

**INSTITUTO FEDERAL**

Rio de Janeiro  
Campus Niterói

Informativo Semanal do IFRJ campus Niterói | Direção de Ensino  
Coordenação Técnico Pedagógica - CoTP | Edição 11: Novembro de 2020

## EIXO: SAÚDE MENTAL

Informativo Semanal do IFRJ campus Niterói | Direção de Ensino  
Coordenação Técnico Pedagógica - CoTP | Edição 11: Novembro de 2020

Durante a Pandemia de Covid-19, em que se recomenda o distanciamento físico e o aumento do tempo de permanência em casa, é importante construir rotinas que contribuam com a saúde física e mental. É fundamental investir na qualidade de vida, a fim de favorecer a superação do atual desafio que a sociedade se encontra.



Dentre as formas possíveis de manejo dos desafios, principalmente em momentos de crise, destaca-se o encontro com a literatura.

## Qual livro marcou sua vida ?

A leitura que acompanha uma pessoa ao longo de sua vida pode se transformar com o tempo, amadurecendo o ato de ler. Além da temática, a narrativa pode se complexificar, tornando-se mais densa.

Cada gênero de leitura pode estimular distintos aspectos da vida da pessoa, o que pode incluir os âmbitos educacionais, profissionais, relacionais, dentre outros.

É possível que cada etapa da vida possa ser marcada por livros diferentes, inclusive porque os interesses e conflitos vão se modificando ao longo do tempo.

Logo, a leitura pode ser vista enquanto parte integrada às experiências na vida (LISPECTOR, 2012).



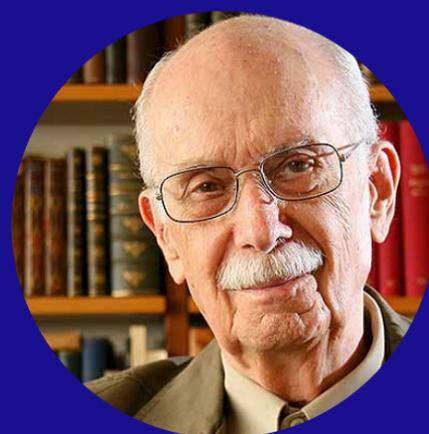
Clarice Lispector



A arte e a literatura acompanham a vida de cada pessoa ao longo de todo o tempo.



E durante a vigília a criação ficcional ou poética, que é a mola da literatura em todos os seus níveis e modalidades, está presente em cada um de nós, analfabeto ou erudito, como anedota, caso, história em quadrinhos, noticiário policial, canção popular, moda de viola, samba carnavalesco.



(CANDIDO, 2017, p. 176-177).

Antonio Candido

## Você conhece os benefícios da literatura ?

Ela pode contribuir em uma gama de aspectos da vida de uma pessoa, tais como a sua saúde, a sua formação integral, a sua relação com o outro e com a sociedade com vistas à transformação dela, o que envolve, inclusive, o aspecto político.

No que tange à saúde física, destaca-se que a leitura pode abrir um canal de informações, reflexões e conhecimentos necessários à ampliação do bem-estar biopsicossocial de cada um. Adicionalmente, a leitura estimula o funcionamento cerebral, podendo contribuir para a prevenção de algumas doenças.



No que tange à saúde mental, que está ligada fortemente à saúde física, ela pode ser beneficiada pelo caráter lúdico que a literatura por vezes traz, contribuindo para relaxar, reduzir estresse e diluir tensões e preocupações, ainda que temporariamente, impactando positivamente na qualidade de vida.

Através da leitura, ou mesmo da escrita, o sofrimento pode ser transformado em arte, ressignificando as experiências.

Na literatura, seja pelo ato de ler ou pelo de contação de histórias, pode-se criar um espaço de subjetividade, em que é possível exercitar a criatividade, expressar emoções e, até mesmo, realizar algo da ordem de uma “catarse” ao narrar nossas próprias trajetórias. Logo, além do consciente, a literatura toca o inconsciente das pessoas. (1)

Considerando que as formações do inconsciente incluem os sonhos, podemos afirmar que o encontro com o universo poético e com a ficção é algo inerente ao ser humano, independente da cultura, do tempo e do contexto sócio-histórico.

