



—Livro, e-book, audiobook: em todo suporte, sempre é possível absorver mais informações, dizem especialistas

O formato ideal para reter a leitura

A leitura de um texto longo pelo e-book e em versões impressas mostrou um desempenho semelhante, afirma estudo



SABRINA LEGRAMANDI

A tecnologia mudou a forma de ler. Se antes o leitor tinha apenas o livro em papel, hoje é possível escolher entre a forma tradicional – e, de quebra, poder sentir o cheiro do livro –, se entregar à praticidade dos leitores eletrônicos ou, até mesmo, ouvir histórias narradas.

Na hora da leitura, porém, também é importante saber se o cérebro está compreendendo e absorvendo as informações propriamente. Por isso, ao escolher entre livros físicos, e-books e audiolivros, surge logo a dúvida: retemos o conteúdo da mesma forma, independentemente do suporte?

O Estadão conversou com uma neuropsicóloga e um neurologista para responder a essa questão. É também buscamos saber, com leitores, se a prática de ler livros físicos e ouvir audiobooks ao mesmo tempo funciona.

O QUE É MELHOR? LIVRO FÍSICO, E-BOOK OU AUDIOBOOK?

A psicóloga Graça Maria de Oliveira, do Serviço de Psicologia e Neuropsicologia do IPq (Instituto de Psiquiatria) do Hospital das Clínicas, escolhe citar uma frase

do neurocientista Iván Izquierdo para responder à questão. “A leitura é o melhor exercício para a memória”, dizia ele.

Segundo Graça, ler – tanto faz como – também auxilia na resolução de problemas. E livros de ficção podem tornar as pessoas mais criativas e com melhor capacidade de expressão própria.

Por esse motivo, não há consenso: “A escolha entre audiobook, e-book ou livro físico é uma decisão pessoal, e há vantagens e desvantagens em cada modalidade”, diz a psicóloga.

O médico Pedro Melo, neurologista do HCor, pontua que, observando a evolução humana, em que a comunicação surgiu de maneira oral, o cérebro até poderia absorver melhor audiolivros. Estudos realizados sobre o assunto, porém, provaram que a tradição oral não tem tanta interferência assim.

“A gente poderia até pensar que, em um audiobook, a compreensão seria melhor, mas não é isso que a gente vê. A compreensão do texto em audiobook e escrito no papel é bem semelhante”, observa Melo. Há fatores, porém, ele explica, que podem dificultar ou facilitar a leitura em meios



Exercícios
A preparação para um momento de leitura e a realização de discussões sobre o que é lido podem ajudar na apreensão do conteúdo

“O cérebro pode se engajar em leitura superficial em aparelhos eletrônicos, já que neles estamos acostumados a ler textos curtos”

Pedro Melo
Neurologista do HCor

“Leitores podem depender de pistas sensorio-motoras dadas pela manipulação física do livro”

Graça Maria de Oliveira
Psicóloga no IPq

digitais e físicos. A principal delas? A distração.

MEIOS DIGITAIS PODEM SER MAIS PROPENSOS A DISTRAÇÕES

Graça de Oliveira cita um estudo, realizado em 2019 pela professora Anne Mangen, da Universidade de Stavanger, na Noruega, que comparou as leituras de um texto longo em e-book e em versões impressas. O resultado mostrou um desempenho semelhante entre os dois tipos, mas participantes que leram em livros físicos se saíram melhor em testes que avaliaram a compreensão da temporalidade da história.

Conforme a psicóloga, isso tem a ver com a possibilidade de poder tocar no livro e virar as páginas. “Para obter uma representação espacial correta do texto e, portanto, uma organização temporal coerente da história, os leitores podem depender das pistas sensorio-motoras proporcionadas pela manipulação física do livro”, observa ela.

Para Pedro Melo, uma “questão óbvia” ao ler em aparelhos como celulares tem a ver com as notificações que atrapalham a leitura. Precisar rolar a página também aciona outras áreas do cérebro, que não ficará dedicado apenas à

leitura e poderá se distrair mais facilmente.

O neurologista ainda ressalta que o cérebro “engaja em um modo de leitura superficial” ao ler em aparelhos eletrônicos, já que, neles, estamos acostumados a ler textos curtos em redes sociais ou mensagens de texto. Segundo ele, porém, há técnicas para se concentrar e ler melhor de forma eletrônica.

NÃO FUNCIONA PARA NINGUÉM OU SÓ PARA VOCÊ?

A escritora Paola Aleksandra ficou popular nas redes sociais após dar dicas sobre seus hábitos de leitura. “Leio o que me faz feliz”, frisa ela em sua biografia no Instagram. Mais do que trabalhar com livros, ela enxerga neles “algo terapêutico”. “Funciona como uma sensação de que, por mais que eu esteja trabalhando muito, estou tirando um tempo para cuidar de mim, que é a leitura”, conta.

Após o nascimento da filha, pessoas próximas a ela começaram a dar “conselhos” para que ela “esquecesse o tempo de leitura”. Foram os audiobooks, porém, que fizeram com que a escritora conseguisse manter o hábito que tanto ama.

Com a filha no colo durante os momentos de amamentação – ela conta que chegava ☺