INFORMATIVO
AGOSTO·2026

Vire a página

para uma mente mais saudável



Unimed Curitiba

Índice

1 • **Introdução**

2 • O que acontece no cérebro quando lemos?

3 • **Principais benefícios da leitura para o cérebro**

4 • A leitura em cada fase da vida

5 • **A leitura faz bem para as emoções**

6 • Papel ou tela: existe diferença?

7 • **Como criar o hábito da leitura**

8 • Pequenos hábitos, grandes benefícios



Introdução

Ler é muito mais do que uma forma de entretenimento ou aprendizado. Quando abrimos um livro, revista ou até um texto digital, diversas áreas do cérebro entram em ação ao mesmo tempo, estimulando conexões neurais importantes para a memória, a concentração e o raciocínio.

Assim como o corpo se beneficia de exercícios físicos regulares, o cérebro também precisa de estímulos constantes para manter seu bom funcionamento ao longo da vida, e a leitura é uma das maneiras mais acessíveis de fazer isso.

Neste informativo, você vai entender como ler pode beneficiar a saúde cerebral, melhorar o bem-estar emocional e contribuir para a qualidade de vida em todas as idades.

O que acontece no cérebro quando lemos?

Ao abrir um livro, revista ou até mesmo um texto digital, diversas áreas do cérebro entram em ação simultaneamente. Durante a leitura, o cérebro realiza um trabalho complexo em poucos segundos, como:

- Reconhecer palavras e símbolos
- Interpretar significados
- Ativar memórias
- Processar informações
- Estabelecer conexões entre ideias
- Criar imagens mentais
- Desenvolver raciocínio e reflexão





Esse processo ativa áreas responsáveis por:

- **Linguagem**
- **Atenção**
- **Memória**
- **Emoções**
- **Tomada de decisão**

Quanto mais estimulamos o cérebro com atividades como a leitura, mais fortalecemos a chamada plasticidade cerebral, ou seja, a capacidade que ele tem de se adaptar, aprender e criar novas conexões ao longo do tempo.

Esse estímulo constante fortalece as conexões neurais, que funcionam como “pontes” entre os neurônios e permitem a comunicação entre diferentes áreas do cérebro, ajudando a manter a mente ativa e saudável.

Principais benefícios da leitura para o cérebro

A leitura é uma das atividades mais completas para estimular o cérebro. Ao ler, diferentes áreas cerebrais são ativadas, fortalecendo habilidades cognitivas e contribuindo para a saúde mental e emocional, tais como:





Memória

Durante a leitura, o cérebro precisa armazenar e recuperar informações constantemente. Esse exercício ajuda a fortalecer a memória e a retenção de conteúdo.



Concentração

Ler exige foco e atenção contínuos. Com a prática, esse hábito pode ajudar a melhorar a capacidade de concentração no dia a dia.



Raciocínio

A leitura estimula a interpretação, a análise e a reflexão, fortalecendo o pensamento crítico e a resolução de problemas.



Criatividade

Ao imaginar cenários, personagens e situações, o cérebro exercita a imaginação e amplia a capacidade criativa.



Vocabulário

O contato frequente com diferentes textos amplia o repertório de palavras, favorecendo a comunicação e a compreensão.

A leitura em cada fase da vida

Os benefícios da leitura acompanham o ser humano ao longo de toda a vida. Em cada fase, esse hábito contribui, de diferentes formas, para o desenvolvimento, o bem-estar e a saúde cerebral.



Infância

Na infância, a leitura tem um papel importante no desenvolvimento cognitivo e da linguagem. O contato com livros ajuda a ampliar o vocabulário, estimular a imaginação e fortalecer habilidades essenciais para a aprendizagem, como atenção, memória e compreensão.

Além disso, momentos de leitura em família também podem reforçar vínculos afetivos e despertar o gosto pelos livros desde cedo.

Vida adulta

Na fase adulta, a leitura pode ser uma aliada para manter o cérebro ativo em meio à rotina acelerada. O hábito ajuda a exercitar o foco, favorece o aprendizado contínuo e contribui para a atualização de conhecimentos.

