

## SOCIEDADE

Catarina Lameelas Moura

**E**mília quer dar novo rumo à sua vida — como tantas outras pessoas, decidiu que quer ocupar-se com aquilo que lhe dá mais prazer: o restaurante. Além disso, foi-lhe diagnosticada uma doença auto-imune, mas o que agora está a ajudar-lhe são os livros. Mais concretamente, as sessões de biblioterapia.

Nos últimos meses, César Ferreira, o biblioterapeuta com espaço de atendimento na La Factory em Lisboa, já recebeu desde crianças com dificuldades de leitura e escrita a pessoas a lidar com o luto. No Porto, Sandra Barão Nobre lançou o próprio “cantadouro” há um ano. A atividade, que hoje já se estabelece em países como o Reino Unido e a Coreia, a ganhar adeptos em Portugal, é bem menos isocórica do que possa parecer. Na aceção mais simples, define-se — segundo a Intelpédia — como o “tratamento de doenças através da leitura de livros”. Na verdade, provavelmente já todos o fazemos de uma forma ou de outra, ao recomendar um livro a al-

guém, aponta Sandra Barão Nobre. Além, e aproveitamento da leitura para fins terapêuticos vem do tempo dos gregos e dos romanos. Ao longo da história, há relatos de médicos que utilizavam passagens da Bíblia para ajudar à cura e, ao longo do século XX, começaram a surgir os primeiros estudos nesta área. Um dos grandes impulsionadores da prática foi o filósofo Alan de Botton, que em conjunto com outros colegas, fundou, em 2008, The School of Life — uma organização dedicada à “inteligência emocional”, que oferece aulas e diferentes tipos de terapia. Num dos vídeos do YouTube, que soma mais de 2,6 milhões de visualizações, é explicado em menos de cinco minutos por que é que a literatura é importante para o ser humano: “Da nos um leque de emoções e vivências que levamos aos atos, decisões, métodos, para sentir direcção”. Ou seja, é um “simulador de realidade” que nos permite de forma segura sentir na pele, por exemplo, como é passar por um divórcio, matar alguém e ter remorso ou abandonar o emprego para fazer uma viagem à volta do mundo.

É no The Therapist, recentemente aberto na La Factory, que César Ferreira pratica a biblioterapia. O

A ideia — de que os livros podem ajudar a ultrapassar os mais diversos problemas — é simples e vem das civilizações clássicas. César Ferreira e Sandra Barão Nobre são biblioterapeutas



# Biblioterapia

## Como é que os livros curam?

esperto alberga outros tipos de terapias alternativas como a meditação chinesa e a aromática. “Temos de nos estarmos a trabalhar a possibilidade de vida”, explica ao Público. Já, na primeira sessão, a cliente visita o projeto de algo sem valor se com to que. “Tendo essa divergência, pela lógica, vai limitar-se ao o mesmo futuro. E qualquer pessoa precisa o futuro”, desabafa.

O Alameda, de Paulo Coelho, a Mãe e seu Filho ou 7 Oásis, de Paul Klee são alguns dos livros que já lhe foram recomendados. Hoje tem toda a certeza que quer mudar de profissão e fazer do bem-estar o seu trabalho principal, mas aquilo que ainda a está a trazer é a “questão emocional”. Ao longo da sessão, César vai explorando vários aspetos, colocando perguntas como “Achas que, se tivesses essa parte [dinamismo social, segurança imediata]?” e “Quanto tempo podes dedicar ao restaurante por dia?”. Actua quase como um profissional de coaching.

**Pessoas que lêem muito** não há propriamente um curso que conduza por si só à formação um biblioterapeuta. “Para se ser um bom biblioterapeuta tem de se ter, acima de tudo, competência no nível de análise humana”, explica César Ferreira, licenciado em Filosofia e mestre em Ciências da Informação e da Comunicação. Depois, evidentemente, há que ler muito e ter interesse em literatura, continua. Antes de ter mudado de vida — o que agora está a ajudar família a fazer — era bibliotecário. Também já fez várias formações na área do comportamento humano e defende que “há que ter um bom biblioterapeuta”, se se focasse só na sua área. “A formação mais valiosa que tenho é aquilo que sempre fui durante a minha vida.”

