



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE ARTES E COMUNICAÇÃO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIA DA INFORMAÇÃO
BACHARELADO EM BIBLIOTECONOMIA**

GEYSIELLY CÁSSIA DO NASCIMENTO SILVA

**BIBLIOTERAPIA VIA INSTAGRAM COMO RECURSO PARA A MELHORIA DO
BEM-ESTAR E DA QUALIDADE DE VIDA NA PANDEMIA DA COVID-19**

**RECIFE
2022**

GEYSIELLY CÁSSIA DO NASCIMENTO SILVA

**BIBLIOTERAPIA VIA INSTAGRAM COMO RECURSO PARA A MELHORIA DO
BEM-ESTAR E DA QUALIDADE DE VIDA NA PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Biblioteconomia, como requisito parcial
para a obtenção do título de Bacharel em
Biblioteconomia.

Orientadora: Profa. Dra. Sonia Aguiar Cruz-Riascos.

RECIFE

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Geysielly Cássia do Nascimento.

Biblioterapia via Instagram como recurso para a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida na pandemia da COVID-19 / Geysielly Cássia do Nascimento Silva. - Recife, 2022.

51 : il., tab.

Orientador(a): Sonia Aguiar Cruz-Riascos

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Artes e Comunicação, Biblioteconomia, 2022.

Inclui referências, apêndices.

1. Pandemia COVID-19. 2. Biblioteconomia. 3. Biblioterapia. 4. Instagram.
5. Bem-estar. I. Cruz-Riascos, Sonia Aguiar . (Orientação). II. Título.

020 CDD (22.ed.)



Serviço Público Federal
Universidade Federal de Pernambuco
Centro de Artes e Comunicação
Departamento de Ciência da Informação

FOLHA DE APROVAÇÃO

Biblioterapia via Instagram como recurso para a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida na pandemia da Covid-19

Geysielly Cássia do Nascimento Silva

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Banca Examinadora, apresentado no Curso de Biblioteconomia, do Departamento de Ciência da Informação, da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Biblioteconomia.

TCC aprovado 31 de outubro de 2022

Banca Examinadora:

Orientador(a) – **Sonia Aguiar Cruz Riascos**
DCI/Universidade Federal de Pernambuco

Examinador(a) 1 – **Werleson Alexandre de Lima Santos**
Mestrando PPGCI/Universidade Federal de Pernambuco

Examinador(a) 2 - **Lourival Pereira Pinto**
DCI/Universidade Federal de Pernambuco

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho, primeiramente, a Deus que me ajudou a chegar até aqui, em segundo dedico a minha família, especialmente aos meus pais, Genilda e Mauro, e meu noivo (futuro esposo) que sempre me deram força, coragem e apoio para seguir em busca dos meus sonhos e objetivos.

AGRADECIMENTOS

A Deus.

Aos meus familiares e amigos que me apoiaram nessa caminhada que por vezes foi pesada, mas consegui chegar até o fim.

Aos meus professores que me ensinaram tanto nessa jornada, e me ajudaram a adquirir conhecimentos e me apaixonar mais ainda no curso escolhido.

Agradeço a minha orientadora, a professora Sonia, que me ajudou (muito) e me acalmou durante o período de construção desse trabalho.

Também agradeço a todos os profissionais que durante minha trajetória de estágios me incentivaram e ajudaram a me tornar a pessoa que sou hoje, sou grata a vocês.

À Biblioteca Pública, onde cresceu em mim a paixão pela Biblioteconomia, tanto por causa do trabalho e também pelas incríveis profissionais que lá conheci, foi lá que me incentivaram a fazer o curso, e eu tenho um amor enorme por aquele lugar.

À UNICAP, onde conheci pessoas maravilhosas e especiais, foi onde tive também um contato com a conservação e restauro de documentos.

À ALEPE foi o estágio mais desafiador, onde em período de pandemia tive que aprender, de forma remota, algo com que nunca tinha trabalhado antes, e foi muito enriquecedor para minha vida profissional, trabalhar com pessoas maravilhosas faz toda a diferença.

E, por fim, ao Memorial da Justiça, ambiente acolhedor, pessoas extraordinárias, e com o coração gigante, disposto a passar o conhecimento e a atenção para cada um, aprendi nesse lugar o que é ser um verdadeiro servidor público.

Por cada lugar que passei aprendi, cresci e sei que não foi somente profissionalmente, mas foi um crescimento pessoal também, cada pessoa que passou pela minha vida eu colhi algo e eles vão estar sempre em minha trajetória.

E, por último, não menos importante, agradeço ao professor Hélio Pajeú, que foi aquele que mesmo sem saber me fez escolher esse tema no primeiro período da faculdade, com a disciplina de Seminários de Leitura e quando participei de um projeto de extensão, que só fizemos uma visita (infelizmente), mas foi nessa visita ao Hospital das Clínicas, que cresceu em mim a paixão de ajudar pessoas através dos livros, fazendo o processo de mediação e até mesmo cura, levando um pouco de alívio para suas almas cansadas e aflitas.

“Livros não mudam o mundo, quem muda o mundo são as pessoas. Os livros só mudam as
pessoas”.
(Mário Quintana, n.p.)

RESUMO

O presente trabalho aborda a temática da Biblioterapia no período da pandemia da COVID-19 considerando o uso das ferramentas tecnológicas para a disseminação de informações nesta Era Digital. O crescente número de pessoas atingidas, de forma direta e indireta, pela COVID-19 sem poder sair de casa e sem poder realizar atendimentos de saúde em primeiro momento de forma presencial, fez com que fosse necessária uma mudança na forma de atendimento de muitas especialidades da área da Saúde, dentre outros campos do conhecimento como a Biblioteconomia, assim como de suas interconexões como: a Biblioterapia, que é o foco deste Trabalho de Conclusão de Curso. Biblioterapeutas tiveram que se adaptar à nova realidade, inovando em suas práticas profissionais. Esta pesquisa trata da Biblioterapia via Instagram como recurso em ambiente virtual. A Biblioterapia pode ser utilizada como uma forma de tratamento terapêutico que pode ser feito por profissionais como médicos ou psicólogos, em junção com bibliotecários, para o tratamento de pacientes, que são acometidos por problemas de saúde ou àqueles que sofrem de alguma dificuldade, doença ou sintoma psicossomático, como por exemplo: questões de ansiedade, fobias, dentre outros. Os Bibliotecários apoiam os profissionais de Saúde nesse processo da Biblioterapia com vistas ao restabelecimento da qualidade de vida e bem-estar, tendo papel relevante o trabalho multidisciplinar com atividades profissionais pertinentes à seleção e indicação de livros e de autores, à mediação, à leitura dentre outras. Esta pesquisa tem a finalidade de elucidar a importância da Biblioterapia e do papel do profissional Bibliotecário, mostrando como esse serviço é ofertado através da mídia social do Instagram, sob o foco da saúde. Para tanto, apresenta o conceito da Biblioterapia, entendendo as principais características da mesma e os seus efeitos em indivíduos que sofrem dos chamados “males do século”, identificando, ainda, na mídia social do Instagram, os perfis com serviços de Biblioterapia existentes. Foi feito o levantamento dos profissionais da informação que tem ofertado a Biblioterapia nessa mídia, e verificadas as opiniões daqueles que têm presença ativa no Instagram. Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quanti-qualitativa. Realizaram-se levantamentos bibliográficos sobre as temáticas abarcadas na pesquisa. Houve observação direta nos perfis do Instagram com análise para compreensão do trabalho dos Biblioterapeutas nesses ambientes. Ademais, ocorreu coleta de dados junto aos profissionais responsáveis pelos perfis de Biblioterapia para verificar seus conceitos sobre a Biblioterapia, e também, para que se pudesse compreender como ocorrem os serviços prestados nesse segmento por meio da mídia social do Instagram. Ao fim da pesquisa, percebeu-se a importância do recurso da Biblioterapia, tanto como ajuda no tratamento, quanto para melhoria do bem-estar das pessoas. Considera-se que o aumento de casos a partir da pandemia requereu mais tratamentos de saúde com médicos e psicólogos. É preciso mais atenção à saúde mental e tratamentos capazes de diminuir as doenças psicossomáticas como um todo. Conclui-se sobre a importância de mais estudos nessa área da Biblioterapia e o incentivo de sua aplicação cada vez mais efetiva em conjunto com os profissionais de Saúde, para garantir a segurança dos indivíduos acometidos por tais sintomatologias, distúrbios ou patologias.

Palavras-chave: Pandemia COVID-19. Biblioteconomia. Biblioterapia. Instagram. Bem-estar.

ABSTRACT

The present research addresses the theme of Bibliotherapy in the period of the COVID-19 pandemic, considering the use of technological tools for the dissemination of information in this Digital Age. The growing number of people affected, directly and indirectly, by COVID-19 without being able to leave the house and without being able to carry out health care at first in person, made it necessary to change the way of care of many specialties. In the area of Health, among other fields of knowledge such as Librarianship, as well as its interconnections such as: Bibliotherapy, which is the focus of this Course Conclusion Research. Bibliotherapists had to adapt to the new reality, innovating in their professional practices. This research deals with Bibliotherapy via Instagram as a resource in a virtual environment. Bibliotherapy can be used as a form of therapeutic treatment that can be done by professionals such as doctors or psychologists, in conjunction with librarians, for the treatment of patients, who are affected by health problems or those who suffer from some difficulty, or illness psychosomatic, symptom such as: anxiety issues, phobias, among others. Librarians may support Health professionals in this Bibliotherapy process with a view to restoring quality of life and well-being. The multidisciplinary work have a relevant role with important professional activities like the selection and indication of books and authors, mediation, reading, among others. This research aims to elucidate the importance of Bibliotherapy and the role of the Librarian showing how this service is offered through the social media of Instagram from the perspective of health. With this purpose it presents the concept of Bibliotherapy, understanding its main characteristics and effects on individuals who suffer from the "evils of the century", also identifying, in the social media of Instagram, the profiles with Bibliotherapy services. A survey of information professionals who have offered Bibliotherapy in this media was carried out, and the opinions of those who have an active presence on Instagram were verified. This is a descriptive research with a quanti-qualitative approach. Bibliographic surveys were carried out on the themes covered in the research. There was direct observation on Instagram profiles with analysis to understand the work of Bibliotherapists in these environments. In addition, data was collected from the professionals responsible for Bibliotherapy profiles to verify their concepts about Bibliotherapy, and also, to understand how the provided services occur through the Instagram. At the end of the research, the importance of the Bibliotherapy resource was realized, both as an aid in the treatment and for the improvement of people's well-being. It is considered that the increase in cases from the pandemic required more health treatments with doctors and psychologists. More attention is needed to mental health and treatments capable of reducing psychosomatic illnesses as a whole. It is concluded on the importance of further studies in this area of Bibliotherapy and the encouragement of its increasingly effective application in conjunction with health professionals, to ensure the safety of individuals affected by such symptoms, disorders or pathologies.

