

Artigo de opinião

A leitura e seus benefícios nos momentos de isolamento social

Reading and its benefits in times of social isolation

Glauce Barros Santos Sousa Araujo¹

1.Doutoranda.Docente da Faculdade de Floriano-FAESF. Contato: glauce.barros@bol.com.br

RESUMO

O isolamento social tem revelado um meio importante para a diminuição da proliferação do coronavírus em nosso meio, mas ao mesmo tempo tem propiciado sentimentos negativos e pessimistas nas pessoas, como também sentimentos de solidão e abandono, essas sensações são afloradas em virtude da doença ainda ser desconhecida e não possuir a cura no momento. Nesse sentido, a leitura surge como um elemento fundamental para a melhoria da saúde mental e física das pessoas nos momentos de isolamento social. O artigo tem como objetivo relatar os benefícios que a leitura proporciona as pessoas nos momentos de isolamento social. A pesquisa caracteriza-se como sendo uma revisão bibliográfica, utilizando-se do método dedutivo. A leitura contribui para o bem estar físico e mental dos sujeitos, como também concede melhor qualidade de vida a todos, pois as mais diversas leituras favorece a motivação, alegria, o controle, criatividade, como também permite que as pessoas possam adquirir novos conhecimentos e descobertas, superando seus problemas e dificuldades presentes, melhorando assim a saúde mental e física tão importante nesse tempo de pandemia.

Palavras-Chave: Isolamento Social. Leitura. Benefícios

ABSTRACT

Social isolation has revealed an important means to decrease the proliferation of coronavirus in our environment, but at the same time it has provided negative and pessimistic feelings in people, as well as feelings of loneliness and abandonment, these feelings are brought on because the disease is still unknown and has no cure at the moment. In this sense, reading emerges as a fundamental element for improving people's mental and physical health in times of social isolation. The article aims to report the benefits that reading provides people in times of social isolation. The research is characterized as a bibliographic review, using the deductive method. Reading contributes to the physical and mental well-being of the subjects, as well as providing a better quality of life for everyone, as the most diverse readings favors motivation, joy, control, creativity, as well as allowing people to acquire new knowledge and discoveries, overcoming their present problems and difficulties, thus improving mental and physical health so important in this pandemic time.

Keywords: Social Isolation. Reading. Benefits

INTRODUÇÃO

Neste ano de 2020, o mundo foi surpreendido pela propagação da doença Covid.19, sendo esta causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, tendo sido descoberto em dezembro de 2019 na China, quando assim uma pessoa manifestou os primeiros sintomas da enfermidade.

Esta doença tem um poder de contágio e propagação de forma rápida e desordenada, desse modo, o Ministério da Saúde decretou a portaria de nº 188 de 03 de Fevereiro de 2020, declarando a Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo novo Coronavírus, onde expressa algumas medidas de prevenção, contenção e proliferação do vírus a toda população. (BRASIL, 2020)

A portaria de nº 453 de 20 de março de 2020, aborda sobre o estado de transmissão comunitária do Covid.19 em todo território nacional, abordando em seu art.2º que para a diminuição da transmissão do coronavírus a pessoa que tiver apresentando sintomas respiratórios, bem como as demais pessoas que residem no mesmo endereço, e que mesmo assim, não estejam apresentando nenhum sintoma que caracterize o acometimento da doença, estes devem permanecer em isolamento domiciliar por um período de 14 (Quatorze dias).

Diante disso, percebe-se a rapidez da proliferação do coronavírus em todo mundo, fazendo com que cada país trace medidas emergenciais de combate, prevenção e promoção à saúde a toda população. Nesse momento da disseminação e proliferação do Covid.19 é de suma importância que as pessoas possam cumprir o tempo estabelecido de 14 (Quatorze) dias em isolamento social.

Esse momento de isolamento social é de grande valia para a redução do vírus, vale ressaltar também que é fundamental que as pessoas em reclusão e isolamento social estejam saudáveis mentalmente quanto fisicamente.

Percebe-se que as pessoas em isolamento social são acometidas de vários sentimentos, pois a carga de estresse, medo, angústias e solidão afetam o bem-estar físico e mental das mesmas, prejudicando assim a saúde e afetando as emoções e sentimentos.

Diante disso, a leitura surge nesse momento como um aliado importante para o bem-estar das pessoas que estão nesse processo de isolamento social, pois a leitura proporciona inúmeros benefícios sejam eles mentais, emocionais e físicos. De acordo com Santos et al (2017) a leitura proporciona vários benefícios as pessoas que estão em processo de restabelecimento da saúde, pois são percebidos alguns pontos significativos como motivação, convívio, experiências e que aos mesmo tempo, provocam neles alegrias e sentimentos estimulando-os assim o intelecto de todos.

