
A INFLUÊNCIA DA LEITURA NA SAÚDE MENTAL: A percepção de jovens adultos brasileiros

THE INFLUENCE OF READING ON MENTAL HEALTH: The perception of brazilian young adults

Autora Correspondente:

Beatriz Cardoso da Costa¹

E-mail: psibeacosta01@gmail.com

ORCID: 0009-0008-4488-1600

Roseane Torres de Madeiro¹

ORCID: 0000-0002-7734-4800

Giovana Rutowicz Lanhellas¹

ORCID: 0009-0002-9451-7547

¹*Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA). Belém-PA, Brasil*

Resumo

Este estudo investigou a influência da leitura na saúde mental de jovens adultos brasileiros, considerando os desafios emocionais característicos dessa fase da vida. Objetivou-se compreender de que forma a leitura é percebida como estratégia complementar de cuidado emocional e recurso subjetivo de enfrentamento. Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória e transversal, com abordagem quantitativa e qualitativa. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário digital, divulgado virtualmente, com a participação de 100 jovens adultos brasileiros que possuem o hábito de leitura. Os dados foram analisados por estatística descritivas e tabelas de contingência, com auxílio do software JASP. Os resultados indicaram que a leitura é amplamente percebida como uma prática benéfica à saúde mental, associada à redução do estresse e da ansiedade, à melhoria do humor, ao estímulo à autorreflexão e ao conforto emocional. Observou-se ainda que leitores mais frequentes relataram maior percepção de benefícios emocionais relacionados à prática da leitura. Apesar das limitações relacionadas à amostra por conveniência e predominância regional dos participantes, conclui-se que a leitura pode atuar como ferramenta complementar de promoção do bem-estar emocional e cuidado subjetivo.

Palavras-chave: Leitura; Saúde Mental; Ansiedade; Jovem Adulto; Bem-estar.

Abstract

This study investigated the influence of reading on the mental health of Brazilian young adults, considering the emotional challenges characteristic of this stage of life. The objective was to understand how reading is perceived as a complementary strategy for emotional care and a subjective tool for coping. This is a descriptive, exploratory, and cross-sectional study with quantitative and qualitative approaches. Data collection was carried out through a digital questionnaire distributed online, with the participation of 100 Brazilian young adults who reported having reading habits. The data were analyzed using descriptive statistics and contingency tables using JASP software. The results indicated that reading is widely perceived as a beneficial practice for mental health, associated with the reduction of stress and anxiety, mood improvement, stimulation of self-reflection, and emotional comfort. It was also observed that more frequent readers reported a greater perception of emotional benefits related to reading practices. Despite the limitations related to convenience sampling and the regional predominance of participants, it is concluded that reading may act as a complementary tool for promoting emotional well-being and subjective coping.

Keywords: Reading; Mental Health; Anxiety; Young Adults; Well-being

Introdução

A leitura é uma prática simbólica e cultural que acompanha o ser humano desde os primórdios da escrita. Ao longo do tempo, ela passou por ressignificações importantes de instrumento elitista reservado a poucos, como membros da nobreza e do clero, à atividade amplamente acessível e valorizada nos contextos educacionais, profissionais e pessoais. Além de suas funções informativas, educacionais e estéticas, a leitura pode ser também compreendida como um espaço de subjetivação, de elaboração emocional e de acolhimento simbólico. No cenário atual, marcado por crises sociais, sobrecarga emocional e adoecimento psíquico crescente, sobretudo entre jovens adultos, a leitura desponta como uma possível aliada na promoção do bem-estar psicológico.

A juventude adulta é um período de transição caracterizado por mudanças significativas na vida das pessoas. Trata-se de uma fase de maior responsabilização, tomada de decisões importantes, construção de autonomia e definição de identidades. Ao mesmo tempo, é também um momento de incertezas, cobranças sociais, instabilidade emocional e vulnerabilidade subjetiva. Diversos jovens adultos relatam sintomas como estresse, ansiedade, fadiga mental e desânimo, muitas vezes sem acesso suficiente a recursos terapêuticos formais. Diante disso, torna-se relevante explorar estratégias acessíveis que possam colaborar com o cuidado da saúde mental, entre elas, a leitura.

