

Leitura: estratégias e habilidades envolvidas

Me. Adilson Carlos Batista

Técnico Pedagógico da Secretaria de Estado da Educação



Nossa conversa:

- Refletir sobre o que é Leitura e texto;
- Compreender o papel da escola na preparação do estudante enquanto leitor de mundo e de livros;
- Sugerir algumas metodologias de trabalho.



"Ler não é decifrar, escrever não é copiar".

Refletindo sobre Leitura e texto.

- ➔ O que é leitura?
- ➔ O que é texto?
- ➔ Leitura é passível de ser ensinada?



Leitura

Segundo Eni Orlandi, a leitura pode ser entendida em:

- sua acepção ampla: “Atribuição de sentidos”.
- como concepção: “leitura de mundo”, esta noção está relacionada à noção de ideologia.
- restrita e acadêmica: a construção de um aparato teórico e metodológico de aproximação de um texto.
- sentido mais restrito: escolaridade – alfabetização e letramento. **Aprendizagem formal.**



Leitura

Segundo Walter Benjamin, aparentemente a leitura precede a palavra escrita, supondo, como ponto de partida a relação de alteridade entre o sujeito e o mundo, que aparece como linguagem a ser decifrada.

Leitura

Isabel Solé diz que: a “leitura é um processo de **interação** entre o leitor e o texto para satisfazer um propósito (devanear, preencher um momento de lazer, seguir uma pauta, entre outras coisas).”



INTERAÇÃO

Interação

- Para que haja interação, precisamos de pelo menos dois elementos?
- E que eles se relacionem de alguma forma, certo?



عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَالَ: مَنْ عَادَى لِي
وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَاتَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ
إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُهُ عَلَيْهِ، وَلَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ
بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي
يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا،
وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَلَئِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيَنَّهُ، وَلَئِنْ
اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيدَنَّهُ - رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ .



Homem é impedido de tomar voo vestindo camiseta árabe

- ▶ “Um passageiro foi proibido de embarcar em um voo saindo de Nova York porque estava vestindo uma camiseta com uma frase em árabe estampada. Segundo Raed Jarrar, que se apresentou como um **militante pacifista morador da Califórnia**, os agentes de segurança no aeroporto Kennedy de Nova York lhe disseram: “Não pode usar uma camiseta com inscrição em árabe e vir a um aeroporto. É como usar uma camiseta dizendo **‘Sou ladrão’ e ir a um banco**”.”

