

## LEITURA E SAÚDE MENTAL: CONCEPÇÕES PRELIMINARES

*Kairo Tavares Freire* (IFTO)

[kairo.freire@ifto.edu.br](mailto:kairo.freire@ifto.edu.br)

*Raimundo Pinho Gondinho* (IFMA)

[pinho.gondinho@ifma.edu.br](mailto:pinho.gondinho@ifma.edu.br)

*José James Torres da Silva* (IFTO)

[jjamestorres1@hotmail.com](mailto:jjamestorres1@hotmail.com)

*Rejane Marinho de Sousa* (IFTO)

[rejaynne@gmail.com](mailto:rejaynne@gmail.com)

*Welmer Danilo Rodrigues Rocha* (IFTO)

[welmer.rocha@ifto.edu.br](mailto:welmer.rocha@ifto.edu.br)

### RESUMO

Este artigo apresenta a perspectiva do ato da leitura, que pode trazer muitos benefícios a quem a prática, inclusive sabe-se que por meio dessa rotina simples, o homem pode entender os seus problemas. O objetivo foi de compreender a teoria de que a leitura é uma forma de promoção da saúde mental. A metodologia adotada foi de revisão bibliográfica, por meio de estudiosos que apresentaram conhecimentos sobre a temática, e a pesquisa de campo com base na análise de recortes de textos da literatura brasileira e das redes sociais, direcionando para a análise de conteúdo e do discurso, consoante ao preceituado por Bardin (1977). Os resultados obtidos se encaminham para a confirmação de que a leitura é fundamental para o desligamento dos problemas, das angústias, das incertezas, dos medos, da solidão, proporcionando um alívio das tensões emocionais, contribuindo para o bem-estar psicológico.

### Palavras-chave

Perspectivas conceituais. Saúde psicológica. Ato de leitura.

### ABSTRACT

This article presents the perspective of the act of reading, which can bring many benefits to those who practice it, including that it is known that through this simple routine, man can understand his problems. The objective was to understand the theory that reading is a way of promoting mental health. The methodology adopted was a bibliographic review, through scholars who presented knowledge on the theme, and field research based on the analysis of text clippings from Brazilian literature and social networks, directing to the analysis of content and discourse, according to the precepted by Bardin (1977). The results obtained lead to the confirmation that reading is fundamental to disconnect from problems, anxieties, uncertainties, fears, loneliness, providing relief from emotional tensions, contributing to psychological well-being.

### Keywords:

Conceptual perspectives. Psychological health. Act of reading.

## **1. Introdução**

A leitura é elemento importante na vida do ser humano. Ler estimula a criatividade, trabalha a imaginação, exercita a memória, contribui com o crescimento do vocabulário e a melhora na escrita, além de outros benefícios relacionados à qualidade de vida e cidadania. Tem-se um ato de grande importância para a aprendizagem do ser humano (ZILBERMA, 2010).

E por isso, a percepção do conceito de qualidade de vida também tem muitos pontos em comum com a definição de saúde. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1976), a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade. Observa-se uma implicação importante dessa definição é que a saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais ou deficiências (SCHRAIBER, 1996).

Por sua vez, conforme Pinheiro (2018), a saúde mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Ter saúde mental consiste em estar bem consigo mesmo e com os outros. Aceitar as exigências da vida. O termo bem-estar também aparece no conceito de saúde mental defendido pela Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1976).

Assim, quanto à justificativa, este artigo apresenta a perspectiva do ato da leitura, que pode trazer muitos benefícios a quem a prática, inclusive sabe-se que por meio dessa rotina simples, o homem pode entender os seus problemas. O objetivo foi de compreender a teoria de que a leitura é uma forma de promoção da saúde, seja física ou mental.

## **2. Considerações metodológicas da pesquisa**

O caminho metodológico se encaminhou pela Análise do Discurso (AD), pois esta trabalha com o sentido e não com o conteúdo do texto, um sentido que não é traduzido, mas produzido; pode-se afirmar que o corpus da AD é constituído pelas relações de ideologia, história e linguagem (BARDIN, 1977).

