

parte |

Cartilha do bom leitor



“Quem pouco lê
mal fala, mal ouve e mal vê.”
E tem poucas oportunidades.

“

Desde criança, sempre gostei de ler.

Aprendi cedo. Lembro-me de que tinha aproximadamente cinco anos quando houve o aprendizado primeiro e o despertar.

Depois vieram os “gibis”, como chamavam as revistas em quadrinhos da época e que, até, eram combativas.

Quando ganhei de presente dos meus pais a coleção de livros do autor Monteiro Lobato, a vontade de ler aguçou-se ainda mais.

E não mais parei, sempre lendo o que me chegava às mãos, o que me facilitava escrever, também.

A leitura sempre foi importante na minha vida, pela facilidade com que permite o descortinar de inúmeros outros mundos nas palavras que, juntadas, se transformam em livros, sejam técnicos ou de lazer, artigos, peças teatrais etc., para alcançar o sucesso no concurso público a que me submeti e, ainda hoje, para analisar os processos e procurar dar soluções às demandas judiciais.

Esse gosto pela leitura venho procurando transmitir até hoje aos meus filhos.

”

Des. Antonio José Ferreira Carvalho

OLÁ, PESSOAL!

Meu nome é Juarez, sou especialista em leitura dinâmica e memorização há mais de 40 anos e meu maior sonho sempre foi implantar essa maravilhosa técnica em todas as escolas desse Brasil.

Em todos esses anos, minha maior luta foi convencer as pessoas a se tomarem leitores dinâmicos, mas de repente descobri que deveria começar o meu trabalho convencendo-as a serem bons leitores tradicionais.



No final dessa cartilha, existe um questionário de avaliação do perfil do leitor tradicional (pág. 32). Que tal antes de qualquer coisa você respondê-lo?

Fazer o diagnóstico será uma ótima oportunidade de autoconhecimento.



Transformar em bom leitor dinâmico quem não é bom leitor tradicional é como tentar transformar alguém tímido, que não fala muito em português, numa pessoa tagarela em inglês.

Ela vai aprender a nova língua, mas continuará muda.

Eu mesmo, que hoje sou visto como especialista em leitura dinâmica no Brasil, só li integralmente um livro com 19 anos e jamais teria chegado à condição em que me encontro hoje se, naquela época, não tivesse assumido um compromisso com a leitura tradicional.

As pessoas me consideram “O Otimista”, pois afirmo sempre:

“Vitória ou derrota é apenas uma questão de opção”.

Esta é a CARTILHA DO BOM LEITOR, uma opção prática e simples para todos aqueles que querem adquirir o hábito da leitura. Aqui passo um pouco da minha experiência e espero sinceramente poder abrir o portal do fantástico mundo da leitura aos que querem entrar.

PERGUNTAS QUE IDENTIFICAM PROBLEMAS NA LEITURA

Imagine que você está numa sala de aula e o seu professor faz as seguintes perguntas:



Quem não sente prazer na leitura?



Quem morre de preguiça ao começar a leitura de um livro?



Quem sente um sono enorme durante a leitura?



Quem se perde durante a leitura e tem que voltar atrás?



Quem acaba de ler o livro e tem a sensação de que perdeu tempo, pois não se lembra de quase nada?



Quem às vezes paga mico pela sua pouca cultura geral?



Quem tem o hábito de ler na cama, no sofá ou na rede?



Quem tem o hábito de começar vários livros e não acabar nenhum?



Quem às vezes se sente frustrado por ser um mau leitor?



Quem tem desânimo ao começar a ler um livro com muitas páginas?





QUANDO TUDO COMEÇOU...

Com 19 anos, eu detestava ler. Só de falar em leitura, principalmente de livros que não contivessem gravuras, dava-me um ataque de preguiça, começava a abrir a boca e, se pudessem, arranjava qualquer substituto para tal sacrifício.



A única exceção que eu fazia era para a leitura de gibis (Pato Donald, Mickey Mouse, Faroeste etc.)

Uma possível explicação para tamanho sono que eu sentia durante a leitura é que, desde os 4 anos de idade, sofria de apneia noturna. Trata-se de um problema de parada respiratória durante o sono, que traz como consequência uma verdadeira orquestra de roncos e grande sonolência durante o dia. A pessoa com esse problema passa a noite na periferia do sono e nunca chega a dormir profundamente.



