

## Lecturas saudables

# BIBLIOTERAPIA

28/05 - 30/08

Biblioteca Pública de Lugo  
Lugo

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.

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.

### Quen pode beneficiarse da autoaxuda guiada?

En xeral, os libros de autoaxuda incluídos no proxecto poden ser una opción apropiada para gran 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 severos, 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.

### O proxecto galego:

Promovido pola Axencia de Coñecemento en Saúde e a Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia, coa colaboración da Rede Galega de Bibliotecas, 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.



BIBLIOTERAPIA



BIBLIOTERAPIA

## DOCUMENTOS E LIGAZÓNS

### BIBLIOSAÚDE

Divulgación

Entrada de balde

---

<https://rbgalicia.xunta.gal/gl/actualidade/axenda/biblioterapia>