MEU JEITO DE FUNCIONAR · PARA CRIANÇAS

Meu jeito de ler

Um livro ilustrado sobre dislexia para crianças de 8 a 10 anos (e para quem cuida delas).

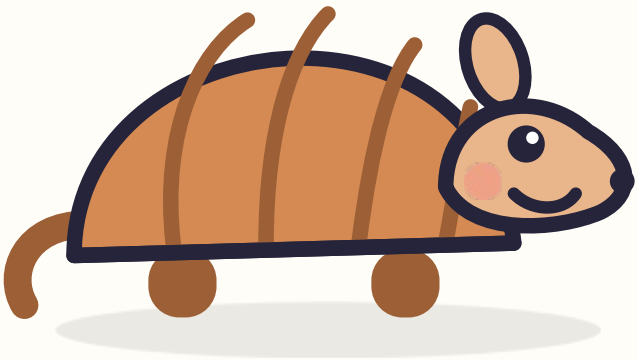


Dra. Gabriela Liberali · Médica psiquiatra
gabrielaliberali.com.br · distribuição gratuita

Oi! Eu sou o Tito.

Eu sou um tatu-bola. Quando uma coisa é difícil, eu tenho vontade de virar uma bolinha e me esconder.

Ler era assim para mim. Até eu descobrir por quê.



Este livro é para você se ler parece mais difícil para você do que para os seus colegas.

E também para quem quer entender como é.

Como usar este livro

Leia com um adulto. Vocês podem revezar: uma página cada um.

Um pouquinho por dia já está ótimo. Não precisa ler tudo de uma vez.

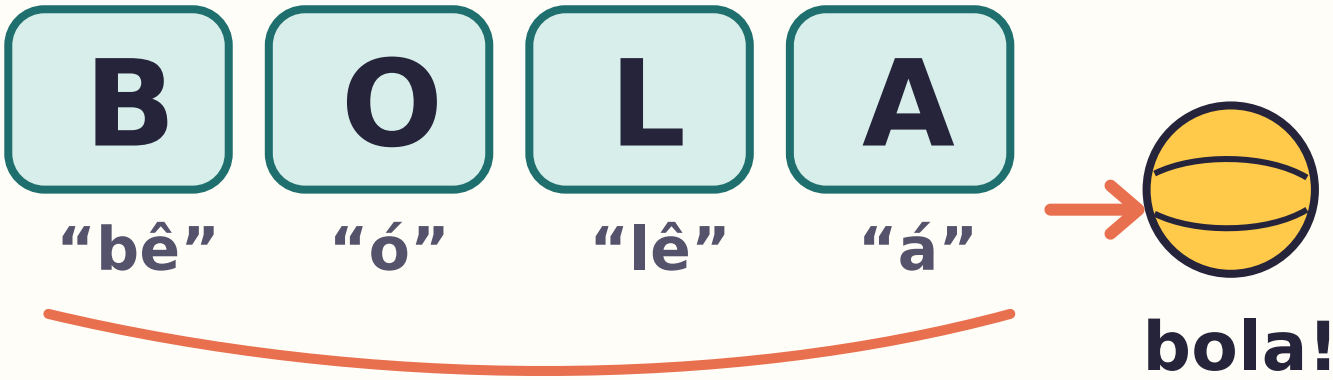
Tem páginas para marcar e escrever. Pode usar lápis de cor.

No fim tem uma parte para adultos, com mais informações.

COMO A LEITURA FUNCIONA

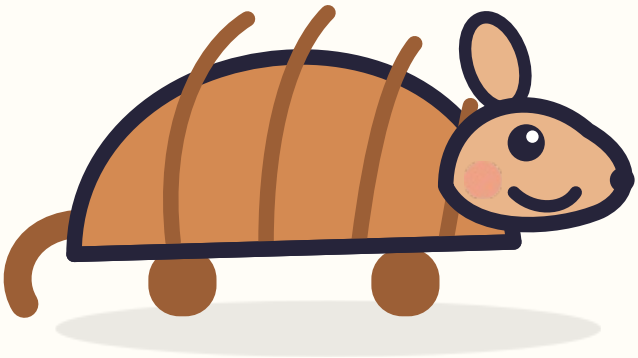
Ler é juntar letras e sons

Cada letra (ou grupinho de letras) combina com um som. Para ler, o cérebro olha as letras, lembra os sons e junta tudo bem rapidinho.



