

FOLHA DE INFORMAÇÃO E CULTURA  
**AMARELO**





# BIBLIOTERAPIA

## livros que curam

Você já ouviu falar em **biblioterapia**? O termo pode parecer complexo, mas a ideia por trás dele é bastante simples e encantadora: utilizar os livros como ferramenta de cura emocional e mental. A palavra "biblioterapia" vem do grego "biblion" (livro) e "therapeia" (cura), e significa, literalmente, "cura através dos livros". Embora o conceito de usar a leitura para curar a alma seja antigo, o termo "biblioterapia" começou a ganhar destaque no início do século XX. Durante a Primeira Guerra Mundial, médicos nos Estados Unidos pas-

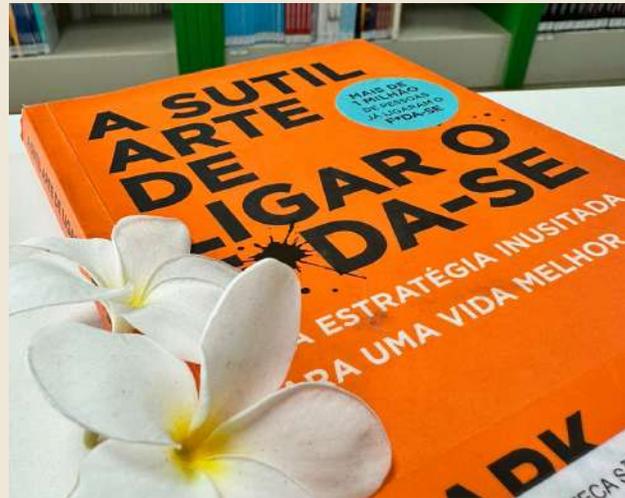
saram a utilizar a leitura como uma forma de tratamento para soldados que sofriam de estresse pós-traumático. Eles perceberam que a leitura ajudava a aliviar a ansiedade, reduzir o estresse e proporcionar momentos de paz para aqueles que enfrentavam as dificuldades emocionais da guerra.

A prática evoluiu ao longo do tempo e, nos anos 1930, a biblioterapia foi oficialmente reconhecida como um método terapêutico nos Estados Unidos. Desde então, ela tem sido utilizada em diversas áreas, como psicologia, educação, saúde mental e até mesmo em bibliotecas, sempre com o objetivo de promover o bem-estar emocional dos leitores.

### Como a Biblioterapia é Aplicada?

Hoje, a biblioterapia pode ser aplicada de várias maneiras e em diferentes contextos, como escolas, clínicas de psicologia, hospitais e, claro, bibliotecas. Existem dois tipos principais de biblioterapia:

- **Clínica:** É conduzida por profissionais de saúde mental, como psicólogos ou terapeutas, que selecionam textos específicos para ajudar seus pacientes a enfrentar problemas emocionais ou psicológicos. Por exemplo, livros que tratam de temas como ansiedade, depressão, luto ou superação de traumas podem ser indicados para ajudar os pacientes a se sentirem compreendidos e menos isolados em suas experiências.
- **De Desenvolvimento:** Esta abordagem é mais ampla e menos formal. Pode ser realizada em escolas, bibliotecas, ou grupos de leitura, onde os participantes discutem livros que abordam temas como autoestima, crescimento pessoal, amizade,

