



BIBLIOTERAPIA E MEIOS DIGITAIS EM TEMPOS DE COVID-19:

extensão e resiliência

Gloria De Fátima Lima Dos Santos¹
Ariel Lima do Santos Nacif Oliveira²
Isabel Priscila dos Santos Guevara³
Milena Santos⁴
Tamiles Costa Ribeiro⁵

RESUMO

Este artigo reflete sobre a relevância da extensão em tempos de crise como um espaço de multiplicação de cuidados e de estímulo à resiliência. Objetiva descrever um relato de experiência de extensão em tempos de COVID-19 e analisar o efeito de reversibilidade da ação que visa promover a resiliência por meio da biblioterapia e, por consequência, causa nos mediadores uma atitude proativa, de atos solidários e de alteridade. A metodologia dialógica e interativa revela-se como reversível alcançando mediadores de leitura e público na promoção do bem-estar e da catarse em meio ao caos. As conclusões revelam um upgrade na motivação dos mediadores, maior intensidade e compreensão da relevância de ações extensionistas como espaço de alteridade e compromisso social, político e afetivo com a comunidade assistida.

Palavras-chave: Biblioterapia; resiliência; redes sociais.

BIBLIOTHERAPY AND DIGITAL MEDIA IN COVID-19 TIMES: extension and resilience

¹ Professora do Departamento de Letras e Artes da Universidade Estadual de Santa Cruz. Coordenadora do PROLER UESC; Coordenadora do Projeto Biblioteca Viva; Coordenadora do Projeto Ler faz bem à saúde

² Graduanda Em Pedagogia. Bolsista Do Projeto Biblioteca Viva. Universidade Estadual De Santa Cruz.

³ Graduada Em Enfermagem. Voluntária Do Projeto Ler Faz Bem À Saúde. Universidade Estadual De Santa Cruz

⁴ Psicóloga. Graduanda Em Pedagogia. Bolsista Do Projeto Biblioteca Viva. Universidade Estadual De Santa Cruz.

⁵ Graduada Em Enfermagem. Universidade Estadual De Santa Cruz.

ABSTRACT

This article reflects on the relevance of extension in times of crisis as a space for multiplication of care and stimulation of resilience. It aims to describe an experience of extension in times of COVID-19 and to analyze the reversibility effect of the action that aims to promote resilience through bibliotherapy and, consequently, causes in mediators a proactive attitude of solidarity acts and otherness. The dialogic and interactive methodology reveals itself as reversible, reaching mediators and the public in the promotion of well-being and catharsis in the midst of chaos. The conclusions reveal an upgrade in the motivation of the mediators, greater intensity, and understanding of the relevance of extension actions as a space of alterity and social, political, and affective commitment to the assisted community.

Keywords: Bibliotherapy; resilience; social networks

BIBLIOTERAPIA Y MEDIOS DIGITALES EN TIEMPOS DE COVID 19: extensión y resiliencia

RESUMEN

Este artículo refleja sobre la relevancia de la extensión en tiempos de crisis como un espacio de multiplicación de cuidados y de estímulo para la resiliencia. Tiene por objetivo describir un relato de experiencia de extensión en tiempos de COVID 19 y analizar el efecto de la reversibilidad de la acción que busca promover la resiliencia por medio de la biblioterapia y, por consecuencia, causa en los mediadores una actitud proactiva, de hechos de solidaridad y de alteridad. La metodología dialógica e interactiva se revela como reversible alcanzando, mediadores de lectura y público en la promoción del bien estar y de la catarsis en medio del caos. Las conclusiones revelan un upgrade en la motivación de los mediadores, mayor intensidad y comprensión de la relevancia de las acciones extensionistas como espacio de alteridad y compromiso social, político y afectivo con la comunidad asistida.

Palabras claves: Biblioterapia, resiliencia; redes sociales.

1. INTRODUÇÃO

A pandemia ocasionada pelo novo coronavírus emerge como o maior problema de saúde pública vivenciado nas últimas décadas (SHMIDT, et al., 2020). Essa realidade provoca impactos globais severos nos mais diversos âmbitos, quer seja na saúde, nas relações sociais, na economia ou na política.

A alta taxa de transmissibilidade do novo coronavírus extrapola limites continentais, com repercussões clínicas que trouxeram preocupações sobre a escalada brusca da patologia. Dentre as reflexões afloradas, encontram-se as dúvidas quanto aos reais números de indivíduos infectados e óbitos provocados pelo novo micro-organismo, uma vez que há um atraso crônico nas notificações de doenças. Além disso, a quantidade insuficiente de testes, bem como a morosidade nos diagnósticos trazem à tona incertezas relacionadas ao cenário enfrentado (FERGUSON, et al., 2020).