A leitura, nesse contexto, pode operar como um espaço de desaceleração e reflexão. O contato com histórias, personagens e narrativas emocionais pode favorecer o reconhecimento de sentimentos, a autorreflexão e o alívio de tensões. Além disso, por ser uma prática individual, subjetiva e acessível, a leitura pode representar um recurso complementar às estratégias de autocuidado, funcionando como uma

ferramenta simbólica de enfrentamento emocional.

Entretanto, observa-se que, apesar do potencial terapêutico atribuído à leitura, os índices de leitura entre jovens brasileiros vêm diminuindo. Tal cenário contrasta com o aumento das demandas emocionais dessa população, o que levanta questionamentos sobre a relação entre o hábito de leitura e a saúde mental, especialmente sob o ponto de vista dos próprios leitores. Essa lacuna evidencia a importância de se investigar, de forma sistematizada, a percepção dos jovens adultos acerca dos efeitos emocionais atribuídos à leitura em suas vidas cotidianas.

Diante disso, a presente pesquisa partiu da seguinte questão norteadora: a leitura influencia na saúde mental do jovem adulto, auxiliando no alívio de sintomas de estresse, ansiedade e depressão? Como objetivo geral, propôs-se investigar os efeitos da atividade da leitura na saúde mental do jovem adulto. Entre os objetivos específicos, buscou-se: (1) analisar a percepção do jovem adulto acerca da influência da leitura sobre a sua saúde mental; (2) levantar dados de hábitos de leitura em relação ao gênero literário mais acessado pelo leitor e sua constância; e (3) identificar as motivações pessoais que levam os jovens adultos a manter o hábito de leitura e como relacionam com a sua saúde mental.

A escolha do tema justifica-se pela relevância de se compreender práticas cotidianas que possam atuar como dispositivos subjetivos de cuidado. A leitura, enquanto prática voluntária e acessível, pode contribuir para o alívio emocional e para estratégias complementares de cuidado em saúde mental. No contexto brasileiro, especialmente entre os jovens adultos, a prática da leitura assume uma importância ainda maior, visto que essa fase da vida é marcada por intensas transformações pessoais e sociais. Ao investigar essa relação sob a ótica do próprio leitor jovem adulto, o presente estudo visa contribuir com o campo da Psicologia e da

Saúde Mental, ampliando as discussões sobre estratégias complementares de promoção do bem-estar emocional. A pesquisa foi delimitada a jovens adultos com idades entre 18 e 29 anos, residentes no Brasil, que possuem o hábito de leitura. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário digital criado pela plataforma Google Formulários, com perguntas quantitativas e qualitativas, aplicado de forma remota e voluntária.

Desenvolvimento

A leitura pode ser compreendida como um processo cognitivo de interpretação e atribuição de significados às palavras, mas também como uma experiência simbólica que atravessa a história e a cultura (Leitura, s.d.). Desde as práticas da escrita cuneiforme da Mesopotâmia (Rede, 2009), passando pela oralidade e elitização do acesso à leitura, até os dias atuais com livros digitais e audiobooks, essa prática evoluiu e tornou-se cada vez mais acessível, embora ainda envolva por desigualdades sociais e de gênero.

Historicamente, mulheres que liam eram vistas com desconfiança e associadas a comportamentos inadequados ou desviantes. Lorenzetto (2016) destaca que a leitura, por muito tempo, foi negada às mulheres, o que também é ilustrado por representações culturais como a animação *A Bela e a Fera* (1991), onde a protagonista é criticada por seu gosto pelos livros. Essas referências demonstram como o ato de ler sempre esteve associado à autonomia de pensamento, sendo muitas vezes percebida como uma ameaça ao controle social.

Do ponto de vista psicológico, a leitura é uma atividade que contribui diretamente para o desenvolvimento cognitivo, crítico, linguístico e social. Alexandre (2019) afirma que ler é um exercício que permite a construção de universos simbólicos e estimula o pensamento complexo. Fay (PUC, 2024) complementa, destacando que o hábito da leitura favorece a

criatividade, a escrita, o senso crítico e a autorreflexão.