Key-words: COVID-19 pandemic. Library Science. Bibliotherapy. Instagram. Well being.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Conceitos da Biblioterapia	26
----------	----------------------------	----

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Profissionais que já trabalharam com a Biblioterapia antes da criação do perfil	39
Figura 2	Anos de criação dos perfis	39
Figura 3	Atividade dos perfis durante a pandemia da COVID-19	41

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Amostra dos perfis na coleta de dados	35
Tabela 2	Estrutura do Questionário	37
Tabela 3	Identificação dos perfis e dos profissionais	38

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

COVID-19	-	<i>Corona Virus Disease</i> (Doença do Coronavírus)
DATASUS	-	Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde
ESPII	-	Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional
Fiocruz	-	Fundação Oswaldo Cruz
GBD	-	<i>Global Burden of Disease</i>
Google Forms	-	Formulários do Google
HDs	-	Humanidades Digitais
IA	-	Inteligência Artificial
Lilacs	-	Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde
NUST	-	Núcleo de Saúde do Trabalhador
OIT	-	Organização Internacional do Trabalho
OMS	-	Organização Mundial da Saúde
PICs	-	Práticas Integrativas Complementares
REBECIN	-	Revista Brasileira de Educação em Ciência da Informação
SAPS		Secretaria de Atenção Primária à Saúde
SARS-COV-2	-	<i>Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2</i>
Scielo	-	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
TA	-	Transtorno de Ansiedade
TDM	-	Transtorno Depressivo Maior
TIC	-	Terapia Integrativa Comunitária
TCC	-	Trabalho de Conclusão de Curso
WHO	-	<i>World Health Organization</i>

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	15
1.1 PROBLEMÁTICA	17
1.2 JUSTIFICATIVA	18
1.3 OBJETIVOS	21
1.3.1 Geral	21
1.3.2 Específicos	21
2 REVISÃO DE LITERATURA	22
2.1 HUMANIDADES DIGITAIS E BIBLIOTERAPIA	22
2.2 A BIBLIOTERAPIA: DEFINIÇÃO E CARACTERÍSTICAS	24
2.3 O CONTEXTO DA PANDEMIA E A BIBLIOTERAPIA	28
2.4 BIBLIOTERAPIA COMO ALIADA NO BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA POR MEIO DO INSTAGRAM	30
3 METODOLOGIA	34
3.1 CLASSIFICAÇÃO DA PESQUISA	34
3.2 UNIVERSO E AMOSTRA	34
3.3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	36
4 COLETA E ANÁLISE DE DADOS	38
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
REFERÊNCIAS	45
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	49
APÊNDICE B - QUESTIONARIO	50

1 INTRODUÇÃO

A Biblioterapia é um processo que envolve a terapia a partir de livros. Ela interliga os conhecimentos do campo da Biblioteconomia juntamente com o da Psicologia, para servir como alternativa para pessoas que estejam sofrendo no meio emocional e/ou físico. O termo Biblioterapia é composto por duas palavras gregas, *biblíon* que significa livro, e *therapeía*, terapia, que enfatizam a importância do tratamento através da leitura de livros ou materiais bibliográficos. De fato, a Biblioterapia se propõe a ajudar as pessoas a se sentirem bem consigo mesmas, com as pessoas ao seu redor e com a sociedade de forma geral.

Cada vez mais, o conceito vem sendo amplamente difundido pelo mundo. A Biblioterapia pode até parecer algo estranho às pessoas que desconhecem essa área de atuação dos Bibliotecários, mas não se trata de algo novo. Esta vertente da Biblioteconomia sempre esteve presente em diversos momentos passados de nossa história, na Grécia antiga, os livros eram associados como forma de tratamento médico e espiritual. “Os gregos tinham suas bibliotecas como a “medicina da alma”, um exemplo é o caso da Biblioteca de Tebas, que na porta estava inscrito “lugar de cura da alma”” (VALENCIA; MAGALHÃES, 2013, p.10). Podemos citar outro exemplo, que logo após a Segunda Guerra Mundial, eram feitas leituras para as pessoas que vinham da guerra, principalmente por religiosos, a partir de materiais bibliográficos como a Bíblia, uma das principais fontes nesses casos. Também as leituras se faziam frequentes em orfanatos, hospitais e asilos, ou seja, consegue-se ver a presença da atividade de leitura com o objetivo de afastar pensamentos ruins, de ampliar a criatividade e de ajudar as pessoas a viajar além dos muros onde se encontravam, como forma de trazer conforto mental ou emocional, em situações diversas.

Como é possível observar, no processo da Biblioterapia, a leitura é imprescindível, independente do foco de atuação do profissional da informação. Quando se trata da Biblioterapia com enfoque para o bem-estar e a qualidade de vida, a leitura é realizada com o intuito de auxiliar o âmbito da saúde, pois a partir dela pode acontecer o fator terapêutico, ou seja, ela ocorre no sentido de promover mudanças positivas, inclusive podendo apoiar os aspectos psicológicos. O tema em questão é algo que nunca vai ser ultrapassado, pois a leitura sempre vai estar presente em nossas vidas, sendo uma atividade tanto de lazer, como de estudo, trabalho ou advinda de outra motivação pessoal e/ou profissional, e até mesmo como acima citado, como um recurso de cura para a alma, podendo também trazer benefícios para a mente e o corpo, visto que pode promover ânimo novo, e, por conseguinte, modificações satisfatórias no comportamento humano.

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresenta uma análise de como a Biblioterapia vem sendo utilizada por meio da mídia social do Instagram, como um recurso para ajudar na melhoria do bem-estar de pessoas que nesse período pandêmico vêm sofrendo por situações, dificuldades ou problemas diversos, sobretudo emocionais.

Segundo o psicólogo do Núcleo de Saúde do Trabalhador (NUST) da Fundação Oswaldo Cruz, Fiocruz, Marcello Rezende, fez um resgate histórico da saúde mental sobre o trabalho antes da pandemia, e comentou que a Organização Mundial da Saúde (OMS) e outros organismos internacionais, como a Organização Internacional do Trabalho (OIT) já apontavam o registro de dados, há duas décadas, quanto ao crescimento de distúrbios psicológicos, e da mesma forma o Fórum Econômico Mundial, no ano de 2019 abordou a solidão, ansiedade e depressão como riscos para a economia (GAMEIRO, 2020).

Com o grande aumento de problemas relativos à saúde, nestes últimos anos de 2020 e 2021, há registros que mais pessoas passaram a desenvolver algum tipo de transtorno psicológico, a partir do acontecimento da pandemia da COVID-19. Segundo Portal da OMS (2022) explicações para que haja esse aumento vem de diversas situações, uma delas é o estresse causado pelo isolamento social decorrente da pandemia. “Solidão, medo de se infectar, sofrimento e morte de entes queridos, luto e preocupações financeiras também foram citados como estressores que levam à ansiedade e à depressão”.

O *Global Burden of Disease 2020* (GBD) deu uma estimativa de que a pandemia de COVID-19 levou a um aumento de 27,6% nos casos de transtorno depressivo maior (TDM) e em relação aos transtornos de ansiedade (TA) um aumento de 25,6% no mundo todo em 2020 (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022). O fato de não poder sair de casa devido aos protocolos de distanciamento, além dos casos inúmeros de indivíduos que adoeceram e necessitaram de isolamento, ou mesmo de pessoas que sofreram com a perda de entes queridos, e por outro lado, a necessidade de retomar o trabalho em plena pandemia, a perda de emprego e a falta de condições de sustento, foram algumas das consequências ocasionadas nesse contexto.

Ainda conforme Gameiro (2020), um estudo realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e coordenado pelo professor Alberto Filgueiras, foi publicado pela Revista *The Lancet*, informando que os casos de depressão aumentaram 90% e o número de pessoas que relataram sintomas como crise de ansiedade e estresse agudo mais que dobrou entre os meses de março e abril de 2020.

Em março deste ano, a Organização Mundial da Saúde (OMS) solicitou um resumo científico, com informações e dados estatísticos, sobre os impactos oriundos da pandemia de COVID-19 no tocante à saúde mental e aos transtornos mentais nos serviços de saúde mental e intervenções psicológicas. Entende-se que tais informações podem auxiliar no sentido de prevenir ou reduzir os problemas de saúde mental e/ou manter o acesso aos serviços de saúde mental (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022, tradução nossa adaptada).

Por toda parte do país e de outras nações, ocorreu a busca por apoio ou tratamento de saúde, inclusive por profissionais da saúde, devido aos problemas advindos da pandemia. Pode-se dizer que houve a busca de serviços de saúde e muitas pessoas conseguiram encontrar, por meio das plataformas e nas mídias sociais, atendimentos de profissionais da Saúde, pois estes passaram a atender à distância devido às medidas protetivas. Também surgiram ofertas de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) e de terapias alternativas, inclusive, a Biblioterapia. Cabe dizer que as PICs são recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade, de acordo com a Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS) do Ministério da Saúde (MINISTERIO DA SAÚDE, [s.d.]).

Considerando, portanto, algumas questões relativas ao cenário pandêmico vivenciado por todos nós, esta pesquisa se propõe a investigar como a Biblioterapia foi ofertada pelo Instagram e como os profissionais desses perfis atuaram durante esse período.

O estudo é destinado a profissionais, pesquisadores e estudantes bibliotecários, também aos profissionais de Saúde que estejam interessados em conhecer esta prática, visto por muitos como uma terapia que utiliza a leitura como recurso e a forma como o processo de mediação se desenvolve.

1.1 PROBLEMÁTICA

Transtornos e doenças psicossomáticas vêm tendo um grande aumento nos últimos tempos. Estão ligados ao emocional humano, e geralmente, aparecem devido a algum trauma ou situação que oprime as pessoas de forma a se sentirem incapazes de ser ou de realizar algo, trazendo assim sentimentos ou emoções que podem afetar o comportamento e até mesmo o corpo, ocasionando problemas físicos, como, por exemplo: gastrite, dores crônicas de cabeça, tonturas, perda do sono e do apetite, dentre outros.

Como supracitado, a pandemia da COVID-19 intensificou o aparecimento de transtornos e doenças psicossomáticas devido a várias questões, sobretudo pela grande quantidade de pessoas infectadas com o vírus SARS-COV-2 com quadros severos e mortes. Autores reforçam, na literatura, que no início da pandemia ocorreu um aumento descontrolado de pessoas acometidas pela doença requerendo maiores cuidados. O isolamento que se fez necessário terminou provocando mais problemas na área da saúde mental, e conseqüentemente, houve um crescimento no número de casos de doenças psicossomáticas (PASSOS, A. G. A. *et al.*, 2021).

Essas pessoas passaram a ter problemas psicossomáticos, precisaram de cuidados médicos e/ou terapêuticos e muitas, ainda necessitam de cuidados. Com o isolamento requerido, as consultas tiveram que se adaptar ao meio digital, e os pacientes também necessitaram buscar meios e formas para lidar com esses problemas de saúde, ou mesmo, amenizá-los. Foi observado, que muitos profissionais da área da Saúde passaram a oferecer serviços e atendimentos online, utilizando as mídias sociais.

Como contextualizado, a presente pesquisa tem como questão: De que forma a Biblioterapia tem sido ofertada na mídia social do Instagram para a promoção do bem-estar e da melhoria da qualidade de vida na pandemia?

Para encontrar a resposta para a problemática desta pesquisa foi realizado um estudo sobre a área, e posteriormente, uma coleta de dados junto aos profissionais que através de seus perfis no Instagram, atuam nessa plataforma oferecendo o serviço de Biblioterapia, com enfoque para a atuação dos bibliotecários. Espera-se com isso, apresentar como essa área da Biblioteconomia foi ofertada à sociedade em momento crucial de vida, como foram desenvolvidas as ações em prol da melhoria do bem-estar das pessoas neste período da pandemia.

1.2 JUSTIFICATIVA

Autores como De Negri, Zucoloto, Miranda e Koeller (2020) afirmam que a pandemia da Covid-19 gerou impactos significativos na sociedade, visto que se trata de um evento inédito por acontecer em muitos países devido à forma de integração entre eles e por questões populacionais mundiais. Nesse artigo, intitulado Ciência e Tecnologia frente à pandemia, os autores tratam da importância das ações adotadas pelos países para acelerar a pesquisa e a inovação, a disponibilidade de equipamentos médicos para o tratamento, o desenvolvimento de

vacinas e tratamentos, os testes para o vírus, dentre outras questões importantes para a contenção do vírus, dos casos e das mortes (IPEA, 2020).

A OMS, a OPAS, outras instituições de saúde e centros de pesquisa internacionais, divulgaram informações pertinentes para manter o mundo atualizado com relação à pandemia e todo o seu contexto. No Brasil, a Fiocruz teve papel importante como, ainda, instituições de pesquisa e universidades. No entanto, coube aos governos de cada país as tomadas de decisões diante da pandemia, e no Brasil, ocorreram inúmeros problemas relativos à demora, dificuldade ou mesmo ausência de ações, por parte do Governo Federal. Quando se fazia necessário ter providências eficientes, eficazes e rápidas quanto às medidas de prevenção, tratamento e cuidados. Mas, este trabalho não se dedica a aprofundar as questões relativas à pandemia, senão apresentar, em linhas gerais, para contextualizar a importância da Biblioterapia nessa fase de tamanha dor e sofrimento, transtornos e doenças psicossomáticas.

