



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BIBLIOTECONOMIA



**ANGELA MARIA FILGUEIRAS**

Trabalho de Conclusão de Curso, na modalidade de artigo, apresentado à Coordenação do curso de Graduação em Biblioteconomia, do Centro de Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em Biblioteconomia.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Edna Gomes Pinheiro

**JOÃO PESSOA**  
**2025**

**ANGELA MARIA FILGUEIRAS**

**LENDO E VIVENDO: a biblioterapia e o desabrochar de si no envelhecer**

Artigo apresentado ao Curso de Graduação em Biblioteconomia, do Centro de Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Federal da Paraíba, como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Biblioteconomia.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Edna Gomes Pinheiro

Aprovado em: 23/setembro/2025

**BANCA EXAMINADORA**



Documento assinado digitalmente

**EDNA GOMES PINHEIRO**

Data: 07/10/2025 21:00:45-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup>. Edna Gomes Pinheiro  
Orientadora - DCI/UFPB



Documento assinado digitalmente

**ROSA ZULEIDE LIMA DE BRITO**

Data: 07/10/2025 20:24:14-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Rosa Zuleide Lima de Brito  
Membro – DCI/UFPB



Documento assinado digitalmente

**LEONARDO DE OLIVEIRA CAVALCANTE**

Data: 07/10/2025 11:20:24-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Me. Leonardo Oliveira Cavalcante  
Membro – DCI/UFPB

**João Pessoa  
2025**

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

F4781 Filgueiras, Angela Maria.

Lendo e vivendo: a biblioterapia e o desabrochar de si no envelhecer / Angela Maria Filgueiras. - João Pessoa, 2025.

34 f.

Orientação: Edna Gomes Pinheiro.

TCC (Graduação) - UFPB/CCSA.

1. Biblioterapia. 2. Envelhecimento. 3. Autoconhecimento. I. Pinheiro, Edna Gomes. II. Título.

UFPB/CCSA

CDU 02(043)

*O envelhecimento é um processo que envolve não apenas transformações físicas, mas também profundas mudanças subjetivas. A biblioterapia — o uso terapêutico da leitura — pode ser uma ferramenta poderosa para promover o autoconhecimento, a ressignificação da velhice e o florescimento interior. Esta pesquisa parte da experiência pessoal da pesquisadora, que se coloca como sujeito e objeto da investigação, buscando compreender como a leitura pode ser um caminho para o desabrochar de si na maturidade.*

*(Filgueiras, 2025)*

## AGRADECIMENTOS

A Deus, pela força, saúde e luz em todos os momentos desta caminhada.

À meu esposo Hugo, não só pela construção deste trabalho, mas por todo o curso, pelo amor incondicional, incentivo e paciência durante todo o processo.

À memória do meu pai, Almiro, que, mesmo ausente fisicamente, sempre foi inspiração e força em minha vida. Que seu exemplo de vida continue guiando meus passos e motivando minhas conquistas.

À minha irmã, Rita de Cássia, pelo apoio, amor e incentivo incondicional em todos os momentos desta jornada. Sua presença foi fundamental para que eu pudesse superar os desafios e concluir este curso.

Aos meus amigos, pelo apoio, compreensão e palavras de encorajamento nos momentos de dificuldade.

À minha orientadora, Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Edna Gomes Pinheiro, pela dedicação, orientação, paciência e ensinamentos que foram essenciais para a realização deste trabalho.

Aos professores do curso de Graduação em Biblioteconomia da UFPB, pelo conhecimento compartilhado e pelas contribuições para minha formação acadêmica e pessoal.

E a todos que, de alguma forma, contribuíram direta ou indiretamente para a concretização deste trabalho, o meu sincero agradecimento.

## LENDO E VIVENDO: A Biblioterapia e o desabrochar de si no envelhecer

ANGELA MARIA FILGUEIRAS<sup>1</sup>

### RESUMO

O artigo explora a biblioterapia como uma prática terapêutica que utiliza a leitura como ferramenta de autoconhecimento e ressignificação da experiência de envelhecer. A leitura torna-se, assim, um caminho para o desabrochar interior, promovendo bem-estar, autonomia e sentido de vida na maturidade. Traz a seguinte questão norteadora: Como a biblioterapia pode contribuir para o processo de autoconhecimento e ressignificação da velhice, promovendo o desabrochar de si no envelhecer? Define o seguinte objetivo Geral: Analisar o papel da biblioterapia como ferramenta de promoção do envelhecimento ativo e humanizado, destacando seus efeitos no desabrochar da subjetividade em pessoas idosas, a partir da experiência da própria pesquisadora. Aponta os seguintes objetivos específicos: a) compreender os fundamentos teóricos da biblioterapia e sua aplicação no contexto do envelhecimento; b) constatar como a leitura pode favorecer o autoconhecimento, a expressão emocional e o fortalecimento da identidade na velhice; c) Investigar como a biblioterapia pode contribuir para a construção de vínculos sociais e o sentimento de pertencimento entre pessoas idosas. A fundamentação Teórica se apoia nas ideias dos autores: Pinheiro; Autran, Brito e Paiva (2019); Fraiman (1995), Del Priore (2025); Josso (2003); Beauvoir (1970), Neri (2001) e Debert (1999), dentre outro. A metodologia está direcionada: pesquisa qualitativa, descritiva, Autoetnográfica Narrativa com enfoque Biblioterapêutico pautado em livros sobre a temática em destaque. Conclui, que o valor da leitura como função terapêutica na velhice está na crença dada a Biblioterapia como leitura terapêutica que se revela na construção da autonomia da pessoa idosa, para reconhecer a alteridade, desenvolver o auto-respeito pelo outro, e na responsabilidade sobre si mesmo e nas próprias decisões.

**Palavras-chave:** biblioterapia; envelhecimento; autoconhecimento.

**ABSTRACT:** The article explores bibliotherapy as a therapeutic practice that uses reading as a tool for self-knowledge and the re-signification of the aging experience. Reading thus becomes a path to inner blossoming, promoting well-being, autonomy, and a sense of purpose in later life. It raises the following guiding question: How can bibliotherapy contribute to the process of self-knowledge and re-signification of aging, fostering the blossoming of the self in old age? Defines the following general objective: To analyze the role of bibliotherapy as a tool for promoting active and humanized aging, highlighting its effects on the blossoming of subjectivity in elderly individuals, based on the researcher's own lived experience; c) To investigate how bibliotherapy can contribute to the development of social bonds and a sense of belonging among elderly individuals. The theoretical framework is based on the ideas of authors such as Pinheiro; Pinheiro; Autran, Brito e Paiva (2019); Fraiman (1995), Del Priore (2025); Josso (2003); Beauvoir (1970), Neri (2001) e Debert (1999), among others. The methodology is oriented toward qualitative, descriptive, and narrative autoethnographic research with a bibliotherapeutic focus, based on books addressing the highlighted theme. It concludes that the therapeutic value of reading in old age lies in the belief in bibliotherapy as a healing form of reading, which manifests in the construction of autonomy in older adults—enabling them to recognize otherness, cultivate self-respect through the respect for others, and take responsibility for themselves and their own decisions.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Biblioteconomia da Universidade Federal da Paraíba

**Keywords:** bibliotherapy; aging; self-knowledge.

## 1 ONDE TUDO COMEÇA: UM CONVITE À LEITURA DE SI

O que a vida me deu, eu recebi com espanto. O que me tirou, eu guardei em silêncio. Envelhecer é aprender a perder sem deixar de amar. É saber que o tempo não leva tudo, ele deixa o essencial: o gesto que ficou, a palavra que ecoa, o amor que não se gastou. Eu não tenho medo da velhice. Tenho medo de não viver o suficiente para entender o que ela quer me ensinar."

Adélia Prado (1978)

A vida é feita de ciclos: nascer, crescer, aprender, amar, envelhecer. E embora muitos vejam a velhice como o apagar das luzes, ela pode ser, na verdade, o momento em que a alma brilha com mais intensidade. Por meio da biblioterapia, a pessoa idosa encontra nas histórias um caminho para dentro de si. Cada livro lido é uma conversa com o passado, uma descoberta do presente, uma esperança para o futuro. Envelhecer, então, é desabrochar — é permitir que o eu mais profundo venha à tona, com ternura, coragem e lucidez.

Nesse contexto, a biblioterapia emerge como uma prática que transcende o ato de ler. Ela é encontro, escuta, acolhimento. Ao mergulhar nas páginas de um livro, a pessoa idosa não apenas acessa histórias alheias, mas também revisita suas próprias memórias, dores e conquistas. A leitura torna-se um ritual de cura, onde cada palavra pode tocar o íntimo e despertar o que estava adormecido.

O desabrochar de si no envelhecer não é imediato — é um processo delicado, como o abrir de uma flor ao sol da manhã. E é nesse tempo lento e profundo que a biblioterapia atua: oferecendo ao idoso a chance de se reconhecer, se reinventar e se permitir viver com mais sentido. Assim, o envelhecimento deixa de ser apenas uma fase biológica e passa a ser uma jornada de reconexão com a essência. **Lendo e vivendo**, o ser humano reencontra sua voz, sua história e sua potência — mesmo quando o tempo parece querer silenciar.