Para além do desenvolvimento cognitivo, a leitura também pode atuar como um recurso de enfrentamento emocional. De acordo com o Ministério da Saúde (s.d.), a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu a saúde mental como um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de lidar com as demandas da vida, desenvolver suas habilidades e contribuir com sua comunidade. Isso inclui aspectos emocionais, sociais e ambientais que moldam o comportamento e as escolhas individuais. Portanto, práticas como a leitura, que estimulam a autorregulação e o contato com a subjetividade, podem contribuir para esse equilíbrio.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), o estresse afeta cerca de 90% da população mundial, com implicações diretas sobre a saúde física e emocional. Entre jovens adultos, os indicadores são ainda mais preocupantes. Um estudo da McKinsey (2020) revelou que 25% dos jovens da Geração Z, nascidos entre 1998 e 2010, relataram sofrimento emocional intenso e maior propensão a pensamentos e comportamentos suicidas em comparação a outras faixas etárias.

Além disso, compreender a fase do jovem adulto é essencial para contextualizar os efeitos da leitura sobre sua saúde mental. No campo da psicologia, Levinson (1977), diz que esta fase está entre 22 a 29 anos e é marcada por intensas transformações identitárias, sociais e emocionais. No Brasil, a Política Nacional de Juventude (Lei nº 11.129/2005) considera jovem adulto a faixa etária entre 15 e 29 anos, enquanto o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA; Lei nº 8.069/1990) define a maioridade legal aos 18 anos. Trata-se, portanto, de uma fase liminar entre a adolescência e a vida adulta, frequentemente atravessada por conflitos sobre autonomia, escolhas profissionais, relacionamentos e autopercepção. Esse período de instabilidade

subjetiva pode tornar os jovens adultos mais suscetíveis ao sofrimento psíquico, o que justifica a importância de investigar estratégias de autocuidado acessíveis e eficazes, como a leitura, nesse contexto de desenvolvimento.

Dessa forma, esses dados apontam para a importância de se promover práticas acessíveis que favoreçam o autocuidado e a saúde mental. Segundo Buchweitz (PUC, 2024), a leitura estimula o funcionamento cerebral, promove descanso emocional e ajuda a reorganizar simbolicamente experiências internas. Ao se envolver com personagens e enredos, o leitor se reconhece e, muitas vezes, ressignifica suas emoções.

Entretanto, os índices de leitura entre brasileiros ainda são preocupantes. A 6ª edição da pesquisa Retratos da Leitura no Brasil (Instituto Pró-Livro, 2024) mostrou que 53% da população não leu nenhum livro nos três meses anteriores à pesquisa, o que representa uma queda significativa nos últimos anos.

No que diz respeito à leitura entre jovens adultos, no campo editorial, a literatura jovem adulta tem ganhado destaque por dialogar com dilemas existenciais típicos dessa faixa etária. Ao encontrar nos livros personagens e histórias semelhantes às suas vivências, o jovem leitor sente-se menos isolado e mais capaz de refletir sobre sua própria condição emocional.

Diante disso, é importante falar sobre os tipos de leitura que promovem benefícios emocionais, entre elas destacam-se os livros de autoajuda. Gomes (USP, 2021) aponta que, embora não substituam a psicoterapia, os livros de autoajuda podem ser importantes pontos de partida para que o leitor perceba a necessidade de buscar ajuda profissional. Apesar desse cenário, é importante considerar que nem todos os autores de livros de autoajuda são especialistas na área, o que pode dificultar a evolução emocional do leitor se esse conteúdo não for bem assimilado. Cabe ao psicoterapeuta, inclusive, investigar o

motivo que levou o paciente a buscar esse tipo de conteúdo e acolher essa necessidade dentro do processo terapêutico. Nesse viés, os livros, de modo geral, podem ser usados como um auxílio ao cuidado emocional.

Por fim, a leitura também pode ser aliada da psicoeducação, estratégia frequentemente utilizada em contextos clínicos e comunitários. Segundo o Instituto de Psiquiatria do Paraná (s.d.), a psicoeducação visa ampliar o conhecimento do paciente e sua rede de apoio sobre as questões emocionais e os modos de enfrentamento, e a leitura pode integrar esse processo como uma ferramenta de reflexão e elaboração simbólica.

