

SAÚDE MENTAL E BIBLIOTERAPIA: A LEITURA COMO ELIXIR DA VIDA SOB A ÓTICA DE PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO DISTRITO DE SÃO JOSÉ DA MATA, CAMPINA GRANDE/PB

MENTAL HEALTH AND BIBLIOTHERAPY: READING AS THE ELIXIR OF LIFE FROM THE PERSPECTIVE OF ELEMENTARY AND HIGH SCHOOL TEACHERS AT A PUBLIC SCHOOL IN THE DISTRICT OF SÃO JOSÉ DA MATA, CAMPINA GRANDE/PB

Valéria Maria Januario da Silva Lima¹
Rosiene de Lurdes Silva de Lima²

RESUMO: Introdução. Atualmente, um dos temas que tem atraído a atenção dos pesquisadores é o desenvolvimento de estratégias para manter a saúde mental e o bem estar do ser humano. Assim, questionamentos tais como: qual é o papel da leitura literária terapêutica direcionada a saúde mental, quais as contribuições e as consequências desse hábito e de que forma a leitura tem impactado na vida das pessoas ao longo dos anos e principalmente após a pandemia estão cada vez mais em evidência. No tocante à importância da leitura, há pesquisas científicas que evidenciam sua relevância na redução da ansiedade e combate a quadros depressivos, dentre outras comorbidades. **Objetivo:** Objetivou-se com esse trabalho de pesquisa avaliar como a literatura contribui e influencia de forma relevante para a melhoria e a preservação da saúde mental, bem como apresentar a biblioterapia como uma ferramenta que auxilia no tratamento e cuidado com a saúde mental, discutindo e comprovando com dados a pertinência da literatura para a educação de forma geral. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada na Escola Cidadã Integral José Miguel Leão, localizada no distrito de São José da Mata, no município de Campina Grande-PB. Adotou-se como metodologia a coleta de dados de campo utilizando-se um questionário semiestruturado contendo 4 questões. Como amostra experimental foram escolhidos casualmente 10 professores que lecionam no Ensino Fundamental II e no Ensino Médio. **Conclusões:** A experiência do sentir, da imaginação ao se debruçar na leitura de um livro, leva o sujeito a um melhor conhecimento de si mesmo. As identidades dos sujeitos são forjadas a partir da contribuição da leitura na saúde mental. O conhecimento de si é essencial para a melhor convivência social e isto é fruto da terapia gerada pela leitura. Conhecer a si mesmo é um dos maiores desafios encontrados pela humanidade, porém esse desafio torna-se possível a partir do momento que o sujeito procura a leitura como ajuda terapêutica e fonte de conhecimento.

Palavras chaves: Biblioterapia. Saúde mental. Cuidado.

¹Emil Brunner World University.

²Emil Brunner World University.

ABSTRACT: Introduction. Currently, one of the topics attracting researchers' attention is the development of strategies to maintain mental health and well-being. Thus, questions such as: what is the role of therapeutic literary reading aimed at mental health, what are the contributions and consequences of this habit, and how reading has impacted people's lives over the years, especially after the pandemic, are increasingly highlighted. Regarding the importance of reading, scientific research highlights its relevance in reducing anxiety and combating depression, among other comorbidities. Objective: The aim of this research was to evaluate how literature contributes and influences the improvement and preservation of mental health, as well as to present bibliotherapy as a tool that aids in the treatment and care of mental health, discussing and demonstrating with data the relevance of literature for education in general. Methodology: The research was conducted at the José Miguel Leão Integral Citizen School, located in the São José da Mata district, in the municipality of Campina Grande, Paraíba. The methodology adopted was field data collection using a semi-structured questionnaire containing 4 questions. Ten teachers from elementary school and high school were randomly selected as the experimental sample. Conclusions: The experience of feeling and imagination while immersing oneself in reading a book leads individuals to a better understanding of themselves. Individuals' identities are forged through the contribution of reading to mental health. Self-knowledge is essential for better social coexistence, and this is the result of the therapy generated by reading. Knowing oneself is one of the greatest challenges faced by humanity, but this challenge becomes possible when individuals seek reading as a therapeutic aid and source of knowledge.

Keywords: Bibliotherapy. Mental health. Care.

INTRODUÇÃO

2

Em função das dificuldades e sentimentos de mal-estar coletivo que ignora as particularidades e as subjetividades das pessoas em crise, na contemporaneidade surgem opções voltadas para a preservação da saúde mental não apenas em ambientes clínicos, mas também elaboradas em locais de informação, educação e saúde (AZÊVEDO, 2025). Assim, são evidentes as atividades terapêuticas que promovem conversas, realizadas dentro e fora dos horários das bibliotecas públicas, nos hospitais, nas escolas, nas universidades e em outros lugares de produção colaborativa e orgânica de informação, como empresas, centros comunitários e unidades de saúde municipais (SOUZA e KOTTWITZ, 2024).

