

# **Leitura Dinâmica**

Conceitos Introdutórios

[www.mentelpha.com](http://www.mentelpha.com)

Por Eduardo Barros

## **Menu**

<b>1. Entendendo como funciona a leitura dinâmica .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Como a leitura dinâmica pode melhorar seu gosto pela leitura.....</b>	<b>4</b>
<b>3. A importância da visão na Leitura .....</b>	<b>7</b>
<b>4. Aumentando o alcance do ponto de fixação .....</b>	<b>9</b>
<b>5. Reduzindo o tempo de parada ocular .....</b>	<b>12</b>
<b>6. Acelerando o Salto de olho .....</b>	<b>13</b>
<b>7. Aumentando drasticamente a Velocidade de leitura com a eliminação da vocalização.....</b>	<b>14</b>
<b>8. Algumas palavras Finais .....</b>	<b>16</b>

## **1. Entendendo como funciona a leitura dinâmica**

Muitas pessoas acreditam que a leitura dinâmica serve somente para tentar ler os textos de forma mais rápida, mesmo que com isso a compreensão seja sacrificada. Na realidade, entretanto, a leitura dinâmica parte da análise de todas as estruturas fisiológicas e mentais utilizadas no processo de leitura para se chegar a um método que consiga conciliar não só maior velocidade na leitura, como também maior compreensão de texto.

Mas como isso é possível? Bem, a questão é que, ao contrário do que muitas pessoas pensam, ler de modo mais lento não contribui necessariamente para o aumento da compreensão e pode até mesmo ser prejudicial ao bom entendimento das ideias contidas em um texto.

Isso ocorre porque, muitas vezes, quando realizamos uma atividade de forma mais lenta tendemos a não nos concentrar tanto nela, o que faz com que o cérebro “desligue” daquela atividade. Quando voltamos a nos concentrar novamente, é

necessário um pequeno período para que o cérebro possa ser “religado” comece a desempenhar aquela atividade de forma satisfatória novamente. Essas pequenas pausas que tiram o nosso foco da atividade que esta sendo realizada acabam por não só aumentar o tempo que levamos para realizá-la como também diminuem a qualidade do trabalho feito.

Por isso, quando falamos em leitura dinâmica, a palavra chave é **concentração**. Através dos exercícios de leitura dinâmica você irá aprender a reduzir o tempo gasto para ler qualquer coisa e simultaneamente aumentar o sua retenção das informações contidas no texto.

## **2. Como a leitura dinâmica pode melhorar seu gosto pela leitura**

Gostaria aqui também de dar um relato pessoal antes de começarmos efetivamente a aprender estas fabulosas técnicas. Em geral, o que eu percebo com a imensa maioria das pessoas que eu conheço, e algo que também ocorria comigo antes de aprender leitura dinâmica, é que elas detestam ler! É muito difícil encontrar pessoas que sejam realmente apaixonadas pela leitura

e eu acredito que isso se deva ao fato delas não saberem ler da maneira correta.

A maioria das pessoas são leitores pouco eficientes, que levam muito mais tempo do que o necessário para ler qualquer texto e isso sem obter qualquer vantagem em termos de aumento da compreensão. Esse simples fato as faz não gostar da leitura, pois é praticamente impossível que você goste verdadeiramente de praticar uma atividade na qual não é nada bom. A leitura deste modo acaba se tornando um fardo, uma atividade pouco cobiçada, da qual as pessoas buscam naturalmente se afastar.

Pense bem: Alguma vez você já gostou de praticar alguma atividade na qual você não era NADA bom? Certamente não. Na realidade, só passamos a nos envolver e a realmente sentir prazer com algo a partir do momento em que nos tornamos bom naquilo. A partir daí, nosso interesse pela atividade cresce naturalmente, e buscamos quase instintivamente praticá-la e nos tornarmos cada vez melhores nela.

Com a leitura não é diferente: em geral, pessoas que não gostam de ler são pessoas que leem mal, de forma lenta e pouco concentrada, e pessoas que gostam de ler são geralmente aquelas que conseguem ler com muito mais eficiência, levando menos tempo para ler e compreendendo melhor o que estão lendo.

Com o domínio da leitura dinâmica, entretanto, você se tornará um ávido leitor em buscará ler mais e mais à medida em que for percebendo o seu progresso e o quanto esta lendo melhor.

Por isso, preparei este PDF que tem como objetivo lhe introduzir algumas técnicas básicas de leitura dinâmica, para que você possa ter uma ideia melhor de como ela funciona. Se você estiver interessado em realmente dominar a leitura dinâmica e se tornar um leitor altamente proficiente, capaz de ler alguns livros por semana, então sugiro o método da professora Ana Lopes, que pode ser obtido [CLICANDO AQUI](#).

### 3. A importância da visão na Leitura

Há mais de cem anos atrás, um famoso oftalmologista francês chamado Louis Émile Javal fez uma importante descoberta acerca do mecanismo de leitura. Ele descobriu que ao ler, nossos olhos não se movem ininterruptamente ao longo de uma linha, mas param por breves instantes, fixando-se em um determinado símbolo e posteriormente saltando para o próximo símbolo no qual irão se fixar.

