



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
FACULDADE DE BIBLIOTECONOMIA**

HÉLITON JOSE DA SILVA MONTEIRO

O BIBLIOTECÁRIO COMO MEDIADOR DA INFORMAÇÃO:
O desafio de resgatar o gosto pela leitura no grupo da terceira idade
SESI / Ananindeua / PA

Belém – Pará
2019

HÉLITON JOSE DA SILVA MONTEIRO

O BIBLIOTECÁRIO COMO MEDIADOR DA INFORMAÇÃO:
O desafio de resgatar o gosto pela leitura no grupo da terceira idade
SESI / Ananindeua / PA

Trabalho apresentado à Universidade Federal do Pará, Faculdade de Biblioteconomia, para Conclusão do Curso de Biblioteconomia, para a obtenção de grau de bacharelado, com a orientação da professora Me. Maria Raimunda Sampaio.

Belém – Pará
2019

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

M734b Monteiro, Héilton José da Silva

O Bibliotecário como mediador da informação: O desafio de resgatar o gosto pela leitura no grupo da terceira idade SESI /Ananindeua -PA / Héilton José da Silva Monteiro – 2019.

51f.

Orientadora: Maria Raimunda de Sousa Sampaio

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências Sociais Aplicado, Faculdade de Biblioteconomia. Belém, 2019.

1.Biblioterapia. 2.Demencia. 3.Terceira idade. I. I. Sampaio, Maria Raimunda II. Universidade do Estado do Pará. Faculdade de Biblioteconomia. III. Título

CDD 615.8516

HÉLITON JOSE DA SILVA MONTEIRO

O BIBLIOTECÁRIO COMO MEDIADOR DA INFORMAÇÃO:
O desafio de resgatar o gosto pela leitura no grupo da terceira idade
SESI / Ananindeua / PA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Biblioteconomia do Instituto de Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Federal do Pará, como requisito para obtenção de grau de Bacharel em Biblioteconomia

Data ____/____/____

Banca Examinadora

Prof^a. Me. Maria Raimunda Sampaio – FABIB/ICSA/UFPA
Orientador

Prof^a. Me. Jane Veiga Cezar da Cruz - FABIB/ICSA/UFPA
Avaliadora

Prof^a. Dra. Franciele Marques Redigolo – FABIB/ICSA/UFPA
Avaliadora

Aos meus pais, Maridelson Monteiro e

Nilda Bentes Monteiro

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por mais essa conquista, pois sei que sem ele e sem a fé nele depositada, jamais teria chegado aqui com êxito. Ele me sustentou e me fortaleceu nessa grande jornada, hoje sei da sua grande importância, pois muitas foram às vezes que pensei em desistir, no entanto ele sempre me revigorou fazendo com que eu encontrasse forças para superar as barreiras e dificuldades apresentadas pelos caminhos da vida.

Em segundo lugar agradeço imensamente aos meus pais Maridelson José da Rocha Monteiro que me inspirou e me mostrou a magia dos livros e a Nilda Bentes da Silva Monteiro, minha mãe, que me apoiou incondicionalmente com suas orações e orientações de vida, a minha esposa Maria Helena Leal Monteiro, pelo apoio e paciência durante todo o período acadêmico aos meus filhos Heverton Henrique Leal Monteiro e Heloíse Leal Monteiro, a quem eu dedico essa conquista. Quero agradecer aos meus irmãos Helton Monteiro, Hedileno Monteiro, Hedelmare Monteiro e Hermani Monteiro por todas as palavras de incentivo e pelo apoio moral, aos meus familiares que sempre estiveram na torcida pelo meu sucesso.

Obrigado à professora Raimunda Sampaio e a professora Jane pelas contribuições na fase de qualificação e a professora Franciele pelo aceite de compor a banca de defesa nesta etapa de final de pesquisa.

Agradeço profundamente o apoio e a orientação da professora Maria Raimunda Sampaio, pela sua dedicação e sua grande contribuição para elaboração e construção desta monografia.

Agradeço a todos os meus colegas de classe que estiveram durante todo o período acadêmico, contribuindo com os vossos conhecimentos e apoio nos momentos de execução de trabalhos, sei que muito foram as lutas, alguns ficaram pelo caminho, mas sempre com a certeza de chegarem lá. Em especial agradeço a Alexandre Ribeiro, Danny Silva, Éden Lobo, Elcione dos Santos, Fabrícia Rêgo e Hellen Tayla que sempre foram parceiros especialmente pelo apoio e carinho a mim dispensado. .

A leitura é uma fonte inesgotável de prazer, mas por incrível que pareça, a quase totalidade, não sente esta sede.

Carlos Drummond de Andrade

RESUMO

Aborda neste trabalho de pesquisa a ausência de atividades e práticas que exercitem o lado intelectual e não somente o corpo dos idosos do grupo da terceira idade do SESI, com o propósito de prevenção das demências comuns na terceira idade. Diante dessa problemática, se objetivou despertar o gosto pela leitura nos idosos do grupo da terceira idade do SESI, como prevenção ao sedentarismo mental e as demências/Alzheimer. Este trabalho de pesquisa fundamentou-se por uma metodologia de caráter descritivo/prático e fará uso de dois métodos “*quali-quantit*”. Os dados foram coletados através de questionários com perguntas fechadas aplicados a uma amostra do universo dos idosos do grupo. A partir desse contexto a pesquisa pretende chamar a atenção de projetos, coordenadores e grupos pertencentes à terceira idade, para os males como as demências provenientes de não se exercitar a mente na terceira idade, bem como os benefícios de se ter uma mente ativa e dinâmica, para um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Demência, Leitura, Sedentarismo, Terceira idade.

ABSTRACT

The approach work is the absence of activities and practices that exercise the intellectual side and not only the body of the elderly of the SESI senior group, with the purpose of preventing common dementias in the elderly. Faced with this problem, it was aimed to awaken the taste for reading in the elderly of the elderly group of SESI, as prevention to mental sedentarism and dementias / Alzheimer. This research work was based on a descriptive / practical methodology and will make use of two "quali-quantitative" methods. Data were collected through questionnaires with closed questions applied to a sample of the universe of the elderly of the group. From this context the research aims to draw the attention of projects, coordinators and groups belonging to the elderly, to the evils such as dementias arising from not exercising the mind in the elderly, as well as the benefits of having an active and dynamic mind for a healthy aging.

Key-words: Dementia, Reading, Sedentary, Old age.

LISTA DE FOTOGRAFIAS

Grupos da Terceira Idade/ SESI – Ananindeua/PA

Fotografia 1 – Grupo Amarelo: Ciranda de leitura.....	41
Fotografia 2 – Grupo Azul: Hora do Conto.....	41
Fotografia 3 – Grupo Verde: Exercitando a Leitura.....	42
Fotografia 4 – Grupo Vermelho: Dinâmica a leitura que liberta.....	42
Fotografia 5 - Os Grupos na palestra sobre demência.....	42
Fotografia 6 – Os grupos na palestra sobre leitura.....	42

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AVC	Acidente Vascular Cerebral
CAPS	Centro de Atenção Psicossocial
DA	Demência/Alzheimer
DV	Demência Vascular
EPA	Espaço Profissional da Amazônia
EPM	Escola Paulista de Medicina
MIES	Mapa de Inovação e Empreendedorismo
SESI	Serviço Social da Industria
SEOVE	Sociedade Espirita Obreiros da Vida Eterna
TIC	Tecnologia de Informação e Comunicação
UATI	Universidade Aberta à Terceira Idade
UNIFESP	Universidade Federal de São Paulo

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	BIBLIOTECÁRIO COMO MEDIADOR DA LEITURA PARA IDOSOS	17
2.1	A IMPORTÂNCIA DA LEITURA COMO ATIVIDADE FÍSICA MENTAL	19
2.2	LEITURAS DIRECIONADAS AOS IDOSOS	21
2.3	IMPACTOS ENFRENTADOS PELOS IDOSOS COM RELAÇÃO À LEITURA	22
2.4	IDOSO/ VELHICE OU TERCEIRA IDADE: E AS EXPECTATIVAS DE VIDA	24
2.5	TIPOS DE DEMÊNCIAS E CARACTERÍSTICAS	26
3	BIBLIOTERAPIA	30
3.1	UM PANORAMA DA BIBLIOTERAPIA PELO BRASIL	31
3.2	A BIBLIOTERAPIA E OS BENEFÍCIOS DA LEITURA	32
3.3	PROJETOS DE BIBLIOTERAPIA PARA IDOSOS COM USO DE MÍDIAS	35
4	METODOLOGIA	40
4.1	SESI E O PROJETO PARA TERCEIRA IDADE	39
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
	REFERÊNCIAS	46
	APÊNDICES	49

1 INTRODUÇÃO

Neste trabalho se objetivou em pesquisar a ausência de metodologias de incentivo à leitura nos projetos para terceira idade dos bairros do município de Ananindeua, uma vez que todos os projetos visitados apresentavam somente atividades físicas, aeróbicas e hidroginásticas como atividades para os idosos. Segundo o Dr. Dráuzio Varella (2018) os casos sobre a demência vêm se tornando cada vez mais crescente em nosso país, ligamos o alerta para tal problemática, a ideia de incluir rodas de leitura, hora do conto e dinâmicas voltas para exercitar também a mente, visa compensar essa deficiência.

Por que não há essa preocupação com a qualidade de vida dos idosos? Por que não combater também o sedentarismo mental? Essas indagações tornaram-se objetos de pesquisas com o propósito de alertar os coordenadores de projeto, em especial o grupo da terceira idade do SESI, para os riscos da demência/Alzheimer a partir dos 65 anos, onde as demências são mais frequentes.

Após observar vários projetos voltados para terceira idade, onde somente se pratica atividades físicas, aeróbicas e danças, como o projeto do seringal localizado na cidade nova VIII, Projeto do EPA na Cidade Nova VI e no grupo da terceira idade do SESI, e nenhum deles desenvolvem atividades específicas voltadas para o exercício da mente, para um melhor desenvolvimento das funções cognitivas diante dos riscos da demência/Alzheimer.

Diante desse cenário, a Biblioteconomia como formadora de profissionais mediadores da informação capazes de desenvolver dinâmicas de leituras, pode contribuir de maneira significativa para incentivar e resgatar o gosto pela leitura na terceira idade.

A leitura sempre teve importância na vida dos seres humanos, todavia, não se pode imaginar que alguém em pleno século XXI, consiga se expressar ou comunicar-se sem que seja detentor de uma boa leitura, a leitura é o passaporte para o mundo, está presente nas mais variadas formas, o hábito da leitura ocasiona novas descobertas, amplia os horizontes do conhecimento.