Temendo o colapso da saúde pública mundial, uma vez que a infecção pelo novo coronavírus requer cuidados intensivos e de alta dependência, demandando a

ocupação de leitos em enfermarias hospitalares e em Unidades de Terapia Intensiva (UTI), autoridades públicas, bem como governantes de diversos países, recomendaram a prática do distanciamento social, com vistas ao retardo na elevação da curva de contaminação e, conseqüente obtenção de maior tempo para o atendimento adequado, através da otimização do sistema público de saúde (FERGUSON, et al., 2020).

O distanciamento social, até o presente momento, vem sendo pauta em discussões públicas e tem ascendido polêmicas, principalmente no âmbito econômico. Ora defende-se a prática para garantir a integridade física da população, ora questiona-se o fazer da mesma (WERNECK; CARVALHO, 2020). No entanto, o que não pode ser subestimada ou negligenciada é a saúde mental do indivíduo que se encontra em processo de confinamento.

A pessoa que permanece em distanciamento social, devido ao risco iminente de contaminação por um vírus potencialmente fatal, de alta transmissibilidade, cuja origem, natureza e curso pouco se conhecem, pode ter sua saúde mental afetada, principalmente por medo de ser infectada ou pelo receio do desconhecido (ASMUNDSON; TAYLOR, 2020; CARVALHO et al., 2020). Já é possível detectar sintomas de depressão, ansiedade e de estresse em vários grupos sociais, diante do necessário enfrentamento da crise de saúde mundial (SHMIDT, et al., 2020).

À medida que o confinamento social se prolonga os indivíduos passam a manifestar sentimentos de medo, angústia, solidão e incertezas, elevando as condições de vulnerabilidade para o aumento de morbidade mental, e esta consequência pode ser ainda mais abrangente que o adoecimento biológico. Embora ainda não tenham sido calculados os impactos na saúde mental por consequência da COVID-19, estudos anteriores de pandemias como o Ebola e H1N1, apontam quadros de estresse pós-traumático que desencadearam distúrbios psicológicos, tendo como grupos vulneráveis, idosos com comorbidades crônicas, profissionais de saúde, entre outros indivíduos. (ORNELL, et. al, 2020)

Atentar para o cuidado com a saúde mental é necessário, e para isso, a Organização Mundial de Saúde (OMS), citada pelo Conselho Nacional de Saúde (OMS, 2020 apud. BRASIL, 2020) tem divulgado medidas preventivas para o adoecimento mental, entre elas, estão formas de entretenimento que estimulam o autocuidado. Nesse contexto, convém-se pensar em mecanismos de promoção à saúde mental, bem como maneiras de se disseminar tais práticas, respeitando as recomendações de distanciamento social e garantindo a preservação da integridade física e psíquica da população.

Desse modo, projetos de extensão universitária buscam formas de atender a comunidade, mesmo em períodos de distanciamento, valendo-se das possibilidades múltiplas viabilizadas pelo ambiente virtual. As redes digitais extrapolam os limites do campus universitário, dispensam a presentificação local e asseguram uma aproximação segura, interativa, dialógica e diversificada, de modo a atender as necessidades da comunidade e transformar a sua realidade social, em meio ao período pandêmico.

Pensando nisso, como uma forma de produzir resiliência e catarse das emoções, nesse momento de crise, o Programa Nacional de Incentivo à Leitura (PROLER), da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), articulado com os Projetos de Extensão “Ler faz bem à Saúde” e “Biblioteca Viva”, ultrapassou a dimensão física para continuar o incentivo e divulgação da leitura, bem como a promoção ao bem-estar psíquico, por meio da biblioterapia nas redes digitais.

A RESOLUÇÃO CONSEPE Nº 01/ 2004, da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC) falando dos Conceitos, Objetivos e Finalidade da Extensão, em seu artigo 3, define: “As ações de extensão da UESC têm por objetivo geral propiciar à sociedade os benefícios do conhecimento técnico-científico, artístico e cultural,

abrindo-lhe perspectivas de desenvolvimento.” Assim, cumpre-se o propósito que a extensão tem de aproximar a Universidade da sociedade que a cerca; trocando experiências, construção de conhecimentos e saberes. Dessa forma, a Universidade Estadual de Santa Cruz tem se posicionado diante do contexto de crise atual e mostrado isto por diversas frentes.

Esse relato de experiência justifica-se pela necessidade de socializar formas de enfrentamento da crise provocada pelo novo coronavírus e a relevância em descrever e explorar ações de extensão como espaço de atuação consciente e responsivo, de comprometimento e responsabilidade social e de compartilhamento de aprendizados e saberes, permitindo a multiplicação de ideias, ampliação de recursos culturais e emocionais que possibilitem a fuga, o reencontro e a resiliência.