Entre as diversas atividades terapêuticas que estimulam o diálogo entre as pessoas que frequentam esses locais em períodos de crise sanitária, por exemplo, por ocasião da pandemia (GERLIN e CHAGAS, 2022), a biblioterapia se destaca como uma abordagem de prevenção e enfrentamento dos cenários de crise que provocam ou agravam o sofrimento mental.

De acordo com Cardoso e Mota (2024), a biblioterapia é uma forma de tratamento que utiliza a leitura, usando textos como suporte para resolver questões. É um tipo de terapia onde os livros atuam como remédios e o biblioterapeuta se encarrega de prescrever essas obras. Vale destacar que há diferentes modalidades de biblioterapia, e a que estamos abordando se encaixa na categoria de biblioterapia voltada para o desenvolvimento social. Normalmente, esses profissionais têm formações variadas, o que explica a presença de especialistas graduados em áreas como psicologia, biblioteconomia, pedagogia e serviço social.

No contexto de Gerlin (2021), a biblioterapia pode ser conceituada como uma terapia gerada através da interação entre um texto literário e um leitor ativo, permitindo a experiência de diálogos por meio das palavras lidas, ouvidas e/ou vistas, com o objetivo de envolver uma pessoa ou um grupo formado por indivíduos que operam em contextos variados: profissionais e frequentadores de bibliotecas e outras instituições de informação; trabalhadores e atendidos nos serviços de saúde, como psicólogos e seus clientes; membros de uma comunidade, incluindo crianças, jovens, adultos e idosos; e pessoas da área educacional, como alunos e docentes que estão em escolas, creches e outras organizações

Essa metodologia pode ser aplicada e desenvolvida por bibliotecários, cuidadores, enfermeiros, médicos, psicólogos, educadores e outros profissionais que precisam facilitar a comunicação entre aqueles que enfrentam dificuldades seja por solidão, ansiedade ou depressão (GUSMÃO e SOUZA, 2020). Atualmente, ela pode ser aplicada através da leitura multimodal (que inclui textos escritos, sonoros, imagens, gráficos, gestos, entre outros) e pela interpretação significativa de informações textuais e hipertextuais que são assimiladas, tanto pelo profissional quanto pelo leitor, em espaços físicos e virtuais (híbridos) (GERLIN e CHAGAS, 2022).

Segundo Pinto e Almeida (2020) e Lima et al. (2023), sua área de atuação engloba terapia em várias vertentes, como: ansiedade, depressão, fobias, medos, entre outros. Essas terapias são momentos em que o psicólogo ouve o paciente numa relação dialógica, onde a discussão e a comunicação dos sentimentos é o meio pelo qual o tratamento é desenvolvido, podendo envolver casais, campo profissional, infantil, adolescentes, adultos e idosos. Percebe-se então, o vasto campo de atuação de um psicólogo e sua importância quando fala-se em comportamento humano, uma ciência necessária desde

sempre e hoje com o aumento de casos em que as pessoas desenvolvem distúrbios comportamentais graves ocasionados pelo isolamento, pela tecnologia e muitas vezes pela falta de convivência uns com os outros.

A presença de um especialista nunca foi tão imprescindível como nos dias hodiernos, uma vez que, segundo o Ministério da Saúde (2021) em pesquisa realizada entre 23 de abril a 15 de maio de 2021, foi verificada a elevada proporção de ansiedade (86,5%); uma moderada presença de transtorno de estresse pós-traumático (45,5%); e uma baixa proporção de depressão (16%) em sua forma mais grave. Os dados são refletidos nos questionários de escalas para rastreamento das condições psicológicas dos pesquisados, que também foram submetidos às questões sociodemográficas, ficando evidente que a população brasileira durante a pandemia de COVID-19 teve sua mente bombardeada por ansiedade, depressão e estresse.

Objetivou-se com esse trabalho de pesquisa avaliar como a literatura contribui para a melhoria e a preservação da saúde mental, bem como apresentar a biblioterapia como ferramenta que auxilia no tratamento e cuidado com a saúde mental.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo foi realizado na Escola Estadual Cidadã Integral José Miguel Leão, situada no distrito de São José da Mata pertencente à cidade de Campina Grande no estado da Paraíba. O distrito fica em média a cerca de 143 quilômetros de João Pessoa, capital do estado da Paraíba, na microrregião do Agreste Paraibano, onde o pesquisador teve livre acesso e disponibilidade para realização da sua pesquisa.

Como aporte teórico foram utilizados artigos, dissertações e teses disponíveis na plataforma do *Scielo*, e periódicos da CAPES. Utilizou-se como termos indexadores palavras como: saúde mental e leitura; leitura e bem-estar; pandemia e saúde mental, respectivamente.

