

## PÁGINAS ANSIOSAS: UMA VIAGEM PELO OCEANO DA ANSIEDADE ATÉ DESEMBARCAR NA ILHA DA BIBLIOTERAPIA<sup>1</sup>

*Stheve Balbinotti*  
*Graduando em Biblioteconomia - UFRGS*  
*stheve@gmail.com*

### Resumo

O objetivo deste artigo é analisar o ato da leitura como um método de amenizar ou diminuir os sintomas do transtorno de ansiedade. A metodologia inclui pesquisa bibliográfica e observações sobre os transtornos de ansiedade, leitura e biblioterapia. Vincula os transtornos de ansiedade aos dias atuais que parecem exercer uma pressão mental maior no ser humano e estabelece uma conexão com o desenvolvimento da tecnologia que pode ajudar ou desestabilizar o ser humano, dependendo do cenário em que se encontra o indivíduo. Destaca a leitura como tentativa de fuga dos problemas psicológicos e sua utilização na psicologia. Conclui que a leitura, além de ser importante para o bem estar e ser um fator de extrema relevância para o desenvolvimento de um país, também é capaz de ser um elemento eficaz para ajudar pessoas que buscam alternativas para diminuir o transtorno da ansiedade.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Biblioterapia. Leitura.

### 1 INTRODUÇÃO

Para fugir um pouco do óbvio das ideias que o mundo acadêmico insiste em transmitir aos seus seguidores, este artigo é uma metáfora de uma viagem de navio onde a ansiedade é representada pelos oceanos, o bibliotecário é o capitão, a biblioterapia é uma ilha e o leitor é um eterno viajante.

No oceano imenso de sentimentos que os humanos estão dispostos e ao relento, será evidenciado o sentimento da ansiedade, mais precisamente o transtorno da ansiedade. Nesta longa viagem ficar ansioso é perigoso e desconfortável e uma das alternativas para fugir da situação incomoda é a leitura, aqui tratada como biblioterapia, pois é uma terapia através das letras e fuga para mundos alternativos para navegar por águas mais calmas.

Desde os tempos mais antigos até os dias atuais, tanto a área da saúde quanto os diversos campos da ciência são concordantes que o processo da leitura é fundamental para o bem estar e para o crescimento intelectual. A biblioterapia surge para fazer a mediação entre a leitura e a busca por uma calma interior que por vezes só é encontrada através das páginas de um livro ou da voz de alguém que conta

uma história interessante que desperte curiosidade.

Nessa viagem pelos oceanos da ansiedade e das águas calmas da biblioterapia são apresentados seus conceitos de modo que o viajante leitor possa navegar e chegar ao final da linha do horizonte com uma noção de como os oceanos da ansiedade e as águas da biblioterapia podem se completar e tornar a vida do leitor viajante mais tranquila. O problema maior dessa viagem é o porquê de não existir uma abordagem maior nas áreas da saúde e da educação, do quanto a biblioterapia é capaz de ajudar as pessoas que sofrem de algum transtorno psiquiátrico.

A seguir, a viagem pelos oceanos da ansiedade até a chegada na ilha da biblioterapia assumirá a seguinte divisão: *Embarcando no navio da ansiedade; Em busca da ilha da Biblioterapia; Navegando pelos mares da ansiedade informacional; Chegando na ilha da biblioterapia.*

### 2 EMBARCANDO NO NAVIO DA ANSIEDADE

Nossa viagem começa por um porto antigo e conhecido, porém sempre lotado de passageiros ansiosos e não importa se é no

passado, presente ou futuro, já que o transtorno da ansiedade assola a humanidade desde seus primórdios. As pessoas estão passando por um processo complexo de transformação de pensamentos e sentimentos com o advento de novas tecnologias que surgem a cada dia e ao mesmo tempo que estão conectadas, também parecem se distanciar uma das outras cada vez mais rapidamente.

