

Ler faz bem para o cérebro, para a saúde mental e traz outros benefícios



Um levantamento feito pela Global English Editing, em 2020, com 22 países, indicou um aumento de 35% no hábito de ler em razão da pandemia do novo coronavírus.

A notícia é muito boa, já que ler pode ser uma forma de se entreter, se informar ou adquirir mais conhecimento, como se sabe.



Você sabia?

Alguns estudos mostram que ler afeta nosso cérebro de uma forma similar à que ele trabalha quando estamos realmente vivenciando os eventos?



Está aí uma ótima oportunidade de viver novas experiências mesmo em situações de isolamento.



O que pesquisadores têm avaliado, no entanto, é quais outros tipos de benefícios poderiam ser gerados pela leitura. Veja:

- Uma pesquisa feita pela Universidade de Sussex (Reino Unido) indicou que a leitura é capaz de reduzir a pressão arterial, os batimentos cardíacos e reduzir os níveis de estresse em até 68%.



- Pesquisadores da Escola Pública de Saúde da Universidade de Yale (EUA) descobriram que pessoas que lêem regularmente têm 20% menos chances de morrer nos próximos 12 anos do que as que não lêem.



- A Universidade Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) resalta que a leitura expande o vocabulário, melhora a escrita, trabalha a criatividade e auxilia o senso crítico.



- Segundo a Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), o hábito de leitura pode estimular sinapses que se contrapõem aos efeitos de doenças como o Alzheimer.