LEITURA: UMA PRÁTICA COGNITIVAMENTE ESTIMULADORA

Paola Biazin[1]; Júlia Schneider Protas[2]
1 Acadêmica de psicologia. IMED. paola_biazin@outlook.com.br
2 Psicóloga, Doutora em Ciências Médicas - UFRGS. Coordenadora e docente do curso de psicologia da IMED - POA. IMED. julia.protas@imed.edu.br

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, a Lei n° 10.216 redireciona o modelo assistencial em saúde mental, garantindo direitos de tratamento promotor de saúde à população (Brasil, 2001) em lugar da conduta higienista da época, com tratamento insalubre. Tendo em vista tal mudança de paradigma, propostas promotoras de saúde mental com respaldo científico, como atividades de leitura, ocupacionais e cognitivamente estimulantes (CE) (Wilson, De Leon, Barnes, Schneider, Bienias et al., 2002; Izquierdo, 2018; Kidd & Castano, 2013; Rizzolo, Zipp, Stiskal & Simpkins, 2009; Djikic, Oatley & Moldoveanu, 2013), deveriam ser preconizadas em hospitais e demais espaços reformulados para a promoção da saúde mental no Brasil.

Apesar da efetividade das internações psiquiátricas de curta permanência (Johnstone & Zolese, 1999), a postura depositária representa um problema de saúde pública, pois negligência as capacidades mentais ao proporcionar lugar apenas para repouso, manutenção da medicação e cuidados ao corpo. O objetivo do presente trabalho é o levantamento de evidências a respeito da estimulação cognitiva e analise dos dados de um clube de leitura proposto em benefício às pessoas internadas em um residencial terapêutico.

2 METODOLOGIA

Para a construção desse trabalho foi feita uma revisão integrativa da literatura e devido ao escasso material sobre o tema, optou-se por não limitar a pesquisa em relação ao tempo de publicação das obras, dando preferência às melhores revistas e trabalhos mais atuais possíveis. O Clube de Leitura foi estruturado sem tema definido, tendo a autora como

mediadora e público-alvo todos os pacientes de um residencial terapêutico de Porto Alegre. Este trabalho foi realizado durante o estágio básico do curso de psicologia.

Os participantes foram incentivados a escolher um livro de sua preferência, de posse sua ou do residencial, realizaram-se algumas exposições dos livros da casa. Os encontros eram semanais, com aproximadamente uma hora de duração. Guiados por perguntas semiestruturadas, foi explorado os gêneros literários preferidos, hábitos de leitura, motivos da escolha do livro, motivação antes e depois da leitura, reflexão de futuras escolhas de livros, sentimentos eliciados, breve resumo sobre a leitura e, por fim, abrindo para comentários. A cada semana, era incentivado a leitura de no mínimo 10 páginas. No total, entre outubro e dezembro de 2021, foram realizados 11 encontros.

3 Resultados e discussão

No primeiro encontro, evidenciou-se a incompatibilidade de trabalhar uma única obra por conta da heterogeneidade do grupo, diferindo em: atenção, interesses, velocidade e profundidade de compreensão. Os pacientes tinham de 20 a 56 anos aproximadamente, com diversos transtornos psiquiátricos e, entre os integrantes, 3 pessoas já haviam cursado letras. O clube de leitura influenciou o total de 11 pessoas, 5 delas participaram com maior frequência e interação nos encontros, com oscilação de presença de 6 a 2 integrantes. Ao total 9 pacientes iniciaram ou retomaram o hábito de leitura e 4 livros foram finalizados. Alguns integrantes apresentaram empolgação e motivação para seguir lendo.

Uma paciente relatou encontrar no Clube impulso para retomar projetos antigos de escrita e instigação para prosseguir na leitura devido à síntese feita para o grupo, análise e reflexão estimuladas. Um paciente parou de ler por desinteresse no livro escolhido, outro participava bastante no grupo com leituras anteriores ao clube e por fim, outro paciente relatou fazer a leitura de um livro para poder participar do clube, mas acabou não participando.

