

# BIBLIOTERAPIA



**bibliOTERAPIA**  
lecturas saudables



## Qué é?

A biblioterapia consiste no uso da lectura cun obxectivo terapéutico (libros de autoaxuda) ou de desenvolvemento (novelas). Recórrese a ela 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 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.

## 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 situacions de malestar emocional ou trastornos mentais en grao leve ou moderado. Tamén persoas con problemas más 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.

## DOCUMENTOS RELACIONADOS

Biblioterapia:  
lecturas  
saudables.

Biblioterapia:  
lecturas  
saudables. Guía de  
libros  
recomendados.

Biblioterapia.  
Infografía.

## LIGAZÓNS RELACIONADAS

Video  
Biblioterapia

Biblioterapia  
Rafalena

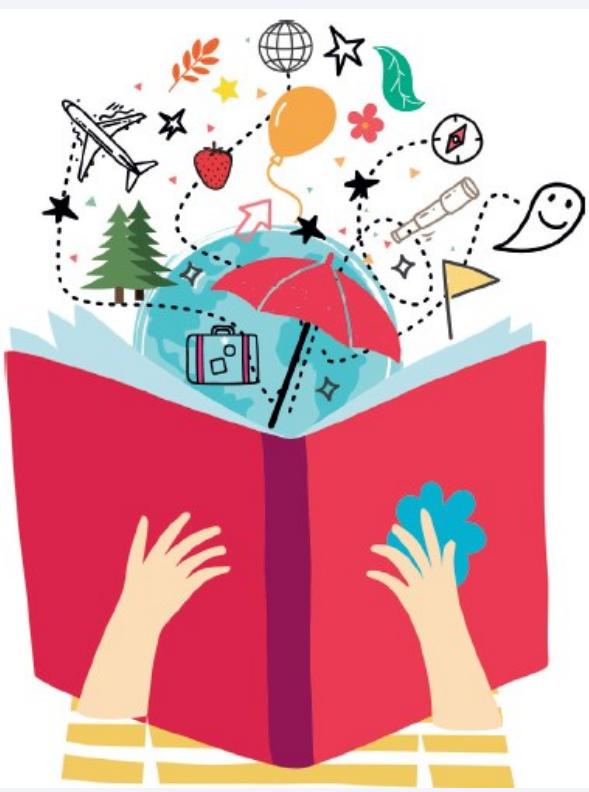
Bibliotherapy: the  
power of words.

Reading well  
books on  
prescription.

The HANDI  
Project.  
Bibliotherapy for  
depression.

Galicia Le.

Rede de  
Bibliotecas  
Públicas de



Galicia.

Asociación  
Itineraria.

Asociación  
EntreLibros.