

Hábitos digitais estão 'atrofiando' nossa habilidade de leitura e compreensão?

Paula Adamo Idoeta - @paulaidoeta Da BBC News Brasil em São Paulo

13-17 minutos



Direito de imagem Getty Images

Image caption Será que uma geração que se acostumou a ler tudo online vai perder o poder de fazer uma leitura profunda e crítica de um texto complexo?

A neurocientista cognitiva americana Maryanne Wolf costuma ser abordada, em suas palestras e aulas, por pessoas que se queixam de não conseguir mais se concentrar em textos longos ou "mergulhar" na leitura tão profundamente quanto conseguiam antes.

"As pessoas estão percebendo que algo está mudando em si mesmas, que é seu poder de leitura. E há um motivo para isso", diz Wolf.

A razão, segundo a pesquisadora da Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA), é que o excesso de tempo em telas - [celulares e tablets](#), desde a infância até a vida adulta - e os hábitos digitais associados a isso estão mudando radicalmente a forma como muitos de nós processamos a informação que lemos.

Segundo um livro de Wolf prestes a ser lançado no Brasil (*O Cérebro no Mundo Digital - Os desafios da leitura na nossa era*; ed. Contexto) e algumas pesquisas sobre o tema, o fato de lermos cada vez mais em telas, em vez de papel, e a prática cada vez mais comum de apenas "passar os olhos" superficialmente em múltiplos textos e postagens online podem estar dilapidando nossa capacidade de entender argumentos complexos, de fazer uma análise crítica do que lemos e até mesmo de criar empatia por pontos de vista diferentes do nosso.


Tudo isso tem o poder de impactar desde a nossa performance individual no mercado de trabalho até nossa tomada de decisões políticas e a vida em sociedade.

Mas o que acontece com a leitura no nosso cérebro, e o que podemos fazer a respeito?

O circuito da leitura

Wolf, que é diretora do Centro de Dislexia, Aprendizagem Diversa e Justiça Social da UCLA, explica à BBC News Brasil que, ao contrário da visão e da linguagem oral, a habilidade de ler e interpretar letras e números não é algo com que nascemos: a leitura é resultado de um circuito que os seres humanos começaram a criar no cérebro cerca de 6 mil anos atrás.

Esse circuito cerebral começou a se desenvolver quando nossos antepassados passaram a contar cabeças de gado e a criar símbolos para fazer seus primeiros registros escritos. E evoluiu, em (relativamente) pouco tempo, até a elaborada capacidade que temos hoje, de processar argumentos, sutilezas e emoções impressos nas páginas de livros e jornais.





Direito de imagem Getty Images

Image caption 'As pessoas estão percebendo que algo está mudando em si mesmas, que é seu poder de leitura. E há um motivo para isso', diz Maryanne Wolf

"Não existe, portanto, um circuito genético para ler, que se desenvolva logo que uma criança nasce", explica Wolf à BBC News Brasil.

"(A habilidade de) ler é algo que precisa ser criada no cérebro, e o circuito vai refletir a linguagem que a pessoa usa, seu sistema de escrita, e o meio pelo qual lê."

Ou seja, esse circuito é moldado pela forma como lemos e pelo tempo que gastamos na leitura. Como os hábitos digitais atualmente favorecem uma leitura pouco aprofundada, em que apenas passamos os olhos por textos diversos, o perigo, diz Wolf, é que a habilidade de entender argumentos complexos - sejam eles presentes em um contrato legal, em um livro, em uma reportagem mais longa - pode ser "atrofiada" caso não seja exercitada.

Em um cenário de leitura apenas superficial, "o circuito da leitura no cérebro não vai alocar tempo suficiente para um processamento cognitivo" necessário para um processamento crítico, diz a acadêmica.

"Ao apenas 'passar os olhos' em um texto, a pessoa passa por cima da argumentação, dos pontos mais sofisticados do texto, e

receberá menos da substância de pensamento que é importante para a análise crítica."

Tempo de tela

A preocupação principal de Wolf e de acadêmicos como ela é o que acontecerá com as gerações mais jovens, habituadas desde os primeiros anos de vida a passar horas nos celulares e tablets e a consumir ali toda a sua informação, com rapidez e diversas distrações.

Embora muito se fale dos riscos que o excesso de tempo passivo diante de telas pode causar para a saúde infantil - dos problemas de visão à obesidade -, só agora a ciência começa a explorar o potencial impacto dos hábitos digitais sobre o poder de leitura e a concentração dessas crianças no futuro.

Uma meta-análise feita por estudiosos da Espanha e de Israel analisou dados de 171 mil pessoas na Europa, coletados entre 2000 e 2017, para comparar a compreensão de leitura dos participantes nos meios digital e papel.



Image caption Pesquisa sugere que processamento de informações ainda é melhor na leitura em papel do que digital, embora isso possa mudar

O estudo diz que ainda é difícil chegar a conclusões absolutas, porque o desempenho das pessoas é "inconsistente", mas

identificou o que chama de "inferioridade da tela": a leitura digital parece não favorecer as habilidades de compreensão dos leitores, e o processamento das informações é mais "raso" nesses meios online.

O que acontecerá no futuro ainda é difícil prever. O estudo levanta a possibilidade de as vantagens da leitura no meio impresso se perderem ao longo do tempo.

Já Maryanne Wolf teme que, em vez disso, as pessoas percam aos poucos as capacidades de leitura que levamos milênios para desenvolver no nível atual.

"É isso o que me preocupa nos mais jovens: eles estão desenvolvendo uma impaciência cognitiva que não favorece (a leitura crítica)", diz a acadêmica. "Deixamos de estar profundamente engajados no que estamos lendo, o que torna mais improvável que sejamos transportados para um entendimento real dos sentimentos e pensamentos de outra pessoa."