Essas informações preliminares, além de servirem como pontos norteadores para a escolha do tema da pesquisa, revelaram-se fonte de inspiração ao evidenciar que a biblioterapia está intrinsecamente presente no cotidiano da pesquisadora. A leitura, nesse contexto, não é apenas um hábito, mas um gesto de busca — uma tentativa sensível de encontrar respostas precisas e necessárias para contemplar, com olhos atentos e alma aberta, o desabrochar de si no processo de envelhecer. É nesse mergulho íntimo entre páginas e silêncios que a pesquisadora reconhece a leitura como espelho, como caminho e como

companhia, capaz de despertar afetos adormecidos e fortalecer a construção de uma identidade que se reinventa com o tempo. Assim, a biblioterapia deixa de ser apenas objeto de estudo e se torna vivência, espaço de transformação.

Com esse pensamento entramos em sintonia com a problemática de pesquisa, cujo problema central é: Como a biblioterapia pode contribuir para o processo de autoconhecimento e ressignificação da velhice, promovendo o desabrochar de si no envelhecer?

Diante desses questionamentos, inferimos o objetivo geral da pesquisa: Analisar o papel da biblioterapia como ferramenta de promoção do envelhecimento ativo e humanizado, destacando seus efeitos no desabrochar da subjetividade em pessoas idosas, a partir da experiência da própria pesquisadora.

Partindo do objetivo geral da pesquisa, elencamos os seguintes objetivos específicos:

- a) compreender os fundamentos teóricos da biblioterapia e sua aplicação no contexto do envelhecimento;
- b) constatar como a leitura pode favorecer o autoconhecimento, a expressão emocional e o fortalecimento da identidade na velhice;
- c) Investigar como a biblioterapia pode contribuir para a construção de vínculos sociais e o sentimento de pertencimento entre pessoas idosas.

Feita essa travessia, mostramos as ideias que nortearam a trajetória desse artigo. Inicialmente, realizamos as leituras necessárias frente aos objetivos traçados. Foram inúmeros textos que nos ajudaram a construir a *estrutura* desse trabalho, a qual foi norteada conforme a sequência a seguir: **Introdução** - constam os aspectos gerais da pesquisa; **Fundamentação teórica** - embasada em autores creditados na área da temática; **Percursos metodológicos** – está apoiado nos princípios da pesquisa qualitativas, de natureza descritiva, com delineamento autoetnográfico narrativo e enfoque biblioterapêutico; Técnicas de Coleta de Dados – coletados a partir de fontes internas e externas, haja vista que a pesquisadora é o próprio sujeito da investigação. Assim sendo, a coleta será realizada por meio de três frentes principais: a) **Diário Reflexivo**- registro contínuo das experiências, sentimentos e pensamentos suscitados durante o processo de leitura e escrita; b) **Narrativas Pessoais** - produção de textos autobiográficos que emergiram espontaneamente. Esses textos serão analisados como documentos vivos da trajetória subjetiva da pesquisadora, a partir dos sentidos atribuídos ao processo de envelhecer, mediado pela leitura de obras literárias que



dialogam com a pesquisadora ao longo do seu processo de envelhecimento. Por fim, apresentamos as **conclusões** e as **referências**.

## **2 TECENDO SABERES: A CONSTRUÇÃO DO OLHAR TEÓRICO**

Ao considerar as múltiplas dimensões da idade — cronológica, biológica, social e existencial — torna-se evidente que o envelhecimento não pode ser compreendido apenas por parâmetros objetivos. É nesse contexto que a biblioterapia emerge como uma ferramenta potente para promover o envelhecimento ativo e humanizado, pois atua diretamente sobre a dimensão existencial da pessoa idosa, valorizando sua subjetividade, suas memórias e sua capacidade de ressignificar experiências.

Ao longo desta caminhada, os autores escolhidos não apenas oferecem conceitos e teorias, mas também revelam modos de ver, sentir e transformar o mundo. Cada leitura se torna um encontro — às vezes sereno às vezes provocador — que convida à escuta atenta e à abertura para o novo. Os saberes aqui apresentados não são verdades absolutas, mas sementes lançadas ao solo fértil da experiência. Eles nutrem o pensamento, desafiam certezas e ampliam horizontes. É nesse entrelaçar de vozes que se constrói um percurso plural, onde o conhecimento se faz diálogo, e não imposição.

Mais do que compreender ideias, trata-se de permitir que elas nos atravessem, nos inquietem e nos movam. Afinal, caminhar com os autores é também caminhar com as perguntas que nos habitam.

Assim sendo, enfatizamos que as opções teóricas, os conceitos e as reflexões necessárias para empreendermos esta pesquisa foram alicerçados em teorias epistemológicas que nos permitiram verificar e inserir conteúdos pertinentes à articulação da Biblioterapia com o envelhecer com dignidade, com o direito de sentir, narrar e ressignificar a própria existência.

A construção deste percurso teórico se apoia em autores que compreendem o conhecimento como experiência viva, situada e transformadora. Ao articular a Biblioterapia com o envelhecer com dignidade, buscamos compreender como a leitura pode se tornar um espaço de cuidado, expressão e reconstrução de si.

Inspiramo-nos em perspectivas epistemológicas que reconhecem o sujeito como protagonista de sua história, capaz de ressignificar vivências por meio da linguagem, da

escuta e da narrativa. A leitura, nesse sentido, não é apenas um ato intelectual, mas uma travessia afetiva — um encontro entre o texto e o leitor, entre o vivido e o imaginado.

Autores como Freire ((1970), Ricoeur (1983) e Bachelard (1957) oferecem fundamentos para pensar a leitura como prática de liberdade, como possibilidade de reconstrução simbólica da existência. Em diálogo com pensadores da velhice, como Beauvoir (1970), Josso (2024), Neri (2001) e Debert (1999) compreendemos que o envelhecimento digno exige o reconhecimento da subjetividade, da memória e do direito à expressão.

A Biblioterapia, nesse contexto, emerge como ferramenta potente para promover o bem-estar emocional, o fortalecimento da identidade e a valorização da trajetória de vida. Ao permitir que o idoso se reconheça nas histórias lidas e contadas, ela favorece o exercício da autonomia, da escuta e da dignidade.

A leitura, nesse contexto, emerge como prática terapêutica e libertadora, capaz de abrir espaços simbólicos para que a pessoa idosa se reconheça, se reconstrua e se afirme. Ao caminhar com os autores que sustentam este percurso, compreendemos que o envelhecimento não se limita a uma etapa biológica, mas se configura como um território de sentidos, memórias e possibilidades.

A Biblioterapia, portanto, não se apresenta apenas como técnica, mas como gesto ético e estético — um convite à escuta, à acolhida e à valorização da subjetividade. É por meio dela que se pode promover o direito ao tempo interior, à palavra que ajuda, ao silêncio que acolhe, e à dignidade que resiste.

Segundo Nogueira (2010), a biblioterapia permite que o indivíduo entre em contato com narrativas que dialogam com sua própria trajetória, despertando reflexões, emoções e identificações que favorecem o autoconhecimento e a expressão de sentimentos muitas vezes silenciados. A leitura, nesse sentido, não é apenas uma atividade intelectual, mas uma prática afetiva e simbólica que pode fortalecer a identidade e ampliar o senso de pertencimento.

Além disso, conforme aponta Oliveira (2017), o ato de ler em grupo — prática comum em sessões de biblioterapia — estimula o convívio social, a escuta empática e a construção de vínculos, elementos essenciais para a saúde emocional na velhice. Ao compartilhar histórias e vivências, os idosos não apenas se reconhecem nos textos, mas também nos outros, criando espaços de acolhimento e valorização da experiência humana.

Assim, a biblioterapia se alinha às diretrizes do envelhecimento ativo propostas pela Organização Mundial da Saúde- OMS (2002), que incluem a participação social, a autonomia e o bem-estar psicológico como pilares fundamentais para uma velhice digna e

plena. Ao integrar leitura, escuta e diálogo, essa prática contribui para que o idoso se perceba como sujeito de sua própria história — não apenas alguém que envelhece, mas alguém que continua a viver, sentir e transformar.

#### Quadro sistemático da Fundamentação Teórica

AUTORES (AS)	REFERENCIAS	TEMATICA PRINCIPAL
Beauvoir, S	<i>A velhice</i> (1970)	Filosofia da velhice e dignidade
Caldin, M	<i>Biblioterapia: um cuidado...</i> (2001)	Biblioterapia/cuidado com o ser
Debert, G. G.	<i>A reinvenção da velhice</i> (1999)	Representações sociais da velhice
Del Priore, M	<i>Uma história da velhice no Brasil</i> (2025)	História da velhice
Fraiman, S.	<i>A leitura como experiência</i> (1995)	Subjetividade e leitura como vivência
Freire, P	<i>Pedagogia do oprimido</i> (1970)	Educação libertadora e leitura como prática
Josso, M. C.	<i>Transformação de si a partir da narração de histórias de vida</i> (2007)	Narração de histórias de vida; invenção de si e
Neri, A. L.	<i>Qualidade de vida na velhice</i> (2001)	Envelhecimento ativo e bem-estar
Nogueira, M.	<i>Biblioterapia: caminhos para o autoconhecimento</i> (2010)	Leitura como ferramenta de transformação
Oliveira, M.	<i>Biblioterapia: leitura como cuidado</i> (2017)	Leitura terapêutica e convívio social
Organização Mundial da Saúde (OMS)	<i>Participação social, a autonomia e o bem-estar psicológico</i> (2002)	Pilares fundamentais para uma velhice digna e plena.
Ouaknin, M	A leitura constrói sentidos e elabora emoções (1996, p. 21)	Biblioterapia e construção de sentidos
Pinheiro, E; Autran, M; Brito, R e Paiva, E.	<i>Biblioterapia: leitura e envelhecimento</i> (2019)	Biblioterapia, envelhecimento
Ricoeur, P	<i>Tempo e narrativa</i> (1983)	Biblioterapia e envelhecimento

Fonte: Arquivo da pesquisadora (2025)

Na busca por compreender a complexidade que envolve o processo de envelhecer, este estudo apoia-se em pesquisas consolidadas que abordam o tema sob diferentes perspectivas. Autores como Beauvoir (1970), Debert (1999), Josso (2007), Neri (2001), entre outros, oferecem contribuições valiosas que ajudam a desvendar os múltiplos sentidos atribuídos à velhice — seja como experiência biológica, construção social ou vivência subjetiva.

