

ISMAR SOUZA

# COMO LER MAIS E MELHOR





# DADOS DE COPYRIGHT

---

## SOBRE A OBRA PRESENTE:

*A presente obra é disponibilizada pela equipe Le Livros e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura. É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo*

---

## SOBRE A EQUIPE LE LIVROS:

*O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.love](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste [LINK](#).*

---

*"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e*

*poder, então nossa sociedade poderá enfim  
evoluir a um novo nível."*

---



# LEITURA EFICIENTE COMO LER MAIS E MELHOR



© ISMAR SOUZA  
Todos os Direitos Reservados  
São Paulo - Brasil - 2016

## AVISO LEGAL

### Como Ler Mais e Melhor

**Copyright © 2016, Ismar Souza.** Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610/98 do Brasil, bem como demais leis sobre direitos autorais dos países em que esta obra for adquirida.

Nenhuma parte do conteúdo deste livro poderá ser utilizada ou reproduzida em qualquer meio ou forma, seja ele impresso, digital, áudio ou visual sem a expressa autorização por escrito do autor. A não observância destas condições pode incorrer em penas criminais e ações civis.

Para solicitar permissões de reprodução, escreva para [contato@smartermind.com.br](mailto:contato@smartermind.com.br)

## APRESENTAÇÃO

Obrigado, um Aviso e Parabéns!

Agradeço muito por ter escolhido ler as minhas palavras entre um universo tão vasto e com tantas opções. Espero que você goste deste livro tanto quanto eu gostei de escrevê-lo, e desejo sinceramente que essas informações sejam úteis para o seu desenvolvimento.

Este livro foi escrito com a intenção de mostrar os pontos fundamentais para uma leitura eficiente, sem apelar para técnicas mágicas ou métodos extravagantes.

A ideia aqui é ajudar você a refletir sobre o seu estilo de leitura e como é possível adaptá-lo para melhorar usando técnicas simples e de fácil aplicação. Antes, porém, quero deixar registrado que este livro não trata de técnicas de leitura acelerada, leitura dinâmica, foto leitura ou como preferir chamar.

Não que eu tenha algo contra nenhuma dessas técnicas, sem dúvida elas funcionam, aliás, faço uso de várias. Acontece que essas técnicas, ao menos na minha humilde opinião, são indicadas para o aperfeiçoamento da leitura de pessoas que já tem uma base de leitura. Que já leem com uma certa frequência.

O que tenho percebido é que muitas pessoas que não têm o costume de ler, e que buscam aumentar e melhorar seus níveis de leitura através da leitura acelerada, acabam se frustrando um pouco ao tentar essas técnicas. Por isso que as técnicas de leitura acelerada são tão desacreditadas pela maioria das pessoas, afinal, a maioria não lê bem e acredita que vão se tornar super leitores do dia para a noite apenas aumentando a velocidade dos movimentos dos olhos. E não é bem por aí.

De forma alguma quero desanimar você, mas preciso prezar pela sinceridade.

Se você frita um ovo mais ou menos bem, não adianta se aventurar a fazer um Bouef Bourguignon (prato tradicional francês) e esperar que vai se tornar um Chef no dia seguinte. A decepção pode ser grande. E por mais que essa afirmação me desanime por também querer que as coisas acontecessem mais depressa, precisamos de tempo para nos aperfeiçoar.

É por esse motivo que vamos abordar aqui, não o nível mais básico da leitura, isso você já aprendeu na escola, até porque se não soubesse o básico, nem entenderia o que estou escrevendo aqui agora :)

Vamos abordar alguns pontos fundamentais para o que eu gosto de chamar de leitura eficiente, que seria algo entre a leitura básica como aprendemos na escola, e as técnicas mais sofisticadas de leitura dinâmica.

Enfim, quero te dar os parabéns. Buscar o aperfeiçoamento pessoal é algo que também tenho feito nos últimos anos, e quando vejo alguém seguindo pela mesma direção fico muito feliz (e de certa forma aliviado por saber que não estou tão só).

O caminho do autodesenvolvimento não é o mais cômodo, mas sem dúvida, é o mais recompensador.

Desejo uma ótima leitura. E caso queira perguntar ou sugerir alguma coisa pode falar comigo através do email [contato@smartermind.com.br](mailto:contato@smartermind.com.br).

Então, chega de falar e vamos logo entender como é possível ler mais e melhor de forma simples.

# SUMÁRIO

O PROCESSO DE LEITURA

PORQUE NÃO LEMOS TANTO COMO GOSTARÍAMOS?

O REFLEXO CONDICIONADO

AS ETAPAS PARA A CONCENTRAÇÃO

A POSTURA CORRETA

A TÉCNICA DO POMODORO

PLANEJANDO A LEITURA

CALCULANDO O SEU TEMPO DE LEITURA

AS CARACTERÍSTICAS DE UMA BOA LEITURA

O MÉTODO SQ3R

FINALIZANDO

# O PROCESSO DE LEITURA

Todos nós quando lemos, passamos por 3 etapas:

## **Compreensão**

A compreensão é a primeira etapa da leitura, é quando captamos o estímulo, ou seja, através da nossa visão, enviamos o material a ser lido para o nosso cérebro e ele decodifica essas imagens em informações.

## **Entendimento**

A seguir, na etapa do entendimento, passamos a interpretar os dados e a organizá-los segundo nossa bagagem de conhecimentos. Isso significa que dependendo dos conhecimentos que você já possui, o entendimento do assunto pode variar. Por esse motivo é indicado procurar sempre conteúdos diferentes sobre o mesmo assunto, isso ajuda a formar um entendimento mais amplo e imparcial, o que é mais adequado.