2. OBJETIVOS

Descrever um relato de Relatar a experiência de extensão em tempos de COVID-19 e analisar o efeito de reversibilidade da ação que visa promover a resiliência por meio da biblioterapia.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo-qualitativo, do tipo relato de experiência, dissertando acerca das atividades desenvolvidas através de uma ação extensionista, que visa o estímulo e a divulgação da leitura, tal como a promoção da resiliência por meio da biblioterapia. Essas atividades foram desenvolvidas no contexto da Covid-19, respeitando as recomendações para o distanciamento social e utilizando as mídias digitais como forma de disseminação das atividades biblioterapêuticas.

Utilizando-se de uma rede social online de compartilhamento de fotos e vídeos curtos, foi possível dar continuidade às atividades dos projetos de extensão de promoção de cultura e de incentivo à leitura. A conta @proleruesc do Instagram abre espaço educativo e cultural de partilhas de imagens (fotos e vídeos), conteúdo audiovisual e transmissões em tempo real com contação de histórias, contos, fábulas, poemas, poesias e bate-papos literários.

A interação é proporcionada por uma equipe constituída por uma professora do Departamento de Letras e Artes, da UESC, coordenadora do Comitê PROLER local e dos projetos de extensão “Ler faz bem à saúde” e “Biblioteca Viva”, de 4 bolsistas, 1 estagiária e 3 voluntários. São mediadores de leitura com formação profissional e experiências literárias diversas. São enfermeiras, psicóloga, graduandos em Letras e Pedagogia, coordenados por uma professora universitária que assume uma atitude solidária de partilha de textos literários e promovem interação entre grupos e pessoas distanciadas geograficamente, mas aproximadas no entretenimento e na busca pela literatura como meio de identificação e de reinvenção de si mesmo. As atividades demandam planejamento criterioso, seleção minuciosa de textos, leitura guiada e interpretada com gestos, vozes, imagens, cores e demais elementos que despertam os sentidos e a imaginação.

O presente relato está baseado nas vivências compartilhadas através da rede social Instagram, na qual é apresentado nos quadros “Gente que Lê e Conta” e “Li e Recomendo”. O quadro Gente que lê e conta acontece nas terças-feiras e quintas-feiras com a mediação de bolsistas, voluntários e estagiários dos projetos “Biblioteca Viva” e “Ler Faz Bem à Saúde”, projetos extensionistas institucionalizados vinculados ao PROLER/UESC e contadores de histórias, escritores e músicos convidados.

Nas quintas-feiras, o quadro abre espaço para os convidados: escritores e/ou contadores de histórias narram suas histórias, de locais e vivências diversas, in-

cluindo histórias contadas por surdos em Libras com intérprete em língua portuguesa. As contações são gravadas em ambiente doméstico, as histórias são selecionadas considerando a vivência do contador com o texto, evidenciando que a relação texto e leitor é pessoal e esta subjetividade deve ser levada em conta no ato da partilha. As mensagens de esperança, durante ou após a contação visam forjar resiliência, promover alteridade e buscar reestabelecer o compromisso que se tem de todos para com todos: “Fique em casa!”, “Cuide dos amigos!”, etc. Alguns títulos como “Medo do Escuro”, história de uma estrelinha e como ela venceu o medo; ou a fábula adaptada por nome de “A Raposa e a Cegonha” e “A menina bonita do laço de fita” tratam de como lidar com as diferenças com respeito e atitude de apreciação do belo e suas multiformas.

Nas quartas-feiras, o quadro “Li e Recomendo” publica uma resenha intimista de um leitor proficiente ou de um escritor, como forma de atrair novos leitores e ampliar o repertório de leitores ávidos.

Além das contações e leituras de textos literários, nas segundas-feiras são postadas frases que definem e valorizam o livro e a leitura, de autores diversos, nacionais e internacionais. Eventualmente, ocorrem transmissões em tempo real (lives) nas sextas-feiras, nas quais mediadores e convidados partilham vivências literárias

Seguem algumas das imagens divulgadas na referida rede social, que visam difundir a leitura e o livro como meios de catarse e de encontro consigo mesmo – biblioterapia. (Figura 1, Figura 2, Figura 3 e Figura 4).

Figura 1 – Publicação para divulgação Coentação de histórias no Instagram.



Fonte: Página do Instagram do Proler – UESC @proleruesc

Figura 1 – Publicação para divulgação de texto literário.