Para algumas crianças, essa parte de **juntar letras e sons** dá muito mais trabalho. Elas precisam de mais tempo e de mais treino.

Isso tem um nome: **dislexia**.



O QUE É

Dislexia é um jeito diferente de o cérebro ler

A pessoa já nasce com esse jeito de funcionar. Com a ajuda certa, a leitura melhora, e ela pode aprender tudo o que quiser.

Verdade ou mito?

MITO

“Quem tem dislexia é menos inteligente.”
Não é. Dislexia não tem nada a ver com ser inteligente.

MITO

“É preguiça.”
Não é. Quem tem dislexia muitas vezes se esforça **mais** que os outros.

MITO

“É problema nos olhos.”
Não é. Os olhos enxergam bem; a dificuldade está em juntar letras e sons.

VERDADE

“Com treino e ajuda, ler fica mais fácil.”
Sim! O cérebro aprende com a prática.

VERDADE

“A culpa não é de ninguém.”
Nem sua, nem dos seus pais, nem da professora.

VERDADE

“Muitas crianças têm dislexia.”
Vire a página para ver.

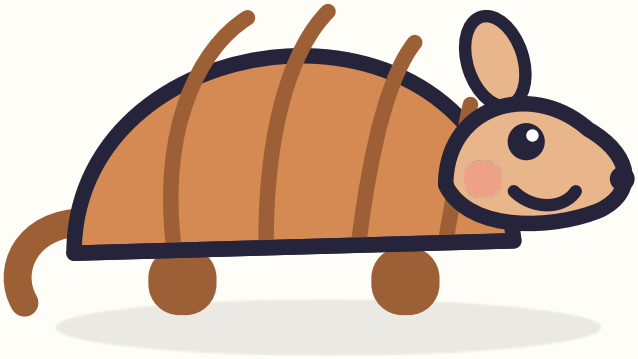
PARA MARCAR

Isso acontece com você?

Marque o que parece com você. Não tem resposta certa nem errada.

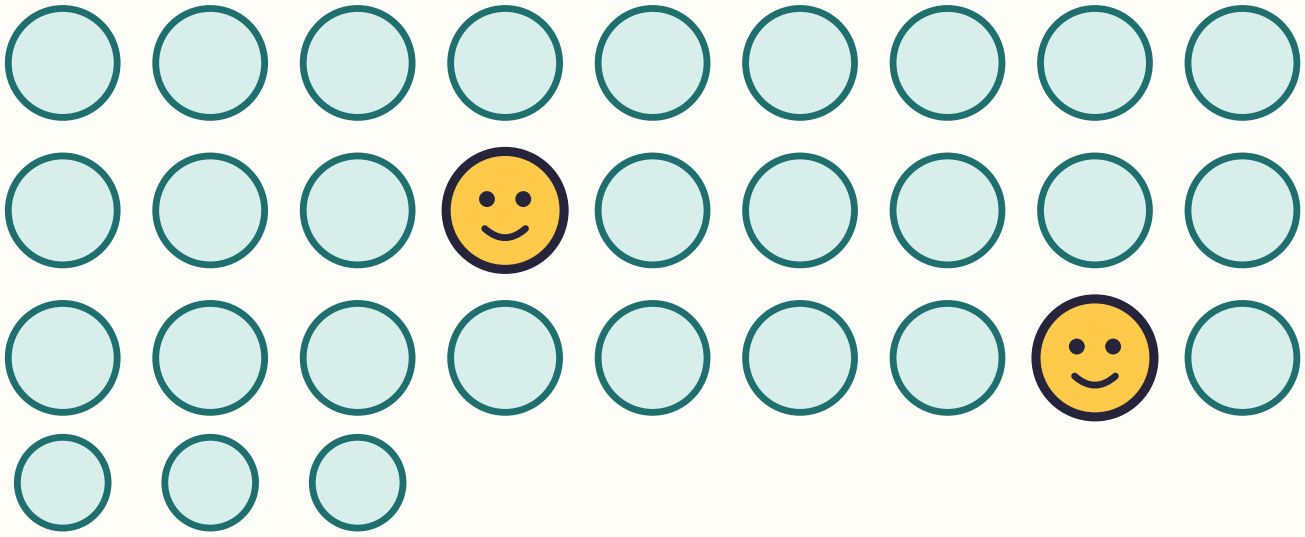
- ☐ Ler demora e me deixa muito cansado.
- ☐ Eu troco, pulo ou invento pedaços das palavras quando leio.
- ☐ Escrever as palavras do jeito certo é difícil para mim.
- ☐ Ler em voz alta na frente da turma me dá nervoso.
- ☐ Eu entendo bem melhor quando alguém lê para mim.
- ☐ Copiar do quadro é lento e eu me perco.

Marcou várias? Mostre para um adulto de confiança. Só profissionais que estudam isso podem dizer se é dislexia ou outra coisa. E mesmo antes de saber, já dá para começar a ajudar.



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Em uma sala de aula, é comum ter 1 ou 2 crianças com dislexia



De cada 100 crianças, mais ou menos **5 a 10** têm dislexia. É muita gente!

Na família

A dislexia costuma aparecer em famílias. Às vezes o pai, a mãe, um tio ou um primo também acham ler difícil.

Gente grande também

Muitos adultos com dislexia são cientistas, artistas, médicos, mecânicos, atletas, professores. Eles continuaram aprendendo do jeito deles.

O QUE AJUDA

O cérebro aprende com treino

É como aprender a andar de bicicleta ou chutar uma bola: **um pouquinho, muitas vezes**.

Treino de sons e letras

Com uma profissional que sabe ensinar crianças com dislexia, como uma fonoaudióloga ou uma psicopedagoga. É o que mais ajuda.

Ouvir histórias

Audiolivros e alguém lendo para você também contam! Assim você aprende palavras novas e histórias legais.

Ler junto

Um adulto lê uma linha, você lê a outra. Ou vocês leem juntos, ao mesmo tempo.

Régua ou dedinho

Seguir a linha com uma régua ou com o dedo ajuda a não se perder.

Pausas

Ler cansa o cérebro. Parar, beber água e se mexer um pouco faz parte.

Livros do que você ama

Dinossauros, futebol, gibis, receitas: vale tudo! É mais fácil treinar com o que é divertido.

Pedir ajuda é um direito

No Brasil existe uma **lei** que diz que a escola precisa ajudar as crianças com dislexia a aprender.



Coisas que a escola pode fazer

Dar **mais tempo** nas provas.

Ler as perguntas da prova em voz alta para você.

Deixar você **copiar menos** do quadro ou receber a matéria impressa.

Deixar você **responder falando**, às vezes.

Não pedir para você **ler em voz alta** na frente de todos sem combinar antes.

Corrigir pelo que você **sabe**, não só pelos erros de escrita.

Você não precisa decidir tudo isso sozinho. Os adultos conversam com a escola. Você pode ajudar contando o que funciona para você, usando o **cartão da página 10**.

SENTIMENTOS

Quando dá vontade de desistir

Às vezes ler deixa a gente com **raiva**, **vergonha** ou **triste**. Todo mundo sente isso quando uma coisa é difícil. Sentir não é errado.



O que fazer

Respire fundo 3 vezes, bem devagar.

Diga para você mesmo: **“Isso é difícil para mim, e eu estou aprendendo.”**

Conte para um adulto como você está se sentindo.

Ninguém tem o direito de rir de você ou te chamar de nomes feios. Se isso acontecer, conte para sua família ou para a professora. Eles precisam saber para te proteger.

PARA ESCREVER OU DESENHAR

Eu sou muito mais do que a leitura

Ler é só uma das coisas que a gente faz. Cada pessoa tem coisas que gosta e que faz bem.

Coisas que eu faço bem

Coisas que eu amo

Uma coisa que eu já aprendi, mesmo sendo difícil

Quem me ajuda

PARA RECORTAR E ENTREGAR

Meu cartão de ajuda

Preencha com um adulto e entregue para sua professora.

Olá, professora! Meu nome é

_____

Eu aprendo melhor quando:

- ☐ alguém lê as perguntas comigo
- ☐ tenho mais tempo para terminar
- ☐ recebo a matéria impressa em vez de copiar
- ☐ posso responder falando
- ☐ não preciso ler em voz alta sem combinar antes

Outra coisa que me ajuda:

_____

PARA PAIS, CUIDADORES E PROFESSORES

O que os adultos precisam saber

A dislexia é um **transtorno do neurodesenvolvimento** que afeta a precisão e a fluência da leitura e a ortografia, apesar de inteligência, visão, audição e ensino adequados. Atinge cerca de 5 a 10% das crianças e tem forte componente familiar.

Sinais de alerta (após o início da alfabetização)

- Leitura lenta, silabada e cansativa, abaixo do esperado para a turma.
- Trocas e omissões de sons na leitura e na escrita que persistem.
- Compreensão muito melhor quando o texto é lido em voz alta.
- Dificuldade com rimas, separação de sílabas e sequências (alfabeto, dias da semana).
- Evitar ler, queixas de cansaço, irritação ou baixa autoestima ligadas à escola.

Inverter letras como b/d é comum em todas as crianças no início da alfabetização; isoladamente, não indica dislexia.

Diagnóstico

É clínico e multiprofissional (fonoaudiologia, neuropsicologia ou psicopedagogia, com avaliação médica). Inclui excluir alterações de visão e audição. Costuma ser confirmado a partir do 2º–3º ano, mas **a intervenção não precisa esperar o diagnóstico**.

O que funciona

Intervenção estruturada e explícita em consciência fonológica e correspondência letra-som, frequente e prolongada, feita por profissional capacitado, com reforço em casa e acomodações na escola.

Sem evidência de benefício

Lentes ou lâminas coloridas, treinos de movimentos oculares, terapias visuais e fontes “especiais para dislexia”. Fontes simples, texto maior e mais espaçado podem dar conforto, mas não tratam.

Fique atento também a

TDAH (presente em cerca de 25–40% das crianças com dislexia), dificuldades em matemática e sintomas de ansiedade ou desânimo ligados à escola.

No Brasil

- **Lei 14.254/2021:** escolas públicas e privadas devem garantir acompanhamento a estudantes com dislexia, TDAH ou outro transtorno de aprendizagem, com identificação precoce, encaminhamento e apoio.
- **SUS:** procure a UBS, que pode encaminhar para fonoaudiologia e outros profissionais.
- **Informação confiável:** Associação Brasileira de Dislexia (dislexia.org.br) e Instituto ABCD (institutoabcd.org.br).

Material educativo de orientação geral. Não substitui avaliação profissional.

Referências

American Academy of Pediatrics; American Academy of Ophthalmology et al. Learning disabilities, dyslexia, and vision. Pediatrics. 2011;127(3):e818-e856.

American Psychiatric Association. DSM-5-TR: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed; 2023.

Brasil. Lei nº 14.254, de 30 de novembro de 2021. Dispõe sobre o acompanhamento integral para educandos com dislexia ou TDAH ou outro transtorno de aprendizagem.

Kuster SM et al. Dyslexie font does not benefit reading in children with or without dyslexia. Ann Dyslexia. 2018;68(1):25-42.

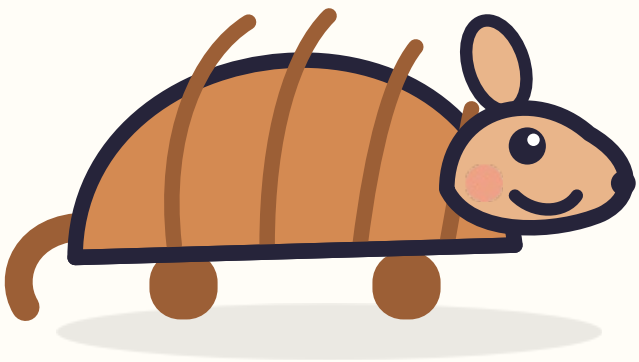
National Reading Panel. Teaching children to read: an evidence-based assessment. NICHD; 2000.

Peterson RL, Pennington BF. Developmental dyslexia. Lancet. 2012;379(9830):1997-2007.

Snowling MJ, Hulme C. Annual Research Review: Reading disorders revisited – the critical importance of oral language. J Child Psychol Psychiatry. 2021;62(5):635-653.

Willcutt EG, Pennington BF. Comorbidity of reading disability and attention-deficit/hyperactivity disorder. J Learn Disabil. 2000;33(2):179-191.

Yang L et al. Prevalence of developmental dyslexia in primary school children: a systematic review and meta-analysis. Brain Sci. 2022;12(2):240.



Meu jeito de ler

Dra. Gabriela Liberali · Médica psiquiatra

gabrielaliberali.com.br

Distribuição gratuita. Pode ser impresso e compartilhado sem fins comerciais.