Diante dessa crise pandêmica mundial da COVID-19 que teve início no fim de 2019, muitas pessoas precisaram seguir orientações para buscar a diminuição de casos de COVID-19 e de mortes, porém ao fazerem isso, seguindo medidas referentes ao isolamento ou distanciamento, dentre outras, muitos indivíduos passaram a ter algum tipo de problema psicológico, com momentos de angústia, tristeza, medo, até mesmo questões mais graves, como: ansiedade, depressão, ataque de pânico, por exemplo. Esse quadro foi informado pelos meios de comunicação e informação, como é do nosso conhecimento. Estando em algum desses estados, muitas pessoas buscaram ajuda de profissionais de saúde via telemedicina, por meio das plataformas, redes e mídias sociais. Uma das ferramentas utilizadas foi o Instagram. Diante desse quadro, vários profissionais, então, sentiram a necessidade de ofertar informações e/ou seus próprios serviços laborais. Focamos, aqui, nesta pesquisa, nos profissionais que atuam com Biblioterapia através dessa referida plataforma.

A Biblioterapia é um recurso que pode ser de grande importância na melhoria do quadro da Saúde, visto que ajuda pessoas que se deparam com situações difíceis ou sofrem diante de episódios como esses que vivenciamos nos últimos tempos. Cabe ressaltar que a Biblioterapia vem sendo cada vez mais procurada e observa-se pela literatura e relatos que mais profissionais têm buscado se aperfeiçoar nessa área para adequada atuação (ASSIS, 2019). No entanto, indica-se que as ações de Biblioterapia, neste foco, sejam realizadas pelo profissional bibliotecário e, por se tratar de questões de saúde, torna-se necessário o apoio de profissional da área da Saúde, como médico psiquiatra ou psicólogo, para que se consiga um resultado mais completo, eficiente e eficaz, associando o suporte medicamentoso e/ou outras terapias.

O campo da Biblioteconomia tem como objeto de estudo não somente a informação, mas também, a mediação da informação, e esta afeta o leitor em si. Além disso, vale reforçar a importância da Biblioterapia e a sua aplicação nos diversos segmentos da sociedade, em época as pessoas estão preterindo a leitura por outros hábitos ao invés de favorecer o próprio bem-estar, ocasionando vícios, por exemplo. O bibliotecário como biblioterapeuta pode ajudar as pessoas a partir do uso de livros, visto que ele é um profissional que pode atuar como mediador da leitura, conectando com o leitor esse suporte informacional valioso: o livro. Vai apresentar ao leitor um novo mundo, perspectivas diferentes, outras possibilidades de reflexão e pensamento, favorecendo mudanças para o enfrentamento de dificuldades e problemas sejam de ordem social, emocional ou até mesmo física, de forma dinâmica e nova.

Este TCC busca analisar os serviços de Biblioterapia que foram ofertados por meio do Instagram. O Instagram foi criado por Kevin Systrom e Mike Krieger, e foi lançado nas plataformas em outubro de 2010. Segundo a empresa *Rock Content* (2018) é uma das redes sociais mais utilizadas hoje em dia. Ademais, o seu uso vem aumentando mais ainda, visto que suas funcionalidades facilitam a interação entre as pessoas e as empresas. Logo, essa interação e socialização aumentam, também, cada vez mais o potencial de investimento. De acordo com Baptista e Silva (2020, p.12), estamos vivendo em um mundo onde temos muitas opções de redes sociais, e “o microempreendedor individual brasileiro enxerga no Instagram uma ferramenta amigável, intuitiva e altamente visual”.

O motivo de escolher o Instagram como ambiente de pesquisa para entender os efeitos da Biblioterapia nas mídias sociais ocorreu por se tratar de um dos aplicativos atuais mais importantes em termos de redes sociais (OSMAN, 2018 *apud* APROBATO, 2018, p.158). Observa-se que no Instagram, tem ocorrido uma grande oferta de serviços e produtos e no período da pandemia intensificou-se a busca por eles. Um estudo realizado pela plataforma *Socialbakers* revela que o Instagram em comparação ao *Facebook* aumentou seus níveis de acesso durante a pandemia.

É resumo, torna-se importante, para as pessoas que estão com algum problema e precisam de ajuda, saber que existem muitos meios de conseguir apoio, sobretudo por algo prazeroso como a leitura. Por esse motivo, foi concebida a necessidade de analisar este recurso: a Biblioterapia. Espera-se, portanto, que este trabalho possa contribuir para revelar como as ações da Biblioterapia podem ser benéficas para o ser humano e a sociedade.

1.3 OBJETIVOS

Este item apresenta o objetivo geral e os objetivos específicos para serem alcançados ao decorrer da pesquisa.

1.3.1 Geral

Analisar como a Biblioterapia tem se apresentado como recurso de promoção do bem-estar e da melhoria da qualidade de vida das pessoas por meio de perfis ativos na mídia social do Instagram durante a pandemia.

1.3.2 Específicos

- Conceituar e caracterizar a Biblioterapia;
- Apresentar a Biblioterapia sob o paradigma das Humanidades Digitais;
- Verificar perfis e profissionais que tem ofertado serviços de Biblioterapia;
- Investigar ações de Biblioterapia em perfis do Instagram durante a pandemia da COVID-19.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A revisão de literatura deste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) em Biblioteconomia será apresentada através de tópicos com as temáticas selecionadas: Humanidades Digitais e Biblioterapia, entendendo como a Era Digital tem agido em consonância com as Ciências Humanas e as Ciências Sociais Aplicadas, implicando no modo de viver das pessoas nos dias atuais. Na sequência, torna-se relevante conceituar a Biblioterapia com suas características, sua aplicação e importância para a sociedade. Logo após, trazer o cenário da Biblioterapia no contexto da Pandemia, mostrando como esta vem afetando as pessoas, e como a Biblioterapia pode apoiar nesse quesito. Outra seção discorre sobre a Biblioterapia como aliada no bem-estar e na qualidade de vida, entendendo a importância dessa terapia para a saúde pessoal. E, finalmente, aborda-se a presença da Biblioterapia na mídia social do Instagram, onde se identifica como essas tecnologias podem ser úteis em determinados ramos, neste caso, analisando como a Biblioterapia está sendo ofertada através dessa plataforma de mídia social.

2.1 HUMANIDADES DIGITAIS E BIBLIOTERAPIA

Com a difusão da Era Digital, muita coisa se modernizou na vida em sociedade, a forma de estudar, de conversar, e de se viver, no âmbito geral. As Humanidades Digitais se configuram como uma nova área de estudo que integraliza e associa as Ciências Tecnológicas com as Ciências Humanas, “criando ambientes e ferramentas para produzir, curar e interagir com o conhecimento que vem do digital e vive em vários contextos do mesmo” por assim dizer (PRESNER, 2010, p.6).

Segundo Moura (2019, p. 4), as Humanidades Digitais (HDs) são uma nova forma de se abordar as pesquisas em Humanidades, Ciências Sociais, Ciências Humanas e Ciências Sociais Aplicadas, em conjunto com as tecnologias que as perpassam, no sentido de se conectarem. As Humanidades Digitais consideram diversas formas de interação entre as Ciências Humanas e as Ciências Tecnológicas, se conectando uma com a outra, e de certa forma, terminam desenvolvendo novas produções de sentido:

O estudo das HDs, campo que surgiu junto com a Computação Digital e que ainda está em desenvolvimento dentro do âmbito acadêmico, trata sobre a inserção das Humanidades no contexto da cultura digital (FEITOSA, 2019, p. 32).

Foi realizado em Paris, em 2010, o *THATCamp 2010* onde surgiu o Manifesto das Humanidades Digitais que é direcionado para aqueles que estão ligados aos processos de

criação, edição e conservação dos conhecimentos, como também às comunidades de pesquisa.

De acordo com o Manifesto:

as humanidades digitais “referem-se à transdisciplinaridade, que traz consigo métodos, dispositivos e heurísticas relacionadas ao digital no campo das Ciências Humanas e Sociais” (MOURA, 2019, p. 62).

O referido Manifesto destaca os seguintes valores:

- a constituição de uma comunidade de prática solidária, aberta, acolhedora e de livre acesso;
- a formação de uma comunidade sem fronteiras, multilíngue e multidisciplinar;
- foco no progresso do conhecimento, na qualidade da pesquisa nas diferentes disciplinas, e o enriquecimento do saber e do patrimônio coletivo;
- a integração da cultura digital na definição da cultura geral do século XXI (MOURA, 2019, p. 62).

A rapidez com que as HDs são usadas, nos dias de hoje, é de certa forma por causa da escolha da sociedade em embarcar “de cabeça” no digital, fazendo diversas integralizações que definem as HDs como necessárias em alguns ramos.

Segundo Pimenta (2016, p.3):

Conhecida igualmente como *Computing Humanities*, as HDs configuram-se, portanto como uma espécie de campo híbrido não apenas de estudo e pesquisa, mas de ensino e, principalmente de acesso à informação e inovação.

Compreende-se que no processo de integração da Biblioterapia com as HDs, em primeira instância se configura a ampliação do acesso aos livros por meio da digitalização, logo entendemos a importância da disponibilização em maior escala, onde esses materiais bibliográficos vão poder ser acessados e usados por meio de equipamentos digitais. Os textos na “Era do digital” começaram a ser disseminados e acessados com mais frequência em websites de instituições, no caso plataformas oficiais, ou ainda pela promoção realizada em âmbito pessoal por iniciativa de profissionais ou pessoas interessadas na divulgação de recursos informacionais e/ou comunicacionais. Isso abriu um leque maior para o público que não podia se beneficiar de uma obra física pela falta de acesso (JOSIOWICZ, 2021, p.4). Com isso, vemos que “comunicar e informar de maneira polissêmica via computação, aplicativos mobile, entre outros, são alguns dos desdobramentos capazes de ser usados em projetos da área das Humanidades Digitais” (PIMENTA, 2016, p. 25). Diante desse cenário, pode-se vislumbrar que a Biblioterapia poderá associar projetos outros mais relacionados com as HDs e tendências de comportamento dos usuários/pacientes de seus serviços.

Em outra instância, a Biblioterapia vem sendo implementada por meio das redes sociais, que é o que foi estudado nesta pesquisa. As mídias sociais têm sido úteis em vários âmbitos,

tanto profissional quanto como meio de interação pessoal. Segundo Feitosa (2019, p.30), há exposições que apontam como as redes sociais têm sido úteis para atrair mais pessoas para as respectivas instituições, através de postagens feitas em seus próprios perfis, “utilizando-se, assim, desses meios para criar um canal de comunicação rápido e transparente”, fornecendo, então, “material que supre a demanda de seus “clientes””. Este exemplo realça o alcance das ações realizadas por meio das redes e mídias sociais, e, por conseguinte, depreende-se que os serviços também são mais facilmente propagados para as pessoas por meio dessas plataformas, logo, torna-se possível atingir um número maior de indivíduos a serem beneficiados com a Biblioterapia. E, com o decorrer do tempo, essas divulgações vêm se adequando à necessidade e busca das pessoas pela Biblioterapia, fazendo com que os profissionais passem a criar uma gama de recursos e meios para oferecer seus serviços.

2.2 A BIBLIOTERAPIA: DEFINIÇÃO E CARACTERÍSTICAS

Não é de hoje que muitos estudiosos pesquisam sobre como a leitura pode ser benéfica à saúde. Como já mencionado, desde os tempos antigos é possível ver a leitura como um meio importante de tratar sintomas e doenças com a disponibilização de materiais bibliográficos, sobretudo os de cunho literário.

Illouz (2008) aborda o aspecto terapêutico da leitura:

A leitura adquire um caráter terapêutico, de autoajuda, como um termômetro das emoções subjetivas, que não só transmitem sensações previamente existentes, mas mobilizam, estimulam, canalizam novas, constroem intimidade (ILLOUZ, 2008 *apud* JOSIOWICZ, 2021, p. 349).

