

LEITURA E SAÚDE MENTAL: CONCEPÇÕES PRELIMINARES

Kairo Tavares Freire (IFTO)

kairoifto@outlook.com

Welmer Danilo Rodrigues Rocha (IFTO)

welmer.rcha@ifto.edu.br

Raimundo Pinho Gondinho (IFTO)

pinho.gondino@ifma.edu.br

José James Torres da Silva (IFTO)

jjamestorres@hotmail.com

Rejane Marinho de Sousa (IFTO)

rejayne@gmail.com

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.