Ao se analisar recortes no viés do discurso, nota-se por meio da ideologia que ocorre a naturalização das hegemonias decorrentes dos conflitos históricos, conforme o preceituado por Orlandi (1999):

Pela natureza incompleta do sujeito, dos sentidos, da linguagem (do simbólico), ainda que todo sentido se filie a uma rede de constituição, ele pode ser um deslocamento nessa rede. Entretanto, há também injunções à estabilização, bloqueando o movimento significante. (ORLANDI, 1999, p. 54)

Em síntese, a metodologia adotada foi de revisão bibliográfica, conforme cita Santos (1999), por meio de estudiosos que apresentaram conhecimentos sobre a temática, e a pesquisa de campo com base na análise de recortes de textos da literatura brasileira e das redes sociais, direcionando para a análise de conteúdo e do discurso, consoante ao estudado e defendido por Bardin (1977) e Silva (1999).

### **3. Caracterização de saúde mental: perspectivas do bem-estar psicológico**

Falar de saúde requer um apurado conhecimento científico. Discutir saúde mental necessita do uso de um excelente referencial teórico. E por isso, no paradigma médico ocidental, saúde é a ausência de doença. Vale então a diferenciação, já que patologia significa mal funcionamento ou má adaptação de processos biológicos e psicológicos no indivíduo; enquanto enfermidade representa reações pessoais, interpessoais e culturais perante doença e desconforto (MASSÉ, 1995).

Para Kleinman (1992), a enfermidade é conformada por fatores culturais que governam a percepção, rotulação, explicação e valorização da experiência do desconforto, processos imbuídos em complexos nexos familiares, sociais e culturais. Isso implica na ponderação de que a experiência da enfermidade é uma íntima parte do sistema social de significações e regras de conduta, ela é fortemente influenciada pela cultura: ela é, como se vê, culturalmente construída.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 1976), reitera que a saúde mental é caracterizada por um estado de bem-estar no qual uma pessoa é capaz de apreciar a vida, trabalhar e contribuir para o meio em que vive ao mesmo tempo em que administra suas próprias emoções. Na mesma reflexão, observa-se:

Ao afirmar-se o bem-estar como um valor desejável, seja físico, emocional ou social, parece que tudo o que é reconhecido como positivo na sociedade, como produtor da sensação e do sentimento de bem-estar, passa a poder fazer parte do âmbito da saúde, como “a laboriosidade, a convivência social, a vida familiar, o controle dos excessos”, caracterizando, ao contrário, como um desvalor, como o seu “reverso

patológico”, tudo o que se apresenta como negativo, perigoso, indesejável, ou o que é reconhecido como maléfico. (LUNARDI, 1999, p. 28)

O cuidado e o zelo consigo e com o próximo também refletem o pensamento de Lunardi (1999). Entende-se que a atitude de cuidar se apresenta quando alguém tem importância para nós, conforme cita Wetzel (2005), pois ele recoloca para a saúde a importância da subjetividade, pois o cuidado constitui o meio e o fim das ações desenvolvidas pelos profissionais, servindo para interrogar os modos como são produzidas as intervenções, bem como a organização delas. O cuidado ganha materialidade na atitude dos profissionais, nas tecnologias priorizadas, caracterizando-se como uma unidade nucleadora de saberes e práticas sobre a integralidade, pois revela-se como um fio condutor para a construção de saúde.

Em palavras mais simples, é preciso lidar tanto com sentimentos positivos, como alegria, amor e coragem, como com os negativos, como tristeza, ciúmes e frustrações. Para Dejours (1986), para o equilíbrio emocional, tem-se como importância o ato de exercitar-se, pois aumenta a produção de endorfinas, substância natural produzida pelo cérebro que regula as emoções, reduzindo o estresse e a ansiedade e diminuindo as chances de desenvolver um quadro depressivo. Outra promotora de bem-estar é a leitura, que será tratado no tópico seguinte.