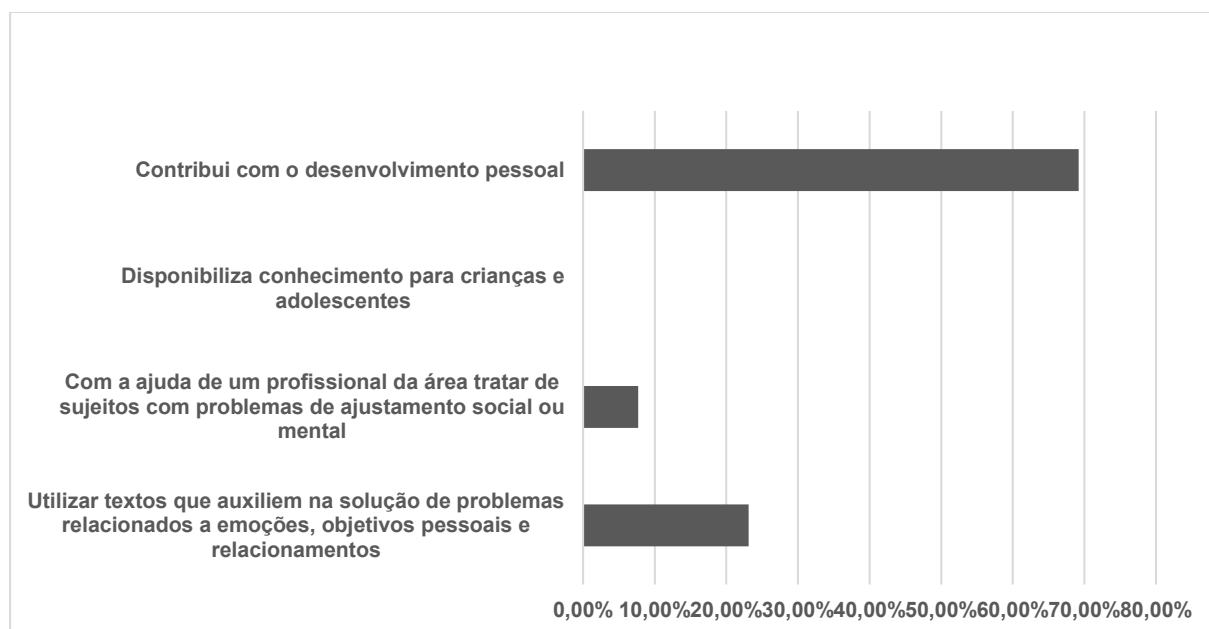
Como amostra, foram selecionados aleatoriamente dez professores que lecionavam no ensino fundamental II e no ensino médio. Para a obtenção das informações foi utilizado um questionário semiestruturado, contendo as questões direcionadas a temática saúde mental de professores e leitura. O questionário foi compartilhado com os sujeitos envolvidos no estudo por meio de um link, que foi publicado em um grupo de aplicativo de mensagens criado exclusivamente para os participantes.

A partir dos dados coletados através dos questionários, foi realizada a organização das informações, considerando os aspectos qualitativo quanto à similaridade ou dissimilaridade, de forma a agrupar as respostas e opiniões apresentadas pelos sujeitos pesquisados. Os resultados foram plotados em forma de gráficos utilizando-se o software Excel.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A aplicabilidade da biblioterapia é o tema central deste estudo. De acordo com o **Gráfico 1**, observa-se que 69,2% dos entrevistados reconhecem que a leitura contribui para o desenvolvimento pessoal.

Gráfico 1. Aplicabilidades (objetivos) da biblioterapia e seus benefícios sob a ótica dos professores do ensino fundamental e médio da ECI José Miguel Leão, localizada no município de Campina Grande/PB, distrito de São José da Mata, 2025.



Fonte: Dados extraídos da Dissertação de Mestrado de Lima, (2025).

A biblioterapia é uma prática cujo objetivo é o desenvolvimento do ser, por meio da leitura tanto de livros, como de outras matérias. Seguindo essa linha de raciocínio, o Gráfico apresentado procura compreender qual das aplicabilidades geram mais efeitos em relação a saúde mental.

A leitura como forma de tratar a saúde mental não é um mero recurso, mas sim uma forma terapêutica de cura mental. Olhando por essa ótica, o Gráfico 1 evidencia que 23,1% dos professores entrevistados relataram que utilizam textos que auxiliem na solução de problemas relacionados a emoções, objetivos pessoais e relacionamentos. Por outro lado, 7,7% do público

amostrado relataram que a biblioterapia pode ser aplicada com a ajuda de um profissional da área tratar de sujeitos com problemas de ajustamento social ou mental.