Eu, que facilmente dormia sem precisar de nenhum incentivo, imaginei qual não era o meu estado, embalado por uma leitura.

Foi também nessa época que tomei posse como funcionário do Banco do Brasil em Paranavaí, norte do Paraná. Junto comigo tomaram posse nessa cidade mais 29 aprovados. Como o concurso era centralizado, mesmo não sendo do Rio de Janeiro, todos ficamos apelidados de cariocas. Era demais. Trinta jovens casadoiros, cariocas e, acima de tudo, funcionários do Banco do Brasil.



Os pais, naquela época, adoravam casar suas filhas com militares e funcionários do Banco do Brasil. Uma safra como essa dificilmente voltaria a acontecer.

As moças da cidade, cientes dessa realidade e, no intuito de tentar nos seduzir, programaram um sarau cultural.

Os colegas que tomaram posse comigo eram legítimos representantes da elite cultural da juventude dos anos 60. Aliás, eu também pensava que era culto. Minha mãe dizia orgulhosa para todo mundo: "O Juarez é muito culto. De 10.000 candidatas para o Banco do Brasil, ele foi um dos aprovados".

O pior é que eu acreditava nisso. Foi preciso a convivência com os realmente cultos para a "ficha" da minha ignorância cair: a única "múmia" do grupo era eu.

Enfim, todos os 30 novos empregados aceitaram o convite das moças para o sarau, cujo tema seria Kafka.

Eu aceitei muito mais na onda de "maria vai com as outras" do que por qualquer outro motivo. Se os outros aceitaram, deveria ser uma boa opção.



A única coisa parecida com Kafka que eu conhecia era kafta, um espetinho árabe de carne moída.

Como bom mineiro que sou, jamais iria dizer ao mundo que era ignorante. O mundo se quisesse que descobrisse.

O mineiro, quando não sabe nada sobre o assunto em discussão, sorri aquele sorriso enigmático de Mona Lisa e procura ver para onde vai a maioria. Ele sempre concordará com ela, pois a chance de errar com a maioria é menor do que com a minoria.



No dia do evento, encontrei um salão cheio de cadeiras em círculo. Mesmo sem entender o porquê, sentei-me em uma delas, abri um sorriso e fiquei esperando os acontecimentos.

De repente alguém iniciou o bate-papo:

- Em minha opinião, Kafka demonstra todo o conflito com o pai em *A metamorfose*.



Tive que parar de rir. O que tem a ver metamorfose com churrasquinho de carne moída? Não acreditei que tinham me convidado para discutir a transformação da carne moída em churrasquinho. Como não existia lógica nesse raciocínio, voltei a sorrir e fiquei esperando uma nova dica.

De repente outro participante sapecou:

- Acredito que vocês não tenham lido *O processo*.

Processo de que?

De transformação da carne moída em churrasquinho, também não tinha lógica.

Para minha total humilhação, todos os presentes começaram a falar do tal do Kafka. Além de ler toda a obra do homem, tinham lido inclusive críticas a ela.



Não faz parte da estratégia do mineiro jamais fingir saber o que não sabe, mas a vergonha da minha ignorância me fez esquecer a sabedoria do mineiro. Sem perda de tempo escolhi, numa estante das moças, um livro bem grosso (afinal livro grosso deve ser importante) e li com bastante calma o nome do autor.



Isto feito, numa atitude de quem não quer nada, deixei escapar bem alto esse nome.

Não sabia nada sobre o tal Kafka, mas daria a impressão que esse outro era um íntimo meu.

Meu azar foi tão grande que o nome escolhido se escrevia de um jeito e era pronunciado de outro. Estava escrito no livro: Sigmund Freud.

(Pronuncia-se Froide).

Gritei alto e em bom tom:

- SIGISMUNDO FREUDE.

Ao ouvir tamanha barbaridade, todos os presentes riram, pensando que fosse brincadeira. Afinal, um carioca e do Banco do Brasil tinha que conhecer Freud.

