

bibliOTERAPIA

lecturas saudables



Qué é?

A biblioterapia consiste no uso da lectura cun obxectivo terapéutico ou de desenvolvemento persoal. Recórrase a ela principalmente para apoiar o tratamento de trastornos mentais e problemas emocionais.



Para que 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, colexios profesionais, sociedades científicas, asociacións de pacientes e expertos en saúde e literatura.



Baseado na evidencia científica e cocreado entre pacientes e expertos.

142



142 libros recomendados por profesionais da saúde mental, expertos en literatura e pacientes.

libros: 2 grandes listas



LIBROS DE AUTOAXUDA E PSICOEDUCACIÓN

Recomendados por
profesionais sanitarios

Técnicas e información para comprender e afrontar os problemas



NOVELAS E LIBROS DE NON FICCIÓN

Recomendados por **pacientes e expertos en literatura e biblioterapia**

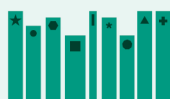
Experiencias persoais, emocións e coñecementos sobre a vida nos que o/a paciente se pode ver reflectido/a e atopar un reforzo positivo

UN LIBRO PARA CADA NECESIDADE



Clasificados por idades:

adultos, nenos e xente nova



Organizados por xéneros:

- ficción e non ficción
- diferentes formatos
- distintos niveis de dificultade



Catalogados segundo o seu obxectivo:

- Indicados para o **apoio terapéutico** na abordaxe de:
 - > trastornos mentais frecuentes: ansiedade, depresión, desordes da alimentación, trastorno obsesivo-compulsivo...
 - > outros problemas psicolóxicos comúns: baixa autoestima, trastornos do sono, estrés...
- Recomendados para o **desenvolvemento persoal**, con información para afrontar situacións difíciles e mellorar a comunicación, a toma de decisións e as relacións familiares e sociais.

Onde atopalos



AS LISTAS

Guías en formato dixital:

- ACIS (acis.sergas.gal)
- Biblosaúde (biblosaude.sergas.gal)
- Rede de bibliotecas públicas de Galicia (rbgalicia.xunta.gal)

Guías en papel:

- hospitais e bibliotecas



OS LIBROS:

Bibliotecas dos principais hospitais públicos

Bibliotecas da Rede de bibliotecas públicas de Galicia

Plataforma de préstamo GaliciaLe: galicia.le.net

Librerías locais e comercio electrónico