

Boa
Leitura

2º SEMESTRE 2019

nº 07



SUPERA

CONCENTRAÇÃO
RACIOCÍNIO
CRIATIVIDADE
MEMÓRIA
AUTOESTIMA
MENTE SAUDÁVEL

Ginástica
para o Cérebro



DESPERTE SEU CÉREBRO

Nicette Bruno e Beth Goulart são as novas alunas SUPERA e contam sobre os benefícios da ginástica para o cérebro

NEURÓBICAS

Veja dicas para treinar seu cérebro no dia a dia

ESTILO DE VIDA

Fique ligado nos mitos sobre o envelhecimento

DESAFIOS

Teste suas habilidades e exercite seu cérebro

EDITORIAL

Você sabe de onde vem o verbo ‘despertar’? A palavra deriva do latim *expertus* e significa “o que tudo percebe, atento, vigilante”.

Pense bem: não é isso que a gente precisa para obter mais performance e qualidade de vida? Por isso, essa é a chamada principal para a 7ª edição da Revista SUPERA, que traz conteúdos preparados para te ajudar a manter seu cérebro sempre ativo.

Quem já descobriu os benefícios desse hábito não abre mão! Um belo exemplo estampa a nossa capa: as atrizes Nicette Bruno e Beth Goulart estão fazendo ginástica para o cérebro... e o sorriso não é só pra foto. Elas têm adorado as aulas e garantem que a prática é transformadora, conforme você vai conferir na matéria que preparamos.

Para que você tenha um gostinho do que elas têm vivenciado, trazemos uma página com desafios que vão literalmente “despertar” o seu cérebro! Assim como as neuróbicas, prática que é tema de uma das matérias, faz parte das aulas do SUPERA e pode ser realizada no seu cotidiano.

Uma dica: ler esse editorial de cabeça pra baixo pode ser um bom começo. Por fim, desejamos uma boa leitura! Caso seu cérebro precise de um ‘despertador’... Estamos aqui! 😊

ISABELLA RABELO

Editora de conteúdo do SUPERA
Ginástica para o Cérebro

FALE CONOSCO

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

TRABALHE CONOSCO

cadastre-se em
metodosupera.com.br/trabalhe-conosco

CONECTE SEUS NEURÔNIOS

-  [metodosupera](https://www.facebook.com/metodosupera)
-  [metodosupera](https://www.instagram.com/metodosupera)
-  [metodosupera](https://www.youtube.com/metodosupera)
-  [supera.la/in](https://www.linkedin.com/company/supera.la/in)
-  [@MetodoSupera](https://twitter.com/MetodoSupera)

Expediente: Esta é uma publicação do SUPERA Ginástica para o Cérebro.
• Jornalista responsável: Isabella Rabelo • Direção Acadêmica: Solange Jacob
• Direção Pedagógica: Patrícia Lessa • Colaboração: Tatiana Olivetto
• Design e diagramação: Felipe Nunes

700 mil exemplares - Distribuição Gratuita

NEURONIZE-SE

Um estudo realizado por cientistas da Universidade de Madri, na Espanha, revela que o cérebro tem a capacidade de gerar novos neurônios ao longo de toda a vida em algumas estruturas cerebrais, como o hipocampo e áreas responsáveis pelo olfato. A pesquisa traz um novo olhar sobre a ideia de que os humanos já nascem com todos os seus neurônios prontos e que não há criação de novas células cerebrais. Segundo a pesquisadora responsável pelo estudo, “*geramos novas conexões neuronais conforme precisamos aprender coisas novas. E isso ocorre a cada segundo de nossas vidas*”. Por isso, manter o cérebro ativo é fundamental.

ALIMENTE SUA MEMÓRIA

Assim como nosso corpo, o cérebro também precisa ser nutrido com bons alimentos para se manter forte e saudável. Um dos nutrientes necessários para evitar esquecimentos é o ômega 3, que funciona como um ‘bloco de construção’ para as bilhões de células presentes no nosso cérebro, explica a nutricionista Sílvia Calil. Para incluí-lo na sua dieta e turbinar a memória, confira alimentos ricos na substância e seus benefícios:

Quinoa – A semente possui proteína, ferro, cálcio e vitaminas do complexo B. Além de contribuir para a memória, a quinoa fortalece cabelos, unhas e pele.

