anexo, via correio eletrónico, existem também vantagens, tais como o facto de as pessoas responderem mais rapidamente a um questionário em linha do que a um questionário que têm que descarregar, preencher e voltar a enviar como anexo via correio eletrónico. Este facto reflete-se na quantidade de respostas recebidas e na representatividade da amostra obtida.

### 3.1.3. Universo de análise

No âmbito do Programa da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas, o Ministério da Cultura, atual Secretaria de Estado da Cultura, através da DGLAB - Direção-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas e dos organismos similares que a antecederam, tem vindo desde 1987 a apoiar os Municípios na criação e instalação de bibliotecas.<sup>44</sup>

A recetividade do Programa tem sido positiva, com 201 bibliotecas inauguradas à data da elaboração da presente Dissertação. A construção e organização das bibliotecas têm obedecido a um conjunto de orientações precisas, definidas em três programas-tipo de bibliotecas - B.M.1, B.M.2 e B.M.3 - servindo, respetivamente:

- B.M.1: concelhos com população < 20 000 habitantes;
- B.M.2: concelhos com população entre 20 000 e 50 000 habitantes;
- B.M.3: concelhos com população > 50 000 habitantes.

Para as Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira foram concebidos programas próprios devido à reduzida dimensão populacional de muitos concelhos.

---

<sup>44</sup> “A Direcção-Geral do Livro e das Bibliotecas foi criada pelo Decreto-Lei nº 92/2007, de 29 de Março, e pela Portaria nº 371/2007, de 30 de Março, com vista a assegurar a coordenação e a execução da política integrada do livro não escolar, das bibliotecas e da leitura.

A sua cultura organizacional resulta de um caminho já longo, iniciado em 1980 com a criação do Instituto Português do Livro (IPL) dependente da então Secretaria de Estado da Cultura. As atribuições do IPL começaram por se circunscrever às políticas de apoio à edição, de implantação do livro nos Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa e de promoção do autor e da criação literária no estrangeiro. Mais tarde incluíram também a promoção da leitura, pelo que, em 1987, ano do lançamento do Programa da Rede de Bibliotecas Públicas, o IPL foi substituído pelo Instituto Português do Livro e da Leitura (IPLL).

A opção por uma política vertical em cada um dos sectores da cultura conduziu à fusão do Instituto Português do Livro e da Leitura com a Biblioteca Nacional, em 1992. Foi criado o Instituto da Biblioteca Nacional e do Livro para executar uma política que pretendia articular a componente patrimonial com a difusão do livro e com a leitura. Porém, a disparidade das respectivas metodologias não só inibia os resultados da fusão, mantendo-se distintas as duas organizações sob a mesma lei orgânica, como dificultava, quer a execução de uma política integrada do livro, desde o criador ao leitor na sua dupla natureza económica e cultural, quer a avaliação das bibliotecas públicas. De igual modo, a eficácia do Programa Nacional de Promoção da Leitura, entretanto criado, mantinha-se muito aquém do que seria necessário para melhorar os índices de leitura.

Assim, para executar a política de cobertura nacional da rede de bibliotecas públicas, bem como para melhorar o apoio à criação e à edição e, ainda, para intensificar a cooperação com os PALOP, foi criado, em 1997, o Instituto Português do Livro e das Bibliotecas (IPLB), sob tutela do Ministério da Cultura. Com um importante conjunto de recursos humanos especializados na área do livro, da leitura e das bibliotecas, as competências do IPLB foram objecto de reconhecimento, tanto nacional, como internacional.

Em 2007, no quadro do Programa de Reforma da Administração Central do Estado, é criada a Direcção-Geral do Livro e das Bibliotecas para suceder ao Instituto Português do Livro e das Bibliotecas, passando a integrar a Biblioteca Pública de Évora com todo o seu acervo bibliográfico e patrimonial. Assim, de acordo com a política do XVII Governo Constitucional, a reestruturação do sector do livro e das bibliotecas concretizou-se na criação a Direcção-Geral do Livro e das Bibliotecas no âmbito da administração directa do Estado e na transferência da Biblioteca Pública de Évora para esta Direcção-Geral, visando a sua futura descentralização, integrada na Rede Nacional de Bibliotecas Públicas.” (RNBP, 2013, URL: <http://www.dglb.pt/sites/DGLB/Portugues/dglb/Paginas/dglb.aspx>);

O inquérito foi realizado junto das bibliotecas públicas municipais portuguesas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas, tendo ficado excluídas do estudo todas as outras bibliotecas municipais que não integram esta Rede.

À data do lançamento do inquérito, a 21 de outubro de 2013, a Rede Nacional de Bibliotecas Públicas integrava 201 bibliotecas abertas ao público, encontrando-se outras 60 em diferentes fases de projeto ou em instalação, com a seguinte distribuição por Distrito/Região Autónoma:

|                    |                 |                      |
|--------------------|-----------------|----------------------|
| Aveiro - 17        | Faro - 12       | Setúbal - 14         |
| Beja - 12          | Guarda - 6      | Viana do Castelo - 7 |
| Braga - 10         | Leiria - 12     | Vila Real - 9        |
| Bragança - 10      | Lisboa - 13     | Viseu - 15           |
| Castelo Branco - 8 | Portalegre - 10 | R. A. da Madeira - 2 |
| Coimbra - 12       | Porto - 13      | R. A. dos Açores - 1 |
| Évora - 5          | Santarém - 13   |                      |

Tabela 1 - Número de bibliotecas públicas da RNBP em 21/10/2013

Decidimos fazer incidir o nosso estudo sobre as bibliotecas públicas e não outro tipo de bibliotecas porque as mesmas são o local privilegiado para a prestação de serviços ao público idoso. Através da revisão da literatura feita no âmbito da Biblioterapia chegámos à conclusão de que a aplicação da mesma junto do público infantil, nomeadamente no âmbito das Bibliotecas Escolares, tem sido já amplamente estudada. Relativamente à aplicação em indivíduos com mais de 65 anos, não são conhecidos por nós estudos do género realizados em Portugal. Neste contexto, julgamos que a escolha do tema e a metodologia adotada permitiram investigar questões teóricas e práticas de interesse para a sociedade atual.

#### **3.1.4. Recolha de dados**

Após a construção do inquérito, definição do universo e teste piloto junto de dois bibliotecários, para aferir se não havia perguntas ambíguas e se a linguagem utilizada era perceptível, o inquérito foi lançado no dia 21 de outubro e esteve ativo até ao dia 04 de dezembro de 2013.

Para obtenção dos endereços de correio eletrónico dos inquiridos recorreu-se ao site da DGLAB que disponibiliza uma lista dos contactos das bibliotecas da RNBP. O inquérito foi enviado para as 201 bibliotecas da Rede.

De assinalar que 15 mensagens eletrónicas foram devolvidas na primeira tentativa de envio. Procedemos nessa altura ao contacto por telefone com as 15 bibliotecas cuja entrega não foi possível, para que nos fosse facultado um endereço ativo e procedemos ao reenvio do questionário para os endereços fornecidos, ainda no dia 21 de outubro.

Fomos registando a receção de respostas à medida que estas iam sendo efetuadas e no dia 04 de novembro solicitou-se, uma vez mais, a colaboração dos 171 bibliotecários que ainda não tinham respondido. No dia 20 de novembro voltámos a enviar o email aos 136 inquiridos que ainda não tinham respondido.

No dia 25 de novembro, utilizando a carta constante do apêndice III, foi feito um último apelo por correio eletrónico aos 122 bibliotecários que ainda não tinham respondido ao inquérito, para que o fizessem até ao dia 30 desse mesmo mês, tendo porém mantido a permissão de resposta até ao dia 04 de dezembro. Desde este último apelo até ao dia 04 de dezembro responderam mais 23 bibliotecários.

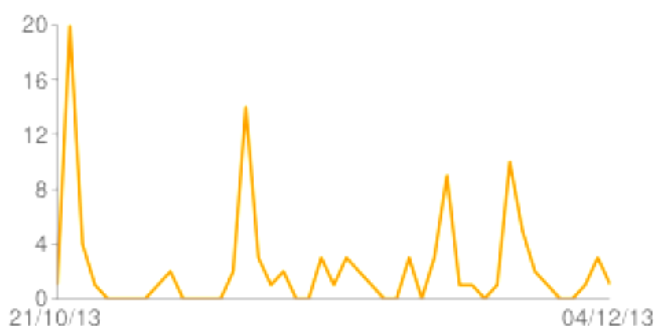


Gráfico 7 - Fluxo de respostas diárias ao inquérito

Responderam, no total, os representantes de 102 bibliotecas. Conforme podemos verificar através do gráfico 7, registaram-se picos de respostas obtidas a 21 e 22 de outubro, 04 e 05 de novembro, 20 e 21 de novembro e 25 e 26 de novembro, correspondentes precisamente aos dias e dias seguintes aos apelos realizados junto de quem ainda não tinha respondido. Percebe-se que os profissionais, apesar de se tratar de um pedido para um trabalho académico, dão prioridade a outras situações que ocorrem no dia a dia, na gestão de uma biblioteca. Para o facto de ser necessário insistir no pedido de resposta ao inquérito apontamos a escassez de recursos humanos afetos às bibliotecas em alguns casos, mas também alguma passividade por parte dos profissionais documentalistas perante um pedido de colaboração numa investigação académica na sua área de interesse.

Ainda assim, as respostas obtidas correspondem a 51% do total de inquiridos, constituindo, desta forma, uma adesão bastante positiva ao solicitado. Todas as respostas ao inquérito foram consideradas válidas.

### 3.2. Análise dos dados

À pergunta *A biblioteca que representa tem em curso algum projeto na área da Biblioterapia aplicada a idosos?* 42% dos inquiridos respondeu afirmativamente e 58% respondeu negativamente, conforme podemos confirmar no gráfico 8, que se segue.

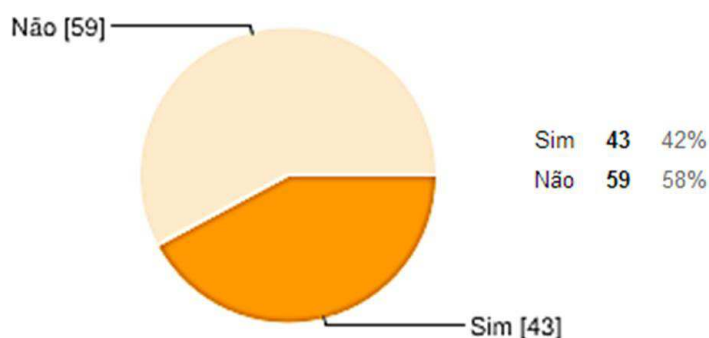


Gráfico 8 - Bibliotecas com projetos na área da Biblioterapia aplicada a idosos

Apesar da primazia dada a projetos destinados às crianças e jovens, é de notar já preocupação dos profissionais Bibliotecários, Arquivistas e Documentalistas em chegar ao público adulto, particularmente ao público idoso, nomeadamente na aplicação da Biblioterapia.

Importa também conhecer que tipo de equipas estão no terreno. Através do gráfico 9 podemos auferir que, das 43 bibliotecas com projetos em curso na área da Biblioterapia aplicada a idosos, nenhuma conta com a colaboração de *Psicólogo* na equipa e 39% das equipas contam com *Bibliotecário*. A hipótese que de seguida acolheu mais respostas foi a de *Técnico de Animação Cultural*.

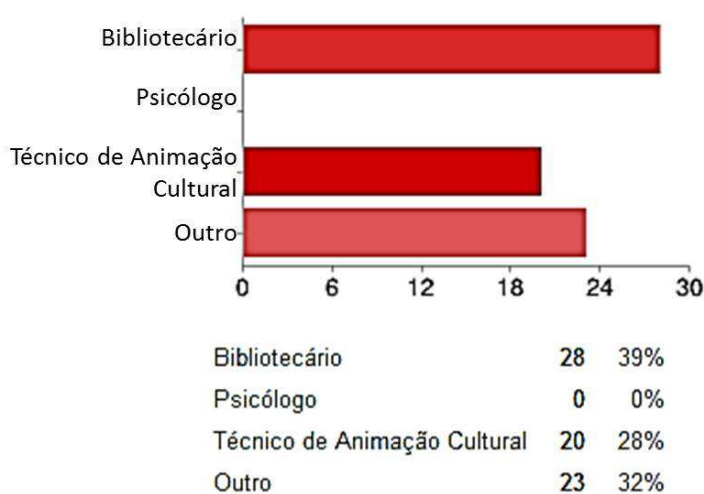


Gráfico 9 - Constituição da equipa responsável

Contudo, 32% dos inquiridos escolheu a hipótese *Outros*, sendo mesmo a segunda hipótese com mais escolha. Quando inquiridos a propósito *Quais?* as respostas obtidas foram, *Técnicos de Biblioteca*, com 11 respostas, *Assistentes Sociais*, com 3 respostas, *Professor*, com 2 respostas, *Assistentes Técnicos*, *Técnico Superior de Educação Social*, *Voluntário*, *Assistente Operacional*, *Técnico de Informática* e finalmente *Bibliotecário com Mestrado em Psicologia Clínica*, com uma resposta cada.

Da revisão da literatura realizada destacamos a particularidade de a Biblioterapia de desenvolvimento ser uma atividade que cruza vários saberes e na qual profissionais de várias áreas devem interagir. No entender de Clarice Fortkamp Caldin “A biblioterapia constitui-se em uma atividade interdisciplinar, podendo ser desenvolvida em parceria com a Biblioteconomia, a Literatura, a Educação, a Medicina, a Psicologia e a Enfermagem. Tal interdisciplinaridade confere-lhe um lugar de destaque no cenário dos estudos culturais. É um lugar estratégico que permite buscar aliados em vários campos e um exercício aberto a críticas, contribuições e parceiras.” (CALDIN, 2001, p.42).

Não havendo atualmente hipótese de a maioria das bibliotecas públicas poderem contar com Psicólogos, Educadores Sociais e Assistentes Sociais nos seus quadros, torna-se imprescindível chamar os técnicos do quadro dos Municípios a trabalharem em equipa com a biblioteca. Lembramos que os Municípios contam com Psicólogos e Assistentes Sociais nos seus quadros técnicos que poderiam ser destacados em determinado momento para a implementação de projetos de Biblioterapia, não só destinados ao público escolar, mas também ao público sénior. A sua colaboração continuada será certamente uma mais valia na implementação destes projetos, por todo o saber e contribuições que podem oferecer ao grupo de trabalho.

Para além da colaboração e do envolvimento dos técnicos afetos ao Município, a equipa da biblioteca pública poderá também mobilizar voluntários, muitas vezes reformados da área do ensino ou da área dos cuidados de saúde, formando-os previamente, para a implementação e realização de atividades de Biblioterapia com idosos.

Quando as sessões decorrerem em IPSS - Instituições Particulares de Solidariedade Social, é muito importante envolver os técnicos de cada instituição. São eles que melhor conhecem o grupo com quem a equipa vai trabalhar e poderão na fase de identificação facultar informações imprescindíveis à escolha de textos e de estratégias, nomeadamente quanto às capacidades de visão e audição de cada participante, bem como de algumas particularidades de histórias de vida individuais, que permitam evitar a escolha de temas que possam desequilibrar a harmonia e o bem-estar do grupo.

Em qualquer das hipóteses de constituição de equipa, a Biblioterapia de desenvolvimento, como atividade alternativa para a promoção do bem-estar do idoso institucionalizado, abre um novo campo de atuação para os bibliotecários. Como profissional difusor cultural e agente na gestão e partilha de informação, o bibliotecário deve desenvolver o interesse pelo aspeto humano da profissão, dando a este tanta primazia quanto dá aos serviços técnicos para os quais também se preparou academicamente. É importante demonstrar empatia, interesse e preocupação com o bem-estar dos idosos, mas também flexibilidade e abertura para acolher os contributos de todos os membros da equipa de trabalho que conseguir mobilizar.