O uso da leitura como parte de tratamento já vem sendo utilizada pelo mundo a fora, no que é conhecido como biblioterapia, países como Portugal e Inglaterra, já se utilizam dessa técnica em pacientes com problemas mentais, ou de baixa estima, a terapia através dos livros, tem alcançado resultados satisfatórios

cada vez mais, clínicas estão buscando essa forma de tratamento, porém a leitura nesse processo não pode ser vista como a cura para demência, e sim como um método de retardar a demência, uma vez que a demência se desenvolve de forma gradativa na velhice.

O ato de ler é muito complexo, interpretar informações, através de símbolos e caracteres, requer o que chamamos de conhecimento acumulado. É o conhecimento pré-existente, são informações armazenadas de tempos, sentimentos e momentos vividos, todas essas informações aliadas à leitura constroem um conceito de se pensar.

E qual a importância da biblioterapia, e qual o seu papel nesse contexto, os profissionais bibliotecários e voluntários têm desenvolvido práticas que auxiliam os idosos a despertar e resgatar o gosto pela leitura? E conseqüentemente transformá-la numa ferramenta de auxílio ao tratamento da demência.

Perder o interesse pela leitura é um dos fatos mais comuns na terceira idade, esse trabalho de pesquisa busca apresentar elementos que tragam respostas para tais indagações, por que lemos pouco? Por que esquecemos facilmente do que lemos? O exercício mental através da leitura é de suma importância para o desenvolvimento intelectual do indivíduo para a plena interação social.

Devido ao advento da internet as informações se pluralizaram de maneira mil vezes mais rápidas, e para absorver essa gama de informações se faz necessário exercitarmos o nosso cérebro com a prática da leitura. Segundo Infante (1998, p.46) “a leitura é o meio de que dispomos para adquirir informações e desenvolver reflexões críticas sobre a realidade”.

O gosto pela leitura deve ser iniciado o quanto antes, é mais comum vermos pessoas a partir dos 50anos, perderem o interesse pela leitura, por acharem que estão velhos para voltar a ler, outros dão a desculpa que as vistas já estão cansadas ou até mesmo que ler é para criança quando estão iniciando os estudos. É fato que essa preguiça pela leitura aqui chamada de “sedentarismo mental” contribui em muito para que ocorra a demência com mais frequência na terceira idade. Esse é o principal desafio, resgatar o interesse pela leitura no idoso.

Quando se é criança tudo é novidade e o aprendizado torna-se uma diversão, diferente da condição de adulto idoso, os fatos e estudos apontam para importância de se exercitar o cérebro. Para o neurologista chefe da EPM/UNIFEST, Dr. Paulo Bertolucci (2015), em sua entrevista na Tv Faz Muito Bem “A leitura é onde está mais bem demonstrado que se pode retardar o início da demência”.

O principal fator de risco é a inatividade intelectual, onde pode-se observar de duas maneiras, pessoas de baixo grau de escolaridade, os analfabetos têm demência mais cedo, pessoas com alto grau de intelectualidade tendem a desenvolver a demência bem mais tarde (BERTOLUCCI, 2015).

Neste contexto, o **problema** de pesquisa observou a falta de incentivo à leitura nos projetos de terceira idade, onde na sua maioria exercitam apenas o corpo, daí a necessidade de se incentivar e resgatar o gosto pela leitura em pessoas a partir dos 50 anos, aqui especificamente ao grupo da terceira idade do SESI, alertando-os para os riscos do sedentarismo mental.

A pesquisa tem por **objetivo geral** demonstrar os benefícios da leitura para prevenção ao sedentarismo mental e demência/Alzheimer no grupo da terceira idade do SESI.

Como **objetivos específicos**:

- a) Identificar quais os tipos de literaturas que melhor se adaptam aos idosos e no ambiente do grupo de terceira idade do SESI.
- b) Apontar as dificuldades para leitura nos idosos que frequentam o grupo da terceira idade do SESI.
- c) Propor a inclusão de dinâmicas para realização de leituras nas atividades do grupo da terceira idade do SESI.

A **proposta** exposta e desenvolvida neste trabalho é de alertar para os riscos do sedentarismo mental, e como consequência disso a contração da demência cada vez mais cedo, utilizando-se da prática da leitura como exercício mental para fazer frente a esse risco eminente, torna-lo mais ativo, e participativo em grupos, socializando-o e conseqüentemente promovendo uma velhice mais saudável física e mentalmente e o papel do bibliotecário é de grande valia nesse processo.

As técnicas aplicadas especificadamente no grupo da terceira idade do SESI demonstram que estamos trilhando no caminho certo, no resgate pelo gosto da leitura e em contrapartida retardar os males provocados pelas demências.

O grupo da terceira idade do SESI, já existe há mais de cinco anos, com atividades que vão de apresentação de grupo de carimbo, ginástica aeróbica e hidroginástica, com o intuito de promover o bem-estar e uma melhor qualidade de vida aos idosos. São compostos por 97 pessoas, sendo subdividida entre quatro grupos denominados pelas cores: azul com 18 componentes, a cor amarela com 32

componentes, verde com 25 e a cor vermelha com 22 componentes. Como em todo projeto de terceira idade é comum a prática de exercícios físicos para combater o sedentarismo corporal, e no SESI não é diferente. Diante desse contexto, a prática da leitura entra como ferramenta auxiliar na prevenção de doenças mentais como a demência/Alzheimer e a depressão.

2 BIBLIOTECÁRIO COMO MEDIADOR DA LEITURA PARA IDOSOS

Para Costas (2011, p.205-223) “em sua trajetória, o ser humano interage com outros seres enquanto busca compreender-se e integrar-se em seu mundo. Luta árdua, movimenta-se ele entre linguagens”. Ainda segundo o autor, neste sentido, a linguagem é o meio pelo qual o ser humano constitui-se sujeito, atribui significados aos eventos, aos objetos, aos seres, tornando-se, portanto, ser histórico e cultural.

Segundo Almeida Junior e Bortolin (2008, p.6) “historicamente, empregou-se o termo disseminação, talvez porque nele estivesse presente a concepção de que o fazer do profissional bibliotecário atrelasse a mera oferta de materiais, a entrega de suportes que possam atender a uma determinada demanda informacional”.

A própria palavra disponibilizar, hoje largamente empregada na área, estrutura-se na ideia de que a função do profissional da informação é a de tornar disponível informações para os usuários. Ao contrário da disseminação, a mediação não está restrita apenas às atividades relacionadas diretamente ao público atendido, mas em todas as ações do profissional da informação, em todo o fazer desse profissional.

Pela norma culta o conceito de mediação é um método extrajudicial de resolução de conflitos, em que uma terceira pessoa, o mediador, escolhido pelas partes envolvidas no conflito, atua como facilitador da interação e do diálogo entre as partes. Porém, no caso do bibliotecário ele se coloca entre a leitura e o leitor, aqui no caso o idoso, para que haja uma melhor interatividade entre o leitor e o mediador se faz necessário que o conteúdo oferecido seja atrativo e consiga o poder de conquistar o idoso.

Para Silva e Martins (2010, p.23) “o trabalho com textos mais complexos requer intervenções de maneira processual. De um lado, exige o domínio de certas dimensões, tais como o conhecimento prévio do leitor, a familiaridade com as novas estruturas textuais e com os assuntos”. De outro, requer seu conhecimento de mundo. No processo de desenvolvimento da leitura, esses níveis relacionam-se e interagem (cf. KLEIMAN, 2001).

Pelas razões mencionadas, observamos que as práticas de leitura desenvolvidas por um leitor, por uma comunidade de leitores, são sempre ações históricas e culturais, aprendidas no seio da

comunidade de origem – na família, na vizinhança –, em contextos institucionais como a creche, a escola, a biblioteca, os centros culturais (SILVA e MARTINS, 2010, p.23).

A partir dessa percepção sobre a leitura, compreendemos que a mediação da leitura proporciona aos idosos o encontro não só com o novo que se abre diante deles, mas com si mesmos. E missão do bibliotecário de apontar as estratégias e apresentar novas ideias da boa leitura aos novos leitores. Segundo Petit (2008):

[...] ler permite ao leitor, às vezes, decifrar sua própria experiência. É o texto que „lê o leitor, de certo modo é ele que o revela, é o texto que sabe muito sobre o leitor, de regiões dele que ele mesmo não saberia nomear. As palavras do texto constituem o leitor, lhe dão um lugar (PETIT, 2008, p. 38).

Para o escritor alemão Hans Robert Jauss (1994) leitor e leitura ocupam espaços privilegiados dentro dos estudos literários.

Então para Jauss o termômetro responsável por indicar que uma determinada obra literária é boa e digna de ser lida são os leitores que as recebem, sendo que o seu conteúdo ultrapassará épocas se tiver, também o poder de dizer algo para as gerações posteriores. É baseando-se sempre no saber prévio, nas experiências de leitura e de mundo que cada leitor/a possui, pois compreendemos que o texto literário também é responsável por despertar as lembranças particulares, muitas vezes construídas no coletivo, extremamente necessárias para compreensão do que está sendo lido.

Os idosos tem suas preferencias e particularidades como todo leitor, por isso e de suma importância que o bibliotecário mediador realize entrevistas investigativas sobre o hábito de leitura, visando direcionar o melhor conteúdo a ser utilizado a fim de alcançar o melhor resultado possível.

2.1 A Importância da leitura como atividade física mental

A leitura sempre foi um desafio complexo para qualquer ser humano, desde criança quando se inicia a falar. Ler é sem dúvida libertador, pois só a partir que se consegue unir de forma harmoniosa os símbolos e formar as palavras é que se consegue a liberdade de expressão. Furtado (2000, p. 189) “diz-nos que em primeiro lugar, “ler é uma técnica de descodificação” e que por este motivo pressupõe uma aprendizagem, sujeita a variações ao longo dos séculos. “Em segundo lugar, ler é uma prática social” (p. 189). Porém desafio maior é resgatar esse prazer pela leitura na terceira idade.

Segundo Barros (2010, p.2) “É importante variar os gêneros, propondo leituras de livros, infanto-juvenis, materiais de jornal, revistas infantis, textos informativos, receitas, manuais, etc.”

Para Krug (2015 v.10) “a leitura constitui também uma prática social, pela qual o sujeito, ao praticar o ato de ler, mergulha no processo de produção de sentidos e esta tornar-se-á algo inscrito na dimensão simbólica das atividades humanas”. A leitura para idosos tem contribuído de maneira significativa para evitar ou retardar o surgimento ou progressão das doenças neurológicas degenerativas. Os idosos têm buscado os projetos com atividades físicas para fugirem do sedentarismo físico e conseqüentemente de algumas doenças que surgem em conseqüência desse sedentarismo.

