

Antologia organizada por
Cidinha Pardini
Milena Ramos

Idealizada por
Erika Borges

Mergulho na Biblioterapia

relatos que inspiram

prefácio de
Clarice Fortkamp Caldin

nome próprio

Direção editorial: Jean Cândido Brasileiro
Design da capa: Edições Cândido
Imagen da capa: Mariana Rosa

Este livro segue as normas do Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, adotado no Brasil em 2009.

Esta obra está protegida por direitos autorais de acordo com a Lei 9.610/98.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBN

| | |
|------|--|
| M559 | Mergulho na Biblioterapia: relatos que inspiram / Alessandra San ... [et al.] ; organizado por Cidinha Pardini, Milena Ramos, Erika Borges. — Niterói, RJ : Nome Próprio, 2024. |
| | 236 p. ; 14cm x 21cm. |
| | Inclui bibliografia e índice. |
| | ISBN: 978-65-9999-237-7 |
| | 1. Biblioteconomia. 2. Biblioterapia. 3. Terapia através dos livros. I. San, Alessandra. II. Santos, Ana Maria Ramos dos. III. Castro, Andréa. IV. Nogueira, Andréa. V. Pardini, Cidinha. VI. Ramos, Milena. VII. Borges, Erika. VIII. Título. |
| | CDD 020 |
| | CDU 02 |
| | 2024-1824 |
| | Elaborado por Vagner Rodolfo da Silva - CRB-8/9410 |
| | Índice para catálogo sistemático: |
| | 1. Biblioteconomia 020 |
| | 2. Biblioteconomia 02 |
| | 2024 |
| | Côndido |

Todos os direitos dessa edição reservados à
EDIÇÕES CÂNDIDO BRASILEIRO LTDA.
Rua General Andrade Neves, 63 / 401
São Domingos | 24210-000 | Niterói/RJ

Impresso no Brasil

Antologia organizada por
Cidinha Pardini
Milena Ramos

idealizada por
Erika Borges

prefácio de
Clarice Fortkamp Caldin

dedicatória
nome próprio

LIA (CLÉLIA JUNKO KINZU DIMARIO)



Atualmente está na Gestão do Serviço de Biblioteca e Informação do Instituto de Química de São Carlos — Universidade de São Paulo. Especialização em Psicologia Positiva pela PUC-RS. Especialização em uso das tecnologias da informação pela UNESP-Marilia e MBA em gestão estratégica de pessoas - UNICEP São Carlos. Possui graduação em Biblioteconomia pela Escola de Biblioteconomia e Documentação de São Carlos.

Meu encontro com a biblioterapia

Posso dizer que meu encontro com a biblioterapia se deu através da minha área de atuação: sou bibliotecária.

Organizávamos, em 2017, o primeiro Encontro de Bibliotecários do Estado de São Paulo, na cidade de Araraquara — ENBIESP, onde tive a oportunidade de conhecer Cidinha Pardini. Soube que ela era a bibliotecária da UNESP — Campus de Araraquara.

No segundo ENBIESP, em 2018, ocorrido em maio, Cidinha Pardini participou de uma atividade: “Café Integração — Bibliotecários empreendedores”... e ali ela expôs com toda maestria e carinho sobre a biblioterapia e também sobre o seu Cantinho da Biblioterapia...

Em outubro de 2018, participei com ela de uma sessão de biblioterapia no cantinho da Biblioterapia em Araraquara. O encontro recebeu o tema: “Alçando voos em si mesma”, com a participação da bibliotecária e aplicadora de biblioterapia de Florianópolis, Inez Garcia. Naquele momento, me identifiquei muito com a possibilidade de me ajudar

no autoconhecimento e bem-estar... e talvez, me capacitar e trabalhar com a biblioterapia.

Em 2019, soube pela Cidinha do curso de Biblioterapia com a Cris-tiana Seixas nos dias 04 e 05 de maio de 2019, em São Paulo e lá fomos nós... Nos encontramos dentro do ônibus... Cidinha partiu de Arara-quara e eu de São Carlos.

