



LEITURA E ESTÍMULO À COMUNICAÇÃO COMO ESTRATÉGIAS DE CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

Cristine Filgueiras Mascarenhas¹

INTRODUÇÃO

Prevenir e cuidar das vulnerabilidades do educando são ações que devem fazer parte do planejamento para garantir o desenvolvimento escolar do aluno. Então, pensar sobre estratégias para promoção da saúde mental, no âmbito escolar, tem sido um importante propósito para educação.

Por meio da Lei n. 13.819, de 26 de abril de 2019, o Ministério da Saúde instituiu a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio a ser implementada pela União em cooperação com os Municípios, os Estados e o Distrito Federal, sendo um dos seus objetivos controlar os fatores determinantes e condicionantes da saúde mental (Brasil, 2019).

Dados da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), em 2020, apontaram que os alunos, em razão da pandemia da covid-19, estavam bem mais próximos dos quadros de ansiedade e estresse. Esse seria o resultado da interrupção na rotina escolar, da restrição de movimentos e da diminuição das interações sociais (Rodríguez *et al.*, 2021).

Questões relacionadas à saúde emocional só agravaram por ocasião da pandemia. No âmbito da saúde mental, já havia uma grande preocupação em relação à quantidade de pessoas em situação vulnerável e com dificuldade de acesso à saúde para os devidos cuidados.

O trabalho com os fatores de proteção é essencial como ação preventiva. Para isso, há necessidade do fortalecimento de ações intersetoriais no âmbito da saúde mental envolvendo pais, professores e alunos dentro da escola (Almeida, 2021).

Pensar em saúde mental implica em uma reflexão sobre uma comunicação de qualidade e sobre o quanto é possível fazer uso desta ferramenta para adquirir conhecimento, expor ideias e resolver conflitos. Porém, essa comunicação deve ser cuidada e instigada. Assim, uma das estratégias de estímulo à comunicação de qualidade é o fomento à prática de leitura e a discussão e reflexão que esta ação provoca.

¹ Fonoaudióloga da Unidade Regional de Educação/SL, cristinemascarenhas@yahoo.com.br

O objetivo deste estudo consiste em analisar o benefício do estímulo à leitura e à comunicação oral e escrita, sob a perspectiva do educando, sendo utilizados temas relacionados à saúde emocional a partir de vivência em oficina para adolescentes do primeiro ano do ensino médio.

A proposta da oficina foi utilizar gêneros textuais variados que contemplassem temas como amor próprio, medo, perdão e expectativas para o futuro. Em seguida, buscou-se estimular a comunicação sobre esses assuntos e conhecer a opinião do aluno sobre essa prática.

De fato, quando se pensa em estratégias para gerar uma discussão sobre as emoções e propósitos de vida, há uma inquietação sobre qual é o olhar que o adolescente lançará sobre esse tipo de estratégia, visto que a leitura nem sempre é um hábito e que o diálogo ou a escrita sobre as emoções poderia não fluir, o que tornaria a estratégia pouco significativa.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo exploratório e descritivo, com abordagem quantitativa, sendo este realizado a partir da prática do projeto “Fonoaudiologia e saúde mental: oficina de leitura e escrita”. O estudo foi direcionado para adolescentes do primeiro ano de ensino médio, em escola pública estadual, no município de São Luís/MA, no ano de 2022. Para essa turma foram destinadas três horas/aula, na disciplina de português.

Por meio de reunião com a gestão e a professora da disciplina de português, foram selecionadas três datas para a realização da prática. Para cada encontro eram oferecidos dois gêneros textuais diferentes para leitura, os quais abordavam o tema escolhido do dia. Na escola, foram abordados temas como amor próprio, medo, perdão e expectativas para o futuro. Foram utilizadas poesia, parte de narrativa, fábula e crônica.

Após a leitura realizada pelos alunos, havia a comunicação oral sobre o assunto, sendo os alunos instigados a responderem perguntas alusivas ao tema e sobre o que poderia estar relacionado ao cotidiano de todos. A escrita sobre o tema foi realizada de forma individual e ao final de cada encontro.

A avaliação da oficina por parte do aluno foi realizada por meio de questionário com cinco perguntas fechadas, em que foi possível avaliar a satisfação do estudante em participar da oficina, bem como conhecer a justificativa para a adesão à atividade e os possíveis benefícios.



