

17/01/2019

BIBLIOTERAPIA. LECTURAS SAUDABLES

A Rede de Bibliotecas Públicas de Galicia pon a disposición de todos os galegos e as galegas o proxecto Biblioterapia, lecturas saudables co obxectivo de axudar a pacientes e familiares a entender mellor e afrontar os problemas de saúde, así como a mellorar o seu benestar a través da lectura.

Trátase dunha lista de libros cuidadosamente seleccionada, avaliada e validada por expertos tanto do eido sanitario como do literario-lector que pode ser empregada como apoio ou como complemento no seu tratamento, en grupos de lectura ou directamente polas persoas interesadas.

A idea inicial de poñer en marcha un proxecto de biblioterapia xurdiu durante unha colaboración da Consellería de Sanidade con pacientes afectados por depresión e as súas familias. Con este punto de partida, a Axencia de Coñecemento en Saúde (ACIS) comezou a traballar na articulación dunha iniciativa para revisar a evidencia científica dispoñible sobre o uso dos libros con fins terapéuticos e na súa implementación. Para desenvolver o proxecto formouse un grupo de traballo con experiencia na materia. Nel integrouse a todos os axentes implicados, dende os profesionais do Servizo Galego de Saúde ata persoas con experiencia en grupos de lectura, profesionais de Bibliosaúde e da Rede de bibliotecas públicas de Galicia. O seu traballo, que se prolongou durante un ano, foi imprescindible para conseguir unha listaxe de libros avaliada e consensuada dende unha tripla perspectiva: clínica, literaria e lectora.

Que é?

A biblioterapia consiste no uso da lectura cun obxectivo terapéutico (libros de autoaxuda) ou de desenvolvemento (novelas). Recórrase a elas principalmente para apoiar o tratamento de trastornos mentais e problemas emocionais e para promover a saúde mental.

Para qué serve?

Ter acceso aos libros recomendados pode axudar a pacientes e familiares a entender mellor e afrontar os problemas de saúde, así como a mellorar o seu benestar.

O proxecto galego:

- Promovido pola Axencia de Coñecemento en Saúde e a Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia, coa colaboración da Rede de Bibliotecas Públicas de Galicia da Consellería de Cultura e Turismo, colexios profesionais e sociedades científicas, asociacións de pacientes e expertos en saúde e literatura e a colaboración e financiación de Lundbeck.
- Proxecto baseado na evidencia científica e cocreado con pacientes e expertos.
- 142 libros recomendados por profesionais da saúde mental, expertos en literatura e pacientes.

Quén pode beneficiarse da autoaxuda guiada?

En xeral, os libros de autoaxuda incluídos no proxecto poden ser unha opción apropiada para

grande parte das persoas que consultan aos profesionais de atención primaria ou atención especializada por algún problema psicolóxico. As lecturas deben seleccionarse coidadosamente tendo en conta o nivel de dificultade do libro, así como a motivación da persoa para participar nunha actividade destas características e traballar de forma autónoma no seu problema de saúde co seguimento dos profesionais.

Así, poden beneficiarse das lecturas de autoaxuda persoas de diferentes idades (tanto nenos/as como adultos/as) que experimenten situacións de malestar emocional ou trastornos mentais en grao leve ou moderado. Tamén persoas con problemas máis serveros, sempre como un complemento dos tratamentos. Ademais, estes libros poden serlle útiles a familiares e achegados, así como a persoas interesadas en ter un maior coñecemento sobre os trastornos mentais e o benestar psicolóxico.

No apartado documentos e ligazóns atoparás unha guía do proxecto, a listaxe de lecturas recomendadas e unha infografía onde se explica dun xeito breve e moi didáctico en qué consiste o proxecto.



Biblioterapia: lecturas saudables

DOCUMENTOS E LIGAZÓNS

[Guía do proxecto](#)

[Guía de libros recomendados](#)

[Infografía](#)