Em pesquisa realizada com os idosos do grupo da terceira idade, muitos afirmavam ter procurado o projeto por recomendação médica, outra parte por quererem se manter ativas, e quando questionados sobre o hábito de ler, foram enfáticos em apontarem a falta de costume e a preguiça mental como fatores preponderantes para a ausência de leitura.

A biblioterapia é uma prática terapêutica que vem sendo muito utilizada em hospitais como parte de tratamentos dos mais diversos tipos de pacientes, a leitura direcionada tem conseguido bons resultados apesar de ainda muito pouco difundida.

Segundo Caldin, (2011, p.392) “A experiência da leitura faz parte de nossos anseios e nossas expectativas, que ela não apenas nos acalenta como também nos revigora; é, portanto, terapêutica”. Todavia, o idoso deve redescobrir o gosto pela leitura de forma sucinta e prazerosa, pois ler para o idoso já não é mais uma novidade, porém descobrir novas literaturas que possam lhe prender de forma a provocar mudanças de pensamentos e atitudes, com relação aos males adquiridos

ao longo do tempo em virtude de uma atrofia mental, principalmente pela falta de exercitar a mente. As práticas de leituras provocam nos idosos, descobertas de novos conhecimentos, assim os neurônios iram se renovar evitando o declínio das funções cognitivas.

2.2 Leituras direcionadas aos idosos

A escolha do conteúdo a ser oferecido passa por um processo minucioso uma vez que o sedentarismo mental exerce uma força de repulsa no idoso, fazendo-lhe parecer desagradável qualquer tipo de leitura, procurar conhecer o perfil e costumes desses idosos é relevante para a escolha do material didático a ser utilizado. Na biblioterapia, textos que mexam com a imaginação, que provoquem desafios e até com os sentimentos devem receber a devida atenção no momento da escolha, sobre o risco de provocar um efeito contrário naquele indivíduo que já não tem aceitação pela leitura.

A leitura não pode ser encarada como uma salvadora da pátria, mas, como uma ferramenta que vem acrescentar bem-estar e qualidade de vida aos exercícios físicos já praticados pelos grupos.

Para Campos e Ribeiro (2010) “o impacto da terceira idade faz com que o indivíduo altere seus hábitos de vida e rotinas diárias. Dentre as mudanças decorrentes do envelheci-me, está a dificuldade de memorização no fator da escrita e leitura”. Estudos apontam que o Brasil daqui a uns 40 anos será um dos países com maior número de idosos, e que doenças relativas à terceira idade como demência/Alzheimer, serão bem mais frequentes e iniciarão cada vez mais precocemente.

Segundo Kaufman (1995, p.45), “para selecionar um texto, é necessário ter consciência de que os materiais devem estar relacionados à série correspondente”. Ou seja, conforme o grau de instrução e poder de absolvição do idoso. O prazer da leitura é um caminho que ajuda a melhorar em todos os sentidos: desenvolve o conhecimento em geral, dá subsídios para refletir sobre o mundo e a condição humana. Trecho publicado na Revista (Ágora, dez. 2011). Segundo pesquisa divulgada pela *National Endowment for the Art*, fundação Americana dedicada à promoção da cultura:

Quem lê regularmente por prazer tem uma vida muito mais ativa e bem-sucedida do que aqueles que preferem passar o tempo livre vendo TV ou dedicando-se a outras atividades que não exigem raciocínio. Para os primeiros, a vida é uma sucessão de novas experiências e de ampliação dos horizontes. Para quem se enquadra no segundo caso, a maturidade torna-se um processo de atrofia mental (Veja, 25 ago.2004, p.47).

Portanto, a prática da leitura, estimula o cérebro causando a sensação de liberdade, por isso que se diz que a leitura liberta, previne doenças degenerativas, promove viagens além das fronteiras do desconhecido nos remete ao imaginário, ao impossível e ao desejável. Daí a importância da leitura como ferramenta de auxílio à prevenção à demência/Alzheimer, pois uma mente ativa retarda o esquecimento precoce, a perda de memória comum nesses casos. A leitura é a ginástica da mente.

Hoje em dia é mais comum vermos idosos chegarem aos 80 e 90 anos, para tal, é fundamental ter uma velhice sadia, lúcida com independência de atitudes e locomoção. Para tal, se fazem necessários um conjunto de atitudes que vão desde a reeducação alimentar, atividades físicas e atividades intelectuais.

Os projetos voltados para terceira idade espalhados por esse Brasil a fora em sua grande maioria visam o bem estar e a melhoria na qualidade de vida dos idosos, com práticas de dança de salão, hidroginásticas e aeróbicas, com a finalidade de manter os nossos velhinhos bem mais ativos, com essas atividades que exercitam somente o corpo, práticas que visam combater o sedentarismo corporal, não há uma atividade voltada para o exercício da mente, como jogos, artes, ensaios de peças teatrais, musicalização, hora do conto, ciranda da leitura entre outras técnicas mais voltadas para o exercício da mente desse idoso, para que ele venha a exercitar a mente e não tão somente o corpo.

Certamente o uso de técnicas que incentive o gosto pela leitura seria de grande valia para iniciarmos a prevenção ao sedentarismo mental. O livro costuma ser um excelente companheiro, para evitar a solidão e o isolamento social. Identificando o perfil do idoso, fica mais fácil à escolha do tipo de literatura a ser utilizada nas dinâmicas, a importância de exercitar o cérebro frequentemente traz muitos benefícios conforme afirma o artigo publicado no site www.Casaderepouso em família:

Quando o cérebro é estimulado, ele ativa novas conexões entre os neurônios aumentando ainda mais sua capacidade, melhorando a memória, a criatividade, a concentração e o raciocínio, além das habilidades socioemocionais (aquelas que definem o seu comportamento consigo mesmo e com as outras pessoas).

2.3 Impactos enfrentados pelos idosos com relação à leitura

Diante de um cenário cada vez mais crescente de demência/Alzheimer, a se alastrar em nossos idosos, o que temos feito para frear, para que isso não se propague cada vez mais? Será que estamos dando a devida importância para o

fato? A realidade é que vamos todos envelhecer, e a qualidade dessa velhice depende do agora! Das atitudes que tomamos no presente, estamos de fato nos preparando para chegarmos à terceira idade com uma saúde equivalente? Que nos permita gozar dos prazeres da vida com alta suficiência? As respostas passam principalmente pelo modo como estamos tratando a nossa mente, estamos alimentando-a com conhecimentos que a venha nutrir ou se estamos deixando-a parada no tempo.

Na terceira idade, é possível que tanto a alienação dos ambientes produtivos como de vivências familiares crie a sensação de que não é mais possível aprender ou contribuir para a construção do conhecimento e da cultura. Porém, a maturidade guarda em si o precioso recurso da experiência vivida, um conhecimento tácito do qual a sociedade se encontra sempre necessitada.

Segundo Ferreira e Horta (2015, v.5) “as dificuldades de aprendizagem específicas podem manifestar-se nas áreas da fala, da leitura, da escrita, da matemática e/ou da resolução de problemas envolvendo défices que implicam problemas de memórias”, fatores que contribuem para a falta de leitura em nosso dia-a-dia. Somos por origem um país de pouca leitura, o brasileiro é um povo que ler pouco em relação a outros países da América do Sul, lemos em média três livros por ano, enquanto a Argentina lê seis livros. Como podemos contribuir para mudar essa realidade? Se as próprias universidades estão cheias de jovens que detestam leituras, que sentem repulsa só de ter que ler um artigo. Por todas essas questões é que esse trabalho quer chamar a atenção para importância de se resgatar o gosto pela leitura na terceira idade, utilizando-a como instrumento essencial na prevenção da demência/Alzheimer.

O desenvolvimento do hábito da leitura proporciona um enorme enriquecimento linguístico, na medida em que o indivíduo se confronta com novos registros – saber ler implica em saber compreender. Para Veiga (2000), a leitura será igualmente responsável pelo desenvolvimento sociocultural do sujeito devido a um alargamento dos horizontes culturais e do contato com novas referências, com outros valores, sentimentos e tradições. Em termos psico-cognitivos, a leitura incrementa as capacidades de percepção, de concentração, de aquisição, de inferência e de interpretação de significados. Segundo Thoreau (1863), “muitos homens iniciaram uma nova era na sua vida a partir da leitura de um livro”. Tudo isso contribui para o desenvolvimento intelectual e social do indivíduo, pois o transporta para uma sociedade mais pluralizada, dinâmica e diversificada.

A idade por si só já é para muitos idosos, motivo de não se praticar a leitura, por uma questão de cultura, muitos acreditam que não há mais a necessidade de se continuar a ler, raro são os idosos que possuem em casa um filho ou parente próximo que realize práticas de leitura, fica a ideia de se estar passando vergonha, atitude que dar lugar a timidez, em segundo momento apresenta-se a vista cansada como fator preponderante para o não hábito da leitura, porém o maior índice é de falta de costume, apontado por 65% dos idosos do grupo da terceira idade do SESI.

2.4 Idoso/ Velhice ou Terceira idade: e as expectativas de vida

Segundo Silva (2008 p.158) A velhice a longevidade e a morte eram estudadas a partir de questionamentos. A partir do surgimento da medicina moderna, tende-se a estudar a velhice e o processo de envelhecimento como problemas clínicos, certezas biológicas e processos invariáveis. Tal discurso sobre a senescência deu origem à geriatria, o saber médico que tem o corpo velho como objeto específico de estudo. A geriatria como disciplina surgiu por volta de 1910. Hoje, preferimos usar expressões como “idoso” ou “terceira idade”, em vez de “velho”, para evitar ofender ou melindrar nosso interlocutor. A “melhor idade” é uma nova fórmula de denominação, encontrada por clubes ou programas que reúnem pessoas com 60 anos ou mais.

A necessidade de compreender essa transformação que marca o envelhecimento contemporâneo nos estimula a refletir acerca das categorias identitárias e dos termos postos em campo para descrever esse processo. Para tanto, procuro traçar o percurso histórico das noções características de velhice e de terceira idade e, desse modo, apreender os fatores que as originaram e as características que, atualmente, respondem pela sua definição (SILVA, 2008, p.156).

A partir do fim do século 19, e com mais força nos países europeus, após o fim da 2ª Guerra Mundial, a aposentadoria entra na pauta das reivindicações operárias, fornecendo uma identidade a uma população até então associada à pobreza, invalidez e incapacidade de produzir e diferenciando-a de outros grupos alvos da sociedade.

Debert (1999, p.40) chama esse processo de 'socialização do envelhecimento' e considera a contribuição de outros fatores para a construção da velhice como problema social. A institucionalização generalizada das aposentadorias e, principalmente, as consequências econômicas que a ela se seguiram são consideradas elementos fundamentais para a transformação da velhice em questão coletiva.

