

PDL

Projeto Democratização da Leitura

www.portaldetonando.com.br

Curso de Leitura Dinâmica

Autor Desconhecido

Visite nossa biblioteca! Centenas de obras a um clique!

webmaster@portaldetonando.com.br

LEITURA DINÂMICA – PRIMEIRA PARTE

INTRODUÇÃO

O fato de você decidir fazer o curso, torna dispensável a apresentação das qualidades da *Leitura Dinâmica*. Ampliando sua velocidade de leitura e mantendo o mesmo padrão de compreensão você terá como consequência natural, a expansão do conhecimento. Logo, se você está determinado a aprimorar suas habilidades, esse ferramenta lhe ajudará a conquistar mais esse desafio.

Esse curso está dividido em 6 partes:

Leitura Convencional

Visa esclarecer os principais aspectos sobre os processos de leitura, mostrando as diferenças entre a leitura lenta e a leitura rápida.

Leitura Dinâmica

Esclarece os principais fundamentos científicos da técnica de Leitura Dinâmica, mostrando como desenvolver suas habilidades latentes, e conseqüentemente melhorar sua performance.

Instruções de treinamento

Visa a organização diária do treinamento, mostrando as aplicações dos exercícios na prática da leitura.

Exercícios

Onde você poderá treinar sua leitura, com exercícios propostos durante o curso.

Testes de leitura

Serão aplicados testes, para avaliação de seus níveis de compreensão e velocidade.

Avaliação

Mostra um histórico de seu desempenho durante o curso, quantificando a ampliação da compreensão e velocidade na leitura.

Você agora deverá ler as explicações descritas no capítulo *Leitura Dinâmica*, para conhecer mais detalhes sobre os principais fundamentos do curso, seus exercícios, e em seguida treinar a programação proposta.

Na medida em que você avança no treinamento, poderá observar mudanças graduais no seu desempenho, e completando o curso, multiplicar de duas a cinco vezes a sua velocidade de leitura.

LEITURA CONVENCIONAL

A leitura é um processo que consiste, em primeiro lugar na movimentação dos olhos percorrendo as palavras, que em seguida são fotografadas e transformadas em imagens para depois serem traduzidas em idéias pela mente.

Começaremos o curso, tratando em primeiro lugar de aperfeiçoar os movimentos oculares, sem a preocupação de compreender as palavras propostas nos exercícios de velocidade.

Quando você inicia uma leitura pelo processo convencional, ou seja sílaba por sílaba como são pronunciadas, você consegue no máximo ler na velocidade da fala. Desse modo, o tempo de leitura é prejudicado pelas paradas provocadas para a compreensão de cada sílaba.

Durante o treinamento você aprenderá a fixar as palavras completas pelo reconhecimento da imagem das mesmas. Pois nosso cérebro consegue identificar palavras ou frases em velocidades bem maiores do que somos capazes de pronunciar-las.

EXEMPLOS:

Veja a frase a seguir:

SE/ EU/ A/PREN/DER/ A/ LER/ MAIS/ RA/PI/DA/MEN/TE

Perceba que você teve 13 pontos de parada, e conseqüentemente 12 saltos de olho gastando em média 0,25 segundos para compreender cada sílaba, e 0,025 segundos para cada deslocamento de olho. No total esta frase será lida em 3,55 segs.

Você pode ler esta mesma frase do seguinte modo:

SE EU APRENDER/ A LER MAIS/ RAPIDAMENTE

Desse modo, só existem 3 paradas de fixação e 2 deslocamentos. Logo, ganha-se tempo e conseqüentemente velocidade.

DIFERENÇAS [Leitura Lenta x Dinâmica]

1. Os leitores lentos captam uma ou algumas sílabas por fixação. O leitor dinâmico capta duas, três ou mais com uma fixação. Este, portanto, diminui consideravelmente a quantidade dos pontos de fixação.
2. Em função do item anterior, concluímos que o leitor lento, ao contrário do dinâmico, detém-se com muita frequência.
3. O leitor dinâmico consome menos tempo em cada pausa.
4. O leitor dinâmico pode efetuar saltos de olho e movimentos de retorno com uma velocidade bem maior do que o convencional.
5. O leitor lento se desconcentra-se com facilidade e lê de forma passiva. O dinâmico é concentrado e crítico.
6. O leitor lento lê em voz alta ou repete mentalmente o material lido. O dinâmico incorpora diretamente a informação sem utilizar nenhuma forma de repetição.