(1) A literatura por si só já pode ter efeitos terapêuticos, sendo uma estratégia de cuidado de si que pode ser usada por cada pessoa em seu cotidiano.

Reconhecendo esse potencial da literatura, existem serviços de saúde mental que a utilizam diretamente com o objetivo terapêutico por meio de oficinas terapêuticas

(oficinas literárias), dentre outras possibilidades assistenciais.



O sonho assegura durante o sono a presença indispensável deste universo, independentemente da nossa vontade (CANDIDO, 2017, p. 176-177).

A literatura possibilita a reflexão sobre o mundo interior de cada pessoa, (re)organizando o turbilhão de pensamentos e emoções que possam vir a se “emaranhar” diante de um contexto desafiador que gere tristeza, incerteza, ansiedade, angústia, dentre outros componentes afetivos. Logo, pode-se buscar organizar o caos subjetivo através da literatura.



A literatura corresponde a uma necessidade universal que deve ser satisfeita sob pena de mutilar a personalidade, porque pelo fato de dar forma aos sentimentos e à visão do mundo ela nos organiza, nos liberta do caos e portanto nos humaniza. Negar a fruição da literatura é mutilar nossa humanidade.

(CANDIDO, 2004, p. 180)

Além da organização subjetiva, o oposto também pode ocorrer, uma vez que a leitura amplia o contato com um universo, onde outras possibilidades se apresentam e um novo repertório de respostas é possível, o que pode fazer cada pessoa rever pensamentos, opiniões e sentimentos. Por vezes, coloca-se em questão visões de mundo cristalizadas, desestabilizando rotinas consideradas “naturais” e, por isso, únicas possibilidades existenciais, que mantêm pessoas em circunstâncias que lhe trazem sofrimento. Nesse contexto, é positivo acolher o novo, o que realiza alguma desorganização subjetiva temporária, com o intuito de permitir a construção de outras possibilidades de existência e outros modos de viver.

## Reflexões:



Você lembra de algum(a) personagem com quem se identificou ?



E de algum(a) personagem que inspirou em você a vontade de realizar alguma mudança em sua vida ?



O atual contexto de pandemia de Covid-19 te fez lembrar de alguma história que já tenha lido? Caso sim, teve algo dessa história que possa ser considerado como um aprendizado?

A possibilidade de ler o próprio universo favorece reconhecer-se enquanto sujeito ativo na construção de sua própria identidade. Assim, gradativamente, ampliam-se o repertório sociocultural e a análise crítica, uma vez que a experiência do debate literário auxilia, inclusive, na possibilidade de transformação da visão de mundo.



Logo, o mergulho no universo literário (por vezes fictício) pode transformar a pessoa subjetivamente, o que a faz retornar da “imersão” interior diferente do que era anteriormente, o que impacta na realidade externa, já que se pode buscar rever os seus posicionamentos diante da sociedade. A transformação interna tem impacto na externa, havendo alteração na visão do que seria o “mundo real”. Isso pode impactar também na saúde social, já que poderíamos investir na qualidade das relações humanas.

No que tange aos relacionamentos sociais, a literatura pode promover aproximação (ainda que virtual) e construção/ampliação de vínculos afetivos. Quando as narrativas são compartilhadas, pode-se ter a sensação de alívio. Além disso, ao compartilhar narrativas com o outro, ambos podem ampliar os seus repertórios de possibilidade, ressignificando visões de mundo.



A literatura estimula a empatia, já que podemos nos colocar no lugar do outro e, “misturados” a ele, nos “descolamos” temporariamente de nós mesmos. Assim, temos a oportunidade de vivenciarmos a experiência de ser o outro, o que pode repercutir em relações sociais mais humanas e respeitadas. Logo, como diz o professor e crítico literário Antonio Candido, a fabulação nos “humaniza.”