Com base na obra de Stuart-Hamilton (2002) o envelhecimento pode ser descrito em termos de processos, que afetam a pessoa com o passar dos anos. Por isso, o envelhecimento pode ser definido em termos da probabilidade de se adquirir uma determinada característica da velhice.

Segundo Debert (1999, p.37) a expressão “Terceira Idade” surge na década de 1970, quando foi criada na França a primeira Universidade para a Terceira Idade, sinalizando mudanças no significado da velhice.

Trata-se, agora, de celebrar a velhice como um momento privilegiado para o lazer e para as atividades livres dos constrangimentos da vida profissional e familiar: daí a ideia da “melhor idade”. A invenção da terceira idade indicaria, assim, uma experiência inusitada de envelhecimento, em que o prolongamento da vida nas sociedades contemporâneas ofereceria aos mais velhos a oportunidade de dispor de saúde, independência financeira e outros meios apropriados para tornar reais as expectativas de realização e satisfação pessoal próprias a essa etapa.

Estudos sobre o tema não são numerosos, entretanto, os poucos existentes têm apontado de forma recorrente que o processo de envelhecimento da população brasileira causa danos irreversíveis, dado a ausência de uma política que trate da prevenção à saúde dos idosos. (SILVA, 2013).

Ressalta Silva (2013, p.63) “O envelhecimento é inexorável, mas a velhice é imprevisível”. Ainda segundo o autor esta é a lógica do movimento e do desenvolvimento ao longo da vida o que não representa um curso contínuo de crescimento e depois de perdas, mas, dentro de uma expectativa de concretização de cidadania íntegra, pode-se pensar em envelhecer com desenvolvimento”.

No campo de atuação da terapia ocupacional junto a idosos com Alzheimer, as intervenções nas habilidades de desempenho compreendem os programas de gerenciamento comportamental e intervenções com o foco na prevenção ou compensação (SCHABER, LIEBERMAN, 2010). Os mesmos autores destacaram que o gerenciamento do comportamento, guia o cliente para comportamentos socialmente aceitos, assim como instrumentalizam os cuidadores na identificação de comportamentos alterados, para que haja a adoção de estratégias para a regulação emocional.

Para Néri (2007, p.1) “no Brasil apesar das indicações recentes dos dados demográficos, muitos ainda trabalham na inércia de que somos um país jovem e

poucos percebem as implicações de um processo de envelhecimento já em pleno curso”. Talvez, por este desprezo aos fatos, boa parte da sociedade se torna indiferente quando se trata de dar prioridade a terceira idade em seus projetos sociais e de políticas de integrações, apesar do estatuto do idoso existir desde de outubro de 2003, e ser claro em seu art. 3º:

Lei n. 10.741 art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (BRASIL, 2013).

A esperança de uma vida melhor e saudável na terceira idade acende o alerta em todos os setores da sociedade, uma forma de medir a longevidade e qualidade de vida no país, tem aumentado significativamente no Brasil. A média de vida do cidadão brasileiro alcançou os 75 anos – no caso das mulheres, 79 anos. Cálculos preveem um futuro em que um a cada três brasileiros será idoso, a partir de 2050. O desafio de lidar com essa previsão está em pensar, a partir de hoje, nos desafios, nos problemas e nas oportunidades do envelhecimento da população.

2.5 Tipos de Demências e características

Demência/Alzheimer, o que vem a ser? A demência no conceito popular é loucura, quando a pessoa perde o controle de suas funções mentais agindo com atitudes totalmente diferentes do seu habitual. A demência nada mais é do que a perda das funções cognitivas. É uma doença crônica e progressiva que envolve declínio mental e alterações comportamentais, comprometendo as atividades de vida diária (AVD's). A piora no quadro clínico pode acarretar perda da autonomia e total dependência, evoluindo com complicações clínicas.

Para Caramelli e Barbosa (2002, p.8) a avaliação neuropsicológica detalhada é recomendada especialmente nos estágios iniciais de demência em que os testes breves podem ser normais ou apresentar resultado limítrofe. Existem vários tipos de demência, entre elas a mais comum é a conhecida como mal de Alzheimer, que ocorre geralmente a partir dos 65 anos e possui graus que vão de um a quatro

O termo refere-se à perda global das funções cognitivas (atenção, percepção, memória, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento, linguagem e ação) com prejuízo funcional para o indivíduo, isto é, cerceando a sua autonomia e independência. Com a explosão do envelhecimento populacional no mundo moderno, e sobretudo nos países em desenvolvimento como decorrência da transição demográfica por que passamos desde a década de 1950.

Segundo Meira (2011, ABM,n.10) O primeiro passo na estruturação do conhecimento científico das demências foi dado quando se reconheceu que os achados anatomopatológicos dos casos crescentes de demência senil tinham sido descritos no início do século passado, numa conferência realizada em 03 de novembro de 1906 na cidade de Tübingen, na Alemanha, onde o Prof. Dr. Alois Alzheimer apresentou sua análise anatomopatológica do cérebro da Sra. "Auguste D" a quem assistiu no início da sua doença, num sanatório da cidade de Frankfurt cinco anos antes da sua morte. Alzheimer descreveu e chamou a atenção para duas alterações degenerativas no cérebro da sua paciente as quais permanecem até o presente, como elementos indispensáveis ao diagnóstico da doença que leva o seu nome.

Para Smith (1999, v.21, s.2) "à medida que a expectativa de vida se torna mais elevada, especialmente em países desenvolvidos, tem-se observado um aumento da prevalência da D.A Essa afecção representa cerca de 50% dos casos de demência nos EUA e na Grã-Bretanha". Tendo em vista que o Brasil segue essa tendência global do envelhecimento populacional, deve apresentar, também, aumento da prevalência de demência em sua população. Estudos apontam que o mundo possui 50.000.000 casos de demência e que até 2030 esse número irá triplicar. E até 2025, o Brasil terá uma explosão de casos de demência, pois estamos ficando mais velhos, vivendo cada vez mais e com isso ficaremos mais propícios a desenvolver a demência.

Além da Demência na Doença de Alzheimer e suas variantes diversas outras formas de demência afligem a população idosa e merecem menção:

As demências podem ser agrupadas em dois grandes grupos: as reversíveis e as irreversíveis, estas últimas também chamadas de degenerativas. As demências do tipo irreversível também são progressivas, ou seja, pioram com o passar do tempo. O melhor exemplo de demência degenerativa é a doença de Alzheimer. Os danos causados ao cérebro, neste caso, não podem, portanto, ser interrompidos ou revertidos.

Já as demências reversíveis são aquelas que, apesar de causarem danos ao cérebro, podem ter seus sintomas revertidos. Bons exemplos para esse caso são tumores cerebrais, deficiência de vitamina B12, hidrocefalia normotensiva, entre outros.

- **Demências degenerativas:**

Doença de Alzheimer, Demência com corpos de Lewy, cujos sintomas são similares aos do Alzheimer e cuja incidência é a segunda maior entre as demências (perdendo apenas para o próprio Alzheimer), Demência vascular, resultante de uma série de pequenos acidentes vasculares cerebrais (AVC) Demência frontotemporal, que é uma degeneração que ocorre no lóbulo frontal do cérebro e que pode se espalhar para o lóbulo temporal.

O idoso com DA, apresenta características que ficam evidente para as pessoas em seu entorno, e se dá conta que não é mais o mesmo. Contudo na maioria dos casos o idoso e a família retardam a ida ao médico para se obter um diagnóstico preciso, atitudes que contribuem para o avanço da doença. A perda de memória se agrava progressivamente e se associa a transtornos de comportamentos. A linguagem se torna mais difícil, a coordenação dos gestos se torna alterada e as atividades diárias são cada vez mais difíceis de serem realizadas, o que obriga muitas das vezes a se buscar ajuda de profissionais especializados em cuidar de idosos com Alzheimer.

Segundo Ribeiro (2010, p.37) Estes elementos servem para definir os três estágios sucessivos da Doença de Alzheimer. A incidência da enfermidade é mais frequente a partir dos 65 anos, atacando raramente pessoas entre 40 e 45 anos. Quando isso acontece o paciente falece em dois ou três anos. Em geral, o paciente não morre da Doença de Alzheimer, embora como consequência de um padecimento agregado: pneumonia, falhas cardíacas e respiratórias, etc.

Vale ressaltar que com o avanço dos casos de DA, tem crescido o número de profissionais se especializando em cuidar de idosos com a doença, pois para família o idoso nesse estágio passa a ser um fardo, e muitas famílias não tem estruturas para lidar com a doença.

- **Demências reversíveis:**

Como o Alzheimer é a mais popular entre as demências degenerativas seu diagnóstico requer cuidados e exames específicos o diagnóstico da DA deve diferenciar-se, em primeiro lugar das entidades que possam similar uma verdadeira demência.

Para Ribeiro (2010, p.35) entre elas cabe destacar o esquecimento senil benigno ou pseudodemência depressiva. Em segundo lugar, uma vez estabelecido o diagnóstico sindrômico de demência, deverá descartar a demência multifáltica por tratar-se da segunda causa em ordem e frequência a partir dos 65 anos.

Ainda na seguindo a linha de raciocínio ambas as demências no início apresentam sintomas e características parecidas, diferenciando-se no estágio mais avançado.

Conforme afirma Ribeiro (2010, p.35) a pseudodemência depressiva define aqueles transtornos de conduta encontrados na depressão, que se caracterizam por um estado de humor depressivo, falta de motivação, apatia, falhas de atenção, lentidão de pensamento e frequente associação de sintomas vegetativos.

cerebrais Demências de causa metabólica, em que há alterações nos níveis de açúcar, sódio e cálcio no sangue, baixos níveis de vitamina B12 Hidrocefalia normotensiva, uso de determinados medicamentos, principalmente alguns para tratar colesterol e abuso crônico do álcool.

o fator genético é considerado atualmente como preponderante na etiopatogenia da DA entre diversos fatores relacionados. Além do componente genético, foram apontados como agentes etiológicos, a toxicidade a agentes infecciosos, ao alumínio, a radicais livres de oxigênio, a aminoácidos neurotóxicos e a ocorrência de danos em microtúbulos e proteínas associadas. (SMITH 1999, v.21, s.2)

A perda da memória dificulta a aproximação das pessoas em suas relações afetivas, sociais e familiares (Rozenthal et al, 1995). A noção de autonomia, no que tange a interdependência desta com uma memória íntegra, reside na capacidade individual de cuidar de si mesmo, executar tarefas que lhe permitem a adaptação psicossocial, e ser responsável pelos próprios atos. (ABREU, FORLENZA e BARROS, 2005).

