



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - UnB
INSTITUTO DE LETRAS – IL
DEPTO DE LINGUÍSTICA, PORTUGUÊS E LÍNGUAS CLÁSSICAS – LIP

VITÓRIA MARIA LIMEIRA PEREIRA KALIL

**A LEITURA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL:
ESTUDO DE CASO DO PROJETO GEDS**

BRASÍLIA – DF
2025

VITÓRIA MARIA LIMEIRA PEREIRA KALIL

**A LEITURA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL:
ESTUDO DE CASO DO PROJETO GEDS**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Instituto de Letras da
Universidade de Brasília — UnB como
requisito parcial para a obtenção do título
de Licenciada em Letras — Português e
Respectiva Literaturas.

Orientadora: Profa. Dra. Francisca
Cordelia Oliveira da Silva

BRASÍLIA – DF

2025

Ao projeto GEDS, que desde a sua criação trouxe pleno sentido a minha existência e que vem, passo a passo, ressignificando vidas, ampliando horizontes e fomentando a cultura de valorização à vida.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, que todos os dias me abraça com amor, misericórdia e derrama sobre mim a sua infinita bondade e graça. “Porque dele e por ele, e para ele, são todas as coisas; glória pois a ele eternamente. Amém.” – Romanos 11:36.

A minha avó Maria do Socorro Limeira (*in memoriam*), pois hoje posso ter orgulho de quem eu sou e da minha trajetória graças aos seus ensinamentos que ao longo dos nossos 16 anos de convivência sempre exprimiram amor, determinação e fé. A sua história de vida e o seu imensurável amor por mim me impulsionam, a cada segundo da minha existência, ser uma pessoa melhor.

Ao meu amor, meu sol, que é a minha fonte inesgotável de encorajamento força, parceria e conforto em meio as tempestades.

À minha mãe, minha irmã e meu sobrinho, que certamente torcem por mim a cada novo desafio, emanando força, coragem, fé, e sobretudo, amor.

Aos meus amigos, em especial o Anderson, a Lyandra e a Héliida que são sinônimos de alegria e encorajamento.

À UnB e o seu corpo docente que abrilhantaram a minha formação acadêmica. Ingressar na UnB foi um sonho realizado que me trará eternamente boas lembranças e me fará lembrar de cada desafio superado para chegar até aqui.

À querida professora Dra. Francisca Cordelia Oliveira da Silva que, gentilmente, aceitou me orientar nesse trabalho final, agregando significativamente para o resultado do mesmo. Muito obrigada por suas orientações, suporte, acolhimento e competência. Serei eternamente grata!

Ao CEMEIT, que desde o meu ensino médio me acolhe com amor e incentivo, oportunizando tantas vivências e experiências. De mesmo modo, por acolher e incentivar o GEDS.

Por fim, ao GEDS, projeto extraordinário, e a cada voluntário que colabora sensivelmente para o desenvolvimento do projeto. Obrigada por serem a força motora do projeto mesmo quando são vocês que precisam de um afago.

RESUMO

O presente trabalho propõe um estudo sobre a leitura como estratégia de promoção da saúde mental, evidenciando a leitura como ferramenta de cuidado mental, tendo como estudo de caso o projeto GEDS – Grupo de Enfrentamento a Depressão e ao Suicídio. Com base no projeto supracitado, que é desenvolvido no CEMEIT - Centro de Ensino Médio Escola Industrial de Taguatinga, analisa-se como a leitura pode contribuir veemente para a superação das adversidades mentais, bem como somar-se significativamente para a valorização da vida, uma vez que os resultados indicam êxito na construção do fortalecimento mental através do hábito da leitura. Ao longo da pesquisa, a leitura evidencia-se como um recurso contribuinte para o desenvolvimento do autoconhecimento, da empatia e do acolhimento emocional, pois destaca-se como uma auxiliadora da redução do sofrimento psíquico.

Palavras-chave: leitura, saúde mental, projeto, GEDS, valorização da vida.

Resumen

El presente trabajo propone un estudio sobre la lectura como estrategia de promoción de la salud mental, destacando la lectura como herramienta para el cuidado mental, utilizando como estudio de caso el proyecto GEDS – Grupo de Enfrentamento a Depressão e ao Suicídio. A partir del proyecto mencionado, que se desarrolla en el CEMEIT - Centro de Ensino Médio Escola Industrial de Taguatinga, se analiza cómo la lectura puede contribuir fuertemente a la superación de las adversidades mentales, además de contribuir significativamente a la apreciación de la vida, ya que los resultados indican éxito en la construcción de fortaleza mental a través del hábito de la lectura. A lo largo de la investigación, la lectura se evidencia como un recurso coadyuvante para el desarrollo del autoconocimiento, la empatía y la aceptación emocional, ya que se destaca como una ayuda en la reducción del sufrimiento psicológico.

Palabras clave: lectura, salud mental, proyecto, GEDS, valoración de la vida.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	06
1.2 JUSTIFICATIVA	07
2 O PROJETO GEDS	10
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	14
3.1 A leitura como uma porta aberta para novas perspectivas.....	14
3.2 Saúde mental: da loucura a um olhar humanizado	17
3.3 Leitura e saúde mental: a contribuição da leitura para o bem-estar psicológico	19
4 METODOLOGIA	22
5 O GEDS NA PRÁTICA: MUITOS QUEREM FALAR E NÓS QUEREMOS OUVIR	24
5.1 Descrição das atividades.....	25
6 CONCLUSÃO	40
REFERÊNCIAS.....	42

1. INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, saúde mental tem sido abordada como uma temática imprescindível para o bem-estar dos seres humanos, influenciando em todos os demais aspectos da vida cotidiana. Nos últimos anos, a notoriedade dessa abordagem de interesse mundial, por se tratar de um componente com dimensões humanas, tem ascendido olhares não só da psicologia, psiquiatria e neurociência, mas de diversas áreas do saber que resultam na junção de avanços significativos para o bem comum dos indivíduos.

Ao longo de décadas, as pessoas em sofrimento psicológico foram apontadas pelas sociedades como pessoas não comuns, com imperfeições hereditárias ou até mesmo pessoas com possessões malignas. Diversas evoluções na história do mundo, entretanto, permitiram à humanidade traçar linhas que hoje tecem redes que constituem variados e consideráveis saberes, pesquisas, resultados e diagnósticos, a fim de que pessoas em estado de sofrimento psicológico possam ser cuidadas e tratadas dignamente, de acordo com as suas especificidades neurológicas.

Cada ser humano, mesmo em coletividade, é ainda um ser inigualável em suas singularidades. Dessarte, os indivíduos em sofrimento psíquico, inseridos e pertencentes a uma sociedade, devem gozar, como o todo, de direitos. Esse “é um direito fundamental do cidadão, previsto na Constituição Federal para assegurar o bem-estar mental, a integridade psíquica e o pleno desenvolvimento intelectual e emocional” (Ministério Público Federal, 2012, p. 12).

Com todos os avanços e as pesquisas, entretanto, a saúde mental continua sendo um desafio para a sociedade atual, uma vez que carece de atenção básica primária. É um problema de saúde pública, para o qual todos nós cidadãos podemos contribuir com o intuito de alcançarmos progressões cada vez mais significativas no campo de conhecimento da mente humana.

Compreende-se a saúde mental, dentre as mais diversas áreas, como um campo vasto, em que há uma pluralidade de conhecimentos que, juntos, podem fomentar a cultura de valorização da vida, bem como do fortalecimento da saúde mental. Nesse sentido, podemos considerar o hábito da leitura como um fator essencial para o fomento da saúde mental, colaborando ativamente para o enfrentamento à ansiedade e à depressão, por exemplo.

Atualmente, estudos já evidenciam que ler desperta emoções e sentimentos, sendo esses agentes de transformação da mente humana. Quando o leitor, de fato, conecta-se com uma história, há então uma exímia metamorfose no processo de fortalecimento mental. Portanto, entre as múltiplas áreas das ciências que dão vivacidade ao cuidado da saúde mental, está a literatura, evidenciando que, ao falarmos de saúde mental, falamos de um fator humano não limitado à medicina, mas relativo a todas as formas de se valorizar a vida, compreendendo como cada ser é único e insubstituível.

Assim, esse estudo tem por objetivo destacar como a leitura exerce papel importante na condição de colaboradora na rede de apoio à saúde mental dos indivíduos. Essa capacidade contributiva da leitura será observada e analisada, enquanto estudo de caso, na prática escolar pública, mais especificamente no contexto do Grupo de Enfrentamento à Depressão e ao Suicídio - GEDS. Trata-se de um projeto de iniciativa estudantil e de protagonismo juvenil, desenvolvido na cidade de Taguatinga, Distrito Federal, junto à comunidade do Centro de Ensino Médio EIT, e que se constitui como força motora para diversas atividades com foco em saúde mental. No referido estudo de caso junto ao GEDS, pretende-se evidenciar que a constância na leitura atua não só como atividade de lazer, mas possui caráter formativo na vida dos alunos atendidos, contribuindo, em muito, para o processo de humanização desses jovens, bem como para a promoção da saúde mental plena desse público.

1.2 Justificativa

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2001), o sofrimento de pessoas em decorrência de transtornos mentais tem aumentado a cada ano. Segundo a UNIFASE (2024), o Brasil lidera os casos de ansiedade no mundo, com mais de 18 milhões de brasileiros afetados, representando 9,3% da população. Os números evidenciam, portanto, que se faz necessário intensificar os serviços de apoio, cuja atenção esteja centrada na promoção da saúde mental. Essa promoção tem, entre uma das finalidades, criar condições de vida e ambientes que deem suporte à saúde mental e permitam que as pessoas adotem estilos de vida saudáveis.

No que concerne à reflexão social acerca da temática da saúde mental, é imperioso notar que se trata de um tema de extrema relevância, principalmente por estar intrinsecamente conectado ao bem-estar emocional e psicológico dos indivíduos. É preciso, portanto, um olhar humanizado para a superação das adversidades mentais.