(CANDIDO, 2004, p. 180)

No que tange à formação integral, a educação literária favorece a construção do conhecimento, a análise crítica, a emancipação dos sujeitos, o potencial de transformação social e o desenvolvimento da cidadania.

## Reflexões:



Você reserva um tempo de sua rotina para ler?



É possível alguma reorganização do cotidiano para buscar um tempo para a literatura?

Estamos inseridos na sociedade contemporânea, que valoriza a velocidade, o imediatismo, o produtivismo e a multifuncionalidade, impactando diretamente na disponibilidade para a leitura. Isso dificulta ter o foco e o investimento do tempo de concentração das pessoas em uma única atividade, já que são estimuladas a fazer várias tarefas simultâneas, ainda que a maioria fique incompleta. Por isso, é necessário repensar o papel do ócio. Muito além de um luxo, o ócio produtivo possibilita o acesso à literatura, garantindo a satisfação de um direito constitucional.

Dentre os direitos e garantias fundamentais, destaca-se o lazer, sendo este promotor de saúde. A literatura, portanto, deve ser direito humano fundamental, conforme preconiza Antônio Candido.



Assim, a saúde, a formação integral, as relações sociais e a política estão interligadas, o que reforça os vários aspectos da literatura e o quanto ela interfere em múltiplas dimensões da vida.

Considerando a relevância do direito à literatura e a inserção escolar, a ideia para a formação de um clube de leitura como estratégia de fomento à Educação Literária surgiu em 2019, nas aulas de Língua Portuguesa, realizadas com estudantes



do Ensino Médio Integrado ao curso Técnico em Guia de Turismo do IFRJ/Resende.

Nesses encontros, foi criado um espaço de fruição e trocas de leituras, que foi denominado como Roda Literária, sendo essas atividades um instrumento que estimula o acesso ao conhecimento.

Considerando a importância da extensão no tripé da academia, que também engloba o ensino e a pesquisa, a proposta da Roda Literária foi expandida, ultrapassando os muros institucionais e constituindo-se enquanto ação extensionista.

Considerando a sua função institucional, a implementação da Extensão nos Institutos Federais

[...] tem como diferencial o atendimento aos segmentos sociais e ao mundo do trabalho com ênfase na inclusão social, emancipação do cidadão, favorecendo o desenvolvimento local e regional, a difusão do conhecimento científico e tecnológico, a produção da pesquisa aplicada e a sustentabilidade socioeconômica.

(CONIF, 2013, p. 20).

Em vista disso, é necessário que uma ação extensionista considere as características regionais dos espaços onde se encontram, o que também perpassa pela ideia de territorialidade, ideia essa que fundamenta o papel social dessas instituições educativas.

Nessa perspectiva, em parceria com o IFRJ/Niterói, foi elaborado o Projeto de Extensão Sermentes Poéticas – Clube de Leitura Literária, que foi aprovado em edital interno para fomento da Extensão, integrando as comunidades interna e externa de ambos os campi.

O Projeto de Extensão em pauta propõe-se a promover a Educação Literária, com o intuito de favorecer o direito à literatura, bem como fomentar nos envolvidos em um fortalecimento da relação com a leitura do texto literário.



Além de contribuir com a formação, o projeto estimula o cultivo do hábito de ler, possibilitando a ação transformadora das palavras sobre a formação do ser, bem como com a construção de cidadãos críticos e responsáveis pela transformação da sociedade.



Busca-se garantir a experiência da literatura, já que, sem esse acesso, a capacidade da humanidade terá sido restringida

Desta maneira, com a formação do Sermentes Poéticas Clube de Leitura Literária, almejamos instigar o desenvolvimento sociocultural dos educandos a partir de sua relação com a literatura universal para que, assim, possamos contribuir para a construção de uma nação com um futuro digno, repleto de indivíduos que possam ser transformados pelo Direito à Educação Literária.



