

n° 08

Supera

Ginástica
para o Cérebro

ANO 2020

Longevidade e Qualidade de Vida

Atrizes Nicette Bruno e Beth Goulart exercitam
o cérebro e revelam benefícios da prática

MENTE ATIVA AOS 115 ANOS

Idosa garante longevidade com
ginástica cerebral. Pág. 4

SUZANA HERCULANO-HOUZEL

Neurocientista fala sobre
inteligência emocional. Pág. 6

EDITORIAL

Viver é processo. E o que faz disso um privilégio é o fato de todos os nossos dias estarem permeados por possibilidades, ou seja, a propriedade ou condição de que alguma coisa pode acontecer.

O que esta edição da revista SUPERA traz é justamente essa ideia: você pode transformar a sua realidade e escolher preencher seus dias de forma positiva.

Veja como exemplo a Dona Severina, que aos 114 anos, decidiu que ainda não era hora de parar e voltou para a sala de aula. Dessa vez para exercitar o cérebro! Ela escolheu ter mais qualidade de vida.

Trazemos ainda uma entrevista com a neurocientista Dra. Suzana Herculano-Houzel, que fala sobre como podemos regular nossas emoções para viver bem. Você pode escolher estar no controle dos seus sentimentos.

Veja também as atrizes e embaixadoras da marca, Nicette Bruno e Beth Goulart: mesmo ativando o cérebro de forma espontânea todos os dias com suas ocupações, praticam estimulação cognitiva com o SUPERA. Elas escolheram despertar, não se acomodar.

Por fim, a mensagem que queremos deixar é esta: esteja atento às possibilidades, altere, mude, mova-se e abra seus horizontes! Para começar... que tal alguns desafios? Veja nas páginas adiante. **Boa leitura!**



ISABELLA RABELO

Editora de conteúdo do
SUPERA Ginástica para o Cérebro

Expediente: esta é uma publicação do SUPERA Ginástica para o Cérebro.

- Jornalista responsável: Isabella Rabelo
- Direção Pedagógica: Patrícia Lessa
- Direção Acadêmica: Solange Jacob
- Colaboração: Tatiana Olivetto
- Design e Diagramação: André Araujo

Distribuição Gratuita

FALE CONOSCO

Sugestões, críticas e dúvidas:
redacao@metodosupera.com.br

TRABALHE CONOSCO

Cadastre-se em:
bit.ly/trabalhenosupera

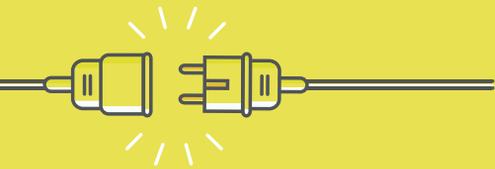
CONECTE SEUS NEURÔNIOS



 **+ DE 450 UNIDADES
EM TODO O BRASIL**

SEJA UM FRANQUEADO

 **12 9 9626-2572**
FRANQUIAEDUCACIONAL.COM



Fique ligado!

BRAIN FOOD - DIETA DO MEDITERRÂNEO

→ Típica de algumas regiões da Grécia, Itália e França, ela é composta de alimentos que possuem gorduras saudáveis; como o azeite de oliva, oleaginosas, peixes, grãos, vegetais e frutas. Além de trazer saúde ao corpo, a dieta mediterrânea também traz benefícios ao cérebro. De acordo com estudo publicado pela Academia Americana de Neurologia, um grupo de pessoas que mantiveram a dieta mediterrânea por três anos apresentaram menor perda de volume cerebral – processo natural que ocorre no envelhecimento – em relação a outros não adeptos. Que tal apostar nesses alimentos e garantir mais qualidade de vida? Seu cérebro agradece!



ALZHEIMER: PERSPECTIVAS OTIMISTAS

→ No Brasil e outros países, está acontecendo o desenvolvimento de um medicamento para ser auxiliar às drogas já existentes, buscando estabilizar a progressão da doença de Alzheimer. No Brasil, a pesquisa é realizada no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. O medicamento, chamado Gantenerumabe, é um anticorpo que traz benefícios nas dificuldades de memória apresentadas pela maioria dos pacientes. O estudo está em andamento; porém, os resultados trazem boas expectativas para somar na qualidade de vida de quem tem a doença. A previsão de conclusão da pesquisa é 2021 – até lá, a dica é exercitar o cérebro e se prevenir de doenças neurodegenerativas com hábitos saudáveis!