Fonte: Página do Instagram do Proler – UESC @proleruesc

Figura 3 – Postagem sobre leituras recomendadas



Fonte: Página do Instagram do Proler – UESC @proleruesc

Figura 4 – Produção audiovisual sobre o Coronavírus, baseada no livro



Fonte: Página do Instagram do Proler – UESC @proleruesc

As atividades em meio digital tiveram início a partir da terceira semana de março de 2020, quando decretos municipais foram divulgados nos municípios baianos de Itabuna e Ilhéus, regulamentando o distanciamento social e defendendo-o como forma de prevenção da transmissão do novo coronavírus. Decretos estes que imprimem cada vez mais rigidez devido ao aumento exponencial de casos na região.

Através das redes sociais, o projeto promove o método biblioterapêutico orientado pelos seis componentes responsáveis pelo êxito da biblioterapia, descritos por Caldin (2001), como: catarse, humor/riso, identificação, introjeção, projeção e a introspecção.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A biblioterapia, uma tendência com raízes ancestrais, é compreendida como a abordagem da leitura guiada, com vistas à reabilitação mental e espiritual, principalmente em períodos de crise. Assim, torna-se inegável os benefícios da leitura na transformação de como vemos o mundo, uma vez que sua prática enriquece o arcabouço cultural, amplia os horizontes de quem a pratica, auxilia na melhora da concentração e torna o indivíduo mais crítico e reflexivo perante a realidade e os acontecimentos contemporâneos (SANTANA; BUSTAMENTE, 2018).

Dentre as definições de biblioterapia mais aceitas, está a do “Dicionário de Biblioteconomia e Ciências da Informação”, que descreve a biblioterapia como a utilização de livros, selecionados de acordo com seu conteúdo, lidos como uma maneira de complementar um tratamento para recuperação de pacientes que sofrem de doença mental ou sofrimento emocional (REITZ, 2014, p. 5 apud. SANTANA; BUSTAMENTE, 2018, p. 176).

Dessa forma, os que executam a biblioterapia de maneira regular, bem como os que mediam a sua prática, testemunham o seu poder: sentem-se motivados ao imergir nas páginas de um livro, bem como na contação de boas histórias livrescas; sentem a tristeza, a felicidade ou a raiva pelos acontecimentos descritos e pela vivência de personagens fictícios ou reais. Assim sendo, reconhecem seus próprios processos mentais e os de outrem, atingindo uma compreensão mais apurada da condição humana.

Segundo Santana e Bustamante (2018), em grandes metrópoles, a leitura concorre pela atenção e tempo livre escasso da população, que a pretere a ações de entretenimento doméstico mais simples, como televisão, videogame e “o conteúdo heterogêneo e muitas vezes fragmentário da Internet”. Porém, em períodos de distanciamento social, em que a falta de tempo deu lugar ao tempo de sobra, a biblioterapia pode tomar um novo impulso. E, ao contrário do que se pensa, não necessita estar distante ou avessa às tecnologias duras mais atuais para originar seus efeitos terapêuticos.

Outro ponto importante é que o indivíduo responsável pela mediação da leitura, tanto presencial quanto digital, pode também atingir êxito individual, uma vez que a prática de ações voluntárias, como a biblioterapia, é responsável pela liberação de dopamina, neurotransmissor relacionado ao humor e ao prazer. Além disso, aquele que lê a história para o público também é impactado pelos efeitos biblioterapêuticos supracitados.

Desse modo, forma-se uma rede solidária, onde quem auxilia também é auxiliado. A propósito, dentre as tantas imagens sobre as redes sociais, ganha especial atenção o discurso a seguir: não existem redes sociais sem relacioná-la à adição de amigos (MOZZINI; RENNIGEN, 2016). O processo matemático de soma, instruído como elemento básico de conhecimento, agora emerge como fundamento nas relações da estrutura organizacional das redes sociais, permitindo, portanto, um maior alcance da transformação e disseminação de práticas para auxílio contra o sofrimento mental em tempos de crise, sem necessitar da presentificação local.

Assim, torna-se inviável tratar de disseminação de informações e práticas inovadoras, na atualidade, sem abordar os meios digitais, dentre eles, as redes sociais. Frente a um panorama em que, mais do que nunca, a vivência é produzida por meio da lógica reticular de relações, observa-se que as redes digitais conectam a “tudo” e a “todos”, de modo isonômico e democrático (MOZZINI; RENNIGEN, 2016). Nessa perspectiva, a sua utilização para transmissão de ferramentas que auxiliam na manutenção do bem-estar psíquico pode ser considerada uma boa estratégia, visto que seu

uso está cada vez mais naturalizado no tecido social.

Dessa forma, as redes sociais podem se tornar aliadas relevantes para disseminação de informações imprescindíveis para a manutenção do bem-estar mental, com responsabilidade social, e que proporcionem um espaço de fuga e reencontro, independente da distribuição geográfica.