A medicina estuda a ansiedade e seus níveis de transtornos há muitos anos e tenta desvendar seus segredos. O nível mais alto da ansiedade é a sua transformação em pânico. As nomenclaturas mais usuais que a medicina usa para a doença são síndrome do pânico e transtorno do pânico. Os primeiros sintomas caracterizados como uma doença e estudados pela medicina aconteceram em 1890.

Os sintomas de ansiedade são conhecidos pela medicina desde muito tempo. No entanto, esses sintomas só foram reunidos e caracterizados como uma doença em 1890. O transtorno de pânico já foi chamado de transtorno do “coração irritável”, quando descrito em soldados norte-americanos durante a guerra civil, na década de 1860, considerando a importância do sintoma de aceleração do ritmo cardíaco no quadro. (KAPCZINSKI et al., 2003, p.13).

O transtorno da ansiedade é capaz de destruir vidas se não tratado da forma correta e é preciso que as pessoas ao redor do ansioso estejam atentas aos sintomas para indicar ajuda. “Em graus variados, quando os transtornos de ansiedade já estão instalados, inevitavelmente trarão prejuízos significativos para os setores vitais de suas vítimas (vida social, familiar, profissional, acadêmica etc.)” (SILVA, 2009, p.18).

Continuamos a nossa viagem e a busca em alto mar pelos significados da ansiedade segue e a bordo do navio lotado de dúvidas ansiosas surge das profundezas do oceano gelado uma questão, qual seria o conceito da ansiedade?

Em algumas definições a ansiedade é entendida como um processo passageiro, em outras como uma característica permanente do comportamento ou da personalidade. Algumas outras, ainda, designam como ansiedade tanto processos transitórios como predisposições ou traços duradouros da personalidade. (PESSOTTI, 1978, p.3).

Ser ansioso é viver no limite das emoções e estar em conflito com sua própria personalidade. Silva (2009) enfatiza que sensações de tensão, apreensão e inquietação fazem parte do cotidiano do ansioso e que tais fatores são obstáculos na luta pela descoberta da personalidade.

Todos os lados da vida de uma pessoa com transtorno de ansiedade são afetados, o psicológico, pessoal, financeiro e “[...] tudo isso acompanhado por manifestações orgânicas tais como palpitações (taquicardia), suor intenso (sudorose), tonturas, náuseas, dificuldade respiratória, extremidades frias etc.”. (SILVA, 2009, p.28).

Existem níveis de ansiedade, conforme o quadro do paciente, ele pode ser diagnosticado e ser direcionado ao devido tratamento. Os mais conhecidos transtornos que a ansiedade pode desencadear são:

Os principais transtornos de ansiedade incluem o transtorno de pânico (TP), transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno de ansiedade pós-traumático (TEPT), transtorno de ansiedade social (TAS) e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), com uma prevalência ao longo da vida de 31,2%. Os transtornos de ansiedade impõem ônus individuais e sociais e tendem a ser crônicos e incapacitantes, sobrecarregando o sistema de saúde. (KAPCZINSKI et al., 2011, p.167).

O transtorno da ansiedade anda sempre de mãos dadas com um dos sentimentos mais normais do ser humano, “[...] o medo, em uma medida certa, deve ser entendido como uma função do comportamento humano saudável, necessária e imprescindível para a proteção do ser humano diante dos perigos que o rodeiam.” (SILVA, 2009, p.16). Mas é preciso saber dosar o medo, pois existe o medo benéfico, aquele que evita um momento ruim, como por exemplo, evitar um acidente ou um assalto e só depois perceber que tal situação poderia ter ocorrido.

Fedida (2002) afirma que a tristeza é um contato interior e uma maneira de se proteger. Então, a ansiedade e seus transtornos podem ser de alguma utilidade para os indivíduos que sofrem desse transtorno. É preciso descobrir os melhores caminhos e realizar uma viagem tranquila pelas águas da ansiedade para se descobrir e não se afundar no oceano gelado

dos transtornos e uma das alternativas pode ser a leitura, como mostra a seguir o texto.