UM QUEBRA-CABEÇA DIFERENTE

→ Os jogos representam uma das ferramentas para estimulação cognitiva mais divertidas do SUPERA! Um dos mais tradicionais utilizados por alunos de todas as idades em sala de aula é a Torre de Hanói. O objetivo é passar todos os discos para a outra extremidade, sem que um disco maior fique em cima do menor. Parece simples, mas esse jogo proporciona o estímulo do córtex pré-frontal, responsável por diversas funções cognitivas, desenvolvendo visão para resolução de problemas e estímulo das funções executivas para definição de estratégias. No cotidiano, essas funções são fundamentais para gerenciamento de tempo, planejamento de afazeres no dia a dia e estratégias nos estudos.





Beth Goulart e Nicette Bruno *despertam o cérebro* *COM O SUPERA*

Das mais de 170 mil vidas transformadas pelo SUPERA em todo o Brasil, duas delas são conhecidas de grande parte dos brasileiros: tratam-se das atrizes e embaixadoras da marca, Nicette Bruno e Beth Goulart.

Além de estamparem a capa da revista e outros materiais do SUPERA, elas também estão presentes em sala de aula desde março de 2019, exercitando o cérebro em uma franquia da marca no Rio

de Janeiro, cidade onde vivem.

Desde então, sentem os benefícios da prática de forma consistente no dia a dia, que demanda memorização de roteiros, agilidade de raciocínio em improvisos, concentração para gravações e criatividade para dar vida aos personagens.

"O que eu sinto é que conforme você vai desenvolvendo sua capacidade

cerebral, a performance em relação às habilidades melhora de forma perceptível”, conta, animada, Beth Goulart.

Ela complementa dizendo que em sua profissão, utiliza muito a memória emocional e notou que as atividades realizadas no SUPERA contribuem nesse sentido.

Para a sua mãe, Nicette, que conta com 75 anos de experiência na profissão, os benefícios resultaram em mais qualidade de vida.



As pessoas acham que apenas os músculos do corpo precisam de exercícios, mas os nossos neurônios também! O cérebro é um órgão que não para de evoluir e nós temos que aproveitar o seu potencial de aprendizagem, ainda mais quando chegamos em uma idade mais avançada. Nós estamos vivendo mais tempo e, por isso, é importante nos preocuparmos em envelhecer de forma saudável para viver melhor”, diz Nicette.

Em sala de aula, Beth conta que gosta especialmente dos exercícios que demandam criatividade. *“Gosto de testar minha capacidade de enxergar uma situação de formas diferentes”, diz.*

Outra atividade que chama a atenção de ambas as alunas é a prática de jogos. Elas contam que gostam da possibilidade de exercitar o cérebro e se divertirem com suas netas e amigos em um exercício diferente e estimulante.

Na metodologia do SUPERA, alunos de todas as idades exercitam o cérebro com o ábaco, jogos de tabuleiro, jogos on-line, livros com exercícios, dinâmicas em grupo e as neuróbicas.

Com isso, os alunos se tornam mais seguros e mais preparados para aprender coisas novas, gerir desafios, trabalhar em equipe, praticar esportes, planejar e lidar com as mudanças do século 21.



Mente saudável aos 115 anos

Você já imaginou chegar aos 100 anos de idade? Parece uma realidade distante, mas torna-se cada vez mais frequente no Brasil – pesquisas apontam que em 30 anos, o Brasil contará com mais de 300 mil centenários em seu território.

É de se esperar, uma vez que a expectativa de vida aumentou nos últimos anos. Uma pesquisa divulgada pelo IBGE em 2019 concluiu que houve um aumento na expectativa de vida de três meses e 4 dias em relação ao ano anterior e o brasileiro vive - em média - 76,3 anos. Mas qual será a receita para ultrapassar os 100 com saúde e qualidade de vida?

Um dos principais ingredientes é manter-se ativo! A pernambucana Severina Lourenço, de 115 anos, é um bom exemplo. Nascida em 1905, ela mantém um sorriso no rosto e não se deixa abalar com os desafios da idade avançada.



A pernambucana se mantém lúcida, conversa, arrisca-se em passos do forró e do axé e encontrou nos exercícios de ginástica para o cérebro a chance de aumentar ainda mais sua qualidade de vida e sua alegria de viver.