As duas questões iniciais se referiam à motivação para leitura, à satisfação pela mensagem do texto e à reflexão despertada a partir deste. Na terceira pergunta, foram apresentadas razões para justificar o prazer por aquelas leituras. As duas últimas questões diziam respeito à opinião do aluno sobre a leitura ter ou não facilitado a comunicação oral ou escrita sobre o tema e, finalmente, se havia ou não gostado de participar da oficina.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Embora a oficina tenha acontecido em três encontros de uma hora/aula com os estudantes, esse tempo pareceu favorável ao estabelecimento do vínculo e da confiança com quem propôs a oficina. Esse fato influenciou na adesão à atividade e na disponibilidade para participar de forma ativa, interagindo e respondendo ao que era solicitado.

Perguntas alusivas ao texto foram sempre feitas com foco no comportamento e emoção do personagem ou autor. Em seguida, a temática da leitura foi trazida para a realidade do que se vive no cotidiano. O entendimento da mensagem do texto trouxe reflexão sobre o assunto, bem como a possibilidade de os alunos falarem e escreverem sobre si, suas emoções e desejos.

O último dia de oficina foi utilizado para aplicação do questionário de avaliação da prática, e, nesse dia, estavam presentes 26 estudantes em sala. Na questão inicial, sobre ter ficado mais motivado para leitura a partir da prática da oficina, dos 26 participantes apenas 2 (7,7%) negaram sobre essa motivação. Esse mesmo quantitativo foi observado na questão seguinte, na qual perguntava sobre o fato de terem gostado das mensagens trazidas pelos textos ou da reflexão que puderam fazer a partir das leituras que foram escolhidas. Foi visto que 24 alunos (92,3%) gostaram de alguma mensagem que as leituras transmitiram ou da reflexão feita sobre os temas, enquanto que somente 2 (7,7%) negaram sobre essa influência.

A confirmação sobre as reflexões feitas a partir do texto lido foi constatada, também, nos registros escritos desses alunos, em que relataram sobre suas emoções e confidenciaram algo perturbador em suas vidas, mostrando, assim, a necessidade de ajuda.

Gil (2008) faz referência ao imensurável valor que existe na pesquisa exploratória no que concerne à possibilidade de leitura de registros pessoais. Em todas as oficinas, esses registros foram preservados, sendo garantido seu sigilo.

Foram elencadas quatro possíveis razões que justificariam a afirmação de que a leitura havia sido uma boa experiência, sendo possível cada participante marcar mais de uma razão para justificar o apreço pela leitura. O primeiro item justificava a satisfação pelas

leituras realizadas pelo fato de que estas falavam de assuntos que faziam parte de suas vidas, sendo este item marcado 16 vezes. O mesmo quantitativo foi observado para o item seguinte, o qual mencionava que a leitura ajudou a entender os sentimentos do personagem ou autor e a refletir sobre os próprios sentimentos. Essas razões foram as mais escolhidas.

Esses dois itens assinalados com mais frequência podem traduzir a necessidade de o adolescente ter referências e vivências as quais possam levá-lo a um melhor reconhecimento e identificação de suas emoções. De fato, o autoconhecimento pode gerar maior resiliência e autoconfiança, sendo necessário oferecer alternativas para impulsionar a busca nesse sentido.

A autopercepção negativa é apontada como uma das causas que afetam a saúde mental do adolescente. O conhecimento compartilhado deverá levá-lo a pensar sobre suas potencialidades, sendo necessário estar ciente dos desafios impostos socialmente e politicamente (Campos, 2022).

As alternativas menos escolhidas para justificar o prazer em ter lido os textos foram sobre estar em contato com gêneros textuais diferentes (9 respostas, 34,6%) ou porque tiveram contato com palavras novas (4 respostas, 15,4%). O estímulo à leitura se torna mais dinâmico com o uso de gêneros textuais diversificados. Essa diversidade pode ser considerada uma opção bem-vinda para alcançar maior engajamento do estudante nessa prática. Embora não tenha sido uma alternativa determinante para justificar o prazer em ler, o uso de poesia, crônica, narrativa e fábula garantiu maior atenção durante a leitura e na discussão sobre o material lido.

Quanto à possibilidade de acessar palavras novas por meio da leitura, este é um benefício que nem sempre é considerado um motivo gratificante para o estudante. Porém, a apropriação semântica torna o aluno mais ágil na compreensão de mundo e com melhor resposta diante do surgimento de uma maior exigência social e acadêmica.

O preparo do aluno para o enfrentamento dos fatores de risco para sua saúde mental implica, também, na manutenção de políticas públicas que envolvam programas e campanhas sociais esclarecedoras sobre assuntos específicos que atendam às necessidades do público mais vulnerável.

A questão seguinte do questionário foi avaliada de maneira positiva, e houve confirmação pelos estudantes de que a leitura é uma ferramenta facilitadora para estimular a reflexão e comunicação sobre os temas escolhidos. Todos os estudantes em sala concordaram que o material lido foi favorável à comunicação oral ou escrita sobre os assuntos.