### 3 EM BUSCA DA ILHA DA BIBLIOTERAPIA

Depois de uma longa viagem por mares agitados e tempestades gigantescas de sentimentos em que por vezes nem sabíamos o que estávamos sentindo devido aos sintomas da ansiedade marítima, chegamos à ilha da Biblioterapia. Esta ilha de leituras e emoções é uma ótima opção como válvula de escape para os transtornos da ansiedade e deve ser mediada por bibliotecários e profissionais da saúde que, devem trabalhar em conjunto ou individualmente e isso vai depender de como os viajantes chegam à ilha.

A biblioterapia existe há milhares de anos, talvez desde os tempos dos homens das cavernas com seus códigos e artes através das paredes desenhadas e quem garante que além de ser uma ferramenta utilizada para sobreviver não seria uma forma de terapia para a fuga da luta pela sobrevivência que na maioria das vezes acabava em sangrentos confrontos por comida ou territórios. E a biblioterapia foi evoluindo com o passar dos anos, mas o objetivo sempre foi o mesmo, ajudar pessoas a enfrentar seus problemas, principalmente os psicológicos.

Há milênios atrás, o faraó egípcio Ramsés II mandou colocar no frontispício de sua biblioteca a inscrição: remédios para a alma”. Entre os romanos do primeiro século, nós vamos encontrar em Aulus Cornelius Celsus, palavras de estímulo ao uso da leitura e discussão dos preceitos dos grandes oradores como forma terapêutica. Na Idade Média, na abadia de São Gall, havia a inscrição: “tesouro dos remédios da alma. (ALVES, 1982, p.54-55).

A palavra biblioterapia significa uma mistura entre livros e terapia. “O termo Biblioterapia é derivado do grego “*Biblion*”, que designa todo tipo de material bibliográfico ou de leitura e *Therapein* que significa tratamento, cura ou restabelecimento.” (SEITZ, 2006, p.17). A biblioterapia, a psicologia e a psiquiatria devem andar juntas durante o processo biblioterapêutico, pois o sucesso de uma depende diretamente da outra no resultado final.

Vale destacar que, de fato, o conceito de biblioterapia ganhou força quando seu valor terapêutico foi considerado relevante, mas a história se contradiz, pois a leitura sempre foi relevante para o bem estar psicológico. Orsini (1982) afirma que biblioterapia, como termo apareceu pela primeira vez no *Dorland's Illustrated Medical Dictionary*, em 1941 e ressalta:

O conceito de biblioterapia é tanto velho quanto novo. Na medida em que o valor terapêutico da leitura foi reconhecido desde tempos remotos, podemos considerá-lo como velho. Por outro lado, é novo, já que tentativas foram feitas para formular uma base teórica para o conceito, visando à criação de uma técnica. Isso equivale a dizer que, apesar da ideia ter sido reconhecida há tempos, o conceito só foi formalmente identificado no século atual. (ORSINI, 1982, p.143).

Já sabemos parte da história da biblioterapia e seu conceito. Mas, o que seria a biblioterapia de uma forma mais prática voltada para a área da Biblioteconomia e da Ciência da Informação?

A Biblioterapia é um programa de atividades selecionadas envolvendo materiais e leituras planejadas, conduzidas e controladas como um tratamento, sob orientação médica para problemas emocionais e de comportamento, devendo ser administrada por um bibliotecário treinado de acordo com as propostas e finalidades prescritas. (SEITZ, 2006, p.19).

Embora a pesquisa seja voltada para a Biblioteconomia, precisamos destacar o que é a biblioterapia com o viés da Psicologia e Psiquiatria, pois o sucesso de uma depende diretamente da outra.

Na psiquiatria: é aplicada com a finalidade de curar distúrbios psíquicos já instalados no indivíduo. Os livros podem atuar como elemento auxiliador nas diversas fases. Na psiquiatria, a Biblioterapia é um valioso coadjuvante, pois há casos em que o doente tem grande dificuldade de expressão e comunicação, exigindo um tratamento anterior à terapia propriamente dita. (SEITZ, 2006, p.31).