Acompanhada de uma de suas netas, ela iniciou as aulas de ginástica para o cérebro do Método SUPERA em 2019, na unidade de Recife - Boa Vista (PE) e demonstra avanços significativos na rotina de aulas e no seu cotidiano.

Severina joga regularmente com amigos, família e colegas do curso e sempre sai como vencedora nas partidas, com muito bom humor. Além da mente ativa, Severina complementa sua vida social, mantendo laços com alunos de todas as idades e complementando a receita da qualidade de vida.



Ela tem mostrado mais habilidades para resolver problemas, já conseguindo fazer atividades que, quando chegou, não conseguia. Ela participa de um processo de autoconhecimento, recebendo e trazendo reflexões dentro dos temas discutidos nas aulas. Faz novas amizades e percebe que está com a mente mais saudável”, relata Manuela Epitácio, educadora do SUPERA Recife – Boa Vista (PE).

Solange Jacob, Diretora Acadêmica do SUPERA, explica: *“O conceito científico de neuroplasticidade mostra que todo mundo pode se modificar. É por meio dos estímulos de qualidade organizados que o cérebro é capaz de criar e restabelecer novas conexões neurais e melhorar o desempenho nas principais habilidades cognitivas”.*

Assim como Severina, milhares de idosos brasileiros têm encontrado nas aulas de ginástica cerebral do Método SUPERA uma forma leve e divertida de manter a mente ativa e, mais do que isso, de resgatar autoestima e alegria por toda a vida.

Informamos que após a publicação dessa reportagem, a Dona Severina veio a falecer devido a complicações no estado de saúde decorrentes da idade. Toda a família SUPERA a tem como uma aluna muito querida e nos sentimos gratos em termos proporcionado sorrisos, transformações e conexões neuronais enquanto ela fazia aulas conosco. Essa matéria está sendo publicada em acordo com a sua família como uma singela homenagem.



Inteligência emocional: **use a seu favor!**

Como está a sua saúde emocional? Quanto os seus problemas ou imprevistos afetam seus sentimentos? Refletir sobre essas questões pode lhe ajudar a identificar como está a sua inteligência emocional, uma grande aliada em seu processo de desenvolvimento.

Para falar mais sobre o assunto, trazemos uma entrevista exclusiva com a Dra. Suzana Herculano-Houzel, PhD, neurocientista da Universidade Vanderbilt - Tennessee (EUA). Confira:

1. O que acontece com o cérebro quando passamos por situações de estresse?

Estresse é qualquer situação que o cérebro nota que exige preparação para lidar. Isso não é necessariamente ruim. Nós adoramos criar problemas para nós mesmos resolvermos. Mas esta é a chave: nós gostamos dos que são possíveis de resolvermos. Esse estresse é gostoso e saudável, porque nos deixa satisfeitos e confiantes. O estresse "estressante" mesmo é a percepção de um problema que foge ao nosso controle.

2. Como o estresse pode ser prejudicial ao cérebro?

Quando detecta estresse de qualquer tipo, o cérebro se prepara para lidar com ele. O estresse que é logo resolvido vai embora e nos deixa com sensação de alívio. Mas se o cérebro se prepara, tenta resolver, não consegue e começa a remoer o estresse que não vai embora, ficamos com ainda mais dificuldade de nos livrar desse sentimento, porque a longo prazo, ele vem com ajustes hormonais, fisiológicos e mentais. Ansiedade, depressão e facilidade de adoecer são consequências comuns.

3. Qual a importância de desenvolver inteligência emocional?

O mais importante é que ela começa com autoentendimento. É possível ganhar isso sozinho, mas conversar com os outros (sobretudo terapeutas treinados) ajuda muito. Ganhando o hábito de se autoentender e autoavaliar, fica mais fácil fazer o que vem depois: mudar nosso comportamento e tomar decisões melhores.

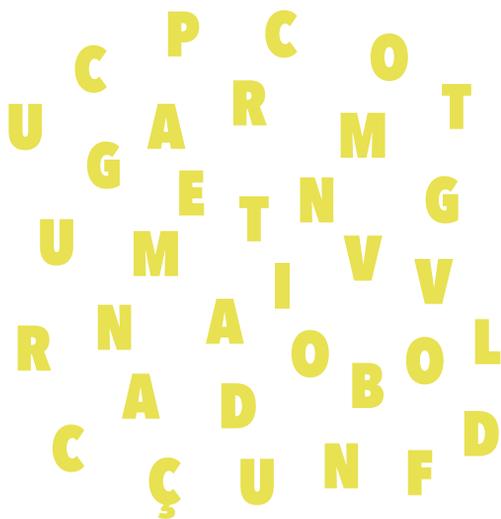
4. É possível treinar o cérebro para regular melhor as emoções?