Portanto, a leitura é composta de três elementos distintos: A parada ocular, que consiste no tempo gasto pelos nossos olhos para se fixarem em uma determinada palavra; o ponto de fixação, que é o local no qual nossas vistas se fixam por breves instantes e o salto do olho, que é o movimento feito de um ponto de fixação ao outro.

A grande importância desta descoberta foi a noção de que os nossos olhos só conseguem decodificar os símbolos escritos durante a parada ocular. Somente quando nossos olhos não se encontram em movimento é que nosso cérebro tem condições de assimilar aqueles símbolos e traduzir a ideia ali exposta.

Pra compreender adequadamente como funciona o mecanismo de leitura, é necessário ainda entender como funcionam dois tipos de movimento praticados pelos nossos olhos durante a leitura: Os movimentos de retorno e os movimentos de retrocesso.

O movimento de retorno é simplesmente o movimento feito pelos olhos ao passarem do fim de uma linha ao início da próxima linha. Entretanto, a grande maioria dos leitores pratica o Movimento de retrocesso, ou seja, ao terminarem de ler uma linha retornam primeiramente ao início da mesma linha por um breve instante antes de efetivamente passarem para a próxima linha. Desnecessário dizer que para nos tornarmos leitores dinâmicos devemos eliminar completamente os movimentos de retrocesso, extremamente perniciosos.

Assim, para que possamos ler mais rápido e com maior compreensão, cinco objetivos devem ser perseguidos: Redução do número de pontos de fixação; Redução do tempo de parada ocular; diminuição do tempo dos saltos de olho; Aceleração dos



movimentos de retorno e eliminação dos movimentos de retrocesso.

#### **4. Aumentando o alcance do ponto de fixação**

Como primeiro passo, devemos treinar para que deixemos de ser leitores silábicos e passemos a nos tornar leitores espaciais, ou seja, devemos ser capazes de, a cada ponto de fixação, sermos capazes de ler palavras e grupos de palavras ao invés de ler somente sílabas.

Nossa visão deve ser capaz de captar não somente o que se encontra exatamente a frente do nosso ponto de fixação, mas também o que se encontra à volta. Desse modo, seremos capazes de ler cada vez mais palavras em um espaço menor de tempo.

Para acostumarmos nossa visão a captar um número cada vez maior de símbolos, é fundamental que saibamos como posicionar corretamente nossos olhos durante a leitura. Ao invés de fixar os olhos em uma sílaba de cada vez, devemos,

inicialmente, tentar reconhecer a palavra escrita de uma única vez, e o modo mais eficiente para conseguir isso é focando nossa visão no meio e na parte superior de cada palavra.

Por exemplo, ao lermos a frase: “Quero aprender leitura dinâmica”, podemos destacar dois modos de fazer isso:

1. No primeiro modo, lemos a frase do jeito tradicional, passando de sílaba à sílaba, desse jeito:

Que|ro| a|pren|der| Lei|tu|ra di|nâ|mi|ca

2. No segundo modo, focamos em ler uma palavra inteira a cada vez, nos esforçando para começar a ler as palavras a partir do meio para as extremidades:

\* \* \* \*  
Quero aprender leitura dinâmica

Enquanto o primeiro modo de ler, utilizado pela grande maioria das pessoas, leva a uma leitura lenta e cansativa, o segundo método é capaz de produzir uma leitura muito mais

rápida, sem qualquer prejuízo para a compreensão graças a utilização inteligente de nossa visão periférica, aliada a um fenômeno interessante descoberto por um pesquisador francês de nome Laclair em meados do século 19.

Ele descobriu que podemos identificar as letras do nosso alfabeto apenas por sua parte superior, sem que seja necessário que contornemos cada uma das letras de modo individual.

Portanto, para se tornar um leitor mais rápido e com maior poder de compreensão, devemos começar a ler focando nossa visão no centro de cada palavra, utilizando a visão periférica para captar as extremidades, ao mesmo tempo em que buscamos ler as palavras a partir da parte superior, sem perder tempo desnecessário tentando ler todos os contornos de cada letra.

Pratique o que você aprendeu até aqui, busque ler novamente o último parágrafo utilizando a técnica que acabamos de estudar. Pode parecer difícil no início, mas não se preocupe, com a prática isso se tornará um hábito e você vai ler de um jeito mais eficiente naturalmente.

## 5. Reduzindo o tempo de parada ocular

Outra habilidade que é necessário treinar para que você se torne um leitor dinâmico é a diminuição do tempo gasto com a parada ocular. Como já vimos, é somente durante a parada ocular, ou seja, o momento no qual os seus olhos se fixam em um determinado ponto do texto para lê-lo, que o seu cérebro é capaz de compreender as ideias escritas. Portanto, a diminuição do tempo gasto com essa etapa da leitura é de grande importância para o aumento da velocidade com que você consegue ler.

Para conseguir reduzir progressivamente seu tempo de parada, você deve praticar diariamente, se concentrando em tentar captar a mensagem contida no trecho em que você parou os olhos o mais rápido possível. No início você poderá encontrar algumas dificuldades, mas a medida que você treina e a musculatura dos seus olhos vai ficando mais condicionada, esse hábito lhe parecerá cada vez mais simples.