Segundo Alves (1982) a biblioterapia ajuda os pacientes com dificuldade de

expressão e comunicação abrindo espaço para a terapia propriamente dita. Esclarece que o propósito dos livros levados aos pacientes deverá ser para transmitir otimismo e alegria e nunca para deprimir e isso precisa ser selecionado de maneira eficaz por parte da equipe que cuida dos livros ou demais ferramentas utilizadas no processo da biblioterapia ou terapia.

Um dos grandes problemas para o alcance do sucesso da biblioterapia em indivíduos com transtorno da ansiedade é a falta de informações quanto aos benefícios que a leitura de qualidade leva aos mesmos. É preciso uma boa dose de propagandas com qualidade de conteúdo para chamar os leitores, é preciso um plano com boas táticas em escolas e hospitais, onde os indivíduos sintam vontade de praticar a leitura, mas a leitura que faça refletir sobre suas ideias e não uma leitura de analfabetismo funcional, como as vendidas pela mídia e pelo mercado literário que só se importa com seus lucros.

O ambiente hospitalar normalmente é cercado de tristeza e solidão por parte de pacientes e familiares, mas “[...] a presença da literatura em ambiente hospitalar constitui uma fresta para que o infante experiencie, não no plano real, mas no plano da representação simbólica, a vida da qual se encontra temporariamente excluído.” (KETZER; AMODEO, 2007, p.11). A biblioterapia costuma ter grande sucesso nas alas infantis de diversos hospitais, a literatura costuma tirar as crianças do hospital e levar para dentro das histórias e a distração acaba evitando os transtornos de ansiedade e sofrimentos.

Uma das maiores vantagens da biblioterapia é que ela poderá ser colocada em prática de maneira simples e sem burocracia. “A Biblioterapia é um instrumento que consegue encontrar espaço em programações diversas, não precisando de um momento explícito de terapia; digamos que é a “hora da história.” (FELDMAN, 1996, p.37).

A vida é constituída de sentimentos e alguns deles fazem mal a nossa saúde mental e física. Segundo Sunderland (2005) é preciso pensar, refletir e trabalhá-los para tenham um fim. A leitura é ferramenta importante para que os sentimentos sejam aniquilados e que se tenha uma vida saudável.

A imaginação é algo muito pessoal e a leitura tende a ser uma iniciativa para a entrada

no mundo imaginário. A imaginação é parte fundamental na luta contra a ansiedade, mas as histórias devem ser bem selecionadas, pois assim como pode gerar uma força para não se deprimir, também poderá ser determinante para transmitir ainda mais ansiedade e tristeza.

O uso da história terapêutica mostra também como recorrer à ajuda da imaginação para lidar com sentimentos difíceis demais. Em geral, a imaginação tem mais a dizer sobre os sentimentos do que a cognição. Em momentos de stress emocional, a ruminação mental tende a remexer as mesmas respostas, ansiedades e vozes críticas interiores. (SUNDERLAND, 2005, p.31)

Uma das grandes metas da biblioterapia é fazer com que o leitor se descubra e trabalhe seus sentimentos de maneira que consiga neutralizar os meios de entrada daquilo que lhe faz mal e assim consiga desenvolver habilidades psicológicas de controle. “Para a biblioterapia, o ser humano é uma criação contínua, em incessante movimento de tornar-se. Esse tornar-se passa por uma transfiguração, a cada vez nova, de si e do mundo.” (OUAKNIN, 1996, p.97).

OUAKNIN (1996) afirma que a leitura é fator relevante para sair da depressão e que a esperança de um futuro melhor é derivada da leitura e suas diversas modalidades e também contribui para o alcance da harmonia tão almejada pelo ser humano.

