

## USO DA BIBLIOTERAPIA NA TERAPÊUTICA DE PESSOAS DEPRESSIVAS: REVISÃO INTEGRATIVA

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2ª edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

**SANTOS; Natália Nária da Silva <sup>1</sup>, OLIVEIRA; Stéfany Marinho de <sup>2</sup>, CUNHA; Andrea Capistrano das Neves <sup>3</sup>, OLIVEIRA; Luciane Bianca Nascimento de <sup>4</sup>**

### RESUMO

Resumo Estudos indicam que a prevalência da depressão está em aproximadamente 30% da população mundial que em comparação com estudos em escala mundial realizados em 2017 cresceu cerca de 27%. (BUENO-NOTIVOL, et.al, 2020) Tornando-se uma doença que precisa de intervenções incisivas, eficazes, de fácil acesso e baixo custo. Sendo a Biblioterapia um tipo de terapia realizada por meio da leitura de livros e outros materiais afins em diferentes suportes. Para estimular as pessoas a solucionar seus problemas e a controlar suas emoções para que possam conviver socialmente e consigo mesmo, contribuindo na qualidade de vida e mudança de comportamento emocional frente às adversidades, podendo assim ser considerado uma prática integrativa e complementar. (SANTOS, et.al, 2017) Emergiu-se a seguinte questão norteadora da pesquisa: Qual é o uso da Biblioterapia na terapêutica de pessoas depressivas? objetivando analisar na literatura científica acerca do uso da Biblioterapia na terapêutica de pessoas depressivas. Portanto metodologicamente utilizado para este fim a revisão integrativa, de cunho descritivo-exploratório com a abordagem qualitativa realizada no período de 14 de fevereiro de 2021 e 15 de fevereiro de 2021. As pesquisas foram realizadas nas bases de dados: medline, Lilacs, Scielo acessados pela biblioteca virtual de saúde e Science direct. Sendo utilizados os descritores Biblioterapia, Depressão, Terapêutica, em conjunto com o operador booleano AND. Os critérios para inclusão dos estudos foram: artigos científicos, nos idiomas português, inglês e espanhol, em que fossem de recorte temporal de 2016 a 2021, disponíveis na íntegra, sendo também utilizada a estratégia de busca: PRISMA para melhor seleção dos artigos. Resultando em 1165 estudos encontrados, após a eliminação dos duplicados permaneceram 918 artigos, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e a leitura de títulos e resumos e resumos foram selecionados 5 estudos para a leitura na íntegra e síntese qualitativa. Foi identificado que o uso da biblioterapia no tratamento de pessoas depressivas consiste em sua maioria no uso de livros, para o treinamento e em alguns casos a auto-instrução sobre mudança de comportamento relacionado às más perspectivas diante das situações adversas da vida, pensamentos negativos, pessimismo diante de experiências futuras. (TALEBAN, et.al, 2016; GUALANO, et. al. 2017) Propiciando uma oportunidade para os leitores desenvolverem habilidades cognitivas e comportamentais em torno de atitudes positivas, que com o constante estímulo e prática, possibilita a neuroplasticidade dos neurônios, ajudando na criação de mais sinapses nervosas relacionado ao centro ativo de felicidade (núcleo accumbens) e assim diminuindo a utilização das sinapses nervosas relacionadas aos sentimentos negativos. (JACOB, GUZMAN, 2016) E a partir da análise dos dados encontrados na literatura emergiram as seguintes categorias: Depressão, tratamentos e estigmas; Uso da Biblioterapia na terapêutica de pessoas depressivas e Biblioterapia e suas potencialidades como prática complementar. Portanto possibilitou-se concluir que a biblioterapia trabalha os comportamentos das pessoas depressivas, de maneira a não utilizar métodos convencionais para o tratamento dos sintomas, sendo versátil, visto que também pode ser auto-aplicável, permitindo aos leitores obter novas perspectivas de mundo, possibilitando que a

<sup>1</sup> Graduanda em enfermagem pela Universidade Federal Fluminense., natalianaria@id.uff.br

<sup>2</sup> Graduanda em enfermagem pela Universidade Federal Fluminense., stefanymarinho@id.uff.br

<sup>3</sup> Enfermeira. Pós-graduanda em saúde da família pela Universidade Estácio de Sá., andcapis@hotmail.com

<sup>4</sup> Enfermeira. Pós-graduanda em saúde da família pela Universidade Estácio de Sá., lucianebiancan@yahoo.com.br

própria pessoa encontre novas maneiras de solucionar os problemas do dia a dia e repensar em como suas atitudes afetam a si próprias e os outros ao seu redor. Descritores: Biblioterapia; Depressão; Terapêutica; BUENO-NOTIVOL, J; GRACIA-GARCIA, P; OLAYA, B; LASHERAS, I; LOPEZ-ANTÓN, R; SANTABÁRBARA, J. Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 21, n. 1, p. 1-5, jan-abr. 2020. Disponível em: <<https://www.elsevier.es/en-revista-international-journal-clinical-health-psychology-355-pdf-S1697260020300545>> Acessado em: 17 de fevereiro de 2021. GUALANO, M.R; BERT, F; MARTORANA, M; VOGLINO, G; ANDRIOLO, V; THOMAS, R; GRAMAGLIA, C; ZEPPEGNO, P; SILIQUINI, R. The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical Psychology Review*, vol. 58, p.49-58, 2017. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735817302908?via%3Dihub>> Acessado em 14 de fevereiro de 2021. JACOB, J; GUZMAN, R.G.D. Effectiveness of taking in the good based-bibliotherapy intervention program among depressed Filipino female adolescents. *Asian Journal of Psychiatry AJP*, vol. 23, p. 99-107, 2016. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876201815300733?via%3Dihub>> Acessado em 14 de fevereiro de 2021. TALEBAN, R; ZAMANI, A; MOAFI, M; JIRYAE, N; KHADIVI, R. Applications of Text Messaging, and Bibliotherapy for Treatment of Patients Affected by Depressive Symptoms. *International Journal of Preventive Medicine*, vol. 7, n. 46, p. 1-8, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4809119/>> Acessado em: 14 de fevereiro de 2021. SANTOS, A.P; RAMOS, R.B.T; SOUSA, T.C.S. Biblioterapia: estudo comparativo das práticas biblioterápicas brasileiras e norte-americanas. *Rev Eletron Comun Inf Inov Saúde*, vol .11, n. 2, p. 1-15, 2017. Disponível em: <[https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/19696/2/ve\\_SANTOS\\_Andr%C3%A9a%20Pereira\\_etal\\_2017.pdf](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/19696/2/ve_SANTOS_Andr%C3%A9a%20Pereira_etal_2017.pdf)> Acessado em 14 de fevereiro de 2021.

**PALAVRAS-CHAVE:** Biblioterapia, Depressão, Terapêutica

<sup>1</sup> Graduanda em enfermagem pela Universidade Federal Fluminense., natalianaria@id.uff.br

<sup>2</sup> Graduanda em enfermagem pela Universidade Federal Fluminense., stefanymarinho@id.uff.br

<sup>3</sup> Enfermeira. Pós-graduanda em saúde da família pela Universidade Estácio de Sá., andcapis@hotmail.com

<sup>4</sup> Enfermeira. Pós-graduanda em saúde da família pela Universidade Estácio de Sá., lucianebiancan@yahoo.com.br