

CAPA

A ginástica do cérebro rápido

Método criado em São José ganha adeptos e abre quase cem franquias

JOÃO PEDRO TELES

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Da mesma forma que o corpo precisa ser estimulado para alcançar objetivos como perda de peso ou melhora do desempenho cardiorrespiratório, o raciocínio rápido também é fruto de uma “malhação” especial para o cérebro.

Programas que oferecem uma série de exercícios para turbinar a capacidade de raciocínio estão em plena expansão no país. Uma das razões para este fenômeno é a mudança de mentalidade de concursos e vestibulares, que cada vez mais abandonam a “decoreba” e investem na capacidade de análise dos candidatos.

DEMANDA

Programas como o do Supera são usados para ajudar no Enem e em outras provas que exigem interpretação

“O Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) por exemplo, é uma prova de que o modelo está mudando. Hoje os problemas demandam interpretação de texto e elaboração de estratégias”, afirma a diretora nacional do método Supera, Vanessa Cotosck.

Criado há seis anos em São José dos Campos, o método, que utiliza o conceito de academia para o cérebro, já possui 91 unidades franqueadas, sendo uma em Portugal. Os números expõem uma realidade: a área está em franca expansão.

“Nossa ideia é a de trabalhar com equipamentos que estimulam o raciocínio e, aos poucos, vão melhorando nossa capacidade de resolver problemas com cada vez mais rapidez. Muitas pessoas hoje estão atrás dessa melhora de desempenho”, confirma Vanessa.

Vestibulandos e concursei-



FOTOS: TAÍNE CARDOSO/OVALE



Acima, professor do Supera junto do ábaco; ao lado, aluno faz cálculo fora do método tradicional

BEM LEMBRADO

Exercícios podem garantir a memória

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Não são apenas os concursandos e vestibulandos que beneficiam-se com os exercícios para o cérebro. Idosos e crianças também fazem parte de um grupo que ganha em qualidade de vida ao exercitarem a capacidade mental.

No Supera, método que trabalha com o conceito de ginástica para o cérebro, existem programas especializados para atender a esta faixa-etária.

“Tanto na questão da mobilidade quanto nas relacionadas ao ganho de memória, os exercícios auxiliam a melhora da qualidade de vida dos alunos”,

ros compõem a maior fatia dos alunos da rede. O estímulo do raciocínio oferece bons frutos para quem está prestando uma dessas provas.

“Temos muitos casos de alunos inteligentes mas que não conseguiram, na hora da prova, se sobressair. A solução foi trabalhar essa questão de lógica e de velocidade de raciocínio”, explica Vanessa.

Inesperado. Tão fascinante quanto ‘preguiçoso’, o cérebro humano precisa ser estimulado para lidar bem com situações que o façam sair da chamada zona de conforto.

Jogos como o sudoku, palavra cruzada e aparelhos como o ábaco são aliados para deixar o cérebro mais rápido.

“A proposta não é trabalhar apenas com matemática, mas sim com interpretação de texto, resolução de enigmas e até mesmo com a expressão corporal”, diz Vanessa. ●

explica a diretora nacional da empresa, Vanessa Cotosck.

Principalmente nas aulas programadas para idosos, os alunos são estimulados em exercícios de expressão corporal, motivação e autoconhecimento.

“Já as crianças precisam aprender com uma realidade mais palpável. Por isso o trabalho é um pouco diferente”, afirma Vanessa.

Rumos. Os próximos passos da empresa passam pela expansão de mercado. “Essa área, apesar dos bons resultados que oferece, ainda é pouco explorada”, conclui. ●

AERÓBICA PARA OS NEURÔNIOS

- Ao escovar os dentes, force o uso da mão que normalmente não é usada
- Cumprimente as pessoas com a mão que não é a utilizada sempre
- Escolha um caminho diferente daquele usual para voltar para casa ou ir para o trabalho
- Tente andar em casa com os
- olhos fechados para estimular o cérebro e sair do modo convencional
- Tenha sempre em mãos uma revista de palavras-cruzadas ou sudoku
- Monte quebra-cabeças com o maior número de peças que puder

Fonte: Vanessa Cotoscky, método Supera