Isso significa que o ideal é você pesquisar outros pontos de vista antes de definir qualquer coisa relacionada ao assunto que está estudando. Tudo para não criar opiniões tendenciosas.

## **Assimilação**

E por fim, na assimilação, o conteúdo lido é integrado ao arquivo mental e é aplicado ao nosso conhecimento. Agora sim podemos dizer que temos uma opinião sobre o assunto, pois já absorvemos o conteúdo, o comparamos com nossa bagagem de conhecimento anterior e comparamos com outros pontos de vista.

O resultado é um núcleo denso de informações que eu gosto de chamar de ponto de fusão. Que é onde todas os seus conhecimentos se encontram, e de onde surgem as ideias e os insights mais criativos.

# PORQUE NÃO LEMOS TANTO COMO GOSTARÍAMOS?

Nossos sentidos são constantemente bombardeados com informações: a luz que entra pelas janelas, a visão de pessoas que passam na rua, o cheiro de um café, os sons de conversas e cachorros latindo, a mosca que insiste em nos incomodar, tudo isso é informação.

Cada vez que você nota algo em seu ambiente, você está direcionando sua atenção. A capacidade de manter sua atenção em algo, ignorando estímulos concorrentes é chamada de atenção seletiva. Podemos chamá-la também de concentração.

Conseguir se concentrar é indispensável em qualquer atividade, mas é ainda mais importante no caso da leitura.

Na verdade, a falta de concentração é a maior queixa entre os leitores. O que poucos entendem, ou se preocupam em entender, é que a falta de concentração, em muitos casos, é simples de se resolver. Mas a maior parte das pessoas apenas lamenta sua dificuldade e não se atenta às causas desse problema.

Existem pessoas que têm uma dificuldade maior para se concentrar, e isso não significa que elas têm uma capacidade menor de inteligência, isso demonstra apenas que elas não conseguem manter o foco em apenas um único assunto por muito tempo.

A falta de concentração é algo que atinge todos os seres humanos, sem exceção, e acredite, isso é natural em todos nós. Isso ocorre por que somos, de certa forma, “programados” para prestar atenção no máximo de coisas que acontecem ao nosso redor.

Há algum tempo atrás, levei minha filha ao pediatra, na época ela estava com apenas 6 meses. E durante a consulta a doutora me perguntou se ela reagia bem aos estímulos visuais e sonoros enquanto brincávamos com ela.

-Não sei bem doutora -respondi. Na verdade, as vezes tenho a impressão de que ela não presta atenção em nada. Fica olhando tudo sem parar.

Que bom “paizinho”. Isso significa que ela está bem atenta a tudo o que acontece ao redor. Isso é normal, é da nossa natureza, ela vai aprender a se concentrar por mais tempo em uma atividade com o passar do tempo – disse a pediatra.

Essa “programação” nos acompanha desde nossos primeiros ancestrais. O homem pré-histórico precisava se manter atento e sempre alerta a tudo o que acontecia ao seu redor por conta dos inúmeros perigos que existiam. Qualquer vacilo poderia significar seu fim.

No entanto essa programação ainda continua no interior de nossas mentes, e é um grande problema quando precisamos estudar. A boa notícia é que atualmente já sabemos que a concentração é uma capacidade mental que pode ser desenvolvida como qualquer outra, e por qualquer pessoa.

## O REFLEXO CONDICIONADO

O Reflexo condicionado foi descoberto por um fisiologista russo chamado Ivan Pavlov através de uma experiência com um cão.

Nesse experimento, Pavlov introduziu um aparelho na goela de um cão de maneira que pudesse medir sua produção de saliva. Nos dias seguintes, Pavlov tocava uma campainha que no experimento foi chamado de *estímulo indiferente*, e alguns segundos depois dava um pedaço de carne ao cão. Esse pedaço de carne era o *estímulo ativador*.

Esse processo, como já era esperado, causava a salivação no animal, o que Pavlov chamou de *reflexo incondicionado*, e que o cão não podia controlar. O experimento seguiu assim por algumas semanas, até que um dia o fisiologista tocou a campainha, mas não entregou a carne ao animal, ainda assim a produção de saliva do cão foi igual aos dias em que ele recebia a carne.

Dessa forma Pavlov pôde chegar à conclusão:

Um estímulo indiferente, quando combinado com um estímulo capaz de ativar um reflexo incondicionado, gera uma resposta incondicionada e, depois de um tempo, o estímulo indiferente por si só, é capaz de provocar a resposta, que a partir desse momento, é considerada condicionada.

É como se o cérebro do cão tivesse sido programado agora para salivar sempre que ouvisse o sino tocar. Entendeu?

Mas agora você vai me perguntar: Ok! Mas como isso pode me ajudar?

Se você tem dificuldade para se concentrar, saiba que a solução pode ser bem mais simples do que você imagina, a concentração, assim como a salivação no cachorro, também pode se tornar um reflexo condicionado.

Para isso basta criar os estímulos certos, e isso vai funcionar como um botão que liga sua concentração quando você precisar dela.

Para conseguir isso, você precisa separar um tempo diariamente, de preferência sempre no mesmo horário, e se possível, no mesmo local. Todos nós temos um período do dia em que nos sentimos mais dispostos a estudar ou trabalhar. Se você ainda não sabe qual é o seu, experimente ler em horários diferentes, e procure perceber, em qual deles conseguiu se concentrar melhor.