A leitura mediada por histórias, poemas, canções é uma forma de proporcionar o entretenimento de maneira que se crie um interesse pelos livros e isso produza novos leitores. Estimular o hábito de leitura é importante, uma vez que através do contato com os personagens, o leitor realiza a autoidentificação com os mesmos, refletindo sobre a sua realidade, ou os sentimentos expostos. Permite também o autoconhecimento e a interpretação da realidade que o cerca. Por conseguinte, leva ao estímulo da busca constante de ressignificação dos momentos vividos, ajudando a pensar em como resolver seus próprios problemas, e isto, é um primeiro passo para a resiliência (ABREU, et al., 2016).

Neste tempo de isolamento, em que permeiam momentos de solidão, saudades, medo e desesperança, a biblioterapia permite o acolhimento de forma a criar um espaço para outras possibilidades, tendo em si seu efeito sedativo e apaziguador de sentimentos, permitindo momentos de distensão e conforto. Como afirma Petit (2016) “saber ler as páginas dolorosas da vida”. Além disso, nos momentos de crise existe uma disposição natural de superação no ser humano, assim a biblioterapia será mais um estímulo, um canal de superação, promovendo a criatividade e a inventividade, a submersão em si mesmo (PÉTIT, 2016).

Segundo Cavalcante (2002) citado por Lemos (2012), para desenvolver a biblioterapia é necessário a criação de uma ambiência favorável para o encontro entre o mediador e o leitor, em um convite mágico e criativo para adentrar nas histórias. Porém, no distanciamento social a ambiência é proporcionada pela contação de histórias mediadas por contadores que se apropriaram de recursos como desenhos, tapetes, bonecos e o próprio corpo em harmonia com a entonação de voz, permitindo que, mesmo na ambiência do lar, o público possa ser envolvido pelas histórias, fato constatado pelos comentários nas redes sociais.

A conta no Instagram iniciou com oitenta seguidores e após três meses de publicações interativas conta com mais de setecentos seguidores com perfis socioeconômicos bastante diversos. De perfis de crianças (administrados por seus pais e responsáveis), professores, escritores, contadores de histórias de vários locais do país, editoras, secretarias, órgãos oficiais e Organizações Não Governamentais (ONGs) a graduandos e segmentos da Universidade. Ampliou o alcance da influência e a resposta ao objetivo inicial, o que aumenta o desafio e o interesse em difundir o livro e a leitura como bens culturais inalienáveis e promotores de transformação social.

4.1. Alteridade, solidariedade e compromisso social

Alteridade tem o sentido de colocar-se no lugar do outro, e mais, vendo este outro como um ser que é dotado de singularidades, partindo daqui a tolerância. As perdas que muitos tem vivido; o medo, o pavor que tantos tem enfrentado e a própria quarentena instaurada com o objetivo de frear essa pandemia, tem servido de termômetro para todos quanto ao relacionamento pessoal e com o outro (eu e o outro).

Por causa disso, a fim de despertar este sentimento surge uma questão: de que maneira poderia ser cultivado o conceito de alteridade, nas circunstâncias atualmente vivenciadas? Com base nisso, o PROLER UESC, apresentou uma iniciativa de ação de contação de histórias, através do aplicativo Instagram, criando o quadro

intitulado “Gente que lê e conta” com o objetivo de difundir cultura e desenvolver alteridade, por meio de tempos e espaços abertos para interação solidária, através de contações de histórias e leitura de textos literários.

Ao ler e ver a leitura como contato cultural, extrapolamos o senso meramente estético ou interpretativo de um texto. Levamos o estético para outros campos, traçando uma relação com aspectos culturais, psicológicos, de alteridade e de diferença. A leitura se consolida em uma verdadeira experiência do Outro. (MAGGI, MORALES: 2015)

Estabelecendo esta relação, busca-se principiar uma nova linha de raciocínio que difere dos pensamentos propícios em situações semelhantes, tornando-se mediadores da alteridade através da leitura. Contação voltada para inspiração, leitura com intencionalidade de maneira que o ouvinte sinta-se envolvido, e dessa forma, seja transformado pela “palavra que rompe rumo é a leitura que propiciou uma ação, que foi compartilhada, dialogada e, portanto, fez de seus interlocutores pessoas diferentes, com olhares e possibilidades maiores do que tinham antes de interagir.” (CARVALHO, 2008, p. 61)

Ainda como mediadores de textos e histórias fictícias ou reais promove-se a alteridade na busca do bem-estar do outro; como consequência mais superficial, esta atitude dissemina a empatia, que neste momento crítico se vê em atos de solidariedade. A leitura mais uma vez é essa ferramenta chave, que abre portas e aponta caminhos, despertando o homem para a própria humanidade. Buscamos por meio do Instagram, continuar a nossa missão enquanto contadores, enquanto estudantes e seres humanos resilientes, que é embarcar nas aventuras o maior número possível de ouvintes nos nossos livros. O panorama é permitir um entretenimento ao nosso público, convidá-lo a se colocar no lugar do outro, e sorratamente alcançar possivelmente, um sorriso.