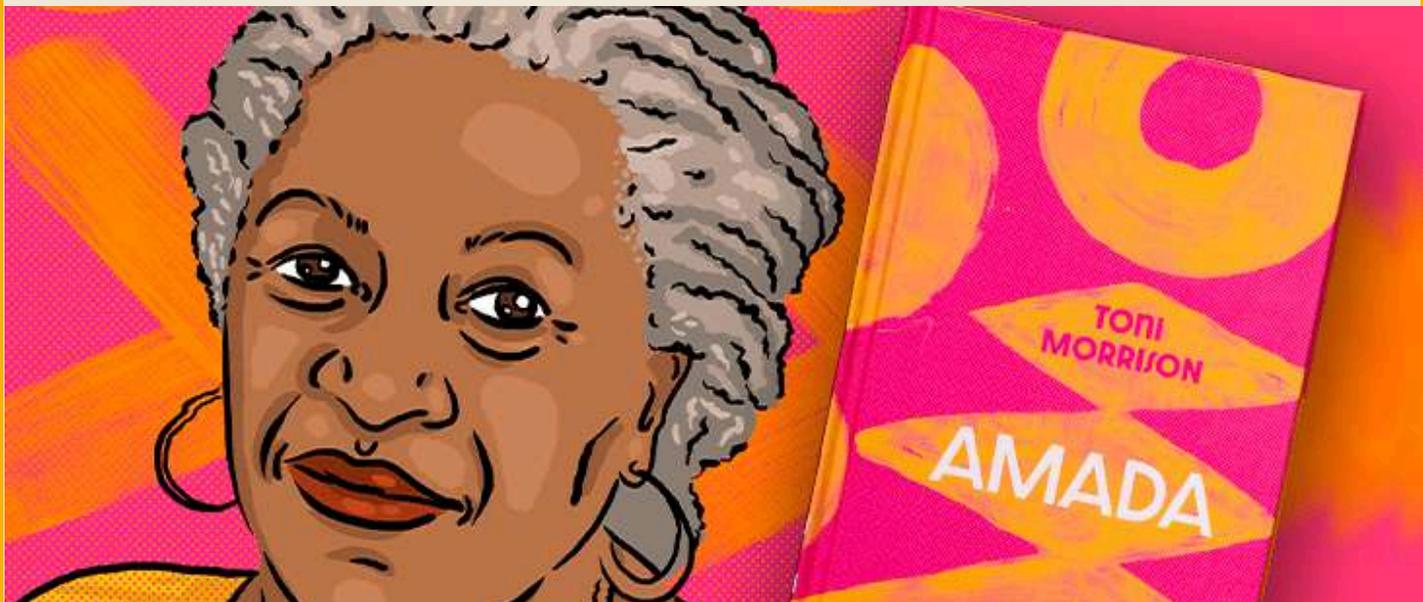


e resiliência. O objetivo é ajudar as pessoas a se desenvolverem emocionalmente e a enfrentarem os desafios cotidianos de forma mais saudável.

A leitura tem um poder transformador e a biblioterapia nos lembra de algo fundamental: os livros têm o poder de transformar vidas. Ao explorar novas histórias, aprendemos sobre nós mesmos, desenvolvemos empatia e encontramos conforto e força para enfrentar nossos desafios. Então, que tal começar hoje mesmo a praticar a biblioterapia? A biblioteca da nossa escola está cheia de livros esperando para serem descobertos. Afinal, cada livro é uma nova oportunidade de cura e crescimento.

E você, já encontrou um livro que ajudou a curar o seu coração?

# CLUBE DOS LEITORES ANÔNIMOS



Participar de um clube do livro é uma excelente oportunidade para expandir horizontes, conhecer diferentes perspectivas e construir conexões significativas. É uma forma divertida e enriquecedora de manter o hábito da leitura e promover a saúde mental e emocional.

O **Clube do Leitores Anônimos**, criado em 2023, é uma iniciativa do Campus São Sebastião para promover um espaço acolhedor de incentivo a leitura.

A estrela do próximo encontro será o premiado livro **Amada, de Toni Morrison**.

No livro acompanhamos a história

de Sethe, uma ex-escravizada que vive em Cincinnati após a Guerra Civil Americana. Assombrada pelo fantasma de sua filha, chamada "Amada", que morreu tragicamente anos antes, Sethe enfrenta memórias dolorosas de sua vida na escravidão. O livro explora temas como o trauma, a perda, o amor materno e a busca pela liberdade, revelando o impacto duradouro da escravidão na identidade e no espírito humano.

**Data:** 7 de outubro de 2024

**Hora:** 13 horas,

**Local:** Laboratório de multimeios didáticos.

# Dicas Literárias



## A Biblioteca da Meia-noite, de Matt Haig

Aos 35 anos, Nora Seed é uma mulher cheia de talentos e poucas conquistas.

Arrependida das escolhas que fez no passado, ela vive se perguntando o que poderia ter acontecido caso tivesse vivido de maneira diferente. Após ser demitida e seu gato ser atropelado, Nora vê pouco sentido em sua existência e decide colocar um ponto final em tudo. Porém, quando se vê na Biblioteca da Meia-Noite, Nora ganha uma oportunidade única de viver todas as vidas que poderia ter vivido.