Tente usar a mesma mesa, cadeira, iluminação, temperatura do ambiente (se possível) e a mesma posição. Procure de uma forma geral criar as mesmas condições sempre que for estudar.

Crie um pequeno ritual antes de iniciar seus estudos. Pode ser um alongamento, pegar um copo de água ou suco e levar para sua mesa, ou qualquer outra coisa que sirva para avisar ao seu cérebro que está chegando a hora de se concentrar e estudar.

Independente do local, é sim possível criar reflexos condicionados, basta que você observe sua rotina e procure pelos estímulos presentes e que podem ser usados para ativar os reflexos. É interessante dizer que os reflexos condicionados são a base para a criação dos hábitos. Mas isso é assunto para uma outra hora.

Isso pode ajudar a leitura a render muito, mesmo que você tenha pouco tempo disponível para ler. Na realidade, a quantidade de tempo nem sempre é tão importante quanto se imagina. O que realmente importa é a qualidade da leitura, isso sim faz toda a diferença.

# AS ETAPAS PARA A CONCENTRAÇÃO

## **Ambiente**

Já vimos que o Reflexo Condicionado pode ajudar a nos concentrar se criarmos as condições adequadas para isso. Se você precisa se concentrar para estudar qualquer assunto, um ambiente tranquilo pode ajudar muito.

Para ativar sua concentração, o indicado é que você estabeleça um local de estudo tranquilo, onde você possa ficar sossegado e que ofereça certo conforto. Mas atenção, conforto não significa estudar deitado na sua cama ou no sofá, pois esse nível de relaxamento pode ser um convite para um cochilinho.

Escolha um local para estudar onde você possa ler sem interrupções. Certifique-se que a iluminação esteja em um nível em que não precise forçar os olhos para ler. A temperatura deve estar agradável, mesa e cadeira confortáveis e com altura adequada.

Existem pessoas que têm maior facilidade para se concentrar em ambientes mais bagunçados. Mesmo que você seja uma dessas pessoas, tente seguir essas orientações e vai perceber um aumento da sua concentração e do seu rendimento.

## **Distrações**

Afaste de você todas as possíveis distrações. E hoje elas são muitas: Celular, e-mail, redes sociais, sites de vídeos, joguinhos entre outros.

Por mais que pareçam simples, esses detalhes são capazes de diminuir drasticamente sua concentração. Sempre que for estudar, procure se colocar em uma posição em que não possa ver a movimentação de corredores, janelas ou outras salas. Evite também interromper a leitura para ficar olhando as mensagens do celular, de preferência deixe-o fora do alcance dos seus olhos, e no modo silencioso.

Não existe ainda um consenso sobre os benefícios ou malefícios de se estudar ouvindo música. Algumas pessoas afirmam que a música as ajuda a se concentrarem enquanto outras dizem que isso atrapalha.

Existem, porém, alguns estudos que afirmam que a música pode estimular a concentração. Mas é óbvio que não são todas as músicas que vão te ajudar a se concentrar, estamos falando precisamente de *Sons Binaurais*.

De forma simplificada os sons binaurais funcionam enviando duas frequências de ondas distintas ao cérebro através dos nossos ouvidos, e por serem diferentes, o cérebro cria um novo tom, que equilibra os dois primeiros. O interessante é que esse tom criado pelo cérebro não pode ser ouvido naturalmente por ser de uma frequência muito baixa.

As pessoas conseguem se concentrar por períodos de 20 minutos por vez. Mas ouvindo sons com determinadas frequências podemos ampliar esse tempo por até 100 minutos, depois desse período, é necessário fazer uma pausa para relaxar e não causar desconforto por fadiga mental.

Não vamos entrar em muitos detalhes agora, então, se você quiser fazer o teste, clique [AQUI](#) e deixe as faixas tocando em volume médio/baixo enquanto estiver lendo (use fones de ouvido). Experimente ritmos diferentes e veja se houve alguma diferença na sua capacidade de concentração.

### **Forma Física**

É difícil se concentrar quando se está com fome, preocupado, cansado ou nervoso. Nesses casos a falta de concentração é considerada uma autodefesa do cérebro.

Certifique que sua mente está em condições para ler. Alimente-se bem antes de iniciar os estudos (isso não quer dizer comer muito).

Não prossiga a leitura caso algum problema persista em sua mente. Procure resolver suas pendências ou esquecê-las antes de

estudar. O cansaço físico é outro grande inimigo da concentração. Não tente estudar caso esteja se sentindo cansado, procure relaxar, se for o caso até dormir e descansar um pouco.

## **Interesse**

É desnecessário dizer que mesmo que você tenha uma dieta apropriada, encontre um ambiente tranquilo, elimine todas as distrações e esteja em forma para estudar, se não tiver o mínimo interesse para isso, de nada adianta todo esse trabalho.

Vamos fazer um teste rápido?

Pegue uma folha de papel e faça uma linha no meio, criando duas colunas. Na coluna da esquerda você deve colocar as atividades em que consegue se concentrar com maior facilidade, e na coluna da direita coloque as atividades em que você tem maior dificuldade de concentração.

Seja específico, não adianta colocar na coluna da direita que tem dificuldade em estudar, pois sabemos que isso não é verdade. Coloque o nome da matéria ou tema que tem dificuldade de se concentrar.

Bom, agora que você já preencheu, tenho quase certeza de que praticamente todas as atividades da coluna da esquerda, nas quais se concentra facilmente, são atividades que você gosta de fazer, atividades que despertam um interesse em você, ou matérias que você acha legal. Já as atividades da direita devem ser atividades das quais você não gosta.