Quanto aos destinatários das atividades de Biblioterapia em curso na RNBP, conforme podemos verificar através do gráfico 10 a seguir apresentado, 63% destas são destinadas apenas ao público de instituições de apoio a idosos e 37% são destinadas aos idosos em geral, donde se conclui a primazia dada ao idoso que vive institucionalizado.



Gráfico 10 - Destinatários das atividades

Já destacámos no ponto 2.2. da presente Dissertação a necessidade de levar as atividades de Biblioterapia aos idosos institucionalizados. Na verdade, todos os idosos podem ganhar com este tipo de terapia, mas os que estão institucionalizados carecem particularmente dela, especialmente na prevenção de estados depressivos. É portanto aceitável a preferência na escolha deste tipo de público-alvo nas atividades já em curso.

A informação sobre os destinatários das atividades de Biblioterapia em curso deve ser cruzada com as respostas obtidas quanto à pergunta relativa ao local onde decorrem as sessões, patentes no gráfico 11. Observamos que 50% das sessões decorrem *no espaço das próprias IPSS*, 39% decorrem *no espaço da biblioteca* e 6% *nas próprias casas dos idosos*.

Finalmente, 5% dos inquiridos escolheu a hipótese *Outros*. Quando inquiridos a propósito *Quais?* as respostas obtidas foram na *Junta de Freguesia*, em *café* e em *espaço comunitário*, com uma resposta cada.



Gráfico 11 - Locais onde decorrem as atividades

Assim, metade das atividades em curso são realizadas no espaço das próprias IPSS. Uma vez que estamos perante uma população cuja capacidade de mobilidade é reduzida é muito importante que a biblioteca pública saia das suas instalações para levar os serviços junto dos seus utilizadores.

Sempre que possível, o grupo poderá deslocar-se à biblioteca, já que dessa deslocação advêm várias consequências positivas: o indivíduo vê na visita a outro espaço um motivo para cuidar ainda mais da sua aparência; pratica a mobilidade física, sem ser uma obrigação de uma sessão de fisioterapia; no caminho e na biblioteca poderá encontrar e conversar com pessoas conhecidas que já não via há algum tempo; vivencia outro ambiente que não meramente o da instituição e pode associar à Biblioterapia o ritual de saída, facto que será, sempre que possível, positivo.

Para avaliar o impacto das ações em curso, é pertinente também conhecer a periodicidade das sessões. Assim, conforme podemos ver no gráfico 12, a seguir apresentado, 40% das bibliotecas realiza as sessões de Biblioterapia aplicada a idosos *uma vez por mês*, 19% *duas vezes por mês*, 19% *uma vez por semana* e 5% *duas vezes por semana*.

Por fim, 19% dos inquiridos escolheu a hipótese *Outra*. Quando inquiridos a propósito *Quais?* as respostas obtidas foram, *de acordo com a disponibilidade dos Centros, trimestralmente, ocasionalmente, duas vezes por ano*, cada hipótese com uma resposta e *de dois em dois meses*, com duas respostas.

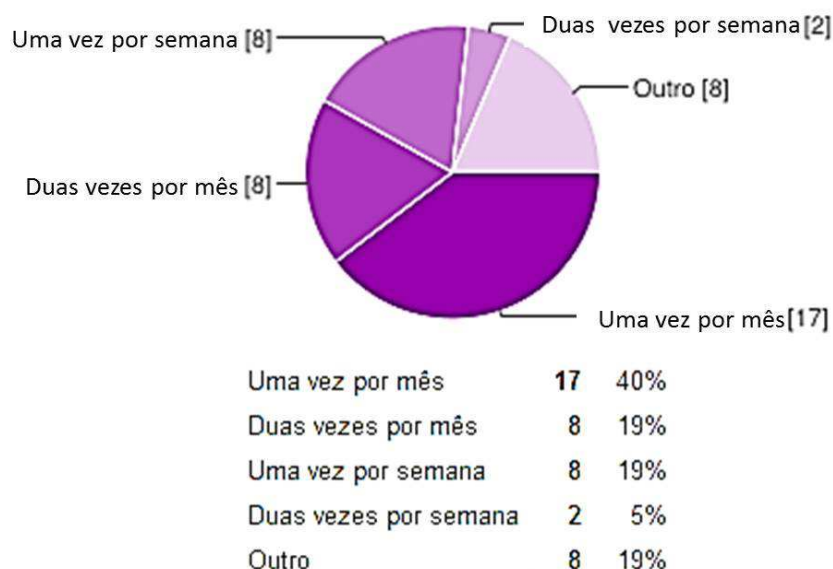


Gráfico 12 - Periodicidade de realização das sessões

Ora, se a percentagem de 42% relativa à quantidade de bibliotecas com atividades de Biblioterapia aplicada a idosos nos levou a algum otimismo, as respostas quanto à periodicidade das sessões já nos leva a concluir que muito ainda há por fazer em Portugal nesta área.

Na verdade, as sessões de Biblioterapia pressupõem uma periodicidade mais frequente. Sabendo nós das condicionantes de tempo e recursos humanos de que padecem algumas bibliotecas públicas, será pertinente o Bibliotecário formar técnicos nas instituições e delegar neles alguns momentos do processo terapêutico.

Esta delegação de tarefas e partilha de conhecimentos e técnicas só será possível se as instituições estiverem abertas a receber a equipa da biblioteca e a trabalhar com a mesma.

Conforme destacado por duas bibliotecas inquiridas no espaço de resposta aberta para registo de informações que considerassem pertinentes, por vezes falta às próprias instituições compreensão, vontade ou meios para colaborar mais, até na disponibilização das melhores condições para o desenvolvimento das atividades.

É pois um caminho longo ainda por percorrer, de interação e colaboração, sempre tendo em vista o bem-estar dos idosos e o desenvolvimento dos mesmos de forma ativa e favorável. Esse caminho terá de ser iniciado pelas bibliotecas públicas, porque é lá que reside o conhecimento a ser transmitido. Será importante realizar um trabalho de sensibilização junto das instituições, mostrando que também elas poderão usufruir dos benefícios da Biblioterapia. Como uma atividade ocupacional diferente das já organizadas nas IPSS, a Biblioterapia pode prevenir doenças do foro psicológico, devendo ser aplicada por bibliotecários em colaboração com médicos, assistentes sociais, enfermeiros, psicólogos, animadores culturais e educadores sociais.

Quanto ao número de participantes em cada sessão, 58% dos inquiridos responderam *entre 10 e 20 idosos*, 23% responderam *mais de 20 idosos*, 9% responderam *entre 5 e 10 idosos* e também 9% *até 5 idosos*.

Concluímos que os grupos se constituem maioritariamente em número entre 10 a 20 idosos, conforme podemos confirmar no gráfico 13.

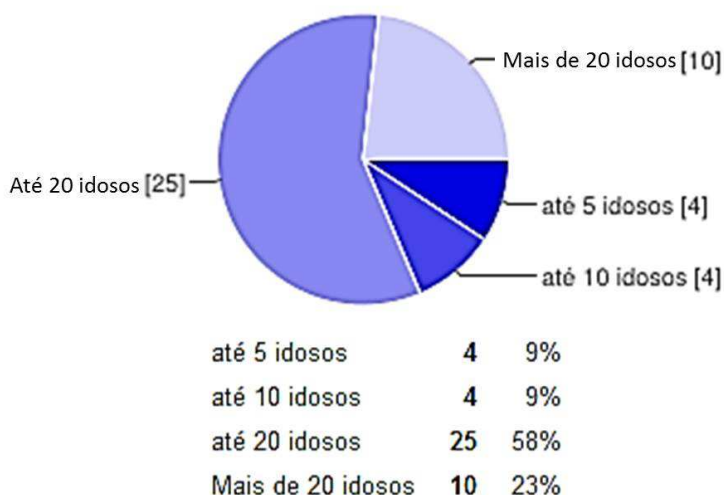


Gráfico 13 - Número de participantes em cada sessão

Porém, a segunda hipótese a recolher mais respostas foi *mais de 20 idosos*, com 23% de escolhas, o que nos leva a considerar que devem ser tomadas medidas que corrijam este indicador, uma vez que, na nossa opinião, os grupos em cada sessão não deveriam exceder

os 20 participantes, para que o momento de diálogo, que obrigatoriamente deve ocorrer depois do contacto com a obra, seja profícuo e eficaz.

O Bibliotecário deve, sempre que possível, orientar a sessão no sentido de todos os que assim o desejem possam ser ouvidos na fase do diálogo e da partilha. Com grupos acima dos 20 participantes tal será impossível.

Outro dos fatores a ter em consideração na indicação de um número máximo de participantes em cada sessão é o declínio do sentido da audição dos destinatários da mesma. Com grupos com mais de 20 participantes será difícil aplicar a atividade nas melhores condições.

No que se refere ao tipo de obras utilizadas nas sessões, conforme registado no gráfico 14, obtivemos as seguintes respostas: *Conto* 25%, *Lendas tradicionais* 24%, *Poesia* 19%, *Drama* 8%, *Jornais e revistas* 8%, *Romance* 6% e *Auto ajuda* 3%.

Finalmente, 8% dos inquiridos escolheu a hipótese *Outros*. Quando inquiridos a propósito *Quais?* as respostas obtidas foram *filmes*, com duas respostas e *internet*, *computador*, *histórias de vida/biografias*, *história e património locais*, *dossiês de imprensa*, *fotografias antigas do concelho*, *estudos locais*, *jogos*, *atividades lúdicas* e *música*, com uma resposta cada.

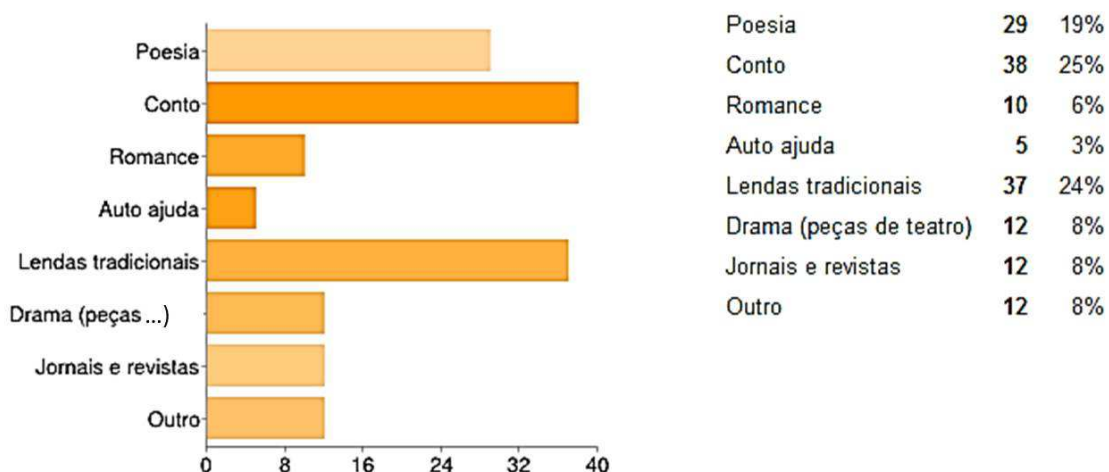


Gráfico 14 - Preferência no tipo de obras utilizadas nas sessões

Na obra *Dicionário de Narratologia*<sup>45</sup> Carlos Reis e Ana Cristina Lopes sublinham as características do Conto e da Lenda.

Assim, o conto constitui um género narrativo, normalmente definido e analisado em conexão com o romance, a novela ou a epopeia. O termo inglês *short story* aponta para uma

---

<sup>45</sup> REIS, Carlos ; LOPES, Ana Cristina Macário - **Dicionário de narratologia**. 6a ed. Coimbra : Almedina, 1998. 458, [1] p. ISBN 972-40-1097-X;

configuração narrativa de relato pouco extenso. Esta limitação de extensão arrastou consigo outras limitações, como um reduzido elenco de personagens, uma ação simples, um esquema temporal limitado. A extensão do conto tem ligação também com as suas origens tradicionais ancestrais, onde o ritual do relato era um fator de aglutinação comunitária.

Na verdade, o conto está ligado a situações narrativas elementares, onde um narrador, num ambiente quase mágico suscitava num auditório o interesse por ações relatadas num único ato de narração. Esta analogia com as sessões de Biblioterapia é muito forte. Assim, como já afirmámos no ponto 1.3. da presente Dissertação o Biblioterapeuta deve utilizar preferencialmente contos, lendas ou poemas e não romances, uma vez que cada sessão deve ser autónoma e um romance ocuparia várias sessões.

Em relação à Lenda, os autores do *Dicionário de Narratologia* afirmam que “No campo da literatura tradicional de transmissão oral, lenda designa uma narrativa em que um facto histórico aparece transfigurado pela imaginação popular” (REIS e LOPES, 1998, p. 224).

Não estamos a falar então de uma reconstituição de um facto verdadeiro, mas sim de uma narrativa de carácter ficcional que foi sendo transmitida de geração em geração. A ação aparece normalmente localizada num espaço e num tempo definidos e a história é modelada pelo maravilhoso. A lenda é o tipo de texto que mais se aproxima da própria identidade cultural dos idosos. É, pois, natural que seja o género que aparece como segunda escolha por parte das equipas com projetos em curso.

Em terceiro lugar, encontramos a Poesia. No livro *Teoria da Literatura*<sup>46</sup>, Vítor Manuel de Aguiar e Silva apresenta as características do texto lírico. O poema não representa o mundo exterior e objetivo, nem a interação do Homem com esse mesmo mundo, ao contrário do que acontece com o texto narrativo e com o texto dramático. A poesia não pretende descrever o real empírico, ou contar uma ação, mas sim mostrar e aprofundar o *eu lírico*. Outra das características a destacar é o facto de no texto lírico não existir a temporalidade que é imprescindível à ação do texto narrativo e do texto dramático.

Com recurso às figuras de estilo, o texto poético é eficaz no alcance da catarse, na libertação de emoções e sentimentos reprimidos. É um texto eficaz na aplicação da Biblioterapia e é também um tipo de texto pelo qual os idosos demonstram maior interesse.

Os restantes formatos como as peças de *teatro* 8%, *jornais e revistas* 8%, *livros de auto ajuda* 3% e os indicados na hipótese *Outros*, como por exemplo *filmes, biografias, história e património locais, dossiês de imprensa, fotografias antigas do concelho e estudos locais*, representam uma pequena parte das preferências. São tipos de obras que não servem tão

---

<sup>46</sup> SILVA, Vítor Manuel de Aguiar e - *Teoria da Literatura*. 8a ed. Coimbra : Almedina, 1991. ISBN 972-40-0422-8. p. 583;

bem os objetivos da Biblioterapia, mas que poderão ser pontualmente utilizados, até numa perspetiva de aproximação ao público-alvo, tendo em vista a utilização futura de textos literários e de ficção.

Os inquiridos foram também chamados a responder relativamente às circunstâncias ou factos que levam em conta na escolha das obras e nas estratégias utilizadas nas sessões. Neste contexto e conforme podemos observar no gráfico 15 a seguir apresentado, 25% dos inquiridos apontou a *existência de indivíduos analfabetos* no grupo como sendo um dos fatores a ter em conta. De seguida, 22% escolheu a *preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado*. Seguidamente, 18% declarou ter em conta o *declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários*, 14% o *envelhecimento do sentido da audição dos destinatários* e 13% o *envelhecimento do sentido da visão dos destinatários*.