Claro! Como praticamente tudo pode ser treinado de acordo com o uso: essa é a grande diferença entre o cérebro e os computadores, que pioram com o uso. O cérebro só melhora com a prática. Treinar regulação emocional começa com ganhar insights sobre como você se sente, por que e como age, responde e pensa. Parece trivial, mas é impressionantemente fácil seguir adiante pela vida sem nunca parar para se questionar dessa forma. Ganhar insight muda tudo.

DESAFIOS

Treine seu cérebro e ganhe benefícios para a vida!

- 1 Ligando uma letra a outra, de forma que as ligações não se cruzem e não passem por cima de outra letra, forme o nome de um animal cuja visão não é boa, mas tem excelente audição e olfato.



2

Qual cachorro não pertence ao grupo?



3

Observe o quadro azul. Ao lado, no quadro amarelo, escreva corretamente as palavras compostas.

CONTA		SAMBA	=	CONTA - GOTAS	
MAL	BEM			-	
VIDA	DEDO		-		
CUCA	MAR		-		
AMADO	COR		-		
MAU	EDUCADO		-		
DURO	SALVA		-		
ENREDO	GOTAS		-		
DOCE	MESTRE		-		
ALTO	ERVA		-		
FURTA	OLHADO		-		

4

Cada frase abaixo possui um objeto escondido. Quais são os objetos?

- a O cabo Laércio foi condecorado por boa conduta.
- b A almofada do sofá foi manchada com café.
- c A bicicleta teve seu aro danificado por uma pedra.
- d Rebeca, neta da Maria, passou no vestibular para cursar medicina.

RACHE A CUCA!
 CLIQUE AQUI PARA CONFERIR AS RESPOSTAS
 NO SITE E ENCONTRAR MAIS DESAFIOS

Educação 4.0: *Você conhece esse conceito?*

De acordo com o Fórum Econômico Mundial, estamos prestes a experimentar uma revolução tecnológica que mudará completamente a maneira como vivemos, trabalhamos e nos relacionamos. Essa transformação está ligada à Indústria 4.0, a mais recente etapa do processo de industrialização.

Nessa revolução, falamos de movimentos como inteligência e conexão, que abrangem a automação e digitalização de atividades das empresas, como o uso de robótica, inteligência artificial, nano e biotecnologia.

Estudos estimam que até 65% das crianças que estão começando a escola hoje, depois de se formarem no ensino médio ou na faculdade, terão um emprego que ainda não existe.

Então, como crescer junto com essas mudanças e ser capaz de se destacar na economia digital em evolução?



1. Ajude as pessoas a serem melhores do que você. Precisamos ensinar as crianças a serem criativas e inovadoras, a fazer as coisas que as máquinas não podem fazer e treinar as habilidades sociais e emocionais.

2. Aprenda! Em um mundo onde tudo está acessível na web e as tecnologias individualizam e customizam a experiência de aprendizagem, o autogerenciamento será uma habilidade fundamental.

3. Treine sua atenção: a atenção e foco são as matérias-primas da criatividade e, com o aumento da automação, os trabalhos mais procurados são aqueles que exigem solução criativa de problemas.

4. Seja mais humano. Máquinas não têm coração. Você tem! Uma educação abrangente vai além da aprendizagem de disciplinas e ensina habilidades como colaboração, resiliência, empatia e compaixão.

E em um mundo altamente conectado e mutável, logo estaremos discutindo um conceito ainda em debate: a Educação 5.0, que terá forte relação com a cultura empreendedora para que cada vez mais os jovens tornem-se capazes de unir a tecnologia à inteligência social e emocional. **Certamente, um futuro que já está aí!**

SOLANGE JACOB

Diretora Acadêmica do
SUPERA Ginástica para o Cérebro



VOCÊ SABIA QUE PODE SOLICITAR UMA **AULA GRÁTIS**

PARA EXPERIMENTAR O MÉTODO DE GINÁSTICA PARA O CÉREBRO DO SUPERA?

A gente oferece essa vivência para você sentir na prática como os exercícios cognitivos podem contribuir para a alta performance do seu cérebro no dia a dia.