Para quem sofre de transtorno de ansiedade a leitura é importante para amenizar os sintomas e é uma busca, através das páginas e histórias para se libertar da prisão emocional que o transtorno causa nos indivíduos. Também é importante para aprender sobre a própria doença e buscar ajuda com livros sobre o tema.

Aprenda tudo sobre os seus medos e os transtornos que eles podem lhe causar. Procure literaturas especializadas, troque experiências com outras pessoas, assista a filmes que retratem o problema. Quanto mais souber sobre o assunto, mais aumentará sua munção contra o “inimigo”. (SILVA, 2009, p.155).

A biblioterapia dá bons resultados quando é colocada em prática de maneira eficiente. A questão que fica pertinente é o fato de não ser abordada da maneira que merece, seja na área

da saúde e até mesmo nas universidades e cursos relacionados às Ciências da Informação e a própria Biblioteconomia. Os maiores desafios que a biblioterapia enfrenta são:

A falta de bibliotecários treinados e com habilidades para conduzir o programa de Biblioterapia;  
A inexistência de bibliotecas em hospitais;  
O pouco conhecimento sobre o leitor;  
A inexistência de estudos que apontem quais os tipos de problemas de saúde mais tratáveis com Biblioterapia, qual tipo de leitura é mais eficaz e qual leitor será mais beneficiado. (SEITZ, 2006, p.31).

É preciso que profissionais da área da saúde e da Biblioteconomia se unam e busquem alternativas para que a biblioterapia continue realizando o que fez desde o surgimento das histórias e dos livros, que é cuidar do bem estar do ser humano e continuar sendo colaborativa para acabar ou amenizar com os transtornos psicológicos que alguns indivíduos sofrem.

#### 4 NAVEGANDO PELOS MARES DA ANSIEDADE INFORMACIONAL

Chegamos ao porto da tecnologia e aqui é tudo perfeito, mas cuidada, pois as aparências enganam os leitores e até os mais experientes navegadores acabam se afogando no mundo digital da leitura. Não há dúvidas que a tecnologia ajuda a disseminar o conhecimento e faz com que a velocidade na fabricação de novos suportes de leitura cresça cada vez mais rápido. A era digital gera uma quantidade absurda de conteúdo de informação e isso gera diversos problemas quanto à qualidade das informações, pois quantidade não significa qualidade.

Alguns críticos dizem que a humanidade nunca leu tanto como na atualidade, já que existem as redes sociais como o *facebook* e *twitter*, que recebem milhares de informações vindas de todos os cantos do mundo a cada segundo e que entopem as telas de computadores e celulares. “Quando as pessoas assumem o controle das mídias, os resultados podem ser maravilhosamente criativos; podem ser também uma má notícia para todos os envolvidos”. (JENKINS, 2009, p. 45). As informações chegam através de textos, fotos e

vídeos, se são boas e confiáveis, aí já não se pode ter certeza de absolutamente nada.

São diversos os suportes de leitura que circulam pelas mãos dos leitores, é verdade que muitos não têm acesso devido aos valores altos, mas podemos citar os dispositivos eletrônicos como os *smartphones*, onde alguns modelos permitem ao usuário que se baixe livros online da internet.

Outra opção são os leitores digitais. Quando surgiram no Brasil eram de preços muito elevados, com o surgimento de modelos nacionais, os valores baixaram e os próprios modelos importados também foram obrigados a baixar o valor para não perder o mercado brasileiro.

Atualmente, identificamos uma diversidade de dispositivos de leitura disponíveis no mercado brasileiro. Porém, esse é um quadro de difícil composição, já que, a cada dia, essas máquinas são aperfeiçoadas em novas versões, como também outros modelos são oferecidos aos consumidores. (MACEDO, 2014, p. 91).

