

# Ler poesia é mais útil para o cérebro que livros de autoajuda, dizem cientistas

Ler autores clássicos, como Shakespeare, William Wordsworth e T.S. Eliot, estimula a mente e a poesia pode ser mais eficaz em tratamentos do que os livros de autoajuda, segundo um estudo da Universidade de Liverpool publicado nesta terça-feira (15).

Especialistas em ciência, psicologia e literatura inglesa da universidade monitoraram a atividade cerebral de 30 voluntários que leram primeiro trechos de textos clássicos e depois essas mesmas passagens traduzidas para a "linguagem coloquial".

Os resultados da pesquisa, antecipados pelo jornal britânico "Daily Telegraph", mostram que a atividade do cérebro "dispara" quando o leitor encontra palavras incomuns ou frases com uma estrutura semântica complexa, mas não reage quando esse mesmo conteúdo se expressa com fórmulas de uso cotidiano.

Esses **estímulos** se mantêm durante um tempo, potencializando a **atenção do indivíduo**, segundo o estudo, que utilizou textos de autores ingleses como Henry Vaughan, John Donne, Elizabeth Barrett Browning e Philip Larkin.

Os especialistas descobriram que a poesia "é mais útil que os livros de autoajuda", já que afeta o lado direito do cérebro, onde são armazenadas as lembranças autobiográficas, e ajuda a refletir sobre eles e entendê-los desde outra perspectiva.

"A poesia não é só uma questão de estilo. A descrição profunda de experiências acrescenta elementos emocionais e biográficos ao conhecimento cognitivo que já possuímos de nossas lembranças", explica o professor David, encarregado de apresentar o estudo.

Após o descobrimento, os especialistas buscam agora compreender como afetaram a atividade cerebral as contínuas revisões de alguns clássicos da literatura para adaptá-los à linguagem atual, caso das obras de Charles Dickens.

**Fonte: Folha de São Paulo**