Ao imergir no campo social, a leitura desempenha papel fundamental para o bem-estar mental, contribuindo para a qualidade de vida do indivíduo e, conseqüentemente, para as suas relações interpessoais. Ademais, o conhecimento adquirido pela leitura é compartilhado pelo leitor, em maior ou menor grau, dentro dos segmentos sociais de que faz parte (família, trabalho, escola, universidade, dentre outros), além de ampliar a sua capacidade analítica e crítica diante dos cenários políticos, sociais, culturais e econômicos que o tocam e de que faz parte.

Seguindo essa dinâmica e reconhecendo a importância do fortalecimento da temática para a vida humana na sociedade moderna, no campo acadêmico, observa-se que esse estudo permite à academia abraçar em sua grade de pesquisa um dos temas que lhe é tão caro, que é o da saúde mental, aliado a um objeto já fortemente estudado no campo da Linguística, que é a leitura.

A junção do estudo desses temas (leitura e saúde mental), enriquece o setor de conhecimento acadêmico, criando uma chave de leitura ainda inovadora e contribuindo para uma construção de conhecimentos a serem aplicados dentro e fora da academia, reforçando o poder da leitura e a sua importância em âmbito acadêmico.

Com a era digital, em que a comunicação está cada dia mais dinâmica e as informações chegam cada vez mais em tempo real, a mente humana encontra-se gradativamente acelerada como resultado dessas ondas de informações que chegam na palma de nossas mãos no mesmo segundo em que os fatos acontecem. Nesse sentido, é importante salientar que a leitura de livros, sejam eles físicos ou digitais, é contributiva quando nos conectamos com a profundidade do texto, e não com o que é raso e traz inquietações à mente. A Propósito, Geraldi (1997, p. 112) afirma que “a qualidade (profundidade) do mergulho de um leitor num texto depende de seus mergulhos anteriores. Mergulhos não só nas obras que leu, mas também na leitura que faz da sua vida”.

Nessa perspectiva, a leitura precisa nos fazer mergulhar na quietude interior, desacelerando e reorganizando os pensamentos, sobretudo como um ato de

autocuidado, pois, como afirma Freire (2003, p. 72) “é preciso que a leitura seja um ato de amor”.

Esse estudo, somado ao projeto GEDS, que será observado e analisado como um projeto de capacidade para ser piloto quanto à abordagem da promoção da saúde mental, pode trazer resultados que serão significativos para o desenvolvimento de ações voltadas para a criação de políticas públicas educacionais nas escolas e universidades públicas e particulares do Distrito Federal, e até do Brasil. Essas políticas públicas educacionais a serem pensadas e desenvolvidas devem contemplar a leitura como parte do currículo, incluindo, por exemplo, rodas de conversa proporcionando debates com base na leitura de livros literários, bem como clubes de leitura.

O projeto supracitado é também parte que completa e traz sentido à minha existência. É parte de uma evolução pessoal que trouxe a certeza de que, à medida que abraço, também sou abraçada; à medida que curo, também sou curada; e à medida que fortaleço, também sou fortalecida. É parte integradora de um ser tão pequeno, como sou, mas que me torna gigante quando consigo ajudar o próximo. Para Bernardo (2017, p. 8), “o ato de cuidar deriva de um processo dinâmico que ocorre entre o cuidado e a pessoa que cuida, com objetivo de ajudar o indivíduo a quem se presta cuidados a alcançar uma melhor qualidade de vida.”

Em 2018, quando o projeto GEDS surgiu, iniciou-se o meu contato com o universo da saúde mental, de forma que pude perceber e entender que esse universo não estava limitado, exclusivamente, a tristezas, a angústias e a ansiedades. Trata-se de um mundo ainda mais complexo e profundo, que requer a atenção de todos. Inicialmente, foi um susto falar sobre o tema e perceber que diversas pessoas estavam em situação de sofrimento psíquico, mas, em contrapartida, foi gratificante perceber, a cada atividade, a diferença na vida de tantas pessoas com o ato de me doar. Por fim, atuando como coordenadora geral do projeto, pude perceber, no decorrer de cada atividade, que pequenas iniciativas fazem a diferença na vida de tantas pessoas que carecem de atenção e de cuidados voltados ao bem-estar mental.

Os fatos apresentados reiteram a importância da leitura como protagonista no processo de desenvolvimento do bem-estar mental. Com o projeto, essa contribuição será apreciada na prática da realidade escolar.

2. O PROJETO GEDS

O projeto GEDS – Grupo de Enfrentamento à Depressão e ao Suicídio, iniciou suas atividades em setembro de 2018, no Centro de Ensino Médio Escola Industrial de Taguatinga - CEMEIT. Trata-se de uma escola da rede pública de ensino com atendimento direcionado a cerca de 2000 alunos de Ensino Médio Regular e de Ensino Médio em Tempo Integral (EMTI), no turno diurno, bem como de Ensino de Jovens e Adultos (EJA), no noturno.

Em razão do amplo atendimento que oferta, o CEMEIT possui um corpo discente plural, constituído por alunos advindos de diferentes realidades culturais e socioeconômicas, oriundos de diversas cidades satélites do Distrito Federal e da região do entorno, como Águas Lindas e Cocalzinho, ambas do estado de Goiás.

Conforme o Projeto Político Pedagógico (2023) da escola, os estudantes de nível médio, em sua maior parte, são estudantes de classe média ou classe média-baixa, que trabalham no turno contrário de aula para complementar a renda familiar. De forma similar, os estudantes que cursam o EJA, no turno noturno, são alunos de baixa renda e que trabalham durante o dia.

No Ensino Médio, a escola recebe estudantes de 14 a 18 anos de idade, conforme estabelece a legislação. Já no EJA, o atendimento é realizado com alunos maiores de 18 anos, apresentando uma grande diversidade etária em decorrência do abandono prévio dos estudos; alunos esses que, não obstante o retorno tardio à sala de aula, reencontraram no ensino público a possibilidade não só de um diploma, mas também de socialização, pertencimento, convivência e aprendizados para além do boletim.

A escola, conhecida como “CEMEIT, a escola que projeta”, compreende que projetos extracurriculares fortalecem o ensino, impulsionando cada estudante para além dos muros da escola, tornando o aluno capaz de atuar na sociedade como cidadão comprometido com o seu desenvolvimento pessoal, profissional, socioeconômico, familiar e psicológico, bem como formando um educando capaz de transformar as realidades nas quais está inserido, por meio da educação e do contato com esses diversos projetos desenvolvidos em variadas áreas do conhecimento.

No dia a dia, esses projetos são significativos para todo o processo de ensino-aprendizagem e implicam uma educação transversal de qualidade. Trata-se de

iniciativas advindas tanto dos discentes, quanto dos docentes e que correspondem à promoção de atividades e debates que visam, por exemplo, o desenvolvimento de habilidades sociais e culturais, competências emocionais, aperfeiçoamento acadêmico, preparação para vestibulares, promoção do bem-estar físico e, a partir da criação do GEDS, também da preocupação com o bem-estar mental.

O GEDS, fruto da inquietude dos alunos de 2º e 3º ano do ensino médio, do turno matutino, passou a ser parte integrante desses projetos, desenvolvendo um papel fundamental na colaboração do desenvolvimento emocional dos indivíduos dentro do ambiente escolar. Em setembro de 2018, fomos impactados com a notícia de que uma aluna do CEMEIT havia cometido o autoextermínio em um *shopping* nas proximidades da escola, o que trouxe uma comoção coletiva entre os estudantes. Ao averiguar a situação, a direção da escola constatou que não havia sido uma aluna do CEMEIT, entretanto esse caso já havia impactado fortemente a comunidade escolar.

Esse fato triste e lamentável trouxe para dentro da escola um questionamento que foi fundamental para a criação do projeto: “hoje não foi uma estudante e colega nossa, mas o que nós estamos fazendo para que amanhã ou depois também não seja?”. Por meio desse questionamento, nasceu, nos corações de muitos alunos e do supervisor pedagógico da escola, o desejo de dar vida a um projeto que traz visibilidade à temática, de modo a quebrar tabus e estigmas relacionados ao assunto.

Em razão disso, surgiu o projeto GEDS, também conhecido como Gerando Amor, com o intuito de trazer pautas sobre saúde mental para o ambiente escolar, por meio da atuação dos próprios estudantes. Protagonistas primeiros dessa história, desde a criação do grupo até os dias atuais, os alunos trazem ainda mais força para o projeto, resultando em um grande diferencial: um projeto de jovens, para jovens! É uma iniciativa que, ao longo de seus seis anos, tem surtido efeitos notáveis e pertinentes para o enfrentamento da ansiedade, da depressão e de possíveis casos de suicídio.

Na prática, o GEDS tem como objetivo somar forças para conscientizar sobre os males de doenças psíquicas, além de prevenir, acolher e ouvir, bem como fomentar a cultura da vida. O grupo é composto e organizado por estudantes e ex-estudantes do CEMEIT, contando atualmente com o voluntariado de aproximadamente 20 jovens. Além dessa equipe, o projeto recebe apoio de professores, servidores, comunidade escolar e de profissionais da área de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras, os

quais atuam de forma totalmente voluntária, contribuindo, com relevância e prestígio, para a realização de cada atividade.

O GEDS não tem a função de atuar como um ponto de atendimento psicológico ou psiquiátrico, mas sim como um espaço de acolhidas, desabaços, escutas e afetos. Isso só é possível por meio das atividades que são propostas pelo grupo, como rodas de conversa, palestras, debates, seminários, ações sociais, *lives* e manifestações artísticas que, no dia a dia letivo, proporcionam para os estudantes – e servidores – momentos de reflexão, gratidão e afago. Atividades nomeadas como “Caixa do desabaço”, “Abrace-me”, “Se expresse” e “Correio da Gratidão” ganharam vida a partir do olhar e da sensibilidade de jovens, membros do projeto, que entenderam a real necessidade dos atos de cuidado; atos que se tornaram gigantes para a vida de cada um deles.

