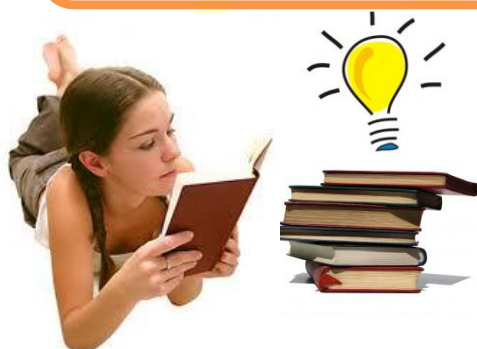


## Ler depressa e bem!

número12

O gosto pela leitura, nem sempre se coaduna com o tempo que temos para ler. Este facto está relacionado com as diferentes atividades em que estamos envolvidos, quer pessoais, quer profissionais. Mas a leitura é uma atividade primordial, em todo e qualquer contexto profissional e é através da mesma que grande parte dos indivíduos assimila e compreende a sociedade em que está inserido. Com efeito, a leitura possibilita manter-se informado, e atualizar as suas competências e saberes, explorando novos conhecimentos! Sendo a leitura tão importante, que estratégias/técnicas podemos utilizar para ler depressa, e bem, compreendendo corretamente a mensagem do conteúdo escrito?



### Ler depressa e bem – Vantagens

Quais serão os seus hábitos de leitura? Considera que leva muito ou pouco tempo a ler um documento? Ler depressa e bem, significa realizar uma leitura rápida, sem contudo perder a compreensão da mensagem. A leitura lenta e demorada, nem sempre é sinónimo de uma leitura eficaz, com efeito, a leitura rápida, ajuda a agilizar a mente e a otimizar o tempo disponível que tem para ler.

## Técnicas/Estratégias para ler depressa e bem

Todos temos alguns hábitos de leitura que julgamos serem os mais adequados. Vejamos algumas técnicas/estratégias que podemos adotar, de forma a realizar uma leitura rápida e eficaz:

:: **Evitar Vocalizar as palavras** – Muitos de nós julgamos que ao vocalizar as palavras que lemos, estaremos a compreender melhor o conteúdo escrito e a realizar uma leitura mais rápida, porém, vocalizar cada palavra torna a leitura mais lenta e demorada. Por exemplo, vocalizar a palavra “**interoperabilidade**” leva sensivelmente 2 a 3 segundos, quando lê a mesma palavra, sem a vocalizar, demora apenas 0,001 milésimos de segundos. [Clique aqui](#) e faça o teste.



:: **Ler conjunto de palavras** – Leia conjunto de palavras, ao invés de ler palavra por palavra. Pratique aumentar o número de conjunto de palavras que lê de cada vez. Quantas mais palavras conseguir ler de cada vez, aumentará significativamente a sua rapidez de leitura.



:: **Utilizar a visão periférica** – A nossa visão periférica possibilita-nos ler conjunto de palavras nas extremidades de cada linha, e não palavra a palavra. Com efeito, todos podemos estender a nossa visão periférica 1,5 centímetros de cada vez (que compreende aproximadamente quatro ou cinco palavras de cada vez). Assim, quando acabar de ler uma frase, deixe a sua visão periférica assumir o seguinte conjunto de palavras.



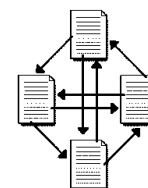
:: **Evitar ler novamente as mesmas palavras** – A regressão da leitura dificulta realizar uma leitura rápida. Quando retrocede no texto para voltar a ler a mesma palavra que tinha acabado de ler, perde o fluxo da estrutura do texto. Evite retroceder sistematicamente no texto.



:: **Aumentar a concentração** – Quando pretender ler um documento evite realizar várias tarefas em simultâneo. É preferível que se concentre numa só tarefa de forma a realizá-la com êxito.



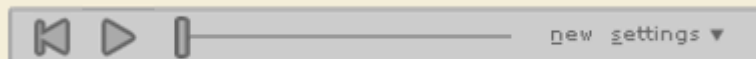
:: **Rastrear o conteúdo realmente importante** – Por norma lemos da esquerda para a direita e de cima para baixo, seguindo cada frase na sequência apresentada. Quando o fazemos, lemos não só o conteúdo importante, mas também o conteúdo que o autor escreveu para reforçar a sua ideia ou opinião (por exemplo, uma anedota ou um provérbio, ou mesmo, frases de outros autores). Para superar este hábito, procure rastrear o conteúdo que realmente é importante, decidindo o que é necessário e o que não é.



## Ferramentas que auxiliam a leitura



Existem algumas ferramentas disponíveis que facilitam e agilizam a leitura diária. A velocidade inicial de leitura varia de indivíduo para indivíduo. Por norma, as ferramentas de leitura rápida estão padronizadas para a leitura de 300 ppm (palavras por minuto). Não obstante, antes de utilizar esta velocidade padrão, deve identificar qual é a sua velocidade de leitura. Entre outras ferramentas que ajudam a aumentar a velocidade de leitura, temos o **Zap Reader** e o **Spreader**. Neste Guia @prender apresentamos como funciona a ferramenta de leitura rápida - “Spreader”.



O **Spreader** – É uma ferramenta de leitura rápida que possibilita aumentar a velocidade com que lê os diferentes documentos. Para utilizar esta ferramenta, siga os seguintes passos:

- 1 – Aceda à ferramenta clicando [aqui](#);
- 2 – Copie para a área de texto, o texto que pretende ler;
- 3 – Clique no botão “spread” para submeter o texto copiado;
- 4 – Clique no botão “play”, para iniciar a leitura. Quando desejar parar, clique em pause.
- 5- Caso pretenda copiar outro excerto de texto, clique em “new”.
- 6 – O Spreader também possibilita gerir as definições de velocidade com que lê os documentos, para tal, basta clicar no botão “settings” e controlar a velocidade com que lê as palavras.



### A Recordar ...

**Ler depressa e bem, aumenta a capacidade de atenção, agiliza a capacidade de compreensão e facilita a assimilação, a acomodação e a compreensão da informação. Não obstante, se pretender fazer a análise profunda de um conteúdo, discutindo-o em detalhe, então a leitura rápida não será a abordagem mais adequada.**