Finalmente, 8% dos inquiridos escolheu a hipótese *Outros*. Chamados a identificar *Quais as respostas obtidas foram: O conhecimento dos idosos que participam, o seu envolvimento quando os textos suscitam recordações pessoais, ponto de partida para a partilha de outras histórias no espaço dedicado à tertúlia que se segue sobre a temática/textos apresentados; A preferência demonstrada pelos destinatários em conversa informal; A preferência demonstrada pelos destinatários (não fizemos Inquérito); A literacia informática; A destreza no uso das TIC.*

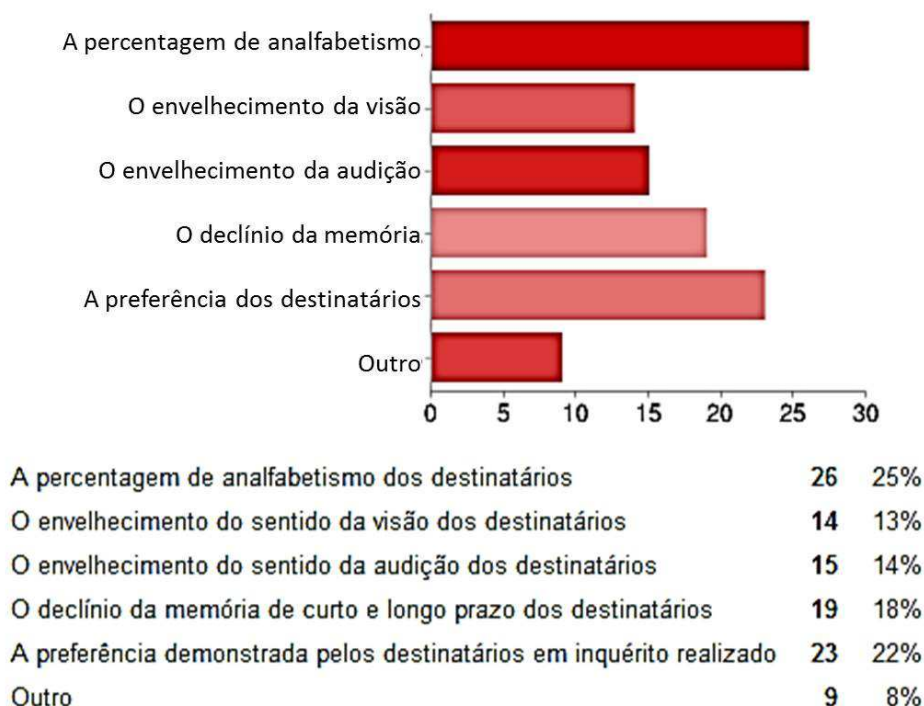


Gráfico 15 – Fatores intervenientes na escolha das obras e nas estratégias

Ainda que em Portugal se tenha mantido a tendência de redução da taxa de analfabetismo na última década, este ainda é um fator relevante na aplicação da Biblioterapia junto da população idosa.

Segundo o INE<sup>47</sup> e como podemos verificar no capítulo 2, ponto 2.1. da presente Dissertação, em termos regionais continuam a verificar-se assimetrias nos valores da taxa de analfabetismo em Portugal. No litoral as taxas são mais baixas do que no interior do país e Lisboa tem a menor taxa de analfabetismo, enquanto no Alentejo se verifica o valor mais elevado.

Um quarto dos inquiridos apontou pois a existência de indivíduos analfabetos no grupo como sendo o fator mais importante na escolha das obras e das estratégias utilizadas nas sessões de Biblioterapia que levam a cabo junto da população idosa, tendo esta sido a hipótese de resposta mais escolhida, conforme está representado no gráfico 15.

Depois da percentagem de analfabetismo, a hipótese mais escolhida foi a *preferência demonstrada pelos destinatários*, sendo que 22% dos inquiridos declararam que realizaram inquérito junto daqueles, para auferirem os dados respetivos e duas das bibliotecas inquiridas referiram o facto de não terem realizado inquérito, tendo obtido esses dados através de conversas informais. De qualquer forma, é de realçar que as opiniões dos idosos são grandemente tidas em conta, ocorrência que muito contribuirá para o sucesso da aplicação da Biblioterapia junto dos mesmos.

No que concerne ao *declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários*, que obteve 18% das escolhas, julgamos poder cruzar esse dado com a predominância na escolha de contos e poemas como tipos de obras preferenciais na aplicação da Biblioterapia com idosos, uma vez que são textos mais curtos, com menos personagens, uma ação simples e um esquema temporal limitado, com maior probabilidade de sucesso na compreensão e retenção da informação.

Quanto ao *envelhecimento do sentido da audição dos destinatários*, com 14% das respostas e ao *envelhecimento do sentido da visão dos destinatários*, com 13% das respostas, julgamos que a preocupação com a perda de capacidades a estes dois níveis deveria ser maior por parte dos aplicadores de Biblioterapia.

Apesar de a percentagem de analfabetismo ser impeditiva da realização de algumas atividades, uma vez que basta que um dos indivíduos do grupo não saiba ler, para que as estratégias de aplicação de Biblioterapia tenham de ser adaptadas, assegurando que

---

<sup>47</sup> INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA - **Censos 2011 : Resultados Provisórios**. [Em linha] Lisboa : INE, 2011. ISSN 2182-4215 ; ISBN 978-989-25-0148-2. [Consult. 19 agosto 2013] Disponível em [www.URL:<http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=122073978&PUBLICACOESmodo=2>](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=122073978&PUBLICACOESmodo=2);

ninguém seja excluído, as dificuldades de audição e de visão também são muito importantes. Talvez por não serem tão evidentes não sejam tão valorizadas. Porém, é importante que o aplicador de Biblioterapia responsável pela implementação das atividades se informe junto da Direção Técnica de cada instituição sobre a capacidade de visão e audição de cada elemento do grupo, registando essa informação e tendo a mesma em conta, principalmente na escolha de estratégias.

Não deverá ser menosprezado o facto de alguns dos indivíduos terem dificuldade em assumirem perante o grupo a sua dificuldade, por exemplo, em ouvir uma história que esteja a ser contada. Esse facto deve ser registado previamente, na fase de identificação, com profissionalismo, sem invasão da privacidade, mas de forma eficaz, para que, também a este nível, ninguém seja excluído.

Os responsáveis pelas bibliotecas da RNBP foram também inquiridos sobre os objetivos inerentes aos dos projetos de Biblioterapia aplicada a idosos em curso.

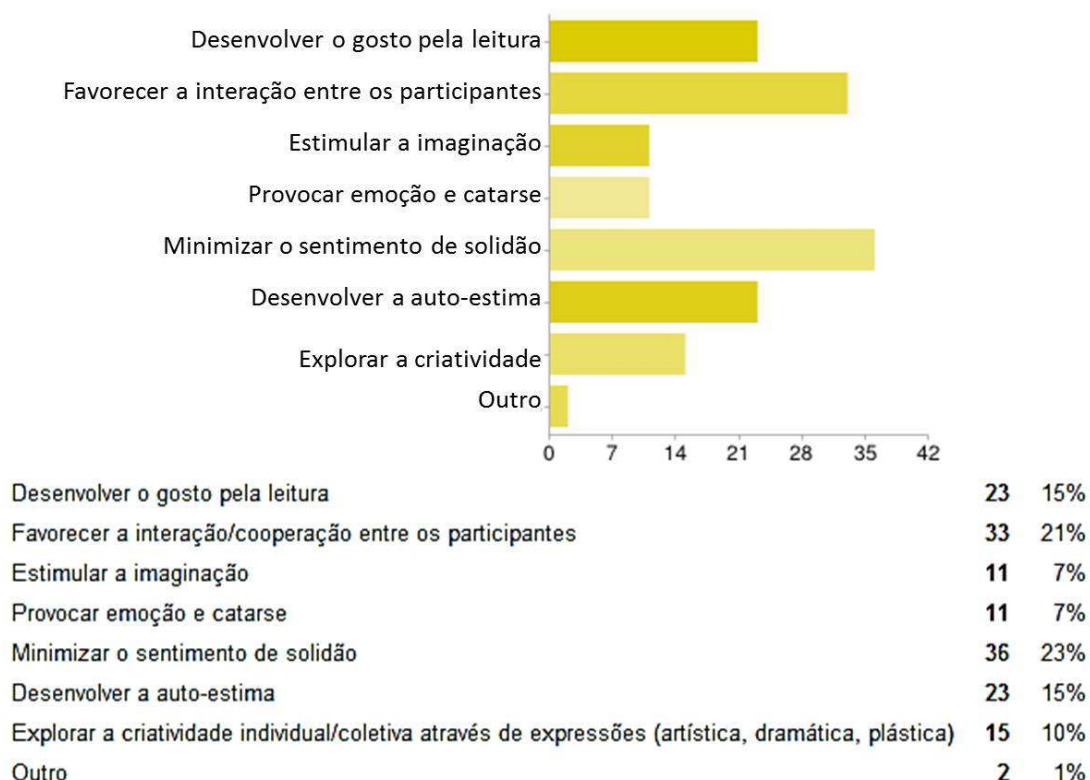


Gráfico 16 - Objetivos dos projetos implementados

Sobre os objetivos dos projetos de Biblioterapia aplicada a idosos já implementados, conforme registado no gráfico 16, 23% dos inquiridos escolheram a hipótese *minimizar o sentimento de solidão*.

De seguida, 21% optaram pela hipótese *favorecer a interação/cooperação entre os participantes*. Em terceiro lugar, aparecem as hipóteses *desenvolver a autoestima* e *desenvolver o gosto pela leitura*, com 15% das respostas cada. Em quarto lugar, encontramos a hipótese *explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões artística, dramática ou plástica*, com 10% das escolhas. Por fim, com 7% de escolhas cada, encontramos as hipóteses *estimular a imaginação* e *provocar emoção e catarse*.

Finalmente, 1% dos inquiridos escolheu a hipótese *Outros*. Quando inquirido a propósito *Quais* a resposta foi *Proporcionar o uso de ferramentas que lhes permitam ser autónomos* e foi fornecida pelo inquirido que havia respondido *A destreza no uso das TIC* na questão anterior, pelo que podemos concluir que se refere a atividades de TIC para idosos, com recurso a computador e não propriamente a sessões com recurso ao livro.

É de notar a primazia na escolha das hipóteses que enaltecem a função de aliviar o isolamento da população idosa, utilizando o livro como pretexto. Conforme já registámos, 23% dos inquiridos escolheram a hipótese *minimizar o sentimento de solidão* e 21% optaram pela hipótese *favorecer a interação/cooperação entre os participantes*.

O papel potencializador da motivação e da atualização da Biblioterapia também é valorizado. Sem atualização o indivíduo fecha-se cada vez mais em si mesmo, não dialoga, não troca informação, não partilha saberes. Estas atitudes levam ao isolamento e a uma baixa autoestima. A Biblioterapia tem aqui um papel fundamental, que é reconhecido na percentagem de escolha das hipóteses *desenvolver a autoestima* e *desenvolver o gosto pela leitura*, ambas com 15% das respostas.

Em quarto lugar, encontramos a hipótese *explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões artística, dramática ou plástica*, com 10% das escolhas. Na verdade, explorar a criatividade através de expressões artística ou plástica faz sentido apenas depois da fase de apresentação do texto e da exploração do mesmo através do diálogo, como possibilidade de consolidação de ideias, pelo que se entende a baixa percentagem de escolhas.

Compreensível só pelo desconhecimento dos fundamentos da Biblioterapia é a fraca percentagem de escolha das hipóteses *estimular a imaginação* e *provocar emoção e catarse*, apenas com 7 pontos percentuais de escolhas cada uma delas. Na verdade, o alcance da cartase através do texto literário é um dos objetivos mais importantes para os teóricos da Biblioterapia, conforme destacámos no ponto 1.2. da presente Dissertação. Este objetivo deverá passar a ser mais influente na escolha das obras a utilizar nas sessões de Biblioterapia com idosos.

De seguida, os inquiridos foram convidados a descrever, em pergunta de resposta aberta, os recursos e as metodologias utilizados nas sessões em curso.

Da análise das respostas dadas conseguimos encontrar quatro grandes grupos com afinidades metodológicas:

- 1) Entrega de baús ou sacolas de livros com conteúdos a utilizar posteriormente em sessão;
- 2) Sessões com recurso à leitura de textos em voz alta e posterior discussão do tema, com intervenção de todos os participantes;
- 3) Sessões com recurso a livros, música, filmes, fotografias, movimentação corporal e trabalhos manuais;
- 4) Sessões de leitura de texto, com período de diálogo e momento de ritual associados, como por exemplo degustação de chá.

Analisando as metodologias utilizadas pelas bibliotecas por Distrito, os resultados obtidos são os que observamos no gráfico 17, onde o eixo vertical representa o número de bibliotecas que aplicam cada uma delas.

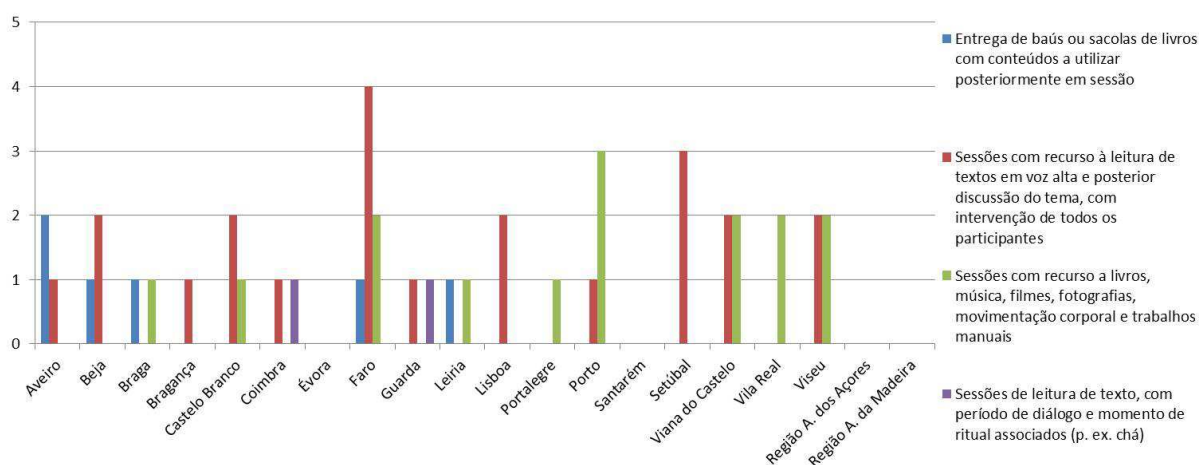


Gráfico 17 - Metodologias utilizadas nos projetos em curso por distrito

É visível a preferência pelas sessões com recurso à leitura, representadas no gráfico pela barra vermelha e ainda a diversificação das sessões com recurso a música, filmes, fotografias, movimentação corporal e trabalhos manuais, representadas no gráfico a verde.

Uma vez que o agravamento do envelhecimento da população tem vindo a ocorrer de forma generalizada em todo o território e deixou de ser um fenómeno localizado apenas no interior do país, conforme afirmámos no ponto 2.1. da presente Dissertação, aceitamos com

naturalidade que não se registem grandes discrepâncias nas respostas, cruzando as mesmas com as respetivas regiões.

No gráfico 18 observamos informação semelhante à do gráfico 17 mas apresentada em função do recurso metodológico utilizado onde notamos, uma vez mais, que o mais seguido é o das sessões de leitura de textos em voz alta e posterior discussão do tema, com intervenção de todos os participantes.

Realçamos que este é precisamente o método recomendado pelos teóricos da Biblioterapia.