Metodologia

A metodologia utilizada foi de natureza quantitativa e qualitativa, caracterizando-se como um estudo descritivo, exploratório e transversal. Participaram da pesquisa 100 jovens adultos brasileiros, com idades entre 18 e 29 anos, de diferentes regiões do país, gêneros e com o hábito regular de leitura. Foram incluídos participantes que se enquadrar na faixa etária estabelecida e que aceitaram voluntariamente participar da pesquisa mediante aceite eletrônico do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos questionários incompletos, duplicados ou respondidos por indivíduos fora da faixa etária delimitada para o estudo.

Para a coleta dos dados, foi utilizado um questionário online estruturado, composto por perguntas sobre dados sociodemográficos, hábitos de leitura, percepção sobre saúde mental e impactos emocionais associados à prática da leitura. O instrumento foi disponibilizado por meio da plataforma Google Formulários, utilizando acesso restrito às pesquisadoras responsáveis, visando garantir maior confidencialidade e segurança no armazenamento das informações coletadas. A divulgação ocorreu por meio das redes sociais das pesquisadoras.

A amostragem foi do tipo não probabilística por conveniência. Os dados obtidos foram analisados por meio de estatística descritiva e tabelas de contingência, com auxílio do software JASP.

Como limitações da pesquisa, destaca-se a utilização de amostragem por conveniência e a predominância de participantes da região Norte, especialmente da cidade de Belém, fatores que podem restringir a generalização dos resultados para toda a população brasileira. Ressalta-se ainda que os dados foram coletados por meio de questionário online autoaplicável, estando sujeitos a possíveis vieses de autorrelato.

Análise e Discussão dos Resultados

Utilizou-se o software JASP (versão 0.18.3) para realização das análises descritivas, incluindo frequências, porcentagens, médias e desvio padrão, bem como tabelas de contingência para cruzamento de variáveis.

Dessa forma, foram selecionadas as tabelas e informações mais relevantes da pesquisa para compor esta seção. Os dados apresentados representam um recorte significativo dos resultados obtidos, com foco na análise das variáveis mais diretamente relacionadas à saúde mental, à percepção dos participantes e aos impactos atribuídos à leitura como prática complementar de enfrentamento emocional.

Tabela 1

Perguntas sociodemográficas

Variáveis	Categoria	n	%
Idade	18–20 anos	25	25%
	21–25 anos	65	65%
	26–29 anos	10	10%
Escolaridade	Superior incompleto	52	52%
Acompanhamento psicológico	Já fez, faz ou quer fazer	99	99%

Fonte: Elaboração própria com base nos dados coletados (n = 100).

A maioria dos participantes tinha entre 21 e 25 anos, com predominância da região Norte, especialmente Belém. Esse recorte etário também é um período crítico para a saúde mental dos jovens, comumente associado a aumento de quadros de ansiedade, estresse e busca por autoconhecimento, o que pode influenciar tanto na demanda por apoio psicológico quanto na adoção de práticas como a leitura para alívio emocional.

O perfil é majoritariamente de jovens em formação acadêmica, com ensino superior incompleto (52%), o que pode favorecer o contato com práticas de leitura tanto por exigência curricular quanto por interesse pessoal. Quase todos os respondentes (99%) já fizeram, fazem ou desejam fazer acompanhamento psicológico, indicando consciência sobre saúde mental e possível abertura a práticas como a leitura para apoio emocional.

Essa faixa etária, segundo o Ministério da Saúde (s.d.), é marcada por desafios relacionados ao desenvolvimento pessoal, adaptação à vida adulta e maior exposição a fatores de risco emocionais. A alta taxa de busca por acompanhamento psicológico demonstra uma predisposição para estratégias de cuidado subjetivo, entre elas a leitura, uma prática cada vez mais valorizada como mecanismo de enfrentamento (Gomes, 2021).

Tabela 2

Percepção da saúde mental dos jovens

Sintomas	Sim (%)
Ansiedade	83%
Estresse	79%
Cansaço	59%
Dificuldade de concentração	52%
Insônia	37%
Falta de motivação	38%
Tristeza profunda	22%

Fonte: Elaboração própria (n = 100).