Já Sandra Barão Nobre tornou-se biblioterapeuta por conta própria, em Maio de 2016. Antes de abandonar definitivamente o emprego de “liveira online” na Wook, da Porto Editora, fez a análise e viajou durante seis meses, por 14 países — e deu início a um projeto paralelo, que resultou no livro *Letras no Mundo* com os *Letores*, um livro que atualmente está nos top das vendas. Quando regressou a Portugal, percebeu que “não conseguia continuar a trabalhar como antes”. Então, deu o certificado de coaching practitioner — a sua educação formal é em Relações Internacionais — e fez um curso de biblioterapia para a Infância e Juventude na Universidade do Porto. Os biblioterapeutas devem ser “pessoas empáticas que leiam muito”, defende.

A biblioterapeuta diz que, regra geral, “as pessoas chegam com as-  
petos muito variados” para mudar de vida, em grande parte de casos, não ligados ao relacionamento. Na primeira sessão, procura “colocar a pessoa a pensar positivo” — o que é bom a pensar e a biblioterapia, mas não é o seu objetivo, o que é que se quer a biblioterapia por de fazer naquele momento e quais os hábitos de leitura, a partir daí, prepara um relatório fundamentado em cerca de dez horas. Nas sessões seguintes, a medida que vão avançando na lista, a cliente gira a roda da leitura e do que está a ler. Há sessões, ali, cada pessoa detem-se a ler sessões e atingir os seus objetivos.  
Não são casos mais penosos, Sandra explica que cliente que procura a ajuda de alguém que ainda a está a trazer é a “questão emocional”. Ao longo da sessão, César vai explorando vários aspetos, colocando perguntas como “Achas que, se tivesses essa parte [dinamismo social, segurança imediata]?” e “Quanto tempo podes dedicar ao restaurante por dia?”. Actua quase como um profissional de coaching.

“Nas sessões seguintes, a medida que vão avançando na lista, a cliente gira a roda da leitura e do que está a ler. Há sessões, ali, cada pessoa detem-se a ler sessões e atingir os seus objetivos.”  
Não são casos mais penosos, Sandra explica que cliente que procura a ajuda de alguém que ainda a está a trazer é a “questão emocional”. Ao longo da sessão, César vai explorando vários aspetos, colocando perguntas como “Achas que, se tivesses essa parte [dinamismo social, segurança imediata]?” e “Quanto tempo podes dedicar ao restaurante por dia?”. Actua quase como um profissional de coaching.

**Pessoas que lêem muito** não há propriamente um curso que conduza por si só à formação um biblioterapeuta. “Para se ser um bom biblioterapeuta tem de se ter, acima de tudo, competência no nível de análise humana”, explica César Ferreira, licenciado em Filosofia e mestre em Ciências da Informação e da Comunicação. Depois, evidentemente, há que ler muito e ter interesse em literatura, continua. Antes de ter mudado de vida — o que agora está a ajudar família a fazer — era bibliotecário. Também já fez várias formações na área do comportamento humano e defende que “há que ter um bom biblioterapeuta”, se se focasse só na sua área. “A formação mais valiosa que tenho é aquilo que sempre fui durante a minha vida.”

Já Sandra Barão Nobre tornou-se biblioterapeuta por conta própria, em Maio de 2016. Antes de abandonar definitivamente o emprego de “liveira online” na Wook, da Porto Editora, fez a análise e viajou durante seis meses, por 14 países — e deu início a um projeto paralelo, que resultou no livro *Letras no Mundo* com os *Letores*, um livro que atualmente está nos top das vendas. Quando regressou a Portugal, percebeu que “não conseguia continuar a trabalhar como antes”. Então, deu o certificado de coaching practitioner — a sua educação formal é em Relações Internacionais — e fez um curso de biblioterapia para a Infância e Juventude na Universidade do Porto. Os biblioterapeutas devem ser “pessoas empáticas que leiam muito”, defende.

