

## TAQUIGRAFAR COM LEVEZA!

Prof. Waldir Cury  
Taquígrafo-revisor aposentado da Assembleia Legislativa do Rio de Janeiro,  
Professor de Taquigrafia,  
Membro da Comissão de Educação da INTERSTENO.

Sempre costumo receber e-mails de alunos do curso online, com a seguinte pergunta:

*“Professor, é normal, durante o treinamento dos ditados de velocidade taquigráfica, eu sentir dor na mão e no braço? Principalmente nos treinos de resistência...? O meu braço chega a ficar quente quando eu termino de taquigrafar. É questão de costume ou eu estou colocando muita força? Como melhorar isso?”*

Como professor de taquigrafia, já na primeira aula, observo atentamente a postura dos alunos e o modo como eles escrevem.

A postura correta é essencial para bem taquigrafar! Sentar-se bem na cadeira, pés assentados no chão, uma ligeira inclinação do corpo, cotovelo da mão direita em cima da mesa (no caso dos canhotos, cotovelo da mão esquerda em cima da mesa) são, em rápidas palavras, a postura certa para taquigrafar.

Já vi taquígrafos taquigrafando com o punho na borda da mesa, a mão quase caindo para fora: um erro grave, pois além de tirar a firmeza da mão, podem ocasionar cansaço, dores e tendinites no braço. O antebraço – incluindo o cotovelo – deve ficar apoiado em cima da mesa.

Uma rigidez excessiva (tensão) no braço direito implicará fatalmente em peso e enrijecimento da mão, tornando difícil a liberdade e a elasticidade do movimento do lápis sobre o papel. Em outras palavras, para escrever rapidamente, é necessário eliminar todo o peso do braço direito, da mão, e dos dedos que seguram o lápis, deixando-os bem relaxados.

Não é só com a taquigrafia que uma postura correta é necessária para um bom desempenho de uma habilidade. Não é só com a taquigrafia que uma postura adequada proporciona as condições necessárias para a execução perfeita de uma atividade. Com outras habilidades também. Tocar um instrumento musical, por exemplo, requer uma postura adequada.

A postura correta e o relaxamento descritos acima valem também para a escrita comum.

No que se refere à taquigrafia, junto com a postura correta do corpo, temos de insistir neste item sumamente importante: **o relaxamento** do braço, da mão, dos dedos, do corpo inteiro.

É preciso que o aluno aprenda, desde a primeira aula, a relaxar a mão, o braço, o corpo inteiro. Taquigrafar deve ser sempre um ato de leveza, de descontração, de agilidade, de movimentos contínuos, rápidos, delicados e flexíveis.

Eu costumo dizer para os alunos: “Ao segurar o lápis (ou a caneta), pensem que o lápis é uma pluma voando nas nuvens, segurem-no com muita suavidade, a única pressão que vocês irão exercer no lápis, ao segurá-lo, é para que ele não caia da mão. Nada de agarrar o lápis com força!”

Para o aluno compreender bem a maneira ideal de segurar o lápis, eu peço a ele que segure o lápis. Depois peço que aperte um pouco o lápis. Depois, que aperte com mais força. Em seguida, que ele aperte com o máximo de pressão que puder. E, por fim, peço a ele que segure o lápis sem pressão nenhuma. “Pronto! Eis aí como você deve segurar o lápis ao taquigrafar!”

E continuo: “Relaxem a mão, o braço, o corpo inteiro! Mão pesada, tensão muscular, braço rígido, corpo tenso, são prejudiciais ao ato de taquigrafar.”

Calcar o lápis no papel e segurar o lápis com força acabam prejudicando a fluência da velocidade, interrompem a continuidade do movimento, além de cansar a mão e o braço!” É muito comum alunos que ainda não tenham aprendido a taquigrafar com leveza quebrarem a ponta do lápis a toda hora.