De tal modo, a leitura adquire um potencial de lidar das emoções possibilitando o tratamento em casos onde se faz necessário. Para a Biblioterapia, a leitura é o principal recurso e a mediação se torna essencial para que se logre obter sucesso em suas aplicações. Por meio da leitura, se faz possível desenvolver caminhos capazes de ajudar a minimizar, ou até mesmo, de resolver problemas que, porventura, causem sintomas e/ou transtornos psíquicos nas vidas das pessoas.

Sousa (2013) advoga ainda que a Biblioterapia pode provocar mudanças nas pessoas, em suas relações e vidas, conseguindo ajudá-las a transcender questões no espaço em que vivem.

Autores diversos registram na literatura o potencial da leitura dirigida na área terapêutica:

Com a utilização da leitura como processo biblioterapêutico, é possível que as pessoas enfermas (devido a problemas mentais e/ou físicos) consigam extrair dos momentos de leitura dirigida maneiras de resolverem seus problemas e melhorar sua condição de vida com histórias cativantes e de superação (SOUSA; SANTOS; RAMOS, 2013, p.4).

Durante a leitura ou através dela, a partir de processos reflexivos, por exemplo, muitas pessoas podem se envolver com as histórias, abstrair, repensar, retirar ensinamentos e, inclusive, aplicar o que leram em suas próprias vidas. Considerando diversas formas de trabalho com processos de leitura, o bibliotecário logra atuar como mediador “auxiliando na interpretação dos conteúdos e oferecendo aos indivíduos a oportunidade de se distanciar da realidade”, ou seja, torna-se possível inserir essas possibilidades de reflexões e análises à vida real, e algo que estava no íntimo, consegue por meio da leitura ser trabalhado e aplicado na vida prática (VALENCIA; MAGALHÃES, 2015, p.7).

A Biblioterapia é tratada com vários conceitos diferentes, pois cada pesquisador a investiga por óticas diversas, de sua própria forma; com isso, até agora não se tem uma definição padrão única. Esta terapia pode ser aplicada a qualquer pessoa que esteja passando por dificuldades, sejam crianças, adolescentes ou adultos, em qualquer faixa etária, que vivenciam diferentes contextos.

Segundo Pereira (2016, p.14), a Biblioterapia é composta de duas palavras de origem grega: *biblion* e *therapeía*, que significam respectivamente livro e terapia, de modo geral, e mais especificamente, se pode definir de acordo com seus significados como sendo, a cura por meio de livros.

Para Valencia e Magalhães (2015, p. 20), a Biblioterapia ajuda a promover uma integração de valores e ações na pessoa que se submete a esse processo terapêutico, visto que também termina contribuindo para o seu desenvolvimento pessoal, através de algumas atividades e ferramentas utilizadas pelos profissionais da Biblioterapia.

Rosa (2006, p. 17-18) traz em seu artigo outros conceitos sobre a Biblioterapia, vejamos no Quadro 1.

Quadro 1 – Conceitos da Biblioterapia.

AUTORES	CONCEITOS
Alice Bryan	É a prescrição de materiais de leitura que auxiliem a desenvolver maturidade e nutram e mantenham a saúde mental.
Clarice F. Caldin	É a leitura dirigida e discussão em grupo, que favorece a interação entre as pessoas, levando-as a expressarem seus sentimentos: os receios, as angústias e os anseios.
Kenneth Appel	É o uso de livros, artigos e panfletos como coadjuvantes no tratamento psiquiátrico.
Louise Rosenblatt	É uma ajuda para o ajustamento social e pessoal; a literatura imaginativa é útil para ajustar o indivíduo tanto em relação aos seus conflitos íntimos como em conflitos com outros. Como o pensamento e sentimento estão interligados, o processo de pensamento reflexivo estimulado pela leitura é um prelúdio para a ação.
L.H. Tweffort	É um método subsidiário da psicoterapia; um auxílio no tratamento que, através da leitura, busca a aquisição de um conhecimento melhor de si mesmo e das reações dos outros, resultando em um melhor ajustamento à vida.
Mattews e Lonsdale	Constitui-se em uma terapia de leitura imaginativa, que compreende a identificação com uma personagem, a projeção, a introspecção e a catarse.
Orsini	É uma técnica que pode ser utilizada para fins de diagnóstico, tratamento e prevenção de moléstias e de problemas pessoais.

Fonte: Adaptado de Rosa (2006, p. 17-18)

Mesmo que os conceitos se apresentem de forma diferente, pode-se perceber que há uma relação com o aspecto emocional ou com patologias, apontando sempre como forma de tratamento. A Biblioterapia pode ser aplicada tanto em pessoas que sofrem em relação à saúde física, como pacientes oncológicos, por exemplo, quanto em referência à saúde mental (depressão e ansiedade, as mais comuns). Há estudos de pesquisadores bibliotecários e psicólogos que comprovam a eficácia de tratamentos realizados com a Biblioterapia (PAJEÚ; SANTOS, 2021).

A Biblioterapia no âmbito institucional pode ser abordada como uma espécie de programa terapêutico, onde a atividade principal recai sobre a leitura, planejada e dirigida como forma de tratamento, porém deve acontecer sob orientação médica ou de equipe profissional da área da Saúde, em conjunto com a participação de um bibliotecário especializado e treinado

para aplicar as orientações e/ou prescrições médicas. Seitz (2005, p.100) reforça que “nessas atividades, determinadas observações importantes devem acontecer, como: os relacionamentos estabelecidos, as respostas e as reações do paciente e a entrega do relatório ao médico para interpretação, avaliação e direção do acompanhamento” (SEITZ, 2005, p.100).

Para Pereira (2016), a Biblioterapia tem como objetivo principal o âmbito emocional, isto é:

A reflexão para o crescimento emocional, bem como a compreensão das emoções, sugerindo às pessoas em circunstâncias de sofrimento psíquico, a canalização, a verbalização e a exteriorização de suas dificuldades a partir da identificação com os personagens do texto lido, provocando, em consequência, a liberação dos processos que se encontram em estado de embotamento, clarificando as dificuldades individuais, a medida que ocorrem experiências com o outro as quais servem de auxílio, ou seja, uma espécie de alívio, satisfação, e, às vezes, cura (PEREIRA, 2016, p. 14).

Santos (2017, p. 5-6), por sua vez, descreve o que alguns autores dizem que são os objetivos da Biblioterapia:

Auxiliar na adaptação hospitalar, diminuir a sensação de isolamento, estimular novos interesses, aliviar o estresse e as tensões diárias, incitar o crescimento emocional, ajudar a lidar com sentimentos de raiva e frustração, perceber que seu problema já foi vivenciado por outras pessoas e que estes são universais, ajudar a libertar-se do medo, diminuir a angústia, a tristeza e a solidão, amenizar a depressão, ajudar o paciente a conversar sobre seus problemas, facilitar a socialização, estimular a criatividade e a imaginação, aumentar a autoestima, proporcionar momentos de alegria e descontração, incentivar o hábito pela leitura, proporcionar uma atividade de lazer.

Uma característica que Ribeiro e Lück (2020) apresentam é que durante a leitura é normal que o leitor termine se identificando com algumas situações que anteriormente não havia se dado conta, então, ele toma como exemplo o que acontece no livro e fica se questionando em seu escopo psicológico: “ao ler sobre o tema, o indivíduo talvez se sinta desconfortável e comece a pensar em certos momentos de sua vida que se parecem com aqueles que estão sendo narrados” (RIBEIRO; LÜCK, 2020, p. 20). De tal modo, a leitura pode dar um sentido novo, ou indicar um modo diferente de ver algo que pode estar acontecendo na vida do leitor, e isso pode fazer com que outras ideias e reflexões surjam ao se deparar com coisas que, antes de ter lido, não eram percebidas por ele.

Os autores do parágrafo anterior comentam, ainda, que a Biblioterapia tem sido aplicada com o principal objetivo de “contribuir para a saúde mental e alcançar a paz interior”. Hoje em dia, pode-se ver que a Biblioterapia não vem sendo realizada apenas em hospitais, e tampouco somente direcionada às pessoas com as mais diversas doenças psicossomáticas. Ou seja, vem se propagando, cada vez mais, e se estendido aos mais diversos locais como: creches, escolas,

prisões, asilos e outros ambientes, atingido variados grupos de indivíduos, e de diferentes faixas etárias, tendo a intenção de proporcionar bem-estar, de aliviar as tensões diárias e de auxiliar na solução de pequenos problemas pessoais (RIBEIRO; LÜCK, 2020, p.45).

Três tipos de Biblioterapia são citadas por Silva (2014):

1. Biblioterapia institucional: realizada de maneira individual com pacientes internados, cujas obras são escolhidas por um bibliotecário em parceria com uma equipe médica com propósitos recreativos e informativos. As obras são escolhidas de maneira direcionada para cada paciente participante.

2. Biblioterapia clínica: as obras são de “literatura imaginativa” e são escolhidas por um médico ou bibliotecário, agindo de maneira individual ou em conjunto, com foco em pessoas acometidas por problemas emocionais cujo objetivo é a mudança de comportamento.

3. Biblioterapia desenvolvimental: realizada por um bibliotecário, professor ou outro profissional, com foco em pessoas sem nenhum tipo de enfermidade ou transtorno mental diagnosticado, mas que são acometidas por adversidades (como preconceitos diários, divórcios, luto, etc.) cujo um dos objetivos é a manutenção da saúde mental (SILVA, 2014 *apud* PEREIRA, 1996, p.50).

De modo geral, a leitura é uma atividade que não tem contraindicações, e poderia ser recomendada para qualquer pessoa. No entanto, em casos de sintomatologias e/ou de enfermidades, a Biblioterapia deve ser dirigida, orientada adequadamente de acordo com o estado de saúde de cada indivíduo, por isso não se trata de uma atividade terapêutica simples que pode ser executada sem conhecimento apropriado. Reforça-se, como já dito anteriormente, que a Biblioterapia, nesses casos, é uma atividade a ser desempenhada por Bibliotecários em conjunto com profissionais da área de Saúde. Requer conhecimento específico, também criatividade para propiciar bom entretenimento e o bem-estar geral das pessoas.

A leitura de muitas formas instrui, orienta, distrai os indivíduos trazendo muitas informações úteis e benefícios que ajudam no desenvolvimento humano e intelectual, atuando também, e neste caso da Biblioterapia, principalmente, como um processo de bem-estar e de cura.

2.3 O CONTEXTO DA PANDEMIA E A BIBLIOTERAPIA

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), a doença por coronavírus COVID-19 é uma doença infecciosa, causada pelo vírus SARS-CoV-2 (OMS, 2020). As pessoas infectadas pela doença podem ter sintomas desde uma doença respiratória leve a moderada, conseguindo se recuperar sem a necessidade de tratamento especial, porém algumas tendem a ficar gravemente doentes e necessitam de atenção médica ou internação, e ainda há outras que acometidas por casos mais severos e complicações sérias, podem vir a óbitos.

O primeiro relato da COVID-19 foi no dia 31 de dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Rapidamente o vírus se espalhou por inúmeros países, e isso fez com que em janeiro de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarasse uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) (SOHRABIC, *et al.*, 2020).

De acordo com o Ministério de Saúde do Brasil (2020) em nosso país o primeiro caso de COVID-19 no país foi de um paciente homem de 61 anos que tinha voltado de uma viagem recente da Itália, onde havia um surto do vírus. Desde então, o vírus se espalhou rapidamente. Até a data de 09 de setembro de 2022, segundo o DATASUS (2022), no Brasil, foram 34.516.739 casos confirmados com um total de 684.813 mortes.

A pandemia da COVID-19 afetou drasticamente a qualidade de vida humana, atingindo praticamente todo o planeta, fazendo com que restrições fossem aplicadas a todos essa doença veio de uma forma que mudou radicalmente a maneira como vivíamos. Com a proporção em que o vírus se espalhava, por ser uma doença altamente contagiosa, foi empregado o isolamento social, algo que provocou impactos significativos na saúde mental das pessoas, e com isso houve um aumento das doenças psicossomáticas.