Linhaça – Dourada ou marrom, o alimento ajuda quem quer emagrecer, pois promove sensação de saciedade.

Salmão – O peixe reduz o colesterol, melhora o funcionamento do coração e aumenta a eficiência dos receptores de serotonina, proporcionando bom humor.

Couve – O vegetal funciona como um anti-inflamatório natural, é rico em ferro e fibras e tem mais cálcio que um copo de leite de vaca, ajudando a manter a saúde dos ossos e dentes.

“Cérebro direito” e “cérebro esquerdo”

Você já deve ter se deparado com a informação de que o lado direito do cérebro é criativo e o lado esquerdo é lógico. Esperamos não te decepcionar, mas... não é uma verdade absoluta! Os hemisférios do cérebro têm funções diferentes e interagem para a produção de qualquer resposta. Sua voz, por exemplo, é controlada pelo lado direito, porém, o idioma é comandado pelo esquerdo. Para desenvolver habilidades e manter o cérebro saudável, ele precisa ser exercitado por completo, de maneira integrada e harmoniosa. Assim, é possível ter agilidade no raciocínio, criatividade aguçada e uma memória incrível, tornando você uma pessoa mais preparada para os desafios cotidianos.

TIRE SEU DA CÉREBRO ZONA DE

CON FORTO!

VOCÊ JÁ OUVIU
FALAR DAS
NEURÓBICAS?
SAIBA COMO
FUNCIONA A
AERÓBICA DOS
NEURÔNIOS E
OS SEUS
BENEFÍCIOS
PARA O BOM
DESEMPENHO
DO CÉREBRO

A gente sabe que para ter o corpo saudável é importante se alimentar bem e praticar atividades físicas. Mas, e para manter o bom desempenho do cérebro? Parece estranho, mas ler de cabeça para baixo, escrever com a mão não dominante, fazer caminhos diferentes do que os de costume ou realizar atividades diárias no escuro podem contribuir para isso.

Essas atividades são chamadas de neuróbicas, ou seja, aeróbica para os neurônios! Para simplificar a explicação, podemos dizer que são práticas comuns do cotidiano, mas realizadas de forma diferente para tirar o cérebro da zona de conforto.

"No momento em que realizamos atividades de maneira inusitada, nosso cérebro é obrigado a fazer um esforço atencional maior e, assim, nossas conexões neurais são fortalecidas", explica Patrícia Prata, Diretora Pedagógica do Método SUPERA.

Essa descoberta tem fundamento na Neurociência, apresentada pela primeira vez pelos pesquisadores Larry Kats e Manning Rubin, da Universidade de Duke (Carolina do Norte), no livro "Aprenda a manter seu cérebro vivo".

Essas atividades fazem parte do curso de ginástica para o cérebro do SUPERA e têm por objetivo promover uma verdadeira mudança de hábitos para manter o cérebro ativo e, junto à prática de outras ferramentas, levá-lo a funcionar no máximo da sua potencialidade.

Segundo Mariuza Pregnotato, psicóloga especialista em Análise Cognitivo-Comportamental pela USP (Universidade de São Paulo), há várias pesquisas, estudos e

revisões de literatura sendo realizados que apresentam resultados significativos de melhora na performance cerebral após algum tipo de treino cognitivo, como a ginástica para o cérebro, que inclui a prática de neuróbicas.



?

SOMENTE
NEURÓBICAS SÃO
SUFICIENTES PARA
DESENVOLVER
HABILIDADES?

"Para exercitar o cérebro em sua totalidade é preciso mais que neuróbicas!", alerta Patrícia. "Apesar dessas atividades ajudarem a estimular a mente, a metodologia completa de ginástica para o cérebro do SUPERA proporciona resultados efetivos no desenvolvimento das habilidades cognitivas, socioemocionais e éticas, garantindo melhor qualidade de vida e desenvolvimento das habilidades cognitivas", completa.