No mesmo ano, em agosto, eu fazia parte da equipe da organização do 3º ENBIESP e a Cidinha foi convidada pela organização a fazer uma oficina de biblioterapia. Posso dizer que ali meu encanto se tornou realidade e a partir de então sigo a Cidinha (quando posso) nos eventos onde ela está.

No dia 29 de fevereiro de 2020, fomos (eu e a Cidinha) novamente para São Paulo, mas desta vez para uma formação com a contadora de histórias Clara Haddad, no encontro com o tema: “Conto, logo existo! Os contos terapêuticos”.

Nessas ocasiões de primeiro contato com a biblioterapia, senti que era mais uma forma de autocuidado, como mais uma ferramenta para o meu desenvolvimento pessoal, autoconhecimento e bem estar. A bi-blioterapia oferece para mim um caminho através de um processo de transformação, crescimento até chegar à cura.

A leitura me nutre também nos momentos em que mais preciso, percebo que reduz o meu estresse quando me coloca frente a diferentes ideias, cenários e perspectivas que me inspiram e motivam com as histórias de personagens que enfrentam os desafios diários, quando superam os obstáculos, vencem as vulnerabilidades e lutam por mu-danças que sejam boas para si e para a comunidade com a vontade de criar um mundo melhor.

Gosto muito quando posso partilhar uma leitura que tenha sido sig-nificativa para mim e que naquele momento poderá ser significativa para o outro também, penso que assim estamos ajudando o outro tam-bém a superar seus desafios.

Lembro-me de uma frase que a Cidinha disse: “O livro encontra você”. Na hora não entendi, mas ultimamente essa frase tem feito muito sentido para mim. Às vezes, um livro, uma mensagem, uma leitura parecem chegar até nós no momento em que mais precisamos e essa experiência pode ser mágica e transformadora! Precisamos estar atentos!

Ultimamente tenho praticado a biblioterapia primeiro comigo: seleciono e leio textos literários de maneira consciente e intencional com a finalidade de promover o meu bem-estar emocional, autoconhecimento e crescimento pessoal. Tenho gostado muito!

Também pratico a biblioterapia quando sugiro a leitura de algum texto, livro ou mesmo uma frase para alguém quem está precisando de ajuda. Aproveito as oportunidades para comentar alguma leitura que tenha sido muito significativa para mim... e o melhor é quando recebo devolutivas que aquela leitura fez todo o sentido positivo na vida da pessoa.

Fico feliz quando consigo ajudar. O momento da escuta também é importante. Agindo de maneira altruísta em relação aos outros, aproveitamos a oportunidade de praticarmos a bondade, a compaixão, empatia e a solidariedade.

Em 2023, fiz um curso de mediação de leitura, que também me ajudou a identificar ainda mais o prazer em ler e o prazer em compartilhar a leitura. O curso me possibilitou abrir um espaço pessoal e interno de reflexão. E após a leitura individual, compartilhar essa leitura e ter uma outra visão do outro, o que acrescenta muito à nossa leitura de mundo.

Comecei a praticar a biblioterapia em novembro do ano passado, junto com a mediação de leitura aos sábados (mensal), no trabalho da ONG com a turma dos jovens e foi bem gratificante. Trabalhamos a leitura da crônica “Elogios”, do livro *Felicidade crônica*, de Martha Medeiros. Foi bem gratificante ouvir e poder trabalhar a autoestima dos jovens.

Já separei outras leituras. Entre elas: “Antes do dia partir”; “Feliz por nada”; “Pequenas felicidades”; “O que acontece no meio”; “Simples, fácil

e comum". Todas também do mesmo livro de Martha Medeiros.

Pretendo discorrer e trabalhar com essas crônicas, com a finalidade de auxiliar os jovens em suas necessidades e interesses. Esse trabalho foi muito significativo para mim. Conseguir introduzir a leitura com uma tomada de sensação, foi uma maneira de envolver e despertar o interesse dos jovens para a leitura e junto com mais duas monitoras seguiremos com essa proposta para o ano de 2024.

Acredito muito que através das nossas ações diárias individuais, somos capazes de fazer a diferença positiva na vida do outro. E junto com a biblioterapia, todos poderemos ser agentes dessa mudança, auxiliando as pessoas a acreditar em seu potencial para juntos fazermos a diferença positiva no mundo.