O projeto acontece ao longo de todo o ano letivo e cada ação respeita o cronograma de atividades, constituído em reuniões mensais dirigidas pela organização do GEDS e que observa o calendário escolar. Normalmente, as atividades acontecem de 3 a 4 vezes no mês, de formas variadas, sendo algumas proporcionadas para toda a escola e outras para grupos menores, com inscrições previamente realizadas.

A ação do GEDS não se restringe apenas aos espaços do CEMEIT, nem aos seus componentes, pois, ao compreendermos a importância da temática e da abordagem proposta, entendemos também que a atuação do projeto não pode permanecer limitada aos muros da escola, mas devem alcançar uma maior parcela da juventude. Assim, uma das atividades propostas pelo grupo é o “GEDS em Ação”, a qual permite levar as dinâmicas promovidas pelo projeto para outros polos e espaços estudantis.

Desde o início do projeto, o GEDS já transitou por aproximadamente 40 outras instituições ministrando palestras e realizando rodas de conversa com foco na saúde mental de adolescentes e jovens, dentre elas estão: escolas classes, centros de ensino fundamental e médio, bem como a Universidade Católica de Brasília, Faculdade Estácio, Centro de Convivência - CECON, e ainda, na Câmara Legislativa e Câmara dos Deputados do DF.

O intuito do “GEDS em Ação” é levar informações sobre saúde mental para outros espaços, evidenciando a importância do autoconhecimento como uma ferramenta fundamental para que os jovens possam reconhecer sinais de uma mente

possivelmente adoecida, que requer cuidados e/ou tratamentos. De mesmo modo, evidenciar que transtornos mentais, como ansiedade e depressão, são transtornos tratáveis. Por fim, levar, para cada participante, possíveis técnicas respiratórias como forma eficaz de acalmar o corpo e a mente durante uma crise de ansiedade; apresentar uma lista de clínicas com atendimentos psicológicos e psiquiátricos gratuitos ou de baixo custo, bem como apresentar formas de se conectar mais consigo, destacando a importância da leitura, uma vez que a leitura também é eficaz na redução do estresse e da ansiedade.

Hoje, percorridos seis anos desde o início do GEDS, o projeto já alcançou aproximadamente 16 mil pessoas, de forma direta e indireta, em diferentes espaços, com temas que se fazem cada vez mais latentes na nossa sociedade, imprescindíveis para a garantia da saúde mental. Salienta-se, ainda, que o projeto também atua em espaços virtuais quando necessário, como no período de isolamento em decorrência da Pandemia da Covid-19, momento tão ímpar na história, em que o projeto se adequou para dar continuidade às suas atividades.

Portanto, ao longo desses anos de desenvolvimento do projeto, notamos, a cada atividade, que a sua existência tem um impacto profundo e se faz cada vez mais importante e preciso para a promoção do bem-estar mental dos indivíduos, dada a percepção de resultados positivos. Com o notório crescimento de casos de transtornos mentais, iniciativas como o GEDS tem o potencial de transformar vidas.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste capítulo será apresentado o referencial teórico, que dará sustentação aos dois eixos centrais desta pesquisa: a leitura e a saúde mental. Para tanto, serão abordados conceitos fundamentais sobre a leitura, a saúde mental e, por fim, a relação entre esses dois importantes fatores para o desenvolvimento humano.

3.1 A leitura como uma porta aberta para novas perspectivas

Na sociedade contemporânea, a leitura apresenta-se como uma habilidade essencial para a vida cotidiana, agregando significativamente saberes e conhecimentos que somente ela é capaz de trazer para as nossas vidas. De mesmo modo, sabe-se que a leitura é um instrumento fundamental para o desenvolvimento cultural, emocional, intelectual e social do ser humano. Gradativamente essa habilidade foi se tornando uma ferramenta imprescindível para as sociedades letradas, sendo exigida em diferentes esferas da vida e influenciando diversas áreas, tais como a educacional, a profissional e a pessoal.

A leitura, de forma fascinante, proporciona a cada leitor o poder inigualável de acesso a novas perspectivas, conhecimentos, saberes, ideias e culturas; contempla a expansão de novas visões de mundo e, de maneira surpreendente, permite ao leitor estabelecer uma relação precisa e profunda entre o real e o imaginário. Conforme Jales (1992, p. 12):

O fascínio da leitura consiste exatamente no desvendar do mistério, no desenrolar do fio da imaginação, na viagem maravilhosa pelos caminhos do inconsistente, no domínio que a pessoa exerce sobre a palavra, entendida como uma porta aberta para o sonho e a fantasia.

A palavra Leitura, que deriva do Latim *lectura*, segundo o dicionário Michaelis Online (2010), significa a ação ou o efeito de ler. Essa ação, exprime uma noção fundamental sobre o processo de leitura em que a dinâmica se estabelece entre o leitor, o autor e o código (texto), que juntos formam uma construção de sentido para o ato da leitura. Conforme Gadotti (2002, p. 31):

Todas as definições sobre o que é ler levam à existência de um “leitor”, de um “código” e de um “autor”. Através do código, o autor expressa os seus pensamentos, comunicando-se com o leitor. O código é representado pelo texto, que deve ser compreendido, ou seja, é necessário que o leitor consiga atribuir-lhe significados dentro do contexto histórico em que vive.

É importante destacar que a interpretação do código não é um processo mecânico, pois cada leitor, a cada leitura, possui uma experiência única e individual, que está intrinsecamente relacionada com as experiências de vida do leitor, as quais transformam-se ao longo do tempo. Freire (1994, p. 11) afirma que “linguagem e realidade se prendem dinamicamente”, assim a leitura de cada palavra não pode desconsiderar os conhecimentos prévios de mundo de cada leitor.

Ainda sobre a perspectiva de Gadotti (2002), o leitor assume a função daquele que consome o texto e com ele interage, de modo a atribuir significados interpretativos para a leitura com base em suas experiências de vida, sendo elas culturais, sociais e históricas. O autor é aquele que cria e desenvolve o texto; é aquele que, a partir das suas vivências e imaginações, escreve a história. Por fim, o código, que é o texto, é representado por cada palavra, frase e símbolo que constitui a obra, resultando nas publicações, digitais ou físicas, que hoje constituem um vasto acervo literário ao redor do mundo.

Segundo Krug (2015, p. 1), “é por meio do texto que adquiri-se [sic] e formata-se posicionamentos, questionando acerca da potencialidade e opiniões de autores e assim refletir e formar nossos próprios conceitos e consequentes ilações”. Essa perspectiva evidencia que o papel do leitor deve ser uma função ativa, assumindo o texto não somente como um meio informativo, mas como uma porta aberta para novas perspectivas, reflexões e interpretações oriundas da leitura sobre aquele determinado tema.

O processo de leitura, torna-se, portanto, um processo contínuo que perdura ao longo de toda a vida de um leitor, pois, ao entrar em contato com o código lido, o leitor entra também em contato com novas visões e conclusões que são resultados da síntese entre o que o autor expõe e o que o leitor interpreta, trazendo novas reflexões críticas, novos posicionamentos e a construção de novos saberes que serão perpetuados ao longo de sua vida. Assim:

[...] A leitura é uma construção: a construção de sentido se atrela à realização de pelo menos esses processos, por parte do leitor. A compreensão do texto lido é resultante dessas produções: prévias, por parte de quem as escreveu, e das que ocorrem ao ler, por parte do leitor (Pullin e Moreira, 2008, p. 35).

Compreende-se, portanto, que a leitura é um processo dialético e interativo, no qual o autor, o leitor e o código estão veemente conectados. Nessa relação, observar e respeitar o contexto de vida dos participantes é crucial para a leitura que se faz e possibilita torná-la mais potente e transformadora. Para Freire (2003, p. 11), “a leitura do mundo precede a leitura da palavra”.

Ainda sob essa perspectiva, podemos refletir sobre a leitura como um processo que ultrapassa a simples decodificação de palavras, envolvendo o leitor também na competência de emprestar significados ao texto com base nas suas experiências de mundo e em outras leituras por ele realizadas. O leitor estabelece, dessa maneira, um diálogo reflexivo, interpretativo e crítico com o texto. Acerca dessa atribuição de significados e do estabelecimento de relações intertextuais, Lajolo e Zilberman (1982, p. 59) defendem a seguinte ideia de leitura:

Ler não é decifrar, como um jogo de combinações, o sentido de um texto. É, a partir do texto, ser capaz de atribuir-lhe significação, conseguir relacioná-lo a todos os outros textos significativos para cada um reconhecer nele o tipo de leitura que seu autor pretendia e, dono da própria vontade, entregar-se a esta leitura, ou revelar-se contra ela, propondo outra não prevista.

A leitura é um campo multifacetado que abrange uma ampla e multidisciplinar área de pesquisa, conforme apontam diversos estudiosos, dentre os quais destacam-se Paulo Freire, Gadotti e Jales, previamente mencionados. Suas pesquisas evidenciam abordagens significativas para o estudo da leitura, seja na área cultural, cognitiva, emocional ou social.

Fato é que a leitura é instrumento ímpar que influencia em diversas esferas da vida humana, contribuindo para o desenvolvimento cognitivo, intelectual, emocional, psicológico, social, profissional, moral, ético, cultural, artístico, pessoal e espiritual, além de outros campos. Conforme destaca Lerner (2002, p. 60), a leitura está presente em diversas situações cotidianas:

[...] os políticos leem em voz alta seus discursos ao público; nos grupos de estudo há uma leitura compartilhada daquilo que se está discutindo; diante dos exemplares expostos em uma banca de jornal, as pessoas leem e comentam as notícias que vão aparecendo. Há também uma leitura compartilhada na intimidade: a leitura do jornal da manhã, a leitura noturna de contos para os filhos.