Não são só os leitores que são afetados com a mudança do cenário na busca por uma leitura de qualidade. Com as transformações que a tecnologia sofre a cada segundo, o cenário muda rapidamente e

[...] nestes últimos anos, temos assistido, com o desenvolvimento da Internet, ao aparecimento de novas formas de escrita, de edição, de distribuição e de leitura, e especialmente à multiplicação de documentos digitais, de editores eletrônicos, de livrarias virtuais, de obras de referência e de bases de dados textuais *on-line*, de obras hipertextuais e de dispositivos de leitura de livros eletrônicos. (FURTADO, 2006, p.29).

Existe uma forte ansiedade, mas não o transtorno da ansiedade tradicional, agora dispomos também de uma ansiedade informacional, tamanha é a quantidade de notícias que chegam em telas de computadores, celulares e também da TV. “É preciso reeducar as pessoas que produzem informação afim de aumentar sua eficiência, e nós, como consumidores, devemos ficar hábeis como receptores se quisermos nos livrar da ansiedade de informação.” (WURMAN, 1991, p.55).

Olhar o celular a cada segundo, entrar em vários sites ao mesmo tempo, olhar o tempo

todo para a TV. São situações do cotidiano e que por vezes nem se percebe que fazem parte do atual cenário da ansiedade informacional. Mas como surge essa ansiedade da nova era? Acontecem

[...] situações gerais que costumam provocar ansiedade de informação: não compreender a informação; sentir-se assoberbado por seu volume; não saber se uma certa informação existe, não saber onde encontrá-la; e, talvez a mais frustrante, saber exatamente onde encontrá-la, mas não ter a chave de acesso.” (WURMAN, 1991, p.49).

Independentemente da plataforma, o importante é que o leitor sinta-se bem e que não desista de suas leituras. Como afirma Silva (2005) cabe ao bibliotecário pesquisar e atuar em conjunto com profissionais da área da saúde para dispor aos leitores um bom serviço e para que biblioterapia faça a diferença na vida do leitor ou paciente.

Nossa viagem marítima está quase chegando ao seu final. Vale ressaltar que quem escolhe o trajeto da viagem é o capitão. O bibliotecário precisa agir como um capitão que indica os caminhos corretos e faz a mediação das leituras para os leitores viajantes. Em uma sociedade cercada de informações, o bibliotecário precisa selecionar cuidadosamente os materiais que acha ser útil para uma leitura de qualidade e o progresso do leitor paciente.

## **5 CHEGANDO NA ILHA DA BIBLIOTERAPIA**

Na última parada de nossa viagem desembarcamos em uma ilha que une os

profissionais, pesquisadores e estudantes da área da saúde e da Biblioteconomia. Para que o processo de biblioterapia tenha uma eficácia em seu resultado final, são necessárias convergências de ideias, pesquisas e trabalhos entre áreas da saúde e da Ciência da Informação.

A ansiedade, independentemente do nível em que está no campo psíquico e físico do indivíduo, é considerada por muitos especialistas em transtornos psiquiátricos como a doença que mais afeta a saúde mental dos seres humanos. A leitura é uma ferramenta importante para quem luta contra o transtorno da ansiedade e precisa ser mediada por profissionais capacitados para que possa contribuir para o bem estar de quem procura auxílio.

O papel da biblioterapia é o de oferecer ao leitor um novo recurso para fugir ou enfrentar (dependendo do cenário psicológico do leitor) os transtornos de ansiedade e demais transtornos psicológicos. Os bibliotecários precisam estar preparados e se adequarem ao cenário que estiverem inseridos juntamente com os leitores e pacientes. A tecnologia é uma via de mão dupla e é preciso cuidado, pois ela é capaz de ajudar e atrapalhar todos os envolvidos no processo de biblioterapia.

Existem oceanos com águas frias e agitadas e também existem ilhas com águas calmas onde a vida e o amor se sobrepõem e isso dificulta os naufrágios e perdas de vida. O ser humano tem o poder de escolher por onde quer navegar e as páginas que vai virar em sua vida e a biblioterapia pode indicar leituras e caminhos para que o trajeto dessa viagem possa ter mais harmonia e tranquilidade.

