

Os superpoderes da leitura

E se te dissermos que ler te torna mais inteligente? E que ler te pode (quase) teletransportar para dentro de uma história, fazer o teu cérebro acreditar que estás mesmo a viver aquela aventura? Descobre aqui tudo o que os livros podem fazer pela tua cabeça...

Um bom livro faz-te mergulhar num mundo novo, viver uma história, sentires-te próximo de uma personagem. “Adoro ler. Ando sempre com um livro na mochila. Esqueço tudo o que está à minha volta e ‘entro’ na aventura. Só ‘acordo’ quando ouço os colegas a chamarem o meu nome ou então quando toca para entrar nas aulas”, conta Lara da Silva Bateira, 11 anos. Lara anda a ler *Texas, Uma Aventura no Faroeste*, de Ana Saldanha, e voltou a sentir aquilo que já lhe tinha acontecido com outros livros: experimentar o que a personagem está a viver. “A certa altura, li a expressão

‘congelei’. E eu congelei mesmo”, diz Lara a sorrir.

Há uma explicação científica para este ‘congelamento’ da Lara, estudante do 7.º ano. É que quando lemos, e quando gostamos muito do que estamos a ler, há zonas do nosso cérebro que se ativam como se estivéssemos de facto a viver o mesmo que aquela personagem. Uma equipa de investigadores franceses, liderados por Véronique Boulenger, chegou à conclusão que se lermos que uma

personagem está, por exemplo, a correr superdepressa, as zonas do nosso cérebro que estão ligadas à capacidade de correr vão ser ativadas – mesmo que estejas deitado no sofá da sala a ler. Espetacular, não achas?!

Um livro pode envolver-te de tal maneira que podes, de facto, viver o que estás a ler. Como se as palavras te transportassem para outro lugar.

Uma espécie de realidade virtual sem precisares de simuladores nem de óculos 3D.

“Ler faz bem ao cérebro. É como

Sabias que a Rede das Bibliotecas das Escolas festeja este mês 20 anos?

UM CÉREBRO QUE LÊ, BRILHA

Nesta imagem mostramos as zonas que são ativadas quando lemos e qual a função de cada uma



Faz bem a quê?

Como já percebeste, ler faz bem a muita coisa. Aqui ficam alguns exemplos...

- 1 Enriquece o teu **VOCABULÁRIO**, porque conheces palavras novas e podes descobrir novas maneiras de formar frases
- 2 Ao folheares as páginas de um livro, treinas a tua capacidade de **CONCENTRAÇÃO**
- 3 Torna-te mais **CRATIVO**, porque descobres maneiras de encarares situações, e de resolver problemas que se podem basear naquilo que as personagens fazem
- 4 Torna-te mais **EMPÁTICO**, ou seja, mais atento aos problemas dos outros. Quando te deparas com uma personagem que está a passar por um momento difícil, ficas solidário com ela e isso também pode passar para situações do teu dia a dia
- 5 Abre-te **HORIZONTES**. Um livro pode contar-te histórias de pessoas que vivem em países muito diferentes do teu, com uma cultura completamente diferente da tua
- 6 Ajuda a **ADORMECER**. Se a leitura noturna for um hábito, o teu corpo vai perceber que, depois de ler algumas páginas, está na altura de ‘desligar’ e adormecer
- 7 Ajuda-te a **PROGREDIR** nos videojogos porque interpretas bem as mensagens dos vários níveis e consegues perceber os objetivos do jogo rapidamente



Ler transporta-te para outros mundos

uma ginástica mental”, explica Pedro Cabral, neurologista (médico especialista no sistema nervoso).

O cérebro está muito mais ativo quando lês do que quando, por exemplo, estás a ver um filme. “Ao lermos, o nosso cérebro constrói uma história, cada bocadinho tem o seu sabor, cada palavra dá mais gosto ao ‘cozinhado’. Quando vemos um filme, é

como se a comida já estivesse toda mastigada”, diz Pedro Cabral.

