

DISLEXIA DESCOMPLICADA

**comunidade
domlexia**

DISLEXIA EM ADULTOS

Estratégias para facilitar a vida e potencializar habilidades

Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial do material sem autorização do autor.

a dislexia na vida adulta

Muitos fatores irão influenciar a dislexia na vida adulta. Os principais são os 4 listados abaixo, mas lembre-se que eles se combinam, e portanto cada disléxico é único!

GRAU DE DISLEXIA

Existem disléxicos severos, que têm muita dificuldade na aquisição da leitura e escrita e outros com dislexia branda, onde esse processo é mais fácil. Além de todas as possibilidades no meio do caminho

INTERVENÇÕES

Você teve algum tipo de acompanhamento? O acompanhamento foi adequado? As estratégias usadas deram bons resultados? Cada um tem uma experiência nesse item.

AMBIENTE

O ambiente em que você viveu foi de acolhimento ou teve que enfrentar muitas barreiras e preconceitos? Havia valorização dos talentos? Como familiares e escola conduziram sua formação acadêmica e emocional?

AUTOESTIMA

Cada um reage de uma forma às adversidades, alguns reagem de forma positiva e não se abalam, já outros deixam de acreditar no próprio potencial.

o momento da descoberta

Alguns descobrem a dislexia na infância, durante a alfabetização na escola, outros ao longo de sua vida escolar. Mas sabemos que muitos ainda se descobrem disléxicos apenas na vida adulta, e muito comum, no momento do diagnóstico dos filhos.

Independente de quando tenha acontecido a descoberta da dislexia, esse costuma ser um momento de grande alívio. Alívio por saber que as dificuldades enfrentadas, principalmente na escola, não se tratavam de falta de inteligência, mas sim de um forma diferente de aprender.

E quando o disléxico é adulto, independente do quanto já tenha resolvido algumas questões, outras podem permanecer.

Nesse momento, o importante é identificar o que está incomodando mais, como melhorar a qualidade de vida e buscar as estratégias mais adequadas a cada um.



Leitura



Para muitos a questão da leitura é fundamental.

É necessário ganhar mais fluência, seja para acompanhar o ritmo dos cursos acadêmicos e profissionais, ou para as pesquisas e relatórios do dia a dia do trabalho.

Estratégias para ganhar fluência na leitura:



Aplicativos que fazem a leitura para você, como o aplicativo vBookz, ou a ferramenta de leitura avançada do OneNote da Microsoft. Esses aplicativos lêem textos em word ou pdf. A entonação é um pouco monótona, mas ajuda bastante. O OneNote vai marcando no texto a palavra que está sendo lida, acompanhar essa leitura, também ajuda na fluência.



Áudio Books, hoje em dia há uma infinidade de áudio books disponíveis em diversos aplicativos e livrarias. Essa leitura é feita por profissionais (atores e atrizes) e fica bem interessante.

dicas



1. Há dispositivos como o Orcam my Eye (óculos que faz a leitura em voz alta) e a Iris Pen, caneta que faz o mesmo processo, enquanto passamos a caneta pelo texto. Ainda são caros, mas podem ser muito úteis.



2. Criar uma rotina de leitura, como numa academia de ginástica, ir treinando o cérebro. Esta semana 3 páginas por dia, semana que vem 4 páginas por dia, e assim por diante. Essa rotina deve ser diária.



3. Assistir filmes legendados. O apoio visual facilita o entendimento, afinal tudo está acontecendo ali na tela e acabamos treinando a leitura também, só que com uma pitada de diversão.

dicas



4. Leitura em voz alta – nem todos os disléxicos gostam, mas para muitos funciona. Vale tentar. Se você tiver um fone com retorno, pode se ouvir enquanto lê, essa técnica também é bem válida.



5. Ler em voz alta e gravar. É possível também gravar a leitura com o gravador do celular e depois ouvir, essa estratégia ajuda na melhora da leitura e da compreensão do texto, pois durante a leitura o disléxico pode se concentrar na decodificação das palavras e depois só prestar atenção no conteúdo, no momento de ouvir a gravação.



