

» PALOMA OLIVETO

Seja um mangá, seja um romance de Machado de Assis, ler por prazer favorece a saúde mental, com ganhos que vão do aumento da empatia ao risco reduzido da doença de Alzheimer. Novos estudos de neuroimagem demonstram que o hábito, quando voluntário, está associado a diferenças na estrutura do cérebro, como volume aumentado em regiões envolvidas em aprendizado, linguagem, regulação emocional e controle das funções executivas, aquelas que gerenciam pensamentos e ações para se atingir um objetivo.

Pesquisas também relacionam a leitura a uma conectividade mais forte da substância branca e aumento da espessura cortical em áreas-chave do cérebro onde ocorre o processamento da linguagem. Embora muitos desses estudos mostrem apenas associações, alguns já conseguem estabelecer evidências de causa e efeito, argumenta Barbara Sahakian, do Departamento de Psiquiatria da Universidade de Cambridge, no Reino Unido. Ela é um dos autores de um artigo publicado na revista *Psychological Medicine*, no qual descreve os múltiplos benefícios do hábito para a saúde mental.

“A leitura é uma ótima maneira de cuidar da saúde do cérebro, desenvolver habilidades cognitivas importantes e melhorar o bem-estar”, enumera Sahakian. “É algo que devemos incentivar desde cedo, considerando as crescentes evidências de seus benefícios, principalmente para as crianças, mas, na verdade, nunca é tarde para começar, e os benefícios podem persistir ao longo de toda a vida, inclusive na velhice.”

## Massa cinzenta

Um dos estudos com relação causal descritos no artigo foi conduzido por Anthony J. Krafnick, da Universidade de Georgetown, em Washington, nos Estados Unidos, e incluiu 11 crianças com dislexia na faixa etária de 7 a 11 anos. Segundo a pesquisa, um treinamento de oito semanas com foco em imagens mentais, traçado de letras e articulação de palavras melhorou, significativamente, as habilidades de leitura, sendo que alguns dos benefícios foram mantidos em uma avaliação realizada dois meses após o fim do programa. Os ganhos cognitivos foram acompanhados por aumento no volume de substância cinzenta — o “processador” de pensamento, controle muscular e percepção dos sentidos — em cinco regiões cerebrais, o que foi calculado por um exame chamado morfometria baseada em voxel (MBV).

“A leitura é uma experiência cognitiva muito completa. Quando uma criança lê ou escuta uma história, ela precisa sustentar a atenção, acompanhar a sequência dos acontecimentos, lembrar personagens, antecipar hipóteses e organizar informações para compreender o sentido do texto”, observa Raquel Nazário, diretora e gestora educacional da escola Maple Bear Brasília. “Esse processo mobiliza memória, linguagem, imaginação e funções executivas, como planejamento, flexibilidade de pensamento e controle inibitório.” Segundo a pedagoga, quanto mais prazerosa e frequente a prática na infância e na adolescência, maiores os ganhos em concentração, interpretação, conexões e execução de tarefas complexas.

A psicóloga clínica e neuropsicóloga Juliana Gebrim, de Brasília, observa que começar cedo a gostar de ler pode ter impactos cognitivos duradouros. “Um estudo com mais de 10 mil adolescentes constatou que aqueles que começaram a ler por prazer na infância apresentaram, mais tarde, melhor atenção, memória de trabalho, memória episódica e controle inibitório”, relata. “Também tiveram melhor desempenho acadêmico e menos problemas relacionados à saúde mental, além de diferenças em áreas do cérebro ligadas à linguagem e à cognição.”

## Uma janela para o mundo

Os benefícios da leitura prazerosa vão além da consolidação da memória ou do aperfeiçoamento linguístico. No artigo de revisão publicado na revista *Psychological Medicine*, os autores destacam os ganhos socioemocionais, como redução do estresse, maior relaxamento, mais empatia e compreensão pelos outros e uma atitude mais tolerante em relação a diferentes perspectivas. “Quando a pessoa se envolve com uma leitura agradável, sua atenção se afasta, por algum tempo, das preocupações, e isso ajuda a diminuir pensamentos repetitivos e produz uma sensação de pausa e relaxamento”, esclarece a psicóloga clínica Maria Keity Fernandez Cavalcante, de Brasília. “A leitura também desperta emoções positivas, estimula a imaginação e pode ajudar a pessoa a encontrar novos sentidos para aquilo que está vivendo. Além disso, o vínculo criado com personagens e histórias pode gerar uma sensação de companhia, reduzindo a percepção de solidão.”

Um estudo publicado na revista

# Quando ler é um remédio

Pesquisas evidenciam que o hábito, quando voluntário e prazeroso, é um aliado da saúde mental. Além de melhorar habilidades cognitivas, a leitura está associada à redução do risco de doenças neurodegenerativas, como demência e Alzheimer

PxHere/Divulgação



Adolescentes que começam a ler por prazer na infância demonstram, mais tarde, melhor atenção, memória de trabalho, memória episódica e controle inibitório, diz um estudo com 10 mil pessoas

## Palavra de especialista

### Poupança mental

*A leitura pode contribuir para a chamada reserva cognitiva. Eu gosto de pensar nela como uma espécie de poupança mental. Ao longo da vida, vamos acumulando recursos que podem ajudar o cérebro a lidar melhor com as mudanças do envelhecimento. E ler exige bastante da nossa cabeça. Tem atenção, memória, linguagem, raciocínio, compreensão e a capacidade de fazer conexões. Pesquisas que acompanharam pessoas durante muitos anos encontraram uma associação entre ler com frequência e um menor risco de declínio cognitivo e demência — isso não significa que*