Os dados indicam uma alta prevalência de sintomas como ansiedade (83%), estresse (79%) e cansaço (59%). Outros sintomas como dificuldade de concentração (52%) e insônia (37%) também são frequentes. Apesar disso, foi possível observar uma diminuição da prevalência de sintomas como tristeza profunda (22%), o que sugere que nem todos os indivíduos apresentam sintomas depressivos graves. Ainda assim, o conjunto de indicadores aponta para um quadro de sofrimento psíquico multifatorial, que exige atenção e estratégias de cuidado diversificadas. Dessa forma, esses resultados reforçam a importância de práticas acessíveis de cuidado emocional, como a leitura, sendo uma atividade potencialmente reguladora, capaz de promover relaxamento, distração, conforto e autoconhecimento, considerando seu caráter acessível, subjetivo e não medicamentoso.

Segundo o Ministério da Saúde (s.d.), a saúde mental pode ser compreendida como um estado de bem-estar psicológico que permite ao indivíduo lidar com as demandas da vida. No entanto, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), o estresse é reconhecido como um importante problema de saúde pública em nível mundial. Nesse contexto, a leitura pode funcionar como estratégia complementar de apoio emocional diante das sobrecargas psíquicas contemporâneas (Buchweitz, 2024).

Tabela 3

Percepção dos impactos positivos da leitura

Impactos	Sim (%)
Escapismo / distração	74%
Redução de estresse e ansiedade	52%
Melhora do humor / bem-estar emocional	49%
Conforto emocional	49%
Autoconhecimento e reflexão	44%
Auxílio na compreensão emocional	30%
Não percebe impacto	4%

Fonte: Elaboração própria (n = 100).

A leitura é amplamente percebida como benéfica. A maioria citou efeitos como escapismo (74%), redução de estresse (52%), bem-estar emocional (49%) e conforto (49%). Apenas 4% dos participantes relataram não perceber nenhum impacto, o que reforça a leitura como uma prática subjetiva relevante para o cuidado psíquico.

De acordo com Fay (2024), a leitura contribui para o desenvolvimento da autorreflexão e da criatividade, além de funcionar como espaço de alívio emocional. Buchweitz (2024) também aponta que o hábito da leitura pode atuar como um estimulante da mente, ajudando o leitor a se desconectar temporariamente das preocupações diárias.

Tabela 4

Por onde são lidos

Variáveis	(%)
Livro físico	87%
Digital (celular, tablet)	68%
Kindle	39%
Audiobook	14%

Fonte: Elaboração própria (n = 100).

Os dados mostram que a maioria dos participantes realiza suas leituras por meio do livro físico (87%), revelando uma forte preferência por esse formato tradicional. Essa escolha pode estar associada à familiaridade, ao conforto visual e à menor exposição a distrações, o que favorece o foco e o envolvimento com a leitura. Segundo Fay (PUC, 2024), a imersão proporcionada por leituras concentradas contribui diretamente para o desenvolvimento do senso crítico e da autorreflexão, habilidades essenciais para o fortalecimento subjetivo.

Apesar da preferência pelo impresso, os meios digitais também são amplamente utilizados: 68% leem pelo celular e 39% utilizam o Kindle. Isso evidencia uma adaptação às novas tecnologias e a valorização da praticidade, especialmente em momentos de deslocamento ou pausas breves

no cotidiano. Essa flexibilidade é coerente com a ideia de leitura como prática acessível e subjetiva, defendida por Alexandre (2019), ao apontar que a leitura abre espaço para imaginar, refletir e reorganizar o mundo interno, independentemente do suporte utilizado.

A leitura via celular pode estar ligada ao fácil acesso a textos curtos, e-books e aplicativos. Já o Kindle representa uma alternativa digital que se aproxima da experiência do papel, com menos estímulos externos. O *audiobook*, por outro lado, foi o menos citado (14%), o que pode indicar menor popularidade do formato ou preferência pela leitura visual.

De forma geral, observa-se uma prática que combina tradição e inovação, adaptando-se às rotinas individuais e contribuindo para a manutenção do hábito, o que pode favorecer seus impactos positivos sobre a saúde mental. Como destaca Buchweitz (PUC, 2024), a leitura pode funcionar como um verdadeiro “estímulo mental” constante, desde que se mantenha como uma prática regular, independentemente do formato.