#### **4. Conceito de leitura: considerações preliminares**

A leitura não deve ser concebida como um processo de decodificação, pois para Krug (2015), ela se é envolvida com muita mais profundidade do que apenas aspectos de decodificação do escrito. A leitura proporciona ao indivíduo o contato com o seu significado seguindo seu conhecimento de mundo, possibilitando assim, afirmar que todos, ao lerem o mesmo conteúdo, obterão compreensão e interpretação diferenciada, ao interagir com o texto.

Deste modo, o leitor realiza o processo de maneira ativa, enriquecendo a leitura que contribuirá com seu saber, que se propõe fazer, conforme se observa:

A leitura, embora ação corriqueira nos dias de hoje, sobretudo nas regiões urbanas, não é natural. Não lemos comemos, respiramos ou dormimos. Para tanto, precisamos aprender o código escrito, socialmente aceito e a ter domínio sobre ele em todas as suas modalidades, quer práticas (como

propagandas, receitas, notícias, informações, anotações) quer estéticas (como narrativas e poemas). (AGUIAR, 1996, p. 32)

Além da família, tem-se no professor, o profissional que deve conhecer tanto em teoria quanto na prática as nuances em relação ao ensino e aprendizagem da leitura. E para tanto, Silva (2009) afirma:

É a pessoa do professor que constitui o principal fator para a promoção da leitura e, conseqüentemente, para a formação de leitores dentro da organização escolar: sem professores que sejam leitores maduros e assíduos, sem professores que demonstrem uma convivência sadia com os livros e outros tipos de materiais escritos, sem professores capazes de dar aos alunos testemunhos vivos de leitura, fica difícil, 15 senão impossível, planejar, organizar programas que venham a transformar, para melhor, as atuais práticas voltadas ao ensino da leitura. (SILVA, 2009, p. 58)

A esse respeito Zilberman (1995), afirma que a leitura se concretiza ao se criar conceitos de produção para entendimento das narrativas, e somente na interação dos interlocutores com o discurso serão definidas condições e fatores adequados que efetivarão o processo de ler. Constituir a leitura, a partir de experiências, é reconhecer as diferenças sem discriminá-las, facultando ao leitor, representar-se e identificar-se sujeito ativo e participativo num determinado grupo social.

Para o desenvolvimento do ser humano é fundamental conhecer suas origens, e é através da leitura que o homem é capaz de ler e conhecer a história do mundo. Além disso, é por meio dela que se tem acesso a outras culturas, hábitos de vida das mais diferentes épocas e diferentes sociedades (ECO, 2003).

Ainda segundo Eco (2003), a relevância da leitura deve ser apresentada ao sujeito desde a infância, pois a leitura contribui extremamente para o desenvolvimento da cognição humana. Ela é uma necessidade biológica da espécie. Eco evidencia ainda que nenhuma tela e nenhuma tecnologia conseguirão suprimir a necessidade de leitura tradicional.

##### **5. Benefícios da leitura: breves considerações**

Em teoria e prática, o ato de ler é a forma de interpretar a realidade particular e problematizar a realidade do mundo. Por isso, tem-se a importância da leitura como fonte de aprendizagem e a pedagogia da leitura, que são fatores importantes para a formação educacional, pessoal e profissional do indivíduo (DAMKE, 1997).

Segundo Freire, (2003, p. 11) “a leitura do mundo precede a leitura da palavra”. Por conseguinte, mesmo que o indivíduo aprenda primeiro a “ler o mundo”, é depois que este aprende a “ler a palavra”, que as probabilidades de conseguir um lugar de destaque, socialmente falando, aumentam consideravelmente.

Compreende-se que a leitura desenvolve no indivíduo a capacidade crítica e o nível intelectual, sua criatividade e a relação com o meio social. Entretanto, com o propósito de alcançar esse objetivo, a leitura deve ser bem atrativa, segundo as concepções desse educando, para que o hábito de ler seja contínuo. Para Solé (1998), somente um leitor envolvido no mundo da leitura consegue praticar suas habilidades e ir à busca de novos textos para que, através de suas leituras, possa munir-se de capacidade de superar os medos e anseios que se tem de enfrentar o mundo concreto e realista.