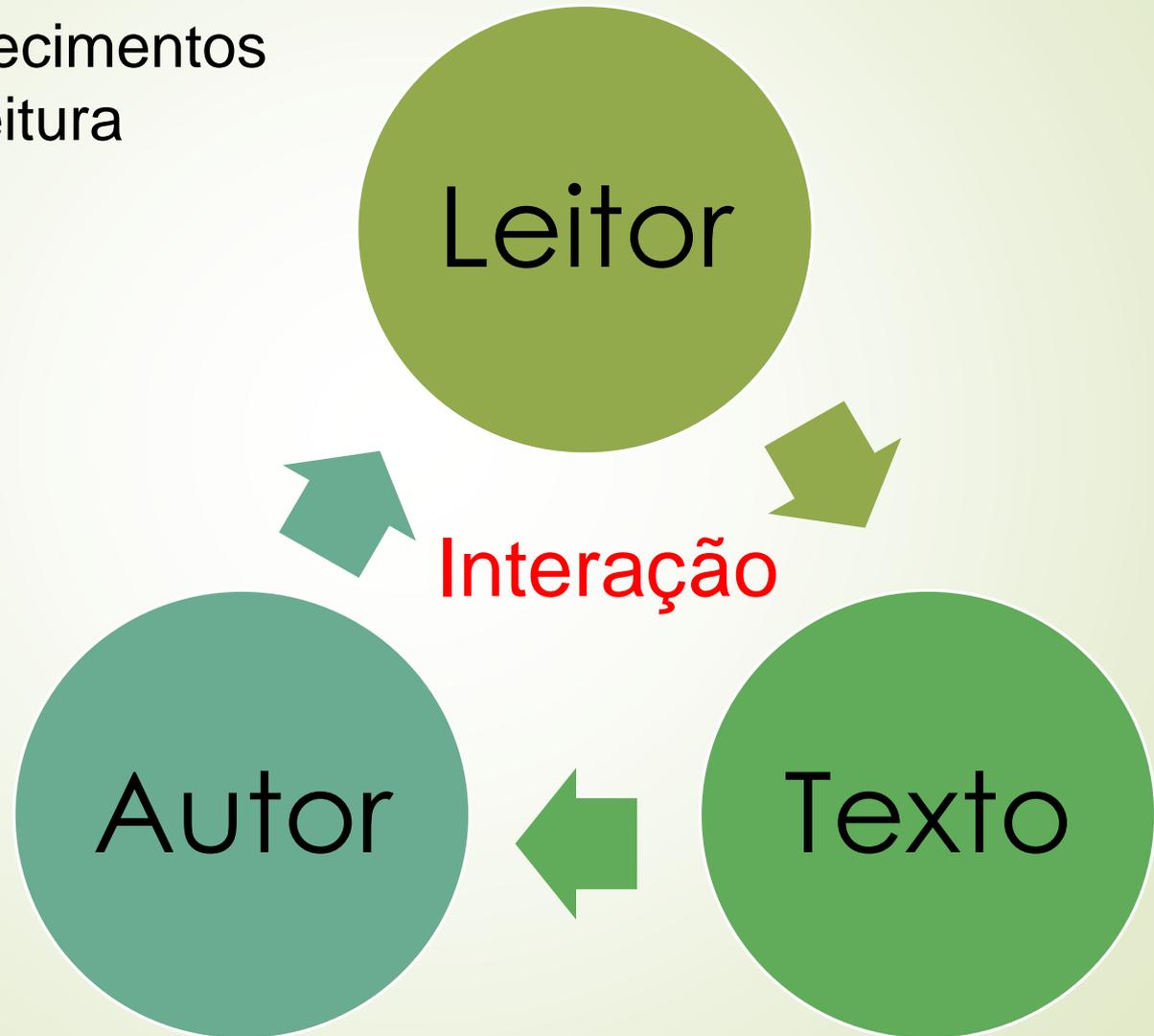


DADAÍSMO: ARTE E DESORDEM

- Ready-made - termo criado por **Marcel Duchamp** (1887-1968) para designar um tipo de objeto, por ele inventado, que consiste em um ou mais artigos de uso cotidiano, produzidos em massa, selecionados sem critérios estéticos e expostos como obras de arte em espaços especializados (museus e galerias).

Fontes de conhecimentos envolvidos na leitura

- De mundo
- Linguístico



Interação Social

- Práticas que envolvem o eu – Leitor - e o mundo.
- Mundo – conhecimentos do senso comum;
conhecimentos culturais;
conhecimentos científicos.





Agir com autonomia nas sociedades letradas

Leitura





PARTICIPAÇÃO

Participação

- ▶ Para que a participação ocorra no mundo letrado, o estudante precisa de alguns **conhecimentos linguísticos e semióticos**.
- ▶ A **consciência metalinguística/semiótica** necessária para interagir e participar do mundo precisa, necessariamente, ser desenvolvida na escola.



AÇÃO PEDAGÓGICA NA ESCOLA

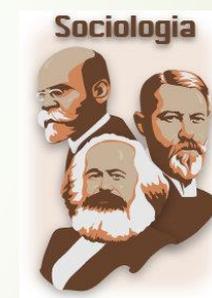
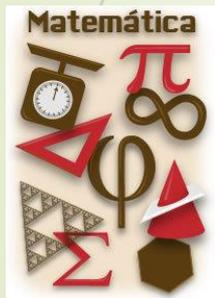
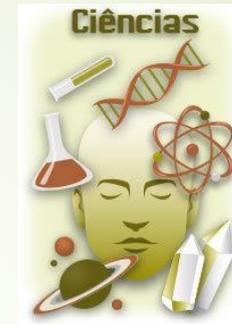


Ação pedagógica

- ▶ Como desenvolver essa consciência metalinguística/semiótica na escola?
- ▶ Realizando atividades que envolvam os estudantes em contato direto com os textos/discursos para os fazer mobilizarem conhecimentos sobre/da língua no processo de leitura.

- 
- Ensinar a ler/escrever são tarefas da escola, desafio indispensável para todas as áreas/disciplinas escolares, uma vez que ler/escrever são os meios básicos para o desenvolvimento da capacidade de aprender e constituem competências para a formação do estudante, responsabilidade maior da escola.

Em quais disciplinas?



A busca pela eficiência nas práticas de leitura e produção texto é responsabilidade de todos nós, educadores.



O que é ensinar a ler?

- Ensinar a ler requer a tematização das capacidades de leitura requeridas para tanto, possibilitando ao aluno constituí-las ou ampliá-las.
- Ensinar a ler supõe possibilitar ao aluno aprender a ajustar os procedimentos de leitura às finalidades colocadas.

O que é ensinar a ler?

- Ensinar a ler requer a socialização com os alunos de apreciações, pareceres, dúvidas, critérios de escolha.
- Dessa forma, **capacidades, procedimentos e comportamentos leitores** devem ser tomados como objetos de ensino na escola.

Procedimentos essenciais:

- **Decodificar** – processo de decifrar um texto escrito para identificar as palavras faladas que ele representa;
- **Fluência** – é automatização, ou seja, a habilidade da competência de ler rapidamente, incluindo a expressão, que é, por sua vez, a habilidade de agrupar palavras em frases para refletir significado e tom.

