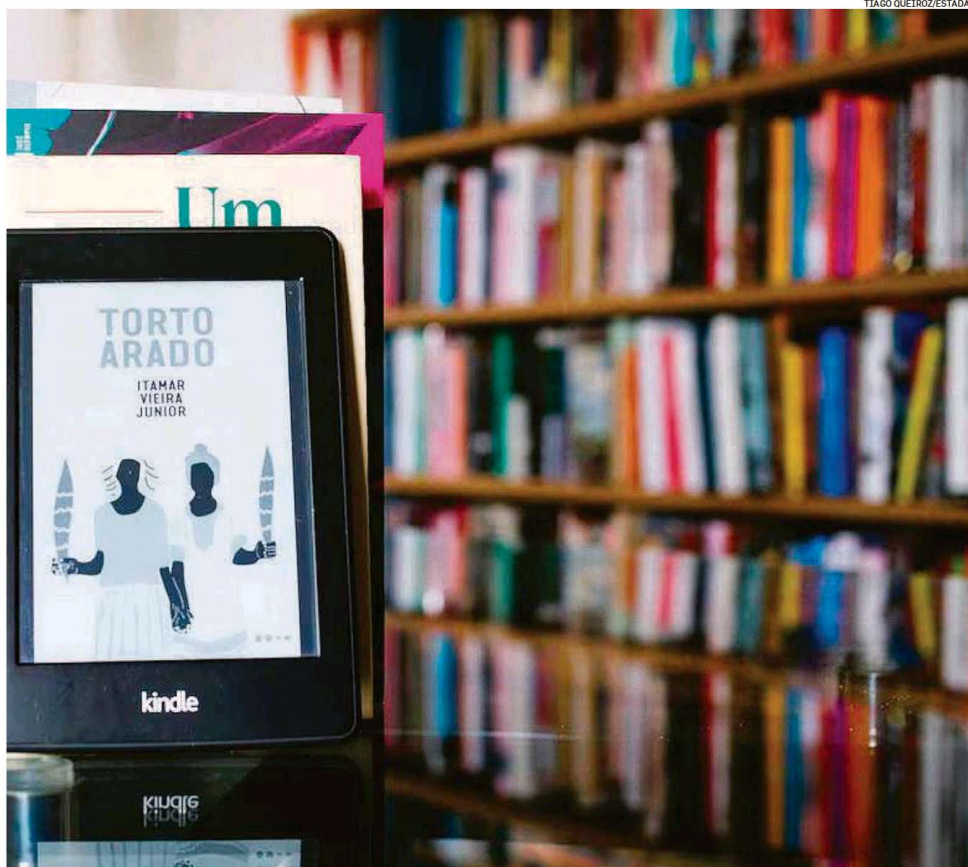


TIAGO QUEIROZ/ESTADÃO



☺ a amamentar a bebê por 3 horas e meia –, Paola foi desenvolvendo o costume de ouvir livros. “Eu sentia que estava lendo enquanto curti a um tempo com a minha filha. E os livros me ajudaram a lidar com a dor, a dificuldade e a frustração típicas da amamentação”, diz.

A escritora sabe que, atualmente, audiolivros são alvo de críticas e questionamentos. Mas argumenta: na hora de ler, é preciso ter o senso crítico de descobrir o que funciona ou não para você e deixar de concluir que determinado formato não funciona de forma alguma para ninguém.

Como exemplo, Paola cita um evento de que participou no Sesc há alguns anos, com alunos com deficiência visual. “Uma das professoras falou sobre a importância dos audiolivros. Produzir um livro em braile é muito caro e, por isso, a gente não tem tantos livros de ficção novos nesse sistema. Tem essa parte gigantesca de acessibilidade que eu só conheci depois de usar. Acho que tudo que é novo gera resistência”, comenta.

A produtora de conteúdo avalia que, ao escolher ouvir livros, dá preferência a histórias de não ficção ou a romances leves. “O audiolivro é um suporte a mais dentro da leitura. O mais

importante é você ter contato com a leitura no seu cotidiano, seja um audiolivro ou uma HQ, por exemplo”, afirma.

OUVIR AUDIOBOOKS E LER LIVROS AO MESMO TEMPO FUNCIONA?

Reter completamente uma leitura é um desafio para o jornalista Leonardo Almeida, de 34 anos. Diagnosticado com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), ele desenvolveu um “método” para absorver melhor textos importantes: ouvir audiobooks e, ao mesmo tempo, ler o mesmo texto em um livro físico.

“Um audiobook, quando ele é bem-feito, carrega entonação, interpretação, e isso ajuda, dependendo da história”, comenta Almeida. Ele conta ainda que “se desafiou” a ler o clássico *Moby Dick*, de Herman Melville, na versão original em inglês, usando essa estratégia.