Para o pesquisador Augusto Buchweitz afirma que, de acordo com o gênero de cada leitura, uma ou outras regiões cerebrais são ativadas, resultando em comportamentos, emoções e experiências distintas. Para ele, durante a leitura de histórias de suspense, por exemplo, a ativação do cérebro tem relação direta com a experiência do leitor. Os leitores que relataram ter ficado mais envolvidos com a narrativa foram os mesmos que tiveram maior ativação de uma circuitaria do cérebro, que envolve tentar antecipar as inferências futuras (BUCHWEITZ, 2016).

Nesta perspectiva, da leitura e seus benéficos cerebrais compreende-se que:

Os benefícios da leitura não atuam no nosso cérebro apenas no presente. Estudos apontam que ler pode ser uma forma de proteger a mente contra o surgimento de doenças neurodegenerativas. Segundo a professora Aline, quando lemos melhoramos o funcionamento cerebral, o que ajuda a “atrasar” sintomas de doenças como demência e Alzheimer. Ela destaca que inúmeras pesquisas comprovam o aumento das conexões neurais durante a leitura. Um destes estudos, realizado pela Universidade Emory, descobriu que ler afeta nosso cérebro da mesma forma como se realmente tivéssemos vivenciado os eventos sobre os quais estamos lendo. Diante disso, a professora ainda aponta que ao lermos podemos aumentar nossa empatia, ou seja, a capacidade de compreender e se solidarizar emocionalmente com o outro. (PUCRS, 2020, p. 1)

De acordo com Buchweitz (2016), a leitura pode estimular desde habilidades e conhecimentos mais fundamentais até aprendizagens

que extrapolam para outros domínios, como o desenvolvimento de raciocínio, do pensamento científico.

## 6. Os fragmentos das redes sociais e a da literatura

Bronwski (1998) faz abordagens sobre a mente humana e a literatura, evidenciando tanto o sentido afetivo quando situa a imaginação no contexto da liberdade que a mente humana é capaz de propiciar. Segue a figura 1, com fragmento de poesia, que traz essa perspectiva:

Figura 1: Recorte de poesia de Carlos Drummond de Andrade.

<p>O lutador Lutar com palavras é a luta mais vã. Entanto lutamos mal rompe a manhã. São muitas, eu pouco. Algumas, tão fortes como um javali. Não me julgo louco. Se o fosse, teria poder de encantá-las. Mas lícido e frio, apareço e tento apanhar algumas para meu sustento num dia de vida.</p>	<p>[...] O ciclo do dia ora se conclui e o inútil duelo jamais se resolve. O teu rosto belo, ó palavra, espande na curva da noite que toda me envolve. Tamanha paixão e nenhum pecúlio. Cerradas as portas, a luta prossegue nas ruas do sono.</p> <p>(Carlos Drummond de Andrade)</p>
--	--

Fonte: Andrade, 1942.

O presente trecho na figura 1, é significativamente, segundo Moura (1997) um dos poemas em que Carlos Drummond de Andrade desenvolve reflexões sobre o pensar e o psicológico humano, considerando o mundo à sua volta (no caso a segunda guerra mundial), intitulada “O lutador”, foi publicado no livro *José* (1942), do qual é transcrita acima apenas partes do começo e do término.

Ainda para Moura (2002), a luta, a peleja, a entrega, o duelo, são termos que se integram, portanto, ao todo em guerra no mundo. O poema reconhece a parte da mente humana que opera à revelia do homem, que produz a insensatez, que trabalha até mesmo durante a noite: “nas ruas do sono”.