Artigo recebido em: 07/03/2017  
Aceito em definitivo em: 17/04/2017

**PÁGINAS ANSIOSAS: UN VIAJE POR EL OCEANO DE LA ANSIEDAD HASTA DESEMBARCAR EN LA ISLA DE LA BIBLIOTERÁPIA.**

**Resumen**

*El objetivo de este trabajo es analizar el acto de la lectura como un método de amenizar o disminuir los síntomas del trastorno de ansiedad. La metodología incluye búsqueda bibliográfica y observaciones sobre los trastornos de la ansiedad, lectura y biblioterapia. Vincula los trastornos de ansiedad a los días actuales, los cuales parecen ejercer una presión mental mayor en el ser humano y establecer una conexión con el desenvolvimiento de la tecnología que puede ayudar o desestabilizar al ser humano, dependiendo del escenario en el cual se encuentra el individuo. Destaca la lectura como un intento de fuga de los problemas psicológicos y su utilización en la psicología. Concluye que la lectura, aparte de ser importante para el bien estar y ser un factor de extrema relevancia para el desenvolvimiento de un país, también é capaz de ser un elemento eficaz para ayudar a personas que buscan alternativas para disminuir el trastorno de la ansiedad.*

**Palabras-clave:** Ansiedad. Biblioterapia. Lectura.

**REFERÊNCIAS**

ALVES, Maria Helena Hees. A aplicação da biblioterapia no processo de reintegração social. **Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação**, São Paulo, v. 15, n. 1/2, p.54-60, jan./jun. 1982.

FELDMAN, Claudia. Biblioterapia: um instrumento psicopedagógico. **Psiopedagogia**, São Paulo, v. 14, n. 35, p.37-41, 1996.

FURTADO, José Afonso. **O papel e o pixel. Do impresso ao digital:** continuidades e transformações. Florianópolis: Escritório do Livro, 2006.

JENKINS, Henry. **Cultura da convergência**. 2. ed. São Paulo: Aleph, 2009.

KAPCZINSKI, Flávio et al. **Bases biológicas dos transtornos psiquiátricos:** uma abordagem translacional. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

KAPCZINSKI, Flavio et al. **Transtorno do pânico:** O que é? Como ajudar? Um guia de orientação para pacientes e familiares. Porto Alegre: Artmed, 2003.

KETZER, Solange Medina; AMODEO, Maria Tereza. **Histórias para ouvir, criar e**

**contar:** inventar ajuda acurar. Porto Alegre: Edipucrs, 2007.

MACEDO, Helton R. de. **Das estantes para a tela:** práticas de universitários leitores de livros impressos e digitais. Natal: EDUFRN, 20014.

ORSINI, Maria Stella. O uso da literatura para fins terapêuticos: biblioterapia. **Comunicações e Artes**, São Paulo, p.139-149, nov. 1982.

OUAKNIN, Marc-Alain. **Biblioterapia**. São Paulo: Edições Loyola, 1996.

PESSOTTI, Isaías. **Ansiedade**. São Paulo: EPU, 1978.

SEITZ, Eva Maria. **Biblioterapia:** Uma experiência com pacientes internados em clínica médica. Florianópolis: Habitus, 2006.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes ansiosas:** medo e ansiedade além dos limites. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SILVA, Fabiano Couto Corrêa da. **Bibliotecários especialistas:** Guia de especialidade e recursos informacionais. Brasília, DF: Thesaurus, 2005.

SUNDERLAND, Margot. **O valor terapêutico de contar histórias:** para as crianças: pelas crianças. São Paulo: Cultrix, 2005.

WURMAN, Richard Saul. **Ansiedade de informação:** como transformar informação em compreensão. São Paulo: Cultura Editores Associados, 1991.

---

<sup>1</sup> Artigo apresentado como requisito parcial para aprovação da disciplina de Metodologia da Pesquisa às Ciências da Informação, ministrada pela Professora Doutora. Ana Maria Dalla Zen