A depressão, a ansiedade, o medo, o estresse, dificuldades para dormir, dentre outros transtornos psicológicos, e o número de pessoas que foram atingidas mentalmente, foram aumentando, inclusive com a propagação de, notícias veiculadas através de noticiários e até mesmo de parentes e amigos, além das *fake news*. “Uma pesquisa realizada, com amostra de 45.161 brasileiros por meio de um formulário, identificou que quase metade da população sentia-se triste ou com sinais de depressão, e metade afirmou ter sintomas de ansiedade” (BARROS *et al.*, 2020 *apud* PASSOS *et al.* 2021, p.4).

Em meio às crises enfrentadas nesse período, profissionais de diversas áreas foram e vêm sendo atingidos, como: profissionais de saúde, pesquisadores, professores, dentre outros. A forma de trabalho foi afetada, a maneira de ensinar, de estudar e de aprender, também foram alteradas, dentre várias outras atividades que sofreram modificações diante da pandemia. Com isso, as sensações vivenciadas, nesse contexto, geraram dificuldades e distúrbios, provocaram problemas nas relações humanas, atrapalhando, inclusive, o rendimento das pessoas na vida cotidiana. A Biblioterapia passou a ser ofertada por meio digital, no entanto, a principal dificuldade recaiu tanto para os profissionais quanto para os usuários se adaptarem aos novos métodos.

Apesar do isolamento social imposto pela pandemia e a impossibilidade do acesso às bibliotecas e outros equipamentos culturais, a exploração da alternativa da Biblioterapia se torna possível devido às ferramentas de interação virtual que as novas

tecnologias de comunicação e de informação colocam à disposição, independentemente da distância física das pessoas (RIBEIRO E LUCK, 2020 p. 27).

Antes da pandemia da COVID-19 vir à tona, o processo de digitalização de documentos, e também, a presença de bibliotecas virtuais já estava acontecendo há certo tempo. Assim, a pandemia apenas reforçou o aumento dessas tendências informacionais e documentais, bem como o acesso a esses materiais bibliográficos e não bibliográficos:

Os textos digitais começavam a ser acessados frequentemente em sítios online, alguns legítimos, outros clandestinos, o que vinha ampliando o público leitor para além daqueles que podem custear a compra de livros e frequentar livrarias e bibliotecas. O contexto da pandemia de COVID-19 reforçou esse processo, aprofundando a importância dos discursos tecnoculturais e o papel das redes sociais no cotidiano das pessoas (JOSIOWICZ, 2021, p.346).

Os processos de disseminação da informação e de divulgação confiável de notícias, durante a pandemia, possibilitaram a melhoria da comunicação a fim de conter as *fake news*. Os acessos mediados por instituições oficiais de Saúde beneficiaram a população mundial a se manter atualizada com os dados e as informações pertinentes para o enfrentamento da pandemia. Profissionais Bibliotecários e da área de Saúde que estiveram à frente nas redes e mídias sociais que puderam apoiar as pessoas na divulgação informacional, facilitaram o processo, inclusive para melhor aplicação da Biblioterapia, pois os materiais se tornaram mais acessíveis a todos.

2.4 BIBLIOTERAPIA COMO ALIADA NO BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA POR MEIO DO INSTAGRAM

Com os diversos acontecimentos advindos como consequência da pandemia da COVID-19, muitos indivíduos que têm passado por esses momentos difíceis, precisaram e ainda necessitam de apoio, por isso, procura-se atender no âmbito da Saúde, e também, ajudar com a Biblioterapia, que se acredita tenha sido cada vez mais buscada e ofertada, como os autores pontuam, a seguir.

A Biblioterapia tem sido aplicada em diferentes situações pelos homens há muito tempo e, num momento como este de isolamento em que se está submetido, uns em maior grau que outros, pode ser uma alternativa bastante eficaz para mitigar os efeitos desastrosos da angústia, da tristeza e do abandono (RODIGUES; LÜCK, 2020, p. 41).

Isso acontece porque a leitura vai estimular o cérebro a trabalhar, e de certa forma, ocorreu no período da pandemia, o fato de muitos indivíduos precisarem se informar, mas ocorreu o problema da Infodemia, que trouxe problemas informacionais.

Foi declarado pela OMS, que o surto de COVID-19 e a resposta a esse surto têm sido acompanhados por uma enorme Infodemia, ou seja, por “um excesso de informações, algumas precisas e outras não, que tornam difícil encontrar fontes idôneas e orientações confiáveis quando se precisa” (OPAS, 2020). A OPAS trouxe a definição de Infodemia: “se refere a um grande aumento no volume de informações associadas a um assunto específico, que podem se multiplicar exponencialmente em pouco tempo devido a um evento específico”, como é o caso da pandemia atual, e segue-se comentando: “nessa situação, surgem rumores e desinformação, além da manipulação de informações com intenção duvidosa” (OPAS, 2020).

Frente a esse cenário, ocorreu tanto o excesso de informação e a falta de conhecimento para selecionar as informações confiáveis, quanto o distanciamento dos acontecimentos ao redor das notícias falsas, das más notícias dentre outros problemas trazidos pela Infodemia, para a tentativa de se manter em equilíbrio no tocante à saúde. Pode-se dizer que se manter atualizado, dentro de um equilíbrio saudável, não foi tarefa fácil para muitos:

Em momento de pandemia, as pessoas precisam estar informadas e o excesso de informação e de busca pela mesma toma uma magnitude ainda maior, levando-as, por vezes, a acessarem informações em poucos intervalos de tempo ou por tempo prolongado. Ou seja, há uma exposição excessiva à informação, podendo acarretar comprometimentos, especialmente em nossa saúde mental (UFMG, [s.d.]).

Segundo a OPAS (2020):

361 milhões de vídeos foram carregados no YouTube nos últimos 30 dias com a classificação “COVID-19” e “COVID 19”, e cerca de 19.200 artigos foram publicados no Google Scholar desde o início da pandemia. No mês de março, cerca de 550 milhões de tuítes continham os termos coronavirus, corona virus, covid19, covid-19, covid_19 ou pandemic [pandemia].

A OMS estabeleceu parcerias com outras instituições para dar suporte às ações de resposta ao problema da Infodemia com a criação de recursos mundiais para a checagem e verificação de fatos, o controle à desinformação, a medição e a análise dos problemas nesse contexto da Infodemia além da tradução de informações explicativas, a divulgação dos riscos reais, enfim tratou de abarcar a comunidade científica para a disseminação informacional confiável (OPAS, 2020).

Nesse cenário da pandemia e da Infodemia, a Biblioterapia, por meio da leitura e da mediação da leitura, disponibilizada pelo meio digital, veio como um recurso importante para

as pessoas que a buscassem, visto que um ambiente agradável pode ser apresentado ao leitor, trazendo perspectivas diferentes, oportunidades outras de ensinamentos, reflexões e novas aprendizagens a serem visualizados e comentados, podendo lidar e/ou trazer situações mais leves diante da possibilidade de se buscar alternativas para o enfrentamento da pandemia e de outras situações relativas.

Cabe lembrar que a maioria dos serviços, no período inicial e em fases críticas, foram suspensos presencialmente por causa da pandemia, e diversos tipos de atendimentos relacionados à Saúde foram, aos poucos, sendo restringidos, inclusive os atendimentos psicológicos presenciais e afins. Com isso, tanto os profissionais da área da Saúde quanto os pacientes precisaram se moldar ao atendimento on-line, inclusive aos serviços de Biblioterapia à distância, assunto abordado no próximo tópico com mais detalhe.

Durante o período pandêmico vivenciado, nestes últimos anos, a possibilidade dos serviços serem ofertados remotamente cresceu significativamente. Houve uma adaptação em várias áreas profissionais, e adequações tiveram de ser feitas. Em relação aos atendimentos de saúde, incluindo as consultas psicológicas, ocorreu a autorização do uso do teleatendimento conforme o projeto de Lei 696 de 2020 que teve por objetivo “desafogar hospitais e centros de saúde com o atendimento de pacientes à distância” utilizando os recursos tecnológicos, como as videoconferências e chats (AGÊNCIA SENADO, 2020).

Segundo a OMS (2020, tradução nossa):

A OMS emitiu orientações aos países sobre como manter os serviços essenciais—incluindo serviços de saúde mental—durante a COVID-19 e recomenda que os países aloquem recursos para a saúde mental como um componente integral de seus planos de resposta e recuperação. A Organização também insta os países a monitorar mudanças e interrupções nos serviços para que possam abordá-los conforme necessário.

Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da Organização Mundial da Saúde, reforçou: “Uma boa saúde mental é absolutamente fundamental para a saúde e o bem-estar geral” (OMS, 2020, tradução nossa).

No âmbito da Biblioterapia, ocorreu à entrada desse recurso, no segmento dos atendimentos on-line, e esta pesquisa se propõe a analisar os serviços que foram ofertados através do Instagram, uma das mídias sociais, que tem sido utilizada durante a pandemia.

A matéria feita, pela Revista Monitor Mercantil em 2020, à *Country Manager da Socialbakers* (plataforma de marketing digital de mídia social com tecnologia de Inteligência Artificial - IA) Alexandra Avelar, cita que:

O Instagram teve um aumento de atividade, a plataforma quase atingiu seu pico relativo das interações no final do trimestre. Além disso, vimos um crescimento do

público-alvo e interações totais no Instagram das 50 maiores marcas na rede social. Esse panorama mostra que o caminho seguirá positivo para o Instagram no futuro. A plataforma continua sendo altamente eficaz para promover o engajamento e alcançar grandes públicos e é cada vez mais o lugar certo para as empresas se mostrarem de maneira criativa, estimularem engajamento e aumentarem o reconhecimento da marca (2020).

Há um benefício no atendimento à distância, e o principal objetivo da presente pesquisa é o de analisar como a oferta do serviço de Biblioterapia tem se posicionado nessa mídia social - que por sua vez tem se apresentado como uma das mais dinâmicas plataformas -, como recurso para favorecer o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida das pessoas. Busca-se observar, portanto, se esses serviços têm possibilitado ajuda a pessoas que foram afetadas emocionalmente no período da pandemia da COVID-19.

3 METODOLOGIA

A metodologia inclui a classificação da pesquisa, o universo e a amostra, bem como os procedimentos metodológicos.

3.1 CLASSIFICAÇÃO DA PESQUISA

É uma pesquisa com objetivo exploratório, pois em primeiro levantamento bibliográfico não foram localizados estudos sob esta ótica, isto é, da oferta da Biblioterapia na plataforma do Instagram. Trata-se de uma pesquisa descritiva, que segundo Gil (2002), tem como objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno. “Entre as pesquisas descritivas, salientam-se aquelas que têm por objetivo estudar as características de um grupo” (GIL, 2002, p. 42). A pesquisa tem por finalidade caracterizar a aplicabilidade on-line da Biblioterapia no Instagram, descrevendo como a terapia com os livros vem sendo aplicada com suas características nesse ambiente.

Quanto à abordagem, a pesquisa é quanti-qualitativa, conforme Creswell (2007), esses procedimentos vêm da necessidade de reunir dados quantitativos e qualitativos na coleta e análise de dados em um determinado estudo.

Foi realizado um levantamento quantitativo de dados tendo como base os serviços de Biblioterapia no Instagram, e também a análise qualitativa das respostas dos profissionais e bibliotecários sobre as experiências de seus serviços por meio da mídia social mencionada. Foram enviados questionários para esses profissionais e bibliotecários que atuam na plataforma do Instagram como biblioterapeutas.

3.2 UNIVERSO E AMOSTRA

O universo deste TCC são quarenta e sete (47) perfis que fazem referência à Biblioterapia no Instagram. A amostra da pesquisa atende aos critérios elencados, a partir de levantamento com observação direta nos referidos perfis:

1. Abrangência: perfis brasileiros que possuam mais de cem (100) seguidores.
2. Produtividade: perfis que estejam engajados em serviços ou atividades de Biblioterapia.

