Escola Municipal de Educação Básica Alfredo Gomes. Catanduvas, 2020.



Diretora: Ivania Nora

Assessora Técnica Pedagógica: Simone Carl

Assessora Técnica Administrativa: Tania Nunes

Professor: Celso Luiz Alberti Jr.

Turma: 5º ano vespertino

**Matéria: Língua portuguesa.**

**Orientações importantes: os textos e atividades deverão, todos, serem copiados no caderno da respectiva matéria. Respeitando as mesmas regras da sala de aula quanto a cópia a lápis ou caneta. Fazer a data em que copiar a atividade. 😊**

Respiração consciente mantém o cérebro saudável e jovem

Você já ouviu falar na respiração controlada? De acordo com um novo estudo, o ato de inspirar e expirar de forma consciente, prática comum na meditação, pode manter o cérebro saudável e jovem a longo prazo.

O artigo, publicado no periódico Psychophysiology (revista internacional sobre saúde), mostra como a respiração controlada afeta os níveis de um neurotransmissor chamado noradrenalina, um "hormônio do estresse". "Quando estamos estressados, produzimos muita noradrenalina e não podemos nos concentrar", diz Michael Melnychuk, autor da pesquisa. "Quando nos sentimos lentos, produzimos muito pouco e, novamente, não podemos nos concentrar. Porém, há um ponto ideal de noradrenalina no qual nossas emoções, pensamentos e memória são muito mais claros.

Para esse estudo examinar o efeito da respiração na noradrenalina e consequentemente na atenção, os pesquisadores usaram técnicas de neuroimagem e mediram a dilatação da pupila dos participantes enquanto realizavam tarefas cognitivas que exigiam grande foco. Eles monitoraram e calcularam a respiração, o tempo de reação e a atividade na região do cérebro chamada locus coeruleus, lugar envolvido com a atenção e a respiração e onde esse neurotransmissor é produzido.

Após os testes, Melnychuk e sua equipe descobriram que os participantes do estudo que se concentravam melhor nessas tarefas tinham melhor acoplamento entre padrões de respiração e atenção. Além disso, a atividade no locus coeruleus aumentou quando os voluntários inspiraram e diminuiu à medida que expiravam.

“Isso significa que nossa atenção é influenciada por nossa respiração. É possível que, concentrando-se e regulando sua respiração, você possa otimizar seu nível de atenção e, da mesma forma, concentrando-se em seu nível de atenção, sua respiração se torna mais sincronizada", explica o autor do estudo.

Texto retirado da revista eletrônica viva bem.

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/05/14/respiracao-consciente-mantem-o-cerebro-saudavel-e-jovem.htm>

Atividades

1. Faça um vídeo curto de você lendo um trecho do texto, pelo menos 2 parágrafos, e envie para o professor, em conversa privada no WhatsApp. 998401631.
2. Por que o título “Respiração consciente mantém o cérebro saudável e jovem.”?
3. Segundo o texto como a respiração pode ajudar na concentração?
4. Quantos parágrafos possui esse texto?
5. Qual é a finalidade deste texto?
6. Você já fez algum exercício de respiração? Assista o vídeo, respire conforme o peixinho e descreva qual foi a sensação que teve.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=PW4_Ysjz9yU>