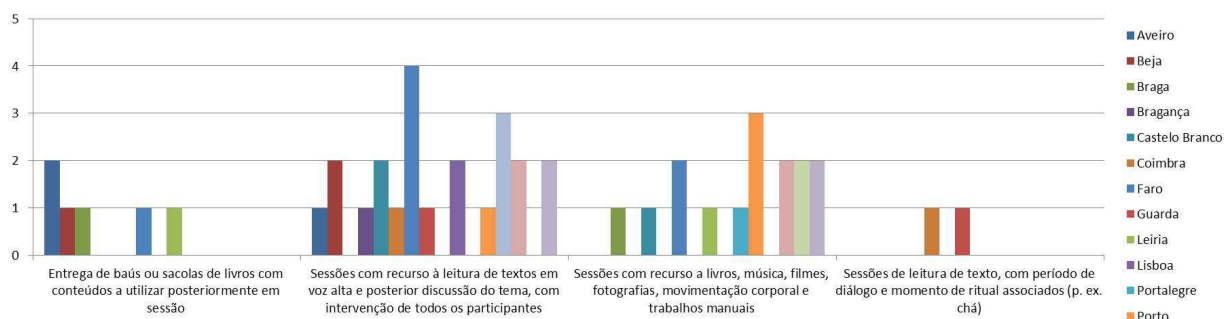


Gráfico 18 - Distribuição dos distritos segundo os métodos utilizados nos projetos em curso

Apesar dos inquiridos não referirem se fazem o registo da avaliação da implementação dos projetos, conseguimos auferir a aceitação e o sucesso dos mesmos junto dos destinatários uma vez que são projetos com continuidade.

Destacamos e achamos que seria de difundir pelo resto do país a metodologia seguida por uma biblioteca do Distrito de Coimbra e outra do Distrito da Guarda, representados respetivamente a laranja e a vermelho, no gráfico 18, com sessões de leitura de texto, com período de diálogo e momento de ritual associado, por exemplo degustação de chá. Esta metodologia vai de encontro ao preconizado por Nicholas Mazza<sup>48</sup>. Acreditamos pois que é importante a implementação de componentes simbólicos que incluam o recurso a rituais específicos, tais como o uso de música, a utilização de luz ambiente ou o degustar de um chá no final de cada sessão.

<sup>48</sup> MAZZA, Nicholas - **Poetry therapy : Theory and practice**. New York : Taylor & Francis Books, 2003. 202 p. ISBN 0-415-94486-4;

Para além das quatro metodologias mais utilizadas, realçamos uma biblioteca do Distrito de Lisboa que declara que a atividade que leva a cabo consiste na visita a casa dos leitores por parte dos técnicos da biblioteca, levando livros para lerem. É uma atividade que visa minimizar a solidão e aumentar a autoestima dos idosos, colmatando a dificuldade que os inscritos têm ao nível da mobilização. A ligação direta a um só idoso restringe o componente do diálogo a duas pessoas, facto que poderá reduzir o impacto da ação. No entanto, tendo em consideração as particularidades do destinatário, esta é uma ação importante, principalmente nos grandes centros urbanos.

Destacamos também as respostas de uma biblioteca do Distrito de Coimbra e outra do Distrito de Vila Real que declaram que a metodologia que aplicam é participativa, em que os idosos interagem com os mais novos, em atividades desenvolvidas também com crianças. Os idosos interagem com o público infantil, dando a conhecer a sua sabedoria popular através dos contos, adivinhas, anedotas, jogos tradicionais, como o pião, o rapa, o botão e através da construção de bonecas de trapos.

Apesar de não ser um objetivo da Biblioterapia aproximar diferentes gerações, mas sim proporcionar oportunidades de desenvolvimento através do contacto com o texto literário, estas atividades com os mais novos podem ajudar na valorização do idoso, que encontra nestas sessões oportunidade para transmitir os seus saberes. Neste contexto, é aplicável a teoria defendida por Ângela Maria Lima Ratton<sup>49</sup>, segundo a qual “A participação de pessoas mais jovens, ao lado das de idade avançada, nos grupos de biblioterapia, em alguns casos, seria benéfica.” (RATTON, 1975, p. 207). Por outro lado, será também muito positivo para o público infantil tomar contacto com as tradições e as histórias populares, fundadoras da cultura nacional.

Finalmente, do Distrito de Santarém, uma biblioteca apresenta um projeto de TIC para seniores. Assim, ao apresentar o projeto, declara que o objetivo é servir de mediadora entre os utilizadores e esta nova dimensão informacional-digital, dando aos adultos seniores a oportunidade de participarem em ações de formação focadas na utilização das novas TIC.

Apesar de as iniciativas ligadas à literacia digital e à utilização das novas tecnologias serem muito positivas, estas só poderão ser incluídas na Biblioterapia se da utilização das mesmas resultarem o encontro com o texto literário e o diálogo sobre temas concretos, que permitam e potenciem a terapia.

---

<sup>49</sup> RATTON, Ângela Maria Lima – Biblioterapia. In: Revista da Escola de Biblioteconomia da UFMG. [Em linha] v. 4, n.º 2 (Set. 1975), p. 198-214. [Consult. 19 fevereiro 2013]. Disponível em [www.brapci.ufpr.br/download.php?dd0=16049](http://www.brapci.ufpr.br/download.php?dd0=16049)

Seguidamente, no questionário disponibilizado, os representantes das bibliotecas onde não existem projetos de Biblioterapia dirigidos a idosos foram chamados a responder à pergunta se *ponderam implementar algum, no prazo de 6 meses, na biblioteca que representam*. Nesta questão, 41% dos inquiridos respondeu negativamente e 18% respondeu afirmativamente.

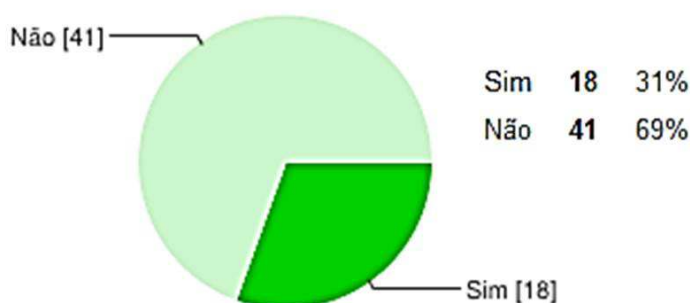


Gráfico 19 - Bibliotecas onde ponderam implementar projetos no prazo de seis meses

Aos 41% que responderam negativamente à pergunta anterior, foi de seguida questionado *Qual ou quais o(s) principal(is) motivo(s) para a não implementação de um projeto deste tipo?*.



Gráfico 20 - Razões para a não implementação de projetos

*Falta de pessoal* foi a hipótese com mais escolhas, atingindo os 42%. A segunda hipótese de resposta com mais escolhas foi *motivos monetários* que obteve 21% das mesmas. Porém, 11% admitiu o *desconhecimento desta prática* como sendo um motivo para a não implementação de projetos a curto prazo. *Falta de interesse para a comunidade* e *falta de interesse dos técnicos na área em causa* tiveram ambos 6% das escolhas.

Finalmente, 13% dos inquiridos escolheu a hipótese *Outro*. Quando inquiridos a propósito *Quais* as respostas obtidas foram: *outras prioridades, outros projetos em curso que atingem indiretamente os idosos, estar em implementação outro projeto dirigido a idosos, a inexistência de recursos humanos com formação nessa área, a falta de pessoal especializado, investimento noutras áreas no próximo ano*.

Uma biblioteca declara que se trata de um tema já falado e que pensa implementar mas se calhar a mais de seis meses.

Outra biblioteca declara que considera um projeto bastante interessante que poderá vir a implementar no futuro. A curto prazo não tem nada previsto, pois é uma biblioteca recente, que está a dar os primeiros passos na área da dinamização da leitura. Contudo, a médio/longo prazo considera que será um projeto a considerar.

De seguida, foi colocada a todos os inquiridos a questão *Conhece centros de apoio a idosos e/ou outras instituições que desenvolvam projetos em que intervenham a leitura e o idoso?*

Responderam negativamente 79% dos 102 inquiridos. Os restantes 21% responderam afirmativamente.

Foi de seguida solicitada a indicação dos nomes e endereços de email das instituições que desenvolvem projetos de Biblioterapia aplicada a idosos na área de atuação da biblioteca que cada inquirido representava. Os dados fornecidos não vão ser divulgados neste trabalho, assim como não foram os endereços de correio eletrónico dos 201 inquiridos. Porém, são dados muito importantes para podermos perceber que, mesmo sem a intervenção direta da biblioteca pública da região, algumas instituições desenvolvem já projetos em que intervém o idoso e o livro, ainda que não tenhamos informações suficientes para afirmarmos se as mesmas se baseiam nos fundamentos e componentes da Biblioterapia. Será uma investigação interessante a efetuar no futuro.

No final do questionário, todos os inquiridos foram chamados a preencher um espaço aberto de modo a que pudessem explanar segundo a sua livre vontade outras informações que achassem pertinentes. Apesar de não ser uma questão de resposta obrigatória, muitos foram os inquiridos que quiseram participar.

Passamos a indicar algumas das informações partilhadas pelas bibliotecas com atividades de Biblioterapia aplicada a idosos em curso:

Uma biblioteca do Distrito do Barreiro, outra do Distrito do Porto declararam que existe, por vezes, falta de compreensão por parte das instituições, pois nem sempre disponibilizam as melhores condições para o desenvolvimento das atividades. Destacam que, apesar do incentivo da biblioteca, por vezes falta às próprias instituições ou aos familiares dos idosos, vontade ou meios para colaborar mais.

Uma biblioteca do Distrito de Faro destacou que considera o projeto que tem em curso uma forma de levar o livro e a leitura àqueles que pela sua falta de mobilidade, visão, ou outras questões relacionadas com a idade avançada ou o analfabetismo. Declara que é gratificante pela adesão dos idosos e das instituições. Mesmo que as IPSS onde vivem tenham já atividades que envolvam o livro e a leitura, os idosos gostam de receber pessoas externas à instituição, que lhes levam coisas novas, com as quais se identificam, quebrando de certo modo o seu isolamento.

Outra biblioteca do Distrito de Faro quis realçar que é um trabalho muito importante para os idosos, mas também muito enriquecedor para quem os dinamiza.

Uma biblioteca do Distrito de Braga destacou o facto de neste momento trabalhar apenas com duas instituições, sendo que pretende alargar esse universo. O facto dessas duas instituições terem acolhido a iniciativa da Biblioteca Municipal com agrado demonstra a sua sensibilidade da importância do livro no quotidiano desta população em específico.

Outra biblioteca do Distrito de Braga quis registar que a Biblioterapia para idosos tem demonstrado ser uma excelente forma de socialização, ativação da memória e construção coletiva de novas histórias.

Uma biblioteca do Distrito do Porto quis destacar que implementou um projeto destinado ao público sénior, no qual promove sessões de animação de leitura nas Instituições de Terceira Idade, fomentando a integração e participação ativa dos utentes na sociedade. Através das suas histórias de vida, relatos de tradição oral, os idosos contribuem para a preservação do património cultural e social e para a memória coletiva da humanidade.

Uma biblioteca do Distrito de Coimbra quis, neste ponto do questionário, destacar que tem muito interesse neste tipo de público que, por força da idade e das limitações físicas e intelectuais, mas também das próprias instituições, recorre menos à biblioteca, declarando que está certa de que as atividades ligadas ao livro e à leitura poderiam tornar mais interessante a vida dos idosos.

Do Distrito de Viana do Castelo, uma biblioteca destaca que as respostas que deu se referem a uma atividade específica que realiza na biblioteca, mensalmente ou quando há disponibilidade por parte dos Centros. Porém, para além desta atividade, promove uma outra, semanalmente, com interrupção nos períodos festivos e férias de verão, que é aberta ao público em geral, mas em que participam sobretudo pessoas aposentadas, não integradas em centros de dia ou lares.

Relativamente às bibliotecas sem atividades de Biblioterapia aplicada a idosos em curso, passamos a indicar as informações que quiseram partilhar sobre o tema.

Uma biblioteca do Distrito de Setúbal, uma do Distrito de Aveiro e outra do Distrito do Porto declaram que realizam atividades destinadas a todos os públicos, incluído o público idoso. Embora refiram que não aplicam a Biblioterapia, esclarecem que têm vindo a dinamizar com o público sénior um conjunto de atividades como ateliers, visionamento de filmes, jogos, hora do conto, teatro, culinária a partir de contos, leitura em voz alta, workshop de relaxamento, dança expressiva, visitas guiadas à biblioteca, leitura de jornais locais e exposições. Uma destas bibliotecas declara que as atividades são organizadas em parceria com a Rede Social Concelhia. Este é um facto a realçar e uma prática a difundir pelas restantes bibliotecas públicas do país.

Uma biblioteca do Distrito de Leiria e outra do Distrito de Bragança quiseram destacar a particularidade da falta de pessoal. Ambas declaram já terem desenvolvido projetos de leitura em lares e centros de dia, mas que deixaram de ter condições para prosseguir com os mesmos por deixarem de ter recursos humanos disponíveis.

Do Distrito do Porto, uma biblioteca destacou o facto de ter decorrido nas suas instalações uma formação em Biblioterapia aplicada a crianças e que, durante esse mesmo ano, terem sido desenvolvidas algumas ações nesta área nas Bibliotecas Escolares do Município que serve, por uma professora bibliotecária com formação específica. Não declara porém por que motivos essas ações deixaram de se verificar, nem se será possível no futuro potencializar a formação ministrada nas suas instalações junto do público idoso.

Uma biblioteca do Distrito de Beja e outra do Distrito de Faro quiseram registar que desenvolvem trabalho de promoção da leitura junto de grupos de idosos institucionalizados em lares ou centros de dia. Declaram que nas sessões que desenvolvem o livro está presente mas não se podem considerar projetos de Biblioterapia por esse conceito não estar na base das práticas registadas.

A este nível voltamos a destacar a necessidade de divulgação da Biblioterapia e dos seus componentes junto dos bibliotecários e documentalistas, para que as atividades já em curso possam ser adaptadas, uma vez que essa adaptação será alcançável e a mesma poderá trazer grandes benefícios ao público sénior. Em alguns dos casos bastará preparar e acrescentar o momento de diálogo a seguir à narração da história que habitualmente já fazem.

## Conclusão

Ao finalizarmos este estudo, torna-se pertinente sublinhar e sistematizar as principais conclusões a que chegámos a partir das questões iniciais que orientaram o desenvolvimento do trabalho. Assim, consideram-se validados os seguintes resultados:

1. O livro pode exercer uma função terapêutica, numa perspetiva de desenvolvimento, sobre indivíduos institucionalizados em centros de apoio e lares de idosos, se as atividades forem organizadas segundo os componentes previstos na Biblioterapia. Apesar de não existir um apoio universal eficaz para todos os indivíduos, uma vez que o fator essencial é a apropriação pessoal do apoio por parte dos mesmos, os benefícios das leituras dirigidas para fins de desenvolvimento pessoal com os leitores com mais de 65 anos, em contexto de institucionalização, apontam para a necessidade de investimento na aplicação da Biblioterapia em grande escala.
2. Quanto às atividades de Biblioterapia aplicada a idosos que estão a ser promovidas atualmente pelas bibliotecas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas em Portugal, concluímos que menos de metade das bibliotecas tem em curso algum projeto nesta área, uma vez que apenas 42% dos inquiridos responderam afirmativamente quando questionados a propósito. As equipas responsáveis pelos projetos implementados são maioritariamente compostas por Bibliotecários e Técnicos de Animação Cultural. Em caso algum as equipas constituídas integram um profissional da Psicologia. Este facto leva-nos a considerar que devem ser tomadas medidas que corrijam essa lacuna. Não podendo as bibliotecas públicas contar com Psicólogos, Educadores Sociais e Assistentes Sociais no seu quadro, torna-se imprescindível chamar os técnicos do quadro dos Municípios a trabalharem em equipa com a biblioteca. Lembramos que os Municípios contam com Psicólogos e Assistentes Sociais nos seus quadros técnicos que poderiam ser destacados, em algum momento, para a implementação de projetos de Biblioterapia destinados ao público sénior. A sua colaboração continuada deveria ser fomentada por todo o país, uma vez que acrescentaria valor aos grupos de trabalho.

Destacamos que 50% das atividades em curso são realizadas no espaço das próprias IPSS. Uma vez que estamos perante uma população cuja capacidade de mobilidade é reduzida, consideramos ser muito importante que a biblioteca pública saia das suas instalações para levar os serviços junto dos destinatários das atividades.

