

# Ler voando

Com a pressa do dia a dia, a leitura dinâmica virou a queridinha de quem quer acelerar o ritmo sem perder o conteúdo, mas especialista alerta para os riscos da superficialidade em textos mais densos

POR LUIZA MARINHO

Com o ritmo acelerado da vida moderna, a capacidade de ler e processar informações rapidamente se tornou uma habilidade cada vez mais valorizada. Apesar de ser uma técnica antiga, criada em 1946 nos Estados Unidos, a leitura dinâmica está fazendo sucesso como uma solução prática para quem deseja aumentar a velocidade de leitura sem perder a compreensão. Mas, afinal, como funciona? E quais são seus reais benefícios?

A leitura dinâmica é um conjunto de técnicas que propõe aumentar a velocidade de leitura por meio da redução de movimentos oculares e do aprimoramento da capacidade de reconhecer palavras e frases chaves inteiras de um texto de uma vez, em vez de palavra por palavra. Com o uso de exercícios específicos, o leitor é treinado para expandir o campo visual e processar blocos maiores de texto em menos tempo.

Édela Aparecida Nicoletti, psicóloga especialista em terapia comportamental dialética (DBT), explica que não se trata de uma simples aceleração da leitura, mas, sim, uma mudança na forma como o cérebro processa as informações. “Essa técnica não apenas economiza tempo, mas também treina o cérebro a reconhecer padrões e a identificar rapidamente as informações mais importantes. Isso é extremamente vantajoso ao lidar com relatórios, artigos científicos e outros materiais técnicos, em que a busca por dados específicos é essencial”, expõe.

Reprodução/Freepik



**A leitura dinâmica é um conjunto de técnicas que propõe aumentar a velocidade em que se lê**

Segundo ela, a leitura dinâmica é ideal para materiais que não exigem uma interpretação mais profunda, como relatórios, artigos de notícias ou documentos que contenham informações mais objetivas. “Para textos mais técnicos e factuais, a técnica é bastante eficiente, permitindo uma leitura rápida sem comprometer a compreensão essencial.”

Ana Cecília Santos, 21 anos, é estudante de direito e lida com a leitura acadêmica e recreativa diariamente. Em busca de otimizar seu tempo, decidiu dar uma chance à leitura dinâmica. “Faço um curso que exige muito tempo de leitura, e, por muitas vezes, não conseguia dar conta de todos os livros e artigos que precisava ler e ainda ter tempo para ler coisas que gosto, por isso recorri à técnica”, justifica.

Ana sente que sua produtividade aumentou, porém, reconhece que, às vezes, extrapola no uso da ferramenta. “O mundo de hoje é rápido, então confesso que esse foi um dos motivos que me fez usar a leitura dinâmica. De vez em quando no automático, adoto nos livros de ficção que leio. Hoje, consigo ler quase o dobro de páginas em um dia e tento usá-la mais em âmbito acadêmico”, relata.

## Pouca reflexão

Entre os jovens, há uma tendência crescente de adotar a leitura dinâmica como forma de acompanhar o ritmo acelerado do mundo moderno. Embora essa prática possa ser benéfica em termos de eficiência e produtividade, Édela enfatiza que há um risco significativo de que a falta de leituras mais profundas e

reflexivas leve a consequências negativas no desenvolvimento intelectual e emocional. “Quando a leitura é tratada apenas como uma tarefa a ser executada rapidamente, a oportunidade de refletir sobre as mensagens, interpretações e questionamentos mais sutis se perde”, diz.

Édela já completou um treinamento de leitura dinâmica de oito meses e compartilha sua experiência. “Posso dizer que a técnica tem o potencial de transformar a maneira como lidamos com grandes volumes de informação, especialmente quando usada com um propósito claro”, analisa.

Ela destaca, no entanto, que a leitura dinâmica pode causar sobrecarga mental, especialmente quando o cérebro tenta processar grandes volumes de informação em um curto espaço de tempo. “A técnica exige que a mente mantenha um nível elevado de atenção, o que, se feito sem pausas ou de maneira inadequada, pode comprometer a compreensão total e levar à fadiga cognitiva. Ao tentar absorver rapidamente uma grande quantidade de conteúdo, o leitor pode acabar perdendo nuances importantes e interpretando informações de forma superficial, o que é especialmente problemático quando o material exige maior reflexão e análise”, alerta.

A especialista finaliza evidenciando que, a leitura, em sua forma mais plena, oferece uma oportunidade de desacelerar e se envolver com o texto de maneira significativa, algo que pode ser perdido quando priorizamos apenas a rapidez. Portanto, ao adotar a leitura dinâmica, é muito importante manter um equilíbrio.

\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte