



## **LER EM FAMÍLIA**

### *O MELHOR PRESENTE PARA CRESCER*



**Por Dr<sup>a</sup>. Alexandra Almeida**  
**Pediatria**  
**da Casa de Saúde da Boavista**

**E se lhe dissessemos que um gesto simples - ler com os seus filhos - pode contribuir para mudar com mais solidez a forma como eles aprendem, sentem e se relacionam com o mundo?**

Ler com os filhos não precisa de data marcada. Pode acontecer hoje, agora mesmo, seja no sofá da sala, num banco de jardim, antes de dormir, nas férias, na praia, na neve, entre outros. Mais do que livros ou locais, o essencial é ler em conjunto, partilhar momentos de leitura que possam aproximar, estimular a imaginação, ampliar a linguagem, criar laços e adquirir hábitos de leitura no seu quotidiano familiar.

**Quando os pais se perguntam: “O que posso fazer para estimular o desenvolvimento do meu filho?”, a resposta mantém-se constante ao longo dos anos: leia em conjunto. Desde o colo do bebé até à adolescência e vida adulta, os benefícios são vastos, duradouros e cientificamente comprovados.**

Quando a leitura faz parte do dia a dia familiar e a criança se habitua a ver os adultos a ler, poderá conquistar uma motivação acrescida para aprender o prazer de ler, fazendo o caminho para se tornar leitor, por gosto.

A leitura constitui uma competência imprescindível e transversal, ao longo da vida, equipando-nos com ferramentas cognitivas, emocionais e académicas. Ler em conjunto também poderá fazer descobrir que ler é um prazer, não apenas uma obrigação.

#### **LER NÃO COMEÇA QUANDO SE APRENDE A LER**

Ler é muito mais do que juntar letras. A leitura começa quando um bebé ouve a voz dos pais a contar uma história, quando vê imagens num livro, quando sente que aquele momento é só dele. Ler em voz alta é um estímulo sensorial e emocional desde o nascimento. Na infância, as histórias ajudam a adquirir e alargar vocabulário, a desenvolver a atenção e o pensamento lógico.

### **DO NASCIMENTO AOS 2 ANOS: LEITURA NO COLO**

Poderá ler em voz alta para o bebé histórias para a infância, textos curtos, com ritmo e repetições. O tema da leitura não é o mais importante para crianças muito pequenas: aproveite o momento e leia com voz adequada (serena, audível, ~clara, etc.), ainda que a leitura seja sobre o jogo que a sua equipa ganhou ou sobre as paisagens das viagens sonhadas. O que aqui é importante é a exposição do bebé à voz, a diferentes entoações e ritmos, a expressões faciais variadas, interagindo consigo. Nesta fase, ler em voz alta estimula o cérebro, reforça o vínculo afetivo, desenvolve a atenção e a linguagem e cria, desde cedo, associações positivas com os livros.

**Dica:** Nos momentos dedicados ao bebé, use, preferencialmente, livros de rimas, jogos de sons e de palavras, em cartão grosso ou de tecido, com texturas variadas, imagens grandes. Deixe o bebé apontar, procurar e imitar. Utilize os mesmos livros várias vezes, de modo a que o bebé aprenda a reconhecê-los.

### **DOS 3 AOS 5 ANOS: A MAGIA DAS HISTÓRIAS**

Nesta idade, a linguagem floresce e a imaginação dispara. É natural que as crianças peçam a mesma história várias vezes e devemos satisfazer essa vontade. Ao ouvir repetidamente uma história conhecida, a criança organiza pensamentos, antecipa acontecimentos e desenvolve o raciocínio lógico. A repetição também ajuda a memorizar palavras, frases e estruturas narrativas, reforçando o vocabulário e a compreensão do que ouve. Além disso, a repetição permite revisitar situações e sentimentos das personagens, aprendendo a reconhecer e a lidar com emoções.

**Dica:** Escolha livros com humor, livros de rimas ou que convidem à participação da criança, como procurar objetos ou imitar sons. Nestas idades, a repetição é amiga do desenvolvimento: não hesite em reler os mesmos livros várias vezes.

### **DOS 6 AOS 9 ANOS: APRENDER A LER E GOSTAR DE LER**

Nesta fase, as crianças estão a aprender a ler e, gradualmente, algumas começam a gostar de ler sozinhas. Ainda assim, ler com elas continua a ser fundamental. A leitura partilhada melhora a fluência na leitura e na escrita, reforça o gosto pelos livros e pelo saber, promove o raciocínio lógico e a autonomia, e facilita a aprendizagem escolar em todas as disciplinas.