Procedimentos essenciais:

- **Vocabulário** – a base de conhecimento de palavras de um aluno: quantas palavras conhece e quão bem as conhece.
- **Compreensão** – quanto o aluno entende daquilo que lê.

Conhecimentos básicos de leitura

Procedimentos de Leitura

- ▶ Localizar informações explícitas em um texto.
- ▶ Inferir o sentido de uma palavra ou expressão.
- ▶ Inferir uma informação implícita em um texto.
- ▶ Identificar o tema de um texto.
- ▶ Distinguir um fato da opinião relativa a esse fato.

Implicações do Suporte, do Gênero e /ou do Enunciador na Compreensão do Texto

- ▶ Interpretar texto com auxílio de material gráfico diverso (propagandas, quadrinhos, foto, filmes, etc.).
- ▶ Identificar a finalidade de textos de diferentes gêneros.

Relação entre Textos

- ▶ Reconhecer diferentes formas de tratar uma informação na comparação de textos que tratam do mesmo tema, em função das condições em que ele foi produzido e daquelas em que será recebido.
- ▶ Reconhecer posições distintas entre duas ou mais opiniões relativas ao mesmo fato ou ao mesmo tema.

Variação Linguística

- ▶ Identificar as marcas linguísticas que evidenciam o locutor e o interlocutor de um texto.

Conhecimentos básicos de leitura

Coerência e Coesão no Processamento do Texto

- ▶ Estabelecer relações entre partes de um texto, identificando repetições ou substituições que contribuem para a continuidade de um texto.
- ▶ Identificar a tese de um texto.
- ▶ Estabelecer relação entre a tese e os argumentos oferecidos para sustentá-la.
- ▶ Diferenciar as partes principais das secundárias em um texto.
- ▶ Identificar o conflito gerador do enredo e os elementos que constroem a narrativa.
- ▶ Estabelecer relação causa/consequência entre partes e elementos do texto.
- ▶ Estabelecer relações lógico-discursivas presentes no texto, marcadas por conjunções, advérbios, etc.

Relações entre Recursos Expressivos e Efeitos de Sentido

- ▶ Identificar efeitos de ironia ou humor em textos variados.
- ▶ Reconhecer o efeito de sentido decorrente do uso da pontuação e de outras notações.
- ▶ Reconhecer o efeito de sentido decorrente da escolha de uma determinada palavra ou expressão.
- ▶ Reconhecer o efeito de sentido decorrente da exploração de recursos ortográficos e/ou morfosintáticos.



Texto?

É tudo aquilo que produz sentido, independente de ser verbal ou não verbal.



Universo de referência do texto;
A unidade semântica – temática;
A progressão temática;
O propósito comunicativo;
Esquema de composição do texto;
Relações com outros textos.

Coesão e coerência;
Nexos textuais (equivalência,
contiguidade, associação,
conexão);
Repetição de palavras;
Paráfrase;
Paralelismo;
Substituição léxico etc.

Aspectos
Globais

De
construção

Vocabulário

Texto



Tudo que um texto significa resulta:

- ▶ dos elementos contextuais em que esse texto funciona como parte de um evento comunicativo.
 - ▶ do conhecimento de mundo ativado pelo conjunto dos elementos contextuais e textuais.
 - ▶ das unidades lexicais postas ou pressupostas na superfície do texto.
- Os sentidos são expressos pela conjunção de todos esses fatores.**
- ▶ das unidades gramaticais em suas múltiplas categorias, relações e funções.



O que um conjunto de palavras precisa ter para funcionar e ser identificado como um texto?

➤ Informatividade;

➤ Intertextualidade;

➤ Coesão;

➤ Coerência.



Propriedades do texto.

➤ Intencionalidade;

➤ Aceitabilidade;

➤ Situacionalidade;



Condições de Efetivação do texto

O que é que se faz quando se analisa um texto?

- Decomposição de um todo em suas partes constituintes.
- Procura descobrir seu esquema de composição, sua orientação temática, propósito comunicativo, suas partes constitutivas e as funções pretendidas para cada uma delas, as relações que guardam entre si e com os elementos da situação, os efeitos de sentidos decorrentes de escolhas lexicais e de recursos sintáticos.
- Descobrir o conjunto de regularidades desses elementos etc.

Texto 01



Texto 02

Hidatidose

A hidatidose consiste em uma doença parasitária grave que se caracteriza pela formação de vesículas em diversos órgãos dos mamíferos domésticos e do homem. O agente etiológico dessa enfermidade é o platelminto, que tem como hospedeiro definitivo os canídeos (cão, raposa e lobo); bovinos, ovinos, caprinos, equinos, suínos e roedores são hospedeiros intermediários; e o homem, hospedeiro acidental. É considerada uma infecção ciclozoonótica de distribuição mundial, que provoca grandes prejuízos econômicos, além de representar um importante problema de saúde pública. Existem áreas consideradas endêmicas ou hiperendêmicas, como por exemplo, o sul do Brasil, tanto para ruminantes domésticos quanto para o homem. [...]