Entre as demências consideradas reversíveis, as que apresentam maiores casos de recuperação são: a Depressão, o alcoolismo e a baixa auto-estima, visto que os tratamentos estão mais acessíveis e de custos não muito elevados.

Apesar de a depressão e o alcoolismo acometerem em grande quantidade os jovens, muitos idosos por se sentirem abandonados e discriminados pelos seus familiares recorrem ao alcoolismo e acabam por assim desenvolvendo a depressão, muito por conta do seu isolamento familiar e do convívio social.

3 BIBLIOTERAPIA

O serviço de biblioterapia surgiu como um refinamento da função de aconselhamento de leitura dentro do serviço de “ajuda aos leitores e assistência aos leitores”, atual serviço de referência (PEREIRA, 1996, p. 39-40). A leitura direcionada aos idosos encontra amparo na biblioterapia, que é um método que vem sendo utilizados em alguns hospitais no auxílio de diversos tratamentos em pacientes com funções neurológicas comprometidas. Segundo Caldin (2001, p.8), “vale destacar que não é a designação mais importante na atividade de terapia da leitura, mas, o resultado”.

Segundo Seitz (2005, p.99) “O termo Biblioterapia é derivado do grego “*Biblion*”, que designa todo tipo de material bibliográfico ou de leitura e *Therapein* que significa tratamento, cura ou restabelecimento”.

A biblioterapia exerce um poder de sedução atraindo o paciente do ato de ler, pois, a leitura tem que ser atraente e sedutora para se tornar contínua, ainda a autora divide os objetivos da biblioterapia em literatura de cura e de prevenção.

Para Pereira (2016), “o surgimento da biblioterapia deu-se pelo uso da leitura como forma de fazer com que os pacientes enfrentem seus medos, angústias e os problemas aos quais estejam passando”. O envelhecimento traz consigo as preocupações com doenças associadas às emoções que acarretam desequilíbrios na saúde dos idosos.

O bibliotecário age como psicólogo e incentivador do leitor, pois precisa conhecer o perfil do paciente para assim poder escolher a melhor literatura a ser utilizada na terapia, atuar na prevenção das demências faz da biblioterapia uma ferramenta com um alto poder de reabilitação, pois ela tem poder de transformar, e apresentar novos horizontes, indo de encontro o que salientava Proust (CALDIN, 2011, p. 397), “a leitura é um ato solitário”, porém a leitura como terapia amplia e pluraliza os conhecimentos com o intuito de ajudar pessoas com problemas físicos e mentais a encontrarem as soluções no prazer da leitura. Vale ressaltar que este tipo de leitura deve ser indicado por um profissional especializado na área, inclusive na Biblioteconomia.

A biblioterapia como [...] um programa de atividades selecionadas, envolvendo materiais de leitura planejadas, conduzidas e controladas como um tratamento, sob orientação médica, para problemas emocionais e de comportamento, devendo ser administrada por um

bibliotecário treinado de acordo com as propostas e finalidades prescritas (SEITZ, 2006 p. 33).

Vasquez (1989 apud SEITZ, 2006) constatou que a prática da biblioterapia demonstrou resultados satisfatórios, tanto nos hospitais psiquiátricos como em outros tipos de instituição que necessitavam de serviços de biblioteca.

Neste sentido podemos perceber a contribuição da biblioterapia na prevenção de vários tipos de doenças por meio do uso da leitura. Cabe ao profissional bibliotecários buscar mais este recurso em sua área profissional. Evolução ou desenvolvimento pessoal: seu objetivo é o crescimento pessoal. A leitura é feita individualmente ou em grupo e de forma preventiva ou corretiva. Além disso, o ambiente em que é realizado é mais amplo do que na clínica, uma vez que também pode ser feito em bibliotecas ou centros educacionais. Esta literatura é baseada na proposta de métodos de autoajuda, que contêm exercícios ou tarefas pessoais de aprendizagem: como ser mais assertivo, introdução à meditação, falar em público.

3.1 Um panorama da biblioterapia pelo Brasil

Dentre os projetos realizados no Brasil refere-se ao da Creche Comunitária Amigo Germano de Porto Alegre – RS, que apresenta um referencial teórico sobre o papel da contação de histórias como biblioterapia.

A bibliotecária (e contadora de histórias) Raquel Cosmano, da Biblioteca Pública Manoel Fiorita, em Osasco, a qual participa deste projeto, relata que dentro desta perspectiva de promoção do bem-estar e maior qualidade de vida do cidadão pode-se ressaltar que a biblioterapia vem ganhando espaço em pesquisas de universidades e nos hospitais, apoiando o processo de humanização no atendimento; ao mesmo tempo, despertou o interesse da Câmara dos Deputados, onde está tramitando o Projeto de Lei 4186/12 que dispõe sobre a prática da biblioterapia nos hospitais públicos.

No município de Osasco, este movimento em favor da implantação da biblioterapia conquistou o apoio do vereador Valdir Roque (PT) que, sensibilizado, protocolou recentemente junto a Câmara Municipal um Projeto de Lei que dispõe sobre o uso da biblioterapia nos hospitais e CAPS.

Outro projeto que nos apresenta evidências sobre os benefícios da biblioterapia e o da profissional Tatiana Rossi (2005), ao executar um trabalho de

biblioterapia para idosos da Sociedade Espírita Obreiros da Vida Eterna (SEOVE), Santa Catarina. Objetivou-se promover o alívio de tensões, aumentar a autoestima, confraternizar com o grupo e diminuir o stress das idosas internas.

Têm-se na Paraíba, o estudo de Pereira (1996), que desenvolveu um trabalho precursor no Brasil, com a biblioterapia para deficientes visuais em João Pessoa (ALMEIDA, 2011).

Estes projetos, desenvolvidos por formandos e coordenados por professoras do Curso de Letras das universidades citadas, desenvolveram trabalho de terapia por meio da leitura na pediatria de hospitais de Porto Alegre e de Joinville. Verificou que as histórias contadas às crianças diminuía seu estado de incapacidade e proporcionaram alívio temporário das dores e dos medos advindos da doença e do ambiente hospitalar. O resgate do sonho, do imaginário e do lúdico forneceu um suporte emocional às crianças enfermas. Os registros dos leitores de histórias legitimaram a eficácia da biblioterapia em cultivar a literatura.

Esses são alguns exemplos da utilização da biblioterapia e de seus resultados nos mais diversos projetos espalhados por esse nosso Brasil a fora.

3.2 A Biblioterapia e os benefícios da leitura.

O exercício da leitura e da escrita são poderosos instrumentos revigorantes para o cérebro. A atividade intelectual na terceira idade é fundamental para manter os mais idosos ativos e para evitar ou retardar o surgimento ou a progressão de doenças neurológicas degenerativas, que levam a memória e trazem as demências.

Um livro pode ser um grande companheiro e um provedor de saúde física e emocional. O importante é manter a mente ativa e assimilar novos conhecimentos. O exercício mental da leitura ajuda a melhorar o funcionamento cerebral. Nosso cérebro é um organismo vivo que aprende e cresce ao interagir com o mundo através da percepção e da ação.

Para Lucas, Caldin e Silva (2006, p.402), os objetivos da leitura com fins terapêuticos devem: [...] favorecer a identificação com as personagens; possibilitar a introjeção e a projeção; conduzir ao riso; aliviar as tensões diárias; diminuir o stress; facilitar a socialização; estimular a criatividade; diminuir a timidez; ajudar no usufruto da experiência vicária; criar um universo independente da vida cotidiana; experimentar sentimentos e emoções em segurança; auxiliar a lidar com

sentimentos como a raiva ou a frustração; mostrar que os problemas são universais e é preciso aprender a lidar com eles; facilitar a comunicação; auxiliar na adaptação à vida hospitalar, escolar, prisional, etc.; desenvolver a maturidade; manter a saúde mental; conhecer melhor a si mesmo; entender (e tolerar) as reações dos outros; verbalizar e exteriorizar os problemas; afastar a sensação de isolamento; estimular novos interesses; provocar a liberação dos processos inconscientes; clarificar as dificuldades individuais; aumentar a autoestima.

Várias pesquisas indicaram que o estímulo mental da leitura ajuda a “atrasar” sintomas de doenças como demência e Alzheimer. Um estudo do jornal *Neurology*, de 2013, descobriu que pessoas que sustentam o hábito de ler após a vida adulta também preservam por mais tempo suas habilidades mentais.

Além de ser uma forma de entretenimento, a leitura é uma ótima maneira de aumentar seu vocabulário e vários estudos recentes indicaram benefícios cognitivos entre aqueles que mantêm o hábito de ler regularmente. Se quiser viver mais, melhorar a memória ou reduzir o estresse, considere acrescentar alguns livros para sua meta no próximo ano e confira como a leitura pode fazer bem para sua saúde. A Revista Galileu, apresentou em 29 de dezembro de 2016, matéria onde, pesquisas apontam os setes benefícios da leitura para saúde mental. São elas:

1 - Empatia

Todos os tipos de narrativas, incluindo ficção, podem impulsionar nossa compreensão e empatia pelas pessoas: um estudo publicado no periódico *Trends in Cognitive Sciences* mostrou que a leitura nos ajuda a entender melhor o sentimento dos outros e também melhora a capacidade de mudarmos nós mesmos. Segundo a publicação, esse efeito é alcançado pelo envolvimento emocional durante uma leitura ao descobrir circunstâncias e personagens complexos.

2 - Criatividade

A leitura está diretamente relacionada à criatividade: um estudo do periódico *Creativity Research Journal* sugeriu que, após ler uma obra de ficção, as pessoas se sentem mais encorajadas a aceitar pensamentos ambíguos e passam a entender com mais clareza várias perspectivas sobre um mesmo assunto. Em outras palavras, fica mais fácil enxergar novas possibilidades em sua rotina.

3 - Desenvolver Alzheimer ou demência

Várias pesquisas indicaram que o estímulo mental da leitura ajuda a “atrasar” sintomas de doenças como demência e Alzheimer. Um estudo do jornal *Neurology*, de 2013, descobriu que pessoas que sustentam o hábito de ler após a vida adulta também preservam por mais tempo suas habilidades mentais.

4 - Aumento da expectativa de vida

Um estudo publicado no periódico *Social Science and Medicine* revelou que quem lê livros regularmente consegue viver por muito mais tempo. Em testes com mais de três mil voluntários, aqueles que dedicaram cerca de três horas por semana à leitura viveram pelo menos dois anos a mais do que os participantes que não costumavam ler com frequência.