O Programa Nacional de Incentivo à Leitura – convênio UESC (doravante PROLER UESC) dessa forma vem mantendo o seu compromisso social com a comunidade através da veiculação pelo aplicativo do Instagram, tornando mais acessível o encontro com a leitura, pois ler é cultura e direito de todos; ler é espaço de fugas e de encontros; espaço de olhar no espelho e de olhar o horizonte; é olhar para si através da palavra afiada e cortante que atravessa a alma do leitor ouvinte e espectador.

Como mediadores de leitura, esta experiência tem nos feito bem, de várias maneiras. Em poder compartilhar com outros as histórias que lemos, aprender com o público, distribuir e receber alegrias, conselhos, considerações. Tudo isso, e o fato de pensar que as histórias contadas vão servir para acalantar pequenos corações ociosos, ou grandes corações ansiosos (incluindo nossas próprias angústias), prestigiar trabalho de colegas, trazer momentos de lazer, de tranquilidade, serenidade, nos deixa felizes.

Em tempos de tecnologias, pensar no incentivo à leitura se torna um desafio diário ao pensar em como conquistar o público que se torna cada vez mais, virtual. Como então fazer esse olhar atentar para os livros físicos, os contos e os recontos? Pensando nisso, trazer o PROLER/UESC e suas atividades extensionistas para as mídias sociais, permitiu a reflexão do quanto isso pode ser positivo ao público que acessa a rede social, e possibilitou uma interação mais intimista com o público que, a priori, deseja-se ter proximidade, embora distanciados pela consciência e cuidado que o quadro atual de saúde exige de todos.

Logo, pensar em difundir leitura, ler, contar e recomendar histórias virtualmente, leva a pensar também na saúde mental e no bem-estar, pois a leitura e a contação de história trazem em seus contextos formas de acalantar, alegrar e emitir sensações positivas para cada pessoa que acessa a rede social, mesmo que de maneira tímida, mas com o intuito de ser um meio transformador e por que não dizer, influen-

ciador de novos leitores?

Tendo em vista esses aspectos, é válido questionar o que isso então tem a ver com a saúde mental de fato? Tudo! A leitura proporciona uma viagem para além dos livros e o relato de histórias por meio dos vídeos que são postados todas as terças-feiras e quintas-feiras, levam o ouvinte e telespectador, público ou seguidores, a viajarem ao seu passado, às imaginações, aos sonhos cercados de paz e alegria, nos quais os únicos vilões eram os dos livros, à experiência de viver aventuras inexplicáveis e fantásticas.

Segundo Garcez (2008, p. 68), “é necessário que ela seja uma experiência gratificante, que o leitor descubra que a leitura responde a um desejo interior”. Quando se pensa no público e em propor publicação de vídeos contando histórias dos livros, assume-se a crença que a literatura transporta o leitor ao livro e assim promove-se a possibilidade de provocar um sorriso no meio do caos, de interagir com personagens e suas histórias, de convidar outros para dividir aquela interação, e até de querer recontar a história compartilhada, buscando, por meio dela, uma gratificação e um momento de se retirar do caos e encontrar inocência, ou até mesmo um silêncio no meio de tantas informações que impulsionam ansiedades, medos e angústias.

Participar desse processo faz repensar valores, importâncias, medos e escapes em meio ao caos que estamos vivendo, ao longo desta pandemia. Editar os vídeos, pensar nos detalhes, os sons, as vozes, a entonação, o que deve ficar o que precisa sair, como chegará o resultado final até essas pessoas que necessitam de uma “distração”, seja para acalmar ou para se reencontrarem no mundo novamente.

Contudo, o alcance não é somente das crianças que tem acesso a essas publicações, mas também dos pais, que nesse momento encontram-se questionando sobre o amanhã, que todas as noites dormem esperando que seja o último dia dessa pandemia, mas que, ao se depararem com uma contação de história gratificante, reacendem dentro de si a criança que corria, que se alegrava, que não tinha medo de ser do que, agora é grupo de risco, ou até mesmo que não precisava por uma máscara no rosto para esconder um sorriso, que não precisava reaprender a sorrir com os olhos, mas que sorria com toda a sua alma.

Segundo Piaget (1983 apud DANTAS; BARROS, 2016) “a afetividade é um estado psicológico do ser humano que pode ou não ser modificado a partir das situações”. Ou seja, dependendo das situações no qual o indivíduo é exposto, isso pode ou não mudar a sua percepção das coisas, logo a afetividade está relacionada a tudo que acontece em sua vida, se esse indivíduo tem experiências positivas ou negativas, isso responderá diretamente no seu olhar de mundo.

