

PERSPECTIVA

O poder da Biblioterapia

Por **Fabyola Madeira**

fabyola.madeira@camara.leg.br

Sempre me fascinou a maneira como uma simples história pode acender uma luz nos olhos de alguém, acalmar uma alma aflita ou inspirar uma nova perspectiva. A biblioterapia é exatamente isso: a arte e a ciência de usar a leitura – seja de livros, textos, contos, poemas, fábulas, imagens – e as reflexões e diálogos que ela provoca, como uma ferramenta para o bem-estar físico e emocional. Não é uma invenção de agora; é uma prática que se sustenta em estudos e pesquisas mundo afora, reconhecida por sua simplicidade e, ao mesmo tempo, por sua eficácia comprovada.

Um dos elementos fundamentais dessa prática é a escolha do texto, livro ou imagem que servirá como ponto de partida para o processo terapêutico. Esse material deve ser capaz de provocar emoção, inspiração, conforto ou reflexão, pois, na biblioterapia, a leitura ocorre de forma sequencial e experiencial – diferente, por exemplo, dos clubes do livro, onde há uma leitura prévia seguida por um debate agendado. Na biblioterapia, o texto em



Fabyola Madeira é bibliotecária da
Câmara dos Deputados

PERSPECTIVA

si atua como ferramenta de transformação, com potencial para ser motivacional, educativo ou emocional.

O processo pode acontecer de maneira individual, promovendo a reflexão intrapessoal, ou em grupo, permitindo trocas enriquecedoras entre diferentes perspectivas. Nesses casos, recomenda-se que os participantes registrem sentimentos, lembranças, conclusões e autorreflexões que surgirem durante a leitura, como parte do processo terapêutico.

Os efeitos da biblioterapia nem sempre são imediatos. Algumas leituras provocam reações sutis; outras, profundas. Silêncio, risos, lágrimas, confissões — tudo pode emergir. Mas uma coisa é certa: é impossível passar pela biblioterapia sem que alguma mudança interior aconteça.

A biblioterapia pode ser aplicada em praticamente qualquer lugar: parques, jardins, hospitais, escolas, bibliotecas, presídios, empresas, rodoviárias... A presença física enriquece o processo, mas, se necessário, encontros podem ocorrer por videoconferência — especialmente entre adultos, onde ainda é possível preservar um ambiente seguro e acolhedor.

Não é exigido que quem aplica a biblioterapia tenha formação específica. Ainda assim, considero

fundamental uma boa preparação — por meio de estudo, leitura, cursos e pesquisa, além de conhecer minimamente o público atendido para escolher o material mais adequado.

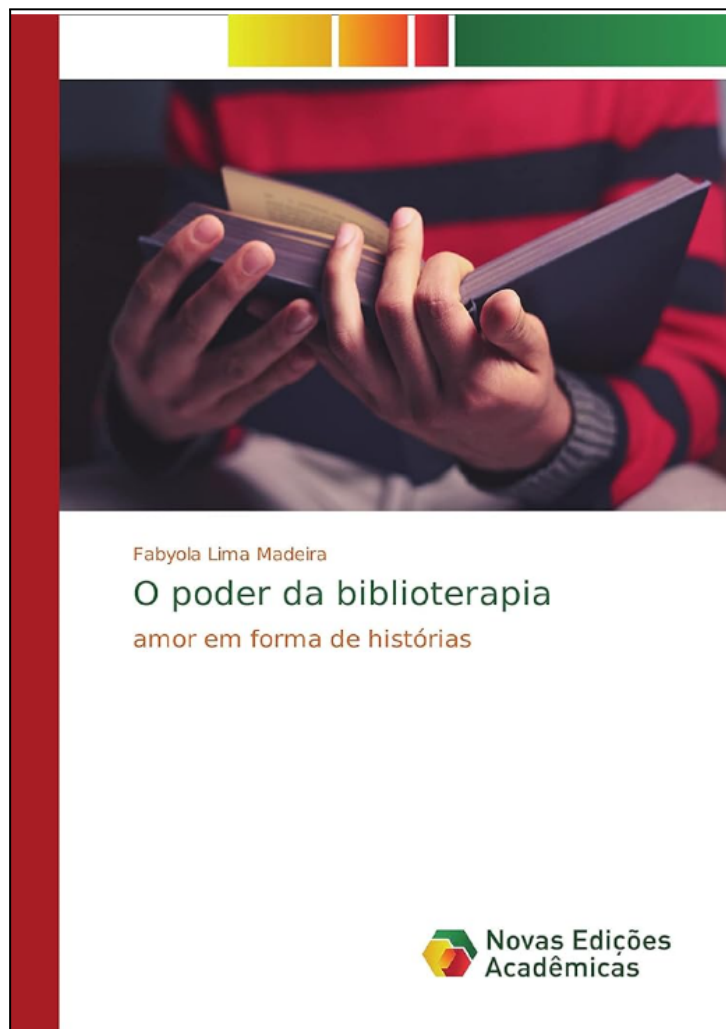
Entre 2011 e 2018, participei como voluntária de um grupo de biblioterapia chamado Contadores de Histórias, em um grande hospital público de referência no Brasil. A diversidade do público era enorme: crianças, adultos, idosos, pessoas com diferentes níveis de escolaridade e situações de saúde — incluindo pacientes privados de liberdade. Essa experiência no Hospital de Base do Distrito Federal foi tão rica que resultou no livro *O poder da Biblioterapia: amor em forma de histórias*, publicado em 2019. Compartilho aqui algumas lições que considero essenciais:

- Todos são parte do processo terapêutico. O leitor e o ouvinte compartilham a experiência e aprendem juntos. Jamais se coloque em posição superior — você pode se surpreender com a profundidade do que o outro tem a ensinar.
- Conheça o material que vai ler. Você será o primeiro a ouvir, e isso pode provocar emoções inesperadas. Estar familiarizado

PERSPECTIVA

com o texto ajuda a se preparar para possíveis reações.

- Adaptabilidade é chave. A biblioterapia pode ser feita de forma individual ou em grupo. Quanto mais homogêneo o grupo, mais específico pode ser o texto. Quanto mais diverso, mais genérico deve ser o material.
- Autoaplicação também funciona. A leitura silenciosa de textos terapêuticos pode promover reflexões e mudanças internas. Mesmo sem diálogo interpessoal, o texto fala diretamente com o leitor.
- Escuta empática é essencial. Saber quando silenciar, acolher e simplesmente estar presente faz toda a diferença. Muitas vezes, o silêncio é o espaço onde a verdadeira cura acontece.
- Com crianças, tudo é diferente. Com o público infantil, o foco é o lúdico. Histórias divertidas e imaginativas ajudam a amenizar o sofrimento, permitindo que elas escapem, mesmo que por instantes, da realidade desafiadora.



Capa do livro “O poder da biblioterapia”, de autoria de Fabyola Madeira

Após esse período intenso de trabalho no hospital, minha vida passou por mudanças — com a gravidez dos meus filhos e a pandemia. O grupo de voluntários precisou se adaptar, e desde então venho praticando a biblioterapia de forma individual, especialmente comigo e com meus

PERSPECTIVA

filhos. Foi nessa fase que descobri, com ainda mais clareza, os efeitos poderosos dessa prática.

Com essa certeza, aprofundei meus estudos e comecei a escrever contos que carregam os elementos mais relevantes da Biblioterapia. Essas histórias nasceram das narrativas que eu criava para o meu filho antes de dormir. Gostei tanto do resultado que decidi transformá-las em um livro. Ele será lançado em agosto de 2025 e terá ilustrações feitas pelo meu próprio filho, que se tornou o ilustrador oficial da obra.



Podcast “Histórias para dormir e acordar”, disponível no Spotify

Desde então, abraçamos juntos uma missão especial: criar um conto inédito por mês, acompanhado por uma ilustração original feita pelo meu filho, e oferecer esse conteúdo gratuitamente para todos que manifestarem interesse. Divulgamos e compartilhamos os contos pelo meu Instagram e, nesses quatro meses, já alcançamos um incrível público de crianças e adultos. Os feedbacks que recebo revelam que essas histórias realmente cumprem sua missão, tornando-se um acervo rico e sensível para a prática da biblioterapia — acessível e eficaz para pessoas de todas as idades e contextos.

A biblioterapia chegou à minha vida como um sopro suave de cura e propósito. Trouxe sentido, profundidade e conexão. Que ela também possa encontrar abrigo em outras vidas e continuar espalhando sementes de transformação.

Sobre a autora:

[Fabyola Madeira](#)

Bibliotecária da Câmara dos Deputados. Atuou como contadora de histórias no Hospital de Base do Distrito Federal, onde coordenou uma equipe de voluntários. Atualmente, é idealizadora do projeto “Histórias para dormir e acordar”, por meio do qual

PERSPECTIVA

divulga mensalmente, no Instagram (@fabyolamadeira), contos ilustrados por seu filho Ricardo. Os textos também são disponibilizados em formato de áudio, com narração da própria autora, no canal do projeto no Spotify.

É Especialista em Gestão Pública pela Faculdade de Ciências de Wenceslau Braz. Especialista em Biblioteconomia pela Faculdade Internacional Signorelli. Bacharela em Biblioteconomia pela Universidade de Brasília.

Redação: Fabyola Madeira

Foto: Fabyola Madeira

Diagramação: Larissa Alves