LEITURA DINÂMICA

A leitura dinâmica será atingida com eficiência, na combinação das técnicas descritas a seguir:

ÁREA DE VISÃO

Trata-se da região do espaço que nossa vista pode alcançar, direcionada para um ponto fixo. Para compreender melhor o alcance de nossa visão, e utilizá-la de forma mais eficiente, veremos a seguir alguns aspectos importantes na formação das imagens. Nossas retinas são formadas por dois tipos de células básicas, CONES e BASTONETES. Suas principais características, podem ser resumidas como seguem:

Cones ? registram imagens bem iluminadas
registram imagens lentamente
registram cores
produzem imagens nítidas

Bastonetes ? registram imagens pouco iluminadas

registram imagens rapidamente

não registram cores

produzem imagens pouco nítidas

Podemos definir nossa área de visão em dois tópicos:

Visão central ? Reconhece imagens nítidas e coloridas, em baixa velocidade. Empregamos normalmente nossa visão central, para as atividades de leitura.

Visão periférica ? Reconhece imagens pouco nítidas com velocidade. Geralmente fazemos uso da visão periférica, quando estamos dirigindo, pois sabemos o que se passa em volta do carro, sem olharmos para o lado.

Bom, nossa meta é implementar a visão periférica para ampliar o processo de registro das imagens do cérebro.

Você agora pode compreender melhor os princípios que fundamentam a Leitura Dinâmica:

1. Rapidez na captação de imagens, através do aproveitamento integral da capacidade da visão em perceber imagens da ordem de milésimos de segundo.
2. Adequação dos movimentos oculares para que efetuem saltos de olho com grande rapidez.
3. Reconhecimento das palavras pela visão periférica.

UNIDADE DE SIGNIFICAÇÃO

Considerando a frase a seguir:

A LUZ/ VIAJA PELO ESPAÇO/ A UMA VELOCIDADE ESPANTOSA/ E ATRAVESSA/ GRANDES DISTÂNCIAS/ ATRAVÉS DO UNIVERSO.

Cada parte da frase acima, entre barras, caracteriza uma unidade de significação que pode se manifestar de formas variadas, ou seja, em blocos de maior extensão e significado mais amplo, como segue:

A LUZ VIAJA PELO ESPAÇO/ A UMA VELOCIDADE ESPANTOSA/ E ATRAVESSA GRANDES DISTÂNCIAS/ ATRAVÉS DO UNIVERSO.

Os exemplos acima servem para demonstrar que os deslocamentos dos olhos devem ser efetuadas levando-se em conta as unidades de significação que já formem algum sentido, ainda que a idéia não esteja completa em seu significado total.

LEITURA VOCAL

Muitos leitores convencionais tendem a vocalizar, ou seja, executar movimentos labiais, simultaneamente a leitura. Outros repetem mentalmente, provocando movimentos na língua e na laringe com as cordas vocais. Mesmo não havendo manifestações físicas, a repetição puramente mental, induz a leitura, com a mesma velocidade da fala. Eliminar essas barreiras, deve ser uma meta almejada pelo leitor dinâmico. Se você tem o hábito de leitura vocal, experimente os exercícios a seguir:

Movimento labial ?

Para superar esse hábito, forme palavras contendo as letras P e B (papal, bebê, etc.) e pronuncie simultaneamente a leitura.

Naturalmente, haverá um declínio de compreensão, porém com a prática, o vício será eliminado, fazendo com que o cérebro entenda sem movimentos labiais.

Movimento lingual ?

Forme palavras contendo as letras T e D (tato, dado, etc.) pronuncie com movimentação lingual durante a leitura, com o tempo, seu vício será eliminado.

Movimento laríngeo ?

Verifique se você tem essa limitação colocando a mão na saliência do osso entre a laringe e a base da língua (ponto de Adão) durante a leitura. Você sentirá uma vibração caso esteja ocorrendo essa limitação.

Para eliminar esse hábito, pense durante a leitura, em palavras que

contenham as letras L, M, N (mamãe, Nilo, etc.).

Repetição Mental ?

A maioria dos leitores tem o costume de repetir mentalmente, limitando portanto à velocidade da fala. Para evitar este procedimento, procure ouvir alguma coisa durante a leitura cujo o tema seja diferente da mesma. Deste modo você ocupará o cérebro com duas atividades, inibindo então a terceira, que seria a repetição.

PRÉ-LEITURA

Tornar-se um leitor rápido, significa ler concentrado com objetividade, e capaz de passar de forma eficiente para a mente a idéia principal do que está sendo lido. O leitor eficiente deverá identificar sempre, numa primeira análise, as partes do texto que mostram as idéias principais, que caracterizam o assunto lido. Você deverá praticar a técnica de pré-leitura, para seleção inteligente dos principais temas, e em seguida utilizar os métodos já descritos anteriormente. A seguir alguns exemplos de como fazer a pré-leitura:

- **Artigos de revistas ?** Leia primeiramente os destaques que dão uma idéia geral do assunto abordado (títulos e subtítulos). Verifique destaques como gráficos, negritos, fotografias com legendas, sempre dão uma idéia do teor da reportagem.
- **Jornais ?** Se observarmos bem, os jornais utilizam um sistema, onde o assunto abordado é colocado em destaque sempre. O tema da matéria da matéria em si pode ser encontrado nos primeiros parágrafos. Leia o resumo se houver algum, e outros detalhes que estiverem em evidência, normalmente a conclusão estará no final do texto. No meio do artigo, geralmente você encontrará o desenvolvimento do tema principal, que pode ser lido ou não de acordo com o interesse particular de cada um.
- **Cartas, documentos legais e comerciais ?** embora muitas vezes enfadonhos, são de fácil leitura, pois são tratados com objetividade. Leia referências em destaque, data de emissão, quem redigiu e assinou. Verifique os detalhes que forem referentes ao seu departamento ou a seus interesses pessoais. Veja os primeiros parágrafos, e em seguida aplique a técnica de saltos verticais de olho para encontrar o que deve ser lido com mais cuidado. Dispense tudo o que parecer mera formalidade.
- **Livros?** Tome conhecimento do título, do autor, leia as orelhas do livro, onde serão encontradas na maioria das vezes considerações sobre o tema ou sobre o autor da obra. Examine índices, capítulos e tudo mais que puder lhe dar uma noção da estrutura da obra a ser lida ou estudada. Faça uma pré-leitura de cada capítulo utilizando as técnicas já mencionadas.

VOCABULÁRIO

O Vocabulário que possuímos é um fator determinante na velocidade da leitura. Considere o conceito de unidades de significação, ou seja, para lermos rapidamente, devemos perceber numa única fixação várias palavras que formem um sentido total visualizado, ou até mesmo do que vier a ser lido posteriormente. Nossa mente tem que reconhecer de imediato as palavras pela sua imagem, razão pela qual o nosso vocabulário é de fundamental importância na leitura rápida.

A seguir, algumas dicas de como aumentar seu vocabulário:

1. Ler diferentes assuntos em jornais. A variedade de temas e de autores, permite a assimilação de novos termos e expressões. Anote o que for novidade e consulte num dicionário;
2. Incorpore as novas palavras em suas conversações diárias, o que lhe ajudará a gravá-las com mais facilidade;
3. Faça um estudo preliminar de prefixos e sufixos. Verifique, como muitas palavras podem ser facilmente reconhecidas, logo que visualizamos o prefixo das mesmas de acordo com o sentido da frase.

ACELERAÇÃO VISUAL

Além da aplicação dos conceitos já descritos, devemos associar um treinamento de aceleração visual, para que se obtenha aumento substanciais na velocidade de leitura com compreensão. O processo é extremamente simples. Primeiro devemos exercitar a leitura numa velocidade constante, ou seja, sem oscilação e um pouco acima de nosso padrão. No início teremos alguma dificuldade quanto a compreensão, porém, se mantivermos o mesmo ritmo durante algum tempo, notaremos gradativamente a ampliação da

retenção das informações, até atingirmos a compreensão total. Em seguida aumentamos a velocidade, o que provoca uma queda imediata na compreensão. Repete-se então o processo, até que se atinja novamente padrões satisfatórios de entendimento. Os exercícios, nos permitem administrar as alterações de velocidade com precisão.

INSTRUÇÕES DE TREINAMENTO

Vamos agora aplicar na prática todos os conceitos teóricos já absorvidos. Cabe ressaltar que, o sucesso almejado para o curso, depende fundamentalmente da assiduidade na execução dos exercícios.

EXERCÍCIOS DE DESLOCAMENTO VISUAL

Tem como principal objetivo, adaptar a musculatura ocular, para movimentações de deslocamentos verticais e horizontais em grande velocidade.

Procure focar sua visão na posição bem no centro a acima das palavras ou grupos de palavras, para facilitar a visualização das mesmas de forma completa, utilizando-se a técnica da visão periférica.

EXERCÍCIO DE ACELERAÇÃO VISUAL

Este exercício tem como finalidade, aprimorar o desempenho na movimentação ocular na leitura de textos, aplicando-se as técnicas descritas no item anterior. Para tanto, você deve escolher um livro de sua preferência, que deverá ser utilizado no treino diário.

Observe a seguir como administrar sua velocidade:

Vamos considerar de início, um valor P.P.M. (palavras por minuto) que será utilizado para determinarmos a velocidade de leitura de uma página. Para calcular o tempo de leitura de um texto, execute a rotina a seguir:

Conte o número médio de palavras por página, multiplique-o por 60 segundos e divida o resultado pelo P.P.M. desejado. Imagine que você queira ler numa velocidade de 360 P.P.M. uma página com 540 palavras:

$$\frac{540 \times 60}{360} = 90 \text{ s}$$

Significa que esta página será lida em 90 segundos, se for mantida a velocidade constante de 360 P.P.M.

