

Cérebro também precisa de ginástica

Assim como o corpo, que fica mais saudável com a prática de exercícios físicos, a mente se revigora quando bem-cuidada



As aulas têm duas horas de duração e o atendimento é individualizado



Luiz Antonio Ganza quer melhorar sua concentração e na primeira aula já teve um desafio: equilibrar-se numa linha reta carregando uma bola numa colher. "Acho que vai ser bom em todos os sentidos, inclusive para ampliar meus horizontes", espera



Daniilo Augusto Silva trouxe a franquia Supera para Londrina: "Quanto mais exercitado for o cérebro, mais ágil e inteligente"



A aposentada Irma Galhardi, 69 anos, procurou exercitar o cérebro para evitar a perda da memória. "Eu deixo o celular e o relógio em algum lugar, depois não me lembro onde. Agora percebo que estou mais concentrada", diz. "Gosto muito dos exercícios e das amizades."

Turmas são divididas conforme faixa etária

As classes são separadas por médias de idades. O pessoal mais velho, que se queixa principalmente de esquecimento e falta de concentração, procura avivar a memória e se prevenir de doenças degenerativas, como o mal de Alzheimer. "Se preservarmos os neurônios, eles vão suprir o trabalho dos demais que podem ser afetados e assim o aparecimento de sintomas se retarda", explica o diretor do Supera em Londrina, Daniilo Augusto Silva. Muitos filhos, segundo ele, matricularam seus pais para evitar o isolamento deles em casa, diante da TV. No intervalo, os alunos são desafiados a reconhecer até o sabor do bolo e do suco servidos no lanche. Dessa forma, são trabalhados também o olfato, paladar, visão e tato.

Também é recomendado para crianças com hiperatividade e déficit de atenção, que apresentam dificuldade de aprendizagem. O desenvolvimento do aluno no curso é individual. Em média, termina três apostilas de abaco e três de exercícios em geral a cada 18 meses. O método, no entanto, dispõe de mais sete apostilas de cada segmento, ou seja, existe material para quem quiser continuar estudando, o que, de acordo com Daniilo, é muito importante, já que o cérebro também perde sua capacidade quando não é mais desafiado. "Nós aprendemos por meio da comunicação entre os neurônios. Se não utilizarmos determinada área do cérebro, ele para de gastar energia nessa área", diz. Uma das comprovações do Supera é que aumenta o Quociente de Inteligência (QI). Os alunos se tornam mais inteligentes e preparados para enfrentar os desafios da vida.

Serviço: O Supera – Ginástica para o Cérebro fica na Rua Fernando de Noronha, 876. Informações pelo fone (43) 3304-0404. A primeira aula é gratuita.

MARIVONE RAMOS
DA REDAÇÃO

Quanto mais a gente exercita um músculo, mais forte ele fica, certo? Pois bem, com o cérebro também é assim. E, hoje em dia, diante de máquinas de calcular, controles remotos, computadores que fornecem informações imediatas, não é preciso muito esforço mental para as tarefas rotineiras. Nem a conta do troco na hora de uma compra é mais necessária. Com tantas facilidades, o cérebro agradece, mas se acomoda também e fica preguiçoso. Justamente na hora em que a gente

mais precisa dele, acaba esquecendo o nome de alguém, o lugar onde guardamos algo ou, simplesmente, não consegue se concentrar numa leitura. Para evitar que a preguiça mental prejudique o dia a dia das pessoas, principalmente no ambiente escolar, de trabalho ou nos relacionamentos, existe a ginástica para o cérebro, desenvolvida pelo método Supera, uma franquia criada há seis anos, em São José dos Campos (SP), e que acaba de chegar a Londrina. São aulas direcionadas a alunos a partir de cinco anos, que visam a estimular o raciocínio, principalmen-

te por meio do abaco, um instrumento japonês para fazer contas.

O Supera não é uma escola tradicional, embora ajude muito no desempenho de crianças, adolescentes e jovens em sala de aula e concursos. Os grupos têm exercícios de raciocínio lógico-matemático, jogos individuais e coletivos e atividades dinâmicas. Segundo explica o diretor da unidade em Londrina, Daniilo Augusto Silva, dessa forma os alunos aprendem também a relacionar-se consigo mesmos e com os outros. "Algumas pessoas são muito inteligentes, mas ficam tímidas na hora de

se manifestar em público", observa. "Outras apresentam dificuldade de concentração."

Nos jogos, por exemplo, os alunos exercitam a persistência, frustração, ansiedade e estratégia. "Nos casos extremos, percebemos mais rapidamente as mudanças", diz o diretor. "Em duas aulas, uma senhora veio nos contar que tinha melhorado o comportamento do filho na escola e o relacionamento com os amigos e em casa." As aulas têm duração de duas horas e ocorrem uma vez por semana. "A maioria reclama que é pouco tempo", afirma Daniilo.

CONFIANÇA EM DIAGNÓSTICO

CARDIOTOCGRAFIA - DENSITOMETRIA ÓSSEA - ECOCARDIOGRAFIA - LABORATÓRIO - MAMOGRAFIA DIGITAL
MAMOGRAFIA CONVENCIONAL - RAIOS-X CONVENCIONAL - RAIOS-X DIGITAL - ULTRASSONOGRAFIA

Av. Bandeirantes, 1.141 - 43 3324-7069 www.uspar.com.br