



### **Exercícios podem te ajudar a manter a mente das crianças ativas mesmo em tempo de pandemia. Veja como é simples de fazer!**

É na infância que o cérebro sofre as maiores transformações. E é também nessa fase que ele precisa receber mais estímulos para crescer e se desenvolver com saúde. Em tempos de pandemia, devido ao confinamento, o desenvolvimento pode ficar comprometido, daí surge a necessidade de criar alternativas para estimular o cérebro da criança durante o período.

Cada parte do nosso cérebro é responsável por algum tipo de sensação, sentimento ou percepção, explica o pesquisador e neurocientista Fabiano de Abreu, doutor e mestre em saúde mental. Logo, exercitar ambos os lados é fundamental para o sistema cognitivo e para a construção da subjetividade das crianças.

“Há uma divisão em dois hemisférios do cérebro: o esquerdo e o direito, e eles estão ligados por uma unidade de processamento central chamada corpo caloso. O lado esquerdo lida com a lógica, números, linguagem, listas e com a análise das atividades que envolvem o raciocínio. O direito é mais visual e trabalha com a imaginação, cores, consciência espacial, padrões, reconhecimento, ou seja, dá sentido ao que é abstrato”, detalha.

Então, para ajudar a enfrentar quem está convivendo com os mais novos nesse período pandêmico, o especialista sugere uma atividade simples, que também pode ser feita em casa.

E, além disso, ainda promete muita eficácia no desenvolvimento das crianças.

“Leia um texto e depois releia da forma mais rápida possível articulando cada palavra. Tente realizar isso em menos de 1 minuto quando ler pela segunda vez. Esse exercício é para estimular a aprendizagem. Ler em voz alta ativa diversas áreas do cérebro nos dois hemisférios. Por isso, as crianças devem ser encorajadas a essa prática, já que ativa as áreas associadas a articulação e escuta de som da resposta falada. Pois isso fortalece as estruturas conectivas das suas células cerebrais e gera mais poder mental”, indica.

**Fonte: lifestyle.r7**