



**FIQUE**

**LIGADO!**

ANO LETIVO 2024

# **BENEFÍCIOS DA ESCRITA À MÃO**

# Estudo revela os benefícios de escrever à mão; é como um “superpoder” para melhorar memória e aprendizado

**Escrever à mão** se conecta diretamente com certas partes do cérebro que ativam áreas relacionadas à criatividade, lógica e coordenação motora. Isso torna a escrita um excelente treinamento para desenvolver habilidades de forma mais eficiente do que digitar em um teclado.

Muito provavelmente, nos últimos dias você escreveu algumas coisas à mão – talvez uma lista de compras, uma nota em seu calendário ou um lembrete em um post-it. Mas quando foi a última vez que você escreveu um texto longo à mão? Muitos com certeza nem lembram.

Pesquisadores da **Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia (NTNU)** publicaram um estudo na revista científica *Frontiers in Psychology* mostrando a importância da escrita manual nos processos cognitivos relacionados à aprendizagem.

Para o estudo, foram coletados dados de eletroencefalograma (EEG) com um conjunto de 256 sensores de um grupo de 36 estudantes universitários para detectar sua atividade cerebral enquanto eles escreviam à mão com uma caneta digital ou teclado uma determinada palavra que aparecia em uma tela. As diferenças nos padrões de conectividade nestas áreas do cérebro, juntamente com as frequências, demonstraram ser cruciais para a formação da memória e a codificação de novas informações e, portanto, “benéficas para a aprendizagem”, de acordo com as conclusões do estudo.

**Continua...**



## Melhoria da memória

*“Focando na conectividade cerebral que comprovadamente facilita o aprendizado e a memória, investigamos áreas parietais e centrais em bandas de frequência específicas. Essas áreas cerebrais têm sido associadas a mecanismos de atenção e processos cognitivos na percepção visual”, disse o estudo da NTNU.*

Ou seja, a retenção visual das formas da letra e da composição da palavra faz com que a região cerebral relacionada à memória trabalhe para poder reproduzi-la ao escrevê-la à mão, para que a capacidade seja estimulada e exercitada.

## Aprendizagem mais eficiente

Escrever ainda é uma atividade psicomotora que requer sincronização entre o cérebro e a mão para segurar a caneta e desenhar as palavras no papel, interligando os diferentes símbolos. Os pesquisadores descobriram que a ativação do córtex visual, sensorial e motor ajudou a melhorar os processos de assimilação e codificação de novos conhecimentos. Portanto, se você quiser aprender algo, o melhor é escrevê-lo à mão.

## Exercite a criatividade

Durante mil anos, a caligrafia foi admirada como forma de arte. Afinal, a escrita baseia-se no traçado preciso de linhas, o que acarreta um desenvolvimento cognitivo espacial que permite gerenciar a distribuição do conteúdo em um determinado espaço. Isso já representa um desenvolvimento criativo por si só.

## Desenvolvimento da lógica

Um estudo realizado por Virginia Berninger, professora da Universidade de Washington (nos EUA), sugere que a caligrafia ajuda a desenvolver habilidades lógicas e analíticas. Em seu estudo com alunos da segunda, quarta e sexta séries, ela descobriu que aqueles que escreviam à mão eram capazes de **desenvolver ideias de forma mais clara e extensa, com maior velocidade e usando maior variedade de palavras** do que aqueles que o faziam com o teclado.

Continua...



Continuação...

## **Concentração, terapia e relaxamento**

Uma folha de papel em branco não recebe notificações ~~por enquanto~~ e nem recebe estímulos externos como as telas, sendo um excelente canal para treinar a concentração e o foco mais profundo, evitando as distrações habituais nas telas. Um [estudo conjunto](#) das universidades de Chicago (EUA) e Zhejiang (China) mostrou que a caligrafia está relacionada com a **melhoria da tomada de decisões**.

Além dos benefícios cognitivos que demonstrou ter para o desenvolvimento do cérebro, a **caligrafia também traz benefícios a nível psicológico**, pois permite estabelecer um canal para colocar pensamentos e ideias em ordem. Muitas pessoas encontram na escrita um espaço íntimo para expressar pensamentos e sentimentos que não conseguem representar verbalmente.

Veja mais:

<https://rondonialivre.com.br/estudo-revela-os-beneficios-de-escrever-a-mao-e-como-superpoder-para-melhorar-memoria-e-aprendizado/>