Essas estratégias funcionam para aqueles que já estão alfabetizados, ou seja, aqueles que já lêem mas querem melhorar sua leitura. Se o disléxico chegou a vida adulta sem saber ler e escrever, deve procurar um acompanhamento de um profissional adequado ao ensino, como um fonoaudiólogo, um psicopedagogo ou um pedagogo com experiência em alfabetização de adultos.

A consciência fonológica deve ser trabalhada, pois é a base para o aprendizado.

Compreensão de textos

Para ler são exigidas algumas competências, como decodificar, identificar palavras de maneira automática e a fluência. A fluência está intimamente relacionada a compreensão dos textos, nos seguintes indicadores: velocidade de leitura, número de erros e prosódia (entonação e ritmo).

Estratégias para melhorar a compreensão de textos:



Já mencionamos que ouvir outros lendo (através de aplicativos ou áudio books) ou ainda ouvir a gravação da própria leitura podem auxiliar bastante na compreensão do texto, já que permitem um foco total no conteúdo, não precisando colocar nenhum esforço na leitura.



Marcar as palavras e conceitos relevantes com caneta marca texto é uma estratégia também bastante utilizada e que traz resultados.

Compreensão de textos



1. Fazer cartões com os principais conceitos e informações a medida que vai fazendo a leitura, não deixando para fazer um resumo somente no final. Assim o conteúdo está fresco na cabeça.



2. Desenhos. Muitos disléxicos tem uma melhor retenção quando o conteúdo é mais visual. Portanto, desenhar é bem vindo



3. Mapas mentais. Este é um recurso bastante utilizado e que ajuda muito na compreensão e na memorização dos conceitos. Torna o conteúdo visual e dá o encadeamento das informações de forma mais clara. Existem aplicativos e livros que tratam somente de fazer mapas mentais, mas o importante é seguir sua intuição e fazer de uma forma que funcione para você.

Escrita

Muitas vezes o que se busca é melhorar a escrita, não mandar e-mails, relatórios e textos com tantos erros ortográficos e de pontuação, ou sem consistência.

Estratégias para melhorar a escrita:



1. Aplicativos que escrevem para você, como o aplicativo Speechy e outros, onde você vai ditando e ele escreve. Depois é possível enviar o texto por email. Sempre acaba sendo necessária uma correção e ajuste de pontuação, mas ajuda muito a permitir que os textos ganhem mais coerência de raciocínio, já que a única preocupação é “contar a história”.



2. Os corretores de texto disponíveis em diversas línguas também podem ser bastante úteis e indicam os possíveis erros.



3. Jogos e aplicativos que trabalham a escrita das palavras são um ótimo treinamento, como caça-palavras, forca, palavras cruzadas, entre outros.

Organização e Planejamento

Os disléxicos tendem a ser desorganizados, perdendo suas anotações, pertences e compromissos. Aqui entra também o fato de que a rota de memória de trabalho é mais fraca, e portanto não é tão fácil assim se lembrar de tudo.

Então se organizar é super necessário, vai resolver muitas questões do dia a dia.

Um grande aliado aqui é o celular:



1. Use o calendário do celular para anotar não somente os compromissos, como também horários de leitura, pesquisa, entregas de trabalho, etc. Coloque alarmes para avisar com antecedência e não perder seus compromissos.
2. O calendário também pode ser útil para lembrar de atividades rotineiras, como tirar o lixo todas as terças-feiras, ou pagar a conta da água todo dia 05.
3. Use as etiquetas de cores para que fique tudo mais visual e fácil de saber se hoje há entrega de trabalhos, reuniões externas, ou consultas médicas.
4. A função alarme também pode lembrar das atividades recorrentes.



Para quem prefere papel, as agendas e planners são uma boa opção, assim você organiza a semana e tem em um olhar todos os compromissos que tem a cumprir. Aqui também vale usar cores diferentes para tipos diferentes de compromissos.