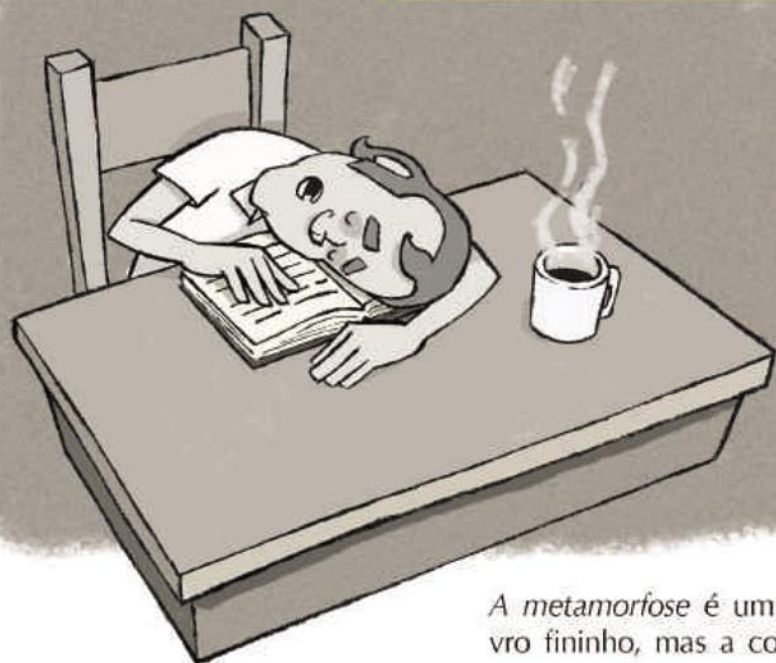
Diante do sorriso da maioria, saquei:

- Não vão me dizer que vocês não conhecem "Freude"?

Nova gargalhada geral.

Não, pensei alto. Eu não quero ser um bobo da corte. Eu quero ser como eles!!! Decidi conviver com aquele grupo e para isso me programei para ler duas horas por dia.

De cara comprei toda a obra desse tal de Kafka. Esse senhor nunca mais ia me fazer passar vergonha.



A *metamorfose* é um livro fininho, mas a coisa pegou mesmo quando iniciei *O processo*.

No entusiasmo da promessa, esqueci-me da preguiça e da apneia. Ao começar o pagamento da dívida foi que me lembrei das duas. Dos **120** minutos programados para a leitura, dormia **105**, só conseguindo ler no máximo **15**.



Quando chegava no final da primeira página, já tinha esquecido tudo que havia sido dito no começo.

Era um sono de morte. Parecia que tinham pendurado um tijolo em cada um dos meus olhos.

Cheguei a babar. Até pouco tempo atrás ainda tinha alguns livros marcados pela baba.

Meu projeto de vitória, porém, era mais forte do que minha preguiça e minha apneia. Se outros conseguiram, eu também iria conseguir, nem que para isso tivesse que perder duas horas diárias de minha vida. Nesse horário não faria nada que não fosse ler.

Levei um ano para acabar de ler *O processo*. Era um vai e volta interminável. Levei um ano, mas consegui. O segundo livro terminei com mais facilidade. Foi assim que descobri o maravilhoso mundo da leitura. Por isso afirmo: todos têm potencial para ser excelentes leitores, mas não existe mágica. A mudança só acontecerá se houver interesse do futuro bom leitor em assumir a postura exigida para tal.

Lembro-me como se fosse hoje do meu amado tio, que era padre, me dizendo:



Juarez, podem tirar-lhe tudo na vida, mas jamais lhe tirarão o conhecimento adquirido.

Na época eu não dava muito ouvido ao Tio Padre, mas hoje a vida vem me confirmando a sabedoria de seus ensinamentos. A leitura é o grande portal para o conhecimento.

INICIANDO O PROJETO DE *BOM LEITOR*

ACEITE O NOVO E JOGUE FORA O QUE NÃO SERVE MAIS!

O mais difícil em qualquer projeto de vitória que envolva modificações de atitudes é vencer nossa reação à mudança e a acomodação ao antigo. Para isso, é necessário projetar, com convicção, nossa vontade para fora, para que ela, atuando de fora para dentro, ajude-nos a ser fiel aos nossos objetivos.



USE A MÃO PARA GUIAR OS SEUS OLHOS.

Utilize sua mão forte, espalmada, para guiar os olhos durante a leitura. Essa prática no mínimo dobrará a velocidade, sem perda de compreensão, além de propiciar-lhe a ampliação da capacidade de concentração.



CUIDE DOS SEUS OLHOS.