A biblioterapeuta diz que, regra geral, “as pessoas chegam com as-  
petos muito variados” para mudar de vida, em grande parte de casos, não ligados ao relacionamento. Na primeira sessão, procura “colocar a pessoa a pensar positivo” — o que é bom a pensar e a biblioterapia, mas não é o seu objetivo, o que é que se quer a biblioterapia por de fazer naquele momento e quais os hábitos de leitura, a partir daí, prepara um relatório fundamentado em cerca de dez horas. Nas sessões seguintes, a medida que vão avançando na lista, a cliente gira a roda da leitura e do que está a ler. Há sessões, ali, cada pessoa detem-se a ler sessões e atingir os seus objetivos.  
Não são casos mais penosos, Sandra explica que cliente que procura a ajuda de alguém que ainda a está a trazer é a “questão emocional”. Ao longo da sessão, César vai explorando vários aspetos, colocando perguntas como “Achas que, se tivesses essa parte [dinamismo social, segurança imediata]?” e “Quanto tempo podes dedicar ao restaurante por dia?”. Actua quase como um profissional de coaching.

“Nas sessões seguintes, a medida que vão avançando na lista, a cliente gira a roda da leitura e do que está a ler. Há sessões, ali, cada pessoa detem-se a ler sessões e atingir os seus objetivos.”  
Não são casos mais penosos, Sandra explica que cliente que procura a ajuda de alguém que ainda a está a trazer é a “questão emocional”. Ao longo da sessão, César vai explorando vários aspetos, colocando perguntas como “Achas que, se tivesses essa parte [dinamismo social, segurança imediata]?” e “Quanto tempo podes dedicar ao restaurante por dia?”. Actua quase como um profissional de coaching.

**Tipos de consulta**  
Além das sessões individuais de acompanhamento de 60 minutos até sessões, César Ferreira oferece acompanhamento familiar, que pode ser a nível de um casal ou de uma família inteira — e os sessões de leitura em seu próprio espaço. Também na La Factory funciona ainda o espaço *Letras no Mundo* que oferece um breve segundo biblioterapia, sessão de 15 minutos, para o *The Therapist*. Para ser acompanhado a nível de um acompanhamento de 60 minutos, que envolve cinco a sessões. Para o futuro, está previsto um serviço de biblioterapia.

Sandra Barão Nobre usa a literatura e a biblioterapia corporativa, a ideia — que já experimentou durante algum tempo numa start-up — é “trabalhar com pessoas que estão, cada uma de uma forma, em situações de stress, em geral de um processo de stress”.

Na biblioterapia clínica trabalha em conjunto com outros. No Centro Hospitalar do Porto, onde é bibliotecária, vai uma vez por semana ler a uma unidade do Hospital de Santo António. “Além disso tenho sessões que acredito profundamente nos benefícios da leitura em situações de pessoas que estão “estressadas”, explica. Por vezes, chega a coordenar estudos com os profissionais, para que lhe deem informação sobre o perfil de leitores — assim consegue fazer escolhas mais personalizadas.

A biblioterapia não é única — tem o paralelo literário — e varia tipos de terapia, como a psicologia ou a psiquiatria. Sandra Barão Nobre diz que por vezes recebe pessoas que estão a ler um tipo de acompanhamento médico e que a procuram, de forma complementar. Apesar de nunca ter conseguido, garante que está aberta a possíveis situações que surgam que o garem muita necessidade do acompanhamento médico especializado.

Sandra Barão Nobre não chama à biblioterapia “terapia”, pois “a literatura que se usa no trabalho de biblioterapia aplicada segue sempre os mesmos”. Ora, “um livro está sempre a ensinar-me coisas de cada livro”.

## SOCIEDADE



**“O trabalho interior que é feito é muito mais intenso e profundo quando se lê um bom livro de ficção”**

Sandra Barão Nobre

catarina.moura@publico.pt