Durante todas as etapas de construção e desenvolvimento, o Projeto de Extensão buscou firmar parcerias com os núcleos institucionais do IFRJ, a saber:

Núcleo de Estudos Afro-brasileiros e Indígenas (NEABI) e Núcleo de Gênero e Diversidade Sexual (NUGEDS). Adicionalmente, vinculou-se às bibliotecas de ambos os campi, além do Projeto de Extensão “Cineclube Quilombo dos Puris”, do campus Resende, e do Projeto de Pesquisa e Extensão “Literatro: uma proposta de conjugação de linguagens”, de Niterói. Essas inter-relações são cruciais para as integrações e a pluralização do repertório de leitura/curadoria em fase de construção.

Cabe destacar que, em meio à Pandemia da Covid-19, o Clube de Leitura foi reestruturado, a fim de que os encontros fossem virtuais.

Embora percamos temporariamente a vivacidade dos vínculos presenciais, a modalidade on-line, que é necessária a esse momento de emergência em saúde, amplia a praticidade de participação no projeto no formato on-line, podendo agrupar virtualmente servidores, estudantes e comunidades dos territórios dos campi e ser divulgado nas redes sociais, principalmente via página oficial Instagram:



**@clubedeleituraifrj**

A página oficial do Projeto de Extensão valoriza o protagonismo dos alunos envolvidos na elaboração das postagens e fomenta a leitura, as trocas de experiências e o debate com os seguidores do perfil, sendo um espaço virtual democrático e em rede.

Como forma de apresentar o projeto às comunidades externa e interna do IFRJ, foram organizados saraus literários, tendo sido o primeiro na IV Semana Acadêmica do IFRJ Campus Resende.



Já na IV Semana de Educação, Tecnologia, Ciência e Cultura (Semana ETC), do Campus Niterói, em outubro de 2020, ocorreu o segundo Sarau virtual, vinculado ao Projeto de Extensão Sermentes Poéticas – Clube de Leitura Literária, com participação de servidores, estudantes e comunidade.



Que ao término de uma história, não fechemos a possibilidade de construir o vínculo com a literatura.

Assim como a vida, o mais importante é vivenciar o percurso, como nos indica a história As Mil e uma Noites (GALLAND, 2015). Para escapar da morte ao casar-se, Sherazade cria uma gama de enredos a fim de cativar o sultão Shariar, mantendo-se viva a cada amanhecer

## REFERÊNCIA

CANDIDO, Antonio. “O direito à literatura”. In: Vários Escritos. São Paulo: Duas Cidades, 2004.

Conselho Nacional das Instituições Federais de Educação Profissional e Tecnológica (CONIF). Extensão Tecnológica: Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica. Cuiabá (MT): CONIF/IFMT, 2013.

GALLAND, Antoine (versão). As mil e uma noites. Trad. Alberto Diniz; apresentação Malba Tahan. – [Edição especial] – Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2015.

LISPECTOR, Clarice. Crônicas para jovens: de bichos e pessoas. (org.). Pedro Karp Vasquez. Rio de Janeiro: Rocco Jovens Leitores, 2012. (Crônica para jovens).

QUEREMOS ESCUTAR VOCÊ:

 [CLIQUE AQUI](#) E NOS INFORME QUAL TEMA GOSTARIA QUE FOSSE DISCUTIDO NOS INFORMATIVOS

PARA MAIS INFORMAÇÕES, ENTRE EM CONTATO



cotp.cnit@ifrj.edu.br



Redação:

Coordenação Técnico Pedagógica - CoTP/Niterói  
Isis Villa (assistente social) e Livia Brum (psicóloga)

Projeto de Extensão Sermentes Poéticas - Clube de Leitura Literária - IFRJ - *Campi* Resende e Niterói  
Suelen Gonçalves Vasconcelos (professora do Campus Niterói)  
Clauber Ribeiro Cruz (professor do Campus Resende)