Nesse sentido, a leitura é uma atividade basilar insubstituível para as sociedades letradas e a sua prática está atrelada a diferentes áreas do saber e do desenvolvimento humano, imiscuindo-se em inúmeros momentos da vida

contemporânea, tanto no âmbito privado quanto no âmbito coletivo. A sua contribuição é porta de acesso à autodescoberta e ao crescimento pessoal, fortalecendo a autonomia intelectual e emocional do ser, mas expande-se também para o âmbito comunitário de modo a influir nos campos cultural e social, dentre outros.

3.2 Saúde mental: da loucura a um olhar humanizado

No decorrer das últimas décadas, a temática da saúde mental tem sido abordada com maior frequência e em diferentes contextos. Historicamente essa pauta é alvo de muito preconceito e desinformação; hoje, porém, tem ganhado maior visibilidade e conscientização coletiva, com uma rica produção de pesquisas auxiliando a batalha contra hostilidades infundadas. A visibilidade que esse tema tem alcançado permite a abertura de mais espaços de diálogo, oportunizando novos debates e ampliando a importância de se falar sobre saúde mental. Embora essa ruptura com estigmas e preconceitos relacionados à mente humana esteja ganhando força, o tema ainda é um tabu na sociedade e o fomento à pesquisa e à discussão que o envolvam é crucial para o bem-estar social.

A saúde mental é, pois, um campo em constante evolução e que estabelece uma complexa relação com aspectos biológicos, psicológicos, sociais e culturais, dentre outros. Em razão disso, o conceito de saúde mental não é, atualmente, um conceito geral, preciso ou mesmo pacífico. De acordo com Peres *et al.* (1999, p. 123), “todos os movimentos ainda se baseiam em uma concepção de saúde mental enquanto mera ausência de doença neuropsiquiátrica ou de transtornos comportamentais”.

Nos estudos da medicina tradicional, críticas profundas têm sido direcionadas aos conceitos de saúde e doença. O positivismo exacerbado aliado a uma noção de normalidade é um dos motivos:

A medicina, cuja prática se baseia em diagnosticar, tratar e curar para reinstaurar a normalidade, não se interessa pelos conceitos de saúde e doença porque estes lhes parecem excessivamente teóricos. Por esse motivo, a definição médica de normal provém em larga medida da fisiologia, fundando uma positividade que impede considerar doença como uma nova forma de vida (Georges Canguilhem *apud* Almeida Filho; Coelho; Peres, 1999, p. 114).

Nesse sentido, de acordo com Canguilhem (idem), a medicina busca um modelo normativo dos termos saúde e doença, afastando-se de uma visão na qual a saúde não é unicamente a ausência de doenças ou uma normalidade estabelecida, mas composta por formas distintas e alternativas com que o corpo humano se organiza e se adapta a novas realidades. O autor busca ainda compreender a fundo, e de forma contextualizada, os processos biológicos e psíquicos que compreendem a saúde.

A crítica partilhada por Canguilhem (idem) contribui ainda para repensar os estudos acerca da mente humana. Uma vez que a saúde envolve um equilíbrio entre o corpo, a mente, a sua relação com a sociedade e com o ambiente, é preciso que se tenha um olhar mais orgânico, ampliado e humanizado para a questão da saúde mental. Lamentavelmente, em muitos países, a saúde mental ainda está longe de ter a mesma atenção dispensada à saúde física, dificultando o reestabelecimento desse equilíbrio, bem como prejudicando a promoção do bem-estar dos indivíduos em suas várias vertentes.

No Brasil, antes da Reforma Psiquiátrica promovida na década de 1970, a saúde mental estava predominantemente entrelaçada a hospitais psiquiátricos, cujo tratamento estava embasado em desumanização e estigmatização dos casos. A internação era sinônimo de “limpeza social”, segundo Figueirêdo, Delevati e Tavares (2014, p. 126):

Paradoxalmente, essas instituições justificavam suas práticas com o argumento da necessária limpeza social, livrando a sociedade de sujeitos considerados como parte de uma categoria social de desprezíveis e desajustados cujos comportamentos eram indesejáveis. As instituições manicomiais, portanto, exerciam a função social de disciplinar corpos e comportamentos. Era uma tecnóloga de poder que visava a atender aos padrões de civilidade produzidos na modernidade.

A partir do início dos anos 1980, a política nacional para a área de saúde mental passou a ser um desdobramento da política de saúde mais geral, estabelecendo a atenção primária em saúde como ponto de partida para a organização da assistência (Braga Campos, 2000). Com a Reforma Psiquiátrica brasileira, portanto, os métodos de tratamento voltados para a saúde mental passaram a ser vistos de forma mais humanizada e centrados nos direitos dos pacientes, pretendendo a substituição de hospitais psiquiátricos por centros de atenção psicossocial.

De acordo com os dados levantados pela Organização Mundial de Saúde (2001), a cada ano, aumenta o número de pessoas que sofrem de transtornos

mentais. Ainda em 2021, um processo fundamental para a história da saúde mental no Brasil foi a execução da III Conferência Nacional de Saúde Mental. A conferência foi um momento de extrema importância para a política de saúde mental, uma vez que pautada na inclusão social e na provocação da sociedade para a convivência com as múltiplas diferenças:

As políticas de saúde mental devem ter como pressupostos básicos a inclusão social e a habilitação da sociedade para conviver com a diferença. É de fundamental importância a integração desta política com outras políticas sociais, como educação, trabalho, lazer, cultura, esporte, habitação e habilitação profissional, visando garantir o exercício pleno da cidadania. (Brasil, 2002, p. 23).

Ainda com todos os estigmas e tabus, a atenção à saúde mental tem avançado significativamente no decorrer dos últimos anos. A fim de superar esses desafios, faz-se necessário educar e conscientizar a sociedade quanto à temática de transtornos mentais, sobretudo enfatizando a possibilidade de tratamento ou diminuição de impactos desses transtornos sobre o indivíduo.

Dessa forma, é fundamental enxergar o ser humano como um ser único a partir de cada uma das suas especificidades, entendendo saúde mental como um fator essencial para a vida humana e que necessita de olhar apurado e humanizado. O tratamento deve respeitar o indivíduo em cada uma de suas individualidades, para além de uma simples abordagem clínica. Os pacientes em sofrimento psicológico, segundo Safra e Lescovar (2010, p. 205), “precisam de alguém que possa ter este espírito ígneo capaz de resgatá-los dos mais variados descuidos que viveram, testemunhando suas dores, suas percepções e significados”.

3.3 Leitura e saúde mental: a contribuição da leitura para o bem-estar psicológico

Segundo Orlandi (2001, p. 9), “a leitura, portanto, não é uma questão de tudo ou nada, é uma questão de natureza, de modos de relação, de trabalho, de produção de sentidos, em uma palavra: de historicidade”. Destaca-se, portanto, que a leitura está intimamente presente no processo de relação entre o texto e o leitor, construindo sentidos que surgem a partir da interação entre o sujeito e o texto, influenciado pelo contexto e pelas experiências previamente vivenciadas pelo leitor.

A neurociência traz a abordagem da neuroplasticidade, que é a capacidade do cérebro de se reorganizar e formar novas conexões neurais ao longo da vida. Isso significa que a mente humana é um órgão mutável, capaz de sofrer mudanças e adaptações através de novos estímulos. De acordo com Duffau:

Pode-se afirmar que a neuroplasticidade é um processo coordenado, dinâmico e contínuo, o qual promove remodelação dos mapas neurosinápticos em pequeno, médio e longo prazo a fim de otimizar e/ou adaptar a função de circuitos neurais (Duffau *apud* Stelmastchuk; Lukachewski; Barbosa, 2016, p.66).

A neurociência, com a abordagem da neuroplasticidade, e com a Psicologia, que compreende de forma profunda os processos mentais e comportamentais humanos, têm mostrado que a prática regular de leitura é agente de influência e colaboração para mente humana. Isso ocorre, pois, a leitura é um estímulo para o desenvolvimento do cérebro, uma vez que envolve múltiplos processos cognitivos e é capaz de absorver cada nova leitura.

Nesse sentido, a prática de leitura desempenha papel impreterível na saúde mental, resultando em benefícios para as emoções e o bem-estar geral. Esses benefícios se dão em decorrência da ativação de várias regiões do nosso cérebro e, dentre algumas colaborações, estão a redução do estresse e de casos ansiedade, o aumento da capacidade de relaxamento, o desenvolvimento emocional e psicológico.

A cada leitura, o leitor se submete a um processo que envolve imaginação, concentração, mentalização e aprendizagem. Destarte, a leitura funciona como uma válvula de escape, posto que a interação do leitor com novas histórias, novos mundos e, ainda, o contato com tantas personalidades que surgem a cada novo personagem presente na obra são formas de interagir com o mundo.

Desmurget (2023) afirma que a leitura traz enriquecimento para o desenvolvimento socioemocional e, nos últimos 20 anos, a neurociência traz indícios relevantes de que as obras levam ao autoconhecimento e a questionamentos emocionais importantes. Segundo Desmurget (*idem*):

A ideia é bastante simples: ao observar os personagens dos livros (ou ao se identificar com eles), os leitores decifram mais facilmente seus próprios comportamentos, pensamentos e emoções; munidos dessa compreensão, podem enfrentar e/ou prevenir mais facilmente as dificuldades reais da vida (p. 291).

Desse modo, todas as áreas podem se somar nas muitas possibilidades de superação das adversidades mentais, de forma acentuada a um campo

multidimensional e interconectado com as demais áreas da vida humana. Por esse ângulo, o impacto da leitura sobre o bem-estar emocional e mental dos indivíduos, torna-se aspecto importante para essa contribuição e superação de estigmas e tabus voltados para a mente humana, sucedendo-se como uma ferramenta para a promoção da saúde mental. Lucas, Caldin e Silva (2006, p. 402) definem que os efeitos benéficos da leitura cabem em qualquer lugar que haja um ser humano:

Creches, escolas, orfanatos, centros comunitários, prisões, hospitais, casas de repouso, asilos. Não há restrições de idade. Nem de público-alvo. Crianças, jovens, adultos, idosos, portadores de necessidades especiais, doentes crônicos, dependentes químicos - todos são merecedores dos efeitos benéficos da leitura.