GOWDAK, Demétrio. MARTINS, Eduardo. Ciências Novo Pensar – Seres Vivos – 7º ano. São Paulo: FTD 2012.

Texto 02

Hidatidose

A **hidatidose** consiste em uma doença parasitária grave que se caracteriza pela formação de **vesículas** em diversos órgãos dos **mamíferos domésticos** e do homem. O **agente etiológico** dessa enfermidade é o **platelminto**, que tem como **hospedeiro definitivo** os canídeos (cão, raposa e lobo); bovinos, ovinos, caprinos, equinos, suínos e roedores são **hospedeiros intermediários**; e o homem, **hospedeiro acidental**. É considerada uma **infecção ciclozoonótica** de distribuição mundial, que provoca grandes prejuízos econômicos, além de representar um importante problema de saúde pública. Existem áreas consideradas **endêmicas** ou **hiperendêmicas**, como por exemplo, o sul do Brasil, tanto para **ruminantes** domésticos quanto para o homem. [...]

GOWDAK, Demétrio. MARTINS, Eduardo. Ciências Novo Pensar – Seres Vivos – 7º ano. São Paulo: FTD 2012.

Texto 03

Bioeletricidade

Durante o processamento da cana, o caldo das duas primeiras moagens vai para a produção de açúcar. Cada **tonelada** de cana rende cerca de **120 quilogramas** de açúcar. O caldo das moagens seguintes segue para a produção de álcool: cada tonelada de cana rende 85 litros de álcool. Após o processamento, o que resta é um resíduo fibroso: o bagaço. De cada tonelada da cana sobram **250 quilogramas** de bagaço.

O bagaço pode ser usado para gerar eletricidade (Bioeletricidade).

A Bioeletricidade representa hoje mais de 5% da geração no país, segundo a Cogen (Associação da Indústria de Cogeração de Energia).

Texto 04

acervo FOLHA Acesso gratuito no período de degustação

busca Digite aqui Jornais Desde 1921 OK Busca detalhada FOLHA DE S. PAULO

consulta Folha de S. Paulo 2016 Abril 21 Ilustrada C5 Link

FOLHA DE S. PAULO QUINTA-FEIRA, 21 DE ABRIL DE 2016 ★ ★ ★ ilustrada C5

Ueba! Tiradentes É um Feriado!

JOSÉ SIMÃO

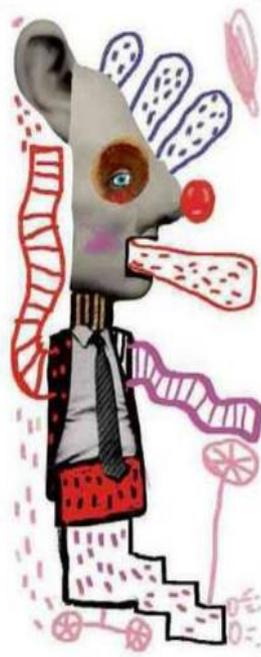
BUEMBA! BUEMBA!
Macaco Simão Urgente! O esculhambador-geral da República!
Piada pronta: "Após votação do impeachment, deputados tiram uma semana de folga e vão para Miami".
Por isso os votos eram para a família deles. O Pedro Henrique e os netos Marcelo e Livia vão para Miami! Rarará!
Tira a Dilma e depois tira uma semana de folga. Todos pra Miami!
"Pelo direito de passar uma semana em Miami, voto SIM".
Rarará!
E o perfil da "Veja" da Marcela Temer: "bela, recatada e do lar".
Voltamos aos anos 1960!
Do tempo da bateleira Walita!
Rarará!
E hoje é Tiradentes!
Dia Nacional dos Enforcados!
Tiradentes devia ser padroeiro do Brasil. Tá todo mundo com a corda no pescoço.

Eu tenho um amigo que não é Tiradentes, mas tá enforcado nas Casas Bahia!
Rarará!
E Tiradentes? Ninguém mais sabe quem é Tiradentes. Um repórter perguntou prum menino: "Você sabe quem é Tiradentes?". "Sei, Tiradentes é um feriado".
Isso! Tiradentes é um feriado.
E todo ano eu conto essa história porque é emblemática: Tiradentes foi enforcado, esquartejado e salgado porque não pagou impostos.
Se fosse hoje em dia, ele seria enforcado, esquartejado, salgado e passado numa máquina de moer carne. Virava hambúrguer. Virava

Tá todo mundo com a corda no pescoço. Meu amigo não é Tiradentes, mas tá enforcado nas Casas Bahia!

quibe. Quibe mineiro!
Quem era o ministro da Fazenda no tempo de Tiradentes? O Henrique Meirelles?
Rarará!
É mole? É mole, mas sobe!
E visitar Minas nesse feriado não é turismo, é insurreição.
E eu já viajei muito pelo interior de Minas. Minas é um monte de montanhas com um monte de gente dando adeus! Fofos!