No que se refere ao tipo de obras utilizadas nas sessões, encontramos o conto, com 25% de escolhas e as lendas tradicionais, com 24%, como obras privilegiadas, seguidas da poesia, com 19% de escolhas. O conto está ligado a situações narrativas primordiais, onde um narrador, num ambiente quase mágico suscitava num auditório o interesse por ações relatadas num único ato de narração. Esta analogia com as sessões de Biblioterapia é muito forte e a preferência pelos contos é totalmente aceite e deve ser fomentada. Relativamente às lendas, no campo da literatura tradicional de transmissão oral, estas designam uma narrativa em que um facto histórico aparece transfigurado pela imaginação popular. Não se trata de uma reconstituição de um facto verdadeiro, mas sim de uma narrativa de carácter ficcional que foi sendo transmitida de geração em geração. É o tipo de texto que mais se aproxima da própria identidade cultural dos idosos. Em terceiro lugar, encontramos os poemas, que não representam o mundo exterior e objetivo, nem a interação do Homem com esse mesmo mundo. A poesia não descreve o real percecionado, nem conta uma ação, mas sim revela e aprofunda o *eu lírico*. Com recurso às figuras de estilo, o texto poético é eficaz no alcance da catarse, na libertação de emoções e sentimentos reprimidos. É não só um texto eficaz na aplicação da Biblioterapia, mas também um tipo de texto pelo qual os idosos demonstram interesse, sendo, a seguir ao romance, o segundo género mais lido pelas idosas do sexo feminino, segundo dados recolhidos pelo INE<sup>50</sup>;

3. As bibliotecas públicas e os bibliotecários têm um papel preponderante na aplicação da Biblioterapia junto do público acima dos 65 anos, através da interdisciplinaridade com parceiros nas áreas da saúde, educação e ação social. Ao serem agentes culturais, profissionais polivalentes e promotores qualificados da leitura, os bibliotecários possuem competências para analisar as oportunidades do meio envolvente, devendo apresentar propostas construtivas

---

<sup>50</sup> INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA - O envelhecimento em Portugal : situação demográfica e socio-económica recente das pessoas idosas. *Revista de estudos demográficos*. [Em linha] Lisboa : INE, I.P., Departamento de Estatísticas Censitárias e de População. 2002, 2.º semestre p. 185 – 208 [Consult. 18 agosto 2013]. Disponível em [www:<URL:http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine\\_censos\\_estudo\\_det&menuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest\\_boui=106370&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1>](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_estudo_det&menuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest_boui=106370&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1)

de atividades na área da Biblioterapia dirigida ao público idoso, bem como de aperfeiçoamento de estratégias já implementadas, em primeiro lugar junto dos seus superiores e finalmente junto das instituições de apoio a idosos da sua área de atuação. Em qualquer das hipóteses de constituição de equipa, a Biblioterapia de desenvolvimento, como atividade alternativa para a promoção do bem-estar do idoso institucionalizado, abre um novo campo de atuação para os bibliotecários. Como profissional difusor cultural e agente na gestão e partilha de informação, o bibliotecário deve desenvolver o interesse pelo aspeto humano da profissão, dando a este tanta primazia quanto dá aos serviços técnicos para os quais também se preparou academicamente. Deve também divulgar estratégias postas em prática e os resultados obtidos junto dos colegas bibliotecários, para que haja uma otimização e reprodução de recursos e atividades, com resultados positivos para os destinatários destas ações.

4. Os recursos das atividades implementadas atualmente, apesar da heterogeneidade do raio de ação das bibliotecas, denotam alguma homogeneidade dentro da Rede. Da análise das respostas dadas conseguimos encontrar quatro grandes grupos com as seguintes afinidades de recursos e métodos: a) Sessões com recurso à leitura de textos em voz alta e posterior discussão do tema, com intervenção de todos os participantes; b) Sessões com recurso a livros, música, filmes, fotografias, movimentação corporal e trabalhos manuais; c) Entrega de baús ou sacolas de livros, com conteúdos a utilizar posteriormente em sessão; d) Sessões de leitura de texto, com período de diálogo e momento de ritual associados.

Lembramos que apenas ler, narrar ou dramatizar uma história não é suficiente para que essa atividade seja considerada Biblioterapia. É necessário que o público-alvo seja incentivado ao diálogo, chamando o mesmo a expor seu ponto de vista sobre o enredo e as personagens, traçando um paralelo com suas vivências e compartilhando os seus medos com o grupo. Somente através da interação, a leitura, a narração, ou a dramatização podem ser consideradas terapia. Neste contexto, destacamos a necessidade de criar ações específicas dirigidas aos idosos nas Bibliotecas Públicas, seguindo as fases e os componentes da Biblioterapia.

Os constrangimentos existentes na promoção de atividades de Biblioterapia junto do público sénior também são idênticos em todo o país e vão desde a falta de pessoal, a razões de ordem económica, passando pela dificuldade de

colaboração por parte de algumas instituições, até ao desconhecimento das práticas de Biblioterapia.

Estes factos levam-nos a considerar que devem ser tomadas medidas de difusão dos benefícios e das particularidades da Biblioterapia por todo o país, para que esta prática seja conhecida e conseqüentemente aceite como uma mais valia nos serviços prestados à comunidade pelas Bibliotecas Públicas. Uma vez compreendida e aceite, a Biblioterapia justificará a mobilização de recursos humanos e económicos por parte dos agentes culturais e será acolhida e desejada pelas instituições de apoio a idosos que poderão vir a beneficiar destas atividades.

5. É possível otimizar recursos para alargar as atividades de Biblioterapia levadas a cabo pelas bibliotecas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas a outras instituições de apoio a idosos e potencializar estratégias de aplicação que possam ser difundidas pelos profissionais da Documentação. Para tal, em primeiro lugar, será necessário instigar a divulgação dos trabalhos científicos produzidos sobre Biblioterapia, para que esta venha a ser conhecida por um maior número de profissionais, não só na área da Documentação, mas também da Área Social. Uma vez difundidos estes trabalhos e experiências junto destes profissionais, será muito mais fácil a aproximação das Bibliotecas Públicas às instituições de apoio a idosos com propostas de projetos a implementar em equipa.

Finalmente, sendo o trabalho de investigação uma demanda nunca terminada, novos conteúdos surgiram ao longo da realização da presente Dissertação, que não se enquadram no âmbito deste estudo e que deixamos aqui registados como pistas para futuras investigações.

Os comprovados benefícios desta prática levam-nos a questionar se o estudo e a aplicação da Biblioterapia deverão ser introduzidos nos cursos superiores de Ação Social e Psicologia, pelo menos como disciplina opcional. Outra opção será a implementação de ações de formação sobre Biblioterapia nos cursos de Ação Profissional na área da Geriatria e do Apoio a Idosos.

Creemos que será importante criar em Portugal, como aconteceu em 2006 no Brasil com a fundação da Sociedade Brasileira de Biblioterapia Clínica, uma entidade que possa formar profissionais para atuarem como biblioterapeutas, reunir pesquisas e trabalhos científicos sobre o tema e disseminar a prática nas escolas, hospitais e instituições de solidariedade

social. Será também pertinente estudar se existe já alguma entidade em Portugal que pudesse vir a assegurar esse trabalho.

Consideramos muito importante recolher e divulgar material literário passível de ser utilizado em Biblioterapia, criando um acervo de histórias e poemas que façam parte da Cultura Portuguesa e possam dar suporte à terapia através da leitura, nas suas diferentes utilizações. Organizado este acervo, será pertinente desenvolver um repositório onde os profissionais interessados na área da Biblioterapia possam encontrar modelos de aplicação do material literário recolhido, com estratégias concertadas e dirigidas ao público idoso, que tenham em conta as particularidades antropológicas, culturais e sociais dos portugueses. Mais, seria interessante analisar até que ponto o mercado editorial estaria aberto para a edição de livros sobre Biblioterapia em Portugal, como já acontece noutros países.

É nosso propósito, no futuro, sistematizar e partilhar os resultados do nosso estudo e da nossa experiência num documento que poderá ter o formato de um *manual de boas práticas*, com modelos e planos para sessões de Biblioterapia com idosos. É um objetivo ambicioso mas que desejamos cumprir no âmbito da atividade desenvolvida em biblioteca pública, ou mesmo em trabalho académico futuro.

Concluindo, consideramos importante que os bibliotecários públicos delineiem e implementem projetos de Biblioterapia de desenvolvimento junto da população sénior, que auxiliem na manutenção da resiliência psicológica dos indivíduos com mais 65 anos, a frequentar e a viver em instituições de apoio a idosos e que os levem a sentir-se parte da sociedade, como um todo e não como uma fração segregada da população.

## Bibliografia

ALMEIDA, Maria Odete Rodrigues Gonçalves Ferreira de - **A utilização da biblioterapia em contexto de biblioteca escolar no apoio a crianças com perturbações físicas e emocionais : criação de um modelo aplicacional**. [Em linha] Lisboa : Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, 2012. 210f. Dissertação de Mestrado [Consult. 23 novembro 2013]. Disponível em [www:<URL:http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/3808>](http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/3808).

ARAÚJO, Carla Queirós - **A Biblioterapia e o contar de histórias : Um processo terapêutico**. [Em linha] Brasília, 2011. 73 p. [Consult. 18 agosto 2013]. Disponível em [www:<URL:http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/3483/1/2011\\_CarlaQueirozdeAraujo.pdf>](http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/3483/1/2011_CarlaQueirozdeAraujo.pdf).

ARISTÓTELES - **Poética**. Lisboa : Imp. Nac. Casa da Moeda, imp. 1986. 316 p.

BARTHES, Roland - **O prazer do texto**. Lisboa : Ed. 70, 1988. 117, [3] p.

BETTELHEIM, Bruno - **Psicanálise dos contos de fadas**. Lisboa : Bertrand, 2013. 495, [1] p. ISBN 978-972-25-2379-0.

BIZE, P. R. ; VALLIER, Claude - **Uma vida nova : a terceira idade**. Lisboa : Verbo, D.L. 1985. 235, [4] p.

BOUDON, Raymond - **Os métodos em Sociologia**. Lisboa : Edições Rolim, [198-?]. 132 p.

BROWN, Eleanor Frances - **Bibliotherapy and its widening applications**. Metuchen : The Scarecrow Press, 1975. 404 p. ISBN 0-8108-0782-3.

BUCAI, Jorge - **Contos para pensar : os contos servem para adormecer as crianças e despertar os adultos**. 2.a ed. Cascais : Pergaminho, 2011. 177, [7] p. ISBN 978-972-711-963-9.

BUCAI, Jorge - **20 passos para a felicidade**. 1.a ed. Lisboa : Pergaminho, 2009. 125, [3] p. ISBN 978-972-711-907-3.

CALDIN, Clarice Fortkamp - **Biblioterapia : um cuidado com o ser**. São Paulo : Porto de Ideias, 2010. 199 p. ISBN 978-85-60434-65-7.

CALDIN, Clarice Fortkamp - A leitura como função terapêutica : Biblioterapia. Revista Eletrônica de Biblioteconomia e Ciência da Informação. [Em linha]. Nº 12, p. 32 - 44 (2005). [Consult. 09 junho 2013]. Disponível em [www:<URL:https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2001v6n12p32/5200>](http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2001v6n12p32/5200).

CALDIN, Clarice Fortkamp - Biblioterapia: atividades de leitura desenvolvidas por acadêmicos do curso de Biblioteconomia da Universidade Federal de Santa Catarina. Biblios [Em linha] V. 6, n. 21/22 (ago. 2005). [Consult. 09 junho 2013]. Disponível em [www:<URL:http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16102202>](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16102202).

CARDÃO, Sandra - **O idoso institucionalizado**. Lisboa : Coisas de Ler, 2009. 87 p. ISBN 978-989-8218-04-09.

CARRILHO, Maria José ; GONÇALVES, Cristina - Dinâmicas territoriais do envelhecimento: análise exploratória dos resultados dos Censos 91 e 2001. Revista de Estudos Demográficos. [Em linha] 2.º semestre p. 175 – 193 (2004) [Consult. 19 agosto 2013]. Disponível em [www:<URL: http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine\\_censos\\_estudo\\_det&menuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest\\_boui=106187&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1>](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_estudo_det&menuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest_boui=106187&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1).

CENSOS 2011 : XV RECENSEAMENTO GERAL DA POPULAÇÃO : V RECENSEAMENTO GERAL DA HABITAÇÃO. RESULTADOS DEFINITIVOS : PORTUGAL / Instituto Nacional de Estatística. [Em linha] Lisboa: INE, 2012. 559 p. [Consult. 18 agosto 2013]. Disponível em [www:<URL:http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOEspub\\_boui=73212469&PUBLICACOEsmodo=2>](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOEspub_boui=73212469&PUBLICACOEsmodo=2).

CHAVIS, Geri Giebel - **Poetry and story therapy : The healing power of creative expression**. London and Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers, 2011. 256 p. ISBN 978-1-84905-832-2.

DGLB - **Programa de apoio às bibliotecas municipais** [Em linha]. Lisboa : Direção-Geral do Livro e das Bibliotecas, 2009 [Consult. 10 junho 2013]. Disponível em [www:URL:<http://rcbp.dglb.pt/pt/Bibliotecas/Documents/Doc01\\_ProgramadeApoio2009.pdf>](http://rcbp.dglb.pt/pt/Bibliotecas/Documents/Doc01_ProgramadeApoio2009.pdf).

D´HAINAUT, L. - **Conceitos e métodos da estatística**. 2a ed. Lisboa : Serviços de Educação : Fundação Calouste Gulbenkian, 1997. 362 p. ISBN 972-31-0533-0.

ECO, Umberto - **Como se faz uma tese em ciências humanas**. 6a ed. Lisboa : Presença, 1995. 231, [1] p.

FERREIRA, Danielle Thiago - Biblioterapia: uma prática para o desenvolvimento pessoal. ETD – Educação Temática Digital. Campinas (SP) [Em linha] 4:2, 35-47 (jun. 2003). [Consult. 18 agosto 2013]. Disponível em [www:<URL:http://www.fe.unicamp.br/revista/index.php/etd/article/viewArticle/1809>](http://www.fe.unicamp.br/revista/index.php/etd/article/viewArticle/1809).

FERREIRA, Laura Bettencourt Tomás - **A organização narrativa em adultos**. [Em linha]. Braga: Universidade do Minho, 2007. 142 f. Dissertação de Mestrado. [Consult. 25 agosto 2013]. Disponível em [www: <URL:http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/8154/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado%20de%20Laura%20Bettencourt%20Ferreira.pdf>](http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/8154/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado%20de%20Laura%20Bettencourt%20Ferreira.pdf).

FONSECA, António Manuel da - **O envelhecimento : uma abordagem psicológica**. 2a ed. Lisboa : Universidade Católica Editora, 2006. 207 p. ISBN 972-54-0150-6.

FONTAINE, Roger - **Psicologia do envelhecimento** . Lisboa: Climepsi Editores, 2000. 194 p. ISBN 972-8449-65-8.

GONÇALVES, Cristina - As pessoas idosas nas famílias institucionais segundo os Censos. Revista de Estudos Demográficos. [Em linha] 2.º Semestre p. 41 - 60 (2003) [Consult. 19 agosto 2013]. Disponível em [www:<URL:http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine\\_censos\\_estudo\\_det&menuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest\\_boui=106299&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1>](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_estudo_det&menuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest_boui=106299&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1).

---

GUEDES, Mariana Giubertti - **A biblioterapia na realidade bibliotecária no Brasil: a mediação da informação**. [Em linha] Brasília : Universidade de Brasília, 2013. 187 p. Dissertação de Mestrado [Consult. 07 agosto 2013]. Disponível em [www:<URL: http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/13659/1/2013\\_MarianaGiuberttiGuedes.pdf>](http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/13659/1/2013_MarianaGiuberttiGuedes.pdf).