Para aprofundar essa discussão, Fraiman (1995, p. 20) nos aponta que a idade é um conceito plural e dinâmico, compreendido de diferentes formas.

Propõe uma abordagem multifacetada da noção de idade, destacando que não existe um conceito único e universal. Ao contrário, há diversas formas de compreender a idade: como número cronológico, como percepção pessoal, como lugar social e como expressão cultural. Essa pluralidade de sentidos revela que o envelhecer não pode ser reduzido a uma definição estática, mas deve ser entendido como um fenômeno dinâmico, atravessado por afetos, histórias e contextos.

A idade cronológica, por exemplo, refere-se apenas ao tempo de vida contado em anos, sem revelar aspectos profundos da existência ou da personalidade do indivíduo, que é

muito mais do que suas condições físicas atuais. Já a idade biológica considera as variações fisiológicas entre pessoas da mesma faixa etária, reconhecendo que o envelhecimento ocorre de maneira singular em cada organismo. A idade social é construída a partir de normas e expectativas coletivas, atribuindo papéis, direitos e deveres aos indivíduos conforme suas idades cronológica e biológica. Por fim, a idade existencial, frequentemente negligenciada nas análises sociais, diz respeito à trajetória subjetiva de cada pessoa — à soma de suas vivências, relações e experiências acumuladas ao longo da vida.

## **2.1 Biblioterapia e suas funções terapêuticas: o repensar de si**

Para entender os benefícios da biblioterapia no processo de recuperação da saúde e do bem-estar da pessoa idosa, é importante compreender que a leitura pode ter funções terapêuticas. Essas funções ajudam de forma direta na cura de doenças e na resolução de diferentes dificuldades que fazem parte da vida (Fisher, 2018).

Nesse contexto, vale destacar as palavras de Ouaknin (2016, p.197) onde o mesmo ressalta que a leitura transforma a forma de pensar, agir e viver.

Que dizem que a leitura é um momento de encontro com o livro, e que esse momento marca, sem dúvida, o início de uma linda história de amor. Cada um oferece ao outro o que há de mais profundo e precioso em si, e, em troca, recebe um presente maravilhoso: a vida.

Segundo esse autor, a vida passa a ter um significado diferente quando a gente lê, especialmente quando desenvolvemos o hábito de ler. Esse ato ajuda a mudar a maneira de pensar e de agir, levando a uma transformação no jeito de encarar as situações difíceis que a vida apresenta.

A Biblioterapia é concebida como um programa estruturado de atividades que utiliza materiais de leitura selecionados com propósito terapêutico. Mais do que uma técnica clínica, trata-se de uma prática que reconhece o poder das palavras como instrumento de cura emocional e transformação interior. Por meio da leitura orientada, o indivíduo é conduzido a um processo de autoconhecimento, reflexão e ressignificação de experiências, encontrando nos textos um espelho para suas emoções e conflitos. Essa abordagem oferece um espaço seguro e simbólico, onde sentimentos podem ser acolhidos, elaborados e compreendidos. Segundo Seitz (2000, p. 21), “trata-se de um tratamento planejado e conduzido sob orientação médica, voltado para questões emocionais e comportamentais” e seu alcance vai além do diagnóstico, tocando dimensões sutis da subjetividade e promovendo bem-estar por meio da conexão íntima entre leitor e narrativa.

De acordo com Caldin (2010, p. 61), “a biblioterapia pode ser compreendida

como uma prática que utiliza a leitura para promover o bem-estar, possibilitando ao indivíduo refletir sobre si e sobre o mundo que o cerca, por meio do contato com textos literários cuidadosamente selecionados”.

Assim, a leitura assume um papel humanizador e transformador, auxiliando na recuperação emocional, no fortalecimento da autoestima e na construção de sentidos, especialmente para aqueles que enfrentam momentos de dor, isolamento ou incerteza (Forte; Rolim, 2016).

Nesse cenário, a leitura por meios dos métodos da Biblioterapia, ajuda os indivíduos a superarem os problemas da vida através da troca de experiências entre autores, obras e leitores, além de lhes conferir novos conhecimentos. Sendo assim, a Biblioterapia exerce a função de conduzir os leitores à reflexão, e opção por nova realidade de vida.

[...] ela é válida tanto para doente (internado ou não em um hospital), como para o ser que não percebe, de fato, como seu equilíbrio está comprometido, mas sente que lhe falta algo — essa falta indica que não está são e, portanto, necessita recuperar o equilíbrio, pois somente o ser são está completo. Nos dois casos a leitura se configura como um tratamento, uma terapia, ou seja, uma maneira de promover a saúde (Freire, 1989).

Nos Estados Unidos, no século XVIII, o médico Benjamin Rush destacou a leitura como “um instrumento de auxílio para pessoas com transtornos mentais e idosos, sendo pioneiro na abordagem da leitura como terapia”. Em sua obra *Medical Inquiries and Observations upon the Diseases of the Mind*, Rush propunha a leitura como parte do tratamento para distúrbios psíquicos (Alves, 1982, p. 54).

Desde então, a biblioterapia vem sendo aplicada em diferentes contextos, com finalidades diversas, seja de forma clínica, atuando na reabilitação de pacientes, seja preventiva, promovendo saúde emocional e mental em espaços como bibliotecas, escolas, centros de reabilitação, casas de repouso e comunidades (Orsini, 2018).

Essa prática não se limita ao ambiente hospitalar ou clínico. Embora a biblioterapia tenha raízes em contextos médicos e psicológicos, seu alcance vai muito além. Como afirma Ouaknin (1996, p. 21), “a leitura pode ser terapêutica não apenas porque cura, mas porque ajuda o sujeito a se situar no mundo, a construir sentidos e elaborar emoções por meio da palavra escrita.” Ou seja, o ato de ler não se restringe à resolução de sintomas — ele atua como um processo de reconexão com a própria existência. A leitura oferece ao indivíduo um espaço simbólico onde pode refletir sobre sua trajetória, nomear sentimentos, ressignificar

experiências e encontrar novos significados para o que vive. Nesse sentido, a biblioterapia torna-se uma prática de cuidado com o ser, capaz de promover escuta interna, acolhimento e transformação, mesmo fora dos limites formais da saúde mental. Assim, a biblioterapia revela-se como uma ferramenta valiosa na promoção do bem-estar, destacando o papel do bibliotecário e de outros mediadores da leitura como facilitadores de processos de cura emocional, escuta ativa e humanização do cuidado (Paradella, 2018).

A biblioterapia, por meio da leitura de textos literários, possibilita que o indivíduo se identifique com as histórias narradas, com os conflitos apresentados e com os sentimentos vivenciados pelas personagens. Essa identificação favorece a empatia e o reconhecimento de suas próprias emoções, proporcionando um espaço simbólico para reflexão, elaboração de experiências e, muitas vezes, alívio emocional (Pereira, 2019).

O envolvimento afetivo com a leitura permite que o leitor reconheça sentimentos que talvez não conseguisse expressar de forma direta, sendo “cativado” pela narrativa, o que potencializa o efeito terapêutico do texto (Soares, 2019).

Segundo Vygotsky (2003, p. 235), “a arte é sempre portadora desse comportamento dialético que reconstrói a emoção e, por isso, sempre envolve a mais complexa atividade de uma luta interna que é resolvida pela catarse”. Dessa forma, a leitura não apenas provoca emoções, mas também contribui para sua organização e superação, por meio de um processo interno de reconstrução emocional.

Nesse sentido, a catarse é um dos elementos centrais da biblioterapia, pois consiste na liberação de emoções reprimidas e na busca por equilíbrio interior. Como afirma Caldin (2001, p. 36), “dessa forma, catarse pode ser entendida como pacificação, serenidade e alívio das emoções. É nessa perspectiva que se enfoca a leitura de textos literários como desempenhando uma função catártica”. Assim, os desafios enfrentados pelo leitor, sejam eles emocionais, físicos, ou sociais passam a ser ressignificados com mais clareza, tranquilidade e fortalecimento interno (Seitz, 2016).

### **3 A CONSTRUÇÃO SOCIAL DA VELHICE: QUANDO O TEMPO SE REVELA**

“O que a memória ama fica eterno. Te amo com a memória, imperecível.” Adélia Prado (1978 p. 53.)

Por que essa epígrafe? Porque ela fala da velhice como aprendizado, como revelação — exatamente o que o título do capítulo propõe. Ela traz uma visão afetiva e filosófica do tempo, sem negar a dor, mas exaltando o que permanece. É uma epígrafe que

convida à escuta, à pausa e à contemplação — perfeita para abrir um capítulo que quer ressignificar o envelhecer.

Nesse viés, este capítulo propõe a travessia de compreender a velhice como uma construção social, histórica e subjetiva. Ao invés de tratá-la como um destino biológico inevitável, buscamos entendê-la como uma experiência plural, marcada por significados que variam conforme o tempo, o espaço e a cultura. Conforme afirma Beauvoir (1994 p.45). "O envelhecimento é um processo complexo que envolve tanto mudanças físicas quanto psicológicas."

Envelhecer é mais do que acumular anos: é habitar o corpo com histórias, é dialogar com o passado e reinventar o presente. No entanto, a velhice, enquanto etapa da vida, não é vivida da mesma forma por todos. Ela é moldada por discursos, práticas sociais, políticas públicas, e imaginários coletivos que determinam o que é — ou deveria ser — envelhecer. Beauvoir (2004) afirma que “a sociedade se recusa a olhar o velho como um ser humano integral. Essa recusa revela não apenas preconceitos, mas também uma profunda incompreensão sobre o que significa viver o tempo em sua plenitude”.

A velhice é também um território de revelações. Quando o tempo se revela, ele não apenas denuncia o desgaste — ele anuncia à sabedoria, a memória, a potência da escuta e da pausa. Destaca-se conforme Bosi (1994 p.64)

A memória é o tempo em estado de afeto. A fala emotiva e fragmentada é portadora de significações que nos aproximam da verdade. Aprendemos a amar esse discurso tateante, suas pausas, suas franjas com fios perdidos quase irreparáveis.

E é nesse afeto que o envelhecer pode ser ressignificado, não como fim, mas como continuidade, como espaço de criação e de sentido.

Essa afirmação sintetiza uma compreensão da memória não como mero depósito de fatos, mas como uma experiência viva, carregada de emoções, significados e vínculos. No envelhecimento, essa memória afetiva torna-se um território fértil para a escuta de si, para a reconstrução da identidade e para a elaboração de novos sentidos sobre o tempo vivido, haja vista que o tempo, quando vivido com presença e escuta, deixa de ser apenas uma sucessão de dias e se transforma em território simbólico — um espaço onde a subjetividade pode se manifestar, se reconhecer e se transformar.

Este capítulo propõe uma travessia pelo tempo vivido, pelo silêncio que acolhe, pela leitura que toca e pela escrita que revela. A escuta de si, mediada pela palavra literária, torna-se prática terapêutica, filosófica e existencial. Exploramos, portanto, como a sociedade

constrói e representa a velhice, os estereótipos que a cercam, e as possibilidades de romper com narrativas limitantes. Através de autores como Elias (2002), Josso (2007), Del Priore (2025) e outros. Assim, traçaremos um panorama sobre o envelhecer. E, ao final, abrimos espaço para pensar como a literatura — esse espelho da condição humana — pode nos ajudar a enxergar a velhice com outros olhos: olhos que revelam, e não apenas julgam.

Ao longo das páginas que seguem, são exploradas as dimensões do tempo como revelador, da leitura como mediadora de sentidos, e da escrita autobiográfica como instrumento de elaboração subjetiva. A proposta é construir um caminho que une teoria e experiência, pensamento e afeto, memória e criação — culminando na produção de textos autobiográficos que emergem da escuta profunda da pesquisadora sobre si mesma e sobre o processo de envelhecer.

Bosi (1994), em “memória e sociedade”: lembranças de velhos mostra que a memória dos idosos é profundamente entrelaçada com o tecido social e afetivo em que estão inseridos. Suas lembranças não são apenas individuais, mas também coletivas, mediadas por objetos, espaços e relações. A escuta autobiográfica, nesse contexto, emerge como prática de cuidado e resistência: ao narrar suas histórias, os sujeitos idosos reafirmam sua existência e reencantam o tempo.

Beauvoir, em “a velhice”, aprofunda essa reflexão ao denunciar a marginalização dos idosos em uma sociedade que valoriza a juventude e a produtividade. Para ela, o envelhecer é marcado por uma “dupla alteridade”: a pessoa idosa torna-se outro para si e para os outros. No entanto, Beauvoir também aponta que é possível assumir a velhice como projeto existencial, como espaço de liberdade e autenticidade. A memória, nesse sentido, torna-se ferramenta de reconciliação com o próprio corpo, com a história e com o mundo.

Priore, ao traçar uma história da velhice no Brasil, revela como os significados atribuídos ao envelhecer mudaram ao longo dos séculos. De figuras invisíveis e reclusas, os idosos passaram a ocupar espaços de poder simbólico, especialmente nas culturas indígenas e afro-brasileiras, onde a velhice era associada à sabedoria e à proximidade com os ancestrais. A memória, nesse contexto, não é apenas pessoal — é também ancestral, comunitária e espiritual.

Josso (2007 p.105), ao tratar da formação de si pela narrativa autobiográfica, destaca que a memória é sempre mediada: ela se constrói na relação com o outro, na escuta, na troca, na linguagem. A escrita autobiográfica, especialmente na velhice, permite ao sujeito reconhecer sua trajetória como contínua, significativa e transformadora. A memória



autobiográfica, segundo Josso, é uma prática formativa, que permite ao sujeito reconfigurar sua identidade e dar sentido ao tempo vivido.

### **3.1 Quando o tempo se revela, ele nos convida a escutar o que há de mais profundo em nós: a nossa história, o nosso envelhecer.**

O tempo, quando vivido com presença e escuta, deixa de ser apenas uma sucessão de dias e se transforma em território simbólico — um espaço onde a subjetividade pode se manifestar, se reconhecer e se transformar. Este capítulo propõe uma travessia pelo tempo vivido, pelo silêncio que acolhe, pela leitura que toca e pela escrita que revela. A escuta de si, mediada pela palavra literária, torna-se prática terapêutica, filosófica e existencial.

Envelhecer é, antes de tudo, escutar o tempo que habita em nós. É permitir que as memórias venham à tona, que os afetos sejam revisitados, que os silêncios ganhem voz. É reconhecer que a história pessoal não está encerrada — ela continua a ser escrita, mesmo quando o corpo desacelera e os dias parecem mais curtos. O envelhecimento, nesse sentido, não é fim, mas continuidade, revisão, reencantamento.

A leitura literária, ao longo da minha vida, funcionou como espelho e como janela. Espelho, porque refletiu aspectos da minha trajetória que eu ainda não havia nomeado. Janela, porque abriu possibilidades de compreender o envelhecer como experiência plural, rica em sentidos e marcada por afetos. Cada obra lida foi uma convocação à escuta: uma oportunidade de olhar para dentro com mais ternura, mais coragem, mais profundidade.

Ao escrever sobre mim após cada leitura, percebi que o tempo não é linear — ele é tecido, é trama, é ciclo. A juventude não está perdida; ela vive nas lembranças, nos gestos que permanecem, nas escolhas que ecoam. O corpo não está vencido; ele se transforma, se adapta, se reconcilia. A finitude não é ameaça; ela é parte da travessia, é o que dá valor ao instante, é o que nos ensina a escutar com mais atenção.

A escuta de si, nesse processo, foi mediada pela literatura, mas também pela memória, pela dor, pela alegria e pela escrita. Cada texto autobiográfico que produzi foi uma tentativa de compreender o que o tempo me revelou — não apenas como cronologia, mas como experiência vivida, como tempo afetivo, como tempo narrado.

Este capítulo, portanto, é uma celebração da escuta. Escutar a si mesma é um gesto de coragem, especialmente quando o tempo insiste em apagar, em silenciar, em invisibilizar. Escutar é resistir. É afirmar que a história continua, que o envelhecer é também escrever novas páginas, que o tempo revelado é tempo vivido — e que viver, mesmo na maturidade, é sempre um ato de criação.

A escrita, nesse contexto, é mais do que registro: é ato de escuta, é gesto de elaboração, é forma de existir com dignidade no tempo. Como afirma Josso (2007 p.105) a narração das histórias de vida é um trabalho transformador de si. Ao narrar, o sujeito se forma, se transforma, se reinventa. A escrita autobiográfica permite que o envelhecer seja compreendido como processo criativo, como travessia existencial, como construção contínua de identidade.

Essa identidade, por sua vez, é profundamente marcada pelo tempo. Ricoeur (1984), em sua obra *Tempo e Narrativa*, propõe o conceito de identidade narrativa, que articula permanência e mudança. Para ele, “a narrativa é o meio pelo qual o tempo se torna humano” Ao contar sua história, o sujeito organiza os eventos vividos em uma trama significativa, dando forma ao que parecia disperso, atribuindo sentido ao que parecia fragmentado. O envelhecer, nesse sentido, é também reconfiguração narrativa — é a possibilidade de contar a própria vida com novos olhos, com nova escuta, com nova linguagem.

#### **4 O PERCURSO METODOLÓGICO COMO FIO DA NARRATIVA DE VIDA**

Cientes de que a pesquisa é um processo significativo e relevante para a construção de soluções confiáveis diante de problemas que exigem respostas sensíveis e fundamentadas, esta seção tem como propósito explicitar, de forma detalhada, os princípios metodológicos que sustentam este estudo, bem como os métodos adotados para sua realização.

Esse capítulo além de destacar a profundidade das interpretações autobiográficas, enfatiza a escuta dos dados como revelação de experiências, haja vista que cada dado é um fragmento significativo da trajetória da pesquisadora. Assim sendo, as informações, aqui reunidas, unem o rigor analítico com a dimensão emocional da pesquisa. Utiliza a metáfora da cartografia para representar o mapeamento dos sentidos, a fim de valorizar a narrativa como fonte de interpretação.

A pesquisa parte da compreensão de que o conhecimento não é apenas produzido por meio da objetividade científica tradicional, mas também pela escuta subjetiva, pela vivência e pela narrativa de si. Nesse sentido, optamos por uma abordagem qualitativa, de natureza autoetnográfica, que reconhece a experiência pessoal da pesquisadora como fonte legítima de saber.