Percebe-se que as pessoas que estão em processo de recuperação da saúde em isolamento social, em razão do coronavírus, são acometidas por vários sentimentos sejam eles de tristezas, medo, angústias e solidão, estas sensações são acometidas, em virtude das incertezas presentes no momento, haja vista que essa pandemia ainda é uma doença

desconhecida de todos, e que vários estudiosos e cientistas ainda buscam a sua cura. Isto posto, apresenta-se a presente problemática: Quais os benefícios que a leitura proporciona as pessoas nos momentos de isolamento social?

Assim, este artigo tem como objetivo relatar os benefícios que a leitura proporciona as pessoas nos momentos de isolamento social. A pesquisa caracteriza-se como sendo uma revisão bibliográfica, utilizando-se do método dedutivo que segundo Gil (2008) o método dedutivo parte dos elementos considerados como verdadeiros, possibilitando assim chegar a uma resposta formalizada.

Como forma de organizar esse estudo, na primeira parte discorreremos sobre isolamento social: sua relevância e consequências, em seguida sobre as delineações acerca da leitura e seus benefícios nos momentos de isolamento social, bem como as considerações finais acerca da temática.

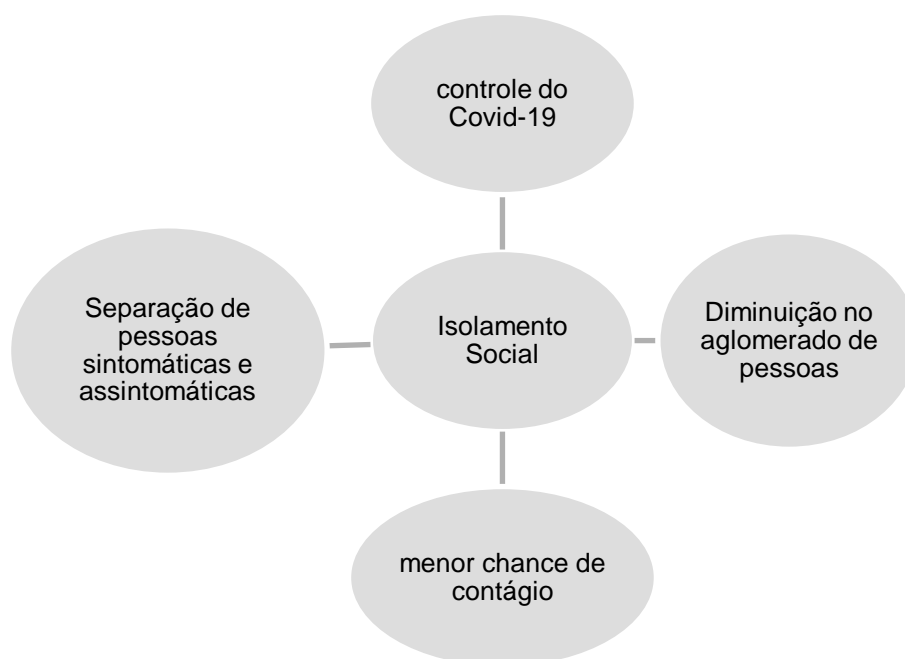
ISOLAMENTO SOCIAL: SUA RELEVÂNCIA E CONSEQUÊNCIAS

Diante de uma propagação de uma doença que possui uma proliferação de maneira acelerada e desalinhada, faz com que as medidas de isolamento social sejam eficazes para a contenção da disseminação do vírus, entre as pessoas infectadas ou não.

De acordo com Correia (2020) as medidas de isolamento social é um poderoso aliado para o combate ao Covid.19, pois o mesmo atua na prevenção e proteção da saúde da população. Segundo Oliveira et.al (2020) as medidas de isolamento social são importantes para que as pessoas que estão infectadas não possam contaminar as pessoas que estão em circulação, dificultando assim o controle e o combate do coronavírus.

No sentido de entender a relevância do isolamento social no que tange ao controle da proliferação do Covid-19, apresenta-se abaixo a Figura 1.