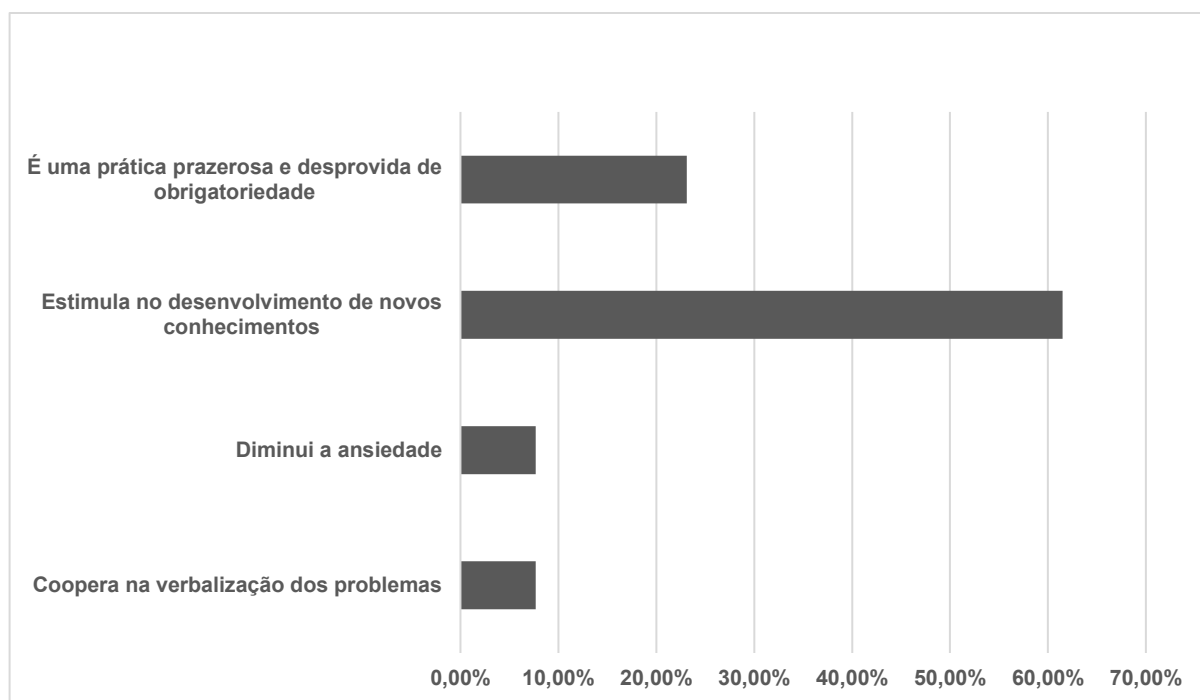
Esses leitores tem experimentado e confirmado o quanto a literatura pode ser usada como auxílio a psiquiatria e a psicologia. Ela age como um medicamento no cérebro gerando uma sensação de auxílio e bem estar.

A leitura coletiva fortalece a liberdade de expressão e acolhe as emoções dos participantes. Por se tratar de uma leitura que é feita em grupo, não há uma regra de como isso deve ser conduzido: há grupos que compartilham suas impressões sobre um único livro ou escolhem partilhar trechos que se destacaram em várias leituras (SOUZA e MENDES, 2024).

Considerando o que foi mencionado anteriormente, podemos concluir que a biblioterapia ajuda os participantes a lidar com sentimentos que possam afetá-los negativamente em sua rotina e em suas vidas. Um dos principais benefícios dessa abordagem é a oportunidade de se conectar com as emoções retratadas pelos personagens de livros, filmes ou séries utilizadas nas sessões, permitindo que os participantes se identifiquem com esses sentimentos. Além disso, essa relação entre o participante e o personagem da narrativa permite que ele se veja na situação apresentada, reconhecendo que não está sozinho em suas experiências. Isso gera um maior conforto e incentiva a busca por ajuda para lidar com os problemas enfrentados. Apoiando nossas análises, notamos que a função do bibliotecário, de acordo com o feedback dos participantes da sessão de biblioterapia, foi atuar como facilitador da discussão. Essa facilitação foi evidente nos momentos em que o mediador fornecia informações adicionais sobre a narrativa, revelando outros elementos que poderiam ser contemplados no debate entre os participantes.

De acordo com o Gráfico 2 observa-se que 7,7% dos professores entrevistados compartilham da ideia de que a leitura ajuda na verbalização dos problemas, ou seja, a partir do momento que o sujeito escolhe a leitura como parte de seus hábitos, a comunicação, verbalização dos problemas tornam-se mais fáceis, pois não é todo sujeito que tem a facilidade de comunicação, um problema gerado tanto pela timidez como pela ausência de palavras que o ajude a se comunicar. O auxílio da leitura na comunicação é gerado pelo aumento no vocabulário que é aperfeiçoado através da dela.

Gráfico 2. Influência da literatura no desenvolvimento psíquico e intelectual dos indivíduos sob a ótica dos professores do ensino fundamental e médio da ECI José Miguel Leão, localizada no município de Campina Grande/PB, distrito de São José da Mata, 2025.



Fonte: Dados extraídos da Dissertação de Mestrado de Lima, (2025).

