

Ginástica para o cérebro

Por Alex Calderari

Exercitar o funcionamento do cérebro é tão importante para a saúde como a prática regular de atividade física

Fazer um pouco de ginástica faz bem para os músculos, aumenta a disposição e pode evitar inúmeros problemas de saúde. Mas, por acaso, alguém aí já pensou em praticar algumas horas de exercícios para o cérebro? Pois é exatamente isso que alunos de todas as idades passaram a fazer depois que conheceram o "Supera-Ginástica para o Cérebro", uma metodologia criada com o intuito de manter funcionando a todo o vapor a massa mais importante de nosso corpo. Aplicado por meio da prática do ábaco, o método "Supera" desenvolve a memorização e a lateralidade das pessoas e, assim, melhora a qualidade de vida, ajuda na prevenção de doenças e adia os efeitos do envelhecimento.

O método serve para todas as idades, mas respeita o objetivo de cada aluno, já que o interesse de uma criança é diferente de um adulto. O "Supera" desenvolve diversas capacidades cerebrais, como a escolar, a profissional e a interpessoal. Em Curitiba, a unidade foi inaugurada no início de 2011 e a procura tem aumentado a cada dia. As aulas são ministradas para crianças a partir dos cinco anos, jovens e adultos sem limite de idade. Há também treinamentos corporativos e para esportistas.

Neurônios fortalecidos

Apoiado em estudos que demonstram que as células nervosas crescem, modificam-se e se fortalecem em resposta aos estímulos e experiências vividas, o "Supera", desde que surgiu em 2005, tem ajudado a evitar que o

cérebro fique preguiçoso com o passar do tempo. José Herculano Loyola da Rocha, de 73 anos, é advogado aposentado do Estado e sempre trabalhou, dos 14 aos 72 anos. Ao encerrar as atividades profissionais no ano passado, optou pelo "Supera" para não perder o ritmo. "Quando a gente para alguma atividade, a cabeça passa a não funcionar tão bem. Depois que me aposentei, comecei a me sentir repetitivo, com a memória um pouco gasta. Procurei o "Supera" para continuar curtindo a minha família, meus netos, minhas filhas. Desde que iniciei o método, no começo do ano, minha memória melhorou muito e estou superando meus obstáculos. Pretendo chegar a todos os níveis", comenta.

A diretora do "Supera Curitiba", Andreia Valério, diz que o curso é ideal para todas as idades e as mudanças podem ser percebidas já nos primeiros meses. "Respeitamos a individualidade do aluno, proporcionando sua evolução de acordo com a capacidade individual, pois na sala de aula teremos alunos em diferentes níveis de aprendizado", explica a diretora, também habilitada no método.

da concentração. Foi isso que procurou o empresário Carlos Roberto Madalosso, de 64 anos, "Quería aumentar minha capacidade de concentração e, nesse ponto, o ábaco foi uma ferramenta que ajudou muito. Estou no curso há seis meses e evolui bastante minha capacidade mental", conta Carlos.

Pensando no trabalho e nas futuras oportunidades, o estudante Bernardo Augusto da Veiga Neto, de 33 anos, entrou para o curso para superar as dificuldades do dia a dia e desenvolver seu raciocínio lógico e a sua capacidade cognitiva. "Percebi que a ginástica cerebral ajudaria a conduzir melhor a vida. Com ela, em poucas semanas passei a me sentir muito mais motivado em atingir meus objetivos profissionais", conta o estudante.

