

21ª sessão do Clube de Leitura do Sabugal

22 Março, 2022 Por: admin CATEGORIA: PELAS FREGUESIAS, U.FREG. SABUGAL E ALODIA STO. ANTÓNIO 0

Inicialmente agendada para dia 14 de março, mas adiada para dia 21 por razões de força maior, a 21ª sessão do Clube de Leitura do Sabugal, promovida pelo Município do Sabugal e pelo Centro Local de Aprendizagem da Universidade Aberta, foi dedicada à Biblioterapia, como método promotor de bem-estar e de qualidade de vida.

Esta foi a temática geral escolhida para as duas sessões do mês de março, que celebram a leitura e a poesia como recursos criativos e terapêuticos.

Realizada em parceria com o CLDS-4G Sabugal Ativo, esta tertúlia "Ler para viver melhor" contou com as intervenções de duas técnicas do projeto financiado pelo POISE, no âmbito do Portugal 2020, enquadradas no Eixo 3 – Promoção do Envelhecimento Ativo e Apoio à População Idosa.

Num primeiro tempo, Sorala Pestana, Assistente Social, falou da Biblioteca Móvel do Sabugal, fundada em maio de 2021, que descreveu como uma extensão da Biblioteca Municipal do Sabugal cuja missão é prestar um serviço de proximidade junto da população concelhia. A Biblioteca Móvel do Sabugal percorre várias freguesias e anexas do concelho do Sabugal, em dias e horários fixos, de modo a facilitar o acesso à informação, à cultura e à leitura por parte das populações mais vulneráveis ou dispersas geograficamente. Também nesta atividade se encontra intrínseco o combate ao isolamento social da população sénior (habitantes, lares), podendo ser extensível a crianças e jovens através de ações realizadas em escolas locais.

Num segundo momento, Caria Vaz, Técnica de Ciências Sociais e Humanas, versou sobre a importância da estimulação cognitiva ao longo da vida e salientou os benefícios da ginástica mental alcançada com a prática da leitura: o conhecimento, a companhia, a liberdade, a partilha do saber, a estimulação da imaginação e da criatividade, o enriquecimento do vocabulário, o incentivo à reflexão, o apelo às emoções, etc. Para além de todas essas vantagens, ao ler estamos ainda a exercitar o cérebro, a estimular a memória a curto prazo, a atenção e a concentração.

Estas duas intervenções alimentaram uma conversa familiar com os participantes do Clube de Leitura, que foram trocando ideias e experiências sobre a sua relação mais intimista com a leitura. Ainda que essa prática não seja habitual para todos, a sua participação regular no Clube de Leitura testemunha a afeição pelas palavras e pelas emoções veiculadas nos livros. Estes são companheiros que nos transportam, nos ajudam a descobrir novos horizontes, a tomar consciência das perspetivas exteriores ou interiores e a enriquecer-nos culturalmente. Podem, neste sentido, ter um poder terapêutico e ser uma ferramenta para trabalhar as emoções, a saúde mental e a própria vida.

A próxima sessão do Clube de Leitura do Sabugal é um Chá Literário, que funcionará como uma oficina de leitura e de escrita poética e será dinamizado por Nélia Carrilho. Decorre no próximo dia 28 de março, pelas 15h00, na Biblioteca Municipal do Sabugal.

Amália Fonseca
Coordenadora do Centro Local de Aprendizagem
da Universidade Aberta