Houve o levantamento dos perfis e a observação dos critérios mencionados para a etapa da seleção da amostra da pesquisa. Realizou-se observação direta nos perfis e levantamento de

dados, por meio da pesquisa online na plataforma do Instagram. Obteve-se dez (10) perfis, conforme Tabela 1, a seguir.

Tabela 1 – Amostra dos perfis da Coleta de dados

Item	Nome do Perfil	Abrangência	Produtividade
1	@leituraebiblioterapia	X	X
2	@biblioterapiaeminutos	X	X
3	@biblioterapiaOficial	X	X
4	@biblioterapia	X	X
5	@leiopravocepodcast	X	X
6	@biblioterapiacomamor	X	X
7	@aanaclaudialeite	X	X
8	@biblioterapia_claudiaantonio	X	X
9	@biblioterapia_o_livro	X	X
10	Perfil X	X	X

Fonte: Elaborada pela autora (2022)

O item 10 se trata de um perfil que se enquadrando e participou da pesquisa, mas não autorizou a divulgação de sua identificação. Como não foi autorizada a indicação do perfil, doravante será denominado Perfil X.

Outros dois aspectos foram observados com respeito aos serviços prestados na Pandemia e os profissionais engajados, porém não tiveram o intuito de exclusão de perfis, como:

- Temporalidade: perfis em atividade que ofertaram serviços de Biblioterapia durante o período da Pandemia.
- Representatividade: que possua a presença de profissional da informação.

3.3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para o desenvolvimento da presente pesquisa foi realizado um levantamento bibliográfico onde houve o processo de reunir estudos sobre as temáticas abordadas, como as Humanidades Digitais, e sobretudo com relação à Biblioterapia, e foram considerados materiais pertinentes ao ambiente da mídia social, além do recorte do período de atividade na Pandemia da COVID-19.

No levantamento das informações foram utilizados artigos e publicações científicas da área. Foram consultados portais, bases de dados e outros recursos online, como: Scielo, Google acadêmico, LILACS, REBECIN, etc. Na recuperação dos artigos foram usados os descritores: “Humanidades Digitais”, “Biblioterapia”, “COVID-19”, “Biblioterapia nas mídias sociais”, e “Biblioterapia na pandemia”.

Foi realizada também uma pesquisa online na plataforma do Instagram empregando os seguintes descritores para a recuperação dos perfis: “Biblioterapia” e “Biblioterapia na Pandemia”. Ocorrendo por meio da dessa pesquisa o levantamento dos perfis, conforme os critérios indicados no item anterior.

Para a coleta de dados junto aos profissionais responsáveis pelos perfis foi utilizado o instrumento do questionário, com questões abertas, elaborado por meio de formulário do Google Forms, onde se buscou obter informações sobre o serviço de Biblioterapia e a opinião dos profissionais bibliotecários, que através da mídia social Instagram vem oferecendo serviços de Biblioterapia na Pandemia.

Realizou-se, previamente, o pré-teste e depois da revisão do questionário, este foi encaminhado para os profissionais responsáveis pelos perfis responderem sobre o serviço prestado, com o Termo de Consentimento e Autorização para a divulgação acadêmica e científica.

O questionário incluiu os seguintes grupos de perguntas:

1. Identificação dos perfis e profissionais da informação;
2. Sobre a Biblioterapia;
3. A Estrutura do Serviço;
4. Forma da prestação dos serviços de Biblioterapia na Pandemia;

5. Percepções dos Profissionais sobre a prestação de serviços.

Segue a Tabela 2 com a Estrutura do Questionário incluindo os grupos de perguntas que serviram como guia para a elaboração do referido instrumento de coleta de dados. A Tabela relaciona, também, os objetivos da pesquisa com os procedimentos metodológicos e indica a forma de coleta dos dados.

Tabela 2 – Estrutura do Questionário

Grupos de Perguntas do Questionário	Objetivos da Pesquisa	Procedimentos metodológicos
1. Identificação do Profissional e do Perfil do Instagram	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, na mídia social do Instagram, os perfis com serviços de Biblioterapia existentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa direta no Instagram para seleção dos perfis e profissionais bibliotecários
2. Sobre a Biblioterapia	<ul style="list-style-type: none"> • Conceituar e caracterizar a Biblioterapia; 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisão de literatura para fundamentar a elaboração do Questionário
3. A Estrutura do Serviço	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar a opinião dos profissionais de Biblioterapia que tem presença no Instagram 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicação do Questionário aos profissionais bibliotecários
4. Forma da prestação dos serviços de Biblioterapia na Pandemia	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar a opinião dos profissionais de Biblioterapia que tem presença no Instagram 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicação do Questionário aos profissionais bibliotecários
5. Percepções dos Profissionais sobre a prestação de serviços	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar a opinião dos profissionais de Biblioterapia que tem presença no Instagram 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicação do Questionário aos profissionais bibliotecários

Fonte: Elaborada pela autora (2022)

Reitera-se que através desse questionário buscou-se verificar como os serviços de Biblioterapia foram ofertados no período da Pandemia através da plataforma do Instagram.

4 COLETA E ANÁLISE DE DADOS

Para ter uma percepção adequada acerca do que foi abordado no tema desta pesquisa, foi realizada a coleta de dados por meio do Formulário do Google, onde se obteve o retorno de dez (10) perfis, ou seja, 100% de retorno dos respondentes da amostra, que contribuiriam de forma satisfatória. Segue-se a análise dos dados e das respostas. Lembra-se que as respostas divulgadas aqui foram autorizadas pelos profissionais, e restrições foram atendidas de acordo com o solicitado.

Como o instrumento de coleta de dados foi um questionário com perguntas abertas, para facilitar a forma de apresentação dos dados e resultados, como também a análise e comentários, buscou-se fazer por tópicos, conforme segue.

1. Dados de Identificação

De acordo com as perguntas voltadas para o perfil e para o profissional responsável por ele, temos que, das dez (10) pessoas que participaram da pesquisa, nove (9) permitiram a divulgação de seus perfis (Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), e dessas, nove (9), oito (8) permitiram a divulgação de seus nomes, conforme a Tabela 3.

Dois (2) desses profissionais que trabalham com Biblioterapia em seus perfis são de outras áreas. Logo, a partir dessa análise de perfil, observa-se o interesse na área da Biblioterapia por profissionais de outros campos do conhecimento, que podem atuar com suas especialidades.

Tabela 3 – Identificação dos perfis e dos profissionais

Perfis	Nome dos Profissionais	Profissão	Localidade
1. @leituraebiblioterapia	Evandro Jair Duarte	Bibliotecário	Florianópolis – SC
2. @biblioterapiaeminutos	Cristiane do Prado	Bibliotecária	Chapecó – SC
3. @biblioterapiaoficial	Aline Malcher	Empreendedora	Rio de Janeiro – RJ
4. @biblioterapia	Rafaela	Dentista	Arapiraca – AL
5. @leiopravocepodcast	Joyce Castro	Bibliotecária	Janaúba – MG
6. Perfil X	-----	-----	-----
7. @biblioterapiacomamor	-----	Bibliotecária	João Pessoa – PB

8. @aanaclaudialeite	Ana Cláudia Leite	Bibliotecária	Pirassununga – SP
9. @biblioterapia_claudiaantonio	Claudia Antonio	Mediadora de Biblioterapia	Rio de Janeiro – RJ
10. @biblioterapia_o_livro	Janete Dos Santos	Bibliotecária	Rio de Janeiro – RJ

2. Atuação dos profissionais

Com a pergunta 1.4 do questionário (Apêndice B – Questionário) onde perguntou se esses profissionais já haviam trabalhado com Biblioterapia antes da criação do Perfil tem-se a seguinte análise:

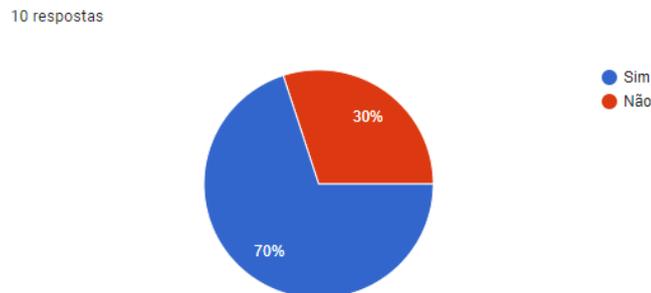


Figura 1 – Profissionais que já trabalharam com a Biblioterapia antes da criação do perfil

A coleta possibilitou verificar que a maioria (70%) desses profissionais já trabalhou anteriormente com Biblioterapia, então, mostra que eles já detinham conhecimento prévio sobre o mesmo. De acordo com esses profissionais, grande parte desse contato com a área foi feito na universidade onde estudaram, e realizaram cursos no decorrer de suas vidas. Outros profissionais (30%) tiveram acesso à Biblioterapia devido a situações que passaram, e tais questões os fizeram atuar na área.

3. Sobre o Perfil no Instagram e Estrutura do Serviço

Em relação ao Perfil do Instagram e à Estrutura do Serviço, percebe-se que oito (8) ou seja (80%) dos perfis iniciaram suas atividades a partir de 2019.

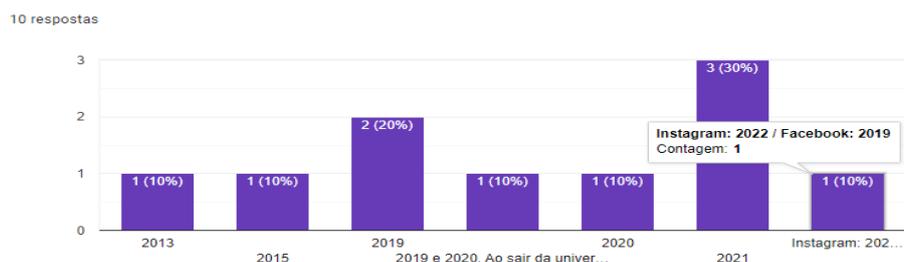


Figura 2 – Anos de criação dos Perfis

No entanto, através das respostas, foi possível saber que mesmo em período de pandemia, esse não foi o principal motivo para a criação dos perfis que surgiram. Um (1) desses perfis foi criado para que o projeto de Biblioterapia, que é desenvolvido no Canal do Youtube, seja mais propagado. Tem-se, também, que a oferta do serviço de Biblioterapia também ocorre em outra mídia social, e o Instagram foi utilizado depois, para ampliar a divulgação.

4. Realização do Serviço

A realização do serviço acontece de forma diversa, um (1) dos perfis realiza o serviço de Terapia Integrativa Comunitária (TIC) utilizando a Biblioterapia, outro entrevistado diz que sempre que pode publica *posts* com frases de apoio, realiza leitura de poesias e sessões de Biblioterapia. Ficou constatado que 30% dos perfis realizam seus serviços somente indicando e divulgando leituras, 20% utiliza a rede social para divulgar outros meios onde a Biblioterapia é aplicada, como o *Youtube* e cursos *online* Uma das respostas a ser destacada também é sobre a forma de realização dos serviços.

Pode haver perfil que transmite mensagens bíblicas como forma de alento para alma, por exemplo, o que pode ser remetido ao aspecto histórico da Biblioterapia, como referido na introdução deste TCC. Foi citado que a Biblioterapia teve uma grande incidência de aplicação com material bibliográfico como a Bíblia, e hoje em dia ainda há essa vertente.

5. Criação dos perfis e parcerias

Foi possível analisar que esses perfis foram pensados e planejados individualmente, ou seja, somente pelo profissional que participou da criação, assim como o processo de oferta de serviço é feito sem parcerias diretas formalizadas oficialmente.

De acordo com a coleta de dados, as parcerias são feitas por aqueles perfis que são voltados para ofertar palestras, *lives* e cursos. Em geral, as parcerias são realizadas, momentaneamente, juntamente com psicólogos, terapeutas e educadores.