Mas calma isso é perfeitamente compreensível, nós realmente tendemos a nos concentrar mais nas coisas que mais gostamos. Mas como sabemos, muitas vezes temos que estudar alguma matéria ou assunto que não nos agrada, e isso gera um desconforto e falta de concentração.

E como resolver isso? Você precisa gerar interesse.

Para gerar interesse pela leitura de determinado assunto faça o seguinte: pegue uma outra folha de papel, e faça o mesmo esquema, mas agora você vai preencher de forma diferente, de um

lado coloque o que você vai conseguir quando concluir a leitura, e do outro o que você vai perder ou o que vai deixar de ganhar caso não leia.

Agora olhe o que você escreveu. Quando fizer isso, você vai fixar em sua mente o objetivo de concluir a leitura pela motivação da conquista ou para evitar a dor da perda ou do fracasso.

Além disso, você precisa perceber que muitas vezes nossa dificuldade de concentração em determinado assunto é decorrente da falta de objetivo. O interesse e a motivação, para estudar ou para qualquer outra tarefa em nossa vida, depende diretamente do valor que damos ao resultado que a tarefa nos dará.

Por isso, quando estiver enfrentando essa falta de interesse, tente se imaginar como se já tivesse concluído a leitura. Tente se imaginar como se sentirá quando já tiver tudo pronto, e você já estiver tranquilo. Isso dará ao seu cérebro uma grande motivação em busca da conclusão da tarefa de estudar.

## A POSTURA CORRETA

A melhor posição para ler é sentado, usando apoios para os pés e para o livro, e com as costas apoiadas. Assim você pode descansar seus braços apoiando eles sobre as pernas.

Caso você não tenha os apoios adequados, ao menos evite usar bancos ou cadeiras altas em que seus pés não alcancem o chão. Ficar com as pernas suspensas pressiona a parte de baixo da coxa, fazendo com que a circulação sanguínea das pernas diminua, isso causa os formigamentos, e a longo prazo, dores até varizes.

Ler com os cotovelos apoiados diretamente na mesa por muito tempo, pode causar incomodo e dores. Para resolver isso utilize uma pequena almofada ou panos macios debaixo dos seus cotovelos.

Se for ler na cama, não leia deitado. Para não causar danos à sua coluna, sente na cama, coloque um travesseiro nas suas costas e um ou dois travesseiros em baixo dos seus braços, formando um tipo de poltrona.

Se você anda muito tempo de ônibus ou metrô, pode querer usar esse tempo para adiantar sua leitura. Quando os braços ficam cansados, a tendência é forçar a cervical. Para evitar isso, use sua mochila, bolsa ou alguma outra coisa para servir de apoio para os seus braços.

Não segure seu livro muito perto dos olhos, a distância ideal é de dois palmos.

Se você estiver usando o celular, é aconselhável não ler por mais de uma hora seguida. Pois o tamanho e o reflexo da tela cansam rapidamente a vista.

Em tablets, o aconselhável é ler por até duas horas seguidas, após isso faça uma pausa.

No caso de smartphones e tablets, diminua o brilho da tela para não cansar tanto sua visão durante a leitura.

Ler numa posição inadequada, além de causar desconforto, atrapalha diretamente o entendimento e compreensão, por isso uma posição confortável para a leitura é necessária.

Estudos indicam que a partir de 50-60 minutos de estudos, a concentração e a produtividade começam a diminuir, sendo necessária uma pausa de 10 a 20 minutos antes de continuar.

Use esses intervalos para descansar, comer alguma coisa, fazer exercícios de relaxamento e alongamento, dar uma volta pela casa, ir ao banheiro, conversar, resolver questões particulares...

Enfim, use esse tempo para fazer tudo aquilo que precisar.

Sabendo que possui esse “tempo livre”, você fica mais tranquilo e evita interromper a leitura toda hora.

Além disso, fazendo esses intervalos você recarrega as baterias e fica pronto para uma nova sessão de estudos, com a cabeça descansada e aberta para receber mais informação.

## A TÉCNICA DO POMODORO

A técnica do Pomodoro foi criada em 1992 por Francesco Cirillo. Durante o tempo de faculdade, ele tinha muita dificuldade para se concentrar. Depois de olhar para o temporizador da mãe dele que estava em cima da geladeira, ele imaginou se poderia usar aquele temporizador com formato de tomate para estudar sem parar durante 10 minutos.

Então pegou o timer em formato de tomate (que é Pomodoro em italiano) e marcou os dez minutos. E para sua surpresa, ele conseguiu ler sem parar durante aqueles dez minutos. Depois de vários estudos e de tentar melhorar o seu método, Cirillo conseguiu chegar a uma técnica que o permitiu ser um estudante muito mais produtivo.

E como usar a técnica do Pomodoro para ler mais e melhor?

Você deve fazer uma lista do que quer ler. Você pode usar o seu temporizador se tiver um em casa. Mas se não tiver, você pode instalar um temporizador digital no seu celular, ou usar um online pelo computador.

Coloque o temporizador para tocar o alarme em 25 minutos e leia. Quando o timer tocar, faça uma pausa curta (5 minutos) e em seguida parta para mais um período de leitura de 25 minutos. A cada quatro períodos, ou a cada quatro “pomodoros”, faça uma pausa mais longa de pelo menos 25 minutos.