“Eu não acho que teria conseguido aguentar se não tivesse um audiobook que foi bem-feito”, comenta. Almeida relata ter criado o hábito de ler e ouvir ao mesmo tempo há cerca de um ano e que, anteriormente, sentia até certo “preconceito” com relação a audiolivros. “Mas era devido mais à minha ignorância do que a qualquer outra coisa. Eu tinha pre-

conceito porque tinha acesso a audiobooks muito ruins, muito mal interpretados e narrados”, conta. Ele prefere o formato para obras de ficção.

“Por ter esse diagnóstico, dizia que facilita que eu ‘entre’ com mais facilidade na narrativa de leituras tão difíceis, como *Moby Dick* original em inglês, e não me perca na dificuldade da própria leitura”, afirma.

Paola nunca experimentou ler e ouvir ao mesmo tempo, mas diz acreditar que o hábito

Métodos

Para o neurologista Pedro Melo, combinar a leitura pode ser um bom recurso para quem está aprendendo novo idioma

pode gerar uma experiência “multissensorial”. Ela cita *Meu Pé de Laranja Lima*, de José Mauro de Vasconcelos, que já ouviu em audiobook. “Tem uma parte em que o personagem canta no livro e a gente escuta aquela música no audiolivro. Eu lembro da sensação de me arrepiar inteira, porque ler a música é completamente diferente do que escutar a música”, relata.

A escritora avalia o hábito como “muito válido” e diz que

o recurso poderia fazer com que a sua experiência como leitora “ficasse mil vezes melhor”. “Traz para você uma ambientação de cenário, é como se você tivesse uma experiência em várias dimensões de uma mesma história.”

Segundo o neurologista Pedro Melo, combinar a leitura pode ser um bom recurso para quem está tentando aprender um novo idioma. Para avaliar determinado tipo de leitura, ele diz, é preciso levar em consideração, primeiramente, a compreensão do texto lido.

A neuropsicóloga Graça Maria de Oliveira afirma que pessoas diagnosticadas com TDAH já tendem a executar várias tarefas simultaneamente. O comportamento, porém, segundo ela, não é benéfico para o cérebro. “Pode levar à sobrecarga cognitiva e o desempenho tende a oscilar e pode não ser efetivo em nenhuma das tarefas em questão”, pontua.

A digitalização pode até ter ampliado a gama de opções na hora de ler, mas é fato que as redes sociais retiraram o tempo e a concentração necessários para uma boa leitura. Graça Oliveira afirma, porém, que a internet não é, necessariamente, uma vilã. O que vale, afinal, é administrar o tempo online a favor da leitura. ●

Dicas

Especialistas sugerem hábitos para a leitura

● Tenha comprometimento

O tempo gasto em redes pode ser dedicado à leitura. O que pesa mais, diz a psicóloga Graça Oliveira, é o comprometimento que temos com o hábito. “A pessoa deve se lembrar dos benefícios que terá ao optar pela leitura quando sentir a tentação de navegar nas redes.”

● Estabeleça um horário para ler

Graça conta que, na grande maioria das vezes, a “falta de tempo” é uma das desculpas mais comuns. Alguns minutos de leitura ou mesmo ler apenas um parágrafo por dia podem ajudar a adquirir o hábito. Limitar o uso das redes e abusar dos audiobooks também pode facilitar.

● Elimine as distrações

Pedro Melo sugere que, na hora da leitura, o melhor é tentar eliminar ao máximo o que pode causar distração. Se estiver ouvindo audiobooks no celular, por exemplo, silencie as notificações.

● Prepare-se antes de ler

O neurologista comenta que uma técnica para absorver melhor as informações é se preparar antes da leitura. Ele diz que algumas perguntas podem ajudar, como “quais são os meus objetivos com essa leitura?”, “quais são as perguntas que já tenho antes de ler sobre esse tema?” ou “o que preciso saber ao final da leitura?”.

● Anote

Outro recurso para quem pretende absorver ao máximo as informações de um livro é fazer anotações durante a leitura, ensina Melo.

● Faça uma lista de interesses

Para que a leitura seja prazerosa, também é necessário seguir o seu gosto. Graça Oliveira explica que fazer uma lista com assuntos de interesse pode ajudar. “As redes podem ser úteis nessa seleção, assim como a recomendação de familiares e amigos”, comenta.

● Participe de grupos de leitura online

Na hora de reter o que foi lido, os grupos de leitura também podem auxiliar. “Eles promovem a interação e o compartilhamento de experiências com pessoas que têm interesses semelhantes”, lembra Graça.