6. Prestação de serviços e Interação com os usuários

Quanto à prestação de serviços durante a pandemia, enquanto para alguns foi difícil disponibilizar serviços por questões pessoais ou de saúde, para outros profissionais, a pandemia levou muitas pessoas a buscarem a Biblioterapia, e, portanto, foram ofertados serviços como: contações de histórias, palestras, *podcasts*, encontros fechados via aplicativos de chamada de vídeo, mensagens que eram postadas com frequência nos perfis, que mesmo indiretamente

serviam como uma ajuda para aqueles que buscavam algum conforto e melhoria para o bem-estar.

E, como a leitura de livros é o principal meio de oferta da Biblioterapia, os profissionais que fizeram as mediações de leitura utilizaram diversos métodos.

Como comentários principais, tem-se: a) Leituras e indicações/divulgações de obras; e b) Foi considerado que houve um aumento da participação de seguidores em seus perfis durante a Pandemia.

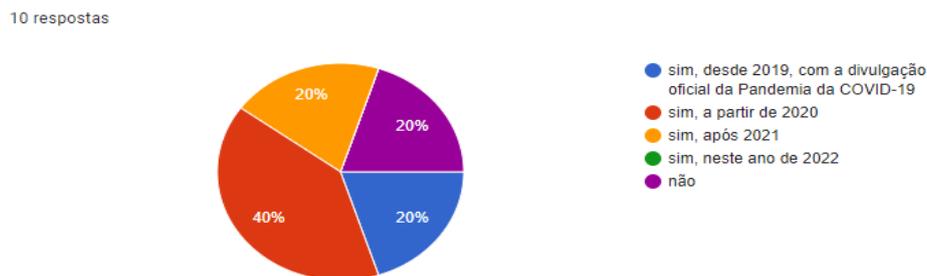


Figura 3 – Atividade dos perfis durante a pandemia da COVID-19

Destaca-se o crescimento de seguidores e a abrangência dos perfis. Com a atividade das páginas no Instagram durante a pandemia, 90% dos entrevistados afirmam que houve esse aumento do número de seguidores e interações, um (1) desses profissionais diz que mesmo sem divulgar tanto seu perfil, conseguiu atingir três (3) países com seus *podcasts*.

A interação com os usuários varia de cada perfil através dos serviços ofertados. Pode ser realizada tanto somente com a postagem de fotos e mensagens, ou diálogos em seus direct (canal de comunicação direta no Instagram), onde essas pessoas vão em busca de um tratamento mais profundo.

7. Percepções dos profissionais

Com nove (9) ou 90% de respostas dos profissionais acerca das suas percepções quanto à prestação de serviços, sete (7) comentaram que os usuários, ao saberem que o livro pode ajudar na melhoria da qualidade de vida e do próprio bem-estar, ficam impressionados e instigados a saberem mais. E, que essas pessoas procuram dar *feedback* sobre a Biblioterapia, ressaltando resultados positivos. Muitos o fazem através de vídeos e cartas, pois ficam impressionados com o poder que a leitura tem em ajudar.

9. Importância da Biblioterapia, dificuldades e facilidades encontradas

Do total de profissionais, 100%, isto é, os dez (10), que aplicam a Biblioterapia através do Instagram e que participaram da coleta de dados, afirmam a importância dela na melhoria do bem-estar. E, nove (9) mostraram que existem vários outros perfis capacitados para aplicarem essa terapia como um procedimento eficaz e que tem resultados satisfatórios.

A oferta através do Instagram ainda precisa ser mais desenvolvida, pois há dificuldades a serem enfrentadas, uma delas que foi citada por seis (6) profissionais ou 60% dos perfis foi o fator tempo, pois como qualquer trabalho, as atividades pertinentes ao trabalho do Biblioterapeuta requerem dedicação. Mas, dois (2) ou 20% dos perfis indicaram que o Instagram se mostra como um canal muito importante, principalmente pela Era digital que estamos vivendo.

Em resumo, conclui-se com esta coleta de dados realizada foi importante para entender que há outras formas de aplicar a Biblioterapia, e por meio das respostas dos profissionais vemos que esse tratamento está em vários locais e é realizado de diversas formas, porém pela mídia social ainda precisa de mais impulso em relação à dinâmica de apresentação do serviço, e também, de incentivo dos profissionais a desenvolver mais a aplicação.

Viu-se por meio do aumento de usuários nos perfis, no período da pandemia, que ocorreu uma procura por formas de alívio tanto emocional como mental no Instagram, que ajudem na melhoria do bem-estar e qualidade de vida, e que se os profissionais trouxerem mais inovação e constância na forma de aplicação desse serviço, este vai ser ainda mais útil na oferta da Biblioterapia.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de todo o trabalho de pesquisa realizado, e segundo os objetivos propostos, ficam aqui, as considerações finais.

Ressalta-se que a Biblioterapia, abarcada em todo o trabalho, é um processo terapêutico por meio de livros, conceituado por muitos autores de formas diferentes, mas que sempre convergem num mesmo sentido: o tratamento emocional humano. É um tratamento pouco falado, mas antigo e bastante utilizado, muitas vezes até involuntariamente.

Vivemos na Era digital e a cada dia ela se mostra mais forte no nosso meio, por isso é importante estar em constante adaptação para que mais pessoas sejam alcançadas pela Biblioterapia, posto que mesmo longe fisicamente, os serviços conseguem ajudar pessoas no tocante à melhoria do seu bem-estar e da sua saúde.

A pandemia da COVID-19 fez muitas mudanças no nosso dia-a-dia, e uma maior utilização da tecnologia digital se deu durante esse período. Utilizar nos dias de hoje as tecnologias a favor da humanidade tem se mostrado cada dia mais útil, como foi relatada na revisão bibliográfica; a digitalização de obras tem sido efetuada amplamente, e dispor dessas obras em formato digital também tem ajudado a oferta da Biblioterapia através das mídias sociais. Com os estudos para esta pesquisa, observou-se que existem Programas de Biblioterapia que podem ser encontrados em bibliotecas de várias tipologias e em diversos locais, desde em bibliotecas públicas até nas bibliotecas de saúde/hospital e bibliotecas acadêmicas, conectando os estudos e as práticas das Humanidades Digitais, com a junção das Ciências Sociais Aplicadas (Biblioteconomia) com as Ciências Tecnológicas.

Além disso, ficou claro como se pode utilizar redes e mídias sociais, com seus recursos, transformando-as em canais de apoio, ajuda e transformação pessoal. A partir das respostas da coleta de dados, como também das pesquisas realizadas, viu-se que não se trata somente da plataforma do Instagram que aplica métodos de ajuda em seus perfis, o Twitter e o Youtube também são ambientes que podem ser aproveitados para servir a esses e a outros serviços em prol da sociedade.

A pandemia da COVID-19 levou muitas pessoas consigo, e suas sequelas perduram até os dias de hoje. Mas, não é somente a pandemia que trouxe problemas, a própria sociedade, de forma geral com tantas questões políticas, econômicas e sociais difíceis, vem cada vez mais sendo afetada e afetando seus iguais. Mentalmente, a sobrecarga da vida e da evolução constante trazem cobranças e questões que precisam ser vistas, discutidas e tratadas. A evolução é importante, mas é necessário acompanhamento, e a Biblioterapia pode ser uma área

importante nesses casos. É preciso dar mais atenção à saúde mental e disponibilizar tratamentos capazes de minimizar os transtornos ou até mesmo de diminuir as doenças psicossomáticas como um todo.

Este Trabalho de Conclusão de Curso desenvolvido com o objetivo de analisar a Biblioterapia como serviço para a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas ofertada por meio do Instagram é uma forma de entender como é possível aos profissionais Bibliotecário e demais atores estarem conectados, atuando em suas áreas e ao mesmo tempo ajudando ao próximo. Como dito anteriormente, outras plataformas e ferramentas podem ser utilizadas para aplicar serviços da Biblioterapia, com isso viu-se a importância de buscar cada vez mais conhecimentos, e desenvolvimento de pesquisas nessa área, pois com o mundo evoluindo e tudo se modificando, é preciso estar acompanhando essas mudanças para que, nesse sentido, o próximo seja ajudado.

Esta pesquisa ajuda a entender que a tecnologia pode ser atrelada à Biblioterapia de modo promissor em conformidade com outras ciências. Aos pesquisadores e alunos, auxilia na confirmação de que é um método eficaz analisando os resultados obtidos através das diversas pesquisas existentes. A busca por conhecimento se trata de uma chance de aprender algo novo, entender e repassar a importância da Biblioterapia, além de inovar nos métodos de aplicação, tanto sozinha, quanto em conjunto com outros profissionais. Aos professores, mostra que é importante levar o tema à comunidade acadêmica, incentivando e mostrando que a Biblioterapia pode estar mais presente nos currículos, estudos, extensão e pesquisa. E à comunidade, fica o estudo como uma possibilidade de ajuda, um método terapêutico prazeroso que pode ser acessado até mesmo desde a própria casa, e ainda, com facilidade.

Conclui-se sobre a importância de mais estudos nessa área da Biblioterapia e o incentivo de sua aplicação cada vez mais efetiva em conjunto com os profissionais de Saúde, presencialmente, e em plataformas digitais, para garantir a segurança dos indivíduos atingidos por diversos acometimentos já narrados nesta pesquisa.

Deixo aqui em aberto, para estudos futuros, temas como a satisfação das pessoas atendidas pelos serviços on-line de Biblioterapia e a possibilidade de inclusão da Biblioterapia entre as Práticas Integrativas Complementares. Tais perspectivas podem trazer conhecimentos importantes sobre a Biblioterapia que ao meu ver se trata de um recurso de grande valia para a geração de bem-estar e melhoria da saúde na sociedade.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA SENADO. **Senado aprova uso da telemedicina durante pandemia de covid-19.** 2020. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2020/03/31/senado-aprova-uso-da-telemedicina-durante-pandemia-de-covid-19>. Acesso em: 02 nov. 2022.

APROBATO, V. C. Corpo digital e bem estar na rede Instagram: um estudo sobre as subjetividades e afetos na atualidade. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v. 38, n. 95, p. 157-164, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2018000200003&lng=pt&nrm=iso. Acesso: 23 nov. 2021.

ASSIS, P. O.; SANTOS, R. do R.; JESUS, I. P de. A Biblioterapia como um campo de atuação para o bibliotecário: perspectivas dos discentes do curso de biblioteconomia da UFBA. **Biblionline**, João Pessoa, v. 15, n. 1, p. 41-53, 2019. Disponível em: <https://brapci.inf.br/index.php/res/download/118218>. Acesso em: 02 nov. 2022.

BAPTISTA, R. A. G; SILVA, F. R. O microempreendedor individual brasileiro na era Instagram: Desafios e oportunidades. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 05, Ed. 12, Vol. 08, pp. 127-152. 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/marketing/era-instagram>. Acesso em: 22 nov. 2021.

CALDIN, C. F. A leitura como função terapêutica: Biblioterapia. **Encontros Bibli: revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação**, [S. l.], v. 6, n. 12, p. 32-44, 2001. DOI: <https://doi.org/10.5007/1518-2924.2001v6n12p32>. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2001v6n12p32>. Acesso em: 14 jun. 2021.

CONHEÇA a biblioterapia e como a leitura pode combater a ansiedade. **Jornal de Jundiáí Regional**, 10 junho 2018. Disponível em: <https://www.jj.com.br/jundiái/conheca-a-biblioterapia-e-como-a-leitura-pode-combater-a-ansiedade/index.html>. Acesso em: 16 jun. 2021.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto.** Porto Alegre: Artmed, 2007.

DOENÇAS por coronavírus (COVID-19). OMS. 2020. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1. Acesso em: 23 nov. 2021.

DUARTE, E. J.; VIANNA, W. B.; CALDIN, C. F. Biblioterapia e teoria do efeito estético: diálogos interdisciplinares. **Pesquisa Brasileira em Ciência da Informação e Biblioteconomia**, v. 13, n. 2, 2018. DOI: <https://doi.org/10.22478/ufpb.1981-0695.2018v13n2.41365>. Disponível em: <https://brapci.inf.br/index.php/res/v/27833> . Acesso em: 30 out. 2021.