## Aurora: o despertar da mulher exausta, de Marcela Ceribelli

Entre paranoias, medos, desejos e ânsias do dia a dia, a

Marcela Ceribelli, convida mulheres a se libertarem de amarras sociais e refletirem sobre tudo aquilo que as impede de encontrarem sua me-

lhor versão e serem felizes.

Aurora é um convite a todas as mulheres que estão exaustas das demandas que elas mesmas e a sociedade fazem sobre suas carreiras, seus relacionamentos, seus corpos, suas personalidades.



## A Coragem de Ser Imperfeito, de Brené Brown

Viver é experimentar incertezas, riscos e se expor emocionalmente.

Mas isso não precisa ser ruim. Como mostra Brené Brown, a vulnerabilidade não é uma medida de fraqueza, mas a melhor definição de coragem.

É preciso lidar com os dois lados da moeda para se ter uma vida plena. Em sua pesquisa pioneira sobre vulnerabilidade, Brené Brown concluiu que fazemos uso de um verdadeiro arsenal contra a vergonha de nos expor e a sensação de não sermos bons o bastante, e que existem estratégias eficazes para serem usadas nesse “desarmamento”.

# Entre Páginas e Oceanos

Entre os dias 23 e 25 de setembro a biblioteca será palco da exposição 'Entre Páginas e Oceanos: as origens europeias da literatura brasileira'. Encabeçado pela professora Larissa Dantas, o evento busca traçar a fascinante jornada da literatura brasileira desde suas raízes europeias, com foco especial nas influências portuguesas durante o período colonial. Com a participação dos estudantes do EMI-ADM (Ensino Médio Integrado - Administração) e EMI-SISEDU (Ensino Médio Integrado-Desenvolvimento de Sis-

temas Educacionais) na criação de cartazes, a exposição promete revelar a rica herança literária que se desenvolveu desde o "achamento" do Brasil pelos portugueses.

Além da exposição de cartazes, outras atividades estão previstas com convidados. Também serão expostos, trabalhos elaborados na disciplina de História sob a orientação da professora Isabel Carvalho.

Será uma experiência educativa e enriquecedora para a comunidade acadêmica.



# Avisos

## X Semana de Ciência Arte e Cultura

Acontecerá entre os dias 23 e 26 de setembro a X Semana de Ciência Arte e Cultura com o tema “Uma década de conexões”. Com o intuito de compartilhar saberes, o evento acadêmico e cultural será aberto para a comunidade de São Sebastião e do Distrito Federal. Não percam!

## JIFB 2024

O IFB Campus Ceilândia sediará de 26 de setembro a 5 de outubro de 2024 a etapa Brasília dos Jogos dos Institutos Federais (JIFs).

Os jogos terão as seguintes modalidades: Atletismo, Basquetebol, Futsal, Handebol, Tênis de Mesa, Voleibol, Vôlei de Praia e Xadrez.

Confira o Regulamento e o Código Disciplinar do JIFB 2024 e consulte o professor de Educação Física do seu campus sobre as etapas de seleção.



## Visite a Minha Biblioteca

Alunos e professores de graduação e pós-graduação do Instituto Federal de Brasília (IFB) podem ter acesso ao serviço de acervo digital Minha Biblioteca, plataforma digital de livros técnicos e científicos das principais editoras do país. O objetivo é disponibilizar para a comunidade acadêmica o conteúdo digital multidisciplinar de forma gratuita. Acesso no site, utilizando sua **matrícula (usuário) e CPF (senha):** <https://dliportal.zbra.com.br/Login.aspx?key=IFB>.

ACESSE SITE DA  
MINHA BIBLIOTECA  
PELO QR CODE AO  
LADO



# A Biblioteca Recomenda

## Música



Emicida - AmarElo (Sample: Belchior - Sujeito de Sorte) part. Majur e Pablo Vittar

## Poesia



Maya Angelou: “Ainda assim eu me levanto”

## Meditação



Meditação Guiada Clássica - Mindfulness, paz, conexão!

## CVV



“Formado exclusivamente por voluntários, o CVV oferece apoio emocional e prevenção do suicídio gratuitamente. Quem nos procura, normalmente está se sentindo solitário ou precisa conversar de forma sigilosa, sem julgamentos, críticas ou comparações.”