Tabela 5

<i>Gêneros lidos</i>	
Gênero	(%)
Ficção	92%
Leitura acadêmica	53%
Contos	37%
Crônicas	27%
Poesia	31%
Autoajuda	15%

Fonte: Elaboração própria (n = 100).

A ficção foi o gênero mais citado (92%), reforçando o papel da leitura como forma de imersão emocional e distração. A leitura acadêmica (53%) reflete o perfil estudantil da amostra. Poesia (31%), contos (37%) e crônicas (27%) também foram mencionados. Os dados indicam que os jovens adultos buscam, em geral, leituras com apelo

emocional, acessíveis e conectadas à experiência humana, o que reforça a ideia de que a leitura é usada como forma de entretenimento, reflexão pessoal e possível apoio emocional, além de aspectos diretamente relacionados à saúde mental e às motivações subjetivas do leitor.

Gomes (2021) ressalta que a leitura de livros pode funcionar como uma porta de entrada simbólica para o cuidado psicológico, despertando no leitor a percepção de suas emoções e a necessidade de buscar apoio profissional.

Tabela 6

Frequência de leitura por indicadores positivos

Benefício percebido	Leitura frequente	Leitura pouco
Redução de estresse/ansiedade	32%	20%
Melhora do humor	35%	14%
Escapismo	43%	31%
Autoconhecimento e reflexão	25%	19%
Não percebe benefício	1%	3%

Fonte: Elaboração própria (n = 100).

Participantes que leem com maior frequência tendem a perceber mais benefícios emocionais. Esses dados sustentam a hipótese de que a leitura, especialmente quando constante, pode funcionar como uma ferramenta subjetiva de cuidado emocional, ajudando os jovens a lidar com suas emoções, refletir sobre si mesmos e encontrar alívio em meio a sentimentos de estresse e sobrecarga.

Segundo Alexandre (2019), a leitura amplia o universo simbólico do leitor, favorecendo o desenvolvimento da linguagem, da crítica e do autoconhecimento, sendo esses aspectos que contribuem diretamente para o bem-estar psicológico.

Por fim, embora a pesquisa tenha gerado um volume expressivo de dados, com análises adicionais sobre hábitos de leitura, motivações

subjetivas e cruzamentos mais amplos entre variáveis, optou-se por apresentar neste artigo apenas os resultados mais relevantes para os objetivos propostos, a fim de respeitar os limites de escopo e extensão definidos para esta publicação.

Desse modo, os achados deste estudo indicam que a leitura é amplamente percebida como uma prática benéfica à saúde mental de jovens adultos, especialmente no alívio de sintomas como estresse e ansiedade, além de favorecer o autoconhecimento, o conforto emocional e a distração simbólica. A preferência por gêneros como a ficção reforça o papel da leitura como espaço de identificação e elaboração subjetiva, como discutido por autores como Alexandre (2019) e Fay (2024). A regularidade do hábito leitor mostrou-se um fator relevante para a percepção dos benefícios emocionais, embora sintomas como cansaço e ansiedade ainda estejam presentes mesmo entre os leitores mais frequentes, o que reforça a leitura como recurso complementar, e não substitutivo à psicoterapia. A presença significativa de leitores que associam a leitura à autorreflexão também sugere seu potencial como ferramenta simbólica de apoio emocional. Por outro lado, o estudo apresentou limitações como a amostragem por conveniência e a concentração regional, sugerindo que pesquisas futuras explorem os efeitos da leitura em contextos mais amplos e diversos. Conclui-se que a leitura pode atuar como estratégia subjetiva de autocuidado entre jovens adultos, contribuindo para o bem-estar emocional, principalmente quando integrada a outras formas de cuidado psicológico e a psicoeducação.