Andreia Valério explica que o método potencializa as capacidades cerebrais, aumenta a concentração, a criatividade, o foco, o raciocínio lógico e a autoestima, mas não funciona como mágica. "Como qualquer outra atividade, é a prática que trará o resultado. O que fazemos é estimular os alunos para



Ábaco SOROBAN



Andreia Valério

Ferramentas de ensino

O ábaco é o principal instrumento de ensino. Ele tem papel fundamental no desenvolvimento da velocidade de raciocínio, habilidade motora, perseverança e disciplina, auxiliando, e muito, no aumento



Carlos Madalosso

José Rocha

Gabriel Chiappin

Bernardo Neto

Mais que um exercício para o cérebro

Em alguns casos, o "Supera" vai muito além do simples exercício cerebral e se torna uma possibilidade real de reencontro com a vida. A endodontista e odontopediatra Noemi Bezerra de Araujo Cavassin, de 57 anos, encontrou no método a melhora para seu quadro clínico. "Tive uma isquemia cerebral leve e fui orientada a procurar uma forma de ativar o raciocínio de uma maneira que eu ainda não tinha feito. Há três meses sou praticante do método e a lógica dos cálculos tem me ajudado a superar as dificuldades. Eu tinha crises de choro, achando que não iria dar conta das minhas dificuldades pós-doença, mas meu quadro evoluiu para melhor e agora estou muito mais confiante, me sinto capaz de encarar todos os desafios", conta a dentista.



Noemi Cavassin

que eles possam desenvolver novos padrões e conexões cerebrais usando o cálculo, jogos, dinâmicas em grupo, desafios e neuróbicas. As neuróbicas, ou aeróbicas para os neurônios, são atividades com as quais forçamos a quebra da rotina e deixamos a mente em alerta. São estímulos como escrever com a mão esquerda, andar de costas, ler frases de trás para frente que farão o cérebro trabalhar e, conseqüentemente, acordar algumas partes adormecidas", diz Adreia.

Os motivos da procura pelo "Supera-Ginástica para o Cérebro" são muitos e as possibilidades de evolução com a ginástica também. A proposta pedagógica é inteiramente nova e sua eficiência é comprovada e aceita pelos alunos e por vários profissionais da área da saúde e da educação. Então, não fique à parado e comece a exercitar seu cérebro.

Serviço

Agende uma aula experimental.

Supera – Ginástica para o Cérebro
Rua Teixeira Soares, 167 – Seminário
[41] 3244-3304
www.metodosuperacuritiba.com.br
contato@metodosuperacuritiba.com.br

O Supera ministra palestras sobre o método em empresas e instituições.

Quem nunca se sentiu mal atendido por um profissional da saúde?



consultoria ■

Qualidade no atendimento da saúde

A qualidade de atendimento começa na recepção. O mercado atual exige um diferencial em atendimento e é certo que muitos consultórios médicos, clínicas e hospitais gostariam de manter um quadro funcional com pessoas qualificadas, treinadas e atualizadas, mas nem sempre isso ocorre. Os recursos humanos para a área de saúde são insuficientes e é difícil formar um time que corresponda às necessidades de cada instituição. Então, surgem os problemas, e os clientes ou pacientes acabam ficando com a primeira impressão distorcida a respeito da instituição ou do profissional. O quadro funcional deve estar consciente que eles são o cartão de visita, a vitrine, o espelho do estabelecimento, e o trabalho que prestam é de extrema importância para a instituição em que trabalham.

O sexo feminino predomina nas atividades de recepção e secretariado por conta da delicadeza no atendimento, no trato da fragilidade e da tensão do indivíduo que atendem. A recepcionista/secretária deve transmitir segurança, manter a postura, a elegância e ter conhecimento do seu papel e da importância do trabalho que realiza. Se isso não ocorre, é hora de reciclar, treinar e atualizar a equipe.

A Schumak.com seleciona, treina, recicla e atualiza equipes ou setores, mantendo a mesma ou formando novas.

Serviços oferecidos pela Schumak.com

- Assessoria Jurídica em saúde;
- Treinamentos;
- Reciclagem/atualização;
- Comportamento;
- Postura;
- Estética;
- Imagem pessoal;
- Inteiração c/ o cargo/função desempenhada e serviços realizados pela instituição;
- Formação de equipe dentro das áreas: médicas, fisioterápicas, audiológicas, clínicas de estética, academias e empresas ligadas à área do bem-estar.



Rosely Schumak

Serviço

e-mail: roselyschumak@hotmail.com
[41] 3618-9004 / 8874-0406
www.schumak.com.br