Também pode funcionar como um momento de pausa e relaxamento, auxiliando na redução do estresse e no cuidado com a saúde mental.





Envelhecimento

Na maturidade e no envelhecimento, a leitura é uma importante forma de estimulação cognitiva.
Manter esse hábito ajuda a exercitar memória, atenção e raciocínio, contribuindo para preservar funções cerebrais ao longo do tempo.

A leitura faz bem para as emoçõ

Em meio à correria do dia a dia, dedicar alguns minutos a um livro pode ser uma forma de desacelerar e cuidar do bem-estar. A leitura também pode trazer benefícios importantes para a saúde emocional. Confira:



Redução do estresse

Ao mergulhar em uma leitura agradável, o cérebro desvia a atenção das preocupações e tensões da rotina. Esse momento pode ajudar a aliviar o estresse e promover uma sensação de calma.

Relaxamento

A leitura pode funcionar como um ritual de desaceleração, especialmente em momentos de descanso. Ler antes de dormir, por exemplo, pode ajudar o corpo e a mente a relaxarem.



Pausa mental

Fazer pequenas pausas ao longo do dia é importante para recuperar a energia e manter o equilíbrio. A leitura pode ser uma forma saudável de interromper o ritmo acelerado e renovar o foco.

Regulação emocional

Livros e histórias também podem ajudar na compreensão e expressão das emoções. Ao entrar em contato com diferentes experiências e sentimentos, podemos refletir melhor sobre nossas próprias vivências.

Empatia

A leitura nos permite enxergar o mundo sob outras perspectivas. Ao acompanhar diferentes histórias e personagens, exercitamos a empatia e ampliamos nossa capacidade de compreender o outro.

Papel ou tela: existe diferença?

O formato da leitura pode influenciar a forma como absorvemos o conteúdo. No papel, a leitura tende a favorecer mais foco, compreensão profunda e retenção, graças à experiência mais linear e às referências espaciais e táteis das páginas. Também costuma facilitar anotações e ser mais confortável para períodos prolongados de leitura.

Já as telas oferecem praticidade para pesquisas, buscas e leituras rápidas, mas podem trazer mais distrações e favorecer o hábito de passar os olhos pelo conteúdo, em vez de se aprofundar. Por isso, para estudar ou mergulhar em um livro, o papel pode ser um bom aliado. Para consultas e informações rápidas, o digital cumpre bem essa função.



Como criar o hábito da leitura

Criar o hábito da leitura pode ser mais simples do que parece. Pequenas mudanças na rotina ajudam a transformar esse momento em um cuidado com a mente. O mais importante é respeitar seu ritmo e tornar a leitura uma experiência prazerosa.



Checklist para começar

- [ ] Comece com 10 minutos por dia
  Poucos minutos diários já fazem diferença.
- [ ] Escolha temas de seu interesse
  Ler sobre assuntos que você gosta torna o momento único.
- [ ] Crie uma rotina
  Definir um horário ajuda a manter a constância.
- [ ] Reduza distrações.
  Um ambiente tranquilo favorece a concentração.
- [ ] Não transforme em obrigação
  O mais importante é ler com prazer, no seu ritmo.

Pequenos hábitos, grandes benefícios

A leitura é um exemplo de hábito simples que pode trazer grandes benefícios ao longo do tempo. Cada página lida, cada novo aprendizado e cada momento de pausa contribuem para manter a mente ativa, estimulada e saudável.

Mesmo pequenos momentos de leitura no dia a dia podem gerar impactos positivos que se acumulam com o tempo, fortalecendo a memória, a concentração e o equilíbrio emocional.

E a boa notícia é: nunca é tarde para começar. Independentemente da idade ou da rotina, sempre é possível abrir espaço para mudar um hábito e descobrir o prazer de ler.

Por fim, cuidar da mente também pode começar com um gesto simples: abrir um livro e virar a próxima página.



ANS – nº 30470 1

MUDE 1 HÁBITO

Jeito de Cuidar
UNIMED

Unimed
Curitiba

Este informativo foi elaborado com apoio do médico cooperado da Unimed Curitiba, especialista em neurologia, Antonio Carlos de Farias.