



## A leitura... um dos melhores exercícios para manter o cérebro em forma

A leitura é um dos melhores exercícios para estimular o cérebro pois permite a formação de novas ligações entre neurónios e reforça as que já existiam, contribuindo para o desenvolvimento de capacidades cognitivas como a perceção, memória, raciocínio e concentração que são fundamentais para o processo de aprendizagem nas crianças.

Ler é um processo complexo e como tal implica a ação de várias áreas do cérebro, tais como a da visão (decodificação das letras), da audição (associação som/letra), da memória (recordação da palavra e significado da mesma) e da lógica (atribuição de significado a partir do contexto).

A decodificação (correspondência letra-som) assume um papel fundamental na aprendizagem da leitura, pois a criança tem de ser capaz de converter as letras nos sons que estas representam, para mais tarde conseguir reconhecer uma palavra no seu todo e aceder ao seu significado, possibilitando uma leitura rápida e automática, sem qualquer esforço associado.

A leitura requer a ativação de alguns dos lobos do cérebro: os lobos occipital e temporal são de imediato ativados para ver e reconhecer as palavras; o lobo frontal é ativado quando evocamos mentalmente os sons das palavras que lemos e o lobo temporal entra em ação para interpretar a informação lida, atingindo a fase de compreensão leitora.

A ativação regular do lobo frontal, através da leitura, desenvolve a capacidade de raciocínio, de resolução de problemas, de planeamento, a tomada de decisão, memória de trabalho e, como se não bastasse, promove a empatia (capacidade de nos colocarmos no lugar do outro), além de diminuir os níveis de ansiedade.

A leitura é, portanto, uma atividade que permite estimular o cérebro de forma gratuita e acessível, proporcionando benefícios em todas as fases da vida, razão pela qual deve ser incluída na rotina diária, desde logo na barriga da mãe e mantida durante toda a vida.

Aproveite os momentos de leitura em família e exercite o cérebro de todos!

Consulte ainda a página #Educação Feliz em Casa# no site da Câmara Municipal de Lagoa em ([www.cm-lagoa.pt](http://www.cm-lagoa.pt)) e descubra mais atividades que pode realizar em família.



1 estrela – não gostei nada; 2 estrelas – não gostei;  
3 estrelas – gostei mais ou menos; 4 estrelas – gostei;  
5 estrelas – adorei