A autoetnografia, enquanto método permite que o sujeito-pesquisador reflita sobre sua própria trajetória, articulando vivências individuais com contextos culturais mais amplos.

Trata-se de uma escrita que é, ao mesmo tempo, íntima e social, emocional e analítica. A escolha por esse caminho metodológico se justifica pela intenção de compreender o envelhecimento a partir da escuta de si, mediada pela leitura literária e pela escrita autobiográfica.

Além disso, a biblioterapia é incorporada como prática metodológica complementar, funcionando como catalisadora de sentidos e afetos. A leitura de obras literárias selecionadas — que dialogam com temas como memória, corpo, tempo, liberdade e finitude — serve como disparadora de narrativas autobiográficas espontâneas, escritas pela pesquisadora ao longo do processo.

A coleta de dados foi realizada por meio da produção desses textos autobiográficos, os quais foram posteriormente analisados à luz de categorias emergentes, como identidade, ressignificação, afetividade e resistência. A análise foi interpretativa, buscando compreender os sentidos atribuídos ao envelhecer a partir da articulação entre leitura, escrita e vivência.

Portanto, os métodos utilizados neste estudo se entrelaçam em uma tessitura sensível e rigorosa, que valoriza a subjetividade como campo fértil para a produção de conhecimento. A pesquisa se constrói como um espaço de escuta, elaboração e transformação — tanto da pesquisadora quanto do leitor que se permite atravessar pelas palavras.

## **5 CARTOGRAFIAS DAS ANÁLISES E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS**

Este capítulo apresenta os caminhos percorridos na análise e interpretação dos dados produzidos ao longo da pesquisa, reconhecendo que, em uma abordagem qualitativa e de natureza autoetnográfica, os dados não são apenas informações objetivas, mas expressões vivas da subjetividade da pesquisadora. A autoetnografia, nesse contexto, permite que o eu que investiga seja também o eu que sente, escreve e se transforma, legitimando a experiência pessoal como fonte de saber.

A análise aqui proposta não se limita à categorização técnica dos textos autobiográficos, mas busca compreender os sentidos que emergem da escuta de si, mediada pela leitura literária e pela escrita espontânea. Cada narrativa produzida é tratada como um documento vivo, carregado de afetos, memórias e ressignificações. A leitura das obras literárias funcionou como disparadora de reflexões, evocando lembranças, provocando emoções e abrindo frestas por onde a pesquisadora pôde revisitar sua trajetória de envelhecimento.

A cartografia analítica, portanto, não se constrói a partir de mapas prontos, mas de trilhas abertas pela própria escrita. Os textos autobiográficos foram organizados em torno de temas recorrentes que emergiram naturalmente do processo: *memória e juventude, corpo e desejo, liberdade e escolha, finitude e resistência, cotidiano e coletividade*. Cada tema foi entrelaçado com as obras literárias que o evocaram, criando um diálogo entre ficção e realidade, entre o vivido e o lido.

A interpretação dos dados seguiu uma lógica hermenêutica, buscando compreender o significado profundo das narrativas, sem fragmentá-las ou reduzi-las. A escuta dos textos foi feita com atenção ao tom emocional, às metáforas utilizadas, aos silêncios que se insinuam entre as palavras. A análise respeitou o ritmo da escrita, o tempo da memória e a densidade dos afetos.

A abordagem biblioterapêutica também orientou a leitura dos dados, reconhecendo que a literatura não apenas inspira, mas cura, elabora e transforma. Os textos literários funcionaram como espelhos simbólicos, revelando aspectos da pesquisadora que talvez estivessem adormecidos ou esquecidos. Ao escrever após cada leitura, a pesquisadora não apenas registrou uma reação, mas realizou um gesto de escuta profunda — uma escuta que acolhe que nomeia, que ressignifica.

Assim, esta cartografia das análises não é um mapa fixo, mas uma tessitura em movimento. Os dados aqui interpretados revelam não apenas o processo de envelhecer, mas também o processo de narrar, de ler e de se reconhecer. A pesquisa se torna, portanto, um espaço de criação de sentidos, onde o método é também caminho, e a análise é também travessia.

Portanto, esta coleta não se fez com ferramentas rígidas, mas com olhos atentos ao que pulsava nas linhas da memória da pesquisadora. Os dados aqui apresentados não são números nem estatísticas — são fragmentos de vida, costurados em palavras que surgiram espontaneamente após o encontro com obras literárias que, de alguma forma, conversaram com o imaginário da pesquisadora.

Cada leitura foi uma travessia. Cada obra, uma janela aberta para dentro. Ao se deparar com personagens, enredos e atmosferas, a pesquisadora não apenas leu — ela se viu, se ouviu, se escreveu. A literatura, nesse processo, funcionou como espelho e como bússola: refletiu o vivido e apontou caminhos para compreender o envelhecer como experiência singular, rica e cheia de sentidos.

A escrita autobiográfica que brotou dessas leituras não foi planejada, mas sentida. Ela nasceu do afeto, da lembrança, do desejo de nomear o indizível. Revelaram alegrias, dores

e perdas e permanências, silêncios e descobertas. E, sobretudo, revelou que envelhecer é o desejo de todos, é um ato de criação — uma forma de continuar sendo, mesmo quando o tempo parece querer apagar.

A seguir, apresentamos os temas emergentes, os focos reflexivos e as obras literárias que inspiraram essa escrita sensível. Cada tema é uma semente que germinou no solo fértil da experiência, regada pela leitura e iluminada pela escuta de si. (Quadro 1). Na sequência, foi detalhado como cada grupo de obras contribuiu para a coleta de dados, evidenciando os temas emergentes e os sentidos atribuídos ao processo de envelhecer:

**Quadro 1 - Obras literárias como mediadoras da escrita autobiográfica**

OBRAS	Temas	Foco
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A Moreninha</li> <li>• Iracema</li> </ul>	Juventude e memória	Nostalgia, formação da identidade
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gabriela, cravo e canela</li> <li>• A Mão e a Luva</li> </ul>	Corpo e desejo	Reconciliação com o corpo envelhecido
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escrava Isaura</li> <li>• O Guarani</li> </ul>	Escolhas e liberdade	Autonomia, resistência
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grande Sertão,</li> <li>• Morte e Vida Severina</li> </ul>	Travessia e finitude	Morte, sentido da vida
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O Cortiço</li> </ul>	Cotidiano e coletividade	Envelhecer em meio à comunidade
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O Pequeno Príncipe</li> </ul>	Infância e mundo adulto (conflitos)	Pureza da infância versus a complexidade dos adultos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dom Casmurro</li> </ul>	Natureza humana	Análise psicológica e o ciúme do narrador
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helena</li> </ul>	Amores proibidos (incestos)	Preconceito social e o conflito entre as aparências e os interesses materiais
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A ilha perdida</li> </ul>	Aventura e a relação do ser humano com a natureza.	Aventuras e mistérios em meio a ecologia

**Fonte: arquivos e ideias da pesquisadora**

Com base nas informações apresentadas no Quadro 1, descrevemos o processo de coleta e análise dos dados, considerando os elementos presentes em cada obra literária. Esse percurso metodológico aprofunda o vínculo entre a leitura literária e a escrita autobiográfica, evidenciando como cada obra atuou como instigadora ou mediadora na produção dos textos pessoais da pesquisadora. Ao explorar as ressonâncias entre leitura e escrita, revelamos como as narrativas literárias despertaram memórias, afetos para o desabrochar de si.

Está em pauta uma descrição que transcende os métodos tradicionais e se inscreve em uma perspectiva hermenêutica afetiva, na qual a leitura literária se configura como instrumento de mediação simbólica entre o texto e a vida. Vale ressaltar que a *hermenêutica afetiva* é uma abordagem interpretativa que reconhece o papel das emoções, dos afetos e da

experiência subjetiva na compreensão de textos, vivências e fenômenos humanos. Ela parte do princípio de que não interpretamos apenas com a razão, mas também com o corpo, com a memória e com os sentimentos.

Na tradição filosófica, especialmente em autores como Heidegger (2005) e Ricoeur (1978), a *hermenêutica afetiva* propõe que o sujeito interpreta o mundo a partir de sua situação existencial, marcada por tonalidades afetivas (como o humor, a saudade, o medo, o amor). Essas tonalidades abrem caminhos de sentido, revelando aspectos da realidade que só podem ser compreendidos por quem os vive. Em pesquisas autobiográficas, a *hermenêutica afetiva* permite que o pesquisador escute a si mesmo por meio da leitura, da escrita e da memória, reconhecendo que o conhecimento também nasce do afeto, da dor, da alegria e da experiência vivida.

Um exemplo: ao ler *Iracema*, a pesquisadora pode sentir uma nostalgia que a leva a escrever sobre sua juventude. Essa emoção não é um “ruído” na pesquisa, mas sim parte essencial da interpretação — é o afeto que revela o sentido.

Dessa forma, a coleta dos dados foi realizada a partir de textos autobiográficos produzidos espontaneamente após a leitura de obras literárias que dialogaram com a trajetória da pesquisadora. Esses textos não foram planejados previamente, mas emergiram como resposta emocional e intelectual às leituras realizadas. A pesquisadora, ao se deparar com os personagens, os enredos e os contextos das obras, reconheceu fragmentos de sua própria trajetória, o que deu origem a narrativas pessoais que compõem o *corpus* da pesquisa. Na sequência, foi detalhado como cada grupo de obras contribuiu para a coleta de dados, evidenciando os temas emergentes e os sentidos atribuídos ao processo de envelhecer:

Nesse viés, cada obra lida funcionou como um convite à introspecção, e um espelho simbólico no qual a pesquisadora pôde reconhecer fragmentos de sua própria trajetória. A leitura, nesse contexto, não foi apenas um ato intelectual, mas uma experiência sensível, que mobilizou afetos, despertou lembranças e instigou reflexões profundas sobre o corpo, o tempo, os vínculos e a identidade da pesquisadora.

