

Importância da leitura durante a pandemia

| 16.09.20

A discussão acerca da importância da leitura é muito remota. Sabe-se que ela contribui, significativamente, não só para a formação intelectual do indivíduo bem como colabora com sua formação pessoal. Ler nos ajuda a entender o mundo, pode atuar como estratégia de inserção social, desenvolve a imaginação e o senso crítico, atua como importante recurso para o bom desenvolvimento das nossas habilidades de comunicação, colabora com o aumento do vocabulário e até mesmo funciona como medida terapêutica.

Além de todos os benefícios citados que a leitura nos traz, ela pode também amenizar os sintomas de estresse causados por esse momento. Um estudo realizado pela universidade de Sussex, no Reino Unido, afirma que ler por apenas seis minutos ajuda a diminuir cerca de 68% dos níveis desse estresse.

Levando em consideração a circunstância atual em que se faz necessário o distanciamento e o isolamento social, a leitura pode ser uma aliada importante dos pais na rotina dos filhos e até mesmo de todos os membros da família.

Durante a quarentena, experimente criar uma rotina de leitura. Leia sozinho, com os filhos e, aos poucos, toda família estará envolvida. O melhor horário para este momento, vocês vão definir: pode ser no início da manhã, após o lanche da tarde, ou até mesmo antes de dormir.

Uma dica para quem não tem o hábito da leitura, é começar por assuntos que despertem o seu interesse e curiosidade. Você vai vivenciar um misto de sensações, e perceberá como é incrível entrar no mundo dos personagens, se envolver na

história e aguardar por um final que poderá ser feliz ou até mesmo nos surpreendermos com um final inesperado.

Estabelecer uma rotina de leitura de livros literários ou de qualquer outro tipo de leitura no contexto familiar, nesse período de quarentena, também ajudará a fortalecer o vínculo das crianças e adolescentes com a escola, bem como pode vir a ensiná-las a serem mais humanas. Segundo um estudo da New School de Nova York, leitores de textos ficcionais têm mais capacidade de compreender que há pessoas que carregam ideias, crenças, atitudes diferentes das suas. Como descreve o estudo, “entender o estado mental de outras pessoas é uma habilidade importante no aspecto social e faz parte de qualquer sociedade humana”. Seja por prazer, por estudo ou apenas para se manter informado, leia.

***Juliana Rebouças é professora de literatura do Colégio Integrado**