As entradas de dados de nosso computador cerebral são os nossos sentidos. O sentido responsável pela leitura é a visão, em que os olhos funcionam como uma máquina fotográfica. Cuide bem deles. Muitas vezes meus alunos não conseguiam ler muito porque tinham problemas de visão e não sabiam. Faça exames de vista periodicamente.

COMO LER MIL PALAVRAS POR MINUTO | JUARez Lopes e Lissandra de Oliveira

PROCURE EVOLUIR SEMPRE.

Criar o hábito de ler tradicionalmente é um bom começo enquanto você não pode participar de um curso de leitura dinâmica, mas não se acomode.



Lembre-se: atrás de pessoas de sucesso existe 99% de transpiração e 1% de inspiração, segundo Thomas Edson.

CARTILHA DO ***BOM LEITOR***

1- *Compromisso*

Descubra qual o motivo do seu interesse em ser um bom leitor. No meu caso, eu não queria mais ser uma mûmia. Você também deve ter o seu motivo.

Motivação é a palavra-chave para o sucesso de qualquer projeto. Se não tivermos uma razão forte para assumir as mudanças que a condição de bom leitor nos exigirá, acabaremos desistindo no meio do caminho.

Assuma um compromisso por escrito de leitura diária, de preferência num mesmo horário.

Foi isso o que eu fiz quando resolvi ser um bom leitor. Programei-me para ler durante duas horas todos os dias. Somente uma real emergência conseguia mudar essa minha rotina. Com sono, sem sono, com preguiça, sem preguiça, lá estava eu, cumprindo o acordado.



É fundamental para o sucesso do projeto, a **FIDELIDADE AO PROGRAMADO**. Caso não seja possível contratar uma leitura diária, contrate o maior número de dias possíveis e se esforce para cumprir o contrato.



2- Ambiente



- Procure ler em um ambiente calmo e com boa iluminação.
- Leia sempre sentado em uma cadeira, diante de uma mesa, numa postura ereta.



FICA PROIBIDA A LEITURA NA CAMA, NO SOFÁ
OU NA REDE.

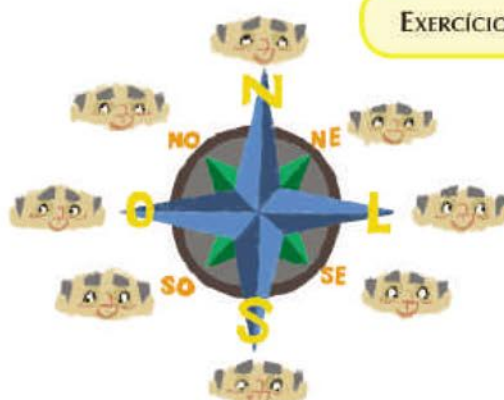


Livre-se de uma vez por to-
das do livro de cabeceira,
pois é um livro eterno, não
acaba nunca e só serve como
chamariz do sono.

3- Exercícios visuais

Dê maior flexibilidade aos olhos. Existem três exercícios de ioga que são peças fundamentais no cuidado de nossos olhos e na ampliação da visão periférica, elemento fundamental para uma boa leitura:

EXERCÍCIO VISUAL ROSA-DOS-VENTOS



O exercício visual “rosa-dos-ventos” é o seguinte: sem mexer o rosto, fixe alternadamente os oito pontos imaginários que constituem a rosa-dos-ventos, fazendo com que o globo ocular se mova no maior diâmetro possível. Os oito movimentos

correspondem a uma ginástica com os **6** músculos extrínsecos + **2** músculos intrínsecos. Devemos forçá-los ao máximo durante o exercício, mas sempre com cuidado para não ultrapassarmos o tempo máximo estipulado por exercício, que não deverá superar **3** minutos.

O importante é praticarmos três vezes ao dia (manhã, tarde e noite), com um tempo máximo diário de 9 minutos.

EXERCÍCIO VISUAL CIRCULAR

Este exercício constará de **10** voltas completas para o lado direito e **10** voltas completas para o lado esquerdo e deve ser praticado em seguida ao exercício rosa-dos-ventos, devendo ser ininterruptas as **20** voltas.





EXERCÍCIO PARA DESCANSAR A VISTA



Esfregar uma mão na outra até as palmas ficarem aquecidas. Em seguida colocar as palmas em forma de concha nos olhos. O calor das mãos melhorará a circulação sanguínea desta área, provocando uma sensação de bem-estar.