Se você quer garantir mais qualidade de vida, ser promovido no trabalho, passar no vestibular, estimular a atenção, ou até mesmo melhorar as notas do seu filho; este é o momento certo de praticar a Ginástica para o Cérebro e garantir o benefício que atende a sua necessidade.

Achou interessante? Envie uma mensagem via WhatsApp agora mesmo com seu nome e cidade para agendarmos uma AULA GRÁTIS na unidade mais próxima de você.

 (12) **9 9654.8412**





GENTE DE SUCESSO



Eu era uma pessoa muito esquecida. Para se ter uma ideia, eu ia de um cômodo a outro em casa e esquecia o que ia fazer. Agora me sinto bem melhor em tudo. Quando vou ao mercado, por exemplo, não levo lista e não esqueço nada. Com isso, minha autoestima também melhorou. Minhas amigas dizem que sou muito pra 'frente'!"

Irena Luzia Stann, 71 anos - SUPERA Vilhena (RO)



Além de contribuir para o bom desempenho escolar, o curso a ajudou a ser mais organizada e ter facilidade de relacionamento com os colegas. O SUPERA serviu como base para todas as conquistas posteriores, inclusive a vaga em um programa especial da NASA, na Flórida!"

Miriam Pereira, mãe da Sarah Elizabeth, 12 anos - SUPERA Balneário Camboriú (SC)



Procurei o SUPERA para melhorar minha memória e raciocínio para os estudos, mas acabei conquistando muito mais que isso. Eu tinha dificuldades com redação e a ginástica para o cérebro me ajudou a organizar minhas ideias de forma que conseguisse escrever de forma mais coesa. Com isso, consegui passar em três faculdades com notas altíssimas!"

Gabriel de Assis, 22 anos - SUPERA Recife Parnamirim (PE)



Procurei o SUPERA para ter mais concentração e memória. Hoje vejo mudanças expressivas no dia a dia no trabalho de forma que até os meus colegas comentam que estou mais focada e tendo uma visão fora da caixa nas reuniões."

Margarete Sumie Kariyama, 45 anos - SUPERA Campinas Taquaral (SP)



TRANSFORME SUA VIDA COM A GINÁSTICA PARA O CÉREBRO!

Com uma metodologia baseada em estudos da neurociência, a Ginástica para o Cérebro estimula a performance cerebral dos seus alunos a partir de exercícios e jogos cognitivos com complexidades alteradas gradualmente. Para todas as idades, o Método SUPERA entrega diversos benefícios, sejam eles no ambiente profissional, escolar, social ou familiar.



COM O MÉTODO SUPERA, OS RESULTADOS SÃO REAIS:

-  Crianças conquistam mais criatividade.
-  Adultos melhoram a autoestima e impulsionam suas carreiras.
-  Adolescentes têm mais raciocínio lógico e concentração em vestibulares.
-  Idosos garantem mais qualidade de vida, memória e atenção.

“

Ao contrário de um computador, quanto mais usamos o cérebro, melhor, mais capaz e mais saudável ele fica. A ‘capacidade’ do cérebro pode se modificar, dependendo de como ele é usado.

Maria da Glória Quintanilha Macedo, 61 anos - SUPERA SJC Esplanada (SP)

”



“

O SUPERA está me ajudando muito! Depois de começar a praticar ginástica para o cérebro, percebo que estou indo melhor na escola, prestando mais atenção no dia a dia em coisas que antes eu deixava passar e me sinto mais focado para executar tarefas. Além de tudo isso, ainda faço novas amizades. Recomendo o SUPERA para todos!

Pedro Cazzola, 13 anos - SUPERA São Roque (SP)

”



“

O SUPERA ajudou a melhorar meu raciocínio, atenção e até a confiar mais em mim. Os exercícios das apostilas são parecidos com os do ENEM. Para a redação, os assuntos explicados em sala de aula ajudaram muito. Assim, consegui passar em dois vestibulares para medicina!

Rafaela Bortolini Tasca, 21 anos - SUPERA Bento Gonçalves (RS)

”



DESPERTE SEU
CÉREBRO
SEJA SUPERA



+ DE 170 MIL ALUNOS
EM MAIS DE 450 UNIDADES EM
TODO O BRASIL.

CLIQUE AQUI E AGENDE AGORA
MESMO UMA AULA GRÁTIS