**Dica:** Leia capítulos a dois, alterne parágrafos e comente a história. O envolvimento e o entusiasmo dos pais tornam a leitura mais divertida e reforçam o hábito de ler.

### **DOS 10 AOS 12 ANOS: LEITURA COMO EXPLORAÇÃO**

Agora, cresce o interesse por aventuras, mistérios e temas reais, e a leitura transforma-se num verdadeiro espaço de descoberta. Ler poderá ajudar a aumentar a concentração e o pensamento crítico, a lidar com emoções mais complexas, a criar pontes para conversas familiares sobre valores e desafios. É a leitura como ferramenta para o desenvolvimento/reforço da autonomia e do espírito de curiosidade.

**Dica:** Deixe que sejam as crianças a escolher os livros. O mais importante é que leiam, sejam livros sobre o universo, fantasia ou aventuras, histórias de amizade e primeiros sentimentos, livros de anedotas, banda desenhada: tudo é positivo.

### **DOS 13 AOS 18 ANOS: LER PARA COMPREENDER O MUNDO, LER POR LAZER E POR PRAZER**

Na adolescência, a leitura pode tornar-se uma poderosa ferramenta de reflexão, identidade e ligação com os outros. Ler aprofunda a empatia e a maturidade emocional, melhora a capacidade de argumentação e análise, ajuda a reduzir o stress e a gerir a ansiedade, além de abrir espaço para conversas sobre temas importantes, como amizade, autoestima, relações, redes sociais...

**Dica:** Partilhe leituras ou debata os temas que surgem nos livros. Muitas vezes, um livro pode ser a melhor ponte para conversas difíceis.

### **E depois dos 18? A leitura como crescimento para a vida**

Na idade adulta, a leitura continua a ser um instrumento de crescimento pessoal, equilíbrio emocional e pensamento crítico. Os jovens que crescem em famílias onde ler faz parte do dia a dia tendem a manter esse hábito e a beneficiar dele ao longo da vida. Ler ajuda a ampliar horizontes, a adquirir conhecimento e cultura, a gerir emoções e a encontrar momentos de prazer e descanso num mundo cada vez mais acelerado.

**Dica:** Incentive os jovens adultos a explorarem diferentes géneros, tais como romances, biografias, ensaios ou poesia e, acima de tudo, a manter a leitura como um espaço pessoal de descoberta e de bem-estar.

### **LER... EM PAPEL, TABLET OU E-READER?**

O nosso foco continua a ser o momento da leitura, a sós ou partilhada, não o formato, o objeto através do qual ela acontece. Ler num e-reader ou num tablet pode ser tão valioso como ler em papel, desde que a leitura seja tranquila, sem distrações e com boa iluminação. Alguns jovens preferem o digital; outros gostam do toque e do cheiro do papel. Ambos os caminhos são válidos: o essencial é ler. Se possível, opte por dispositivos dedicados à leitura (como e-readers) que não tenham notificações ou distrações. Aqui, o que importa é ler, não o formato.

### **E QUANDO NÃO SE GOSTA DE LER?**

Nem todos os jovens se apaixonam pela leitura de imediato, mas talvez seja possível encontrar formas de a tornar mais apelativa. Os audiolivros, cada vez mais divulgados, podem ser uma alternativa válida, seja em viagens, na rotina de sono ou como apoio pedagógico a quem tem dificuldades de leitura. Na dislexia, por exemplo, ouvir, acompanhando a leitura do texto escrito pode ser uma ferramenta útil. As bandas desenhadas e os livros gráficos são particularmente eficazes para leitores visuais. Também é possível associar as histórias a experiências práticas, reforçando a ligação entre leitura e prazer. A título de exemplo, pode-se considerar a preparação de receitas culinárias, lidas e confeccionadas em conjunto. Por fim, a comparação entre o livro e a adaptação cinematográfica pode estimular a análise crítica e promover o diálogo em família.

### **LEITURA EM FAMÍLIA, FORA DE CASA, TODO O ANO**

A leitura partilhada é um presente que pode oferecer aos seus filhos a qualquer momento. Parques, praças, jardins, feiras do livro ou bibliotecas públicas, clubes de leitura e “horas do conto” são oportunidades para descobrir histórias juntos. Ler fora de casa transforma qualquer lugar em experiência de aprendizagem e fortalece os laços familiares, em todas as estações do ano.

### **ESTE MÊS, OFEREÇA AOS SEUS FILHOS UM MOMENTO DE LEITURA PARTILHADO.**