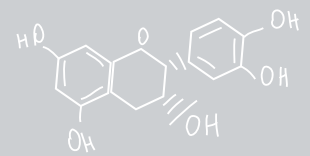


# CADERNOS SÃO BONS PARA APRENDER

## OS CADERNOS E BLOCOS DE ANOTAÇÕES DESAFIAM O CÉREBRO DE VÁRIAS FORMAS DIFERENTES.

Estudos apontam que escrever em cadernos e blocos de anotações é importante para o desenvolvimento do cérebro e da cognição.



1

**Desenvolve a memória e atrasa o declínio mental, melhora o humor e ajuda a combater a depressão e a ansiedade.**

“Cadernos e blocos de anotações são mais avançados e úteis em comparação com os documentos eletrônicos porque o papel contém informações exclusivas para a recuperação e estímulo da memória.”<sup>1</sup>

2

**Aumenta a concentração, a compreensão, a criatividade e a capacidade de reflexão.**

“Escrever abrange o uso da mão e dos dedos para formar as letras. Os movimentos sequenciais dos dedos ativam várias regiões do cérebro associadas com o processamento e lembrança de informações, pensamento, linguagem e memória de curto prazo.”<sup>2</sup>

3

**Aperfeiçoa a caligrafia e ajuda a definir prioridades.**

“A caligrafia faz você desacelerar para pensar sobre o que você está realmente escrevendo.”<sup>3</sup>

Fonte:

1. Professor Kuniyoshi L. Sakai, neurocientista da Universidade de Tóquio (Japão), 2021.
2. Virginia Berninger, psicóloga da Universidade de Wisconsin, artigo de 2015 da The Week original do The Wall Street Journal, 2010.
3. Jon Chan, da Wonder Pens, uma papelaria na Clinton Street, em Little Italia, 2016.