E eu tenho uma amiga tão perua mas tão perua que não fala Aleijadinho, fala Aleijaderrimo! "Comprei duas obras do Aleijaderrimo".
Rarará!
E trabalhar em feriadão dá nó nas tripas, escrisofrinia e enframação na prósta!
E todos pra Miami!
O Morumbi da América Latina!
Rarará!
Nóis sofre, mas nós goza.
Hoje só amanhã!
Que eu vou pingar o meu colírio alucinógeno!



simao@uol.com.br
@jose_simao

Folha de São Paulo, 21 de abril de 2016.
Ilustrada C5.

Chega de dizer:

“Esses alunos não aprendem matemática/ciência/geografia/história... porque não sabem ler! Será que o professor de Língua Portuguesa não os ensinou?”



Ação pedagógica

Como trabalhar a leitura na escola?

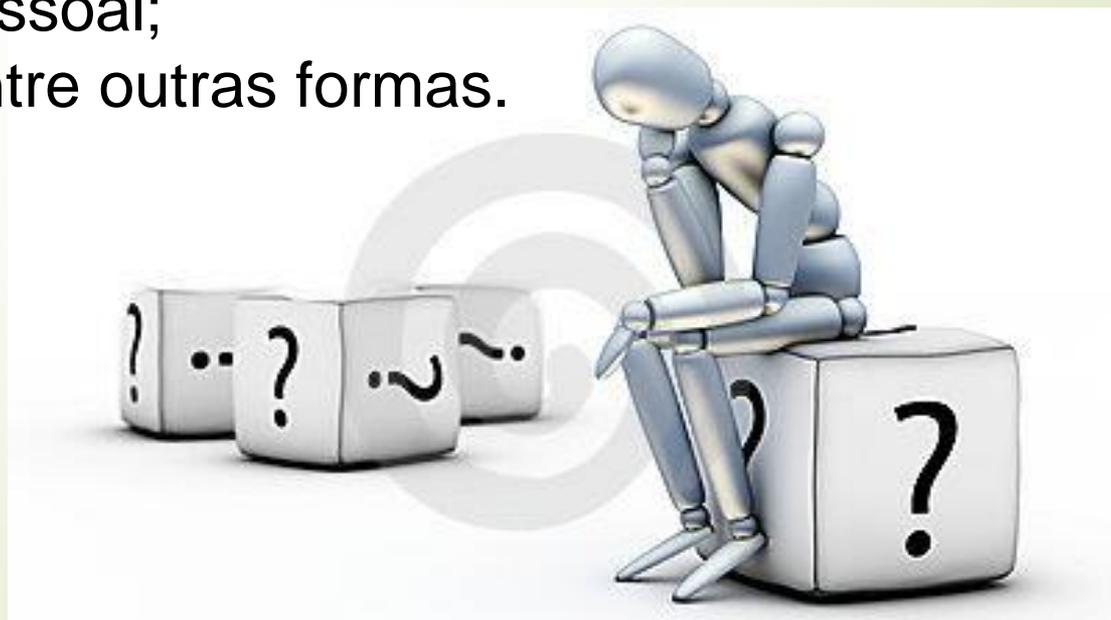
Leitura colaborativa;

Leitura programada;

Leitura em voz alta pelo professor;

Leitura de escolha pessoal;

Projetos de leitura, entre outras formas.



Estratégias de Leitura

“...Se as estratégias de leitura são procedimentos e os procedimentos são conteúdos, então é preciso ensinar as estratégias para a compreensão dos textos.

Estas não amadurecem, nem se desenvolvem, nem emergem, nem aparecem. Ensinam-se – ou não se ensinam – e se aprendem - ou não se aprendem.

Se consideramos que as estratégias de leitura são procedimentos de ordem elevada que envolvem o cognitivo o metacognitivo, no ensino podem ser tratadas como técnicas precisas, receitas infalíveis ou habilidades específicas”

Isabel Solé

Habilidades a serem exploradas antes da leitura:

- ▶ Levantamento do conhecimento prévio sobre o assunto;
- ▶ Expectativas em função do suporte;
- ▶ Expectativas em função dos textos da capa, quarta-capa, orelha etc.
- ▶ Expectativas em função da formatação do gênero (divisão em colunas, segmentação do texto...);
- ▶ Expectativas em função do autor ou instituição responsável pela publicação;

Habilidades a serem exploradas antes da leitura:

- Antecipação do tema ou ideia principal a partir dos elementos paratextuais, como título, subtítulos, epígrafes, prefácios, sumários;
- Antecipação do tema ou ideia principal a partir do exame de imagens ou de saliências gráficas;
- Explicitação das expectativas de leitura a partir da análise dos índices anteriores;
- Definição dos objetivos da leitura.