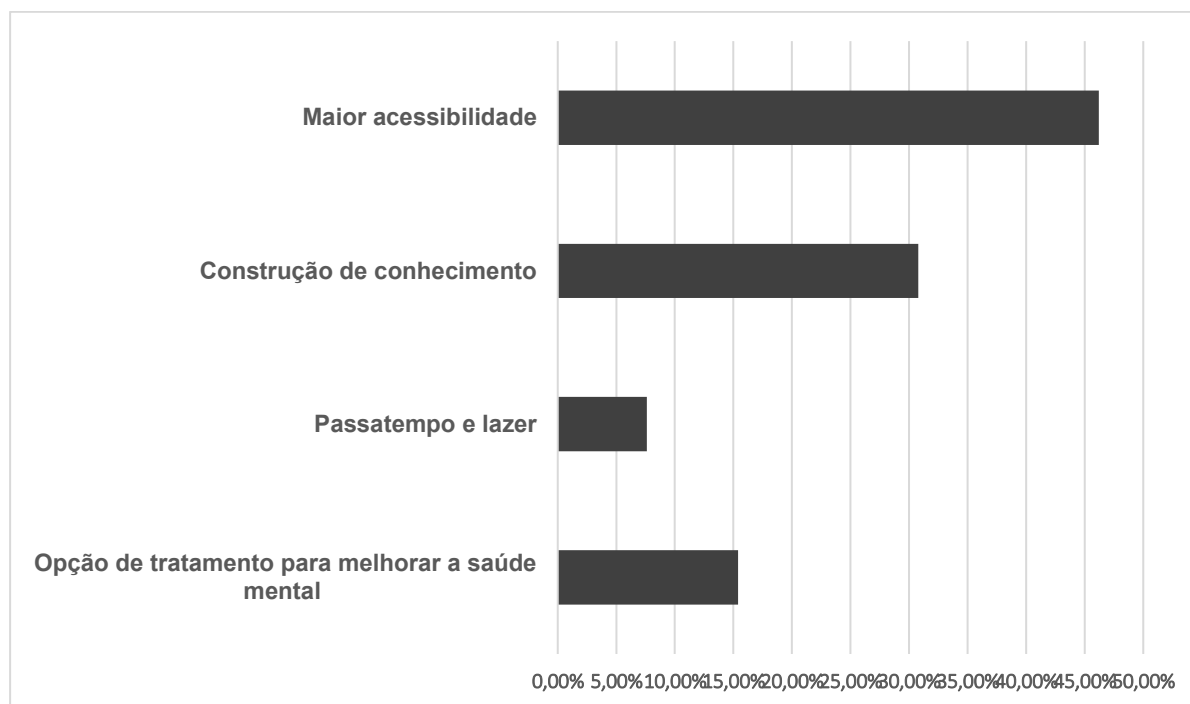
Um caminho que se percorrido pode acrescentar inúmeros benefícios, dentre eles podemos destacar o montante de 61,5% os quais afirmam que a leitura estimula no desenvolvimento de novos caminhos. Essa nova caminhada estimula os neurônios a tratar problemas psíquicos como ansiedade e depressão, uma vez que, o leitor reconhece a leitura como a abertura de novos conhecimentos, que embora estejam ligados a prática de como também científico e cultural (Gráfico 2).

Essa busca pelo conhecimento é essencial para a formação de uma mentalidade crítica, que se mostra necessária em um mundo cheio de informações. No entanto, atualmente, os índices de leitura nas instituições de ensino apresentam grandes variações, influenciados por elementos como localização, condições de infraestrutura e políticas educativas. Isso resulta em dificuldades de compreensão de textos, que podem decorrer de um vocabulário restrito ou de dificuldades em entender significados. A pandemia teve um impacto significativo, deixando muitos adolescentes sem acesso à escola. A baixa autoestima também é um fator comum, principalmente quando não se sentem representados nas narrativas que leem. Além disso, a falta de incentivo por parte da família é um obstáculo adicional, uma vez que o exemplo familiar em relação à leitura é anterior ao aprendizado escolar (COUTINHO, 2024).

Pesquisas e teorias sobre educação mostram que a leitura é uma atividade que amplia o saber e as competências dos alunos, equipando-os para enfrentar os desafios sociais. Por meio dela, podemos escapar de situações de controle lógico, descobrindo o desconhecido e superando a falta de conhecimento. A leitura é uma construção do conhecimento, estreitamente relacionada ao crescimento cognitivo, e representa um elemento crucial na formação de uma pessoa, tratando da forma como os indivíduos interpretam informações, solucionam questões e cultivam habilidades de pensamento crítico (SOUZA e MENDES, 2024).

De acordo com o Gráfico 3, é possível compreender e analisar quais os principais fatores que levaram as pessoas a consumirem os livros e aderirem em suas vidas o hábito da leitura.

Gráfico 3. Razões que motivaram um aumento significativo no número de leitores nos dias atuais, sob a ótica dos professores do ensino fundamental e médio da ECI José Miguel Leão, localizada no município de Campina Grande/PB, distrito de São José da Mata, 2025.