Conclusão

A presente pesquisa evidenciou que a leitura pode atuar como uma prática subjetiva de autocuidado entre jovens adultos, contribuindo para a redução do estresse, da ansiedade e para o fortalecimento do bem-

estar emocional. A associação entre leitura frequente e percepção de benefícios emocionais, especialmente por meio de gêneros como a ficção, reforçou seu potencial simbólico e reflexivo. No entanto, a permanência de sintomas como estresse e ansiedade mesmo entre leitores assíduos indicou que a leitura não substitui o cuidado clínico, sendo mais adequada como recurso complementar. Diante disso, recomenda-se que ações de promoção da saúde mental considerem a leitura como ferramenta de apoio emocional, e que futuras pesquisas ampliem a investigação para diferentes contextos, populações e gêneros literários, aprofundando o papel da leitura como estratégia cultural e subjetiva no cuidado psíquico.

Referências

- ALEXANDRE, S. R. de A. **A importância da leitura no processo de ensino e aprendizagem**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Estadual da Paraíba, Paraíba, 2019. Disponível em: <https://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/21822/1/PDF%20-%20Scharlet%20Rayane%20de%20Alencar%20Alexandre.pdf>. Acesso em: 4 jun. 2025.
- BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 4 jun. 2025.
- BRASIL. Lei nº 11.129, de 30 de junho de 2005. Institui o Programa Nacional de Inclusão de Jovens – ProJovem. Disponível em: <https://legis.senado.leg.br/norma/570578/publicacao/34620933>. Acesso em: 31 out. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 4 jun. 2025.
- CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO. **Mais da metade dos brasileiros não lê livros**, aponta pesquisa. 22 nov. 2024. Disponível em: <https://www.cbl.org.br/2024/11/mais-da-metade-dos-brasileiros-nao-le-livros-aponta-pesquisa/>. Acesso em: 4 jun. 2025.
- DARLAN, D. Saúde mental e sua relação com a leitura. **Educação que transforma: Blog da Unileão**, 17 out. 2023. Disponível em: <https://unileao.edu.br/blog/saude-mental-e-sua-relacao-com-a-leitura/>. Acesso em: 4 jun. 2025.
- INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DO PARANÁ. **Psicoeducação: o que é e como é feita?** Disponível em: <https://institutodepsiquiatriapr.com.br/atuacao/psicoeducacao/>. Acesso em: 4 jun. 2025.
- INSTITUTO PRÓ-LIVRO. **Retratos da leitura no Brasil – 6ª edição**. 2024. Disponível em: https://www.prolivro.org.br/wp-content/uploads/2024/11/Apresentac%CC%A7a%CC%83o_Retratos_da_Leitura_2024_13-11_SITE.pdf. Acesso em: 4 jun. 2025.
- LEITURA. **Dicio, Dicionário Online de Português**. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/leitura/>. Acesso em: 30 out. 2024.
- LEVINSON, D. **The seasons of a man's life**. New York: Alfred A. Knopf, 1977.
- LORENZETTO, M. S. Quando a mulher era proibida de ler livros. **Campo Grande News**, 25 ago. 2016. Disponível em: <https://www.campograndenews.com.br/colunistas/em-pauta/quando-a-mulher-era-proibida-de-ler-livros>. Acesso em: 4 jun. 2025.
- MCKINSEY HEALTH INSTITUTE. **Addressing the unprecedented behavioral-health challenges facing Generation Z**. McKinsey & Company, 2022. Disponível em: <https://www.mckinsey.com/industries/healthcare/our-insights/addressing-the-unprecedented-behavioral-health-challenges-facing-generation-z>. Acesso em: 4 jun. 2025.

PUCRS. **Hábito de leitura contribui para o bem-estar e saúde mental**. 29 out. 2024. Disponível em: <https://portal.pucrs.br/noticias/saude/habito-de-leitura/>. Acesso em: 4 jun. 2025.

REDE, M. A transformação do mundo pela escrita. **ComCiência**, 2009. Disponível em: https://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-76542009000900002. Acesso em: 4 jun. 2025.

TROUSDALE, G.; WISE, K. **A Bela e a Fera**. Disney, 1991. Disponível em: <https://www.disneyplus.com/pt-br/movies/a-bela-e-a-fera/3oEh78YRc9VN>. Acesso em: 4 jun. 2025.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Especialistas comentam desafios para a prática da leitura no Brasil. 27 abr. 2023. Disponível em: <https://www5.usp.br/noticias/educacao/especialistas-comentam-desafios-para-a-pratica-da-leitura-no-brasil/>. Acesso em: 4 jun. 2025.