5 - Redução de alguns preconceitos

Aprender sobre o universo de outras pessoas pode ajudá-lo a ter menos preconceitos. Um estudo baseado na saga de livros de Harry Potter sugeriu que eles podem reduzir significativamente o preconceito contra homossexuais, refugiados e imigrantes.

6 - Níveis de estresse

Uma pesquisa feita em 2009 pela Universidade de Sussex revelou que ler por apenas seis minutos já ajuda a reduzir em até 68% os níveis de estresse. Esse tempo foi suficiente para que os voluntários diminuíssem a frequência cardíaca e aliviassem a tensão dos músculos. “Perder-se em um livro é o maior estágio de relaxamento possível”, opinou o neuropsicólogo David Lewis, que conduziu o teste. “Não importa qual é o livro, apenas o processo de escapar das preocupações do mundo cotidiano já é uma forma de relaxar.”

7 - Terapia feita com livros

A biblioterapia é um conceito antigo que envolve o uso de leituras terapêuticas para reduzir o estresse, sintomas de distúrbios como depressão ou alguma perturbação emocional. Seu uso clínico pode incluir a leitura de ficção e não-ficção e leva em consideração a relação do paciente com o conteúdo de cada livro.

E a leitura tem esse poder de exercitar o cérebro, aprimorar a memória, estimular a imaginação, ajudando a desenvolver a inteligência, o raciocínio e a concentração. Esse hábito é um dos segredos para se manter uma mente sempre jovem e ativa.

Dessa forma, com a prática regular desse exercício mental é possível alcançar a longevidade com mais saúde e com qualidade de vida. Por que tão importante quanto a saúde física é a saúde mental, por isso, o nosso cérebro necessita de exercícios diários e uma simples atividade como uma boa leitura promove esses benefícios e na maioria das vezes nem percebemos isso.

3.3 Projetos de biblioterapia para idosos com uso de Mídias.

As tecnologias de informação e comunicação, em especial os *softwares* colaborativos disponibilizados por meio da internet, fazem parte da rotina dos jovens (PATRÍCIO e GONÇALVES, 2010).

Tornou-se imprescindível a utilização das redes sociais para divulgação dos mais variados tipos de projetos espalhados por esse nosso Brasil a fora, é sem dúvida a melhor forma de se dar e ganhar visibilidade a um projeto seja ele qual for, mídias como *Facebook*, *Youtube*, *Instagram* e os mais variados sites tornam-se vitrines capazes de levar ao conhecimento dos mais distantes brasileiros e estrangeiros, do que se está desenvolvendo, e os resultados obtidos com o uso da biblioterapia para terceira idade. Esses novos instrumentos vêm ampliando a interatividade e a flexibilidade de tempo no processo educacional, por isso é possível fazer uso das redes sociais para contribuir no processo de ensino-aprendizagem (SILVA e COGO, 2007).

- **Projetos com mídias em evidência no Brasil:**

Projeto: **Leitura sem idade** – MIES – Mapa de Inovação e Empreendedorismo Social:

Modelo estruturado desde há 2 anos que pretende dignificar e valorizar os idosos que estão institucionalizados e as suas histórias de vida, dando-lhes espaço e voz, promovendo a sua estimulação cognitiva a partir da leitura. Um grupo de idosos por cada instituição (6-15 utentes/grupo) vai à biblioteca uma vez por mês para sessões de 1h-1h30: depois da leitura de um texto (poema, conto, notícia, ...), lança-se o mote para que os idosos possam refletir e expor as suas

experiências de vida. Este projeto, baseado na leitura, pretende ter um efeito terapêutico, pois permite a expressão de vivências e sentimentos muitas vezes recalçados ao longo da vida. A oportunidade de falarem sobre a sua vida (mágoas, alegrias).

Projeto: Contação de história de Trancoso – Cariré - Ceará

Em Cariré, na Região Norte, um projeto está despertando o interesse idosos pela leitura. É que na sala de aula eles têm a oportunidade de contar histórias que estimulam ainda mais o aprendizado. Na localidade de Anil, os idosos matriculados no Programa Brasil Alfabetizado (PBA) lotam a sala de aula. O motivo é o projeto que está resgatando as histórias ouvidas durante a juventude deles. As histórias de trancoso antes contadas pelos corredores da escola chamou a atenção do professor que apresentou a ideia como alternativa para diminuir o índice de evasão de idosos no Município. (*Youtube*, 12 ago 2014).

Projeto: Da Lagoinha – São Paulo

O Ministério "Melhor Idade", da Igreja Batista da Lagoinha, realiza cultos, cursos e reuniões diversas para idosos. Entrevista com pastora Regina Célia Estrella, líder do projeto. Programa DE TUDO UM POUCO / REDE SUPER.

Projeto: Arte pela luz dos olhos teus – Pelotas – RS

Há quatro anos o projeto social Arte Pela Luz dos Olhos Teus, vem realizando Visitas de Carinho em ILPI's (Instituições de Longa Permanência) de Pelotas, as chamadas casas geriátricas, de repouso ou asilos. Nesse tempo de projeto aprendemos muito com os idosos através das visitas de carinho.

Projeto: Ler para melhor viver – Pindamonhangaba – SP

A educação abre horizontes em todas as fases de vida. Em Pindamonhangaba, interior de São Paulo, um projeto realizado no Lar de idosos Irmã Terezinha estimula a leitura de seus moradores, e recorda os velhos tempos de escola. É o projeto Ler Para Melhor Viver.

Projeto: Nova Odessa - SP

Em Nova Odessa, um projeto incentiva a leitura na terceira idade. Eles se reúnem e participam de grupos apaixonados pelos livros. (publicado em 05 nov 2015).

Projeto: Contar e brincar histórias – Vassouras – RJ

Em Vassouras estimula a leitura na terceira idade, reportagem da TVRioSull, de 22 de julho de 2011,

Projeto: **Eu leio para um idoso** – Telêmaco Borba - PR

Parceria: Colégio Estadual Gregório Teixeira - EFM e Asilo São Vicente de Paula (*Youtube*, 07 nov 2014)

Para Bortolin (2004, p. 4) “a sociabilização pode diminuir a carência social e afetiva e, com isso, os idosos se fortalecem e têm uma nova visão de mundo frequentemente proporcionada pela leitura”. Nesse contexto de valorização das atividades de leitura em grupo devem ser intensificadas e levadas de maneira prazerosa pelos profissionais diretamente envolvidos.

São muitos os sites utilizados para dar visibilidade às atividades desenvolvidas para terceira idade, é preciso trazer o idoso para o convívio social, seja através da dança, da música ou da leitura, promover atividades intelectuais que possam devolver a esse idoso uma nova visão da vida, e as atividades em grupo são de fundamental importância.

Segundo Bortolin (2004, p.7), o ato de ler e ouvir histórias é e sempre será essencial porque, além de proporcionar conhecimentos indispensáveis para o indivíduo, previne possíveis problemas psicológicos causados por uma sociedade altamente tecnológica como atualmente.

Deve-se observar que estar conectado com o mundo, não significa que se estar exercitando a mente. Hoje é comum vermos jovens conectados nas redes sociais, porém com pouco conhecimento de vivência presencial. Porém nos casos acima citados, são casos de bons exemplos a serem seguidos, agregando conhecimento, com práticas que influenciam a vida do próximo de maneira positiva.

4. METODOLOGIA

Para salientarmos essa pesquisa, buscamos como universo o grupo da terceira idade do SESI, composto por 97 idosos, onde será coletada uma amostra de integrantes do grupo que corresponde a 30% dos participantes do projeto.

A proposta metodológica adotada para o desdobramento dessa pesquisa será realizada em três etapas:

Na primeira fase da pesquisa foi realizada uma pesquisa através de questionário, para se obter o grau de frequência de leitura e os gostos literários do grupo da terceira idade do SESI. Buscou-se sustentação em pesquisas bibliográficas relativas ao tema para melhor embasamento do assunto, em bases de dados como BRAPCI, PERI, *Google* acadêmico, mídias como vídeos educativos.

Na segunda fase foram realizadas apresentações de vídeos educativos sobre a importância e os benefícios da leitura na terceira idade e explicativos sobre os riscos das demências, e modos de como lidar com o idoso com demência/Alzheimer, (via *Youtube*) com Dr. Dráuzio Varela entre outros.

No terceiro momento foram realizadas dinâmicas de leitura, com rodas de leitura, hora do conto, com premiação de livros, como incentivo para quem deixasse a timidez de lado e se dispusesse a ler em público. As dinâmicas aconteciam todas as segundas-feiras, dias em que os grupos se encontram.

O enfoque desta pesquisa foi quali-quantitativo. Em relação à pesquisa qualitativa, há comportamentos e opiniões que desprezam o ato de ler e os riscos aqui apresentados decorrentes da ausência de leitura, bem como o desconhecimento de doenças cognitivas, opiniões contrárias ao ato de ler na terceira idade. Para Silva e Aguiar (2013) o hábito de ler deve ser estimulado na infância, para que o indivíduo aprenda desde pequeno, que ler é algo importante e prazeroso, assim com certeza ele será um adulto culto, dinâmico e perspicaz.

Em relação à pesquisa quantitativa os números coletados demonstram que ainda há muita desinformação, que temos um público que desconhece o contexto em que está inserida, a pesquisa se concentrou em uma parte do grupo como amostra, para termos ideia do percentual de idosos que não praticam leitura e que

desconhecem as demências. Para obtenção desses números foram realizados dois questionários, o primeiro na fase inicial e o segundo na fase final da pesquisa, com perguntas fechadas para 30 idosos participantes, sendo para um homem e 29 mulheres, com a finalidade identificar melhor o perfil do universo envolvido na pesquisa, como faixa etária, escolaridade e tempo de leitura, outro número que chamou a atenção foi o de mulheres que participam desses projetos em relação ao de homem, chega a ser de nove para um.

No último momento da pesquisa os dados foram coletados, analisados e apresentados aos coordenadores dos quatro grupos de terceira idade do SESI, bem como ao Sr. Davi coordenador geral para sua contextualização da pesquisa, serão reunidas e estruturadas em forma de trabalho de conclusão de curso.

O tema aqui abordado, desperta e resgata o gosto pela leitura, como instrumento de prevenção ao sedentarismo mental e demência/Alzheimer na terceira idade. Com foco nos grupos da terceira idade do SESI/PA

Para construção dos métodos aqui utilizados, buscamos apresentar os riscos para saúde mental dos idosos, decorrente da falta da prática de leitura, e suas consequências no decorrer de sua velhice a chamada terceira idade, explorando o assunto na sua essência de forma a esclarecer através de palestras e vídeos que auxiliaram num melhor entendimento da problemática apontada na pesquisa e oferecer opções de atividades e dinâmicas que venham enriquecer ainda mais o dia a dia dos idosos que fazem parte dos grupos da terceira idade do SESI, para a busca de uma melhor qualidade de vida no futuro.