Figura.1 :Relevância do isolamento social



Fonte: Da autora (2020)

Percebe-se a relevância do isolamento social frente à proliferação do coronavírus, pois o mesmo permite a menor chance de contágio do vírus entre as pessoas, evita o aglomerado de pessoas nos mais diversos ambientes, tem maior controle do Covid.19, bem como permite a circulação restrita de pessoas sintomáticas e assintomáticas em meio a sociedade, evitando assim a proliferação do vírus em nosso meio.

Vale ressaltar que nos momentos de isolamento social, as pessoas constantemente são bombardeadas por informações acerca da pandemia, estas quando são vinculadas de forma positiva, contribui nos esclarecimentos acerca da promoção, prevenção e melhoria da saúde.

No entanto, quando estas informações são vinculadas de forma negativa, acarretam sentimentos de medo, angústia, pensamentos de morte, estresse, ansiedade e solidão nas pessoas, haja vista que o Covid-19 ainda não tem vacina e cura para a mesma no presente momento, promovendo assim as mais diversas sensações e emoções as pessoas que estão em isolamento social.

Diante disso, a leitura se insere nesse contexto como um elemento importante nos momentos de isolamento social, pois a mesma possibilita que as pessoas obtenham relações com os mais diversos segmentos da sociedade. Segundo Lemke (2010) a leitura possibilita que os sujeitos tenham vínculos individuais através dos textos e as imagens com os quais se conectam, levando em conta o local onde as mesmas estão inseridas, sejam elas nos contextos sociais, culturais, familiares e econômicos.

DELINEAÇÕES ACERCA DA LEITURA E SEUS BENEFÍCIOS NOS MOMENTOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

A leitura é primordial para o desenvolvimento dos indivíduos, pois possibilita que as pessoas possam adquirir conhecimentos e construir novas concepções de mundo. De acordo com Cossom (2012) a leitura exerce papel importante na vida das pessoas, pois através dela, é possível que as mesmas vivenciem novas histórias, bem como adquirem novas percepções de ver o mundo.

Segundo Kleiman (2002) a leitura se configura como um processo individual do indivíduo, e que o mesmo estabelece construção de significados, a partir da interação entre o autor e leitor, e que se transformam à medida dos conhecimentos, vivências e motivações que as mesmas exercem no momento da leitura.

Kleiman (2004) enfatiza que as leituras são usadas nas mais diversas situações e que estas estão relacionadas com as histórias dos sujeitos, a intencionalidade da leitura pelo leitor, bem como nas situações formais e informais que encontram os indivíduos no momento da leitura.

Nesse sentido, percebe-se que os sujeitos que se encontram nos momentos de isolamento social podem usufruir da leitura, pois os mesmos devem se debruçar no mundo dos textos e das novas descobertas, para que assim possam vivenciar novos conhecimentos através de suas vivências e percepções da realidade onde estão inseridos.

Diante do processo da leitura é necessário que a pessoa busque satisfazer as suas necessidades através dos textos, que a mesma possa encontrar seu ponto de refúgio e a concretude de seu objetivo.

O leitor precisa possuir, além das competências fundamentais para o ato da leitura, a intenção de ler. Essa intenção pode ser caracterizada como uma necessidade que precisa ser satisfeita, a busca de um equilíbrio interno ou a tentativa de colimação de um determinado objetivo em relação a um determinado texto. (LEFFA, p.17,1996)

Percebe-se que a leitura contribui para o melhor controle e constância para aquele que lê, mas para que isso aconteça é importante que a mesma tenha a disposição e dedicação no ato de ler, a fim de atingir o objetivo estabelecido através das leituras.

Arrussul e Medeiros (2012) abordam sobre os mais diversos benefícios que a leitura proporciona para os indivíduos, como também na melhoria da qualidade de vida das pessoas em todos os sentidos, sejam eles físicos ,mentais e espirituais.

O ato da leitura pode trazer muitos benefícios a quem a pratica, os nossos antepassados já sabiam que através desse ato simples o homem pode tentar compreender seus problemas. Buscamos entender a nossa existência, as nossas angústias, nossos medos e incertezas. Assim, ao folhar um livro, ao ler matérias em meios virtuais ou impressos, procuramos conhecimentos, respostas para nossas dúvidas diárias, alento, conforto, paz e bem estar. A partir da

leitura elaboramos ideias, construímos o conhecimento, nos aproximamos do mundo e das pessoas, elevamos nossa alma. (ARRUSSUL & MEDEIROS, 2012 ,p.2)

Desse modo, a leitura propicia que os sujeitos possam se libertar de suas amarras , de seus males e infortúnios, fazendo com que os mesmos possam ter percepções diferentes daquilo que os acometem, como também amplia a visão e comportamento dos mesmos, abrindo um novo caminho de possibilidades ,sonhos e recomeços.