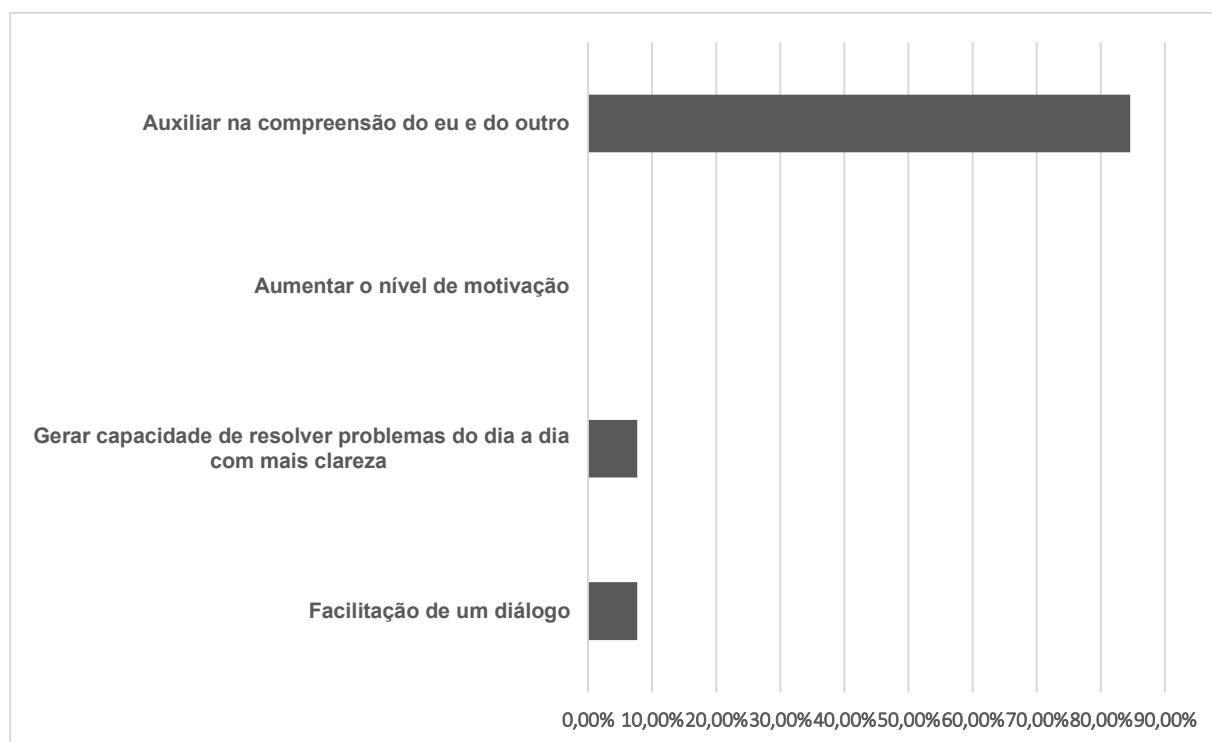
Fonte: Dados extraídos da Dissertação de Mestrado de Lima, (2025).

Quando nos debruçamos em um livro o tempo é preenchido pela imaginação, e compreensão do que é narrado, influenciando diretamente na melhoria da saúde mental. Além disso o hábito de ler, não anula a sua contribuição na construção do conhecimento como 30,8% afirmaram que essa prática os ajudara a aumentar o nível de conhecimento. Por outro lado, 15,4% dos entrevistados buscaram na leitura uma opção de tratamento para a melhoria da saúde mental (Gráfico 3).

O poder terapêutico da leitura é inegável, seja como opção de tratamento para saúde mental, melhor compreensão de mundo, avanço cognitivo, 46,2% confirmam que a leitura gera maior acessibilidade. Observamos que essa acessibilidade é utilizada nas relações sociais do indivíduo, tendo em vista que a prática da leitura possibilita diversidade de vocabulário, facilitando a comunicação. A leitura abre portas, trata a saúde mental, muda a forma do sujeito ver o mundo e conviver com as pessoas. Essa prática produz resultados enriquecedores. A leitura em si também gera oportunidades para o leitor, uma melhor comunicação, forma de tratar, como falar, e etc. Todas essas oportunidades são geradas pelo caminho escolhido pelo leitor.

Outra questão avaliada nesse estudo foi verificar o valor e a colaboração da leitura literária sobre a saúde mental (Gráfico 4).

Gráfico 4. O valor e a colaboração da leitura literária sobre a saúde mental de uma pessoa concretizada pelo fato dela oportunizar diversos benefícios, sob a ótica dos professores do ensino fundamental e médio da ECI José Miguel Leão, localizada no município de Campina Grande/PB, distrito de São José da Mata, 2025.



Fonte: Dados extraídos da Dissertação de Mestrado de Lima, (2025).