Se durante o tempo de 25 minutos do timer, você tiver uma ideia ou se lembrar de outra coisa que precisa fazer, não interrompa a leitura – anote em uma folha para lembrar depois e continue lendo. Ao anotar essas atividades que apareceram durante o estudo, percebemos que muitas vezes a falta de concentração ocorre apenas porque permitimos que pensamentos paralelos nos distraiam.

Após o término do ciclo, ou seja, durante os intervalos de descanso, é possível avaliar melhor a “lista de atividades paralelas”

e perceber que grande parte dos itens marcados ali não é urgente e realmente não valeria a interrupção. **Utilize essa lista paralela como instrumento de aprendizagem e de auto avaliação**, para que, futuramente, você consiga eliminar os maus hábitos durante seus períodos de leitura.

Pois muitas vezes, paramos de estudar para fazer algo que lembramos, e depois percebemos que isso nem era tão importante assim, e que acabamos apenas interrompendo o estudo, quebrando a concentração.

Para praticar essa técnica você poderá usar um cronômetro simples, marcando os períodos de estudo e de descanso.

Outra alternativa bastante prática é baixar para o seu celular algum aplicativo que ofereça essa função. E normalmente nesses aplicativos você pode definir o período que quiser para estudo.

Além disso, você pode acompanhar o seu desempenho com as opções de estatísticas que eles oferecem. O interessante é que você adapte a técnica ao seu ritmo de leitura. Faça testes e descubra qual o tempo ideal para cada ciclo com essa técnica.

A ideia mais importante aqui é a regra de ouro: a melhor técnica é aquela que funcionar melhor para você.

Descubra qual técnica funciona melhor para você e experimente novas técnicas também. Além disso, não se esqueça de que a concentração é algo que qualquer pessoa pode alcançar através da prática.

Treine bastante a técnica que você escolher, e lembre da lista que fez com o que vai motivar você a ler. Criando um conjunto forte de técnicas, interesse e motivação, a leitura vai acabar se tornando algo muito fácil e agradável para você.

Links para os aplicativos:

- [ClearFocus: ProductivityTimer para Android](#)
- [Clockwork Tomato para Android](#)
- [Focus Keeper : Work & Study Timer para IOS](#)

- [Pomodoro Timer para IOS](#)
- [Pomodoro Timer Online para PCs](#)

## PLANEJANDO A LEITURA

Uma sugestão para organizar seu tempo de leitura é utilizar o cronograma de estudo.

Para criar seu cronograma desenhe uma tabela com 6 dias da semana, e divida cada dia em três períodos, manhã, tarde e noite.

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Manhã			LER		X		
Tarde		X					ESTUDAR
Noite	X	LER		X		ESTUDAR	X

Feito isso, relacione todos os livros que você quer ler e os distribua entre os períodos que você acabou de criar.

1 - Neste cronograma você deve utilizar apenas os períodos em que não tiver nenhuma tarefa agendada. Se desejar, marque também as atividades pessoais que você tiver, assim, você terá todas suas atividades, tanto pessoais quanto de estudo, relacionadas em um único lugar.

2 - O tempo de leitura dentro desses períodos pode variar entre 30 minutos e 2 horas, dependendo da sua disponibilidade e disposição. É claro que você não precisa (e nem deve) estudar por longos períodos de uma vez só. E sempre que estiver lendo, reserve intervalos de 15 minutos para descanso a cada hora.

3 – Deixe seu cronograma em um local visível, e que você possa consultar rapidamente. Pode ser na porta da geladeira ou do seu guarda-roupa, ou ao lado do seu computador.

4 – Mantenha seu cronograma atualizado, sempre que concluir um período de leitura, anote isso no cronograma. Da mesma forma, se não for possível estudar o que estava programado, ou no dia programado, atualize para um novo dia e horário.

Se preferir você pode usar a agenda do seu celular para criar o cronograma. Eu particularmente gosto de usar os dois. Tenho meu cronograma colado na parede ao lado do computador e organizo minha agenda eletrônica com alarmes para lembrar das tarefas.

## CALCULANDO O SEU TEMPO DE LEITURA

Uma forma simples para conseguir organizar melhor seu tempo de leitura e suas pesquisas é calcular o tempo necessário para concluir suas leituras. Saber quanto tempo vai precisar para ler um livro, uma apostila ou qualquer outro texto mais longo é importante para um planejamento completo, pois assim você pode dividir a leitura entre os dias e períodos da semana sabendo exatamente o tempo que vai precisar para concluir.

Bom, para calcular tempo de leitura de um livro:

1. Escolha uma página modelo do seu livro, a página modelo é aquela que não possui imagens ou tabelas, que não é começo nem fim de capítulo, que é toda escrita;
2. Leia essa página e anote quanto tempo levou para terminar. Você pode usar o cronometro do relógio ou do celular;
3. Confira no final do livro quantas páginas ele tem, e retire o excesso. Em que página começou o texto? Se começou na página 10, diminua esse número do total de páginas. Determine quantas páginas em branco tem no livro. Você não precisa ter um valor exato, só precisa fazer ter uma média das páginas escritas que vai precisar ler;

Agora multiplique o tempo de leitura da página modelo pelo número total de páginas que você precisa ler. Por exemplo: Vamos supor que você leu a página modelo em 90 segundos, e que depois que tirou todas as páginas que não serão lidas deu um total de 140 páginas, então você precisa multiplicar, 90 por 140.

O resultado são 12600 segundos. Ou seja, esse é o tempo em segundos que você vai precisar para concluir essa leitura.

Para saber quanto tempo isso representa em minutos, divida esse valor por 60.

Esse novo valor, é o tempo em minutos, nesse exemplo, 210 minutos.