De acordo com Allende e Condemarim (2005) a leitura possibilita momentos de alegrias e entretenimento quando as pessoas leem textos que os levem a viajar, através dos risos e contentamentos com textos de piadas, anedotas, artigos humorísticos, dentre outros textos que tenham a finalidade de proporcionar diversão.

Segundo Sabino (2008) a leitura quando é realizada de maneira reflexiva e orientada possibilita que o leitor desperte os mais diversos valores sejam eles éticos, humanos e estéticos, como também a leitura pode proporcionar a diversão de maneira saudável, contribuindo na formação de sujeitos motivados e satisfeitos.

Para Caldin (2001) a leitura exerce o papel de terapia como forma de aliviar e tranquilizar as mais diversas emoções. Desse modo, percebe-se que a leitura contribui no controle dos sentimentos das pessoas quando estas são acometidas por sensações negativas e depressivas.

A leitura é considerada como um forma de terapia que contribui na melhoria da saúde das pessoas ,bem como na qualidade de vida e no bem estar das mesmas.

A terapia da leitura ameniza as dificuldades emocionais, aumenta a concentração, a capacidade criadora, a memória, a autonomia e a autoconfiança. Por meio de textos diferenciados e literários desenvolve-se um novo olhar crítico e objetivo na estrutura de vida ampliando sua visão de si próprio, dos outros e do mundo a qual está rodeado. (SANTANA, 2018, p. 25)

Percebe-se que a leitura contribui no sentido das pessoas descobrirem novos mundos de possibilidades, faz com elas superem seus medos e incertezas, pois possibilita um amadurecimento e crescimento quando elas são desafiadas a buscar nos momentos de introspecção, novas sensações e vivências.

Como forma de sintetizar os estudos elencados nesse trabalho sobre os benefícios da leitura na melhoria da saúde e bem estar das pessoas, apresenta-se o quadro 1.

Diante disso, percebe-se que a leitura é um poderoso aliado na melhoria da saúde e bem estar das pessoas acometidas por enfermidades, pois contribui de maneira positiva e restauradora na saúde física e mental das mesmas, possibilitando que consigam encontrar refúgio através das mais diversas leituras, provocando as mais diversas sensações e estímulos favoráveis na restauração e restabelecimento da saúde mental e física, nos momentos de solidão e isolamento social nesses tempos de pandemia, de afastamentos e incertezas.

Quadro 1- A leitura e seus mais diversos benefícios

BENEFÍCIOS DA LEITURA	
Novas descobertas	Aquisição de conhecimentos
Vivências de novas histórias	Novas concepções de mundo
Novas percepções	Motivações
Diversas sensações	Refúgio
Controle	Respostas
Alegrias	Diversão
satisfação	Terapia
Alívio	Concentração
Criatividade	Ativa a memória
Autonomia	Autoconfiança
Equilíbrio	Superação

Fonte: Da autora (2020)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O isolamento social tem se revelado em todo mundo uma medida eficaz no combate ao coronavírus, pois segundo alguns estudos a mesma propicia a diminuição da proliferação do vírus em nosso meio, evitando assim a aglomeração de pessoas nos mais diversos ambientes, fazendo com que não haja a transmissão dos vírus entre as pessoas sintomáticas e assintomáticas, como também permite que os profissionais de saúde possam cuidar das pessoas de forma efetiva, evitando assim o contágio em massa.

Percebe-se que a falta de convívio junto aos entes queridos, familiares e amigos e os momentos de reclusão, faz com que as pessoas se sintam sozinhas e sejam acometidas por pensamentos negativos, levando-as as mais diversas sensações sejam elas de medo, angústias e ansiedades.

Nesse contexto, a leitura deve fazer parte do cotidiano de cada pessoa, pois contribui para o bem estar físico e mental dos sujeitos, propiciando melhor qualidade de vida a todos, pois as mais diversas leituras favorece a motivação, a alegria, o controle, a criatividade, como também permite que as pessoas possam adquirir novos conhecimentos e descobertas, superando os problemas e as dificuldades presentes, melhorando assim sua saúde mental e física, vencendo suas inquietações nesse tempo de pandemia.