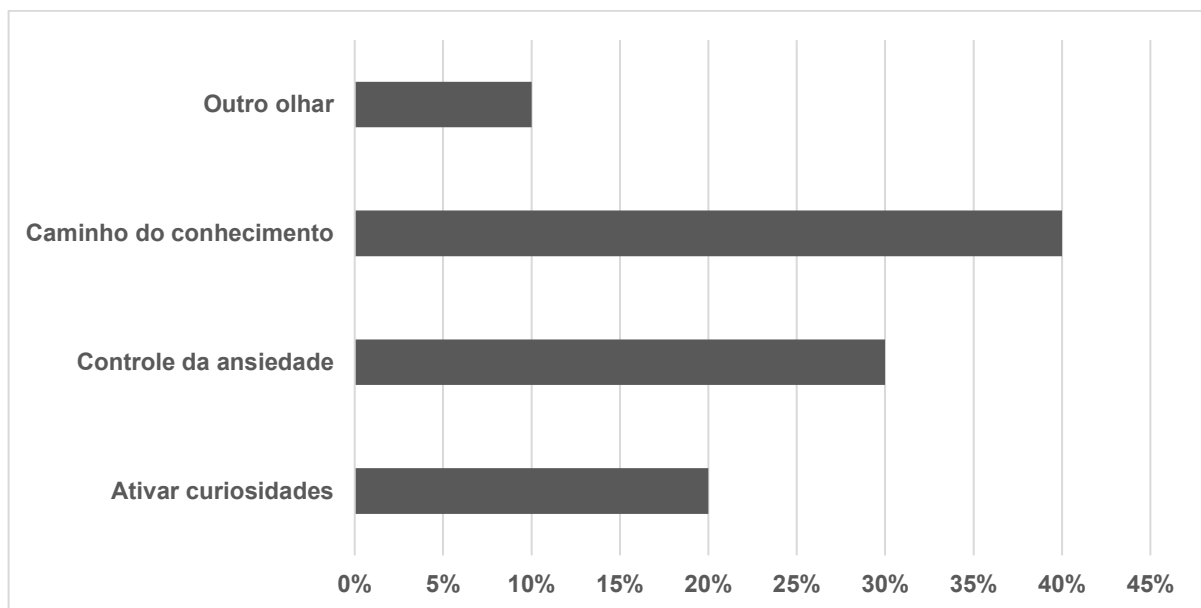
Observando o Gráfico 4 constata-se como os entrevistados percebem as oportunidades proporcionadas pela leitura. Nesse contexto, 7,7% dos professores entrevistados reconhecem a facilitação do diálogo, tendo em vista que a leitura enriquece a comunicação, possibilitando certa facilidade no ato de se comunicar. Esse é um dos fatores primordiais da leitura, não podendo

negar que a melhor comunicação influencia diretamente na manutenção da saúde mental, pois o convívio social é necessário para a saúde psíquica.

Por outro lado, a maioria dos entrevistados (84,6% do universo amostrado) relatam que auxiliar na compreensão do eu e do outro é uma das principais formas de verificar o valor e a colaboração da leitura literária sobre a saúde mental de uma pessoa concretizada pelo fato dela oportunizar diversos benefícios (Gráfico 4).

Outra questão pleiteada nessa pesquisa foi descobrir quais as maneiras pelas quais foram ampliadas as percepções sobre a dimensão alcançada pela leitura pelos professores entrevistados que lecionam no Ensino Fundamental e no Ensino Médio. Conforme o Gráfico 5, observa-se que ocorreram diferentes linhas de pensamento expressadas pelos entrevistados.

Gráfico 5. Frequência por palavra-chave e agrupamento da relação entre os termos comuns a respeito da percepção sobre a dimensão alcançada pela leitura sob a ótica dos professores do ensino fundamental e médio da ECI José Miguel Leão, localizada no município de Campina Grande/PB, distrito de São José da Mata, 2025.



Fonte: Dados extraídos da Dissertação de Mestrado de Lima, (2025).

Conforme o agrupamento por similaridade das respostas observa-se a seguinte frequência: um dos agrupamentos representativos por palavra-chave com maior frequência encontrada foi o relato de que a leitura é o caminho do conhecimento (40% dos relatos do universo amostral), embora não tenha apresentado nenhuma relação com o tema central dessa pesquisa (Gráfico 5).

Analisando-se os demais relatos apresentados pelos professores entrevistados, observa-se que 30% do universo amostrado apresentaram respostas com relação direta com o tema

pesquisado, sugerindo que a leitura é uma excelente alternativa para a saúde mental humana, pois poderá controlar a ansiedade.

Outro agrupamento encontrado nessa pesquisa foi a percepção de que ter ciência do fato da leitura ser importante para a saúde mental humana provocaria curiosidades (20% dos relatos encontrados). Embora, não apresente relação direta com o tema leitura e saúde mental, os relatos apresentados pelos professores entrevistados surpreendem pela falta de conhecimento do corpo docente da escola desconhecer esse assunto.

Por outro lado, 10% do público investigado relatou que ao tomarem conhecimento de que a leitura contribui com a saúde mental humana, esses começaram a enxergar a leitura com um outro olhar e que essa informação poderia propiciar uma nova perspectiva da vida. Não se observou nenhuma relação direta desse agrupamento com o tema saúde mental.