E caso você queira saber o seu tempo de leitura em horas, basta dividir esse resultado novamente por 60. Mas atenção, nesse valor em horas, os números depois da vírgula não representam minutos exatos. Por exemplo, um resultado de 3,5 não significa 3 horas e 50 minutos.

Para finalizar seu cálculo, pegue o valor depois da vírgula, nesse caso, 50, e multiplique ele por 0,60, o que dá 30.

E agora você tem o resultado final para o seu tempo de leitura.

Nesse exemplo, lendo cada página em 90 segundos (que é 1 minuto e meio), um livro com 140 páginas levaria 3:30 minutos para ser lido.

Á primeira vista, pode parecer um cálculo complicado, mas não é.

Se você fizer o cálculo de leitura vai perceber o quanto vale a pena, pois vai se organizar melhor, já sabendo quanto tempo vai precisar para cada leitura.

Pratique esse cálculo umas poucas vezes e você vai ver como, na realidade, ele é simples e extremamente útil.

# AS CARACTERÍSTICAS DE UMA BOA LEITURA

A maioria das pessoas diz que não gosta de ler porque sentem sono, é cansativo, porque é chato. Na verdade, não é a leitura que incomoda, e sim o modo como se lê.

Uma boa leitura deve levar em consideração os seguintes fatores:

## **Velocidade**

Uma boa leitura deve manter um ritmo, e ainda melhor se for em passo acelerado. Muitos acreditam que a velocidade na leitura prejudica a compreensão do conteúdo, e parte desse pensamento se deve ao modo como normalmente aprendemos a ler. Pois na escola, nos ensinaram a ler muito devagar.

Você se lembra de como aprendeu a ler?

1. Você aprendeu as letras do alfabeto.
2. Formou as sílabas: B+A= BA, L+A= LA...
3. Formou palavras: BOLA, PIPA, ÁRVORE...

E qual foi o resultado desse método de ensino? Leitura fragmentada, que é a leitura palavra por palavra (e em alguns casos, leitura sílaba por sílaba). E essa é a causa da maioria das pessoas lerem em velocidade baixa, elas aprenderam dessa forma.

A realidade é que um ritmo maior de leitura força o cérebro a acelerar o processamento, aumentando a atenção, e conseqüentemente, a compreensão.

Para entender melhor, imagine que você está dirigindo um carro a 10 Km/h, você poderia facilmente dirigir enquanto conversa com o passageiro, come um salgadinho e mexe no rádio do seu carro. Agora imagine uma cena diferente, você está em um carro dirigindo a 200 Km/h, nessa velocidade sua atenção ficaria voltada

totalmente para a estrada não é mesmo? Ou seja, quanto maior a velocidade, maior a concentração.

E acontece o mesmo com a leitura

Além da leitura fragmentada, um hábito adquirido também no período em que estamos aprendendo a ler e que interfere muito na velocidade de leitura é a vocalização e a sua derivação, a subvocalização.

Você precisa repetir em voz alta o que está lendo para conseguir entender? Ou quando está lendo escuta uma voz na sua cabeça repetindo as palavras? Pois bem, se você repete as palavras que lê em voz alta isso se chama vocalização, e se repete as palavras mentalmente é subvocalização.

Para eliminar a subvocalização você tem que ler rápido! Se você lê com a velocidade de uma tartaruga vai ser normal essa vizinha ficar falando na sua cabeça.

Isso acontece porque falamos mais devagar do que conseguimos pensar, ou seja, sua vocalização nunca vai conseguir acompanhar seus pensamentos, por esse motivo, sua leitura acaba ficando “presa” por conta da necessidade de vocalização.

E como resolver isso? Como eliminar a vocalização?

Simple, **pare de repetir as palavras que você lê**. Mesmo que você não pronuncie as palavras silenciosamente à medida que as lê, é possível que as “subvocalize”, e de modo geral isso causa atrasos desnecessários.

Se você mexe seus lábios à medida que lê, pressione-os com um dedo para acabar com esse hábito. Outra opção é colocar um lápis entre os dentes, e empurrar com a língua, não se preocupe, você não vai precisar fazer isso sempre, apenas nos cinco primeiros exercícios.

Pare a si mesmo sempre que você observar esse acontecimento. Conscientizar-se do hábito pode ser o suficiente para minimizá-lo.

Se você não é capaz de parar, tente imaginar algo repetitivo como “1 2 3 4” ou “A E I O”. Por exemplo, quando estiver lendo e perceber que está vocalizando, comece a repetir na sua cabeça, A E I O U, A E I O U, mas não pare de ler. Você vai perceber que mesmo assim vai conseguir entender o que está lendo. Provavelmente não vai entender tudo, mas isso é normal, afinal, você vocalizou a vida toda, e agora está mudando a forma de ler, seu cérebro vai precisar treinar um pouco mais até se acostumar.

Outra coisa, grupos de palavras são mais difíceis de vocalizar, de modo que praticar a leitura em blocos ajuda a lidar com esse problema. Evite ler palavra-por-palavra, isso cansa tanto a sua visão quanto o seu cérebro. O ideal é fazer menos pausas dos olhos por linha, focando um grupo de palavras (*a linha toda deve ser lida no menor tempo possível - de três a quatro segundos*), quanto mais palavras você conseguir focar de uma só vez, mais rápido será sua leitura. Assim como na técnica para eliminar a subvocalização, não fique triste se não conseguir entender o que está lendo no começo, com o treino você vai se acostumar e ler mais palavras de uma só vez, aumentando a velocidade e a compreensão. Pratique.