Evidencia-se, portanto, que a leitura não apenas contribui para o desenvolvimento cognitivo e intelectual, mas desempenha um papel importante no fortalecimento da promoção à saúde mental. Ao entrar em contato com o código, o leitor não apenas exercita sua mente, como também vivência e processa as suas próprias emoções, fortalecendo o seu autoconhecimento e resiliência consigo e para com o outro. Em um mundo cada vez mais acelerado, o hábito da leitura é uma ferramenta poderosa capaz de transformar realidades e engajar a superação de desafios emocionais e psicológicos, tornando uma sociedade mais saudável mental e emocionalmente.

4. METODOLOGIA

A metodologia adotada neste trabalho visa propiciar uma análise aprofundada do caso observado, utilizando abordagens que asseguram a relevância do presente estudo. Assim, a pesquisa baseia-se em um estudo de caso, em que se utiliza a abordagem qualitativa com ênfase na observação participante, enriquecida, ainda, pela definição do universo, da amostra e dos sujeitos envolvidos na pesquisa.

Para alcançar os objetivos do presente trabalho, optou-se por usar a metodologia de estudo de caso, a fim de usufruir da flexibilidade oriunda dessa metodologia, uma vez que essa abordagem pode oferecer dados de diversas fontes, como a observação participante, que aqui foi utilizada, enriquecendo e ampliando a visão de estudo voltada para a leitura e a saúde mental, com aplicação direta na prática. Os estudos de caso possuem, conforme Ventura (2007, p. 4), como vantagens:

[...] estimulam novas descobertas, em função da flexibilidade do seu planejamento; enfatizam a multiplicidade de dimensões de um problema, focalizando-o como um todo e apresentam simplicidade nos procedimentos, além de permitir uma análise em profundidade dos processos e das relações entre eles.

No geral, o estudo de caso investiga uma teoria e analisa um caso específico, a fim de compreender situações de forma aprofundada e detalhada, o que neste caso procurou compreender, na prática, como a leitura influencia no bem-estar mental.

A fim de compreender melhor os aspectos desse estudo de caso, utilizou-se a abordagem de pesquisa qualitativa em que os dados foram coletados por meio da observação participante, uma vez que a pesquisadora, autora do presente estudo, é parte integrante do projeto estudado.

A coleta de dados foi realizada centrada em três elementos: o universo, a amostra e os sujeitos. O universo, grupo que estava sob observação, centrou-se nos estudantes do CEMEIT, na realidade prática do projeto GEDS; a amostra, aqui utilizada como amostra não probabilística, ou seja, parte do universo que foi efetivamente analisado sem o levantamento ou necessidade de procedimentos estatísticos, centrou-se, mais especificamente nos alunos que participaram, sob inscrição, das atividades propostas pelo GEDS; e por fim, os sujeitos, aqueles que efetivamente participaram de cada uma das atividades observadas.

O universo desta pesquisa contempla aproximadamente 2.000 alunos matriculados no CEMEIT, escola pública localizada no bairro Taguatinga Centro – DF. O universo abrange estudantes tanto do turno matutino quanto do vespertino, o que possibilita uma observação e análise abrangente do estudo de caso, uma vez que o universo inclui uma diversidade de contextos familiar, educacional, social, econômico, cultural, crença, psicológico, etc.

Embora o universo total seja de aproximadamente 2.000 alunos, a amostra é restrita aos estudantes que se inscreveram para participar das atividades propostas, conforme a ordem de inscrição, com exceção, apenas, de algumas atividades que não carecem de inscrição e são abertas para todos os estudantes, como o “se-expresse” e o “abraçe-me”.

As atividades que acontecem sob processo de inscrição são divulgadas nos grupos de informes da escola através da plataforma do WhatsApp e pelo Instagram tanto do CEMEIT quanto do GEDS, enquanto as demais atividades são anunciadas pelo microfone no momento de suas realizações, que normalmente acontecem no intervalo de cada turno.

Os sujeitos da pesquisa são alunos distribuídos em turmas de 1º a 3º ano do Ensino Médio. Com idades variadas de 14 a 18 anos de idade, matriculados no ano letivo de 2024, oriundos de diversas camadas sociais e que representam uma diversidade de culturas. A maior parte desses sujeitos é composta por estudantes que não possuem qualquer diagnóstico clínico no que diz respeito aos transtornos mentais, embora reconheçam a importância e necessidade dos cuidados voltado para a saúde mental, uma vez que enfrentam, diariamente, desafios que trazem impactos diretos para o seu bem-estar emocional e psicológico.

É importante acentuar que ao longo da trajetória do GEDS, conforme consta no item 2 dessa dissertação, o projeto já alcançou cerca de 16 mil pessoas, de forma direta e indireta. Diz-se direta, aos alunos e servidores do CEMEIT, que ao longo desses 6 anos de projeto foram participantes e incentivadores, participantes envolvidos a cada execução do GEDS em Ação, participantes dos simpósios em formato on-line, lives, dentre outros. Diz-se indireto todos aqueles que não estiveram diretamente envolvidos na execução das atividades, mas foram, de alguma forma, beneficiados com os resultados, a exemplo: pais e responsáveis, professores e outros profissionais das escolas, bem como a comunidade escolar.

5. O GEDS NA PRÁTICA: MUITOS QUEREM FALAR E NÓS QUEREMOS OUVIR!

O projeto observado foi iniciado em setembro de 2018, fruto da inquietação dos estudantes de nível médio do CEMEIT, diante da realidade que tem acometido um número crescente de jovens nos últimos anos. Através das estudantes e fundadoras do GEDS, Caroline Miranda Martins e Vitória Maria Limeira Pereira Kalil, sob apoio e incentivo do supervisor pedagógico Gabriel de Souza Rodrigues, hoje diretor do CEMEIT, o GEDS surge como uma iniciativa essencial de apoio emocional, cujo objetivo está direcionado para a conscientização sobre saúde mental em todos os seus aspectos.

O início do projeto foi marcado, sobretudo, com o impacto positivo que pôde ser observado na primeira atividade que foi proposta pelo grupo e, desde então, o projeto vem se desenvolvendo cada vez mais. A primeira atividade recebe o nome de “Acolhida do GEDS”, foi pensada com o intuito de acolher cada estudante e servidor com amor, carinho, abraços e bilhetes cujas mensagens expressam sentimentos de afeto.

No decorrer da atividade, mensagens como “um abraço era tudo o que eu precisava hoje”, ou “eu não recebo esse tipo de afeto em casa, então receber aqui na escola foi muito importante”, marcaram o projeto e incentivaram a continuidade das ações. De mesmo modo, uma segunda atividade também trouxe esse impacto positivo e o sentimento de que “não podemos parar!” A atividade é nomeada pelo grupo como “Caixa do Desabafo”. Consiste na criação de caixas que são disponibilizadas em pontos estratégicos da escola para que todos, alunos e funcionários, possam desabafar por meio de cartas e depositar nessas caixinhas que, posteriormente serão lidas de forma respeitosa pela organização do projeto. Atualmente, a Caixa do desabafo funciona em formato físico e também on-line: por meio de um formulário produzido pelo grupo é possível escrever as mensagens em formato digital.

O grupo realiza diversas atividades com o objetivo de promover a saúde mental, as quais acontecem ao longo dos meses letivos, culminando em três a quatro atividades mensais. Para tanto, o projeto conta com uma gestão responsável por planejar, coordenar e garantir que cada ação seja realizada com sucesso: coordenadora geral, coordenadora adjunta, e estudantes que compõem essa frente

organizacional. Ademais, uma parte muito importante, que agrega significativamente ao desenvolvimento do projeto, são as parcerias firmadas com profissionais de diversas áreas como psicólogos, psiquiatras e estudantes de psicologia.

A organização se reúne mensalmente, com o objetivo de traçar as atividades que serão realizadas ao longo do mês. É um momento de planejamento, interação e *feedbacks* sobre as ações já realizadas. É nesse momento que cada atividade é pensada e planejada, através de ideias que são propostas pelos membros. Cada detalhe é pensado com o objetivo de proporcionar ambientes saudáveis e seguros como rede de apoio, conhecimento, diálogo e informação.

Em setembro, mês da campanha brasileira de prevenção ao suicídio, também chamado de setembro amarelo, o GEDS realiza o Simpósio de Saúde Mental, com o objetivo de refletir sobre as mais diversas questões que englobam a temática. A cada Simpósio novos temas são definidos e, para as abordagens, são convidados profissionais da área de psicologia e psiquiatria. A cada ano, o evento tem ganhado mais notoriedade e aperfeiçoamento, uma vez que é aberto para todo o público, acontecendo 90% em formato *on-line*, através de transmissões ao vivo pelo canal do CEMEIT no Youtube.

Em 2019, o projeto foi finalista da 5ª edição com a iniciativa Desafio Criativos da Escola, uma iniciativa do Instituto Alana, organização sem fins lucrativos. Já em 2023, recebeu Moção de Louvor na Câmara Legislativa do Distrito Federal, como reconhecimento do relevante projeto relacionado à saúde mental em escolas públicas do DF.

Assim, conclui-se, que gradativamente o projeto vem crescendo, ganhando força e reconhecimento na luta pela valorização da vida e enfrentamento das adversidades mentais de maneira humanizada, propiciando informações fundamentais para o cuidado do bem-estar mental e emocional, mas, sobretudo, proporcionado amor, afeto e solidariedade.

5.1 Descrição das atividades

Para a elaboração dos quadros a seguir, o projeto foi observado ao longo de um semestre letivo, o que possibilitou a coleta de informações precisas e detalhadas

sobre cada atividade descrita. Para melhor descrever cada atividade, foram elaborados os quadros 1, 2, 3, 4 e 5 que trazem a descrição, objetivo geral, objetivos específicos, cronograma e observações de cada uma das atividades.