Contar histórias na web, ressignificou o prazer de fazer o melhor pelo outro, levando em consideração a importância da afetividade nesse contexto e o quanto isso reflete diretamente na saúde mental, tanto de quem executa a ação, como de quem será o receptor dela. Portanto, esse projeto permite promover esse bem-estar, para aqueles que acompanham, assistem e compartilham as publicações, e fazer o melhor que se possa para que isso os alcance e mostre um lado do mundo que ainda vive, que ainda tem esperança, mostra, também, que a cada dia se pode ajudar o mundo a ser melhor, de formas diferentes e igualmente relevantes, desde ler um livro a salvar uma vida em um hospital. Por exemplo, mediar a história “A estrelinha que tinha medo do escuro”, de autoria de Antonio Carlos Pacheco, que tematiza o medo, a solidão, provocou um estímulo à superação, evocando a ideia que cada ser humano tem a capacidade de “brilhar na escuridão”. Assim, a mediadora desta leitura como profissional de saúde, viu que mediante a leitura dos livros, os conflitos internos são identificados e trabalhados e pôde, assim, compreender melhor os dilemas acometidos por aqueles que estão em distanciamento social.

A mediação de livros, no processo da biblioterapia, permite o encontro de seres humanos no qual, ambas as partes são envolvidas, levando à valorização da subjetividade do outro, solidariedade, empatia permitindo assim um encontro humanizador (GALLIAN, 2017).

A biblioterapia permite a criação de espaços diferentes que impulse o leitor à outra realidade para momentos de distensão, além de diminuir a sensação de isolamento social em uma maior conexão com seu entorno, podendo assim efetivar-se como medida de promoção à saúde mental (CALDIN, 2001). É ir muito mais além da rigidez do modelo biomédico, é a constatação da importância do conhecimento da clínica ampliada, que leve a ver o indivíduo na visão holística do existir (SANTOS, et al., 2017).

Em momentos de sofrimento vivenciados pelo distanciamento social em tempos de pandemia, a mediação de histórias como uma prescrição de biblioterapia permite atender a dimensão biopsicossocial do indivíduo. Habitualmente, o projeto realiza suas intervenções nas unidades hospitalares, nas escolas, praças e espaços educativos, porém atendendo as orientações emitidas pelos órgãos competentes, as atividades físicas foram suspensas e as opções que se tinha era aguardar a quarentena para a retomada ou viabilizar a contação de histórias nas redes sociais. A alternativa de não parar e cumprir nosso compromisso social permitiu desbravar novos caminhos para cuidar dos outros e de cada um da equipe, permanecendo a condição de estar perto, mesmo distantes; juntos, mesmo separados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ir em direção ao outro é o encontro consigo mesmo. Partilhar, em tempos de crise, devolve a capacidade de imergir em conflitos, o que permite ao mediador rever os significados que os fatos vão assumindo no seu interior. Dividir é multiplicar-se. Pensar na leitura como lugar de abrigo, de colo, de relaxamento de tensões propicia no ato solidário o confronto com seus próprios medos e, mais que isso, como consequência beneficente, o encontro com os efeitos terapêuticos da literatura, enquanto lê, conta, cantarola e interpreta em língua portuguesa ou em Libras. A reversibilidade do estado emocional consolida-se nos atos solidários, na prática lúdica e consciente da alteridade.

A prática extensionista proporciona ao grupo de trabalho (coordenadora, bolsistas e voluntários) a condição de interagir dialogicamente com a equipe e com o público nas trocas simbólicas e nas oitivas conversacionais, movimentando saberes e conhecimentos de culturas e de tempos diversos, numa vivência educativa para a vida, local de interdisciplinaridades e de sinergia. A especialização dos profissionais da saúde, com os pedagogos em formação, psicólogo, profissionais da linguagem numa atitude de complementariedade une pontos de vista, práticas, análises e formas de desempenho para um produto coletivo e comprometido com o bem social. O resultado na formação de bolsistas e voluntários é evidente nos depoimentos e comentários registrados na rede social do projeto. Marcas que interferem decisivamente no desenvolvimento de competências e habilidades e na capacidade de superação de limites, A capacidade criadora, a desenvoltura com a linguagem e com o público, a reflexão da relevante tarefa de doar-se para o bem do outro são ganhos inegáveis.