De forma reflexiva, compreende esse lutar do psicológico humano, conforme segue:

Sua arma? As “palavras, intuições, símbolos”, a consideração lúcida da realidade, e, na condição de poeta, a consciência, sobretudo, da própria poesia. O engajamento do poeta nos problemas coletivos ocorreu, mais intensamente, na primeira metade da década de 1940, em que se

passavam no mundo coisas muito graves, que afetavam e diziam respeito à vida e ao futuro de todos: os sucessos relacionados à Segunda Guerra Mundial. Nesse contexto, perante acontecimentos tão graves, era praticamente impossível ser individualista, e tomou ares de naturalidade o fato de o poeta passar a pensar em seu ofício, nas armas de que dispunha para ajudar a “salvar” a humanidade. (MOURA, 2002, p. 74)

Nesta perspectiva, segundo Soares (2019) abordar o universo poético de Drummond é um empreendimento audacioso, uma vez que essas temáticas dizem respeito não mais ao individualismo, mas sim ao destino do homem em face do mundo. A vida, a morte, enfim, a existência da humanidade passa a ser questionada, sem ilusão, sem otimismo ingênuo.

Todos os vieses do mundo pelo qual se apreende o cotidiano e transforma-o em símbolo, ultrapassa poeticamente o pensar de escritor universal. Há, nesse agir poético, um fazer de escrita mais demorado e preocupado com a linguagem verbal para a construção da poesia (SOARES, 2019).

A seguir, a figura 2 evidencia dicas para manter o cérebro saudável, e de certa forma, evitar doenças relacionadas à saúde mental, que estão relacionadas a atitudes que levem à qualidade de vida, conforme segue:

Figura 2: Postagem sobre Fake News nas eleições.



Fonte: Pesquisa de campo, 2021.

A figura 2 foi postada no Facebook no dia 27 de julho de 2016, evidenciando 07 (sete) dicas de como ter saúde, pois para isso é necessário exercitar tanto o corpo quanto à mente. Assim como qualquer outro órgão, o cérebro também precisa de incentivo e de relaxamento para se renovar. Para Jodelet (2010), pode se pensar no cérebro como um músculo, que precisa de descanso e de estímulo como forma de cuidado e pro-

teção.

A dica número seis remete à leitura, pois além de ser uma atividade benéfica para o funcionamento e para a saúde da mente, ela participa do desenvolvimento de habilidades específicas. Tem funções de favorecer a melhora da escrita, expandir o vocabulário, trabalha a criatividade, auxilia na formação do senso crítico e a capacidade de reflexão sobre o existir (MORIN, 2008).

Vale as considerações de que a mediação do estado para a consolidação da dignidade humana passa pelo bem-estar social e de saúde física e mental dos indivíduos, que devem ser fortalecidas por políticas públicas de mais variada natureza.

## **7. Conclusão**

Concluiu-se à luz de Pinheiro (2018) que a saúde mental do indivíduo está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Ter saúde mental consiste em estar bem consigo mesmo e com os outros.

Compreendeu-se que a leitura pode estimular desde habilidades e conhecimentos mais fundamentais até aprendizagens que extrapolam para outros domínios, como o desenvolvimento de raciocínio, do pensamento científico, sendo relevante para a saúde mental.

Foi possível observar que as redes sociais, como o Facebook, são divulgadores da relevância da saúde mental, e neste caso, dar dicas sobre a leitura, que além de ser uma atividade benéfica para o funcionamento e para a saúde da mente, permite o desenvolvimento de habilidades.

Por fim, notou-se que poesias como as de Carlos Drummond de Andrade desenvolvem reflexões sobre a saúde mental e do psicológico humano, considerando a percepção dos problemas e soluções do mundo à volta do leitor.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- AGUIAR, V. T. O leitor competente à luz da teoria da literatura. *Revista Tempo Brasileiro*, v. 124, n. 5/6, p. 23-34, Rio de Janeiro, jan./mar. 1996.
- ANDRADE, C.D. de. *José*. São Paulo: José Olympio, 1942.