HASSE, Margareth - **Biblioterapia como texto: análise interpretativa do processo biblioterapêutico**. [Em linha] Curitiba : Universidade Tuiuti do Paraná, 2004. 124 f. Dissertação de Mestrado [Consult. 07 agosto 2013]. Disponível em [www:<URL: http://tede.utp.br/tde\\_busca/arquivo.php?codArquivo=12>](http://tede.utp.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=12).

IFLA/UNESCO - **Manifesto da IFLA/UNESCO sobre bibliotecas públicas 1994** [Em linha]. The Hague : IFLA. [Consult. 30 novembro 2013]. Disponível em [www:URL:<http://archive.ifla.org/VII/s8/unesco/port.htm>](http://archive.ifla.org/VII/s8/unesco/port.htm).

IFLA/UNESCO - **Diretrizes da IFLA sobre os serviços da biblioteca pública** [Em linha]. Lisboa : DGLAB, 2013. [Consult. 30 novembro 2013]. Disponível em [www:URL:<http://rcbp.dglb.pt/pt/ServProf/Documentacao/Documents/DiretrizesIFLA\\_2ed\\_rev.pdf>](http://rcbp.dglb.pt/pt/ServProf/Documentacao/Documents/DiretrizesIFLA_2ed_rev.pdf).

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA - **Censos 2011 : XV recenseamento geral da população : V recenseamento geral da habitação. Resultados definitivos : Portugal / Instituto Nacional de Estatística**. [Em linha] Lisboa: INE, 2012. 559 p. [Consult. 18 agosto 2013]. Disponível em [www: URL: http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2).

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA - O envelhecimento em Portugal : situação demográfica e socio-económica recente das pessoas idosas. Revista de estudos demográficos. [Em linha] Lisboa : INE, I.P., Departamento de Estatísticas Censitárias e de População. 2002, 2.º semestre p. 185 – 208 [Consult. 18 agosto 2013]. Disponível em [www:<URL:http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine\\_censos\\_estudo\\_det&menuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest\\_boui=106370&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1>](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_estudo_det&menuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest_boui=106370&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1).

JEAN, Georges - **Na escola da poesia**. Lisboa : Instituto Piaget, D.L. 1995. 255 p. ISBN 972-824526-2.

JOSHUA, Janice Maidman ; DIMENNA, Donna - **Read two books and let's talk next week : using bibliotherapy in clinical practice**. New York : John Wiley & Sons, 2000. 389 p. ISBN 0-471-37565-9.

LEI n.º 66-B/2012. "D.R. I Série". 252 (2012-12-31) 7424-(42) - 7424-(239).

MANGUEL, Alberto - **Uma história da leitura**. 3a ed. Lisboa : Presença, 2010. 366, [1] p. ISBN 978-972-23-2339-0.

MAZZA, Nicholas - **Poetry therapy : Theory and practice**. New York : Taylor & Francis Books, 2003. 202 p. ISBN 0-415-94486-4.

NP 405-1. 1994, Informação e Documentação – **Referências bibliográficas : documentos impressos**. Monte da Caparica : IPQ, 49 p.

NP 405-4. 2002, Informação e Documentação – **Referências bibliográficas. Parte 4 : documentos eletrónicos**. Monte da Caparica : IPQ, 26 p.

OLIVEIRA, José H. Barros de - **Psicologia do envelhecimento e do idoso**. 4a ed. Oliveira de Azeméis : Livpsic, 2010. 142, [2] p. ISBN 978-989-8148-38-4.

O'NEILL, Alexandre - **No reino da Dinamarca : obra poética 1951-1965**. Lisboa : Guimarães Editores, imp. 1974. 222 p.

OUAKNIN, Marc- Alain - **Biblioterapia**. São Paulo : Loyola, 1996. 341, [2] p. ISBN 85-15-01249-9.

PASSOS, Suélen dos - **Biblioterapia para o bem-estar das idosas do Lar São Francisco**. Florianópolis : Universidade Federal de Santa Catarina, 2012. 55f. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Biblioteconomia.

PENNAC, Daniel - **Como um romance**. Porto : Asa, 2001. 165, [2] p.

PERISTA, Heloísa, ed. lit. ; PERISTA, Pedro, ed. lit. - **Género e envelhecimento : planejar o futuro começa agora! : estudo de diagnóstico**. Lisboa : Presidência do Conselho de Ministros - CIG, 2012. 99 p. ISBN 978-972-597-338-7.

PHILPOT, Jan Grubb - **Bibliotherapy for classroom use**. Nashville : Incentive publications, 1997. 60 p.

PINHEIRO, Edna Gomes - Biblioterapia para o idoso : Projeto Renascer : Um relato de experiência. Informação & Sociedade: Estudos. [Em linha] v. 8, n.º 1 (1998). [Consult. 19 fevereiro 2013]. Disponível em www: <URL: <http://www.brapci.ufpr.br/documento.php?dd0=0000002763&dd1=28068>>.

PROUST, Marcel - **O prazer da leitura**. Lisboa : Teorema, imp. 1997. 79 p.

RATTON, A. M. L. – Biblioterapia. In: Revista da Escola de Biblioteconomia da UFMG. [Em linha] v. 4, n.º 2 (Set. 1975), p. 198-214. [Consult. 19 fevereiro 2013]. Disponível em www:<URL: [www.brapci.ufpr.br/download.php?dd0=16049](http://www.brapci.ufpr.br/download.php?dd0=16049)>.

REIS, Carlos ; LOPES, Ana Cristina Macário - **Dicionário de narratologia**. 6a ed. Coimbra : Almedina,, 1998. 458, [1] p. ISBN 972-40-1097-X.

ROBERT, Ladislav - **O envelhecimento**. Lisboa : Instituto Piaget, D.L. 1995. 359 p. ISBN 972-8245-55-6.

RODARI, Gianni - **Gramática da fantasia : introdução à arte de inventar histórias**. 4ª ed. Lisboa : Caminho, imp. 2002. 221p. ISBN 972-21-0846-8.

ROSA, Aparecida Luciene Resende – **As cartas de Ana Cristina César : uma contribuição para a Biblioterapia** [Em linha]. Brasil: Universidade Vale do Rio Verde de Três Corações, 2006. 71 f. Dissertação de Mestrado. [Consult. 19 fevereiro 2013]. Disponível em www:<URL:<http://www.unincor.br/pos/cursos/MestreLetras/arquivos/dissertacoes/APARECIDA%20LUCIENE%20RESENDE%20ROSA.pdf>>.

ROSSI, Tatiana; ROSSI, Luciene; SOUZA, Maria Raquel - Aplicação da biblioterapia em idosos da Sociedade Espírita Obreiros da Vida Eterna (SEOVE). Revista ACB. [Em linha] v. 12, n. 2, p. 322-340, jul./dez. (2007). [Consult. 19 fevereiro 2013]. Disponível em [www:<URL:http://revista.acbsc.org.br/racb/article/view/505>](http://revista.acbsc.org.br/racb/article/view/505).

SEBASTIÃO, Maria Margarida Coelho Pereira - **Biblioterapia : a função terapêutica do livro em ambiente prisional** [Em linha] Lisboa : Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, 2012. 98 f. Dissertação de Mestrado [Consult. 07 agosto 2013]. Disponível em [www:<URL:http://recil.grupolusofona.pt/jspui/bitstream/10437/3653/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20-%20Biblioterapia.pdf>](http://recil.grupolusofona.pt/jspui/bitstream/10437/3653/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20-%20Biblioterapia.pdf).

SILVA, Marisa Pedrosa Tavares da - **Biblioterapia na educação pré-escolar: a gestão do medo e da agressividade**. [Em linha] Porto : Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, 2011. 74 f. Dissertação de Mestrado [Consult. 07 agosto 2013]. Disponível em [www:<URL:http://repositorio.esepf.pt/bitstream/handle/10000/479/TM-ESEPF-AL\\_MarisaPedrosa2011.pdf?sequence=6>](http://repositorio.esepf.pt/bitstream/handle/10000/479/TM-ESEPF-AL_MarisaPedrosa2011.pdf?sequence=6).

SILVA, Vítor Manuel de Aguiar e - **Teoria da Literatura**. 8a ed. Coimbra : Almedina, 1991. 817 p. ISBN 972-40-0422-8.

SOUZA, Maria José ; BAPTISTA, Cristina Sales - **Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios : segundo Bolonha**. 4.a ed. Lisboa : Pactor, D.L. 2013. XV, 174, [2] p. ISBN 978-989-693-001-1.

STUART-HAMILTON, Ian - **A psicologia do envelhecimento : uma introdução**. Porto Alegre : Artmed, 2002. 280 p. ISBN 978-85-7307-969-2.

VAN-ZELLER, Maria Madalena Barbosa Gomes Lopes Cristo - **A Biblioterapia como pedagogia atuante da leitura: um projeto de intervenção em contexto educativo**. [Em linha] Porto: Universidade Portucalense, Departamento de Ciências da Educação e do Património, 2011; 153 p. Dissertação de Mestrado. [Consult. 07 agosto 2013]. Disponível em [www<URL:http://repositorio.uportu.pt/dspace/bitstream/123456789/378/1/TMEB%208.pdf>](http://repositorio.uportu.pt/dspace/bitstream/123456789/378/1/TMEB%208.pdf).

## **Apêndices**

## **Apêndice I – Carta de apresentação do questionário**

Texto remetido por correio eletrónico nos dias 21 de outubro e 04 e 20 de novembro  
para os responsáveis das bibliotecas da Nacional de Bibliotecas Públicas

Ex.mo(a) Senhor(a):

No âmbito da realização do Mestrado em Ciências Documentais que estou a concluir na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, proponho-me investigar a situação existente no país, no âmbito da Biblioterapia aplicada a Idosos, particularmente nas Bibliotecas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas.

A Biblioterapia é uma técnica relativamente recente, já implementada noutros países mas ainda não muito difundida em Portugal, que consiste na aplicação da leitura com fins terapêuticos.

Neste estudo em concreto, pretendemos conhecer os projetos em que intervenham a leitura nos seus mais variados suportes e os idosos na área de atuação da V/ biblioteca (como por exemplo visitas a instituições com hora do conto, clubes de leitura seniores, leitura de histórias em voz alta na biblioteca destinada a idosos, oficinas de escrita criativa, itinerância de livros pelos centros de apoio, ou leitura de livros e periódicos em voz alta em visitas domiciliárias, entre outros).

Neste contexto, gostaria de contar com a V/ participação no preenchimento do questionário que encontrará no seguinte link:

[https://docs.google.com/forms/d/1nuva1ld02OyPwgd\\_XznrVNaimwcb0R0L\\_rzr2dCcndE/viewform](https://docs.google.com/forms/d/1nuva1ld02OyPwgd_XznrVNaimwcb0R0L_rzr2dCcndE/viewform)

Agradeço desde já pelo tempo que venha a despende com a resposta a este questionário.

Apresento a minha disponibilidade para prestar todos os esclarecimentos que possam elucidar possíveis situações menos claras do presente questionário através do endereço [nomedoendereço\[at\]gmail.com](mailto:nomedoendereço[at]gmail.com).

Os resultados deste estudo serão posteriormente publicados no Repositório Científico da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias disponível em RECIL - <http://recil.grupolusofona.pt/>.

Atenciosamente,

Carmen Zita Honório Santos Ferreira

## Apêndice II - Questionário

Questionário disponível para resposta no endereço URL enviado por correio eletrónico para os responsáveis das bibliotecas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas

### QUESTIONÁRIO

No âmbito da realização do Mestrado em Ciências Documentais que estou a concluir na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, proponho-me investigar a situação existente no país, no âmbito da Biblioterapia aplicada a Idosos, particularmente nas bibliotecas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas.

A Biblioterapia é uma técnica relativamente recente, já implementada noutros países mas ainda não muito difundida em Portugal, que consiste na aplicação da leitura com fins terapêuticos.

Neste estudo em concreto, pretendemos conhecer os projetos em que intervenham a leitura nos seus mais variados suportes e os idosos na área de atuação da V/ Biblioteca (desde visitas a instituições com hora do conto, clubes de leitura seniores, leitura de histórias em voz alta na biblioteca destinada a idosos, oficinas de escrita criativa, itinerância de livros pelos centros de apoio, leitura de livros ou jornais em voz alta em visitas domiciliárias, etc).

Neste contexto, gostaria de contar com a V/ participação no preenchimento do presente questionário. Agradeço desde já pelo tempo que venha a despendar com a resposta a este questionário e pela disponibilidade demonstrada.

#### 1. Qual o concelho e distrito que representa neste questionário?

Concelho: \_\_\_\_\_ Distrito: \_\_\_\_\_

#### 2. A Biblioteca que representa tem em curso algum projeto na área da Biblioterapia aplicada a Idosos?

☐ Sim ☐ Não

Caso tenha respondido *não*, queira passar para a pergunta 13.

Caso tenha respondido *sim*, queira prosseguir na pergunta 3.

**3. A equipa responsável pela(s) iniciativa(s) é constituída por:**

- ☐ Bibliotecário ☐ Psicólogo  
☐ Técnico de Animação Cultural ☐ Outros. Quais? \_\_\_\_\_

**4. O(s) projeto(s) é(são) destinado(s):**

- ☐ Aos idosos em geral ☐ Apenas ao público de instituições de apoio a idosos

**5. As iniciativas (sessões) do(s) projeto(s) decorrem:**

- ☐ No espaço da biblioteca ☐ No espaço das próprias instituições  
☐ Nas próprias casas dos idosos ☐ Noutro espaço. Qual? \_\_\_\_\_

**6. Qual a periodicidade de realização das sessões?**

- ☐ Uma vez por mês ☐ Duas vezes por mês  
☐ Uma vez por semana ☐ Duas vezes por semana  
☐ Outra. Qual? \_\_\_\_\_

**7. Em cada sessão participam em média:**

- ☐ até 5 idosos ☐ até 10 idosos  
☐ entre 10 a 20 idosos ☐ Mais de 20 idosos

**8. Nas sessões são utilizadas obras de:**

- ☐ Poesia ☐ Romance  
☐ Conto ☐ Lendas tradicionais  
☐ Auto ajuda ☐ Drama (peças de teatro)  
☐ Jornais e revistas ☐ Outras. Quais? \_\_\_\_\_

**9. Justifique a preferência na escolha dos formatos indicados na resposta anterior.**

---

**10. Na escolha das obras e estratégias utilizadas nas sessões são considerados (assinale os 3 itens que considere mais importantes)**

- ☐ A percentagem de analfabetismo dos destinatários
- ☐ O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários
- ☐ O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários
- ☐ O declínio da memória de curto e longo prazos dos destinatários
- ☐ A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado
- ☐ Outros aspetos. Quais? \_\_\_\_\_

**11. Quais os objetivos do(s) projeto(s) já implementados? (assinale os 3 itens que considere mais importantes)**

- ☐ Desenvolver o gosto pela leitura
- ☐ Favorecer a interação/cooperação entre os participantes
- ☐ Estimular a imaginação
- ☐ Provocar emoção e catarse
- ☐ Minimizar o sentimento de solidão
- ☐ Desenvolver a autoestima
- ☐ Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica)
- ☐ Outros objetivos. Quais? \_\_\_\_\_

**12. Descreva sucintamente a metodologia utilizada nas sessões. (Participativa/colaborativa; passiva; materiais utilizados, estratégias adotadas)**

---

**13. Caso não exista(m) ainda, pondera implementar projeto(s) de Biblioterapia dirigida a Idosos no prazo de 6 meses, na biblioteca que representa?**

- ☐ Sim      ☐ Não

Se respondeu *sim* pode avançar para a questão número 15.

Se respondeu *não*, prossiga para a questão 14.

**14. Qual ou quais o(s) principal(is) motivo(s) para a não implementação de um projeto deste tipo?**

- |                                                                           |                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Monetário                                        | <input type="checkbox"/> Desconhecimento desta prática |
| <input type="checkbox"/> Falta de interesse para a comunidade             | <input type="checkbox"/> Falta de pessoal              |
| <input type="checkbox"/> Falta de interesse dos técnicos na área em causa | <input type="checkbox"/> Outros. Quais?                |
- 

**15. Conhece centros de apoio a idosos e/ou outras instituições que desenvolvam projetos em que intervenham a leitura e o idoso?**

- ☐ Sim            ☐ Não

Se respondeu *não*, pode avançar para a questão número 17.