É nesse aspecto que Wolf acredita que a "leitura rápida" pode reduzir a nossa capacidade de sentir empatia pelos demais ou de superar mais limites de conhecimento. E também dificultar o nosso entendimento sobre o que está acontecendo na política, na economia ou em qualquer outro fenômeno social complexo, que exija uma leitura cuidadosa e que tenha causas - e soluções - não simplistas.

"As pessoas ficam muito mais suscetíveis a *fake news* e demagogos que criam falsas expectativas", opina ela.

Outra possível consequência é que diminua nossa capacidade de pensar mais criticamente e de levar em conta diferentes pontos de vista, habilidades consideradas cada vez mais importantes no mercado de trabalho à medida que empregos que exigem menos capacitação vão sendo automatizados.

O psicólogo Daniel Goleman, que também estuda esse assunto, alerta para o que chama de "atenção parcialmente contínua" - citando, por exemplo, participantes de seminários que, de olho em

seus celulares e notebooks, não conseguem prestar atenção plena ao que diziam os palestrantes do evento.

O perigo, diz ele, é que percamos parte da nossa habilidade de chegar ao fim de leituras e de tarefas offline.



Direito de imagem AFP

Image caption Habilidade de escrever não é algo com que nascemos, mas sim um circuito que nosso cérebro começou a aprender cerca de 6 mil anos atrás

É preciso ser realista

No entanto, os pesquisadores concordam que não adianta querer evitar o inevitável: as pessoas leem cada vez mais online e de modo rápido, e isso certamente não mudará em um futuro próximo.

"Está claro que a leitura em meios digitais é uma parte inevitável das nossas vidas e uma parte integral do campo da educação", diz a meta-análise europeia.

"Ainda que os resultados atuais indiquem que a leitura em papel deva ser preferida à leitura online, não é realista recomendar que se evitem os dispositivos digitais. No entanto, ignorar os resultados de um robusto efeito de inferioridade da tela pode (...) impedir que leitores se beneficiem plenamente de suas capacidades de leitura e que crianças desenvolvam essas habilidades."

Wolf lembra, ao mesmo tempo, que são inegáveis os benefícios da

internet e da leitura online para democratizar e agilizar a transmissão de informação. Para ela, o primeiro passo é termos consciência do que está acontecendo com nossa capacidade de leitura.

"Quero reforçar que não vejo isso como uma questão binária, como uma oposição (entre telas e material impresso). Temos apenas de saber qual o propósito do que estamos lendo e qual é a melhor forma de fazê-lo. Não se trata de escolher um meio em detrimento do outro, mas sim entender o que está acontecendo com nosso cérebro e entender o propósito do que se está lendo", diz a pesquisadora.

"Se eu precisar ler algo simples e superficial, a tela é ótima. Mas se for algo complexo, que necessite de um olhar sob diferentes perspectivas, em que precise discernir o verdadeiro valor da informação, então tenho de pensar se o meio vai promover o processamento mais lento e profundo de uma análise crítica."



Direito de imagem Getty Images

Image caption É importante que o tempo de ócio das crianças não se converta apenas em tempo de tela. É no ócio que as crianças aprendem a usar a criatividade

Como incentivar a leitura crítica

Não há, diz ela, uma receita universal para preservar nossa

habilidade de leitura crítica, mas sim a necessidade de prestar atenção a nossos próprios hábitos e aos das crianças.

Para algumas pessoas, bastará concentrar-se em uma leitura sem distrações - mesmo que seja online - e manter o olhar atento para múltiplas perspectivas e pontos de vista. Outros talvez precisem ter a autodisciplina de limitar seu tempo diário diante das telas, para ter o que ela chama de "vida digital mais saudável", além de retomar o hábito de ler livros impressos.

E, para crianças e adolescentes, eis algumas recomendações do livro de Wolf:

- Ensinar a evitar o "multitasking". A realização de múltiplas tarefas simultaneamente online dá aos jovens a capacidade de lidar com múltiplos fluxos de atenção, mas cria dependência de dopamina (que recompensa o cérebro por buscar constantes estímulos) e desestimula a memória;

- Proteger o tempo ocioso das crianças, ou seja, não deixar que todo momento de ócio vire desculpa para usar telas. É no ócio que nasce a criatividade;

- Ler livros para as crianças, antes mesmo de elas começarem a falar. Isso estimula conexões neurais, a atenção recíproca entre pais e filhos, a experiência tátil dos livros e é, diz ela, o "começo ideal para uma vida de leitor". Wolf faz coro com especialistas que sugerem que crianças com menos de 2 anos não devem ser expostas a telas;

- Entre dois e três anos, limitar a no máximo meia hora o tempo diário de tela. Para os maiores, limitar a duas horas diárias. Wolf acha que não adianta proibir totalmente as telas, porque isso só causará mais obsessão por elas. O jeito é buscar equilíbrio;

- Sobretudo entre 2 e 5 anos de idade, cercar as crianças de lápis coloridos, livros, números e música, que estimulem a criatividade e a exploração física do meio. O aprendizado de música e de esportes também ajuda a ensinar disciplina e recompensas de longo prazo;

Por fim, ela lembra que muitas crianças conseguem manter a conexão com os livros mesmo acessando tablets e celulares com moderação. "O importante é estimular a formação de uma mente curiosa", escreve ela. "A formação cuidadosa do raciocínio crítico é a melhor maneira de vacinar a próxima geração contra a informação manipuladora e superficial, seja em texto (de papel) ou em telas."

Já assistiu aos nossos novos vídeos no [YouTube](#)? Inscreva-se no nosso canal!