Dentre as muitas atividades, o GEDS EM AÇÃO, as RODAS DE CONVERSA, o CINE GEDS, o CARTAS COM AMOR e o LER PARA VIVER: A RESILIÊNCIA EMOCIONAL ATRAVÉS DA LEITURA, foram escolhidos para exemplificar a funcionalidade das atividades desenvolvidas pelo projeto.

Quadro 1 – Descrição da atividade GEDS EM AÇÃO

ATIVIDADE	GEDS EM AÇÃO
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	O GEDS em Ação consiste na iniciativa de levar a temática proposta pelo projeto para outros espaços, em especial a outras instituições de ensino, sejam elas: escola classe, ensino fundamental, médio e superior.
OBJETIVO GERAL	Através de palestra ou roda de conversa, o que fica a critério de cada instituição, refletir sobre questões que englobam a temática proposta e que intervêm no cotidiano dos indivíduos como um todo, bem como partilhar conhecimentos pautados em contextos atuais acerca da saúde mental e de seus aspectos, a fim de ampliar os horizontes sobre o assunto em questão.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<u>Palestra:</u> - Refletir sobre a importância dos cuidados voltados para a saúde mental. - Ampliar os conhecimentos acerca do tema de forma consciente. - Compreender para desmistificar tabus voltados para os transtornos mentais. - Compreender a importância do desenvolvimento do autoconhecimento como ferramenta

	imprescindível para o melhor domínio das nossas ações, emoções e sentimentos. - Pensar coletivamente maneiras de praticar o autoconhecimento, destacando a importância da leitura em suas diversas formas como uma ferramenta de autocuidado. - Abordar o Semáforo da Vida, desenvolvido pelo GEDS, como ferramenta de ajuda para identificação de alguns sintomas. Caso identifique-se na cor amarela ou vermelha, deve-se procurar ajuda. - Divulgar as redes de apoio existentes no DF. - Momento leitura para finalizar a palestra: leitura do poema chamado <i>O Tempo</i>, escrito por Eliane Cristina de Souza Matos. <u>Roda de Conversa:</u> - Os temas, normalmente, seguem a linha de raciocínio das palestras. Quando não, justifica-se por solicitação de um tema específico, haja vista a percepção da real necessidade de tal abordagem.
CRONOGRAMA	Cada palestra tem duração entre 1h e 1h30 minutos.

Fonte: A Autora.

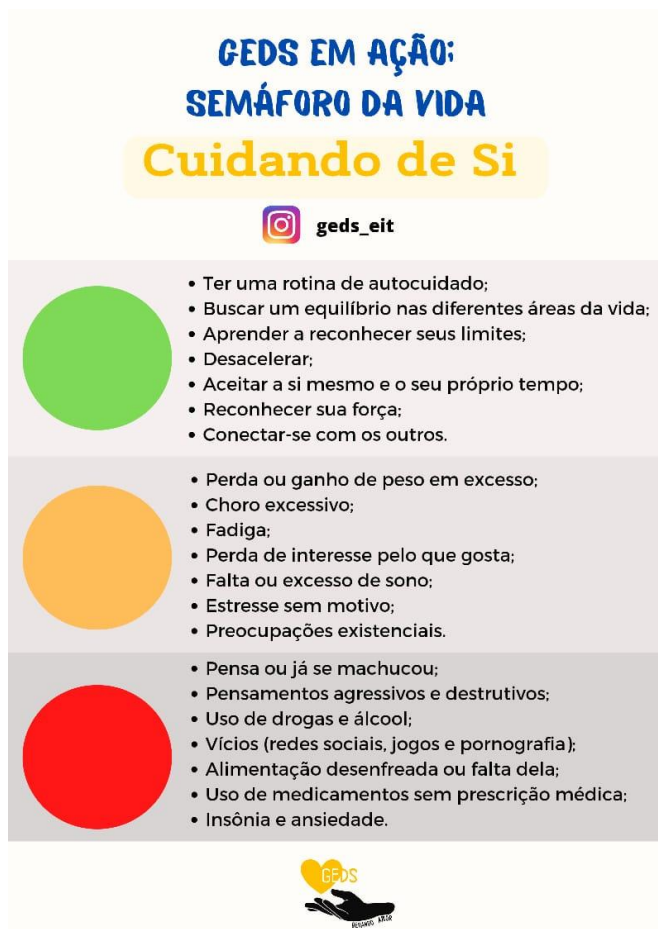
O GEDS EM AÇÃO conta com dois materiais de apoio para a sua execução, o primeiro deles é um poema intitulado *O tempo*, escrito por Eliane Matos, e o segundo é Semáforo da Vida, desenvolvido pelo GEDS. Ambos serão detalhados abaixo.

MATERIA DE APOIO 1: Poema *O tempo*



*O tempo*¹, poema escrito por Eliane Matos, foi escolhido por trazer uma reflexão sobre o tempo, uma das maiores dádivas da vida. A reflexão concerne em perceber o quanto ele é fugaz e, ao mesmo tempo, precioso; portanto, devemos aproveitá-lo com intensidade e liberdade de sermos nós mesmo. Assim, deve-se estar sempre em busca do bem estar-mental e emocional para aproveitar genuinamente a dádiva da vida chamada tempo.

¹ Poema “O tempo” cedido gentilmente para o projeto pela autora Eliane Cristina de Souza Matos.



MATERIAL DE APOIO A ATIVIDADE 2: *Semáforo da Vida*

O semáforo da vida foi desenvolvido pelo GEDS estabelecendo um paralelo com o semáforo utilizado no controle do tráfego de veículos e pedestres. Assim como esse instrumento regula o fluxo no trânsito, o semáforo da vida também é representado pelas três cores: verde, que indica para seguir o caminho; amarelo, que indica a necessidade de reduzir a velocidade; e vermelho, que indica a hora de parar.

Cada cor no Semáforo da Vida está associada a determinados sintomas que devem ser analisados conforma a intenção que cada cor transmite. É dado ênfase aos sintomas da cor amarela e vermelha, uma vez que esses carecem de atenções imediatas capazes de transformar o sofrimento em cuidados substancial.

A abordagem do Semáforo da Vida é realizada sempre ao final das palestras. Explica-se o paralelo que foi pensado na sua criação e é lido os sintomas de cada cor para que a intenção seja bem clara para os alunos. Normalmente, é solicitado que três alunos façam a leitura de modo que cada um realiza a leitura dos sintomas de uma cor. É um momento de encorajamento para que os alunos, ao se identificarem com quaisquer que sejam os sintomas lidos, procurem ajuda.

Destaca-se que essa ajuda pode vir de diversas formas e pessoas, portanto o fechamento das palestras conclui-se com a divulgação das redes de apoio existentes no DF, como atendimentos psicológicos e psiquiátricos gratuito ou de baixo custo, bem como a indicação de procurarem uma pessoa de confiança para dividir as suas dores e, por fim, o projeto também é colocado à disposição como uma ferramenta de contribuição para a busca dos devidos cuidados para com a saúde mental.

Quadro 2 – Descrição a atividade RODA DE CONVERSA

ATIVIDADE	RODAS DE CONVERSA
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	As rodas de conversa consistem na promoção de um espaço aberto para o aprendizado coletivo, sob a perspectiva de diferentes ideias e opiniões, bem como a construção conjunta de soluções e reflexões para o tema debatido. Acontecem com inscrições previamente realizadas através do preenchimento do formulário de inscrição elaborado no <i>Google Forms</i> . São mediadas por membros do GEDS e, caso tenha, por um convidado que tenha domínio sobre o tema.
OBJETIVO GERAL	Fomentar o diálogo por meio de partilhas, vivências e experiências, com o intuito de refletir e debater sobre temas de interesses comuns, de forma totalmente acolhedora e respeitosa.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	- Promover espaços de fala, acolhimento e reflexão. - Desenvolver habilidades de escuta ativa (ouvir com atenção e sem interromper quem está falando). - Estimular reflexões sobre diversos temas que têm influência no campo da saúde mental. - Fomentar o respeito mútuo: cada opinião é respeitada.
CRONOGRAMA	Cada roda de conversa tem duração entre 1h e 1h30 minutos: • 10 – 15 minutos: abertura (boas-vindas, apresentação do tema e combinados). • 10 minutos: dinâmica. • 30 – 40 minutos: desenvolvimento da roda de conversa (perguntas norteadoras, espaços para falas e escuta ativa).

	• 15 – 20 minutos: encerramento (<i>feedbacks</i>, síntese, agradecimentos).
OBSERVAÇÕES	Alguns assuntos que já foram temas das rodas de conversa: autoconhecimento, autoestima, autocuidado, empoderamento feminino, teoria <i>Big-Five</i> , o eu invisível, somos mais parecidos do que parece, transtornos mentais, técnicas de respiração para realizar durante uma crise de ansiedade, o impacto das redes sociais na construção do eu, valorização da vida...

Fonte: A Autora.

Na prática, muitas pautas já foram temas de debates nas rodas de conversa. À exemplo, evidencia-se a roda realizada com o tema “O impacto das redes na construção do eu”, realizada e mediada com a parceria da Psicóloga Beatriz Reis, cujo objetivo geral era discutir com os participantes o impacto das redes sociais na formação de identidade dos indivíduos na contemporaneidade, refletindo sobre identidade, sentimentos e comportamentos.

A abertura da roda de conversa foi realizada sob a apresentação da psicóloga convidada, seguida da apresentação nominal de cada participante e a apresentação do tema. Em seguida, a mediadora realizou uma dinâmica com os alunos intitulada de “espelho”, com o objetivo de refletir com os estudantes o autoconhecimento, a percepção de si, e a relação entre imagem externa e interna. Para isso, ela passa entre os alunos com uma caixinha que tem um espelho dentro e pede para que o aluno olhe para dentro da caixinha e fale em voz alta o que ele está enxergando, agregando características ao que ele está vendo (a própria imagem).