Habilidades a serem exploradas antes da leitura:

- Identificação de palavras-chave para a determinação dos conceitos veiculados;
- Busca de informações complementares em textos de apoio subordinados ao texto principal ou por meio de consulta a enciclopédias, Internet e outras fontes;
- Identificação das pistas linguísticas responsáveis pela continuidade temática ou pela progressão temática;



Habilidades para serem exploradas durante a leitura integral do texto

- Confirmação ou retificação das antecipações ou expectativas de sentido criadas antes ou durante a leitura;
- Localização ou construção do tema ou da ideia principal;
- Esclarecimento de palavras desconhecidas a partir de inferência ou consulta a dicionário;



Habilidades para serem exploradas durante a leitura integral do texto

- Utilização das pistas linguísticas para compreender a hierarquização das proposições, sintetizando o conteúdo do texto;
- Construção do sentido global do texto;



Habilidades para serem exploradas durante a leitura integral do texto

- Identificação das pistas linguísticas responsáveis porém introduzir no texto a posição do autor;

Identificação do leitor-virtual a partir das pistas linguísticas;

- Identificar referências a outros textos, buscando informações adicionais se necessário.



Depois da leitura

- Construção da síntese semântica do texto;
- Troca de impressões a respeito dos textos lidos, fornecendo indicações para sustentação de sua leitura e acolhendo outras posições.
- Utilização, em função da finalidade da leitura, do registro escrito para melhor compreensão;
- Avaliação crítica do texto.

Como ensinar a compreender?

- Incrementar a iniciativa de alunos e alunas;
- Utilizar estratégias de leitura e resumos de ideias;
- Utilizar formas gráficas de representação;
- Oferecer modelos de compreensão e controle. A modelagem do professor;
- Aumentar a sensibilidade às incoerências do texto;
- Utilizar técnicas de discussão coletiva;
- Ajudar a interiorizar orientações a serem seguidas;
- Relacionar a compreensão com a produção de textos;

Como ensinar a compreender?

Na **leitura**, analisar se o aluno lê textos de gêneros e de complexidade relativa ao trabalho realizado em classe:

- Conseguindo antecipar possíveis conteúdos a partir da análise de índices do contexto de produção;
- Localizando informações;
- Realizando inferências simples e complexas;
- Articulando informações de diferentes trechos do texto na busca do sentido;

Como ensinar a compreender?

- Articulando o conteúdo do texto com seus conhecimentos prévios e experiências vividas;
- Articulando trechos do texto na busca do sentido;
- Sintetizando ideias do texto como um todo;
- Na leitura oral, lê com fluência os textos, conseguindo recuperar o sentido dos mesmos.

Estratégias – Atividade de antecipação.

Questões Orais

- Apresentar o título do texto.
- Explorar palavras que compõem o título.
- Conversar sobre o que poderia tratar o texto. (Possíveis temas – fazer previsões e antecipações)
- Ler parte do texto e fazer questões para inferir sobre o que viria depois;
- Verificar as previsões realizadas pelos alunos.
- Focar em pontos estratégicos como antecipação de conteúdos;
- Ler com os alunos.
- Ler para os alunos.

Técnica de preenchimento de lacunas de um texto para ser recuperado pelo leitor.

O avião voava serenamente a dez mil metros de altura sobre o Oceano Atlântico. Os passageiros tinham almoçado, as bandejas já tinham sido recolhidas e os atendentes de voo preparavam-se para descansar um pouco. (1) _____ engano. Foi exatamente neste (2) _____ que um passageiro, na primeira fila, (3) _____, foi até o corredor (4) _____ uma metralhadora na mão (5) _____ e uma granada na mão esquerda, e gritou:

- (6) _____ se mexa.

- Você - continuou o (7) _____ falando agora para (8) _____ aeromoça, trêmula na sua (9) _____ - diga para o piloto que (10) _____ o avião para Miami.

Os olhos da (11) _____ brilharam.

- Mas nós estamos (12) _____ para Miami, respondeu ela.

- Ah! - disse o terrorista. (13) _____ sentou-se novamente.



O avião voava serenamente a dez mil metros de altura sobre o Oceano Atlântico. Os passageiros tinham almoçado, as bandejas já tinham sido recolhidas e os atendentes de voo preparavam-se para descansar um pouco. (1) **Leve** engano. Foi exatamente neste (2) **momento** que um passageiro, na primeira fila, (3) **levantou-se**, foi até o corredor (4) **pegou** uma metralhadora na mão (5) **direita** e uma granada na mão esquerda, e gritou:

- (6) **Não** se mexa.

