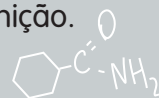
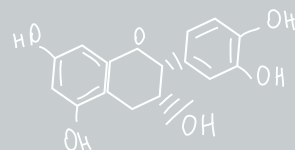


CADERNOS SÃO BONS PARA APRENDER

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."¹

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."²

3

Aperfeiçoa a caligrafia e ajuda a definir prioridades.

"A caligrafia faz você desacelerar para pensar sobre o que você está realmente escrevendo."³

Fonte:
Front. Behav. Neurosci., março 2021 | <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.634158>
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.

Two Sides é uma organização global, sem fins lucrativos, criada na Europa em 2008 por membros das indústrias de base florestal, celulose, papel, cartão e comunicação impressa. Two Sides, a mais importante iniciativa do setor, estimula a produção e o uso conscientes do papel, da impressão e das embalagens de papel, bem como esclarece equívocos comuns sobre os impactos ambientais da utilização desses recursos. Papel, cartão e papelão são provenientes de florestas cultivadas e gerenciadas de forma sustentável. Além disso, são recicláveis e biodegradáveis.

Papel, cartão e
papelão: uma ótima
história ambiental
para contar



twosides.org.br



lovepaper.org.br