Se respondeu *sim*, prossiga para a questão 16.

**16. Indique, por favor, os nomes e endereços de email das instituições que desenvolvem projetos de Biblioterapia aplicada a idosos na área de atuação da biblioteca que representa.**

---

**17. Espaço aberto de modo a que possa expor mais informações que ache pertinentes.**

---

Outubro de 2013

Obrigada pela V/ colaboração!

Apresento a minha disponibilidade para prestar todos os esclarecimentos que possam elucidar possíveis situações menos claras do presente questionário através do endereço  
nomedoendereço[at]gmail.com

Os resultados deste estudo serão publicados no Repositório Científico da  
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
disponível em RECIL - <http://recil.grupolusofona.pt/>

### **Apêndice III – Reforço do pedido de resposta ao questionário**

Texto remetido por correio eletrónico no dia 25 de novembro  
para os responsáveis das bibliotecas da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas

Ex.mo(a) Senhor(a):

Na sequência da comunicação infra, venho informar V.<sup>a</sup> Ex.<sup>a</sup> de que o inquérito estará ativo até ao dia 30 de Novembro e bem assim de que será de extrema importância para o estudo a realizar a participação da Biblioteca que dignamente representa.

Neste contexto, volto a solicitar a V/ participação no preenchimento do questionário que encontrará no seguinte link:

[https://docs.google.com/forms/d/1nuva1ld02OyPwgd\\_XznrVNaimwcb0R0L\\_rzr2dCcndE/viewform](https://docs.google.com/forms/d/1nuva1ld02OyPwgd_XznrVNaimwcb0R0L_rzr2dCcndE/viewform)

Agradeço desde já pelo tempo que venha a despende com a resposta a este questionário.

Volto também a lembrar que os resultados deste estudo serão posteriormente publicados no Repositório Científico da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias disponível em RECIL - <http://recil.grupolusofona.pt/>.

Com os melhores cumprimentos,  
Carmen Zita Honório Santos Ferreira

### Apêndice IV - Grelha de registo das respostas às perguntas 8, 9 e 10 do questionário

| Distrito da BP inquirida | Obras utilizadas nas sessões                                                                         | Justificação da preferência na escolha dos formatos das obras utilizadas                                                                                                                                        | Fatores e estratégias considerados na escolha das obras e estratégias utilizadas nas sessões                                                                                           |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aveiro                   | Poesia, Conto, Romance, Lendas tradicionais, Jornais e revistas, Filmes                              | Conto                                                                                                                                                                                                           | O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários, O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado |
|                          | Poesia, Conto, Lendas tradicionais                                                                   | São os formatos preferenciais dos seniores                                                                                                                                                                      | O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários                                                                 |
|                          | Poesia, Conto, Romance, Auto ajuda, Lendas tradicionais, Drama (peças de teatro), Jornais e revistas | Todos os formatos servem de apoio à sessões que são trabalhadas em função de temas pré-definidos.                                                                                                               | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários             |
| Beja                     | Poesia, Conto, Lendas tradicionais                                                                   | A poesia é um dos formatos pelos quais os idosos demonstram mais interesse. Os contos e as lendas fazem parte de um incentivo mais direcionado para a imaginação e desapego do materialismo em todos os níveis. | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários             |
|                          | Poesia, Conto, Lendas tradicionais, Drama (peças de teatro), Jornais e revistas                      | Gosto dos idosos                                                                                                                                                                                                | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado |
|                          | Conto, Romance, Lendas tradicionais, Drama (peças de teatro), Jornais e revistas                     | Conforme as necessidades dos utentes                                                                                                                                                                            | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                                 |
| Braga                    | Poesia, Conto, Romance, Lendas tradicionais, Jornais e revistas                                      | Têm sido mais apelativos                                                                                                                                                                                        | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado |
|                          | Empréstimo domiciliário                                                                              | O nosso projeto com Lares da Terceira Idade e Centros de dia, para já, dedica-se somente ao empréstimo domiciliário de livros, cd's, dvd's com a deslocação da nossa Biblioteca Itinerante aqueles espaços      | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários, O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários                     |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|          |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bragança | Poesia, Conto, Lendas tradicionais                                               | Preferência dos participantes                                                                                                                                                                   | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado |
|          | Conto, Lendas tradicionais                                                       | Preferência do público idoso                                                                                                                                                                    | O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                                                                                   |
| Coimbra  | Conto, Lendas tradicionais, Jornais e revistas, Fotografias antigas de Penacova  | A partir dos contos tradicionais ouvimos algumas histórias pessoais a eles associadas. Relativamente às fotografias funcionam para avivar a memória e permitem recolher o património imaterial. | O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários, Preferências dos idosos                                                                                                                                                          |
|          | Poesia, Conto, Romance, Auto ajuda, Lendas tradicionais, Drama (peças de teatro) | Todos são importante e os idosos sentem-se envolvidos e motivados                                                                                                                               | A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                                                                                                                                             |
|          | Poesia, Conto, E Diálogo com as técnicas da Biblioteca                           | Porque nos parece o mais adequado aos utentes que aderem e às nossas capacidades de resposta                                                                                                    | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários (não fizemos Inquérito)                                                                  |
| Faro     | Poesia, Conto, Lendas tradicionais                                               | Adequado aos níveis de escolaridade                                                                                                                                                             | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                                                                                           |
|          | Software, uma vez que se tratam de conteúdos na net, entre outros.               | Necessidade de fornecer ações para colmatar o fosso digital entre mais ricos e menos ricos em informação                                                                                        | Destreza no uso das TIC                                                                                                                                                                                                                          |
|          | Conto, Lendas tradicionais, Jornais e revistas, Estudos Locais                   | A escolha dos formatos vai de encontro à realidade do dia a dia do público alvo.                                                                                                                | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                           |
|          | Poesia, Conto, Lendas tradicionais                                               | Consideramos ser os mais indicados tendo em conta as características dos grupos com que trabalhamos                                                                                             | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários                                                                                                                                 |
|          | Conto, Lendas tradicionais                                                       | São os mais requisitados pelo público alvo                                                                                                                                                      | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                                   |
|          | Poesia, Conto, Lendas tradicionais                                               | É a forma de envolver os idosos, uma vez que são temas que os fazem reviver, e que lhes fazem reavivar a memória                                                                                | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários, O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários               |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|            |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Guarda     | Poesia, Conto, Lendas tradicionais                                                               | São os textos que mais se aproximam da própria identidade cultural dos idosos                                                                                                                                                                                                                               | O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários                                                                                                                                                                                 |
| Leiria     | Poesia, Conto, Romance, Lendas tradicionais, Drama (peças de teatro), Jornais e revistas, Filmes | Gosto dos Utilizadores                                                                                                                                                                                                                                                                                      | A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                                                                                                                                                                                                     |
|            | Poesia, Conto, Lendas tradicionais, atividades lúdicas relacionadas com a temática mensal        | Objetivo é trabalhar os recursos da biblioteca para este segmento de público. Escolha dos temas tem a ver com as características sócio-culturais do público em questão. Por outro lado está relacionado com a equipa que faz essa dinamização e as áreas em que sentem ter competências para o desenvolver. | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários, O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado |
|            | Poesia, Conto, Romance, Lendas tradicionais, Drama (peças de teatro)                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários, O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários                                                                       |
| Lisboa     | Poesia, Conto, Romance, Auto ajuda, Lendas tradicionais, Drama (peças de teatro)                 | Gostar de ler                                                                                                                                                                                                                                                                                               | O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários, O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                                                                                   |
| Lisboa     | Conto                                                                                            | Histórias curtas                                                                                                                                                                                                                                                                                            | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários                                                                                                                                                                                         |
| Portalegre | Lendas tradicionais, Drama (peças de teatro), Jornais e revistas                                 | Adequado ao público                                                                                                                                                                                                                                                                                         | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários, O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado |
| Porto      | Poesia, Conto, Romance, Drama (peças de teatro)                                                  | A preferência relaciona-se com as atividades designadamente Avós contam Contos e Leituras para a Comunidade                                                                                                                                                                                                 | A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                                                                                                                                                                                                     |
|            | Conto, Auto ajuda, Lendas tradicionais, Jornais e revistas, dossiers de imprensa                 | Património cultural e oral                                                                                                                                                                                                                                                                                  | O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários, O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários                                                                                                                         |
|            | Poesia, Conto, Lendas tradicionais                                                               | Vão ao encontro dos nossos objectivos e às opiniões dos idosos                                                                                                                                                                                                                                              | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                                                                                                                                                   |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|                  |                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Santarém         | Poesia, Conto, Lendas tradicionais                                                 | Preferência e habilitações literárias do público-alvo                                               | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                                    |
|                  | Informática                                                                        | Pelos conteúdos                                                                                     | Literacia informática                                                                                                                                                                                                                             |
| Setúbal          | Poesia, Conto, Auto ajuda, Lendas tradicionais                                     | Narrativas curtas, de fácil apreensão                                                               | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários                                                                                                                                        |
|                  | Poesia, Conto, Lendas tradicionais, Jornais e revistas                             | leitura de materiais menos complexos e mais leves que facilitam o entendimento por parte dos idosos | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                            |
|                  | Poesia, Conto, Lendas tradicionais                                                 | De acordo com as preferências do público                                                            | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, a preferência demonstrada pelos destinatários em conversa informal                                                                                                                              |
| Viana do Castelo | Poesia, Conto, Lendas tradicionais, Histórias de vida; História e património local | O interesse do público                                                                              | O conhecimento dos idosos que participam, o seu envolvimento quando os textos suscitam recordações pessoais, ponto de partida para a partilha de outras histórias no espaço dedicado à tertúlia que se segue sobre a temática/textos apresentados |
|                  | Poesia, Conto, Romance, Lendas tradicionais, Drama (peças de teatro)               | Obras indicadas/sugeridas pelos utentes e que permitam a participação dos mesmos                    | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                            |
| Vila Real        | Conto, Lendas tradicionais, Drama (peças de teatro)                                | Por se achar o mais adequado ao público alvo da região                                              | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado, os conteúdos culturais da região                                                                                          |
|                  | Poesia, Conto, Lendas tradicionais, Drama (peças de teatro)                        | Estimular a vida mental, física e afetiva do idoso. Participação dos idosos nas atividades          | Vivências dos idosos; preferência demonstrada de acordo                                                                                                                                                                                           |
| Viseu            | Poesia, Conto, Lendas tradicionais                                                 | Gosto por parte do público                                                                          | A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                                                                                                                                              |
|                  | Conto, Lendas tradicionais                                                         | CONTO                                                                                               | O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários                                                                                                                                                                                            |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|                                                    |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poesia, Lendas tradicionais,<br>Jornais e revistas | Necessidades dos utilizadores           | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, O envelhecimento do sentido da visão dos destinatários, O envelhecimento do sentido da audição dos destinatários, O declínio da memória de curto e longo prazo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado |
| Conto, Lendas tradicionais                         | Interesse manifestado pelo público-alvo | A percentagem de analfabetismo dos destinatários, A preferência demonstrada pelos destinatários em inquérito realizado                                                                                                                                                                                   |
| Poesia, Conto, Lendas tradicionais, música         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### Apêndice V - Grelha de registo das respostas às perguntas 11, 12 e 17 do questionário