Exercitando durante 6 minutos a (360 P.P.M.), você terá lido um total de páginas conforme o calculo a seguir:

$$\frac{360 \text{ seg (6 mim)}}{90 \text{ seg}} = 4 \text{ páginas}$$

Para que você atinja melhores performances durante o treinamento, é indispensável manter a velocidade constante na leitura, evitando variações de ritmo. Você poderá recorrer a um recurso prático que chamamos de GUIA, para auxiliá-lo na manutenção da velocidade. Utilize uma folha de papel, ou uma pequena régua como GUIA, que deverá ser deslizada no sentido vertical, de cima para baixo tampando as linhas já lidas. Logo, seus olhos estarão sempre enxergando a próxima linha, enquanto as linhas lidas estarão ocultas.

Execute o movimento durante alguns segundos antes a leitura, de modo que você fique acostumado a velocidade prevista pelo P.P.M. escolhido. Aumente a velocidade do GUIA cada vez que você deseje aumentar o P.P.M., sincronizando-o com o tempo calculado.

Observe que no exercício de aceleração visual, você apenas deverá correr os olhos no espaço acima das linhas, de margem a margem, sem se preocupar com a leitura. A duração do exercício deverá ser de no mínimo 5 minutos. Se você decidir praticar por exemplo, 10 minutos por dia, pratique 5 minutos, faça uma pausa para relaxamento dos olhos e pratique por mais 5 minutos.

Para relaxamento, feche os olhos, faça movimentos de giro lentamente dentro das órbitas. Friccione bem as mãos, e quando aquecidas, coloque-as suavemente sobre os olhos.

EXERCÍCIO DE ACELERAÇÃO COMPREENSIVA

Você deverá escolher um trecho qualquer de um livro de sua preferência, ou seja, uma ou duas páginas. Tente ler o mais rápido possível, com uma velocidade adequada à compreensão. Compreender o significado do que for lido ;e a maior preocupação deste exercício. Em seguida escreva o que compreendeu sobre o texto e anote o tempo de leitura . repita o exercício, procedendo como segue:

Some o número de linhas lidas na primeira vez, calcule quatro terços do resultado, e leia essa nova quantidade de linhas no mesmo tempo do texto anterior.

Exemplo: 1º texto ? 30 linhas em 1 minuto

2º texto ? 40 linhas em 1 minuto (4/3 de 30)

Novamente, escreva sobre o que leu, anote o tempo, e não se preocupe com avaliação nem erros ortográficos.

Você pode recorrer ainda ao MÉTODO DE COMPLEMENTO.

Estabeleça a velocidade desejada (P.P.M.) e aproveite o mesmo calculo realizado na ACELERAÇÃO VISUAL. Assim você saberá quantas páginas você deverá ler num tempo X com P.P.M. escolhido.

EXERCÍCIO DE LEITURA LIVRE

Esta fase do treinamento lhe permite avaliar o desempenho em leituras variadas. Escolha um livro qualquer e proceda a leitura segundo as técnicas apresentadas. Você poderá avaliar seu grau de dificuldade da leitura, ou seja, alterando dias para leitura simples e para leituras complexas.

TREINAMENTO SEMANAL

Os exercícios deverão ser realizados diariamente segundo a orientação que segue:

- A. Exercícios de Deslocamento Visual
Treinar durante 5 minutos cada exercício
- B. Exercícios de Aceleração Visual
Treinar durante 10 minutos
- C. Exercícios de Aceleração Compreensiva
Treinar durante 10 minutos
- D. Exercícios de Leitura Livre
Treinar durante 10 minutos

INSTRUÇÕES INICIAIS:

Siga o roteiro de treinamento e faça os exercícios conforme a orientação da semana.

Antes de iniciar o treinamento da SEMANA 1, leia um texto qualquer no seu ritmo habitual, escreva o que entendeu, verifique o seu nível de compreensão comparando o que você escreveu com o texto original.

Verifique se não falta dados importantes, a essa comparação damos o nome de ACELERAÇÃO COMPREENSIVA.

SEMANA Nº 1

DESLOCAMENTO VISUAL ? 400 P.P.M.

Tem como objetivo, treinar a musculatura ocular, para ampliar a velocidade dos saltos dos olhos. Direcione a vista para o centro e um pouco acima das palavras, procurando seguir o GUIA sem se preocupar com a compreensão.

Exercício de movimento vertical [1 palavra]

Exercício de movimento horizontal [1 palavra]
Tente aumentar a velocidade gradativamente a cada dia da semana.
No 5º dia, ler as palavras com compreensão na melhor velocidade possível.
ACELERAÇÃO VISUAL ? 400 P.P.M.
ACELERAÇÃO COMPREENSIVA ? 300 P.P.M.
LEITURA LIVRE

SEMANA Nº 2

DESLOCAMENTO VISUAL ? 400 P.P.M.
O objetivo principal, será treinar os saltos de olho combinados com o reconhecimento das UNIDADES DE SIGNIFICAÇÃO.
Siga o GUIA sem se preocupar com a compreensão.
Exercício de movimento vertical [2 palavra]
Exercício de movimento horizontal [2 palavra]
Tente aumentar a velocidade gradativamente (10%) a cada dia da semana.
No 5º dia, ler as palavras com compreensão na melhor velocidade possível.
ACELERAÇÃO VISUAL ? 600 P.P.M.
ACELERAÇÃO COMPREENSIVA ? 400 P.P.M.
LEITURA LIVRE