Os resultados encontrados corroboram com a perspectiva de como os clubes de leitura são relevantes e benéficos à sociedade (Álvarez, 2016). O potencial de estimulação cognitiva (Izquierdo, 2018; Wilson, Boyle, Yu, Barnes, Schneider et al., 2013) e de redução expressiva dos níveis de estresse (Rizzolo et al., 2009) gerados pelas sínteses e leituras, podem contribuir na estabilização do quadro dos pacientes de forma terapêutica e ocupacional, sendo de extrema importância principalmente para pessoas de idade mais avançada, muitas vezes com poucos estímulos pela institucionalização.

O conceito de Reserva Cognitiva (RC), cunhado por Yaakov Stern (2019), tenta explicar os vários casos em que o nível de prejuízo cerebral não era congruente com o desfecho clínico. Em linhas gerais, aspectos funcionais e estruturais do encéfalo, podem exercer um papel protetor frente às neuropatologias minimizando seus efeitos, de forma que quanto maior a RC, mais grave terá de ser a neuropatologia para causar prejuízos funcionais no indivíduo (Richards & Deary, 2005). Já, segundo Izquierdo (2018), a perda de memória pode ser explicada pela propriedade neural de perda de função, seguida por atrofia das sinapses, devido à falta de uso. Seja qual for o mecanismo que explica a perda de memória, pesquisas buscam por maneiras efetivas de preservar a cognição para maior qualidade de vida.

Nesse sentido, pesquisadores afirmam relação positiva entre o nível de estimulação cognitiva e preservação da cognição (Wilson, Scherr, Schneider, Tang & Bennett, 2007). A participação frequente em atividades CE, como ler jornais e livros, é associada com menor declínio na cognição global, velocidade perceptual, memória de trabalho e como fator protetor frente ao desenvolvimento da Doença de Alzheimer (DA) (Wilson et al., 2002). Atividades CE mais frequentes ao longo da vida estão associadas a um declínio cognitivo mais tardio, independente da condição neuropatológica (Wilson et al., 2013). Em um estudo com 66 idosos, grupo controle, e outros 17, com DA, a RC alterou significativamente a relação de desempenho dos indivíduos. O aumento da deposição de amiloide, fibra rígida que prejudica a

função do órgão e é associada com baixa performance cognitiva, tinha menor ou nenhuma associação a um desempenho neuropsicológico pior, quanto mais alto fossem os níveis de RC (Rentz, Locascio, Becker, Moran, Eng et al., 2010).

O processo de leitura possui diversos modelos de compreensão sobre a resposta neuroanatomia (Bailer & Tomitch, 2021). O que podemos concluir é que a operação ocorre de forma complexa e demandante de várias áreas do cérebro. Segundo Izquierdo (2018), o mecanismo de leitura se dá por uma avaliação do cérebro das palavras conhecidas, iniciadas com aquela determinada letra, a seguir, com as duas primeiras letras e assim, até identificar a palavra que nos é exposta. Nesse processo há a evocação simultânea e rápida de uma sequência de memórias, tais como, visuais, de linguagem, imagem e vias moduladoras dependentes de emoções e sentimentos, por não existirem memórias sem emoções. Visto que a repetida estimulação mantém a sinapse, a leitura serve como uma opção superior às outras por exigir muito do cérebro e, em particular, intensamente da memória (Izquierdo, 2018).

A leitura, especificamente de ficção, está relacionada positivamente ao aprimoramento da Teoria da Mente Afetiva, habilidade de detectar e entender emoções de outras pessoas (Kidd & Castano, 2013). A necessidade de fechamento cognitivo alto, nos leva a depender de pistas de informações prévias, com redução da produção interna de hipóteses (Mayseless & Kruglanski, 1987). Ao comparar a leitura de contos e ensaios, há um declínio da necessidade de fechamento cognitivo significativo ligado aos contos, sendo o tipo de escrita o possível responsável pela diferença e não o teor de ficção da leitura (Djikic et al., 2013).