| Distrito da BP inquirida | Quais os objetivos do(s) projeto(s) já implementados?                                                                                                                                                                      | Descreva sucintamente a metodologia utilizada nas sessões.                                                                                                                                | Espaço aberto de modo a que possa explanar mais informações que ache pertinentes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aveiro                   | Desenvolver o gosto pela leitura, Estimular a imaginação, Minimizar o sentimento de solidão                                                                                                                                | São disponibilizados diversos recursos aos idosos/instituição que, durante o período de um mês, exploram os diversos materiais disponibilizados consoante a preferência dos utilizadores. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                          |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           | Na Biblioteca Municipal de (...), apesar de não existir nenhum projeto específico destinado à Biblioterapia para idosos, desenvolvem-se atividades destinadas a este público, como sejam visitas guiadas à Biblioteca, Horas do Conto especiais, comemorativas de efemérides, leitura de jornais locais, exposições culturais e estafetas de leitura com contos tradicionais com as IPSS do concelho (lares e centros de dia), em parceria com a Rede Social concelhia. |
|                          | Desenvolver o gosto pela leitura, Estimular a imaginação, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica) | Hora do conto na entrega de Baús                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                          | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Provocar emoção e catarse, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima                                                                           | A partir de uma leitura é abordado um tema que passa a ser objecto de discussão na sessão.                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Beja                     |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           | A Biblioteca Municipal de (...) desenvolve trabalho de promoção da leitura junto de 4 grupos de idosos institucionalizados em lares ou centros de dia. Nas sessões que desenvolvemos o livro está presente mas não o podemos considerar um projeto de Biblioterapia pois esse conceito não está na base das nossas práticas.                                                                                                                                            |
|                          | Desenvolver o gosto pela leitura, Estimular a imaginação, Minimizar o sentimento de solidão                                                                                                                                | Como materiais utilizamos somente o livro. Consoante o tipo de livro assim variam as abordagens aos temas.                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|          |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Desenvolver o gosto pela leitura, Estimular a imaginação, Minimizar o sentimento de solidão                                                                                                    | Existem 2 projectos para os utentes dos lares, e centro de dia, de (...). Um que leva sacos de livros e revistas aos lares e funciona quinzenalmente, outro, de promoção da leitura tem o nome de (...).<br>O projecto estimula o contacto físico com os livros, no que diz respeito ao toque, audição ou cheiro, e na partilha de leituras temáticas. Funciona mensalmente e são os técnicos que se deslocam aos lares.              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|          | Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão                                                                   | Interação entre os participantes e o técnico responsável                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Braga    | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica) | Leitura de uma história e participação dos idosos em atividades em torno da história, através do reconto, através da ativação de memória pessoal, movimentação corporal, desenho das emoções, cantar as emoções, fazer ioga do riso.                                                                                                                                                                                                  | A Biblioterapia para idosos tem demonstrado ser uma excelente forma de socialização, ativação da memória, construção coletiva de novas histórias.                                                                                                                                                       |
|          | Desenvolver o gosto pela leitura, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima                                                                                                 | Atendendo ao carácter da nossa atividade com a população idosa de algumas instituições do concelho, o do empréstimo domiciliário, esta pergunta não se adequa. De qualquer forma a abordagem que fazemos é adequada à população com quem estamos a trabalhar, a escolha do fundo documental, o aconselhamento bem como o incentivo que procuramos seja cada vez maior no sentido de alargarmos o número de leitores que nos procuram. | Neste momento a Biblioteca trabalha com duas instituições, sendo que pretende alargar esse universo. O facto dessas duas instituições terem acolhido a iniciativa da Biblioteca Municipal com agrado demonstra a sua sensibilidade da importância do livro no quotidiano desta população em específico. |
| Bragança |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A Biblioteca já trabalhou com os lares da Santa Casa, na leitura de textos e teatro, mas desconhecia este conceito de Biblioterapia.                                                                                                                                                                    |
|          | Provocar emoção e catarse, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|                |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica) | Leitura a idosos, feita pela Animadora Cultural uma vez por semana em cada IPSS do Concelho. Os contos selecionados retratam quase sempre a vivência dos idosos, o que permite realizar um diálogo em torno do conto lido.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Castelo Branco |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Não temos um programa com o nome específico, nem com a intenção específica de "Biblioterapia aplicada a idosos", mas todos os meses os idosos do concelho deslocam-se à Biblioteca para ouvirem a nossa Hora do Conto. Não é preparada uma história específica para eles, usamos uma história que é adaptada consoante o público: dos jardins de infância, 1º ciclo e mais velhos (idosos).      |
| Coimbra        | Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão                                                                                              | Quando os idosos vêm à Biblioteca Municipal a sessão inicia-se com a leitura de uma história tradicional e a partir daí passamos para as suas histórias. Neste momento estamos a implementar um novo projeto (...) e a última sessão iniciou-se com uma exposição do ciclo do linho e duas artesãs a explicar as várias fases, para a partir daqui desenrolar as suas memórias. No café (...) e em unidade de cuidados continuados os idosos são convidados a partir de fotografias, jornais e revistas a sair da solidão. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Provocar emoção e catarse, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima                                                                          | Participativa, em que os idosos interagem com os mais novos, muitas vezes são desenvolvidas atividades onde as crianças e os idosos participam.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima                                                                                                     | Primeiro, contactamos a Instituição dos Idosos, marcamos um dia para realização da atividade (...) e (...). Privilegiamos grupo pequenos (12 /14 Idosos no máximo).<br><br>(...) é uma atividade realizada à volta de uma mesa, com os participantes dispostos em círculo em que falamos um pouco de tudo (temos específicos como "Como foi a sua                                                                                                                                                                          | Gostaria, se fosse possível, de poder ter acesso ao trabalho final (formato digital ou em papel). Sou muito interessada neste tipo de público que, por força da idade e das limitações físicas e intelectuais, mas também das próprias instituições, recorre menos à Biblioteca e estou certa que atividades ligadas ao livro, à leitura poderiam tornar mais interessante a vida destes idosos. |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                                                                                                                                                                                                | <p>Infância", "A profissão", etc); cada idoso é livre de participar ou simplesmente ouvir. No final, tomamos chá / sumo e comemos um bolo (geralmente trazido pela instituição. Esta atividade é uma espécie de terapia de grupo em que os participantes falam descontraidamente sobre diversos assuntos propostos pela Biblioteca. é muito interessante e bem aceite.</p> <p>(...) é também dedicada aos mais idosos: 2 ou 3 pessoas da Biblioteca escolhem contos que leem em voz alta para os participantes. São escolhidos contos tradicionais, engraçados e motivem o diálogo posterior. Após as leituras, os participantes podem falar e trocar impressões sobre os temas abordados.</p> <p>No final, repete-se o momento do chá. Esta atividade resulta também muito bem.</p> |  |
| Faro | Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Estimular a imaginação, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima                | Metodologia colaborativa, com leitura e posterior conversa sobre o que se leu e sobre outras leituras/histórias/ contos etc. que entretanto os ouvintes se vão lembrando.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|      | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, proporcionar o uso de ferramentas que lhes permitam ser autónomos                                                                     | Existe um bibliotecário que coordena a ação através de um conjunto de tarefas que os participantes devem conseguir fazer. Foi-lhes entregue previamente um manual para leitura. As sessões funcionam num sistema de módulos e têm a duração de 1 mês, com a possibilidade de repetirem se continuar a haver adesão.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|      | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica) | Em cada sessão o dinamizador prepara um conjunto de textos que serão lidos ao público. Após a leitura há sempre um momento de partilha onde o público recorda as histórias da sua infância/vida e partilha-as com os restantes elementos. O objetivo é proporcionar um momento de convívio e de partilha da memória coletiva de uma população.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Provocar emoção e catarse, Desenvolver a auto-estima, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica) | Normalmente as sessões tem início com a dinamização de uma sessão de conto ou a leitura de alguns poemas, estabelece-se conversação com os participantes, alguns recordam e partilham alguns contos ou versões, que recordam da sua juventude. Posteriormente desenvolvem-se trabalhos na área das manualidades, com o objetivo de desenvolver a motricidade e aumentar a auto-estima, através da concretização do trabalho proposto. | É um trabalho muito importante para os idosos, mas também muito enriquecedor para quem os dinamiza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|        | Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão                                                                                      | Sessões em grupos. por vezes com recurso a imagens que remetam para as obras, ou mesmo, por meio de música                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|        | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Estimular a imaginação, Provocar emoção e catarse, Minimizar o sentimento de solidão                                                                     | Os elementos da Biblioteca Municipal, após uns instantes de conversa com os idosos, partem para o conto, lendas e adivinhas, utilizando como materiais o livro. Apela-se sempre à participação ativa dos idosos, com os seus contos, anedotas, adivinhas, ou temas que eles ali queiram contar de forma a reavivar a memória, mas também a sua integração na naquele momento de partilha.                                             | Este projeto "(...)", é uma forma de levar o livro e a leitura aqueles que pela sua falta de mobilidade, visão, ou outras questões relacionadas com a idade avançada, analfabetismo etc. É gratificante pela adesão dos idosos e das instituições. Mesmo que os Centros onde estão tenham atividades que envolvam o livro e a leitura, eles gostam de ver/receber pessoas externas à instituição, que lhes levam coisas novas, com as quais se identificam, quebrando de certo modo o seu isolamento. |
|        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A Biblioteca Municipal de (...) está empenhada e desenvolve anualmente atividades que relacionam o livro, a leitura e a memória para público sénior, contudo estas atividades não estão construídas sob os princípios da biblioterapia.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Guarda | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima                                                                                             | São sessões inter-activas onde se lê textos, poesia e se discute os temas. Os temas estão relacionados com as próprias vivências dos idosos. Os materiais utilizados são normalmente livros. Serve-se sempre um chá aos idosos, dando à sessão um aspecto mais informal.                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leiria |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | As bibliotecas deviam ir ao encontro dos Lares de idosos e outros centros de convívio para interagir com eles no livro e na leitura. Isto implica as bibliotecas terem recursos humanos disponíveis para esta actividade que acho muito pertinente.                                                                                                                                                                                                                                     |
|        | Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Provocar emoção e catarse, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima | A metodologia aplicada nesta primeira fase, é passiva, onde são disponibilizados vários documentos (diferentes suportes), aos utilizadores das várias instituições. Numa segunda fase os técnicos irão promover leitura em voz alta e outras atividades ligadas à leitura e trabalhos plásticos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|        | Desenvolver o gosto pela leitura, Provocar emoção e catarse, Desenvolver a auto-estima, Reviver memórias e estimulá-la com as leituras que se fazem e as músicas que se cantam.    | O projeto (...) propõe o prazer da leitura aos idosos, estimulando a sua imaginação e ocupação dos tempos livres.<br><br>Esta atividade consiste na realização de sessões de animação da leitura para e com os utentes seniores, dos Lares de Idosos e Centros de Dia do concelho da Leiria, contribuindo para realçar o papel social da leitura como instrumento de sociabilização. A BM (...) promove uma sessão mensal, na instituição sede e também em duas instituições externas por mês. As sessões encontram-se divididas em duas partes, a leitura através da exploração de história, contos tradicionais, provérbios, adágios populares, lendas e tradições de outros tempos, seguida de uma atividade de expressão plástica/artística, envolvendo ativamente todos os participantes. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Há uns anos atrás desenvolvemos um projeto de leitura em lares e centros de dia, com a deslocação de uma das nossas técnicas aos locais. Com a sua aposentação deixámos de ter condições para prosseguir com o projeto. Contudo, continuamos a ter esporadicamente visitas de grupos de idosos nas nossas instalações, onde são feitas sessões de leitura. Existem no concelho duas "universidades seniores", sendo que uma delas desenvolve as suas atividades nas nossas instalações. |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |
| Lisboa     | Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima                                                                                                                                                        | Os técnicos da Biblioteca dirigem-se a casa dos leitores levando-lhes livros para lerem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |
|            | Desenvolver o gosto pela leitura, Minimizar o sentimento de solidão, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica)                                                                                                                                        | Leitura em voz alta de contos, que no final são objectos de conversa e de interessantes discussões entre todos os participantes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |
| Portalegre | Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Estimular a imaginação, Provocar emoção e catarse, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica) | São utilizados diferentes materiais, pedindo uma colaboração ativa dos idosos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |
| Porto      | Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica)                                                                                                                  | Convidamos os intervenientes a trabalharem a história juntamente com o pessoal da Biblioteca havendo a deslocação ou de técnicos às Instituições ou dos próprios idosos à Biblioteca no sentido de serem preparadas as sessões. São feitas digitalizações das imagens, resumos das histórias e preparado material para acompanhar as leituras com oficinas de expressão plástica, nomeadamente na atividade (...). Nas Leituras para a Comunidade são lidas algumas histórias ou utilizam-se pequenos textos para peças teatrais representadas pelos idosos. | Apesar do incentivo da Biblioteca, por vezes falta às próprias instituições ou aos familiares dos idosos, vontade ou meios para colaborar mais. |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica)                                                     | A técnica da Biblioteca Municipal promove sessões de leitura animada para os idosos, através da partilha de saberes e conhecimentos, incentivando o diálogo entre os idosos, relatando as suas histórias de vida e dando a conhecer a tradição oral. Os documentos usados são lendas, contos e dossiers de imprensa sobre as efemérides locais.                                                                                                                                                                                                                  | A Biblioteca Municipal (...) implementou o projeto (...) com três programas associados, Leitura Sénior, Leituras no Hospital e Bibliocaixas.<br><br>A Leitura Sénior promove sessões de animação de leitura nas Instituições de terceira idade, fomentando a integração e participação ativa dos utentes na sociedade. Através das suas histórias de vida, relatos de tradição oral contribuem para o património cultural e social e para a memória coletiva da humanidade. |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Na Biblioteca Municipal de (...) decorreu em 2012 uma formação em biblioterapia aplicada a crianças e durante esse mesmo ano foram desenvolvidas algumas ações nesta área nas Bibliotecas Escolares do Município, por uma professora bibliotecária com formação específica.                                                                                                                                                                                                 |
|          | Desenvolver o gosto pela leitura, Minimizar o sentimento de solidão, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica)                                                                           | Participativa. As atividades são pensadas não para eles, mas com eles; livros, DVD, CD, materiais de artes plásticas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Santarém | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Estimular a imaginação, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica) | Metodologia participativa-colaborativa.<br>Materiais utilizados: Livros, fotocópias, canetas, papel, cartolina, lápis, tesoura, cola, lã, feltros e material reciclado.<br><br>Estratégias adoptadas: Leitura em voz alta, conto, reconto, escrita criativa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|          | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Estimular a imaginação, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima                                                                                                     | TIC PARA SENIORES - O estudante, o técnico, o cidadão comum já não se contentam com a informação disponibilizada nos suportes tradicionais em papel, como o livro e as publicações periódicas, sabem que existem outros recursos que podem fazer a diferença no seu contexto educacional, social ou profissional. Pretendem recorrer, entre outros, aos recursos multimédia e à Internet. A primeira dificuldade surge na utilização dos meios de acesso, onde o computador predomina, depois surge uma outra, a de saber separar o "trigo do joio" na imensidão | Apesar do vosso questionário não referir iniciativas à volta da literacias de informação e das novas tecnologias, achamos pertinente incluir esta nossa iniciativa que tem tido bastante aceitação junto da comunidade.                                                                                                                                                                                                                                                     |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|         |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                       | <p>de informação que os rodeia.</p> <p>Esta dificuldade surge com maior incidência entre os adultos seniores, que na sua grande maioria nunca utilizou um computador ou nunca aprendeu a seleccionar a informação nesta nova dimensão digital, embora manifestem grande vontade em desenvolver novas competências nestas literacias: a da informação e a digital.</p> <p>É aqui que a Biblioteca Municipal vai intervir, servindo de mediadora entre os utilizadores e esta nova dimensão informacional-digital, dando aos adultos seniores, maiores de 60 anos, a oportunidade de participarem em acções de formação focadas na utilização das novas tecnologias da informação e comunicação - TIC. Estas irão decorrer no espaço da Biblioteca, onde procuraremos fornecer os conhecimentos básicos para a utilização dos recursos disponíveis.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Setúbal | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Provocar emoção e catarse, Minimizar o sentimento de solidão | Participativa, na medida em que se pretende uma interacção com os utilizadores do espaço nos momentos pré e pós leitura. Coordenação entre a Biblioteca Municipal e a Unidade de Acção Social da CM (...).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|         | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Estimular a imaginação, Provocar emoção e catarse            | Leitura em voz alta e dramatizada, seguida de uma conversa de descodificação dos que acabaram de ouvir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Existe por vezes falta de compreensão por parte das instituições, pois nem sempre disponibilizam as melhores condições para o desenvolvimento das actividades.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|         | Desenvolver o gosto pela leitura, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima                        | São, por norma, sessões de leitura de 20/ 30 min., utilizados livros, manuais e em que no final da sessão deixamos espaço para a intervenção do público com leituras de poesia, contos, a narração de histórias, contos e anedotas, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|         |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A Biblioteca Municipal de (...) realiza ações destinadas a todos os públicos. Embora não refira que faz Biblioterapia temos vindo a dinamizar com o público sénior um conjunto de atividades que se inserem no projeto "Arte do Saber" e que vão desde dos ateliers, visionamento de filmes, jogo, hora do conto, teatro, culinária a partir de contos, leitura em voz alta, workshop de relaxamento e dança expressiva. Estas iniciativas envolvem todo o publico sénior dos Centros de Dia, IPSS e Lares do Concelho. |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|                  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Viana do Castelo | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima                                                                                                     | A estratégia é mista, ou seja, há sessões em que previamente se envolve os grupos para a preparação/apresentação de algum tema (ex.: sobre o Linho foi feita uma apresentação por parte dos idosos, com os utensílios utilizados); noutras sessões a leitura de textos é preparada pelos técnicos da biblioteca, tendo os idosos uma participação mais passiva.<br>Há sessões em que se cruza a leitura com a música (guitarra clássica e/ou a colaboração de um grupo local de cavaquinhos que voluntariamente proporciona um momento musical para que o grupo lembre os cantares tradicionais). | Respondi ao questionário relativamente à actividade (...) que realizamos na biblioteca, mensalmente ou quando há disponibilidade por parte dos Centros.<br>Para além desta actividade, promovemos semanalmente (com interrupção nos períodos festivos e férias de Verão), a comunidade de leitores, aberta ao público em geral mas em que participam sobretudo pessoas aposentadas, não integradas em centros de dia ou lares. |
|                  | Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica)                             | O objectivo é que as sessões sejam participativas/colaborativas, que os utentes participem de forma activa tanto a contar/recontar histórias ou mesmo momentos das suas vidas como a realizarem trabalhos de pintura, musica, dança, ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Vila Real        | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica) | Participativa/colaborativa, sob a forma de projecto de intervenção comunitária.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima                                                                                                     | Os idosos interagem com as crianças dando a conhecer a sua sabedoria popular através dos contos, adivinhas, anedotas, jogos tradicionais (pião, rapa, botão...); Construção de bonecas de trapos...<br>Participam em espectáculos de música e peças de teatro (alguns cantam e dançam durante as sessões).                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Viseu            | Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão                                                                                              | A equipa começa por apresentar um conto, um texto, ou lenda... e entra em diálogo com os idosos que apresentam também as suas próprias histórias.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Carmen Zita Honório Santos Ferreira  
Biblioterapia aplicada a idosos: um novo desafio para as bibliotecas públicas portuguesas

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão                                                                                                                                                                                                                     | Realização da Hora do Conto destinada aos Idosos, recolha de lendas junto dos idosos e visualização de filmes antigos. |  |
| Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Estimular a imaginação, Provocar emoção e catarse, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica) | Participativa                                                                                                          |  |
| Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão                                                                                                                                                                                                                     | Em todas as atividades são escolhidos elementos do grupo para uma participação mais ativa no projeto.                  |  |
| Desenvolver o gosto pela leitura, Favorecer a interação/cooperação entre os participantes, Minimizar o sentimento de solidão, Desenvolver a auto-estima, Explorar a criatividade individual/coletiva através de expressões (artística, dramática, plástica)                                                    | Sessões interativas com recurso a música, imagens em powerpoint para ilustração dos temas                              |  |