

Ler pode mudar sua vida: veja quais são os 14 principais benefícios da leitura

Conselho Regional de Biblioteconomia – CR 8ªsp

Que ler faz bem todo mundo já sabe. E se pararmos para pensar, estamos lendo o tempo todo, só que agora na tela do celular. Adquirir informação é positivo, mas a leitura para além das redes sociais pode fazer toda diferença na vida das pessoas.

Quer saber por quê? Nesse artigo selecionamos os **14 principais benefícios da leitura** para a saúde dos seres humanos, para a sociedade, etc.

Esperamos que ao final você saia correndo para escolher um livro!

Os benefícios da leitura para o cérebro e mente

1. A leitura previne doenças como Alzheimer e outros tipos de demência

Quando você lê está fazendo com o seu cérebro o que as pessoas fazem na academia: literalmente exercitando os neurônios, forçando a lembrar de muitas coisas, decorando personagens, compreendendo as histórias através da memória.

Tudo isso ajuda a manter o seu cérebro saudável, e pesquisas científicas comprovam a **redução de chance de doenças mentais em 32% em leitores**.

2. Ler poemas e textos torna o seu cérebro elástico e ativo

A gente acha que o nosso cérebro fica ali paradinho, só pensando. Mas não é verdade **ele é como um músculo que, quando exercitado, ganha elasticidade e força**. Estudos comprovam que cérebros de leitores são mais flexíveis e capazes de realizar tarefas com sucesso.

3. A leitura é inimiga da ansiedade e depressão

Sabe os renegados livros de autoajuda? **Eles são os melhores no combate a quadros depressivos**, pois pacientes assim precisam de intervenções mais diretas em seu tratamento. Mesmo Freud costumava usar livros no tratamento de seus pacientes!

4. Pessoas que leem são mais felizes e satisfeitas com a vida

Que a leitura torna as pessoas mais inteligentes e ajuda na memória já sabemos, mas e esse papo de felicidade? É verdade. Um estudo da Universidade of Liverpool comprovou que **adultos que leem apenas trinta minutos por semana declaram estar 20% mais satisfeitos com a sua vida do que não-leitores.**

Isso porque pessoas que leem tem mais facilidade em fazer planos, tomar decisões e organizar prioridades. O reflexo disso é uma autoavaliação mais satisfeita.

Benefícios da leitura diária para sua saúde

5. Apenas seis minutos de leitura diária silenciosa são suficientes para você relaxar

Seis minutos! Apenas seis minutos! Não parece mentira? Mas foi tudo comprovado no estudo britânico da Universidade de Sussex. Esse pedacinho de tempo no seu dia já é suficiente para **reduzir a frequência cardíaca e aliviar a tensão muscular**, reduzindo o estresse em 68%.

Inclusive, segundo o mesmo estudo, ler durante seis minutos **funciona melhor** para o relaxamento do que ouvir música, passear ou beber uma xícara de café.

6. Ler trinta minutos por dia pode adicionar dois anos à sua vida

Pesquisadores da Universidade de Yale realizaram um estudo com mais de vinte mil pessoas e descobriram que as que, ao longo dos anos, liam mais de trinta minutos por dia, tinham um tempo de vida média dois anos maior do que as que não liam.

E ainda: os leitores de livros que relataram realizar mais de três horas de leitura por semana eram **23% menos propensos a morrer** do que seus colegas que liam apenas jornais ou revistas.

7. Ler te torna uma pessoa emocionalmente mais inteligente

Muito se fala hoje da tal inteligência emocional. A capacidade de lidar e entender seus sentimentos e os de outras pessoas é uma valiosa qualidade. O conhecimento encontrado nos livros e o exercício de compreender personagens e fatos são capazes de trazer um incremento na sua inteligência emocional.

As vantagens do hábito da leitura para a sociedade

8. Uma sociedade que lê é mais tolerante e rica culturalmente

Infelizmente, no Brasil, **44% da população simplesmente não lê** e, as que leem, ficam em uma média de apenas cinco livros por ano. É pouco. Sociedades leitoras são mais capazes de tolerar diferenças e agregar à sua cultura, justamente por adicionarem ao seu repertório hábitos diferentes dos seus costumes.

9. Uma sociedade que lê é mais humana

Um outro estudo comprova que a **leitura desperta nas pessoas maior sensibilidade** em relação às situações que as rodeiam. Isso significa na prática que, uma sociedade leitora tem mais chances de se compadecer com problemas alheios e **praticar ações de solidariedade**, mesmo as simples do dia a dia. Uma pessoa que lê tem maior possibilidade de desenvolver a empatia.

10. Um país com mais leitores é construído de forma mais crítica

Alguma vez você estava lendo um livro e, antes de terminar, adivinhou como ele acabaria? Isso pode ter acontecido porque quanto mais você lê, **mais aprimora a sua capacidade analítica** e isso reflete as suas decisões.

Aplicando isso à vida social: capacidade crítica e analítica podem fazer total diferença numa sociedade, afinal, quanto mais pessoas bem informadas e com conhecimento, mais chances de ter um sistema político, econômico e cultural que funcione bem!

As mudanças na qualidade de vida que a leitura proporciona

11. Você pode até trocar remédios por livros, por exemplo

As pessoas que entram no consultório da terapeuta americana Alison Kerr Courtney saem com, em vez de receitas, listas de leitura. A doutora criou o “Biblioterapia”, um método de tratamento que ela, baseada na experiência de cada paciente, indica livros que o ajudarão a superar dificuldades e melhorar sua qualidade de vida.

12. Leitores são melhores em cuidar do próprio corpo

Dizem que livro é o alimento da mente, mas já foi comprovado que ajuda no corpo também. Um estudo com frequentadores de academia americanos provou que, aqueles que liam com frequência, eram **mais dedicados às suas atividades físicas**. Isso porque “malhar o cérebro” ajuda na concentração e foco na gestão dos seus planos.

13. Você precisa de concentração para ler, mas é ler que te trará concentração

A gente sabe que não é fácil para todo mundo reservar um tempo para leitura. A rotina, lugares cheios, transporte público desconfortável, cansaço, etc.

Mas acredite, dedicando alguns minutos do seu dia à leitura, tudo isso vai melhorar. Treinar o cérebro para se encontrar, especialmente em lugares com mais barulho, é uma forma de praticar a concentração e isso afeta positivamente o seu dia e trabalho.

Ler faz (mais que) bem: pode mudar tudo!

14. Um livro pode te encorajar a se mover em direção ao seu sonho

O poder do livro é tanto que, pela facilidade de se identificar com personagens (reais ou fictícios), e praticando constante imaginação, leitores tendem a impulsionar ações normalmente reprimidas ou abandonadas, como também acreditarem em novas possibilidades. É assim que você sai da sua cadeira de leitura mais motivado e vai buscar algo que te inspira tanto quanto o que acabou de ler.