4 CONSIDERAÇÕES [FINAIS]

A apresentação dos dados do clube de leitura e revisão da literatura a respeito de terapêuticas e atividades CE, reforçam a importância de atividades que contribuam para a saúde mental de pessoas institucionalizadas. O principal benefício observado foi a proteção gerada pela RC frente a demências, condição que incapacita ainda mais o paciente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, C. A. (2016). Clubs de lectura: ¿Una práctica relevante hoy?. doi: 10.34096/ics.i35.2512.

Bailer, C., & Tomitch, L. M. B. (2021). Leitura no cérebro: processos no nível da palavra e da sentença. Cadernos de Tradução, 40, 149-184. doi: 10.5007/2175-7968.2020v40nesp2p149.

Brasil. (2001). Lei 10.216: Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm.

Djikic, M., Oatley, K., & Moldoveanu, M. C. (2013). Opening the closed mind: The effect of exposure to literature on the need for closure. Creativity research journal, 25(2), 149-154. doi: 10.1080/10400419.2013.783735.

Izquierdo, I. (2018). Memória (3a ed.). Porto Alegre, RS: Artmed.

Johnstone, P., & Zolese, G. (1999). Systematic review of the effectiveness of planned short hospital stays for mental health care. *BmJ*, *318*(7195), 1387-1390. doi: 10.1136/bmj.318.7195.1387.

Kidd, D. C. & Castano, E. (2013). Reading literary fiction improves theory of mind. *Science (New York, N.Y.)*, *342*(6156), 377–380. doi: 10.1126/science.1239918.

Mayseless, O. & Kruglanski, A.W. (1987). What makes you so sure? Effects of epistemic motivations on judgmental confidence. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 39(2), pp.162-183. doi: 10.1016/0749-5978(87)90036-7.

Rentz, D. M., Locascio, J. J., Becker, J. A., Moran, E. K., Eng, E., Buckner, R. L., ... & Johnson, K. A. (2010). Cognition, reserve, and amyloid deposition in normal aging. *Annals of neurology*, *67*(3), 353-364. doi: 10.1002/ana.21904.

Richards, M., & Deary, I. J. (2005). A life course approach to cognitive reserve: a model for cognitive aging and development?. *Annals of Neurology: Official Journal of the American Neurological Association and the Child Neurology Society*, *58*(4), 617-622. doi: 10.1002/ana.20637.

Rizzolo, D., Zipp, G. P., Stiskal, D., & Simpkins, S. (2009). Stress management strategies for students: The immediate effects of yoga, humor, and reading on stress. *Journal of College Teaching & Learning (TLC)*, *6*(8). doi: 10.19030/tlc.v6i8.1117.

Stern Y. (2009). Cognitive reserve. *Neuropsychologia*, *47*(10), 2015–2028. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2009.03.004.

Wilson, R. S., De Leon, C. F. M., Barnes, L. L., Schneider, J. A., Bienias, J. L., Evans, D. A., & Bennett, D. A. (2002). Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer disease. *Jama*, *287*(6), 742-748. doi: 10.1001/jama.287.6.742.

Wilson, R. S., Boyle, P. A., Yu, L., Barnes, L. L., Schneider, J. A., & Bennett, D. A. (2013). Life-span cognitive activity, neuropathologic burden, and cognitive aging. *Neurology*, *81*(4), 314–321. doi: 10.1212/WNL.0b013e31829c5e8a.

Wilson, R. S., Scherr, P. A., Schneider, J. A., Tang, Y., & Bennett, D. A. (2007). Relation of cognitive activity to risk of developing Alzheimer disease. *Neurology*, *69*(20), 1911-1920. doi: 10.1212/01.wnl.0000271087.67782.cb.