

Tire o nariz da tela e leia um livro!

Não há nada de errado em “maratonar” uma série em um único fim de semana – assim como não tem nada de errado assistir a programas de TV. Mas os estudos comprovam que essas não precisam ser suas únicas fontes de estímulo intelectual.

Através de exames de ressonância magnética, o estudo Trusted Source, realizado por pesquisadores ingleses, confirmou que **a leitura envolve uma complexa rede de circuitos e sinais no cérebro**. À medida que sua capacidade de leitura amadurece, essas redes também ficam mais fortes e sofisticadas.

Veja os benefícios que a **leitura traz para a sua saúde física e mental**:

Ler fortalece o cérebro: os pesquisadores constataram por meio de ressonâncias magnéticas que o cérebro dos leitores da pesquisa ti-

5 BENEFÍCIOS DA LEITURA



PROTEGE O CÉREBRO

Pessoas que leem livros, revistas e jornais têm menos chances de desenvolver demência e diminuem os riscos do Mal de Alzheimer.



REDUZ O ESTRESSE

Ler livros pode ser mais relaxante do que ouvir música, ajudando a aliviar o estresse do cotidiano e a pressão.



MAIS EMPATIA

Pessoas que leem livros de literatura tendem a entender melhor o que os outros estão pensando e sentindo.



EXERCITA A MENTE

A leitura ativa diferentes circuitos neurais, estimulando o cérebro. Ler é tão importante quanto os exercícios físicos são para o corpo.



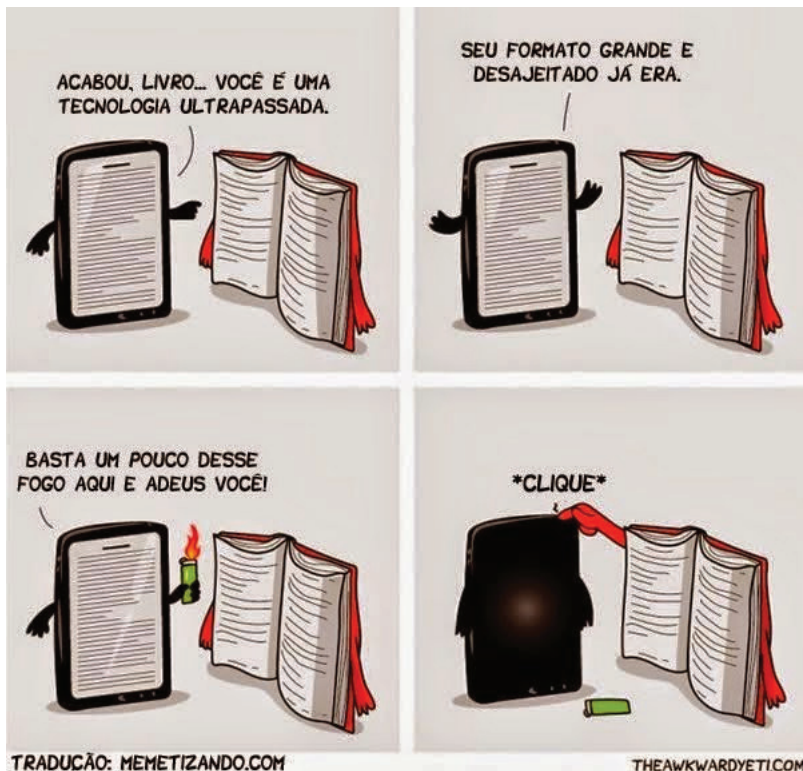
APRENDIZAGEM

A leitura influencia a maneira que nos relacionamos com o aprendizado, por exemplo, ajudando a melhorar o vocabulário.

veram a conectividade aumentada, especialmente na parte que responde a sensações físicas, como movimento e dor.

A leitura aumenta sua capacidade de ter empatia:

outra constatação foi que as pessoas que leem ficção literária – histórias que exploram a vida interior dos personagens – mostram uma capacidade aumentada de entender os sentimentos e crenças dos outros. Por isso, procure livros sobre pessoas inspiradoras.



Ler aumenta seu vocabulário e, conseqüentemente, as oportunidades:

os pesquisadores descobriram também que os alunos que leem livros regularmente, a partir de uma idade jovem, desenvolvem gradualmente seus vocabulários. E o tamanho do vocabulário pode influenciar muitas áreas da sua vida, desde pontuações em testes padronizados a admissões na faculdade e oportunidades de emprego.

A leitura reduz o estresse: O estudo constatou que 30 minutos de leitura diários diminuiriam a pressão sanguínea, a frequência cardíaca e os sentimentos de angústia psicológica.

Combate sintomas de depressão: ler ficção pode permitir que você escape temporariamente do seu próprio mundo e se deixe envolver pelas experiências imaginadas dos personagens. E os livros de autoajuda (não-ficção) podem ensinar estratégias que ajudem a gerenciar os sintomas de depressão.