REFERÊNCIAS

- ALLIENDE, Felipe. CONDEMARIM, Mabel. A leitura: Teoria, Avaliação e Desenvolvimento. São Paulo. Artmed, 2005
- ARRUSSUL, Luciano Samaniego. MEDEIROS, Vera Lúcia Cardoso. **O universo da leitura inserido no contexto da saúde mental: uma investigação institucional sobre as leituras em meio ao social e motivacional e suas influências psicológicas no corpo discente da Universidade Federal do Pampa, Campus São Gabriel.** Monografias Ambientais REMOA / UFSM. v (8), nº 8, p.1787-1797, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/remoa/article/download/6187/3687>. Acesso em 01 de maio de 2020
- BRASIL, **Portaria nº 188, de 3 de Fevereiro de 2020.** Diário oficial da União. Ministério da Saúde. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-188-de-3-de-fevereiro-de-2020-241408388>. Acesso em: 30 de abr. de 2020.
- _____, **Portaria nº 454, de 20 de março de 2020.** Ministério da Saúde. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/portaria/prt454-20-ms.htm. Acesso em: 30 de abr. de 2020
- CALDIN, Clarice Fortkamp . **A leitura como função terapêutica: Biblioterapia.** Enc. Bibli: R. Eletr. Bibliotecon. Ci. Inf., ISSN 1518-2924, Florianópolis, Brasil, n.12, p. 32-44, 2001. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2001v6n12p32/5200>. Acesso em 01 de mai. de 2020
- CORREIA, Ana Carolina. **Coronavírus: saúde mental em tempos de isolamento.** Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2020. Disponível em : <https://ufrj.br/noticia/2020/03/25/coronavirus-saude-mental-em-tempos-de-isolamento>. Acesso em: 30 de abr. de 2020
- COSSON, Rildo. **Letramento literário: teoria e prática.** 2ª Ed. São Paulo: Contexto, 2012. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/233374333/COSSON-Rildo-Letramento-Literario>. Acesso em 01 de maio de 2020.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- KLEIMAN, Angela B. **Oficina de Leitura: Teoria e Prática.** 9ª edição. Campinas, SP, Pontes. 2002. Disponível em: https://www.academia.edu/40971395/Angela_Kleiman_-_Oficina_de_Leitura_teorica_e_pratica. Acesso em 01 de mai. de 2020
- _____, Angela B . **Abordagens da leitura.** SCRIPTA, Belo Horizonte, v. 7, n. 14, p. 13-22, 1º sem. 2004. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/scripta/article/view/12538>. Acesso em 01 de mai. De 2020
- LEFFA, Vilson J. **Aspectos da leitura.** Uma perspectiva sociolinguística. Sagra-Dc-Luzzatto editores. Porto Alegre, 1996. Disponível em: http://www.ufrgs.br/textecc/traducao/teorias/files/aspectos_leitura.pdf. Acesso em 01 de maio de 2020
- LEMKE, Jay L. **Letramento metamidiático : transformando significados e mídias.** Trab. Ling. Aplic. Campinas, 49 (02). 455 – 479. Jul /dez. 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-18132010000200009&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em 01 de maio de 2020
- OLIVEIRA, Adrian Cristina de. LUCAS, Thabata Coaglio. IQUIAPAZA, Robert Aldo. **O que a Pandemia da COVID-19 tem nos ensinado sobre adoção de medidas de precaução?** Texto & Contexto Enfermagem. V.29. Seção Especial COVID-19, 2020. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/238/289>. Acesso em: 30 de abr. de 2020
- SABINO, Maria Manuela do Carmo de. **Importância educacional da leitura e estratégias para a sua promoção.** Revista Iberoamericana de Educación nº 45 /5 - 25 de marzo de 2008. Disponível em : <https://rieoei.org/historico/jano/2398Sabino.pdf>. Acesso em 01 de mai. De 2020
- SANTANA ,Isabela de Almeida Coelho. **A biblioterapia como uma prática de incentivo à leitura para idosos.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências Sociais,

Faculdade de Biblioteconomia, Belém, Pará. Orientadora: Prof.^a Ms. Franciele Marques Redigolo – 2018. Disponível em: <https://bdm.ufpa.br:8443/jspui/handle/prefix/538>. Acesso em 01 de maio de 2020

SANTOS, Glória de Fátima Lima dos; GUEVARA ,Isabel Priscilla dos Santos; SOARES ,Karina Cerqueira; RIBEIRO, Tamiles Costa; MOURA, Winny Éveny. **Ler faz bem à saúde: leitura terapêutica em ambientes hospitalares.** Revista PROEX. Volume 5.numero 7.jan-jun.2017.Disponível em : <https://periodicos.uesc.br/index.php/extensao/article/view/1902/1447>. Acesso em 30 de abr. de 2020.