DICAS DE NEURÓBICAS faça seu check-list e conquiste muito +

- ☐ Fale em voz alta o nome de tudo que você observar que comece com a letra F.
- ☐ Conte de 1 a 100 de trás para a frente.
- ☐ Passe o dia olhando as horas com o relógio de ponta cabeça.
- ☐ Com os olhos fechados, pegue objetos na bolsa, identificando-os apenas pelo tato.
- ☐ Feche os olhos por três minutos. Preste atenção aos ruídos à sua volta e nomeie-os.
- ☐ Escolha um objeto e diga dez coisas diferentes que você pode fazer com ele.
- ☐ Faça uma refeição de olhos e nariz tapados e perceba a sensação (textura, sabor e cheiro).

Quando ouvimos falar em 'exercícios', muitas vezes, pensamos em atividades físicas. Porém, além do corpo, existe outra parte do nosso organismo que precisa estar sempre em treinamento: o cérebro. Esse importante órgão também necessita ser tirado da sua zona de conforto com variedade e frequência para ser desenvolvido, não perder funcionalidades e manter-se jovem.

NICETTE BRUNO E BETH GOULART PRATICAM GINÁSTICA PARA O CÉREBRO



Com esse intuito, as atrizes passaram a exercitar o cérebro e se juntaram aos mais de 120 mil alunos que já se desenvolveram com a rede SUPERA Ginástica para o Cérebro.

Elas estão fazendo aulas em uma unidade SUPERA no Rio de Janeiro (RJ) com o objetivo de manter o cérebro ativo e desenvolver habilidades que vão contribuir para que tenham melhor desempenho no trabalho e na vida pessoal, garantindo-lhes maior qualidade de vida.

"É muito gostoso, divertido e você aprende brincando! O processo é muito lúdico, e eu estou

indo muito bem (risos). O fato de você se concentrar e fazer as contas no ábaco, por exemplo, faz com que seu cérebro desperte de verdade", comenta Beth Goulart sobre a sua experiência.

Além de acreditarem nos benefícios de se manter o cérebro sempre ativo, ambas as experientes atrizes creem que a prática contribui – além de tudo – para a felicidade.

Nicette Bruno complementa dizendo que é muito importante nos preocuparmos com a saúde do nosso cérebro em todas as fases da vida – principalmente, depois dos 60 anos. *"Nós precisamos exercitá-lo. O SUPERA nos ajuda a ter essa consciência e, principalmente, estarmos mais alegres, felizes e participantes da vida", conta a atriz.*

A ginástica para o cérebro pode ser praticada por pessoas de todas as

idades. Por meio de uma série de ferramentas divertidas e desafiadoras, os alunos melhoram habilidades cognitivas como memória, concentração, raciocínio e criatividade; e, ainda, habilidades socioemocionais, como autoestima, autoconfiança e sociabilidade.

NÓS PERGUNTAMOS E ELAS RESPONDERAM ❤️

COMO VOCÊS ACREDITAM QUE A GINÁSTICA PARA O CÉREBRO IRÁ CONTRIBUIR PARA AS SUAS VIDAS NOS ÂMBITOS PESSOAL E PROFISSIONAL?

Nicette - Estimulando nossa atenção, memória, coordenação motora... Enfim, nos ajudando a participar da vida de modo mais consciente!

Beth - A partir do momento em que seu cérebro melhora, você também desenvolve sua saúde, seu bem-estar, autoestima e capacidade criativa de ser mais feliz e realizar seu propósito na vida.

POR QUE VOCÊS CONSIDERAM IMPORTANTE CUIDAR DO CÉREBRO?

Porque através do cérebro conseguiremos pensar e realizar sonhos.

Porque é o órgão mais importante do corpo, e o responsável por todo o bom funcionamento do organismo.

GINÁSTICA PARA O CÉREBRO É SAIR DA ZONA DE CONFORTO. EXISTE ALGO COMPLETAMENTE "FORA DA ROTINA" QUE VOCÊS NÃO REALIZARAM AINDA, PORÉM GOSTARIAM?

Deve existir, por isso estamos com vontade de aprender! (risos)

Gosto muito de estudar novas culturas, filosofia, novas línguas e literatura. Além de fazer parte de meu trabalho, ler e estudar abre meus horizontes e me faz ser uma pessoa melhor.

QUE DICAS VOCÊS DARIAM PARA QUEM QUER SE MANTER SAUDÁVEL?

Exercitar o cérebro nos ajuda a manter uma vida mais saudável.