Um outro estudo – feito por cientistas franceses, belgas, brasileiros e portugueses – descobriu que as pessoas que aprendem a ler melhoram o seu desempenho visual, ou seja, melhoram a sua capacidade de ver semelhanças e diferenças entre objetos parecidos. Só o facto de conseguires perceber a diferença entre a

JOGO

Leitura mágica

Tenta ler este texto...

35T3 T3XTO 53RV3 P4R4
MO5TR4R CoMo A No554
C4B3Ç4 CoNS3GU3 F4Z3R
Co1545 1MPR35510N4ANT35!
No IN1C10 35T4VA M41S
COMPL1C4DO, M45 N3ST4
L1NH4 D3C1FRAS O CÓD1GO
M31S F4CILM3NT3, C3RTO?

“Os livros são os alteres do cérebro”, diz Hugo Malcata, 8 anos



letra ‘b’ e a letra ‘d’, entre um ‘p’ e um ‘q’, torna-te capaz de compreenderes muitas outras diferenças no mundo que te rodeia.

Para Hugo Malcata, 8 anos, aluno do 3.º ano, “os livros são os alteres do cérebro”. Hugo sente que ler o torna mais “inteligente” porque lhe “exercita” os neurónios, que são as células do nosso sistema nervoso.

Três livros mesmo bons

A Rede Nacional de Bibliotecas Escolares, dá-nos uns dicas...

1.º Ciclo (6 aos 10 anos)



Histórias de lobos bons/ Histórias de lobos maus
de Luísa Ducla Soares
Editora Civilização, 2012

2.º Ciclo (10 aos 12 anos)



As mais belas coisas do mundo
de Valter Hugo Mãe
Editora Objectiva, 2010

3.º Ciclo (12 aos 14 anos)