### **Regressão**

Treine para não ler a mesma passagem duas vezes. A maioria das pessoas frequentemente para e leem novamente as palavras ou frases que acabaram de ler, só para garantir que entenderam. Isso não é necessário.

Quando estiver lendo, não volte a leitura, mesmo que você não tenha entendido aquele trecho. Se você continuar, com certeza vai perceber, que o contexto do que está lendo muitas vezes é suficiente para fazer você entender aquele trecho que pensou em ler duas vezes. Mas se mesmo no final você ainda não tiver entendido, releia rapidamente, pois agora aquele conteúdo não vai mais ser novo pra você, e o seu cérebro já vai estar preparado para encontrar rapidamente o significado daquela parte do texto que não tinha entendido antes.

### **Notas**

As dúvidas, as palavras que você ainda não conhece, ou qualquer outra coisa que venha à mente durante a leitura deve ser anotada e resolvida depois. Não interrompa a leitura toda vez que lembrar que precisa fazer alguma coisa. Anote e resolva depois.

## O MÉTODO SQ3R

O método SQ3R é uma técnica de estudo muito utilizada no meio acadêmico americano e sugerida aos alunos que estão começando na universidade para ser um método de estudo para textos, livros e artigos. Foi desenvolvida pelo psicólogo Francis Robinson, em 1946.

SQ3R é uma abreviação das cinco etapas da estratégia: Sobrevoar, Questionar, Reler, Reproduzir e Revisar.

### **Sobrevoar**

Esta é a primeira etapa para se conseguir uma leitura eficaz. Primeiramente, verifique o nome do autor do livro, capa e contracapa. Dê uma folheada no texto e veja os capítulos em que o texto se divide. Leia o sumário e o índice. Veja as palavras-chave, cabeçalho, gráficos, legenda das fotos, diagramas, gráficos e mapas. Acredite, isso é extremamente importante!

Nesta etapa, você está preparando o seu cérebro para receber um novo conteúdo. Isso cria um ambiente favorável para a matéria ser armazenada por muito mais tempo. Atente para todas as palavras ou frases sublinhadas, em itálico, negrito e para os destaques do texto como citações e frases entre aspas.

### **Questionar**

Esta etapa da técnica consiste em se questionar sobre o que vai ser aprendido.

Ok! Mas como é que vou fazer perguntas sobre algo que eu ainda não conheço?!

Ao fazer perguntas sobre um determinado assunto a si mesmo, você desperta o interesse necessário para que o seu cérebro considere as respostas como importantes quando as encontrar.

Pergunte a si mesmo, ou escreva em um caderno perguntas como: Qual o ponto principal deste assunto? O que este capítulo

quer explicar? Como esta informação pode me ajudar? O que vou aprender com essa leitura? Quais os processos que são mostrados aqui? Quais dados são os mais relevantes?

Transforme o título, cabeçalhos e subtítulos em perguntas. Se você estiver lendo um livro didático, é muito provável que ele tenha perguntas ou questionários no final de cada capítulo. Leia essas perguntas também.

Quando você for ler o texto para valer, terá uma intenção para a leitura, pois sua mente estará procurando as respostas. Aqui está mais um ponto interessante e que vai contra o modo que aprendemos na escola.

Você se lembra que quando tínhamos que fazer a interpretação de textos, primeiro liamos o texto para depois lermos as perguntas, e aí voltávamos para o texto procurando as respostas?

Pois é, usando esse método, você já vai saber o que precisa encontrar no texto, isso deixa a leitura mais interessante, pois você tem um motivo para ler, tem um propósito.

## **Reler**

Mas como reler, se eu ainda não li o livro?

Na verdade, quando você está na primeira etapa, a do sobrevoo, você já leu bastante coisa. Você já leu alguns parágrafos, as figuras, os quadros ilustrativos, e na etapa de questionar já formulou e leu as algumas perguntas. Então agora você vai reler e dessa vez, a leitura deve ser completa e de preferência, ativa.

Você deve ler todo o conteúdo, caso haja alguma dúvida em algum tópico, não pare nele, siga adiante. Continue a leitura até o final do capítulo. “Como assim? Continuar a ler o resto do capítulo mesmo se eu estiver com dúvida?!”

Isso mesmo. Muitas vezes, para se entender determinado ponto, você precisa ter o conhecimento do todo. Portanto, ao continuar a leitura, mesmo pulando alguma dúvida, possivelmente você conseguirá responde-la ao terminar o capítulo.

Tudo tende a ficar mais claro, mesmo porque, enquanto você está lendo o restante da matéria, o seu cérebro continua trabalhando buscando a chave para a solução da sua dúvida que ficou lá atrás.

Procure por respostas para as questões que você levantou anteriormente. Leia o capítulo inteiro de uma vez. Evite dividir o assunto que precisa ler, pois você pode perder a ideia do conjunto.

### **Reproduzir**

Neste 4º passo, você deve fazer a análise crítica do que você entendeu. Fazer anotações, referências, criar o seu resumo e retirar as dúvidas que restaram da etapa anterior.

Podemos encaixar aqui um conceito interessante sobre o aprendizado. O Aprendizado Forte, que ocorre quando você vê, diz, ouve e escreve sobre aquilo que estudou.

Assim você cria ligações mais fortes dentro da sua mente, aumentando consideravelmente a retenção do conteúdo que estudou. Fale para você mesmo o que entendeu, isso ajuda na fixação da informação – mas se você não se sente bem falando ao estudar, sem problemas.