Estudos como os realizados por Steffens e colaboradores (2016) mostram que ler com frequência pode aliviar o estresse, aumentar a empatia e melhorar a satisfação com a vida, sugerindo que essa prática pode servir como uma ferramenta para a promoção do bem-estar mental. Contudo, mesmo com o reconhecimento dos benefícios de ler, existem lacunas consideráveis sobre a função dos clubes de leitura, especialmente no que diz respeito ao seu impacto social e emocional em ambientes de leitura comunitários. Esses clubes, além de atuarem como espaços de troca de conhecimento, têm a capacidade de fortalecer laços sociais e oferecer um suporte emocional, especialmente em momentos de crise, como na pandemia da COVID-19, que intensificou questões relacionadas ao isolamento e à saúde mental.

As terapias como a biblioterapia ganham cada vez mais relevância na contemporaneidade, principalmente se tensionamos a visão do livro – notadamente, o impresso – como refúgio de uma vida acelerada. A biblioterapia, é vista como uma estratégia adicional às terapias psicológicas, que auxilia no aprimoramento da autoconsciência, da empatia e no enfrentamento da ansiedade. Adicionalmente, também é reconhecida por facilitar o relaxamento. A atividade se diversificou para incluir grupos de leitura e oficinas, promovendo um espaço seguro para a expressão e a reflexão.

CONCLUSÕES

A relevância desse trabalho está atrelada ao efeito terapêutico que a leitura traz ao leitor. Esse hábito tem surtido efeito na busca pelo alívio da ansiedade. Os entrevistados comprovaram que a leitura aumenta o conhecimento, agindo na cognição, e trazendo melhores possibilidades

de comunicação e sociabilidade. Desta forma comprovamos nesse trabalho de pesquisa de campo que a biblioterapia traz para a academia uma grande contribuição gigantesca a respeito de sua relação com a saúde mental.

Entender a leitura como método terapêutico para saúde mental é de uma grandeza indelével, além disso, é um tema não muito divulgado, bem como uma área da ciência pouco explorada, de extrema relevância e eficácia comprovada, podendo contribuir para outras pesquisas no campo da saúde mental e educacional.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Mabel Lopes. Biblioterapia: a leitura como um recurso terapêutico para o bem-estar e a aprendizagem. In: ANAIS DO CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISAS E PRÁTICAS EM EDUCAÇÃO. 2025.

CARDOSO, Italo Isidro; MOTA, Francisca Rosaline Leite. Biblioterapia como ferramenta auxiliar no tratamento de transtornos mentais. Seminário Internacional de Informação, Tecnologia e Inovação, 2024, 6: e141-e141.

COUTINHO, Kézia Veríssimo. A importância da leitura no desenvolvimento cognitivo, social e cultural na vida do indivíduo. 2024.

GERLIN, Meri Nadia Marques; CHAGAS, Ricardo. Biblioterapia, saúde mental e comunicação: competências e habilidades para a atuação bibliotecária durante a crise sanitária. Asklepion: Informação em Saúde, 2022, 2(1):110-138.

GERLIN, Meri Nadia Marques. Biblioterapia e literatura oral: leituras terapêuticas em espaços de informação, educação e cultura. Biblionline, João Pessoa, 2021, 15(3): 2-10.

GUSMÃO, Alexandre Oliveira de Meira; SOUZA, Elaine Gleice Jerônimo de. A Biblioterapia como ferramenta de restabelecimento emocional. Investigación bibliotecológica, 2020, 34(85):33-59.

LIMA, Aguida da Silva; FERREIRA, Alana Fabiele da Cruz; ARAÚJO, Júlio; CRUZ, Thaís Queiroz; VIEIRA, Wesley Linhares. BIBLIOTERAPIA: o estado da arte das produções acadêmicas brasileiras. 2023.

LOPES, Pires de Lima—Jorge Manuel; SILVA, Moreira. Ministério da Saúde. Portaria de Consolidação, 2021, 888.

PINTO, Alexandra Figueira; ALMEIDA, Cristina Vaz. Contributos da biblioterapia para o bem-estar: um estudo de caso. Jornadas APDIS, 2020.

SOUZA, Camilla Hatzlhoffer; MENDES, José Mario. Biblioterapia: depressão, suicídio e os 13 Porquês. In: XXX Congresso Brasileiro de Biblioteconomia e Documentação. 2024, 1-19.

SOUZA, Ricardo Luiz; KOTTWITZ, Manolo Augusto. Biblioterapia: uma prática grupal potencializadora de sentidos. *Revista Contemporânea*, 2024, 4(10):e6258-e6258.

STEFFENS, Niklas K. et al. Social group memberships in retirement are associated with reduced risk of premature death: Evidence from a longitudinal cohort study. *BMJ open*, 2016, 6(2): e010164.