A escrita autobiográfica que emergiu desse processo não foi previamente planejada, nem guiada por roteiros fixos. Ela surgiu como resposta espontânea e emocional às inquietações provocadas pelas obras. Cada texto pessoal produzido representa, portanto, um documento subjetivo, uma narrativa de si, que revela como a literatura pode operar como território fértil para a escuta, a elaboração e a ressignificação da experiência vivida.

Ao longo da trajetória de vida da pesquisadora, marcada por transformações, perdas, descobertas e ressignificações, ela encontrou na literatura não apenas refúgio, mas espelho. Os

livros que li — de *A Moreninha* a *Morte e Vida Severina* — tornaram-se companheiros silenciosos, revelando nuances do envelhecer que muitas vezes escaparam da linguagem cotidiana.

Percebe-se, assim, que esta pesquisa emerge do entrelaçamento entre a vivência pessoal do envelhecimento e as vozes ficcionais que atravessaram o percurso existencial da pesquisadora. Trata-se de uma jornada autoetnográfica, na qual o que foi escrito também foi experienciado — e o significado, vivido intensamente, provocou transformações profundas. Por meio do enfoque biblioterapêutico, revela-se uma escuta sensível das obras literárias, que atuam como catalisadoras de reflexão, cura e reconexão com a própria trajetória da pesquisadora, sujeito desta investigação.

Assim, cada obra lida se torna um ponto de partida para compreender o envelhecer não como declínio, mas como travessia — rica em afetos, memórias, escolhas e resistências. Ao revisitar personagens como Riobaldo, Isaura, Gabriela e Severino, a pesquisadora encontra fragmentos de si mesma: ora na coragem, ora na dor, ora na esperança. Esta pesquisa, portanto, é também um gesto de acolhimento. Um convite à escrita como ato de resistência, e ao envelhecer como narrativa viva, em constante construção. É também um ato de existência, uma prática de cuidado, uma celebração da vida que continua a se escrever — mesmo quando o tempo parece querer silenciar. É nesse gesto que ela se inscreve: como travessia poética, como gesto ético, como narrativa viva.

## **6 AS ANÁLISES DAS OBRAS LITERÁRIAS COMO CATALISADORAS DO DESABROCHAR DE SI NO ENVELHECER DA PESQUISADORA**

Revelam-se agora as obras que não apenas influenciaram, mas provocaram, acolheram e despertaram o desabrochar de si da protagonista desta travessia — a própria pesquisadora. Mais do que textos literários, foram espelhos simbólicos, companheiros de escuta, gatilhos de memória e sementes de transformação. Cada leitura foi um encontro, cada personagem uma fresta, cada narrativa uma ponte entre o vivido e o sentido. E é nesse entrelaçar de vozes — da literatura e da vida — que a pesquisadora se reconhece, se escreve e se afirma: não como objeto de estudo, mas como sujeito inteiro, que escolhe envelhecer com escuta, com palavra e com presença.

<b>OBRA 1 - A MORENINHA</b>
-----------------------------

**TEMA EMERGENTE:** Juventude como promessa e memória

**FOCO REFLEXIVO:** Nostalgia, formação da identidade

**CATEGORIA ANALÍTICA:** Memória formativa

A *Moreninha*, de Joaquim Manuel de Macedo - é uma narrativa marcada pelo frescor da juventude, pelos jogos do amor romântico e pela idealização da figura feminina. Ao ler essa obra, a pesquisadora foi levada a revisitar os próprios ritos de passagem da juventude — os primeiros afetos, as amizades intensas, os sonhos que pareciam infinitos. A escrita autobiográfica que emergiu dessa leitura revelou uma nostalgia doce, não como desejo de retorno ao passado, mas como reconhecimento de que a juventude permanece viva na memória e na identidade. A figura da Moreninha, com sua leveza e firmeza, provocou reflexões sobre os papéis femininos assumidos ao longo da vida, sobre os gestos de encantamento e sobre a construção da subjetividade na juventude. No envelhecer, essa leitura funcionou como espelho simbólico, permitindo à pesquisadora reconhecer que a mulher que hoje escreve ainda carrega em si a menina que sonhava, que amava, que se descobria. A categoria emergente — memória formativa — revela que o envelhecer não apaga a juventude, mas a transforma em solo fértil para a escuta de si.

Ao ler *A Moreninha*, pude perceber como as histórias que vivemos na juventude marcam profundamente quem somos e como seguimos pela vida. A obra me fez refletir sobre a inocência, os afetos e as promessas que moldam nossa trajetória, mostrando que o tempo passa, mas certos sentimentos permanecem. Essa leitura me ajudou a desabrochar de mim mesma no processo de envelhecer, entendendo que amadurecer não significa perder a leveza da juventude, mas aprender a valorizar cada fase da vida com sabedoria. Envelhecer, assim, passa a ser não apenas uma passagem de tempo, mas uma oportunidade de olhar para dentro e reconhecer o que ainda floresce em mim.

<b>OBRA 2 - IRACEMA</b>
-------------------------

**TEMA EMERGENTE:** A Juventude como Mito e ruptura

**FOCO REFLEXIVO:** Nostalgia, identidade cultural e feminina

**CATEGORIA ANALÍTICA:** Juventude como território mítico

Iracema, de José de Alencar, é uma obra profundamente simbólica, marcada pela idealização da mulher indígena e pela tensão entre natureza e civilização. Ao ler essa narrativa, a pesquisadora foi provocada a refletir sobre os mitos que cercam a juventude



feminina — a pureza, o sacrifício, a entrega amorosa — e como esses mitos moldaram expectativas e experiências ao longo da vida. A escrita autobiográfica que emergiu dessa leitura revelou uma juventude vivida entre o desejo de liberdade e os limites impostos pela cultura. *Iracema*, como personagem, despertou memórias de momentos em que a pesquisadora se sentiu dividida entre o pertencimento e a ruptura, entre o cuidado com o outro e o desejo de cuidar de si.

No envelhecer, essa leitura provocou uma ressignificação dos mitos pessoais, permitindo à pesquisadora compreender que a juventude não precisa ser vista como tempo perdido ou idealizado, mas como território mítico que pode ser revisitado com olhar crítico e afetivo. A categoria emergente — juventude como território mítico — revela que o envelhecer é também tempo de recontar os próprios mitos, de dar novo sentido às narrativas que nos formaram.

A leitura de *Iracema* me ajudou a refletir sobre a passagem do tempo e o sentido do envelhecer. A história, marcada pela beleza efêmera, pelo amor e pela perda, mostrou-me que a vida é feita de ciclos, de encontros e despedidas. Ao acompanhar *Iracema*, percebi que envelhecer não é apenas contar anos, mas carregar em si as marcas das experiências vividas, assim como a terra guarda suas memórias. Essa obra me fez desabrochar para dentro de mim, entendendo que o envelhecer também é florescer em outra forma — mais madura, mais serena, mais consciente da finitude, mas também da grandeza de cada instante vivido.

### OBRA 3 - GABRIELA, CRAVO E CANELA

**TEMA EMERGENTE:** O corpo livre como memória e desejo

**FOCO REFLEXIVO:** Reconciliação com o corpo envelhecido

**CATEGORIA ANALÍTICA:** Corpo como território de liberdade

Na obra de Jorge Amado, Gabriela é símbolo de espontaneidade, sensualidade e liberdade corporal. Sua presença desestabiliza convenções sociais e revela o poder do corpo como expressão de vida. Ao ler essa narrativa, a pesquisadora foi tocada pela imagem de um corpo que não se submete às normas, que dança com o tempo, que vive com intensidade. A escrita autobiográfica que emergiu dessa leitura revelou lembranças de um corpo jovem, desejado, livre — mas também de um corpo que, com o passar dos anos, foi sendo silenciado, domesticado, esquecido.

Gabriela provocou uma escuta profunda do corpo e, não como ausência de desejo, mas como presença transformada, como espaço de reconciliação. No processo de envelhecer, essa leitura funcionou como convite à aceitação, à redescoberta do prazer, à valorização do corpo

como território de liberdade. A categoria emergente — *corpo como território de liberdade* — revela que o envelhecer pode ser também tempo de reconectar-se com o corpo, de reconhecer sua beleza, sua potência e sua história.

A leitura de *Gabriela, Cravo e Canela* me ajudou a compreender que envelhecer não significa perder a beleza ou a força da vida, mas reinventar-se a cada etapa. Gabriela, com sua simplicidade, liberdade e autenticidade, me fez perceber que a verdadeira juventude está no espírito e na forma de sentir o mundo. Ao acompanhar sua presença transformadora em Ilhéus, desabrochei para dentro de mim, reconhecendo que o envelhecer pode ser leve e colorido, marcado não apenas por lembranças do passado, mas pela capacidade de manter vivo o encanto, a alegria e o desejo de recomeçar.