SEMANA Nº 3

DESLOCAMENTO VISUAL ? 400 P.P.M.
O objetivo principal, será ampliar o campo visual.
No 1º e 2º dia, siga o GUIA sem se preocupar com a compreensão.
Exercício de movimento vertical [frases]
Exercício de movimento horizontal [frases]
Nos próximos dias tente ler com compreensão na melhor velocidade possível.
Tente aumentar a velocidade gradativamente (10%) a cada dia da semana.
ACELERAÇÃO VISUAL ? 800 P.P.M.
ACELERAÇÃO COMPREENSIVA ? 500 P.P.M.
LEITURA LIVRE

SEMANA Nº 4

DESLOCAMENTO VISUAL
O objetivo principal, será ampliar a velocidade de percepção, na visualização das UNIDADES DE SIGNIFICAÇÃO.
Exercício de movimento vertical [frases]
Exercício de movimento horizontal [frases]
No 1º e 2º dia, siga o GUIA tentando ler e compreender na melhor velocidade possível.
Tente aumentar a velocidade gradativamente (10%) a cada dia da semana.
ACELERAÇÃO VISUAL ? 800 P.P.M.
ACELERAÇÃO COMPREENSIVA ? 500 P.P.M.
LEITURA LIVRE

DESENVOLVIMENTO MENTAL

Para o bom desempenho de qualquer atividade mental, é necessário desenvolver algumas habilidades inerentes a mente humana, que infelizmente tornam-se mais e mais restritas, devido a presença indesejada do STRESS.

Inabilidade na concentração, raciocínio lento, memória falha e pensamentos desordenados, são algumas conseqüências deste vilão que tanto interfere na vida do homem moderno.

STRESS é gerado a partir da reação a um estímulo ambiental, forçando a pessoa a adaptar-se rapidamente a uma nova situação no meio em que vive.

Como conseqüência, estas reações deixam marcas na fisionomia humana. Mas precisamente, segundo a medicina moderna, em 90% dos casos nas áreas de comunicação entre neurônios (SINAPSE).

Os estímulos elétricos que deveriam ativar nossos neurônios, são bloqueados, limitando a capacidade mental em 5 a 10%, segundo teorias da psicologia.

Através de procedimentos ancestrais de eliminação de STRESS, como a MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL, trazida do Himalaia por sábios como Mararishi Mahesh Yogi, estabeleceu-se uma real possibilidade de melhoria na qualidade de vida. Ocorre a partir da prática da técnica, uma ampliação da capacidade mental, acompanhada de maior ordenação das ondas cerebrais, aumentando a possibilidade automática da mente em administrar melhor o corpo. Este é o princípio da saúde.

Com a prática regular da MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL, é possível já no primeiro mês, um aumento substancial na criatividade, energia, potencial de concentração, ordenação das pensamentos, os reflexos ficam mais rápidos, a memória mais precisa, e ainda melhorias expressivas nas defesas naturais do organismo, neutralizando a produção de radicais livres, promovendo longevidade, prevenindo 90% das doenças atualmente diagnosticadas.

Professor Jeroen Van Tilburg, Diretor da Sociedade Internacional de Meditação Transcendental.

LEITURA DINÂMICA – SEGUNDA PARTE

INTRODUÇÃO

A maioria das pessoas, quando perguntada, diz que não gosta de ler, porque isto lhes dá sono. Na verdade, não é a leitura que dá sono, e sim o modo como ela é realizada. Devido ao modo como aprenderam a ler, as pessoas ficam com hábitos prejudiciais de leitura, tais como:

- 1) Sub-vocalização (*leitura com os lábios ou com a garganta*)
- 2) Leitura linear (*palavra por palavra*)
- 3) Leitura desatenta (*com constantes re-leituras do mesmo trecho, e uma baixa retenção do conteúdo lido*)

Também em razão deste tipo de leitura, as pessoas acostumam-se a ler pouco, o que acarreta um pequeno repertório de palavras. Assim, qualquer palavra que desconheçam (*devido à pouca leitura*) provoca-lhes um desconforto interno inconsciente, que elas procuram racionalizar (*explicar*) dizendo para si próprias e para os outros que não gostam muito de ler.

Existem, então, dois motivos básicos pelos quais você lê errado:

- 1) o modo como aprendeu a ler
- 2) ler de modo inconstante

Na verdade, um decorre do outro: você lê pouco, devido ao modo como aprendeu a ler. É claro que isto não significa que não saiba ler; isto significa apenas que, em sua aprendizagem, foi imposto um limite à sua velocidade de leitura, limite este que você jamais tentou superar.

Quando se ensina uma criança (*ou adulto*) a ler, as palavras são divididas em sílabas, para facilitar a aprendizagem da leitura. Além disso, as palavras são lidas em voz alta, sílaba por sílaba. Infelizmente, depois de aprendida a leitura, a maioria das pessoas continua a ler fazendo esta vocalização das palavras, mesmo que silenciosamente. Na verdade, este é o maior obstáculo à leitura rápida.

Para aprender a ler dinamicamente, de um modo veloz e produtivo, você deve mudar o seu método de leitura, o que se pode conseguir com um treinamento especial. Primeiro, você deve perder o hábito de sub-vocalizar as palavras. Depois, deve habituar-se a enxergar o conjunto de palavras, ao invés das palavras isoladas. À medida que progredir nos exercícios, você conseguirá enxergar blocos cada vez maiores de

palavras de uma só vez. Com os exercícios de atenção, aprenderá a aumentar a sua atenção durante a leitura, o que fará que retenha cada vez mais o conteúdo do que ler.

A velocidade que conseguir atingir, a par desta retenção de conteúdo, darão um prazer cada vez maior às suas leituras.

Faça os exercícios progressivamente, sem pressa e sem pular nenhum, de modo persistente. Escolha um lugar sossegado, e procure colocar-se de modo relaxado e receptivo, confiando que irá conseguir o que deseja.

EXERCÍCIOS ESPECIAIS DE LEITURA

De início, para evitar que você procure vocalizar as palavras que irá ler, coloque um lápis entre os dentes, e empurre a língua contra eles, durante a leitura das palavras que fará a seguir. Você irá usar o lápis nos cinco primeiros exercícios.

O que você deve fazer, é procurar ver (e reconhecer) a palavra de uma única vez, olhando sua parte central. Faça apenas cinco movimentos dos olhos por linha, levando-os de uma só vez, bem rápido, ao meio da palavra seguinte (a linha toda deve ser lida no menor tempo possível - de três a quatro segundos, por exemplo, para começar). Mantenha o lápis apertado entre os dentes, enquanto lê. Passe para o exercício seguinte somente quando puder reconhecer em um só olhar cada palavra do exercício anterior (importante: fique com os olhos bem abertos, mas sem forçá-los, durante a leitura).

Primeiro exercício - palavras de três letras

(Coloque uma folha de papel ocultando as linhas abaixo da linha que você está lendo, e vá descendo a folha progressivamente. Não se preocupe com as palavras que verá no fim da página. Apenas leia-as.)

VÉU ----- PAZ ----- SUA ----- FEL ----- EMA
IRA ----- LER ----- VIA ----- ARA ----- PUA
SOL ----- ATA ----- MEL ----- FIA ----- LER
PÃO ----- LUZ ----- AVE ----- TEM ----- ECO
TAL ----- PIA ----- TIL ----- UVA ----- SAL
ELO ----- UMA ----- CAL ----- TEU ----- PAR
DIA ----- CÉU ----- MÃO ----- AMA ----- ELO
LEI ----- SER ----- SOM ----- TEZ ----- MAL
SUL ----- LAR ----- QUE ----- VOZ ----- NÃO
MIL ----- TRI ----- BOM ----- MAR ----- PÃO
TUA ----- REI ----- NUA ----- VÉU ----- BAR
SIM ----- GIZ ----- TIL ----- LEI ----- NOZ
137 ----- ZUF ----- 453 ----- ÇPP ----- MYT
QIP ----- 290 ----- CXP ----- EWI ----- CVU
E4T ----- I9W ----- QP9 ----- 82W ----- CCW
23Q ----- M9P ----- 4R5 ----- WSA ----- 5EW

Segundo exercício - palavras de quatro letras

(Lembre-se de olhar apenas no meio das palavras)

BOLA ----- SELO ----- FILA ----- CAMA ----- MOLA
ANEL ----- FACA ----- SOMA ----- TIRA ----- PENA

VELA ----- SONO ----- HORA ---- PANO ----- BALA
MOTO ----- AZUL ----- TEMA ---- COLA ----- SODA
ATAR ----- ROTA ----- COMA ---- TIME ----- MALA
LONA ----- SACO ----- VEIA ----- AVAL ----- LODO
RAMO ----- NORA ----- LIMA ----- ZONA ----- SOLA
NETO ----- CAVA ----- LATA ---- TELA ----- MIRA
MOLA ----- VILA ----- ZETA ----- POTE ----- CARO
LAMA ----- BELA ----- NATA ---- TORA ----- RATO
COVA ----- SENO ----- TELA ---- SINO ----- SILO
TOLO ----- PENA ----- ROMA ---- CANO ----- PERA
MNER ---- XSDE ----- PEOL ----- BCVF ----- WRYE
EWSD ---- MDIO ----- 3E4I ----- 3ER4 ----- WSDR
34M9 ----- MDS9 ----- 12LO ----- OPDE ----- 3ERT
2ES5 ----- 32WT ----- MOP9 ----- FRE8 ----- 09ER

Terceiro exercício - palavras de cinco letras

atira ----- sinal ---- selar ---- vigia ---- somar
vocal ---- lavar ---- tirar ---- tomar ---- cinto
teima ---- colar ---- caixa --- aviso ---- trema
creme ---- troca ----- fraco --- molha ---- evita
bolha ----- pilha ----- acata --- sente ----- ferir
aroma ---- pasta ----- limar --- monta ---- natal
afere ----- ponta ----- ativa --- votar ----- bório
norte ---- mirar ----- razão --- calma ---- anela
viola ----- valor ----- trote ---- greta ---- fraco
grito ----- fruir ----- hélio ---- polir ----- trato
trono ---- primo ----- zunir ---- focar ---- calar
aleta ---- frevo ----- cravo ---- vidro ---- remar
evt89 --- wcrdt ----- mod09 --- niruid --- rfd67
nmd8i -- modop ---- mfgod --- 435rd --- edry7

3e5o0 -- m87dd ---- mdoti ---- eerw4 --- iiofr

er45t --- md8ri ----- u7fd9 ---- erd67 ---- 4d7uf

Quarto exercício - palavras de seis letras

(Quando encontrar uma palavra que desconheça, apenas leia-a. O significado, você pode descobrir depois)

atirar ---- sonhar ---- acatar ---- sílaba ---- coloca ---- visado

macaco - bolota ----- amanhã -- pintar ---- treina ---- formar

visada --- sênior ----- tomada -- cilada ---- alocar ---- trinar

alçada --- tramar ---- aceder --- ornato --- trilha ----- forçar

acenar --- nutava --- pendia ---- arcada -- exílio ----- somado

floral ---- hesita ----- vastas ---- tornar --- aceita ---- tendia

plotar --- animar ---- aciona --- honrar --- fender --- pairar

impuro -- tensão ---- núcleo --- tímido --- abalar --- áspero

miasma -- valete ---- frenar ---- trinar ---- trotar ---- seguro

gelado --- paleta ---- pairar ----- hábito --- terçar ---- caneta

hausto --- frisar ----- haicai ----- prosar -- atraso ---- macaco

aferir ---- florir ----- assume --- fresar --- tulipa ---- acenou

Quinto exercício - palavras variadas

azogue sonata cantil pendor anota tonelada

notário afinal tão quota ceder pirado

salutar embrião trepidar acenou perra venal

cota culmina abalar semente afim cálice

pomar acionar finta gravata toca repassa

cena bolota gincana face cal atordoa

camada pilastra mesclar aspecto sólido tenaz

lampeiro queixar focal nata toca impera

alardeia dedo falaz largo meada samba

ilustrar sacode violenta sujo arpejo conecta

vigora tonteia loteria conceder páscoa holocausto

tonificar veículo atol honra ameia celeste

escala explode moldar replicar foz zinabre
rompante grei aflora primícias lei renúncia
vegetal pasmar treliça calabouço tez funesto
melhora caça cilada lombada pnalta um
tacada monetário aspas lenitivo pesado monumento
quedar trela avaliação putativo corado geral
sonante aléia sostenido orla via apático
alardeia deleite lâmpada frota liz hepatite
primado altar selim ato arma substância
queixume plausível sótão seda ver grifo
verão promana etapa quiosque ida alerta
selva falda escarpa lotar mó zumbir
trejeito mofina outeiro elite salta esbarrar
cacife fiambre costado esboça finaliza socapa
soleira moderado economia falácia ala retiro

(Se não conseguir ler uma linha em no máximo dois segundos e meio, volte aos exercícios anteriores)

Sexto exercício - exercícios de atenção

(Coloque uma folha de papel sobre as palavras à esquerda, ocultando todas as que não estiver lendo. Dê uma olhada bastante rápida em cada uma, e em seguida escreva-a no espaço à direita. Em alguns casos, há duas ou mais palavras justapostas. Separe-as, aos escrevê-las. Confira logo em seguida se acertou)

exacerbado

solucionado

terrificante

particularidade

totalitário

penalizado

editorialeco

contrariadote

amorfoplano

generalizador

totemmitotal

lívidofriomar

questionamento

lenticularparca

extremadoonda

gingadopasso

alémdalenda

somatório

territorial

retículofonte

defenestrado

socapaseda

penachogirosal

elevadoparrente

numinoso

floreador

borriferifa

pontado

aloprado

vivificante

astraliçar

impermeável

porosidadeopaco

penugem

choquedaqui

alastrante

acachapado

Sétimo exercício - leitura de sentenças

(Há duas ou mais frases separadas por barras. Procure colocar os olhos abaixo de cada frase, bem no meio, procurando ver de uma só vez todas as palavras entre as barras. Mantenha a página a dois palmos de distância dos olhos, durante a leitura)

Esta questão / é difícil.

Os pássaros / são canoros.

A tecnologia / evoluiu bastante.

O som / se propaga / no ar.

Palavras vazias / não dizem / muita coisa.

Os produtos / à venda / são baratos.

As questões / da prova / são difíceis.

Não há / evidências que / provem isto.

O triângulo / tem três lados.

É incrível / que isto não / tenha explodido.

O edifício tinha / exatamente / trinta e dois andares.

As vendas aumentaram / extraordinariamente / em dezembro.

Todos pararam de falar, / quando o diretor / pediu silêncio.

A previsão de tempo / indica que haverá / tempo bom, /

sem nebulosidade.

As farpas pontiagudas / penetraram a pele / como agulhas, /

provocando dores / inimagináveis.

O solo é escorregadio; / procurem não cair, / ou quebrarão /

uma perna.

(Procure ler uma linha completa com o mínimo de movimentos dos olhos; pequenas varreduras laterais, em cima do ponto de leitura, no meio da frase, são permitidas, para abranger o campo de leitura)

Sétimo exercício - leitura de texto curtos

(Nesta leitura, deixe o olhar seguir verticalmente para baixo, ao longo do texto, sem parar em cada linha)

O pássaro

cortou
o espaço
em um
vão livre.

O grito
do animal
ferido
mostrava
o seu
sofrimento.

Pela janela
aberta
entravam
os silêncios
da madrugada
infindável.

A teia
de aranha
balançava,
enquanto
a mosca
procurava,
sem conseguir,
fugir ao

seu destino.

Napoleão Bonaparte
invadiu o Egito,
levando, além
de soldados,
cientistas e engenheiros.

A orquestra
fez uma pausa,
esperando
o término do solo
do violino.

"(...)

Existo também; de algum lugar
Uma mulher me vê viver; de noite, às vezes

Escuto vozes ermas
Que me chamam para o silêncio.

Sofro
o horror dos espaços
o pânico do infinito
o tédio das beatitudes.

(...)"

(Vinícius de Moraes)

Oitavo exercício - leitura de textos amplos

A maior dificuldade / encontrada pelos órgãos / de planejamento das

empresas / está na obtenção de informações / precisas sobre o

mercado. Para evitar / queda nas vendas, / cada etapa foi

automatizada, facilitando o / intercâmbio de informações entre

gerentes e vendedores.

(Procure ler os textos a seguir com no máximo três movimentos laterais dos olhos, em cada linha)

O acordo de paz que resultou da ação diplomática não foi capaz

de evitar que os países envolvidos no litígio de fronteiras

entrassem em guerra. A paz voltou somente após a intervenção da

Organização das Nações Unidas (ONU).

Durante a escalada, uma forte tempestade de neve impediu que os

alpinistas seguissem montanha acima. Com grandes dificuldades,

o grupo de salvamento conseguiu recuperar os membros da

expedição, levando-os para lugar seguro.

Apêndice - Compreensão de textos

(Leia rapidamente os textos e em seguida, após ocultá-los com uma folha de papel, responda às perguntas a seguir, sem consultá-los novamente)

"Os campos elétricos são criados por corpos carregados, e seus efeitos só podem ser experimentados por corpos carregados. Campos magnéticos são produzidos por cargas em movimento, isto é, por correntes elétricas, e as forças magnéticas resultantes podem ser sentidas por outras cargas em movimento" (F. Capra).

Os campos elétricos só podem ser experimentados por

.....

Campos magnéticos são produzidos por isto é, por

"De acordo com a teoria estrutural, as funções psíquicas que são chamadas de ego, que normalmente formam um todo coerente e integrado, e que podem estar em conflito seja com o id seja com o superego, desenvolvem-se daqueles aparelhos do psiquismo que estão relacionados de alguma maneira com a resposta do indivíduo ao mundo que o rodeia" (C. Brenner).

As funções psíquicas são chamadas de

As funções psíquicas podem estar em conflito com o e o

As funções psíquicas estão relacionadas com a resposta do ao

"O conhecimento de uma língua estrangeira baseia-se sobretudo na assimilação de seu léxico, quer dizer, das palavras de que se compõe. Não importa se a linguagem possui milhares, dezenas de milhares, até centenas de milhares de vocábulos diversos. Naturalmente, não precisamos saber todos de memória. Quando se estuda uma língua estrangeira, procura-se aprender as palavras mais importantes. São precisamente estas palavras que devem integrar o que chamamos de vocabulário básico e figuram no apêndice de alguns manuais lingüísticos" (A. Kondratov).

O conhecimento de uma língua estrangeira baseia-se na

Quando se estuda uma língua estrangeira, procura-se aprender

(À medida que progredir nos exercícios, você deve tentar abranger cada vez mais blocos de palavras em apenas uma olhada rápida, sem perder o sentido do texto que está lendo. Faça outros exercícios além dos aqui indicados, procurando textos em jornais, revistas e livros. Quando ficar mais experiente, você pode usar artifícios de leitura, como, por exemplo, colocar a palma da mão sobre o texto, e descê-la enquanto vai lendo)