Exercite seu corpo e sua mente. Faça a diferença em sua vida e na vida de alguém. Use suas capacidades para melhorar o mundo!

DESAFIOS

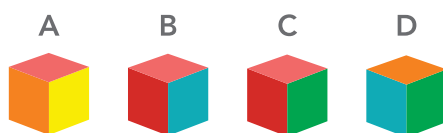
TREINE SEU CÉREBRO E GANHE BENEFÍCIOS PARA A VIDA

- 1 Junte de dois em dois os pedaços de palavras e forme termos que se referem à natureza.

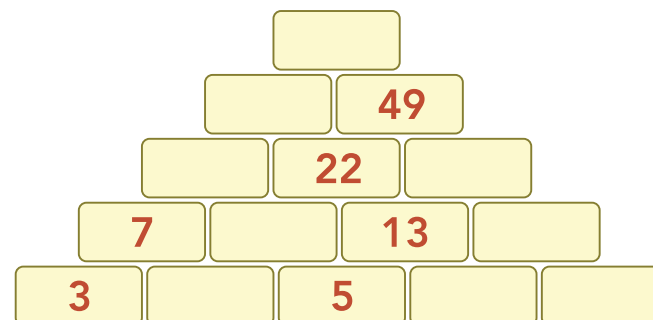
Ela, oeira, va, oa, ua, anha, agem, chu, ume, vão, mal, moto, ter, vent, mont, cão, árv, ani, tro, nuv, vul, em, ania, ta, leg, mpago, ág, estr, fru, cach, com, ore, lag, eta, ra, relâ, zonte, pais, terre, hori.

- 2 Em um minuto, escreva tudo o que se lembra cuja cor é amarela.

- 3 Cubos coloridos.
Qual dos cubos abaixo representa o cubo planificado?



- 4 Complete os blocos vazios da pirâmide. Observe que cada bloco corresponde à soma dos blocos que o sustentam.



- 5 Chegou a hora de estimular sua criatividade!
Crie um desenho a partir do que vê.



RACHE A CUCA! CONFIRA
SUAS RESPOSTAS NO SITE
E ENCONTRE MAIS DESAFIOS



supera.la/desafiors7



Não adianta negar ou fugir: todo mundo envelhece. Esse é um processo que acontece diariamente: quando você terminar de ler esta frase, já estará mais velho do que quando começou.

Com isso, inevitavelmente, nosso organismo sofre mudanças em seu ciclo de vida, fazendo com que sejam necessárias algumas adaptações. Mas antes de tomar qualquer providência, é importante saber o que é credição popular e o que é verdade acerca do envelhecimento.

A especialista no assunto, Thaís Bento Lima, gerontóloga docente na Universidade de São Paulo (USP) e consultora do SUPERA, conta que existem algumas frases sobre idosos que vêm sendo repetidas ao longo do tempo e são “naturalizadas”, levando as pessoas a não se questionarem a respeito. “Mas não é bem assim”, diz ela.

Mito 1

Velhice = doenças

Este mito está tão enraizado no pensamento da sociedade atualmente que, se você tiver qualquer doença depois dos 60 anos, vai pensar: “É porque estou ficando velho!”. Não podemos generalizar.

Se uma pessoa é hipertensa e toma os medicamentos prescritos, podemos afirmar que ela tem uma doença controlada e uma vida saudável. Muitas pesquisas apontam que existem milhares de idosos de qualquer idade esbanjando saúde!

Mito 2

Todo idoso tem falhas de memória

É perfeitamente possível manter a memória funcionando de modo saudável e ativo mesmo depois dos 60 anos.

O que acontece é que algumas mudanças no estilo de vida e outras mudanças sutis que acontecem biologicamente no cérebro resultam em um desempenho diferente do funcionamento das habilidades mentais - principalmente, na atenção, que está diretamente ligada à memória.

“O que define uma boa memória é a capacidade de acessar com facilidade as informações que retemos ao longo da vida. Viver atenta e intensamente o presente também é uma forma de reter informações”, explica Solange Jacob, Diretora Acadêmica do Método SUPERA Ginástica para o Cérebro.



Mito 3

Com o envelhecimento, a produtividade e a economia dos países vão desacelerar

Aumenta cada vez mais o número de idosos ativos, saudáveis e dispostos. De acordo com uma pesquisa realizada pelo Datafolha, o número de pessoas com mais de 60 anos empregadas ou buscando emprego aumentou de 20 para 26% entre 2007 e 2017.