Em seguida, os objetivos específicos da roda de conversa foram discutidos: a. a linha tênue entre a inspiração e a comparação; b. eu real X eu ideal; c. possíveis impactos do uso excessivo das redes sociais; d. o perigo do autodiagnóstico ou diagnóstico virtual. Para a abordagem dos temas mencionadas, a mediadora utilizou slides e facilitou o debate com perguntas norteadoras.

Para finalizar, a psicóloga compartilhou de forma breve a sua história com os impactos decorrentes das redes sociais na sua vida, seguido dos minutos finais que

foram abertos para que os alunos compartilhassem alguma experiência de vida com relação ao tema e para os *feedbacks*.

Quadro 3 – Descrição a atividade CINE GEDS

ATIVIDADE	CINE GEDS
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	O Cine GEDS consiste na exibição de uma obra cinematográfica, que pode ser um filme, documentário ou curta-metragem, que é assistido com o intuito de, posteriormente, discutir os temas abordados na produção, cuja temática está centrada em produções que trazem abordagens relacionadas à saúde mental, como transtornos mentais, estigmas, tabus e estratégias de enfrentamento e valorização da vida. São assistidos em grupos de 15 a 20 pessoas, definido de acordo com a capacidade do espaço. Acontecem com inscrições previamente realizadas por meio do preenchimento do formulário de inscrição elaborado no <i>Google Forms</i> .
OBJETIVO GERAL	Proporcionar aos participantes um espaço para discutir e refletir questões relacionadas à saúde mental e seus demais aspectos por meio de filmes, uma vez que os personagens e a história de cada filme podem criar conexões emocionais com o público.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	- Proporcionar um relaxamento mental por meio do contato com a cinematografia. - Estabelecer conexões sociais, oportunizando momentos de interações e trocas entre os participantes.

	- Debater sobre as próprias emoções de maneira segura, identificando essas emoções e/ou reações nos personagens e suas histórias de vida. - Desenvolver empatia e maior compreensão sobre diferentes perspectivas de vida através das produções.
CRONOGRAMA	O cine GEDS acontece em dois encontros: 1º encontro: destinado para exibição da produção escolhida. A duração vai de acordo com o tempo de cada obra. 2º encontro: roda de conversa destinada para discutir o tema abordado na produção. Cada roda de conversa tem duração entre 1h e 1h30 minutos: • 10 – 15 minutos: abertura (boas-vindas, objetivo da roda de conversa e combinados). • 30 – 40 minutos: discussão sobre o filme (enredo, personagens, temas, mensagens). • 10 minutos: encerramento (<i>feedbacks</i>, síntese, agradecimentos).
OBSERVAÇÕES	• A escolha do filme, documentário ou curta-metragem é definido na reunião mensal da organização do projeto, quando os membros trazem sugestões e juntos fazem a escolha de acordo com a temática e intuito para o debate. • A obra cinematográfica é reproduzida, normalmente, na sala de coordenação, auditório ou biblioteca, espaços cômodos e que possuem capacidade para a projeção.

	• Para melhor acomodação dos participantes, o projeto dispõe de tapete e almofadas que foram produzidas (costuradas, desenhadas e pintadas) pelos membros do projeto.
OBSERVAÇÕES	Algumas obras que já foram estudadas: “Divertidamente”, “O mínimo para viver” e “Nise: o coração da loucura”.

Fonte: A Autora.

O Cine GEDS é uma atividade desenvolvida mais recentemente, mas que tem surtido um efeito muito positivo, pois proporciona um momento de acesso ao cinema e posterior discussão de forma aprofundada sobre a temática trazida pela obra. À exemplo, evidencia-se o filme “Divertidamente 1”, que foi escolhido com o intuito de explorar as emoções, o autoconhecimento e a compreensão das diferentes facetas da personalidade e comportamento humano.

O primeiro encontro foi destinado para que os participantes assistissem ao filme e se preparassem para o debate. O filme foi assistido no auditório do CEMEIT, local com disponibilidade de tela e projetor.

O segundo encontro foi destinado para o debate acerca das temáticas trazidas pela obra e foi mediado pelas coordenadoras do grupo que facilitaram a discussão com perguntas norteadoras: a. quais são os personagens do filme; b. quais as abordagens trazidas pelo filme; c. se você fosse um dos personagens, qual emoção você seria; d. como você acha que as emoções contribuem para as ações da Riley; e. trazendo para as nossas realidades, como as suas próprias emoções influenciam as suas ações e decisões no dia a dia; f. o que podemos aprender sobre as nossas emoções através do filme; g. o que você vai levar desse filme e dessa discussão sobre emoções para a sua vida.

As perguntas norteadoras foram abrindo espaços para que voluntariamente os participantes fossem dando as suas respostas, opiniões e compartilhando experiências. Por fim, as coordenadoras propuseram uma dinâmica sobre as emoções, cujo intuito é fazer com que cada participante identifique duas emoções que melhor o definem, sendo uma delas com impacto positivo e outra com impacto

negativo; a emoção com impacto positivo o falante da vez deve justificar sua resposta, enquanto a emoção com impacto negativo foi solicitado que duas pessoas, voluntariamente, aconselhasse uma maneira de como enfrentar essa emoção afim de que não mais afete o seu comportamento de forma negativa.

Por fim, as coordenadoras abriram espaço para os feedbacks, sugestões para a próxima sessão e agradecimentos.

Quadro 4 – Descrição da atividade ESCRREVENDO COM AMOR

ATIVIDADE	ESCREVENDO COM AMOR
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Escrevendo com Amor consiste na realização de escrita de cartas, quando cada autor pode escrever de forma livre uma mensagem para o destinatário. Os autores são os membros do projeto que se reúnem em encontros marcados para produzir cada uma das cartas à mão. Ademais, após todas as cartas serem escritas e antes de serem colocadas nos envelopes, acontece um momento de leitura, quando cada mensagem é lida e refletida, com o objetivo de compreender o impacto e a mensagem que cada carta quer transmitir. Os destinatários são pessoas que procuram o GEDS em busca de apoio para conversar e desabafar, assim em algum momento dessa acolhida o indivíduo recebe a carta.
OBJETIVO GERAL	Com a leitura, inspirar, energizar e encorajar cada uma das pessoas que estejam, por qualquer motivo, precisando de uma palavra de apoio.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	- Incentivar a superação de adversidades, dificuldades e momentos que possam estar afetando o bem-estar mental. - Encorajar a superação de cada uma das adversidades enfrentadas.

	- Estimular e evidenciar a leitura como um apoio emocional, motivacional e de inspiração. - Fomentar a esperança e a positividade por meio da leitura e com a reflexão sobre a mensagem.
CRONOGRAMA	A atividade, normalmente, é realizada em apenas um encontro. As cartas, quando prontas, são entregues à medida que os interessados procuram o projeto.

Fonte: A Autora.

Quadro 5 – Descrição da atividade LER PARA VIVER

ATIVIDADE	LER PARA VIVER: A RESILIÊNCIA EMOCIONAL ATRAVÉS DA LEITURA
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Ler para viver consiste na realização de rodas de conversa cujo objetivo está centrado na valorização e incentivo do hábito da leitura como uma ferramenta imprescindível para o bem-estar mental. É a materialização do poder da leitura como promoção do bem-estar mental.
OBJETIVO GERAL	Estimular o prazer pela leitura por meio de um espaço de discussão coletivo, analisando como a leitura influencia para a saúde mental dos leitores participantes.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	- Fortalecer o vínculo entre leitura e bem-estar emocional. - Promover a conscientização sobre saúde mental. - Demonstrar como a leitura pode ser uma ferramenta terapêutica, contribuindo para um melhor entendimento acerca das questões emocionais. - Promover um espaço seguro de expressão emocional, no qual os participantes podem

	compartilhar suas próprias vivências, experiências e sentimentos. - Compreender melhor a temática proposta. - Promover uma troca de experiências e relatos como uma rede de apoio, gerando o sentimento de pertencimento e de compreensão mútua.
CRONOGRAMA	LER PARA VIVER: A RESILIÊNCIA EMOCIONAL ATRAVÉS DA LEITURA acontece em dois momentos: 1º momento: leitura do livro escolhido individualmente. 2º momento: roda de conversa destinada para discutir a temática do livro. Cada roda de conversa tem duração entre 1h e 1h30 minutos: • 10 – 15 minutos: abertura (boas-vindas, apresentação do tema e combinados); • 10 minutos: resenha do livro; • 30 – 40 minutos: discussão e partilhas em grupo através de perguntas orientadoras; • 05 – 10 minutos: dinâmica; • 10 minutos: encerramento (síntese da discussão, escolha do próximo livro e agradecimentos). • 05 – 07 minutos: <i>feedbacks</i> de como a leitura + discussão contribuíram para o bem-estar mental.
OBSERVAÇÕES	Algumas obras já debatidas: “A coragem de não agradar”, “As irmãs Blue” e “O palhaço e o psicanalista”.

Fonte: A Autora.

A realização do Ler para Viver acontece uma vez no mês letivo, com exceção dos meses que acontecem a prova multibimestral, e normalmente é realizada na última semana do mês, pois as três demais semanas são destinadas para a leitura da obra.

Exemplificando na prática o acontecimento dessa atividade, evidencia-se a leitura e discussão da obra “A coragem de não agradar”, escrito por Ichiro Kishimi e Fumitake Koga, selecionado com o objetivo de refletir sobre três principais temas trazidos pelo livro: o medo de não agradar, a busca pela aprovação de terceiros e o desenvolvimento da coragem para viver de forma mais autêntica, sem a necessidade de aprovação.

A roda de conversa foi mediada por duas integrantes que fazem parte da organização do projeto e que facilitaram a discussão com perguntas norteadoras. No primeiro momento da roda foram realizadas as apresentações de cada um dos participantes, destacando o nome, série e turma. Posteriormente, as mediadoras solicitaram que, voluntariamente, um participante fizesse o resumo da obra.