#### OBRA 4 - A MÃO E A LUVA

**TEMA EMERGENTE:** corpo e desejo

**FOCO REFLEXIVO:** reconciliação com o corpo envelhecido

**CATEGORIA ANALÍTICA:** Desejo como escolha consciente

Na obra de Machado de Assis, Guiomar é uma mulher que escolhe com lucidez, que não se deixa levar apenas pela paixão, mas que pondera, observa e decide. Ao ler essa narrativa, a pesquisadora foi levada a refletir sobre o desejo como ato de escolha, como expressão da maturidade emocional e corporal. A escrita autobiográfica que emergiu revelou momentos da vida em que o corpo foi instrumento de decisão, de afirmação, de resistência. Guiomar provocou uma escuta do corpo envelhecido como corpo que ainda escolhe, que ainda deseja, que ainda se posiciona.

A maturidade, nesse contexto, não é renúncia, mas redefinição do desejo. No envelhecer, essa leitura funcionou como afirmação da autonomia corporal, da capacidade de sentir e escolher com consciência. A categoria emergente — desejo como escolha consciente — revela que o corpo envelhecido não é passivo, mas ativo, capaz de amar, de desejar e de se afirmar com dignidade.

A leitura de *A Mão e a Luva* me fez perceber que, assim como Guiomar amadurece ao escolher com sabedoria o rumo de sua vida, o envelhecer também é um processo de escolhas e aprendizados. A obra me ajudou a desabrochar de mim mesma, mostrando que a maturidade traz consigo não apenas responsabilidades, mas também a liberdade de compreender melhor quem somos e o que realmente queremos. Envelhecer, assim, deixa de ser apenas a passagem

do tempo e se transforma em uma oportunidade de crescimento interior, de alinhar o coração e a razão, como uma mão que finalmente encontra a luva que lhe pertence.

### OBRA 5 – ESCRAVA IZAURA

**TEMA EMERGENTE:** Escolhas e liberdade

**FOCO REFLEXIVO:** Autonomia, resistência

**CATEGORIA ANALÍTICA:** Liberdade como afirmação de si

Na obra de Bernardo Guimarães, Isaura é símbolo de resistência silenciosa e desejo de liberdade. Ao ler essa narrativa, a pesquisadora foi levada a refletir sobre os momentos em que precisou afirmar sua autonomia diante de expectativas sociais, familiares ou afetivas. Isaura não grita, mas resiste — e essa resistência ecoou na escrita autobiográfica como memória de escolhas feitas com coragem, mesmo quando não compreendidas. A leitura provocou uma escuta da mulher que envelhece como sujeito de decisão, como alguém que construiu sua liberdade ao longo da vida, muitas vezes em silêncio. A categoria emergente — liberdade como afirmação de si — revela que o envelhecer é também tempo de reconhecer a força das escolhas feitas, de honrar os caminhos trilhados com dignidade.

A leitura de *A Escrava Isaura* me ajudou a desabrochar no envelhecer, pois percebi que, assim como Isaura buscava sua liberdade, eu também aprendo a me libertar de amarras e a valorizar quem realmente sou.

### OBRA 6 – O GUARANI

**TEMA EMERGENTE:** Escolhas e liberdade

**FOCO REFLEXIVO:** Autonomia, resistência

**CATEGORIA ANALÍTICA:** Escolha como gesto de lealdade

Na obra de José de Alencar, Peri representa a lealdade absoluta, a entrega voluntária, a coragem diante do perigo. Ao ler essa narrativa, a pesquisadora foi tocada pela ideia de escolher com o coração, de permanecer fiel aos próprios valores, mesmo quando o mundo exige outra coisa. A escrita autobiográfica revelou episódios de fidelidade a si mesma, de escolhas feitas por amor, por ética, por coerência. No envelhecer, essa leitura funcionou como reconhecimento da própria trajetória de lealdade — não como submissão, mas como coerência existencial. A categoria emergente — escolha como gesto de lealdade — revela que envelhecer é também tempo de reafirmar os compromissos assumidos

Esta leitura me ajudou a desabrochar no envelhecer, pois assim pude perceber que, assim como Peri enfrenta desafios com coragem e lealdade, eu também aprendo a viver o tempo com força e dignidade.

### OBRA 7 – GRANDE SERTÃO

**TEMA EMERGENTE:** Travessia e finitude

**FOCO REFLEXIVO:** Morte, sentido da vida

**CATEGORIA ANALÍTICA:** Travessia existencial

Na obra de Guimarães Rosa, Riobaldo narra sua vida como uma longa travessia, cheia de dúvidas, perdas, encontros e mistérios. Ao ler essa narrativa, a pesquisadora foi levada a refletir sobre sua própria caminhada — os caminhos escolhidos, os desvios, os medos e as descobertas. A escrita autobiográfica que emergiu foi marcada por uma escuta profunda da finitude, não como ameaça, mas como parte da travessia. A leitura provocou uma reconciliação com o tempo, com a morte, com o sentido da vida. A categoria emergente — travessia existencial — revela que o envelhecer é também tempo de compreender a vida como caminho, como processo, como narrativa em constante construção.

A leitura de Grande Sertão: Veredas me ajudou a desabrochar no envelhecer, pois percebi que, assim como Riobaldo descobre a si mesmo em meio às veredas da vida, eu também sigo aprendendo a me encontrar e a dar sentido ao tempo que passa.

### OBRA 8 – MORTE E VIDA SEVERINA

**TEMA EMERGENTE:** Travessia e finitude

**FOCO REFLEXIVO:** Morte, sentido da vida

**CATEGORIA ANALÍTICA:** Finitude como impulso de vida

Na obra de João Cabral de Melo Neto, Severino caminha em busca de sentido em meio à miséria e à morte. Ao ler essa narrativa, a pesquisadora foi tocada pela força da resistência silenciosa, pela capacidade de continuar mesmo quando tudo parece desbotado. A escrita autobiográfica revelou momentos de dor, de perda, mas também de insistência em viver, de encontrar beleza no cotidiano. A leitura funcionou como afirmação da vida diante da finitude. A categoria emergente — *finitude como impulso de vida* — revela que o envelhecer é também tempo de resistir, de criar, de afirmar que a vida continua a valer a pena.

### OBRA 9 – O CORTIÇO

**TEMA EMERGENTE:** escolhas e liberdade

**FOCO REFLEXIVO:** autonomia, resistência

**CATEGORIA ANALÍTICA:** liberdade como afirmação de si

Na obra de Bernardo Guimarães, Isaura é símbolo de resistência silenciosa e desejo de liberdade. Ao ler essa narrativa, a pesquisadora foi levada a refletir sobre os momentos em que precisou afirmar sua autonomia diante de expectativas sociais, familiares ou afetivas. Isaura não grita, mas resiste — e essa resistência ecoou na escrita autobiográfica como memória de escolhas feitas com coragem, mesmo quando não compreendidas. A leitura provocou uma escuta da mulher que envelhece como sujeito de decisão, como alguém que construiu sua liberdade ao longo da vida, muitas vezes em silêncio. A categoria emergente — liberdade como afirmação de si — revela que o envelhecer é também tempo de reconhecer a força das escolhas feitas, de honrar os caminhos trilhados com dignidade.

A leitura de *O Cortiço* me ajudou a desabrochar no envelhecer, pois percebi que, assim como os personagens são moldados pelo meio em que vivem, eu também aprendi a me transformar com as experiências do tempo.

## OBRA 10 – O PEQUENO PRÍNCIPE

**TEMA EMERGENTE:** escolhas e liberdade

**FOCO REFLEXIVO:** conexões humanas e essência da vida

**CATEGORIA ANALÍTICA:** fantasia com o crescimento

No livro, Antoine de Saint-Exupéry nos conduz a pensar sobre a vida a partir do olhar sensível do Pequeno Príncipe, que deixa seu planeta para viajar por outros mundos. Essa jornada pode ser interpretada como um movimento de escolha e afirmação da própria liberdade: ao sair de sua rotina limitada pelo cuidado com a rosa e os vulcões, ele decide buscar novos sentidos para sua existência.

A narrativa de *O Pequeno Príncipe* evidencia constantemente a presença das escolhas como elementos estruturantes da vida. O protagonista, ao decidir deixar seu planeta e partir em uma jornada de descobertas, demonstra que a liberdade se constrói no movimento de decidir e assumir os rumos da própria existência. Cada planeta visitado é uma metáfora das possibilidades humanas de viver, mas também dos limites e condicionamentos que cercam tais opções. Dessa forma, o tema da liberdade emerge não como algo dado, mas como uma

construção contínua, marcada pela necessidade de escolher e, ao mesmo tempo, assumir as consequências dessas escolhas.

A leitura de *O Pequeno Príncipe* me possibilitou compreender o envelhecer não como um processo de perda, mas como um tempo de desabrochar, de revelar em mim o essencial que, muitas vezes, a correria da vida adulta encobriu. A obra me ensinou que, assim como o Pequeno Príncipe aprende a valorizar sua rosa, também eu preciso aprender a cultivar os laços que dão sentido à minha existência, reconhecendo que a maturidade oferece a oportunidade de olhar para a vida com mais profundidade.

### OBRA 11- DOM CASMURRO

**TEMA EMERGENTE:** ciúme e traição

**FOCO REFLEXIVO:** perspectiva subjetiva e falibilidade da memória humana

**CATEGORIA ANALÍTICA:** obliquidade e dissimulação

Essa obra de Machado de Assis, tem como tema central do romance o ciúme, que corrói a relação de Bentinho com Capitu. A obra nunca traz uma prova objetiva da suposta traição; tudo é construído pela visão subjetiva do narrador. Assim, a dúvida permanece irresoluta e se torna o verdadeiro protagonista da história. O ciúme, mais do que um sentimento, é uma lente distorcida pela qual Bentinho reinterpreta todo o seu passado.