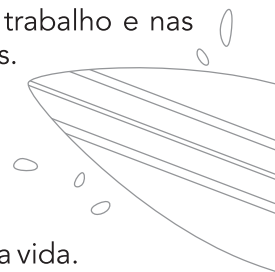
Hoje, o público 60+ tem grande peso na economia brasileira, pois são indivíduos mantenedores de muitas famílias, que movimentam o mercado do turismo nacional e ainda estão ativos no mercado de trabalho e nas ações de voluntariado de instituições filantrópicas e públicas.

Mito 4

É inútil mudar o estilo de vida depois dos 60

Adotar hábitos saudáveis é benéfico em qualquer fase da vida.

“Quando mantemos a mente ativa, garantimos o que os neurocientistas chamam de reserva cognitiva: a capacidade que o cérebro tem de tolerar ou lidar melhor com alterações. Por isso, construí-la desde cedo é determinante! Porém, mesmo quando começamos a exercitar o cérebro depois dos 60 anos, é possível postergar o declínio das habilidades cognitivas, mantendo sua boa performance. O importante é não se acomodar!”, diz a gerontóloga Thaís Bento.



VOCÊ SABE DIZER

DE ONDE SURTIU O SUPERA?

Seria muito óbvio dizer que o SUPERA nasceu de um caso de superação. Vamos, então, contar essa história sob outro viés: trata-se de uma história de amor entre pai e filho.

13 ANOS DE HISTÓRIA • MAIS DE 120 MIL VIDAS TRANSFORMADAS

Antônio Carlos Perpétuo, patamar inicialmente presidente fundador do inesperado e, hoje, já SUPERA, teve a ideia ao transformou a vida de mais de ajudar seu filho a se 120 mil pessoas de todas as concentrar nos estudos, idades.

**DO INTERIOR
DE SÃO PAULO
PARA... TODO O PAÍS!**

Empreendedor nato, logo pensou: "Se com isso posso ajudar meu filho, por que não ajudar a transformar outras milhares de vidas pelo Brasil?"

A partir daí, Antônio Carlos se uniu a uma equipe de pedagogos e neurocientistas 2018, a rede inaugurou, em que contribuíram para a formação do método de ginástica para o cérebro. Ele foi aplicado pela primeira vez há 13 anos, na escola que até hoje funciona em São José dos Campos, interior de São Paulo. O sucesso foi tão grande que logo tornou-se uma franquia.

Com o passar do tempo, os alunos da rede começaram a colher resultados também na vida profissional e pessoal, o que levou a franquia a um

Não à toa, o SUPERA cresce a passos largos e, atualmente, tem 350 unidades espalhadas de norte a sul do Brasil, em todos os estados do território nacional. Só em 2018, a rede inaugurou, em média, uma franquia por semana. E, neste ano, deve seguir no mesmo ritmo.

A qualidade dos serviços prestados pela franquia é comprovada por meio dos inúmeros prêmios conquistados ao longo da trajetória. Você sabia que o SUPERA é a primeira empresa brasileira a conquistar o selo "Empresa Amiga do Idoso" concedido pela ABG (Associação Brasileira de Gerontologia)?

Além disso, a rede de escolas de ginástica para o cérebro já conquistou oito Selos de Excelência da Associação Brasileira de Franchising (ABF), foi eleita uma das Melhores Franquias do Brasil pela Pequenas Empresas & Grandes Negócios e recebeu o prêmio Top 25 do Franchising pelo Grupo Bittencourt.