## 6. Acelerando o Salto de olho

Como já vimos, um dos elementos que compõem o processo de leitura é o salto do olho, que como sabemos, se refere ao movimento de nossos olhos de um ponto de fixação a outro. Como também já vimos, é impossível ler durante esse movimento, pois nosso cérebro só consegue captar as informações contidas no texto enquanto nossos olhos se encontram parados.

Portanto, para ler mais rápido, precisamos treinar nossos olhos para realizar o movimento de salto o mais rápido possível, sem qualquer distração, a fim de que percamos o menor tempo possível. Um exercício simples, mas bastante eficiente para isso consiste em tentar passar os olhos de um ponto ao outro o mais rápido possível, na mesma direção que você lê (ou seja, da esquerda para a direita).

Tente fazer isso com a frase abaixo, na direção apontada pelas setas:

\* → \* → \* → \* → \* →\*

Quero ter maior proficiência na leitura

Você vai notar que, nas primeiras vezes em que praticar esse exercício, a sua visão vai ficar um pouco embaçada e você poderá até experimentar uma certa tontura, mas não se preocupe, como nos outros casos, é apenas uma questão de tempo para que os seus olhos estejam suficientemente condicionados e consigam pular de um ponto de fixação a outro com grande velocidade e sem se cansarem.

## **7. Aumentando drasticamente a Velocidade de leitura com a eliminação da vocalização**

Além de tudo o que vimos até aqui, é fundamental para que você possa ler de forma dinâmica que você compreenda o que se chama de vocalização e subvocalização e aprenda a como eliminá-las por completo da sua leitura. A vocalização é o hábito de repetir em voz alta as palavras que estão sendo lidas, na medida em que se lê. Isso contribui em grande medida para diminuir a velocidade de sua leitura sem qualquer benefício para a compreensão, pois o seu cérebro é capaz de detectar ideias muito mais rápido do que você é capaz de pronunciar as sílabas de uma palavra.

Felizmente, a vocalização em si é um hábito raro, e mesmo leitores não muito eficientes dificilmente o têm. O problema é que a grande maioria desses mesmos leitores possui outro hábito, tão prejudicial quanto: A subvocalização, que é o hábito de repetir mentalmente as palavras que estão sendo lidas.

Enquanto a vocalização é um hábito raro, a subvocalização é extremamente comum, e um dos grandes motivos pelos quais existem tantos leitores ineficientes. Eliminar a subvocalização é uma das coisas que mais irá contribuir para aumentar sua velocidade de leitura e, ao mesmo tempo, a sua compreensão de texto. Infelizmente, por outro lado, a subvocalização também é um dos hábitos de leitura mais difíceis de perder. Portanto, será necessário praticar muito, mas os resultados sem dúvida compensarão em larga escala o esforço despendido.

Para deixar de lado a subvocalização você deve se concentrar em eliminar a interferência do aparelho fonador e auditivo na leitura, e a melhor maneira de fazer isso é através da prática constante da leitura em uma velocidade mais rápida do que você está acostumado. No início você não conseguirá ler todas as palavras presentes no texto, mas a prática tornará

possível que você lentamente abandone o hábito da subvocalização.

Você deve sempre lembrar que, como leitor dinâmico, deve ser capaz de detectar os símbolos presentes no texto e associá-los rapidamente à ideia que representam. A repetição, ainda que mentalmente, das palavras que estão sendo lidas, é totalmente desnecessária e serve apenas para tornar a leitura lenta e desinteressante.

## **8. Algumas palavras Finais**

O objetivo desse PDF foi apresentar a você de uma forma um pouco mais abrangente o mundo da leitura dinâmica. Busquei aqui compilar ideias e técnicas básicas de leitura dinâmica que podem lhe ajudar a ser um leitor mais eficiente, que não só consegue ler de forma muito mais rápida, como também compreender melhor o que lê.

Entretanto, se você tem interesse em aprender leitura dinâmica a fundo, e ser capaz de ler até 5x mais rápido que o



normal (atualmente, consigo ler cerca de 700 palavras por minuto, partindo de 150 palavras quando comecei), então eu recomendo que procure um curso de leitura dinâmica.

Eu mesmo, enquanto buscava uma melhor forma de me preparar para as provas dos concursos que prestei (hoje, graças a deus, já atingi meu objetivo), comprei diversos cursos desse tipo, além de ter lido diversos artigos.

Entre todos esses cursos, o que eu achei mais completo e mais bem estruturado foi o curso da professora Ana Lopes. O curso da Ana deixa tudo muito bem explicado e te ensina todas as técnicas necessárias de forma fácil de seguir e sem exigir muito tempo diário de dedicação. Se você ficou interessado em conhecer melhor esse curso pode [checar aqui](#).

Bom, então é isso, espero que você tenha conseguido aprender um pouco mais sobre a leitura dinâmica e, quem sabe, ter se tornado, assim como eu, um entusiasta da leitura dinâmica. Até a próxima!