- Você - continuou o (7) **passageiro** falando agora para (8) **a** aeromoça, trêmula na sua (9) **frente** - diga para o piloto que (10) **leve** o avião para Miami.

Os olhos da (11) **aeromoça** brilharam.

- Mas nós estamos (12) **indo** para Miami, respondeu ela.

- Ah! - disse o terrorista. (13) **E** sentou-se novamente.



Estratégias específicas

- Exercícios de antecipação;
- Continuação de textos;
- Completar lacunas;
- Recomposição de sequências textuais;
- Utilizar indícios tipográficos;
- Exercícios de pressuposição e inferências;
- Estratégias de controle e compensação de erros.

Recomposição do texto:

Todavia, o 'empurrão médico' é que de fato popularizou a busca pelo Yoga.

Uma aula ou prática de yoga (como é comumente dito) não é uma pílula ou medicamento que se utiliza por certo tempo e depois do uso revela uma 'cura' ao praticante.

Entretanto, para, isso é necessário a compreensão que o Yoga não é nenhum comprimido nem uma aula de aeró 'alguma coisa' para emagrecer é uma prática ligada a uma filosofia de vida oriental que se propõe a ensinar um modo de viver mais equilibrado e harmônico entre corpo-mente.

Em revistarias e bancas de jornal é possível encontrar uma variedade de publicações e de vídeos-aulas sobre as diversas abordagens existentes: Prana-Yoga, Ratha-Yoga, Bhakti-Yoga, Nada-Yoga e tantas outras, cada uma com um objetivo específico e forma também particular de encontrar o equilíbrio entre o corpo e a mente.

Eroneamente, diversas pessoas chegam até as grandes academias ou espaços de conceituados buscando emagrecer, ganhar músculos, força ou procurando buscar alívio para a tensão pré-menstrual, dor no nervo ciático, ansiedade e depressão.

Ela é similar às sessões de psicoterapia, pois, a prática de yoga ocorre de forma processual e à medida que vai se praticando (como uma caminhada no parque, hábito alimentar mais saudável), aprendendo as diversas posturas que o corpo é capaz de fazer (compreendendo as diversas formas possíveis de pensar sobre uma situação, na terapia), e formas de respirar (adquirindo novos comportamentos e posturas de acordo com a especificidade cognitiva) o praticante adquire uma nova forma de pensar e focar, adquirindo a capacidade de meditar não só na academia ou nos espaços (processo de alta da terapia, em que o terapeuta trabalhou com o paciente dele ser o seu próprio terapeuta), mas em qualquer lugar que queira meditar.

Há algum tempo essa ciência, prática ou estilo de vida está presente em território brasileiro, mas, nunca antes com tamanha proporção, o Yoga antes considerado como uma ciência oriental, uma prática budista ou um estilo saudável de vida ganhou força nos diversos consultórios de psicologia e de naturologia.

Mas, independentemente do estilo praticado, o Yoga se tornou um aliado poderoso à saúde mental, pois, por meio de sua prática leva o praticante a buscar o seu equilíbrio mental ao conduzir à prática meditativa.

Recomposição do texto:

O que é Yoga

Há algum tempo essa ciência, prática ou estilo de vida está presente em território brasileiro, mas, nunca antes com tamanha proporção, o Yoga antes considerado como uma ciência oriental, uma prática budista ou um estilo saudável de vida ganhou força nos diversos consultórios de psicologia e de naturologia.

Todavia, o 'empurrão médico' é que de fato popularizou a busca pelo Yoga.

Em revistas e bancas de jornal é possível encontrar uma variedade de publicações e de vídeos-aulas sobre as diversas abordagens existentes: Prana-Yoga, Ratha-Yoga, Bhakti-Yoga, Nada-Yoga e tantas outras, cada uma com um objetivo específico e forma também particular de encontrar o equilíbrio entre o corpo e a mente.

Mas, independentemente do estilo praticado, o Yoga se tornou um aliado poderoso à saúde mental, pois, por meio de sua prática leva o praticante a buscar o seu equilíbrio mental ao conduzir à prática meditativa.

Eroneamente, diversas pessoas chegam até as grandes academias ou espaços de conceituados buscando emagrecer, ganhar músculos, força ou procurando buscar alívio para a tensão pré-menstrual, dor no nervo ciático, ansiedade e depressão.

Uma aula ou prática de yoga (como é comumente dito) não é uma pílula ou medicamento que se utiliza por certo tempo e depois do uso revela uma 'cura' ao praticante.