- BARDIN L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70; 1977.
- BRONOWSKI, J. *O olho visionário: ensaios sobre arte, literatura e ciência*. Brasília: UNB, 1998.
- BUCHWEITZ, A. Language and reading development in the brain today: neuromarkers and the case for prediction. *Jornal de Pediatria (Impresso)*, v. 92, p. s8-s13, 2016.
- DAMKE, I. R. *Paulo Freire: o mestre comprometido com o conhecimento, a história e a libertação*. *Revista de Educação AEC*, São Paulo, n. 104, p. 135-48, 1997.
- DEJOURS, C. Por um novo conceito de saúde. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 14, n. 54, p. 7-11, São Paulo, abr./jun.1986.
- ECO, U. *Sobre a literatura*. Rio de Janeiro: Record, 2003.
- FREIRE, P. *A importância do ato de ler: em três artigos que se completam*. 44. ed. São Paulo: Cortez, 2003.
- JODELET, D. *As artimanhas da exclusão: análise psicossocial e ética da desigualdade social*. 10. ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2010.
- KLEINMAN, A. Local Worlds of Suffering: an Interpersonal Focus for Ethnographies of Illness Experience. *Qualitative Health Research*, 2(2), May/1992.
- KRUG, F. S. A importância da leitura na formação do leitor. *Revista de Educação do IDEAU*, v. 10, p. 1-14, 2015.
- LUNARDI, V.L. Problematizando conceitos de saúde, a partir do tema da governabilidade dos sujeitos. *Revista gaúcha de Enfermagem*, v. 20, n. 1, p. 26-40, Porto Alegre, jan. 1999.
- MASSÉ, R. *Culture et Santé Publique*. Montréal: Gaetan Morin, 1995.
- MOREIRA, I. C. Poesia na aula de ciências? A literatura poética e possíveis usos didáticos. *Física na Escola*. v. 3, n. 1, p. 17-23, 2002.
- MORIN, E *Introdução ao pensamento complexo*. 5. ed. Portugal: Instituto Piaget, 2008.
- MOURA, M. M. Noturno à janela do apartamento. Análise do poema homônimo de Carlos Drummond de Andrade. *Inimigo Humor*, n. 1, p. 89-98, Rio de Janeiro, 1997.

\_\_\_\_\_. Carlos Drummond de Andrade. *Caderno de leituras*. 1. ed. São Paulo: Companhia das letras, 2012.

ORLANDI, E.P. *Análise do discurso: princípios e procedimentos*. Campinas: Pontes, 1999.

PINHEIRO M. A. *O conceito de capital mental no campo da saúde mental no trabalho: uma análise crítica do discurso da organização mundial da saúde*. [Tese] São Paulo: Escola de Administração de Empresas de São Paulo da Fundação Getúlio Vargas, 2018.

SANTOS. A. R. dos. *Metodologia científica: a construção do conhecimento*. Rio de Janeiro: DP & A, 1999.

SCHRAIBER, L. B. *Programação em saúde hoje*. São Paulo: Hucitec, 1996.

SILVA, E. T. da. *Criticidade e leitura: ensaios*. São Paulo: Global, 2009. (Coleção Leitura e Formação)

SOARES, J. W. D. O particular e o universal na poética de Carlos Drummond de Andrade. *Letras de Hoje*, v. 54, p. 54-65, 2019.

SOLÉ, I. *Estratégias de leitura*. Trad. de Claudia Schilling. 6. ed. Porto Alegre: ArtMed, 1998.

WETZEL, C. *Avaliação de serviço em saúde mental: a construção de um processo participativo* [Tese]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2005.

ZILBERMAN, R. *Leitura: Perspectivas Interdisciplinares*. São Paulo: Ática, 1995.

\_\_\_\_\_. *A leitura e o ensino da literatura*. Curitiba: Ibepex, 2010.

#### Outras fontes:

OMS – Organización Mundial de La Salud. *Documentos básicos*. 26 ed. Ginebra: OMS, 1976.

PUCRS. assessoria de comunicação da pontifícia universidade católica do rio grande do sul. *hábito de leitura estimula o cérebro e promove benefícios para a saúde mental* (2020) disponível em <https://www.pucrs.br/blog/habito-de-leitura-estimula-o-cerebro-e-promove-beneficios-para-a-saude-mental/>, aceso em 12abr2021.