O impacto na experiência do público, revelado nos depoimentos, sinaliza que a atuação do projeto tem sido validada, embora a equipe avalie alguns aspectos como desafios ainda a serem conquistados, e outros aspectos que são difíceis de qualificar, por não serem observáveis em tempo real, como a transformação social.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, A. C. T.; ZULUETA, M. A.; HENRIQUES, A. **Biblioterapia: estado da questão.** Cadernos BAD. Revista da Associação Portuguesa de bibliotecários, arquivistas e documentalistas. n.1/2, 2013. Disponível em <https://www.bad.pt/publicacoes/index.php/cadernos/issue/view/40>. Acesso em 28 de março de 2020.

AMORIM, Galeno (Org). **Retratos da Leitura no Brasil.** São Paulo: Instituto Pró-Livro, 2008.

ASMUNDSON, Gordon; TAYLOR, Steven. **Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak.** Journal of Anxiety Disorders, [S.l.], v. 70, p. 1-2, Mar., 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Saúde mental: o que fazer em tempos de Novo Coronavírus?** Conselho Nacional de Saúde. Disponível em: <http://www.conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/1099-saude-mental-o-que-fazer-em-tempos-de-novo-coronavirus>. Acesso em: 28 de março de 2020.

CALDIN, C. F. **A leitura como função terapêutica: biblioterapia.** Encontros. Revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação, v. 6, n. 12, 2001.

CARVALHO, Daniela Cristina. **Leitura na escola: caminhos para a sua dinamização.** In: SILVA, Ezequiel Theodoro da (org.) *Leitura na escola.* São Paulo: Global:ALB-Associação de Leitura do Brasil, 2008.p.55-81.

CARVALHO, Poliana Moreira de Medeiros et al. **The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak.** Psychiatry Research, [S.l.], v. 286, p. 1-2, Abr. 2020.

DANTAS, Thamires Santos; BARROS, Lucian da Silva. **A Importância da Afetividade e da Socialização para o Desenvolvimento Infantil.** Psicologado, [S.l.]. (2016). Disponível em: <<https://psicologado.com.br/psicologia-geral/desenvolvimento-humano/a-importancia-da-afetividade-e-da-socializacao-para-o-desenvolvimento-infantil>>. Acesso em 6 Mai 2020.

FERGUSON, Neil et al. **Report 9: impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID19 mortality and healthcare demand.** Imperial College London, London. (2020). Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.25561/77482>>. Acesso em: 17 de Jun. de 2020.

GALLIAN, D. **A literatura como remédio.** Os clássicos e a saúde da alma. São Paulo: Editora Martin Claret, 2017.

GARCEZ, Lucília Helena do Carmo. **Esse Brasil que não lê.** In: AMORIM, Galeno (org.). *Retratos da leitura no Brasil.* São Paulo: Imprensa Oficial: Instituto Pró-livro, 2008. 232 p.

MAGGI, Noeli Reck; MORALES, Renata Santos de. **A leitura como caminho para a alteridade.** CERRADOS 40 - Revista do Programa de Pós-Graduação em Literatura, nº 40, ano 24, 2015, p 277-287.

PETIT, MICHÈLE. **A arte de ler: ou como resistir a adversidade?.** São Paulo: Editora 34, 2009.

MOZZINI, Camila; RENNIGEN, Inês. **Redes digitais: um local de produção de verdades no contemporâneo?** Revista Psicologia & Sociedade, [S.l.], v. 28, p. 412-422, Set. 2016.

ORNELL et al; 2020. **Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias.** Revista Debates in Psychiatry. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Felix_Kessler2/publication/340442412_Pandemia_

de_medo_e_COVID-19_impacto_na_saude_mental_e_possiveis_estrategias/links/5e893140299bf130797c84f4/Pandemia-de-medo-e-COVID-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias.pdf. Acesso: 29 de abril 2020.

SANTANA, Anaclara Castro; BUSTAMANTE, Nelly Altamirano. **¿Leer para estar bien?:** prácticas actuales y perspectivas sobre la biblioterapia como estrategia educativo-terapéutica. Investigación bibliotecológica, [S.l.], v. 32, p. 171-192, Mar., 2018.

SANTOS, et al., Ler Faz **Bem à Saúde:** Leitura Terapêutica Em Ambientes Hospitalares. Rev. Focando a Extensão. V. 5, n. 7 p. 1-18 jan/jun.2017. Disponível em: <<https://periodicos.uesc.br/index.php/extensao/article/view/1902> > Acesso em: 09/09/2019.

SHMIDT, Beatriz et al. **Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19).** .Net, São Paulo, abr. 2020. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/58/version/62>>. Acesso em: 30 de abr. de 2020.

WERNECK, Guilherme Loureiro; CARVALHO, Marília Sá. **A pandemia de COVID-19 no Brasil:** crônica de uma crise sanitária anunciada. Cadernos de Saúde Pública, [S.l.], v. 36, n. 2, p. 1-4, Mai., 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00068820>>. Acesso em: 17 de Jun. de 2020.