FEITOSA, A. C. O. **A democratização da informação nas Humanidades digitais: o podcast @cimplifica.** 2019. 50 f. TCC (Graduação) - Curso de Biblioteconomia, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.

GAMEIRO, N. **Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia.** Fiocruz. 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>. Acesso em: 20 out. 2022.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso: 01 out. 2022.

ILLOUZ, E. **Saving the modern soul. Therapy, emotions and the culture of self-help.** Los Angeles: University of California Press, 2008.

INSTAGRAM cresce na pandemia e já é 31% maior que Facebook. **Monitor Mercantil.** 21 setembro 2020. Disponível em: <https://monitormercantil.com.br/instagram-cresce-na-pandemia-e-ja-e-31-maior-que-facebook/>. Acesso em: 23 nov. 2021.

JOSIOWICZ, A. J. Humanidades digitais e leitura no twitter: “um placebo sanador em tempos de COVID-19”. **Estudos Históricos (Rio de Janeiro)** [online]. 2021, v. 34, n. 73, pp. 343-366. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S2178-149420210207>. Acesso em: 25 set. 2022.

MAUCH, A. G. D. *et al.* A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da pandemia por Covid-19. 2020. **Health Residencies Journal - HRJ.** 1. 44-61. 10.51723/hrj.v1i2.12. DOI: <https://doi.org/10.51723/hrj.v1i2.12>. Disponível em: <https://escsresidencias.emnuvens.com.br/hrj/article/view/12>. Acesso em: 19 nov. 2021.

MINISTERIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS.** Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/apc/pics>. Acesso em: 01 nov. 2022.

MOURA, M. A. Ciência da Informação e humanidades digitais: mediações, agência e compartilhamento de saberes. **Perspectivas em Ciência da Informação** [online]. 2019, v. 24, n. spe, pp. 57-69. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5344/3893>. Acesso em: 25 ago. 2022.

NEGRI, F.; ZUCOLOTO, G.; MIRANDA, P.; KOELLER, P. Ciência e Tecnologia frente à pandemia. IPEA. 2022. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/cts/pt/central-de-conteudo/artigos/artigos/182-corona>. Acesso em: 01 nov. 2022.

OMS. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo.** 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 02 nov. 2022

OPAS. **Entenda a infodemia e a desinformação na luta contra a COVID-19.** 2020. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/Factsheet-Infodemic_por.pdf. Acesso em: 02 nov. 2022.

PAJEÚ, H. M; SANTOS, W. A. L. Mediação cultural e de leitura na formação do bibliotecário biblioterapeuta. **RECIIS (Online)**; 15(3): 703-721, jul.-set. 2021. Ilus. DOI: <https://doi.org/10.29397/reciis.v15i3.2134>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1342696>. Acesso em: 17 mar. 2022.

PASSOS, A. G. A., *et al.* O aumento das doenças psicossomáticas durante a pandemia e dificuldades no atendimento psicológico. **Research, Society and Development** v. 10, n. 8, e10710817004, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17004>. Disponível em: https://redib.org/Record/oai_articulo3334605-o-aumento-das-doen%C3%A7as-psicossom%C3%A1ticas-durante-a-pandemia-e-dificuldades-atendimento-psicol%C3%B3gico. Acesso em: 31 out. 2021.

PEREIRA, I. L. **A importância da Biblioterapia no tratamento da depressão**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Biblioteconomia) – Escola de Biblioteconomia, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. 2016. Disponível em: <http://www.unirio.br/emc/unirio/unirio/cchs/eb/arquivos/tccs-2016.2/Isabela%20Lustosa%20Pereira.pdf>. Acesso em: 27 out. 2021.

PESQUISA da UERJ indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a quarentena. UERJ. 2020. Disponível em: <https://www.uerj.br/noticia/11028/>. Acesso em: 20 out. 2022.

PIMENTA, R. Os Objetos Técnicos e seus papéis no horizonte das Humanidades Digitais: um caso para a Ciência da Informação. **Revista Conhecimento em Ação [Online]**, 1.2 (2016): 33. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/rca/article/view/20>. Acesso em: 2 set. 2022.

PRESNER, T. **Digital Humanities 2.0: A Report on Knowledge, 2010**. Disponível em: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.469.1435&rep=rep1&type=pdf>. Acesso em: 23 ago. 2022.

RIBEIRO, R. C. N.; LÜCK H. E. Biblioterapia em tempos de COVID-19: como a prática pode auxiliar na manutenção da saúde mental de pesquisadores, docentes e discentes. **Revista Brasileira de Educação em Ciência da Informação**, v. 7, n. 1, p. 24-53, 11 out. 2020. DOI: <https://doi.org/10.24208/rebecin.v7iespecial.185>. Disponível em: <https://portal.abecin.org.br/rebecin/article/view/185> . Acesso em: 13 nov. 2021.

ROCK CONTENT. Instagram: **Saiba tudo sobre essa rede social**. [2016-2018]. Disponível em: <https://rockcontent.com/br/blog/instagram/>. Acesso em: 22 de nov. de 2021.

ROSA, Aparecida Luciene Resende. **As Cartas de Ana Cristina César**: uma contribuição para a Biblioterapia. 2006. 84 f. Dissertação (Mestrado em Letras) – Universidade do Vale do Rio Verde (UninCor), Três Corações, 2006. Disponível em: https://www.unincor.br/images/imagens/2017/mestrado_letras/APARECIDA_LUCIENE_RESENDE_ROSA.pdf. Acesso em: 01 out. 2022.

SANTOS, A. P.; RAMOS, R. B. T.; SOUSA, T. C. S. Biblioterapia: estudo comparativo das práticas biblioterápicas brasileiras e norte-americanas. **RECIIS - Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 1-15, abr./jun. 2017. DOI: <https://doi.org/10.29397/reciis.v11i2.1072>. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/19696> . Acesso em: 03 nov. 2021.

SANTOS, A. P.; ROCHA, N.; CAVALCANTI, L. A. B. Prática de Biblioterapia no Brasil e no exterior: principais experiências com a terapia pela leitura a partir da década de 1980. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde**, v. 15, n. 3, 2021.

DOI: 10.29397/reciis.v15i3.2166. Disponível em: <http://brapci.inf.br/index.php/res/v/163230>. Acesso em: 17 mar. 2022.

SEITZ, E. M. Biblioterapia: uma experiência com pacientes internados em clinica médica. **ETD - Educação Temática Digital**, Campinas, SP, v. 7, n. 1, p. 96–111, 2005. DOI: <https://doi.org/10.20396/etd.v7i1.598>. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/etd/article/view/598> . Acesso em: 01 nov. 2021.

SOHRABI C, et al. Corrigendum to World Health Organization Declares Global Emergency: A Review of the 2019 Novel Coronavirus (COVID-19). **International Journal of Surgery** (London, England), 2020; 76, 71-76.

THATCAMP. Manifesto das digital humanities. DACOS, M. (trad.). Paris: **ThatCamp**, 2011. Disponível em: <http://tcp.hypotheses.org/497>. Acesso em: Acesso em: 27 ago. 2022.

VALENCIA, M. C. P.; MAGALHÃES, M. C. Biblioterapia: síntese das modalidades terapêuticas utilizadas pelo profissional. **BIBLOS - Revista do Instituto de Ciências Humanas e da Informação**, v. 29, n. 1, 2015. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/biblos/article/view/4585/3533>. Acesso em: 02 nov. 2021.

WHO. **Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact**. 2022. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1. Acesso em: 02 nov. 2022.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) profissional,

Esta pesquisa intitula-se “BIBLIOTERAPIA VIA INSTAGRAM COMO RECURSO PARA A MELHORIA DO BEM-ESTAR E DA QUALIDADE DE VIDA NA PANDEMIA DA COVID-19” com a proposta de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) de Graduação em Biblioteconomia pela Universidade Federal de Pernambuco. Solicitamos a sua colaboração e autorização para apresentar os resultados deste estudo em publicação acadêmica e científica na área da Biblioteconomia e Ciência da Informação.

Os resultados da pesquisa serão apresentados mantendo o sigilo dos perfis e respondentes conforme indicado por cada profissional participante.

Favor assinalar o que melhor se aplica no seu caso:

() quero colaborar, autorizo a publicação dos resultados com a divulgação do meu nome e do meu perfil no Instagram.

() quero colaborar, autorizo a publicação dos resultados com a divulgação apenas do meu perfil no Instagram.

() quero colaborar, autorizo a publicação dos resultados, mas sem nenhuma identificação do meu nome ou do meu perfil no Instagram.

Diante do exposto, fica declarado que ocorreu o esclarecimento devido com o consentimento para participar da pesquisa e colaborar ou não com a publicidade dos resultados, conforme indicado acima.

Desde já, agradecemos a sua colaboração neste importante processo de divulgação da Biblioterapia.

Geysielly Cássia do Nascimento Silva

APÊNDICE B - QUESTIONARIO

1. Dados de Identificação

1.1. Nome do perfil no Instagram (opcional):

1.2. Nome do profissional responsável pelo perfil no Instagram (opcional):

1.3. Profissão do responsável pelo perfil no Instagram (obrigatório)

1.4. Já havia trabalhado com Biblioterapia antes da criação do Perfil? (obrigatório)

() sim

() não

1.4.1. Se sim, comente onde foi e como foi a sua experiência.

1.5. Realizou alguma disciplina na Graduação, fez curso ou outra formação sobre Biblioterapia? (informe o que foi realizado nesse sentido)

1.6. Georeferência (onde o(a) profissional é residente. Indicar: cidade e Estado):

2. Sobre o Perfil no Instagram e a Estrutura do Serviço

2.1. Em que ano o Perfil foi criado no Instagram?

2.2. Como surgiu a ideia da criação do perfil?

2.3. Comente sobre a estruturação do seu Perfil (se planejou e desenvolveu sozinho(a) ou se contou com outros profissionais para isso, informe quanto tempo levou para desenvolver a estrutura do Perfil, quais as dificuldades encontradas?)

2.4. Quais serviços são ofertados no seu Perfil? (se possível, comente sobre eles)

2.5. Quais são as suas atribuições com a Biblioterapia no Perfil?

2.6. Como você atua no seu Perfil no Instagram, sozinho(a) ou tem uma equipe?

2.6.1. Caso tenha uma equipe, favor informar quantas pessoas e as atividades que elas desenvolvem.

2.7. Você tem parcerias com profissionais de saúde? Comente sobre essa vinculação ou interação de atividades profissionais.

3. Quanto à prestação do Serviço de Biblioterapia na Pandemia

3.1. O seu perfil ficou em atividade prestando serviços de Biblioterapia durante a Pandemia?

() sim, desde 2019, com a divulgação oficial da Pandemia da COVID-19

() sim, a partir de 2020

() sim, após 2021

() sim, neste ano de 2022

() não

3.1.1. Se sim, comente sobre os serviços ofertados e como ocorreu.

3.2. Considera que houve aumento da participação de seguidores no seu Perfil durante a Pandemia? (fale sobre o que observou nesses anos)

3.3. Como utiliza a mediação da leitura, a indicação de gêneros literários, de obras e autores no seu Perfil? (comente sobre isso)

3.4. Tem parceria com editoras, livrarias, autores e outros profissionais para a atuação no seu perfil? (como realiza as parcerias e o que ofertam aos seguidores?)

3.5. Você interage com os seguidores sobre questões de saúde relativas ao bem-estar e à qualidade de vida?

4. Percepção sobre a prestação de serviços

4.1. Como os seguidores reagem diante dos serviços de Biblioterapia, ao saberem, por exemplo, que os livros podem ajudar na melhoria da qualidade de vida e no próprio bem-estar? (fale sobre os depoimentos)

4.2. Qual a sua percepção sobre outros perfis de Biblioterapia no Instagram?

4.3. Quais os desafios que você enfrenta hoje e o que empreenderia no seu Perfil?

4.4. Este campo fica aberto para seus comentários. Agradecemos pela valiosa colaboração.