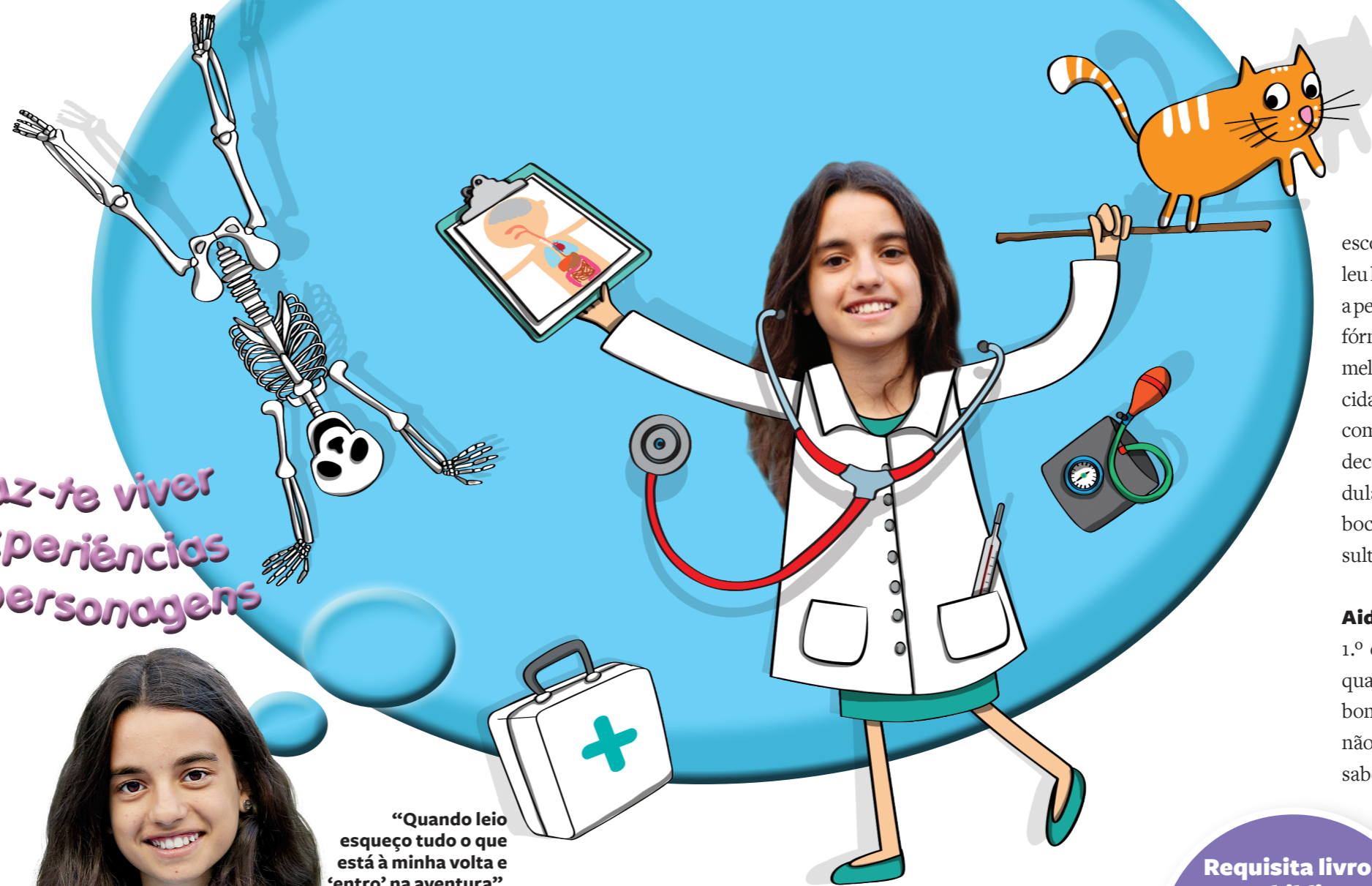


Quill, a verdadeira história de um cão-guia
de Kengo Ishiguro
Editora Casa das Letras, 2008

Ler faz-te viver as experiências das personagens



“Quando leio esqueço tudo o que está à minha volta e ‘entro’ na aventura”, conta Lara Bateira, 11 anos



rir recentemente com o livro *Charlie e o Grande Elevador de Vidro*, de Roald Dahl. “Gosto de ler muitas coisas. Banda desenhada, poemas, livros de aventuras. Este livro, que é a continuação de *Charlie e a Fábrica de Chocolate*, é hiperengraçado. Tem três astronautas que são verdadeiros palhaços do espaço”, conta Hugo, que costuma requisitar livros na biblioteca da sua escola. Também Lara está sempre a requisitar livros da biblioteca da escola,

e por causa disso até já ganhou prémios. E é sócia da Biblioteca Municipal dos Olivais, onde vai muitas vezes. Tem ainda um grupo, com mais duas amigas, de troca de livros. “Assim não precisamos de comprar tudo. Vamos trocando”, diz. Tal como Hugo, Lara sente que ler lhe faz bem ao cérebro. “Ajuda-me a descansar”, diz. As muitas leituras já lhe deram dicas para ter sucesso na

escola. Não se lembra do título, mas leu há pouco tempo um livro no qual a personagem principal, para decorar fórmulas de Físico-Química, usava a melodia de uma canção muito conhecida. Lara resolveu fazer o mesmo e, com a música do *Atirei o pau ao gato*, decorou todos os detalhes das glândulas salivares (situadas na nossa boca) para o teste de Ciências. Resultado: teve Muito Bom.

Aida de Souza, professora do 1.º ciclo há 44 anos, acredita que quase sempre um bom leitor é um bom aluno. “Mas atenção! Ler bem não basta! É preciso compreender, saber interpretar aquilo que se está a ler”, diz esta professora, que dá agora aulas a alunos do 1.º ano. “Quando lemos podemos viajar no tempo, no espaço, partir numa aventura. É o que, todos os dias, tento ensinar aos meus alunos”, acrescenta a professora.

“Ler ajuda a criatividade, treina a memória e é sobretudo uma maneira de descobrir o mundo e de nos ligar aos outros. Ler faz bem ao cérebro, claro”, diz a professora. Ler faz bem a tudo, acrescentamos nós!

Requisita livros numa biblioteca municipal, na escola ou lê em sites como o do PNL: www.planacional-deleitura.gov.pt

TEXTO: FRANCISCA CUNHA RÊGO
FOTOS: MÁRIO JOÃO
ILUSTRAÇÕES: ANA TIAGO