ATUAL SEDE SUPERA 2019

Ufa! São tantas conquistas – tanto do SUPERA quanto dos nossos alunos – que você precisa conferir de perto. Vá até a unidade mais próxima de você e conheça:

supera.la/unidades



COM A
PALAVRA

"O cérebro é fundamental para qualquer coisa que se faça, sobretudo nos esportes. Exercitando minha mente, melhorei a coordenação motora fina e reflexos, além de outras habilidades importantes para a boa performance no jiu-jitsu e na vida"

Orlando Saraiva | 67 anos | Profº de Judô, Jiu-jitsu, Defesa Pessoal e MMA
Aluno do SUPERA Araras (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 | 21 anos | Estudante de Medicina
Aluna do SUPERA Bento Gonçalves (RS)

"Me impressiona o fato de que os exercícios realmente melhoram a atenção e a memória. É interessante ainda por prevenir das dificuldades que o envelhecimento traz de forma natural para o cérebro, mantendo o desempenho das nossas habilidades"

Dr. Flávio Leitão | 80 anos | Neurocirurgião
Aluno do SUPERA Fortaleza Parquelândia (CE)



"Antes de começar o SUPERA, eu era um aluno 'mediano'. Tinha dificuldade de me concentrar, interpretar questões e falhas de memória... Agora consigo tirar a nota máxima nas provas"

Lucas da Silva | 13 anos | Estudante
Aluno do SUPERA Dourados (MS)

EI... VOCÊ AÍ... SABE COMO FUNCIONA A AULA GRÁTIS DO SUPERA?

Pra começo de conversa:
você sabia que pode solicitar uma aula

100% GRATUITA

para experimentar o método de ginástica
para o cérebro do SUPERA?

A gente oferece essa vivência para que
você conheça na prática um “gostinho”
de como exercitar o cérebro pode
contribuir para a alta performance nos
estudos, no trabalho e no dia a dia.

Quer melhorar as notas do seu filho?
Passar no vestibular? Ser promovido no
trabalho? Garantir mais qualidade de
vida? Esse é o momento de você nos
dizer quais são seus objetivos e a gente
conta como pode te ajudar.

NOS ENVIE UMA MENSAGEM AGORA MESMO
COM SEU **NOME** E A **CIDADE** ONDE VOCÊ MORA
E NÓS ENTRAREMOS EM CONTATO
PARA AGENDAR A SUA **AULA GRÁTIS!**

whatsapp

(12) 99654.8412



**UM CÉREBRO TREINADO
PODE TE LEVAR PARA MAIS
PERTO DOS SEUS SONHOS**

AUMENTE SUA PERFORMANCE E SUA QUALIDADE DE VIDA

Desenvolvido por pesquisadores
brasileiros e estrangeiros que atuam nos
campos da Neurociência, Psicologia e
Educação, o Método SUPERA treina seu
cérebro para que ele esteja pronto para
tudo, melhorando a performance na vida
acadêmica, pessoal, profissional e
mantendo sua mente saudável.

Com aulas desafiadoras e divertidas, o
método estimula a interação e troca de
experiências entre pessoas de todas as
idades. As aulas são baseadas na prática
de jogos lúdicos, resolução de desafios,
dinâmicas em grupo, manuseio do ábaco,
entre outras atividades.



Aprimore
seu raciocínio
e criatividade



Viva com
uma memória
mais ágil



Melhore sua
coordenação
motora



Desenvolva
autoconfiança
e autoestima



Aumente
seu foco e
concentração



Mantenha
sua mente
saudável e ativa

CONQUISTAS DE ALUNOS SUPERA

“ Busquei o SUPERA para melhorar a concentração do meu filho nos estudos. Logo no começo do curso, a dificuldade em matérias como Inglês, Geografia e História diminuiu consideravelmente. Até as tarefas de casa se tornaram prioridade para ele”

Flavia Gonella, mãe do João, 8 anos

“ Com o SUPERA melhorei minha concentração. No trabalho, consigo dividir minha atenção em atividades simultâneas e tomo decisões com mais facilidade e discernimento”

Valdemi Gomes, 49 anos

“ As mudanças em minha vida estão sendo “mais rápidas” do que eu esperava. Superei minhas expectativas com o desenvolvimento da memória, trabalho em equipe, estratégias, raciocínio lógico e, assim, melhorei minha qualidade de vida”

Eliane Bergamasco, 68 anos

DESPERTE SEU CÉREBRO FAÇA SUPERA.



CONCENTRAÇÃO
RACIOCÍNIO
CRIATIVIDADE
MEMÓRIA
AUTOESTIMA
MENTE SAUDÁVEL

PARA TODAS
AS IDADES



AGENDE SUA
AULA GRÁTIS

Use seu cérebro. Não descarte em vias públicas.

Supera

metodosupera.com.br

Obrigado 