4.1 SESI e o projeto para terceira idade

No final do século 19, através do investimento de cafeicultores, nasceu a indústria brasileira. de 1930 a 1945, durante o primeiro governo de Getúlio Vargas, a indústria nacional foi impulsionada para diminuir a dependência externa do país. Mas se por um lado a industrialização se beneficiou com o fim da Segunda Guerra Mundial – uma Europa destruída precisava importar produtos industrializados –, a exportação de alimentos para estes países gerou uma crise de abastecimento interna, afetando diretamente os trabalhadores que vinham do campo em busca de oportunidades nas grandes cidades.

Logo, os empresários Roberto Simonsen, Euvaldo Lodi, João Daudt d'Oliveira e o educador Brasília Machado Neto viram que o país não precisava apenas de mão-de-obra para o processo de industrialização, mas também criar um mercado interno estável e sólido, composto por consumidores dos produtos que estavam sendo manufaturados. Elaboraram então, a Carta da Paz Social. O documento inovador estabeleceu princípios e medidas para o custeio de serviços sociais para os trabalhadores com recursos patronais.

Propunha a humanização das relações entre patrões e empregados através da criação de serviços sociais da indústria e do comércio, e também a melhoria individual e da qualidade de vida do trabalhador, através de incentivos à boa alimentação, à alfabetização, a cuidados com a saúde e higiene, à cultura, ao lazer e esporte, levando à implantação do Serviço Social da Indústria (Sesi), em julho de 1946.

SESI – Ananindeua /PA - Fundado no ano de 1949, o SESI tem por missão promover educação de qualidade para o mundo do trabalho, estimular o bem-estar dos trabalhadores e seus dependentes e garantir a produtividade da indústria são alguns dos desafios do Serviço Social da Indústria – SESI. No Pará, 14 unidades fixas e 23 móveis oferecem soluções em Ensino Infantil e Fundamental, Educação de Jovens e Adultos, Cursos de Educação Continuada, Saúde e Segurança no Trabalho e ações de Cultura, Esporte e Lazer para milhares de trabalhadores que formam a mão de obra da indústria paraense.

Ao longo de quase 70 anos de atuação no estado paraense, o SESI tem se dedicado a promover a elevação da escolaridade do trabalhador, a redução dos afastamentos do trabalho e a adoção do estilo de vida saudável, sempre com soluções para atender as demandas da indústria e fortalecer o setor industrial e o desenvolvimento sustentável do Brasil. Promover a qualidade de vida do trabalhador e de seus dependentes, com foco em educação, saúde e lazer, além de estimular a gestão socialmente responsável da empresa industrial.

O programa de Educação de Jovens e Adultos do SESI promove a elevação da escolaridade do trabalhador da indústria no ensino fundamental e médio. O programa oferece aulas e disciplinas contextualizadas com o mundo do trabalho, oferecendo um aprendizado personalizado para jovens e adultos, destinando espaços para atividades voltadas o bem-estar dos idosos

5 DISCURSSÃO DOS RESULTADOS

Conforme pesquisa realizada entre os integrantes dos grupos, através de entrevistas aleatórias e de um questionário, obtemos aos seguintes números: cerca de 10% (por cento), não leem um livro há mais de cinco anos, e aproximadamente 20% (por cento) ainda mantém o hábito da leitura regularmente, 15% (por cento) leu um livro nos últimos quatro meses e 55% gostariam de fazer parte da hora do conto para redescobrir o gosto pela leitura.

Diante desse panorama negativo sobre o hábito de leitura, partimos para a prática de exposição de vídeos como Demência/Alzheimer, A importância da leitura na terceira idade, com a finalidade de trazer opiniões de especialistas no assunto e seriedade no que se fundamentava.

Num segundo momento criamos a ciranda da leitura e a hora do conto com participação efetiva de todos os idosos do grupo conforme foto abaixo:

Foto 1 – Grupo amarelo



Fonte: autoria própria, (2019)

Foto 2 – Grupo azul



Fonte: autoria própria, (2019)

A foto 1, mostra o Grupo da terceira idade amarelo do SESI, em uma das dinâmicas denominada “Ciranda de leitura”, onde uma integrante inicia um capítulo e vai passando a leitura para o próximo integrante a cada parágrafo.

Na foto 2, temos o Grupo da terceira idade Azul do SESI, na dinâmica “Hora do conto” onde é feita a leitura de um conto com interpretação por parte dos integrantes.

Foto 3 – Grupo verde

Fonte: autoria própria, (2019)

Foto 4 – Grupo vermelho

Fonte: autoria própria, (2019)

Nas fotos 3 e 4, estão os grupos de terceira idade Verde e Vermelho do SESI, em dinâmicas aleatórias com premiação de livros como incentivo para quem se dispusessem a ler a frente do grupo.

Foto 5 – Palestra sobre Demência

Fonte: autoria própria, (2019)

Foto 6 – Palestra sobre Leitura

Fonte: autoria própria, (2019)

Na foto 5, o registro da palestra sobre os riscos e complicações das Demências/Alzheimer, para terceira idade.

Na foto 6, o registro da palestra sobre a importância e os benefícios da leitura para a saúde mental dos idosos, iniciada com o recital do Poema de um livro velho (APENDICE).

Por fim, os grupos foram submetidos a um questionário onde responderam sobre os efeitos e resultados obtidos durante esses seis meses aos quais se propuseram a praticar a leitura, onde se obteve os seguintes resultados:

25% dos idosos do grupo afirmam ter deixados de lado a timidez.

35% dos idosos do grupo afirmam ter se sentido melhor

45% dos idosos do grupo afirmam ter redescoberto o prazer pela leitura.

Conclui-se que a prática da leitura causa realmente efeitos positivos no que tange o comportamento, as atitudes e a saúde mental dos idosos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que incentivar o gosto pela leitura é uma das formas de melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, para tal a pesquisa visa chamar a atenção de centros, projetos e do poder público, para a falta de projetos com atividades voltadas para o exercício intelectual dos idosos, principalmente nos projetos desenvolvidos para a terceira idade, aqui no caso específico do grupo da terceira idade do SESI/Ananindeua/PA, universo onde a pesquisa foi aplicada, onde podemos observar através de amostras que em sua maioria há o desconhecimento dos riscos provenientes dessa falta de atividade, leitura, o outro tipo de exercício intelectual.

As demências são uma realidade presente em nossa sociedade e devem ser encaradas como tal, até por uma questão de dignidade humana devemos tornar mais público não só os males provenientes dos tipos de demências, para que, haja uma melhor atitude dos idosos com relação aos benefícios de se exercitar a mente. Por estarmos caminhando para uma população cada vez mais numerosa de idosos, tem que haver essa devida atenção por parte dos projetos que destinam suas atividades laborais, afim de melhorar a qualidade de vida da chamada terceira idade.

Com o foco no grupo da terceira idade do SESI, após as palestras com os vídeos educativos e explicativos sobre a ocorrência das demências nessa faixa etária, criou-se um rodizio de leitura entre os integrantes dos grupos, visto que, são quatro grupos, onde o índice de rejeição foi inferior a 5%, mas em razão de problemas de visão do que falta de interesse. A aceitação foi de imediata, aproveitando as integrantes que gostavam de ler e que exerciam papel de liderança nos grupos, para darem início às cirandas de leitura, a utilização da hora do conto despertou a curiosidade dos mais tímidos, o que foi visto como um dos pontos positivos das dinâmicas aplicadas.

A verdade é que não pode-se ficar alheios a essa realidade, assistindo as demências acontecerem cada vez mais cedo, como se não fossemos envelhecer, como se não quiséssemos uma velhice saudável, e prevenir sempre será o melhor remédio e certamente essa prevenção passa por despertar e resgatar o gosto pela leitura nos idosos.

A experiência de incentivar a leitura nos idosos, foi de uma grandeza humana e social indescritível, que só vivendo para se sentir, me fez perceber que há muito a contribuir como profissionais da informação. Por isso fica a título de recomendação que os novos graduandos em biblioteconomia pratiquem a biblioterapia, visitem os abrigos, os retiros, casas de apoio para idosos e os projetos para terceira idade e levem a magia da leitura, e pratiquem as dinâmicas e sintam a atmosfera transformadora na vida de um idoso e descubram o poder mágico que a leitura proporciona tanto aos nossos idosos como a nós mesmos.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Izabella Dutra de; FORLENZA, Orestes Vicente; DE BARROS, Hélio Lauar. Demência de Alzheimer: correlação entre memória e autonomia. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 32, n. 3, p. 131-136, 2005.
- ALMEIDA JÚNIOR, Oswaldo Francisco de; BORTOLIN, Sueli. **Mediação da informação e da leitura**. 2008.
- AMARO, Marcos. Por que a leitura é tão importante? Site: <http://www.facebook.com/dearmarco10>. Canal: <https://goo.gl/PExEK2>, acessado em 20 fev 2019.
- BARROS, Mônica Garcia. **As habilidades de leitura**: muito além de uma simples decodificação, 2010. Disponível em: <http://www.profala.com/arteducesp84.htm>. Acesso em 21 fev 2019.
- BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- BOFF, M. S.; SEKYIA, F.; BOTTINO, C. Revisão sistemática sobre prevalência de demência entre a população brasileira. **Revista de Medicina**, v. 94, n. 3, p. 154-161, 21 dez. 2015.
- BRASIL. Presidência da República. Lei nº 10741, de 1º de outubro de 2013. Disponível em < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm > Acesso em 28 maio 2019.
- BORTOLINE, Clarissa Benassi Gonçalves da Costa Sueli. A terceira idade e as ações de leitura dos bibliotecários de duas instituições, UEL, 2004. Disponível em: <http://eprints.rclis.org/handle/10760/13267>. Acesso em: 19 mar.2019.
- CALDIN, Clarice Fortkamp. **A leitura segundo Proust** the Reading Proust Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina, V.16, n.2, p.392-404, 2011.
- CALDIN, Clarice Fortkamp. **A leitura como função terapêutica**. v.6, n.12.,p.32, 2001.
- CAMELLI, P.; BARBOSA, M. T. **Como diagnosticar as quatro causas mais frequentes de demência?** .FMUSP: São Paulo, 2002.
- CAMPOS, C.A.; RIBEIRO, K.C. **Aquisição da leitura e escrita na terceira idade**. UNB: Anápolis, 2010.
- COSTAS, Fabiane Adela Tonetto; FERREIRA, Liliana Soares. **Sentido, significado e mediação em Vygotsky**: implicações para a constituição do processo de leitura. **Revista iberoamericana de educación**, v. 55, n. 7, p. 205-223, 2011.

