

os
das
e
do
i criado
2 para
nhecer
os
de.
nte
se
elas a
tram o
paços
galeria
de

Nortada



Não há mal que um livro não cure

Sabia que há terapia feita pela leitura? Sandra Barão Nobre é uma apaixonada por livros e lançou o projecto A Biblioterapeuta no Porto. **Maria Martinho** foi descobri-lo e explica como funciona.

Sandra é fascinada por livros desde a adolescência e está mais do que habituada a aconselhá-los a amigos e família. Foi livreira durante uma década e descobriu através do livro *The Novel Cure* o conceito de biblioterapia como método de desenvolvimento pessoal ou de resolução de problemas através da leitura. Agora pretende transformar o conceito em negócio, pois acredita

que “as pessoas podem mudar para melhor se lerem o livro certo.”

São vários os serviços disponíveis na plataforma A Biblioterapeuta. Na leitura ao domicílio (10€/hora), Sandra desloca-se até ao cliente, esteja ele em casa ou no hospital, e lê em voz alta. Já a assistência literária personalizada (100€) inclui uma entrevista de diagnóstico para detectar as necessidades, os

problemas ou os objectivos a atingir, o envio de uma lista de dez livros e, por fim, uma consulta de balanço. Se quiser apenas adquirir o hábito de leitura, há uma outra opção mais completa (150€) com mais sessões.

Os benefícios desta terapia ainda pouco conhecida em Portugal são, segundo a responsável, muitos. “Ler pode relaxar ou entreter, pode servir para um esclarecimento espiritual, conhecer novas culturas, ensinar a gerir relações ou questões financeiras ou até ganhar novas perspectivas sobre temas como o aborto, a adopção ou a eutanásia.”

Apesar do projecto estar sediado no Porto e em Matosinhos, Sandra Nobre faz acompanhamento através de vídeo-conferência para outros pontos do país. A intenção é levar a biblioterapia às escolas, cadeias e hospitais.