

# Comunica UNIRIO



Informativo da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro destinado aos servidores  
Coordenadoria de Comunicação Social (Comso) - 22 de março de 2017

## VOCÊ SABIA QUE TER UM HOBBY É IMPORTANTE PARA ESTIMULAR O SEU CÉREBRO?

Hobby é uma palavra de origem inglesa e significa “passatempo”: uma atividade que é praticada por prazer nas horas livres. De acordo com especialistas, o ideal é buscar atividades diferentes das que você pratica durante o horário de trabalho. Isso porque, quando saímos da zona de conforto, nosso cérebro produz mais sinapses (conexões entre os neurônios), que contribuem para estimular a memória e o raciocínio, além de evitarem o estresse e a ansiedade.

Se você ainda não tem um hobby, está na hora de pensar em algo que lhe dê alegria e prazer. Lembre-se de deixar um horário fixo durante a semana para praticá-lo. Essa organização garantirá a frequência de sua prática.

Separamos algumas sugestões para incentivá-lo a começar!

*ler*

*VER FILMES*

*fazer exercícios físicos*

*PRATICAR JARDINAGEM*

*Cantar*

*DANÇAR*

*tocar um instrumento musical*

*fazer artesanato*

*FAZER TRABALHOS VOLUNTÁRIOS*

*PINTAR*