Quando ministrei, em 1998, o curso de aperfeiçoamento para os recém-empossados taquígrafos da ALERJ, costumava fazer a seguinte brincadeira: colocava uma fita K7 com um ditado no gravador para elas taquigrafarem. Eu ia, então, andando entre as cadeiras, e, por trás, de surpresa, puxava o lápis da mão de um taquígrafo. Se o lápis saísse facilmente, era sinal de que o taquígrafo estava segurando o lápis corretamente, ou seja, sem nenhuma tensão, sem nenhuma força. Se o lápis não saísse facilmente, era sinal de que ele estava segurando o lápis com muita força. Deste modo, eu mostrava, na prática, e com uma brincadeira, o que significava realmente taquigrafar com leveza.



**Curso de Aperfeiçoamento Taquigráfico dos recém-empossados taquígrafos da ALERJ, em 1998.**

A postura correta, a suavidade ao taquigrafar, a leveza no pegar o lápis, o relaxamento da mão, do braço e de todo o corpo facilitam o movimento fluente da mão pelo papel, sem gerar sobrecarga, cansaço e outros resultados nocivos que a tensão muscular acarreta.

Se por um lado a velocidade taquigráfica está no cérebro, ou melhor, começa no cérebro (pois é lá que os sons escutados são transformados em sinais), a velocidade está intimamente ligada à coordenação motora harmoniosa, entre cujos componentes estão o cérebro, a mão, o braço e o corpo inteiro. E a tensão física interfere negativamente no resultado da operação mental, dificultando e retardando (mesmo que por frações de segundos) a fluência taquigráfica.

De modo que, ao mesmo tempo em que se vai ganhando velocidade, no sentido de maior facilidade de transformação dos sons em sinais taquigráficos, é preciso ir sempre cuidando desse segundo componente importante do ato de taquigrafar: o autorrelaxamento físico (mão, braço, corpo).

Quando o aluno treina um ditado de velocidade, ele percebe que a cada minuto a mão vai ficando mais pesada, a tensão vai aumentando. Como antídoto para isso, sempre recomendo aos alunos o seguinte: a cada minuto, pense: “eu devo me relaxar, eu

devo relaxar a minha mão, eu devo relaxar o meu braço, eu devo relaxar todo o meu corpo; eu devo segurar o lápis suavemente; o lápis é uma pluma voando nas nuvens!”. O aluno cria, então, o hábito do autorrelaxamento, hábito imprescindível para taquigrafar.

O taquigrafar com leveza reduz em muito o atrito do lápis (ou caneta) no papel, o que permite uma maior fluência taquigráfica, já que permite à mão deslizar pelo papel com maior desenvoltura.

A leveza ao taquigrafar é tema sempre abordado pelos grandes mestres da taquigrafia. Apenas para citar quatro:

No livro “Shorthand Teaching Technique” (A técnica de ensino da taquigrafia), de B.W. Canning, lemos os seguintes trechos:

**“Por outro lado, escrever em taquigrafia não é o mesmo que escrever com a escrita comum. É uma arte diferente e mais delicada, e que requer uma técnica diferente.”**

*(On the other hand, writing shorthand is not the same as writing longhand. It is a different and a more delicate art, and it requires a different technique.)*

**“Se os músculos da mão e do antebraço estiverem relaxados, então haverá uma melhor chance de se segurar a caneta corretamente e haverá um controle muscular melhor sobre o que a caneta faz para criar os símbolos taquigráficos.”**

*(If the muscles of hand and forearm are relaxed then there is a better chance that the grip on the pen will be corrected and that there will be a better muscular control of what the pen does in order to create the symbols of shorthand.)*

**“...a mão segura a caneta exercendo força suficiente apenas para que ela não caia na mesa.”**

*(...the hand lies along the pen and there is only just sufficient grip exerted on the pen to prevent it from dropping to the table.)*

**“Taquígrafos experientes, ao taquigrafar em velocidade ou sob pressão, acham de suma valia lembrar-se a si mesmos do fato e conscientemente afrouxam a mão. O efeito mental é estimulante.”**

*(Practised writers find it of help, when writing shorthand at speed and under pressure, to remind themselves of this fact and consciously ease their grip and become more relaxed. The mental effect is stimulating.)*

No livro “Obstacles to the Attainment of Speed In Shorthand”, de Frederick R. Beygrau e H. H. Arnston”, lemos o seguinte trecho:

**“Um hábito errado de muitos escritores é a prática de agarrar a caneta apertando muito. Isso produz uma tensão e uma rigidez na mão e no braço inteiro. O movimento da mão fica, então, espasmódico, aos trancos,. Os dedos ficam rígidos e acabam prejudicando a formação dos sinais taquigráficos.**

**A pressão excessiva cansa os músculos. A caneta deve ser segurada com leveza – com a pressão suficiente para controlá-la – e os músculos devem ficar relaxados. Só desta forma será possível ganhar um movimento livre e fluente, tão necessário para a velocidade na taquigrafia Gregg.**

**Um obstáculo comum à velocidade é o colocar pesadamente a mão sobre o papel.**

**Às vezes esse erro é devido ao, ou acentuado pelo, uso de uma caneta dura ou um lápis duro, o que vai requerer uma pressão indevida para taquigrafar. Alguns escritores costumam forçar para baixo o instrumento com o qual escrevem e com isso acabam fazendo sinais taquigráficos mais fortes do que o necessário, com uma resultante perda de velocidade.”**

*(A faulty habit of many writers is the practice of gripping the pen too tightly. This produces a tenseness and stiffness of the entire hand and arm. The movement of the hand is jerky, spasmodic. The fingers are rigid, and their help in the formation of characters is lost. The excessive strain wearies the muscles. The pen should be held lightly – with just enough pressure to control it – and the muscles should be relaxed. Only in this way is it possible to gain the free, flowing movement so necessary to speed in Gregg Shorthand.*

*A common impediment to speed is the resting of the hand too heavily on the paper.*

*Sometimes this fault is due to, or is accentuated by, the use of a stiff pen or a hard pencil, which requires undue pressure in order to register. Some writers habitually*

*bear down on the writing instrument and make heavier outlines than necessary, with a resultant loss of speed.)*

No livro de Edward J. Mcnamara, M.A., “The Methods of Teaching Shorthand , A Practical Treatise on the Solutions of Classroom Problems”, lemos os seguintes trechos:

**“O desenvolvimento da velocidade taquigráfica depende, em primeiro lugar, de hábitos corretos no escrever.”**

*(The development of stenographic speed rests, for one thing, on correct habits of writing.)*

**“Escrever com mão pesada e dedos rígidos tornam o trabalho muitas vezes mais difícil do que seria em caso contrário.”**

*(Heavy-handed, finger-cramping penmanship makes the work many times harder than it would otherwise be.)*

**“Há aquele que segura a caneta de tal maneira, diz David Wolfe Brown, como se alguém estivesse querendo tirá-la dele.”**

*(There is the one Who grips his pen, as David Wolfe Brown says, like as if some one was going to take it away from him.)*

No opúsculo “Indicaciones y consejos acerca de la major manera de realizar PRACTICAS TAQUIGRAFICAS”, de Avenir Rosell, lemos:

**“Em nenhum caso se aperte o lápis ou a caneta. A única função dos dedos é segurar o lápis e dirigir seus traçados, nunca de apertá-lo contra o papel. Escrever apertando o lápis cansa logo os músculos da mão e do braço; a escrita nunca deve ficar calcada, deixando relevo no papel.”**

*(Em ningún caso se apriete el lápiz o la pluma. La única función de los dedos es tener el lápiz y dirigir sus trazos, nunca de apretarlo contra el papel. Escribir apretando el lápiz, fatiga pronto los músculos de la mano y del brazo; la escritura nunca debe quedar como grabada, dejando relieve en el papel.)*

Vejam, nos dois vídeos abaixo, exemplos de como se deve taquigrafar com leveza. Reparem como os dois taquígrafos seguram sem pressão o lápis e a caneta. Reparem como a mão desliza facilmente pelo papel.

1º Exemplo: Douglas Drumont, aluno autodidata do método Maron, taquigrafando a 90 palavras por minuto.

<http://www.youtube.com/watch?v=wtKXD8SyiXQ>

2º Exemplo: Marcos Vinicius da Fonseca, chefe da Seção de Revisão e Resenha do Detaq (Departamento de Taquigrafia, Revisão e Redação da Câmara dos Deputados), taquigrafando, com o método Leite Alves, a 140 palavras por minuto.

<http://www.youtube.com/watch?v=YP7ILgJ7D-E>