Post its e bilhetinhos em lugares estratégicos podem servir de lembretes para atividades, compromissos e outros afazeres.



Listas ajudam também. Você pode tê-las em cadernos, na própria agenda ou usar aplicativos como o Trello ou o Notas do celular para se organizar.



Para ajudar na bagunça da casa, vale dar lugar a cada objeto, junte os semelhantes no mesmo local, assim fica mais fácil de encontrá-los. Quando for guardar um objeto, lembre e guarde no lugar certo.

O que priorizar

Se você tem várias questões a serem trabalhadas, é importante priorizar, e aqui vai uma **metodologia que serve para tudo na vida!**

- 01** LISTA: faça uma lista completa de tudo o que incomoda, ou é necessário resolver.
- 02** CONTROLE: selecione somente aquelas sobre as quais você tem controle. Existem coisas que não conseguimos resolver sozinhos, que não conseguimos controlar. Deixe essas de lado.
- 03** PRIORIDADE: defina então o que é prioridade, pode ser porque tem prazo ou porque incomoda mais.
- 04** ESTRATÉGIA: escolha a estratégia que melhor se adapta a você para resolver suas 3 principais prioridades.
- 05** PRAZO: é fundamental ter um prazo para resolver. Se for uma tarefa mais complexa, divida em pequenas etapas e coloque prazo para cada uma delas.
- 06** VISUAL: deixe sua lista à vista, com os prazos e prioridades, assim você mesmo irá se cobrando para chegar lá.

Na prática

E como funciona essa metodologia na prática?

Você deve listar tudo, tudo mesmo, o que incomoda, o que precisa ser entregue, tarefas diárias, etc. Por exemplo, um trabalho que tenha que entregar na faculdade, um relatório que precisa ser analisado no trabalho, uma apresentação que será feita para um cliente importante, um livro que precisa ser lido, esquecimentos constantes quando se vai ao supermercado, estar sempre perdendo o horário de compromissos, não encontrar seus objetos, escrever um texto ou um e-mail, entre outros.

Vamos supor que sua prioridade seja ler um artigo para poder entregar um trabalho. Sua estratégia pode ser baixar um aplicativo leitor de texto, ouvir o texto com bastante atenção, pausar durante a audição e fazer anotações sobre os conceitos e informações importantes. Você pode escolher fazer um mapa mental depois, antes de terminar o trabalho que será apresentado. Coloque prazos, por exemplo, baixar o aplicativo hoje e ouvir o texto inteiro até amanhã. Fazer o mapa mental até o final de semana, e assim por diante. Anote os prazos e atividades em um cartaz na parede, ou coloque lembretes no seu calendário digital do celular.

Encare de frente e tenha persistência! Com o treino, tudo vai ficando mais fácil!



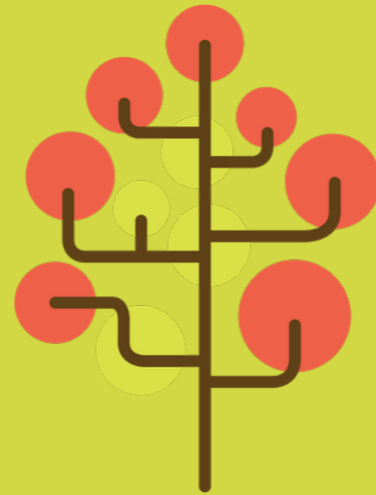
Para não esquecer

Demos aqui algumas estratégias de como buscar facilitar a vida do disléxico adulto.

A dislexia traz diversas habilidades, como a criatividade aguçada, uma visão ampla dos problemas e soluções, senso estético e artístico, curiosidade investigativa, visão espacial, capacidade de elaborar narrativas.

Use todas essas habilidades e principalmente a sua criatividade a seu favor.
Descubra as melhores estratégias para você atingir seus objetivos.

Faça isso de forma divertida!



DISLEXIA DESCOMPLICADA

comunidade
domlexia