

COMO FUNCIONA O NOSSO CÉREBRO

No dia 9 de junho, os alunos das turmas do 6º ano participaram num *webinar* sobre “Como funciona o nosso cérebro”, que decorreu via plataforma *Teams*, tendo como convidado o doutor Henrique Alves, investigador das ciências da visão, do iCBR (Coimbra Institute for Clinical and Biomedical Research), um Instituto da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.

Este *webinar* complementou as aprendizagens adquiridas pelos alunos, ao longo do ano lectivo, sobre o corpo humano. O investigador convidado iniciou a sua exposição explicando o que é um cientista e qual o seu trabalho. Seguidamente, apresentou o cérebro humano: como é constituído e as suas funções, claro está que os neurónios foram as “estrelas” da apresentação. Também referiu algumas das doenças mais conhecidas e associadas ao cérebro e deixou dicas importantes para mantermos o nosso cérebro o mais saudável possível.

Ainda apresentou a área que está a investigar atualmente, doenças genéticas que afetam a retina, com especial foco nas distrofias da retina causadas por mutações no gene *CRB1* e sensibilizou para a importância de divulgar a informação sobre esta doença que leva à perda total de visão, no sentido de poder apoiar/informar possíveis pessoas portadoras da doença em questão.

No final, ainda foi possível responder às questões que alunos e professores colocaram.

Esta atividade foi bastante enriquecedora para os participantes, pois tiveram a oportunidade de contactar com alguém que trabalha na investigação, na área da biomedicina, dando uma perspetiva real do seu trabalho.

Um agradecimento ao doutor Henrique Alves pela sua disponibilidade, aos professores que colaboraram na organização e aos alunos o interesse e interatividade que demonstram durante a sessão.



Sabias que o nosso cérebro:

Pesa cerca de 1,4 Kg!
Trabalha sem parar!
Consome 25% da nossa energia!

Ismael Alves
Docente de Matemática e
Ciências Naturais

COMO MANTER O CÉREBRO SAUDÁVEL



Proteger o Cérebro de pancadas.

Fazer exercício físico ajuda o teu cérebro a trabalhar melhor



Comer bem. Se fizeres refeições equilibradas o teu Cérebro vai ter todos os nutrientes que precisa para todo o seu trabalho



Estimular o Cérebro com actividades mentais como ao fazer problemas, a ler ou estudar ou resolver quebra-cabeças ajuda o teu cérebro



Dormir bem. Deves dormir sempre cerca de 8 horas para estares bem disposto e conseguires concentrar-te