No segundo momento as mediadoras propuseram uma dinâmica onde distribuíram papéis para os participantes e solicitaram que cada um escrevesse um momento em que abriu mão de algo muito importante para si por medo de opiniões alheias. Após os alunos escreverem as respostas, foi solicitado que dobrassem o papel ao meio e o guardassem até o final da roda, quando a dinâmica teria sequência.

O terceiro momento realizou-se as discussões com base nas perguntas norteadoras: a. o que vocês acharam do livro; b. em algum momento da leitura vocês se identificaram com alguma situação; c. vocês já se sentiram sobrecarregados por tentar agradar a todos ao seu redor; d. como podemos diferenciar as nossas responsabilidades das dos outros; e. como podemos ser livres para ser quem realmente somos; f. o que podemos fazer para fortalecer a nossa independência emocional; g. quais os aspectos positivos do livro podemos trazer para a nossa vida real.

As perguntas norteadoras foram abrindo espaços para que cada participante fosse dando as suas respostas, opiniões e compartilhando experiências. Em seguida, as facilitadoras retornaram para a dinâmica solicitando que cada um fizesse uma reflexão sobre o que haviam escrito no papel e pediram que, de forma voluntária, pudessem compartilhar suas reflexões com a seguinte motivação: após a discussão, vocês enxergam a situação descrita no papel de forma diferente?

Nos momentos finais, realizou-se a discussão sobre como a leitura contribuiu para o bem-estar mental dos leitores, facilitadas por três perguntas norteadoras: a. vocês sentiram alívio, conforto ou inspiração ao longo da leitura; b. vocês sentiram que de alguma forma a leitura trouxe relaxamento para a mente, se sim, de que forma; c. vocês perceberam mudanças no humor enquanto realizavam a leitura, se sim, compartilhe a sua experiência.

Por fim, as mediadoras abriram espaço para os feedbacks, agradecimentos, sugestões e escolha da próxima leitura.

6. CONCLUSÃO

Este trabalho nasce, sobretudo, com a intenção de destacar a importância do hábito da leitura como uma ferramenta imprescindível para a promoção da saúde mental, evidenciando, esse fator, mediante observação participante a partir do projeto GEDS, demonstrando que iniciativas como essa desempenham um papel importante, expressivo e apreciável no fomento da valorização da vida.

Em face do crescente número, em especial, de adolescentes e jovens, que tem sido acometido por transtornos mentais, ao longo da pesquisa foi estabelecido a relação entre leitura e saúde mental, concluindo de forma significativa que a prática leitora desempenha uma atuação de apoio emocional e psicológico capaz de mudar essa realidade como forma de enfrentamento à essas doenças da mente.

No decorrer da explanação da pesquisa a leitura é refletida como um processo dinâmico a qual permite que o leitor tenha pleno desenvolvimento da imaginação, bem como do processo crítico e a construção da empatia, mas, sobretudo, a leitura é refletida como uma fonte de introspecção e relaxamento da mente, proporcionando comenos de reflexão, autocuidado e autoconhecimento, contribuindo para a redução de sintomas de ansiedade e depressão.

A saúde mental foi refletida sob a perspectiva histórica e social, evidenciando os desafios que reforçam a necessidade de atenção primária à saúde mental, bem como a conscientização social sobre o tema, mas que também reconhece a evolução que vem acontecendo diante do tratamento de pessoas em sofrimento psíquico, afastando-se de procedimentos excludentes e desumanos, aproximando-se de um olhar humanizado para com essas pessoas, que acolhe, cuida e inclui, mas que, sobretudo, reconhece a saúde mental como um direito de todos; da loucura a um olhar humanizado.

Nesse contexto, a relação entre leitura e saúde mental, bem como os benefícios desse liame, foi analisado através da observação participante com foco na prática do projeto GEDS – Grupo de Enfrentamento a Depressão e ao Suicídio, uma iniciativa desenvolvida no CEMEIT – Centro de Ensino Médio Escola Industrial de Taguatinga, que buscou analisar a relação dos temas centrais dessa dissertação.

Transversal às observações realizadas, conclui-se que o projeto traz uma iniciativa inovadora e necessária, em especial para o ambiente escolar, promovendo

espaços de acolhimento e diálogos abertos sobre as tangentes acerca da saúde mental. As atividades realizadas pelo projeto, como as rodas de conversa, palestras, exposições de filmes e leituras de livros evidenciam o impacto significativo da leitura como um mecanismo terapêutico, proporcionando momentos capazes transformar o bem-estar mental.

Como resultado, pode-se afirmar que o projeto GEDS tem contribuído expressivamente para o fortalecimento do bem-estar mental e emocional dos indivíduos, bem como para a valorização da vida, evidenciando a importância de iniciativas que sejam aliadas no enfrentamento de doenças psíquicas que tanto tem acometido os nossos jovens e adolescentes. A realidade do projeto, transforma, ainda, a escola em um ambiente mais humano, incluso e que se preocupa com o ser para além das notas emitidas no boletim escolar.

De mesmo modo, é possível enfatizar que a leitura é um importante contribuinte para a promoção e fortalecimento da saúde mental, contribuindo para a redução do estresse e ansiedade, para o desenvolvimento do autoconhecimento e inteligência emocional, para o estímulo à empatia e conexão social, bem como para a melhoria na concentração e saúde cognitiva. Cada um desses benefícios é estimulado através de cada atividade proposta pelo projeto que objetiva, sobretudo, conscientizar sobre a importância dos cuidados voltados para a saúde mental.

Ao unir conscientização, escuta ativa e o incentivo à leitura como uma ferramenta de cuidado com a mente, o projeto age não apenas no combate aos tabus e estigmas relacionados aos transtornos mentais, como também traz para o dia-a-dia de cada estudante, servidor e demais envolvidos, um ambiente acolhedor e de encorajamento para o enfrentamento dos desafios diários, assim como contribui para a compreensão mais segura de suas próprias emoções.

Por fim, firma-se que ações voltadas para a promoção da saúde mental e da leitura devem ser cada vez mais incentivadas em todos os ambientes e esferas sociais, pois a saúde mental é um direito de todos e contribui diretamente para as demais esferas da vida humana. Juntas, a leitura e a saúde mental, são ferramentas poderosas para o fortalecimento do bem-estar psicológico. A leitura, portanto, não deve ser vista apenas como uma atividade acadêmica ou de lazer, mas como um instrumento potente para a formação de uma sociedade empática e que compreende a importância do cuidado para com a saúde mental, como é evidenciado nessa pesquisa.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA FILHO, Naomar de; COELHO, Maria Thereza Ávila; PERES, Maria Fernanda Tourinho. O conceito de saúde mental. *Revista USP*, São Paulo, n. 43, p. 100-125, set./nov. 1999. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revusp/article/view/28481A>. Acesso em: 21 dez. 2024.
- BERNARDO, Juliana Filipa Dos Santos. *Quem cuida de quem cuida? Um estudo exploratório sobre o perfil dos cuidadores informais e o suporte online e offline*. 2017. Dissertação (mestrado) – Escola Superior de Altos Estudos, Coimbra, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ismt.pt/handle/123456789/851>. Acesso em 12 out. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. *III Conferência Nacional de Saúde Mental: Caderno Informativo*. 1. ed. Brasília, 2001. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/0210IICNSM.pdf>. Acesso em: 18 nov. 2024.
- CEMEIT. *Projeto Político Pedagógico*. Formato digital. Brasília, 2023. Disponível em: https://www.educacao.df.gov.br/wpconteudo/uploads/2021/07/ppp_cemeit_taguatinga-1.pdf Acesso em: 12 nov. 2024.
- DESMURGET, Michel. *Faça-os ler! Para não criar cretinos digitais*. São Paulo: Vestígio, 2023.
- FREIRE, Paulo. *A importância do ato de ler: em três artigos que se completam*. 29. ed. São Paulo: Cortez, 1994.
- FREIRE, Paulo; HORTON, Myles. *É preciso que a leitura seja um ato de amor*. Petrópolis: Vozes, 2003.
- GADOTTI, Moacir. *A educação contra a educação*. São Paulo: Cortez, 1982.
- GERALDI, João Wanderley. *O texto da sala de aula*. São Paulo: Ática: 1997.
- JALES, Carlos Alberto. *Leitura: janela aberta para o mundo*. João Pessoa: Ideia, 1992.
- LAJOLO, Marisa; ZILBERMAN, Regina. *A formação da leitura no Brasil*. São Paulo: Ática, 1982.
- LERNER, Delia. *Ler e escrever na escola: o real, o possível e o necessário*. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- LUCAS, Elaine R. de Oliveira; CALDIN, Clarice Fortkamp; SILVA, Patrícia V. Pinheiro da. *Biblioterapia para crianças em idade pré-escolar: estudo de caso. Perspectivas em Ciência da Informação*, Belo Horizonte, v. 11, n. 3, p. 398-415, dez. 2006. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pci/a/bHbjc6YTjmRC3Sq3StWRw8m/lang=pt>. Acesso em: 24 dez. 2024.

ORLANDI, E. P. *Discurso e leitura*. São Paulo: Cortez, Campinas, SP: Unicamp, 2000.

PULLIN, Elsa Maria Mendes Pessoa; MOREIRA, Lucinéia de Souza Gomes. Prescrição de leitura na escola e formação de leitores. *Revista Ciências & Cognição*, 2008, v. 13, n. 3, p. 231-240. Disponível em: <https://www.revista.cienciasecognicao.or./index.php/cec/article/view/77/71>. Acesso em: 24 dez. 2024.

UNIFASE. Levantamento da ONU revela que o Brasil lidera casos de ansiedade no mundo. *Página da web*. Disponível em: <https://www.inifase-rj.edu.br/levantamento-da-onu-revela-que-brasil-lidera-casos-de-ansiedade-no-mundo>. Acesso em: 12 nov. 2024.