Ela é similar às sessões de psicoterapia, pois, a prática de yoga ocorre de forma processual e à medida que vai se praticando (como uma caminhada no parque, hábito alimentar mais saudável), aprendendo as diversas posturas que o corpo é capaz de fazer (compreendendo as diversas formas possíveis de pensar sobre uma situação, na terapia), e formas de respirar (adquirindo novos comportamentos e posturas de acordo com a especificidade cognitiva) o praticante adquire uma nova forma de pensar e focar, adquirindo a capacidade de meditar não só na academia ou nos espaços (processo de alta da terapia, em que o terapeuta trabalhou com o paciente dele ser o seu próprio terapeuta), mas em qualquer lugar que queira meditar.

Entretanto, para, isso é necessário a compreensão que o Yoga não é nenhum comprimido nem uma aula de aeró 'alguma coisa' para emagrecer é uma prática ligada a uma filosofia de vida oriental que se propõe a ensinar um modo de viver mais equilibrado e harmônico entre corpo-mente.

Adaptado de: <<http://www.brasilecola.com>>
Acesso em 07 de fev. de 2019

O que é Yoga

Há algum tempo essa ciência, prática ou estilo de vida está presente em território brasileiro, mas, nunca antes com tamanha proporção, o Yoga antes considerado como uma ciência oriental, uma prática budista ou um estilo saudável de vida ganhou força nos diversos consultórios de psicologia e de naturologia.

Todavia, o 'empurrão médico' é que de fato popularizou a busca pelo Yoga.

Em revistarias e bancas de jornal é possível encontrar uma variedade de publicações e de vídeos-aulas sobre as diversas abordagens existentes: Prana-Yoga, Ratha-Yoga, Bhakti-Yoga, Nada-Yoga e tantas outras, cada uma com um objetivo específico e forma também particular de encontrar o equilíbrio entre o corpo e a mente.

Mas, independentemente do estilo praticado, o Yoga se tornou um aliado poderoso à saúde mental, pois, por meio de sua prática leva o praticante a buscar o seu equilíbrio mental ao conduzir à prática meditativa.

Eroneamente, diversas pessoas chegam até as grandes academias ou espaços de conceituados buscando emagrecer, ganhar músculos, força ou procurando buscar alívio para a tensão pré-menstrual, dor no nervo ciático, ansiedade e depressão.

Uma aula ou prática de yoga (como é comumente dito) não é uma pílula ou medicamento que se utiliza por certo tempo e depois do uso revela uma 'cura' ao praticante.

Ela é similar às sessões de psicoterapia, pois, a prática de yoga ocorre de forma processual e à medida que vai se praticando (como uma caminhada no parque, hábito alimentar mais saudável), aprendendo as diversas posturas que o corpo é capaz de fazer (compreendendo as diversas formas possíveis de pensar sobre uma situação, na terapia), e formas de respirar (adquirindo novos comportamentos e posturas de acordo com a especificidade cognitiva) o praticante adquire uma nova forma de pensar e focar, adquirindo a capacidade de meditar não só na academia ou nos espaços (processo de alta da terapia, em que o terapeuta trabalhou com o paciente dele ser o seu próprio terapeuta), mas em qualquer lugar que queira meditar.

Entretanto, para isso, é necessário a compreensão que o Yoga não é nenhum comprimido nem uma aula de aeró 'alguma coisa' para emagrecer é uma prática ligada a uma filosofia de vida oriental que se propõe a ensinar um modo de viver mais equilibrado e harmônico entre corpo-mente.



Jornal Folha de São Paulo, 07 de setembro de 2017. Disponível em: <otografia.folha.uol.com.br/galerias/nova/1577295552251294-charges-setembro-de-2017#foto-1577848820362338>. Acesso em 28/09/2017.

- Qual o universo de referência do texto?
- Qual é a unidade semântica – temática?
- Há uma progressão temática?
- Qual é propósito comunicativo?
- Como é o esquema de composição do texto?
- Qual as relações com outros textos?



A escola precisa ser um local de
escrevivência, no qual os estudantes
aprendem a ler o mundo,
compartilhar experiências e escrever
suas vidas.

Conceição Evaristo

Referências

COLOMER, Teresa; Camps, Anna. Ensinar a ler, ensinar a compreender. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BENJAMIN, Walter. Select writing, v.1 Cambridge e Londres: The Belknap Press of Harvard University Press, 1996.

LEFFA, Vilson J. Aspectos da leitura: Uma perspectiva psicolinguística. Porto Alegre: Sagra/DC Luzzatto, 1996a.

LEMOV, Doug. Por que todos os professores podem (e devem) ser professores de leitura. In: _____. Aula nota 10: 49 técnicas para ser um professor campeão de audiência. Trad. Leda Beck. São Paulo: Da Boa Prosa/Fundação Lemann, 2011. p. 269-78;

LERNER, Delia. Ler e escrever na escola: o real, o possível e o necessário. Porto Alegre: ARTMED, 2002;

Orlandi, Eni Pulcinelli. Discurso e Leitura. 9 ed. São Paulo: Cortez, 2012.

SOLÉ, Isabel. Estratégias de leitura. 6.ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.