A leitura de *Dom Casmurro* me ajudou a compreender o envelhecer sob uma nova perspectiva. A figura de Bentinho, que se torna o “Dom Casmurro” — um homem fechado, solitário e prisioneiro de suas próprias lembranças —, me fez refletir sobre a importância de não deixar que a vida se resuma ao peso do passado ou às mágoas acumuladas.

Ao acompanhar o narrador, percebi que o ciúme, a dúvida e a desconfiança corroem não apenas as relações, mas também a própria capacidade de viver em plenitude. Essa constatação, no meu processo de envelhecimento, se tornou um chamado para resistir ao aprisionamento da memória amarga e escolher um caminho diferente: o de abrir espaço para o afeto, para a confiança e para a leveza das relações.

### OBRA 12- HELENA

**TEMA EMERGENTE:** transição social e valores femininos

**FOCO REFLEXIVO:** observação crítica da sociedade

**CATEGORIA ANALÍTICA:** romantismo e realismo

Helena é uma obra em que Machado de Assis, ainda em sua fase romântica, narra uma história de amor impossível, honra familiar e destino trágico, mas já anuncia seu olhar crítico sobre a sociedade e os dilemas humanos.

A leitura de *Helena* me proporcionou uma reflexão sobre o envelhecimento como um processo de desabrochar interior, de descoberta e reafirmação de valores essenciais. Helena, com sua doçura, generosidade e capacidade de transformar os ambientes por onde passa, me mostrou que a vida pode ser cultivada com delicadeza e coragem, mesmo diante de segredos, limitações e normas sociais rígidas.

<b>OBRA 13- A ILHA PERDIDA</b>
--------------------------------

**TEMA EMERGENTE:** respeito a natureza, coragem e amizade

**FOCO REFLEXIVO:** lições sobre a natureza, coragem e responsabilidade

**CATEGORIA ANALÍTICA:** valorização do meio ambiente e da natureza

Esta obra narra a aventura de Eduardo e Henrique, dois irmãos que, ao explorar uma ilha misteriosa no rio Paraíba, se perdem em meio a uma enchente e acabam sob o domínio de um eremita. A história destaca a sobrevivência e a dependência da natureza e o encontro com homem sábio e que lhes ensinam valores como respeito ao meio ambiente, amizade e coragem.

A leitura desse livro me proporcionou uma reflexão sobre ensinamentos acerca do respeito, amor pela natureza e pelos mais velhos. Mostrando o quão é necessário adaptar-se as novas realidades, enfrentando desafios e conflitos internos para sobreviver e crescer.

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS: O Fim como Recomeço de Si**

Chegando ao fim dessa pesquisa, constata-se que as recordações autobiográficas são reconstruções “esquemáticas”, que podem ser facilitadas pela presença de outra pessoa como objeto de mediação, para superar obstáculos, como momentos de incerteza, ambiguidades e lacunas de esquecimento. São, portanto, permeadas por lacunas, ambiguidades e zonas de incerteza que desafiam a linearidade da memória. No entanto, essas reconstruções não ocorrem em isolamento: a presença de outra pessoa — seja como ouvinte, interlocutor ou mediador — revela-se essencial para que o sujeito possa reorganizar, ressignificar e até

mesmo validar suas narrativas. A escuta empática e o diálogo funcionam como pontes entre o vivido e o lembrado, permitindo que o passado seja recontado com novos sentidos.

Nesse viés, percebe-se que a **Biblioterapia como Espaço de Cura e Reconexão** emerge como uma ferramenta potente de mediação simbólica. Ao promover o encontro entre o sujeito e textos literários que evocam experiências humanas universais, ela favorece o reconhecimento de si no outro, e do outro em si. A leitura compartilhada, seguida de reflexão, atua como catalisadora de memórias, emoções e insights, permitindo que o indivíduo acesse camadas profundas de sua história pessoal. A literatura, nesse processo, não apenas inspira, mas também acolhe e transforma.

Diante dessas considerações, impõe-se uma pergunta essencial: onde floresceu o desabrochar de si na velhice da pesquisadora? Esse movimento íntimo está tecido em prosa e verso ao longo do texto que ela mesma escreveu, pois ao se debruçar sobre o tema, iniciou um processo silencioso e profundo de revelação interior.

A velhice — tantas vezes representada socialmente como tempo de perdas e encerramentos — revelou-se, para ela, como um território fértil de descobertas, aceitação e reconciliação com o próprio tempo. Ao investigar as memórias dos outros, foi tocada pelas suas próprias, e nesse espelhamento, emergiu uma nova forma de compreender o envelhecer: não como declínio, mas como expansão da consciência, da sensibilidade e da presença no mundo.

Esse desabrochar não se deu de forma abrupta, mas como quem cultivava um jardim escondido — regando lembranças, escutando silêncios, acolhendo fragilidades. A escrita tornou-se então não apenas instrumento de pesquisa, mas também espaço de cura, onde o envelhecer pôde ser vivido como potência e não como ausência.

## REFERÊNCIAS

BARRETO, Maria Leticia Fonseca. **Admirável mundo velho**: velhice, fantasia e realidade social. São Paulo: Ática, 1992.

BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. Tradução de Maria Helena Franco Martins. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2024.

BORTOLIN, Sueli. **Re: Dinâmica social e cultural com Idosos do SESC/Londrina**. [mensagem pessoal]. Mensagem recebida por <clarissabenassi@yahoo.com.br> em 30 mar. 2004.



BOSI, Cléa. **O tempo O tempo vivo da memória: ensaios de psicologia social**. São Paulo: Ateliê Editorial, 1994.

CALDIN, Clarice Fortkamp. **Biblioterapia: um cuidado com o ser**. Porto Alegre: Porto de Ideias, 2010.

CASTRO, Raquel.; PINHEIRO, Edna. **Biblioterapia para idoso: o que fica e o que significa**. Disponível em: <http://www.periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/biblio/article/view/586/424>  
Acesso em: 13 de agosto de 2025.

COGO, Paulo S. Fernandes. A Universidade para a terceira idade como espaço de vida, cidadania e construção de possibilidades. In: CASTRO, Odair Perugini de. (Org.). **Velhice, que idade é essa?: uma construção psicossocial do envelhecimento**. Porto Alegre: Síntese, 1998.

DEBERT, Guita Grin. **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: EdUSP, 1999.

DEL PRIORE, Mary. **Uma história da velhice no Brasil**. São Paulo : Vestigio, 2025.

ELIAS, Norbert. **A solidão dos moribundos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

FILGUERAS, Ângela Maria. **Lendo e vivendo: a biblioterapia e o desabrochar de si no envelhecer**. João Pessoa, 2025. (TCC de conclusão Curdo de Biblioteconomia da UFPB)

FRAIMAN, Silvia. **A leitura como experiência**. São Paulo: Editora Ática, 1995.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 25. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1997. (Obra original publicada em 1970).

HEIDEGGER , Martin. **Ser e tempo**. Tradução de Marcia Sá Cavalcante Schuback .- 15ª . Petrólis : Editora Vozes, 2005 .

JOSSO, Marie-Christine. **A transformação de si a partir da narração de histórias de vida**. Tradução de Maria do Carmo Monteiro Pagano. Pelotas: Universidade Federal de Pelotas, 2007.

MARCONDES, Kathy Amorim. Contando histórias pra vida. **Canal Saúde**, 2004.  
Disponível em: <http://www.escelsanet.com.br/sitesaude/historias/index>. Acesso em: 15 mar. 2024.

MORIGUCHI, Emílio. Uma comunidade saudável tem espaço para o idoso. **Jornal Mundo Jovem**, mar. 2003. Disponível em: <http://www.mundojovem.pucrs.br>. Acesso em: 08 ago. 2004.

NERI, Anita Liberalesso. **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. Campinas: Alínea, 2001.

NOGUEIRA, Marina. Biblioterapia: caminhos para o autoconhecimento. In: CALDIN, Clarice Fortkamp; OLIVEIRA, M. (Orgs.). **Biblioterapia: leitura, cuidado e subjetividade**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2010.

OLIVEIRA, Maria. Biblioterapia: leitura como cuidado. In: CALDIN, Clarice Fortkamp; OLIVEIRA, M. (Orgs.). **Biblioterapia: leitura, cuidado e subjetividade**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial da saúde 2001: saúde mental – nova concepção, nova esperança**. Lisboa: Climepsi Editores, 2002. Disponível em: Relatório da OMS.

PINHEIRO, Edna Gomes; AUTRAN, Marynice Medeiros Matos; BRITO, Rosa Zuleide Lima de; PAIVA, Eliane Bezerra. Biblioterapia para idosos: a leitura faz bem aos olhos e ao coração. **Anais** do XXVIII Congresso Brasileiro de Biblioteconomia, Documentação e Ciência da Informação – CBBD, Vitória, 2019. Disponível em: Portal FEBAB.

OUAKNIN, Marc-Alain. **Biblioterapia: ler é curar**. Tradução de Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Record, 1996.

RICOUER, Paul. **O conflito das interpretações**: ensaios de hermenêutica. Trad. Hilton Japiassu.- Rio de Janeiro : Imago Editora, 1978.

RICOEUR, Paul. **Tempo e narrativa**. Tomo I. Tradução de Constança Marcondes Cesar. Campinas: Papyrus, 1994. (Obra original publicada em francês: Temps et récit, 1983).