

HÁBITOS DE LEITURA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

KARINA RANGEL GAUTÉRIO¹; TUANE SILVA JAMBEIRO²; HELOISA HELENA DUVAL DE AZEVEDO³

¹Universidade Federal de Pelotas – karinagauterio@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – tuanesilva38@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – profa.heloisa.duval@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O hábito de leitura consiste na frequência com que um indivíduo pratica atividades de leitura, seja para a finalidade de informação, construção de saber ou por prazer. Nesse sentido, a leitura pode propiciar diversos benefícios para a saúde mental desde intensificar o processo de conhecimento do mundo, de si e do outro (GALLIAN, 2017) até atuar como coadjuvante no tratamento da depressão e de outros distúrbios psicológicos (CARMO, 2017).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é definida como conceito para além da ausência de doença, uma vez que envolvem diversos aspectos biopsicossociais como condições físicas, psicológicas, econômicas e sociais nas quais o indivíduo está inserido. Partindo dessa perspectiva, é necessário fazermos uma reflexão sobre a leitura como agente facilitador de benefícios em saúde mental, uma vez que é utilizada como recurso, tanto por bibliotecários quanto psicólogos, através da técnica denominada biblioterapia – cuja etimologia consiste na terapia conduzida através de livros valendo-se do método catártico (purificação emocional da alma) de Aristóteles, uma vez que a mesma ativa a emoção e a imaginação do indivíduo além de orientá-lo no processo de identificação (vivência de situações no imaginário) e introspecção (reflexão sobre determinadas emoções) durante a experiência de leitura. Já na visão psicanalítica de Freud, a catarse é utilizada como mecanismo para libertar emoções que outrora foram reprimidas durante a vivência de eventos traumáticos e, sendo assim, o psicólogo utiliza, durante o processo terapêutico, a biblioterapia como técnica auxiliar para trabalhar a verbalização de sentimentos que o indivíduo, até então, reprimia (CALDIN, 2017).

Dessa maneira, não significa afirmar que todo e qualquer texto literário é terapêutico e sim que devemos levar em consideração sentimentos, valores, idade e personalidade de cada indivíduo e relacioná-los com a leitura em questão, mas, sem dúvidas, existe um fator muito potente na leitura quando a mesma permite reflexões mais profundas sobre determinadas situações, ainda que essas mudanças na saúde mental sejam invisíveis aos olhos do seu leitor (CALDIN, 2017).

Com a nova pandemia de Coronavírus (COVID-19) e a necessidade de isolamento social para a diminuição da propagação do vírus, muitas pessoas têm enfrentado situações estressantes devido ao afastamento de suas rotinas. Segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) em parceria com a Universidade Federal Fluminense (UFF), é consideravelmente alta a possibilidade do surgimento de distúrbios psicológicos, como ansiedade e depressão, oriundos do isolamento social causado pela pandemia. A partir disso, é possível traçarmos uma relação benéfica, como dito anteriormente, sobre o hábito de leitura e a saúde mental – uma vez que o isolamento e a alteração da rotina podem causar sintomas

depressivos e ansiosos – que podem ser minimizados se trabalhados na perspectiva da biblioterapia em conjunto, ou não, com a psicoterapia.

Comprovado que a prática de leitura fornece inúmeros benefícios para a saúde mental partimos, então, para uma análise sobre os índices de leitura no Brasil. Estima-se que os brasileiros, que se consideram leitores, leem, em média, cinco livros por ano e que, os que não se consideram leitores, leem apenas um, enquanto, por exemplo, os franceses leem cerca de vinte e um livros por ano (CENTRO NACIONAL DO LIVRO, 2019). Essa estimativa pode estar relacionada ao fato que, atualmente, estamos enfrentando uma fase delicada frente ao acesso de obras literárias no Brasil, uma vez que o Governo Federal lançou um projeto cuja proposta pretende atribuir aos livros uma taxa de 12% de contribuição. Até então, o mercado de livros no Brasil conta com a isenção, garantida pela Constituição, de impostos (CONSTITUIÇÃO FEDERAL, 1993, Art.150). Com essa possível taxa, o preço dos livros tende a aumentar e, o mesmo se afastará, ainda mais, da população brasileira – esse distanciamento, promovido pelo Governo Federal, será um atentado ao direito, ao acesso e ao consumo de livros no Brasil e contribuirá, de maneira muito mais significativa, para a diminuição de hábitos de leitura e, também, para a diminuição do bem-estar psicológico da população.

Dessa forma, o presente resumo tem como objetivo intensificar e defender a ideia de que os hábitos de leitura fortalecem, consideravelmente, a saúde psíquica dos indivíduos, além de promover a democratização do saber e da cultura dentro da sociedade, pois, "livros, quando não queimados por ditadores, incendeiam leitores" (KARNAL, 2017).

2. METODOLOGIA

O Grupo de Ação e Pesquisa em Educação Popular (PET GAPE) está vinculado ao Programa de Educação Tutorial (PET) e é constituído multidisciplinarmente por 12 bolsistas graduandos da Universidade Federal de Pelotas. O grupo atua nas vertentes de pesquisa, ensino e extensão e os projetos são desenvolvidos juntamente em parceria com professores e estudantes das escolas públicas do município de Pelotas.

Com o surgimento da pandemia de Coronavírus diversos projetos, já em andamento, foram adaptados para o meio digital assim como outros passaram a ser desenvolvidos virtualmente, como o “Respira, bem”. A ação em questão foi, inicialmente, desenvolvida por uma petiana do curso de Cinema de Animação através de um vídeo com o tema “a importância da respiração e da meditação em tempos de pandemia” – a partir disso, as petianas do curso de psicologia, repensaram e adaptaram a ação para o âmbito da saúde mental durante a pandemia de COVID 19 e o projeto passou a ser desenvolvido com temáticas acerca de saúde psíquica e tem sido semanalmente divulgado através das redes sociais do PET GAPE e em grupos da universidade.