Noronha (2015), ao relatar sobre sua prática em atendimento à criança e ao adolescente, descreve que cuidar dos fatores que causam baixa estima e estimular a

comunicação para expor os sentimentos promovem a consciência de uma existência saudável. A autora enfatiza ainda que a comunicação sobre si é um evento transformador.

É necessário saber expressar as vulnerabilidades pessoais e criar um vocabulário para descrever os próprios estados emocionais, além de facilitar a resolução de conflitos. Tornar as relações mais saudáveis implica em transmitir ao outro o que sente, e não em alimentar o repertório de palavras para julgá-lo (Rosenberg, 2021).

Quanto à satisfação em participar da oficina, a experiência nessa turma foi positiva para os 26 (100%) estudantes. Houve a aceitação desse tipo de estratégia, podendo ser mais uma alternativa na atenção e cuidados preventivos com a saúde mental dos estudantes.

Um ambiente flexível e aberto para essas demandas alivia o impacto de algo negativo que abale a saúde mental. A escola, por ser um ambiente de estímulo à reflexão e à aprendizagem, torna o educando mais bem preparado para ir em busca do que necessita, e amplia a possibilidade de autoconhecimento e autodefesa.

Pode-se observar que as iniciativas de órgãos públicos de forma multidisciplinar ou individual, no âmbito da saúde mental, serão sempre importantes, visto que não há ambiente mais próspero que aquele em que o bem-estar é cuidado de maneira recíproca, dando a cada um a sensação de um lugar favorável de crescimento e pertencimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escola pode ser um ambiente de transformação contínua, no sentido de criar mecanismos para potencializar as habilidades dos seus alunos, bem como para suprir as demandas que são apresentadas.

O objetivo deste estudo foi alcançado na medida em que foi possível analisar, por meio do questionário respondido pelos estudantes, o benefício do estímulo à leitura e à comunicação oral e escrita, sendo utilizados temas relacionados à saúde emocional, a partir de vivência em oficina, para adolescentes do primeiro ano do ensino médio. Sendo assim, registra-se que a leitura e o estímulo à comunicação são boas estratégias para o cuidado com o bem-estar dos adolescentes.

Entende-se que este é um estudo inicial e que leva a refletir sobre mais possibilidades que podem ser pensadas e aprofundadas em relação a criar estratégias que fortaleçam o estudante no sentido de desenvolver o autocuidado e o gerenciamento de suas emoções.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental; Adolescentes; Leitura; Comunicação.

REFERÊNCIAS:

ALMEIDA, Liziane de Oliveira Castro. Suicidabilidade de jovens: um paralelo entre fatores influenciadores e fatores de proteção. *In:* LAGO, Cristiane Gomes Coelho Maia (org.). **Textos e fotografias reunidos**. São Luís: Ministério Público do Maranhão: Fórum Estadual de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, 2021. p. 50-54.

BRASIL. **Lei nº 13.819, de 26 de abril de 2019**. Institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, a ser implementada pela União, em cooperação com os Estados, o Distrito Federal e os Municípios; e altera a Lei nº 9.656, de 3 de junho de 1998. Brasília: Presidência da República, [2023]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/113819.htm. Acesso em: 25 mar. 2023.

CAMPOS, Rosana Soares. Em uma sociedade neoliberal, a educação está a serviço do mercado. [Entrevista cedida a] Samara Wobeto. **Revista Arco**, Santa Maria, RS, abr. 2022. Disponível em: <https://www.ufsm.br/midias/arco/sociedade-neoliberal-educacao-servico-mercado>. Acesso em: 25 mar. 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

NORONHA, Vanessa Marostegan Silva. Fonoaudiologia e saúde mental: comunicar para existir. *In:* LYKOUROPOULOS, Cristiana; HERRERO, Elaine (org.). **Fonoaudiologia e saúde mental no trem da Reforma**. São Paulo: Companhia Ilimitada, 2015. p. 23-31.

RODRÍGUEZ, P. J. L. *et al.* Relato de experiência com adolescentes de uma escola do município de Santa Cruz do Sul. **Revista Jovens Pesquisadores**, [Santa Cruz do Sul], v. 11, n. 1, p. 33-44, 9 dez. 2021. DOI: <https://doi.org/10.17058/rjp.v11i1.16398>. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/jovenspesquisadores/article/view/16398>. Acesso em: 25 mar. 2023.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. Tradução de Mário Vilela. 5. ed. São Paulo: Ágora, 2021.