*ler seja uma vacina contra o Alzheimer. Quem lê mais pode também ter outros hábitos que favorecem a saúde do cérebro, além de diferenças de escolaridade e de condições de vida. O que temos é uma associação bastante interessante. Manter o cérebro ativo ao longo da vida parece estar relacionado a um envelhecimento cognitivo mais saudável, e a leitura é uma maneira simples e acessível de fazer isso. A ideia é que esse estímulo constante possa ajudar a construir uma reserva cognitiva e dar ao cérebro mais recursos para enfrentar as mudanças que vêm com a idade.*

**Juliana Gebrim**, psicóloga clínica e neuropsicóloga pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Portugal

## Plasticidade

Gebrim afirma que mesmo quem começou a ler mais tarde pode se beneficiar. “O cérebro continua plástico. Temos estudos mostrando mudanças no cérebro de

em pessoas de 18 a 25 anos, uma exposição maior à leitura aumentou a espessura cortical em regiões importantes do processamento da linguagem.

A neuropsicóloga ressalta, porém, que ainda não é possível saber se quem começa a ler por prazer depois dos 40 anos sofre alterações cerebrais estruturais. “Mas eu acho essa possibilidade muito interessante. Não existe uma idade atrasada para começar a estimular o cérebro. Se a leitura desperta interesse e prazer, ela coloca atenção, memória, linguagem, imaginação e compreensão para trabalhar. E isso já é um ótimo motivo para abrir um livro, independentemente da idade.

Outro benefício para adultos leitores é uma possível proteção contra a neurodegeneração. Barbara Sahakian, da Universidade de Cambridge, observa que há um conjunto de evidências observacionais que relacionam atividades de lazer cognitivamente estimulantes, como a leitura, a um declínio cognitivo mais lento e a um risco reduzido de demência em idosos. Uma dessas pesquisas, com dados de 1.939 pessoas, foi publicada neste ano na revista *Neurology*. Os autores descobriram que, entre aquelas que passaram a vida lendo por prazer, o risco de desenvolver a doença de Alzheimer foi 36% menor. Os autores ressaltam, porém, que não se trata de uma relação causal.

adultos que passaram por processos de alfabetização, acompanhadas de melhora na leitura e na escrita”, diz. Em 2013, um artigo da Universidade do Sul da Califórnia, publicado na revista *Scientific Studies of Reading*, por exemplo, demonstrou que,

Sue Savage, USAID/Divulgação



O hábito de ler desde cedo desperta mais empatia e compreensão pelos outros

## Três perguntas para

Arquivo pessoal



**ELAINE CRISTINA DA SILVA**, PSICOPEDAGOGA COM ESPECIALIZAÇÃO EM NEUROCIÊNCIA COGNITIVA DO COLÉGIO SIGMA

### Como a leitura é processada pelo cérebro?

A leitura é uma aquisição cultural e, para aprendê-la, o cérebro reorganiza e integra circuitos que originalmente realizavam outras funções, especialmente aqueles relacionados à visão e à linguagem. É o que a neurociência denomina reciclagem neuronal, uma manifestação da plasticidade cerebral. Isso significa que, enquanto uma criança lê, não está simplesmente reconhecendo letras e palavras. Diferentes regiões cerebrais trabalham de forma articulada para transformar grafemas em fonemas, reconhecer visualmente as palavras, acessar a linguagem e, principalmente, construir significado. Mas há algo ainda mais interessante: ler é sustentar uma construção de sentido ao longo do tempo. Para compreender uma narrativa, é preciso manter informações disponíveis na memória de trabalho, recuperar aquilo que já aconteceu, relacionar conhecimentos prévios às novas informações, formular hipóteses e revê-las à medida que o texto avança. Quando falamos em leitura por prazer, acrescentamos ainda outro componente importante: a emoção. Memória, emoção e aprendizagem estão profundamente relacionadas. As experiências emocionais que acompanham a leitura podem influenciar a formação e a consolidação das memórias, especialmente quando despertam sentimentos positivos, como curiosidade, interesse, prazer e envolvimento.

### Como esse hábito afeta as funções cerebrais?

A leitura demanda atenção sustentada, memória de trabalho, controle de distrações e flexibilidade cognitiva. Se uma informação nova muda aquilo que eu imaginava sobre um personagem, por exemplo, preciso abandonar uma hipótese e construir outra. Se algo não foi compreendido, preciso voltar, reler e reorganizar meu pensamento. A leitura não “treina” uma única área do cérebro; ela mobiliza uma verdadeira rede de processos cognitivos que precisam atuar de forma integrada para podermos compreender, interpretar e construir sentidos. A própria aprendizagem da leitura promove modificações nas redes relacionadas à linguagem e, à medida que a proficiência leitora avança, também são observadas mudanças na forma como o cérebro processa e integra as informações.

### Ler também favorece o desenvolvimento socioemocional?

Existe uma dimensão da leitura que podemos considerar tão importante quanto a cognitiva: a leitura é também uma experiência social e emocional. Quando acompanhamos uma história, temporariamente enxergamos o mundo a partir de outro ponto de vista. Entramos em contato com personagens que desejam, sofrem, erram, escolhem e interpretam situações de maneiras diferentes das nossas, e o leitor é convidado a sair da própria perspectiva e considerar a perspectiva do outro. É nesse exercício que a literatura pode favorecer o desenvolvimento de competências relacionadas à empatia, à compreensão das emoções e à percepção de diferentes perspectivas. No entanto, a leitura não pode ser compreendida apenas como um fenômeno cerebral isolado. Os processos cognitivos e sociais estão profundamente interligados, de modo que o desenvolvimento do sujeito se constitui também a partir das experiências, das relações e das interações socioculturais que atravessam sua trajetória.