Dentre os diversos tópicos abordados pelo projeto “Respira, bem”, a publicação que se referia a leitura de livros como prática benéfica para a saúde mental durante a pandemia de COVID-19, teve um engajamento bastante significativo somado a grande repercussão da proposta sugerida pelo Governo Federal sobre a taxa de 12% dos livros. Sendo assim, foi realizada uma relação entre os dois tópicos o que acabou justificando o presente assunto desse resumo. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica acerca da prática de leitura como atividade benéfica em saúde mental abordando tópicos como: biblioterapia e índices de leitura no Brasil.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o presente estudo foi possível compreendermos o benefício da prática de leitura para a saúde mental em tempos de isolamento social, uma vez que a pandemia de corona vírus alterou, significativamente, a rotina de milhares de pessoas ao redor do mundo e intensificou o desenvolvimento de distúrbios psicológicos como a ansiedade e a depressão.

Sendo assim, precisamos defender o acesso e o consumo de livros no Brasil de forma que toda população possa usufruir tanto de seus benefícios para o tratamento, ainda que coadjuvante, de psicopatologias quanto de seu potencial como agente libertador e construtor de ideias.

Dessa forma, é imprescindível que a prática de leitura seja incentivada e garantida, uma vez que permite que o indivíduo reflita e construa suas próprias convicções sobre si e sobre o mundo, além de beneficiar-se psicologicamente durante essa atividade. Por isso, não é o suficiente saber ler que “Eva viu a uva”, é preciso saber qual a posição que Eva ocupa na sociedade, quem foi o responsável pela produção da fruta e, por fim, quem terá lucro com a venda da mesma (FREIRE, 1987).

4. CONCLUSÕES

Com a nova pandemia de COVID-19, podemos observar um aumento significativo no desenvolvimento de psicopatologias oriundas do isolamento social e da alteração repentina de rotina, visto que as pessoas tiveram que resignificar sua vida, suas atividades e suas relações sociais. Nesse contexto, analisamos um aumento consideravelmente importante dos hábitos de leitura na pandemia, uma vez que muitas pessoas decidiram retomar o hábito de leitura enquanto adaptavam a maioria das suas atividades para o *Home Office*.

Sendo assim, os livros reocuparam um espaço que, de fato, já eram deles, fazendo seu papel de agente terapêutico diante de uma situação de caos mundial, fortalecendo, de maneira muito potente, o emocional de seus leitores que, diante da situação atual, se encontrava debilitado. E não se resume a isso, a leitura trouxe outras possibilidades para enxergar a si mesmo diante desse novo mundo.

Somado a isso, os benefícios da prática de leitura são em longo prazo, pois esse hábito intensificará a concentração, a atenção, a memorização, o imaginário e o vocabulário desses indivíduos, além de auxiliá-los no processo de enfrentamento de situações traumáticas oriundas da pandemia.

Dessa forma, conforme abordado no projeto “Respira, bem”, se faz necessário que o hábito de leitura seja incentivado, promovido e defendido frente à população, visto que foi comprovada sua eficácia como tratamento adjunto, ou alternativo, para problemas psicológicos como a ansiedade e depressão, além de contribuir para a formação reflexiva e crítica do indivíduo dentro da sociedade em que está inserido.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CALDIN, C.F. A leitura como função terapêutica: biblioterapia. **Encontros Bibli:** revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação, Florianópolis, v. 6, n. 12, p. 32-44, jan. 2001. ISSN 1518-2924.

CALDIN, C.F. **Leitura e Terapia**. 2009. Tese (Doutorado em Literatura) – Curso de Pós-graduação em Literatura, Universidade Federal de Santa Catarina.



CONSTITUIÇÃO FEDERAL DO BRASIL. **Artigo 150, Título V: da tributação e orçamento.** 1988. Acessado em: 31 ago. 2020. Online. Disponível em: https://www.senado.leg.br/atividade/const/con1988/con1988_06.06.2017/art_150_.asp.

CORREA, M.F.T.L. Retratos de leitura no Brasil. **Revista Eletrônica Contrapontos**, v. 10, n. 2, p. 281-289, set-dez 2010.

DE FIGUEIREDO, R.Í; SAGGIORO, C; PANDOLFO, P; GIESTAL, E.A; OLVEIRA, P.B.S; SAVINO, W. Psycho-Neuroendocrine-Immune Interactions in COVID-19: Potential Impact on Mental Health. **Journal Frontiers in Immunology**, v. 11, 2020.

DO CARMO, J.R. **A Biblioterapia como coadjuvante no tratamento da depressão.** 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Biblioteconomia) – Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação (CBG), Universidade Federal do Rio de Janeiro.

FREIRE, P.R.N. **Pedagogia do oprimido.** 17ª edição. Rio de Janeiro: Paz e terra, 1987.

GALLIAN, D.M.C. **A literatura como remédio: Os clássicos e a saúde da alma.** São Paulo: Martin Claret, 2017.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial.** 2006. Acessado em: 31 ago. 2020. Online. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/saude-mental-depender-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/>.

RÁDIO FRANÇA INTERNACIONAL. **Franceses leem 21 livros por ano, cinco vezes mais que brasileiros.** 2019. Acessado em: 31 ago. 2020. Online. Disponível em: <https://www.rfi.fr/br/cultura/20190313-franceses-leem-21-livros-por-ano-cinco-vezes-mais-que-brasileiros>.