ESSES EXERCÍCIOS SÃO FUNDAMENTAIS PARA AMPLIAÇÃO DA...



...VISÃO PERIFÉRICA.

O psicanalista Akira Nakao, meu ex-aluno, hoje nosso grande parceiro, comprovou a importância da ampliação da visão periférica quando tomava café da manhã com sua esposa e ela, sorrateiramente, tentou pegar o seu pão.

4- Pré-leitura

- Avalie, antes de iniciar a leitura, qual a razão do seu interesse pelo assunto, ou seja, dê um objetivo a sua leitura. Leitura sem meta concreta é leitura perdida no tempo, destinada ao esquecimento.
- Familiarize-se com a estrutura do livro e o estilo do autor, lendo capa, contracapa, orelhas, índice, prefácio, prólogo e tudo o mais que vier antes do início do livro propriamente dito.
- Dê uma folheada do início ao fim do livro no intuito de:



A) Determinar seu interesse pela leitura que pretende fazer. Muitas vezes essa visão panorâmica o faz encostar o livro, pois se verifica não ser exatamente aquele o assunto que lhe interessa, e assim por diante.

B) Verificar se já possui conhecimentos anteriores a respeito do assunto. Em caso negativo, poderia sentir necessidade de consultar alguma bibliografia auxiliar antes de iniciar a leitura do livro, por sentir que seu embasamento teórico é fraco em relação à temática abordada e ao alto nível em que é exposta. Em caso positivo, talvez a obra nada acrescente ao seu acervo.

C) Obter uma ideia genérica sobre o conteúdo do livro, dos personagens e da temática nele desenvolvida.

D) Identificar o grau de dificuldade do material, visando, inclusive, prever o tempo a ser dispensado na leitura.

E) Familiarizar-se com as ilustrações, fórmulas, gráficos, diagramas etc., porventura inseridos no texto.



5- Vícios



EVITE A LEITURA LABIAL:

Ler mentalmente, porém movendo os lábios.



**EVITE RETORNAR A LEITURA
A UM PONTO ANTERIOR.**



EVITE A VOCALIZAÇÃO:

Ler mentalmente, emitindo sons produzidos pelas cordas vocais.

6- Parada

Após 50 minutos de leitura, dê uma parada e fique de pé por dez minutos, para melhorar a circulação geral do corpo e oxigenar o cérebro.



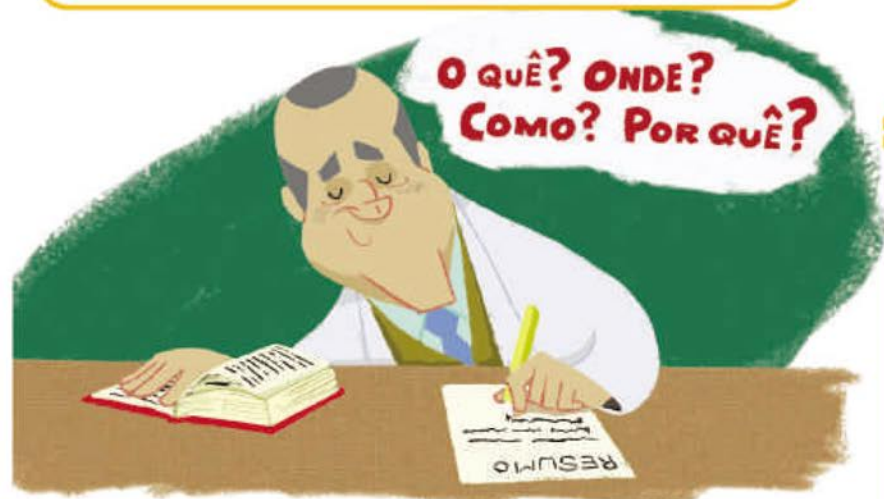
7- Objetividade

Se você quiser obter sucesso no que está fazendo, esteja sempre inteiro no seu objetivo.



8- Resumo

Faça um resumo, mesmo que seja oral, do material lido.



9- Seja um Leitor Dinâmico

Faça um bom curso de leitura dinâmica, pois a leitura tradicional tem os seus limites.



Passaporte

Esta cartilha pode ser o passaporte que você precisa para viajar pelo *mundo do conhecimento*.



A decisão é sua:
SER ou não SER!