O importante nesta etapa é você sanar todas as suas dúvidas e explorar ao máximo o assunto. Faça um apontamento do texto e reescreva as informações com suas próprias palavras.

### **Revisar**

E por fim, você revê o resumo que fez na etapa anterior. Este resumo pode ser as partes que você destacou no texto ou livro, ou um mapa mental. A revisão é indispensável para que você não caia na curva do esquecimento.

O método SQ3R é uma técnica bem estruturada que vale muito à pena ser colocada em prática. Apesar de serem 5 fases, elas não são e nem devem ser demoradas.

A fase de “sobrevoo” dura em média 5 minutos. A fase “Questionar”, mais 10 minutos. A etapa “reler”, juntamente com a

etapa “reproduzir”, costuma consumir um pouco mais de tempo, e dependem do seu ritmo normal de leitura. No entanto, o tempo usado não é maior do que o que você já gastaria em um estudo normal. Por último, a revisão não deve demorar mais do que 10 minutos.

## FINALIZANDO

Chegamos ao final.

Como você pôde conferir, as informações aqui são simples e diretas. E na realidade, você não precisa de nada muito sofisticado para ler mais e melhor, basta aplicar esses poucos conceitos de forma disciplinada.

Enfim, o uso em conjunto das dicas e técnicas que vimos até aqui, vai tornar sua leitura muito mais eficiente. Teste as técnicas e pratique por pelo menos 5 dias – não pare de tentar na primeira dificuldade.

A princípio essas dicas podem parecer até simplórias demais, mas não encare isso com desdém. Muitas pessoas pecam na qualidade de suas atividades por negligenciarem pequenos detalhes.

Pratique. Adapte. Desenvolva. E se ainda restar alguma dúvida, é só me enviar sua mensagem através do email [contato@smartermind.com.br](mailto:contato@smartermind.com.br).



### **SOBRE O AUTOR**

Olá, aqui é o Ismar!

Sou um Coach apaixonado por desenvolvimento pessoal e grande entusiasta do ensino e aprendizado online. Um “aprendedor” que adora compartilhar o que aprende.

Durante muito tempo vaguei nessa terra sem um propósito definido. Na verdade, era bastante frustrante não saber o que fazer da vida.

Foi então que comecei a buscar nos livros algo que não sabia exatamente o que era, mas acreditava que saberia quando encontrasse. E tenho lido muito desde então. É fantástico o conhecimento que você pode encontrar entre as páginas dos livros.

O interessante é que não encontrei o que estava procurando, e ainda tenho esse sentimento de que falta alguma coisa. Mas quer saber de uma coisa? Esse é o melhor sentimento que eu poderia ter. Afinal, é esse sentimento que me mantém de pé, buscando e crescendo. Eu acabei encarando isso como um fator motivador, ao invés de me deixar travar por ele.

Todas as pessoas que se destacam em alguma área de suas vidas sabem de coisas que não aprendemos da forma convencional. O conhecimento prático, como gosto de chamar, é um tipo de conhecimento que nos leva além da mediocridade.

E é justamente esse tipo de conhecimento que estou disposto a compartilhar com pessoas como você, que desejam descobrir e desenvolver suas habilidades, tornando-se pessoas e profissionais melhores.

A ideia é simples: Eu procuro oferecer aos outros o conhecimento que gostaria de ter adquirido antes.

É isso.

Um abraço,

Ismar Souza.

**CONFIRA TAMBÉM:**



## **ELIMINE A PROCRASTINAÇÃO E AUMENTE SUA PRODUTIVIDADE**

Se você tem a sensação de que as 24 horas do seu dia não são suficientes para fazer tudo o que você precisa, se você está sempre atrasado, não consegue dar conta dos seus compromissos, se não consegue arranjar um tempinho para se divertir nem dar atenção à sua família, e se você quer terminar as coisas que você começa e parar de procrastinar, esse treinamento definitivamente é para você.

Você vai aprender passo a passo como organizar sua rotina para ter mais tempo livre, energia e tranquilidade para concluir as coisas que você começou e se dedicar ao que você realmente quer fazer.

Você vai aprender a focar nas coisas certas e eliminar tudo aquilo que atrapalha seu desempenho e impede você de evoluir.

Se tornar uma pessoa mais produtiva e conseguir aproveitar melhor a vida é uma questão de escolha. E nesse curso, com um pouco de empenho e disciplina você vai aprender a:

- Pensar de forma mais produtiva

- Preparar seu corpo e sua mente para ter mais energia e disposição
- Eliminar as distrações que só te atrapalham e consomem seu tempo
- Descobrir o que é importante e eliminar o que não é
- Formular metas detalhadas e criar um plano de ação
- Criar novos hábitos e corrigir os vícios

Não existe nenhuma exigência para fazer esse curso, pois qualquer pessoa é perfeitamente capaz de se tornar mais produtiva desde que se comprometa a aplicar as lições do curso.

As dicas que você vai ver aqui estão totalmente FOCADAS EM AUMENTAR E MELHORAR seus níveis de planejamento, foco e ação.

Você vai conhecer algumas soluções para resolver seus problemas decorrentes da falta de tempo, e ainda mais importante do que isso, você vai aprender a criar suas próprias soluções. E você pode aprender tudo isso quando e onde você quiser, acessando o curso do seu computador, tablete ou smartphone. Além disso, você tem 30 dias de garantia, ou seja, se por qualquer motivo você não gostar do curso é você pode solicitar o reembolso

Clique no botão fazer este curso para descobrir como eliminar a procrastinação e se tornar mais produtivo. Nos vemos no curso, até lá!