- COSTA, Geysse Maria. **A leitura como tratamento**: diversas aplicações da biblioterapia. UFAM, XIV Encontro Regional de estudantes de Biblioteconomia, 16 a 22 de janeiro, 2011.
- DEBERT, Guita *A reinvenção da velhice*: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Fapesp. 1999
- DeROSEMethod, A importância da boa leitura. Site: <https://soundcloud.com/derosecast/9-a...>, acessado em 21 fev 2019.
- FERREIRA, Maria Horta. I. V. **Leitura**: dificuldades de aprendizagem, ensino e estratégias para o desenvolvimento de competências. Práticas, v.5, n.2, Lisboa set 2015. Disponível em [www.scielo.mec.pt>scielo](http://www.scielo.mec.pt/scielo). Acesso em 25 maio. 2019.
- FORTESKI, E.; OLIVEIRA, S. T.; VALÁRIO, R. W. **Prazer pela leitura: incentivo e o papel do professor**. *Ágora: Revista de divulgação científica*, Santa Catarina. V.18, n.2, p.120-127, dez 2011.
- Galileu - <https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/noticia/2016/12/7-provas-de-quer-faz-bem-para-sua-saude.html>. acesso em 25 jun 2016.
- JAUSS, Hans Robert. *A Estética da Recepção: colocações gerais*. In.: LIMA, Luiz.
- LUCAS, E. R. de O.; CALDIN, C. F.; SILVA, P. V. P. Biblioterapia para crianças em idade pré-escolar: estudo de caso. *Perspectiva em Ciência da Inf.ormação*, Belo Horizonte, v.11, n.3, p. 398-415, set./dez. 2006
- KARNAL, Leandro. Iniciando o hábito da leitura. Site: <https://youtube/W6XRAAsfvTM>. Acessado em 05 mar 2019
- KRUG, Flavia Suzana. **A importância da leitura na formação do Leitor**. *Revista de educação do IDEAU: Rio grande do Sul*, V.10, N.22, jun – dez 2010.
- NERI, Anita Liberalesso et al. **Idosos no Brasil**: vivências, desafios e expectativas na terceira idade. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2007.
- PATRÍCIO, R., & GONÇALVES, V. Facebook: rede social educativa? I Encontro Internacional TIC e Educação. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Educação. 593-598, 2010. <http://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/3584/1/118.pdf>
- PETIT, Michèle. **Os jovens e a leitura: uma nova perspectiva**. São Paulo: Ed. 34, 2008.
- PEREIRA, Isabel Lustosa. **A importância da Biblioterapia no tratamento da depressão**: Rio de Janeiro, 2016. 37p.

Residencial em Família. Dicas essenciais para melhorar a qualidade de vida de idosos. (19 mar 2019). Site: <http://www.casaderepousoemfamilia.com.br>. Acesso em 15/03/2019.

RIBEIRO, Cléris Ferreira. Doença de Alzheimer: a principal causa de demência nos idosos e seus impactos na vida dos familiares e cuidadores. 2010.

SESI – Serviço Social da Indústria <https://www.sesipa.org.br/para-industria>. Acesso em 28 maio 2019.

SEITZ, Eva Maria. **Biblioterapia**: uma experiência com pacientes internados em clínicas médicas. Revista ACB, Florianópolis, v. 11, n. 1, p. 155-170, jan./jul., 2006.

SILVA, A. P. S. S.; COGO, A. L. P. Aprendizagem de punção venosa com objeto educacional digital no curso de graduação em enfermagem. Revista Gaúcha de Enfermagem. Porto Alegre/RS, v. 28, n. 2, p.185-192, 2007.

SILVA, Elissandra Paula da. **Envelhecimento e subjetividade da pessoa idosa**: o idoso como protagonista de um envelhecimento saudável. UNINORTE: Acre,2012.

SILVA, A. P. S. S.; COGO, A. L. P. Aprendizagem de punção venosa com objeto educacional digital no curso de graduação em enfermagem. Revista Gaúcha de Enfermagem. Porto Alegre/RS, v. 28, n. 2, p.185-192, 2007.

SILVA, E.N.A.;AGUIAR, M.S. leitura: principal meio de informação do homem. **Múltiplos olhares em ciência da informação**, V.3, n.2, 2013.

SILVA, Márcia Cabral da; MARTINS, Milena Ribeiro. **Experiências de leitura no contexto escolar**, 2010, (Coleção explorando o ensino, 23)

SILVA, Luna Rodrigues Freitas. Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, Rio de Janeiro, v.15, n.1, p.155-168, jan – mar, 2008.

SCHABER, P.; LIEBERMAN, L. Occupational Therapy Practice Guideline for Adults with Alzheimer’s disease and related disorders. Bethesda: AOTA Press, 2010.

STUART-HAMILTON, Ian.**A psicologia do envelhecimento**: uma introdução. Porto Alegre: Artmed, 2002.

UAU CANCE. **Leitura estimula o cérebro dos idosos** - www.uaucance.com.br › BEM VIVER - 21 de nov de 2016. Acessado em 18 de jun 2019

VEIGA, Maria José Alves. **Ler ou não ler – eis a questão!** Reflexões sobre a leitura em Portugal para viragem do século. IV Congresso internacional de língua, Cultura e literaturas Lusófanos: Galiza, Portugal, 13 e 15 de setembro de 2000.

VARELLA, Dráuzio. O que é demência? Site: <http://www.drauziovarella.com.br> – Youtube, acessado em 22/02/2019

APÊNDICES

APENDICE A – Poema lido em dinâmica - Autor; Héilton Monteiro.

POEMA DE UM LIVRO VELHO

Não olhe para mim como se eu não prestasse mais;
Não me veja apenas como um monte de páginas amareladas pelo tempo;
Venha, se aproxime e me toque com toda delicadeza que lhe é peculiar nesse momento;
Pareço um pouco desbotado, para não dizer fragilizado,
eu sei! O tempo é sagaz.
Mas, como tudo nessa vida, já fui jovem;
Não tinha essa cor desbotada não!
Aguentava as viradas bruscas de páginas,
Sem falar nas quebradas de canto;
Ah! Eu ensinei tanto, tanto que nem sem dizer...
Hoje aqui nesse estado, não pareço, mas já fui demais!
Se tiveres um tempinho vire algumas páginas, eu aguentarei!
Quero novamente sentir a magia de seu olhar viajando por minhas linhas, meus pontos e vírgulas, minhas indagações, minhas interrogações, ufa!!
Me empolguei!
Não me leve a mal, é que com o passar do tempo ficamos mais emotivos,
E eu não posso chorar jamais...
Tenho visto o tempo passar aqui da estante;
Vejo alguém se aproximar, mas, com o olhar sempre distante;
Sei que não sou mais atraente como antes!
Mas eu tenho uma história, e verás que ainda é empolgante...
Não olhe para mim, com olhar obsoleto;
Sou parte dessa sua longa trajetória,
Se não cuidares de mim, amanhã serei esqueleto;
Sem corpo, sem alma e sem memória...

APENDICE B – Questionário aplicado ao grupo da terceira idade do SESI, no início da pesquisa.

UFPA
FACULDADE DE BIBLIOTECONOMIA
 Trabalho de conclusão de curso
 Pesquisa de campo

QUESTIONÁRIO

Aplicado ao grupo da Terceira Idade do SESI

Tema: O uso da leitura como exercício para prevenção do sedentarismo mental e Demência/Alzheimer.

1 - SEXO

MASCULINO FEMININO

2 - FAIXA ETÁRIA

entre 55 e 65 anos entre 66 e 75 anos entre 76 e 85 anos

3 – GRAU DE ESCOLARIDADE

Ensino Fundamental completo ou incompleto

Ensino Medio completo ou incompleto

Ensino Superior completo ou incompleto

4 - O QUE LHE FEZ PROCURAR O PROJETO?

Recomendação médica Amigos Iniciativa própria

5 - VOCÊ JÁ OUVIU FALAR SOBRE A DEMÊNCIA / ALZHEIMER?

sim não superficial

6 – VOCÊ TEM CONHECIMENTO DOS RISCOS DA DEMÊNCIA / ALZHEIMER PARA TERCEIRA IDADE?

Pouco Muito pouco O suficiente

7 – PARA UMA PESSOA QUE ESTÁ HÁ MUITO TEMPO SEM LER UM LIVRO, O QUÊ IMPACTA COMO RESISTÊNCIA PARA RESGATAR O GOSTO PELA LEITURA?

A preguiça mental a idade atual simplesmente a falta de costume

8 – QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ QUE VOCÊ LEU UM LIVRO?

há mais de seis meses há mais de um ano

há mais de cinco anos

9 – VOCÊ CONHECE OU JÁ OUVIU FALAR DE ALGUM PROJETO DE TERCEIRA IDADE VOLTADA PARA EXERCITAR A MENTE?

sim não algo parecido

10 – COMO VOCÊ VÊ A IDEIA DE UTILIZAR A LEITURA PARA EXERCITAR A MENTE?

pouco interessante Interessante muito interessante

APENDICE C – Questionário aplicado ao grupo da terceira idade do SESI, no final da pesquisa.

UFPA
FACULDADE DE BIBLIOTECONOMIA
Trabalho de conclusão de curso
Pesquisa de campo

QUESTIONÁRIO

Aplicado ao grupo da Terceira Idade do SESI

Tema: Os efeitos e benefícios da leitura obtidos durante os seis meses de dinâmica.

1 - SEXO

MASCULINO FEMININO

2 - FAIXA ETÁRIA

entre 55 e 65 anos entre 66 e 75 anos entre 76 e 85 anos

3 – GRAU DE ESCOLARIDADE

Ensino Fundamental completo ou incompleto
 Ensino Medio completo ou incompleto
 Ensino Superior completo ou incompleto

4 – VOCE SENTIU ALGUMA DIFERENCA APÓS AS DINAMICAS?

Não Um Pouco Sim

5 – AS ATIVIDADES DE LEITURA AJUDARAM COM RELACAO A TIMIDEZ?

sim não superficial

6 – COMO VOCE VE AGORA AS DINAMICAS DE LEITURA PARA TERCEIRA IDADE?

Pouco interessante Interessante Muito Interessante

7 – APÓS SEIS MESES NO QUE MAIS CONTRIBUIU AS ATIVIDADES DE LEITURA?

No combate a Timidez No convívio Familiar No resgate pelo gosto da Leitura

8 – VOCE APROVA A INCLUSAO DE ATIVIDADES INTELECTUAIS NOS PROJETOS PARA TERCEIRA IDADE?

Não Sim Tanto faz