

MANUAL

60+



super@

Ginástica para o Cérebro



Introdução



QUE ESTILO DE VIDA VOCÊ ADOTOU PARA CHEGAR COM SAÚDE AOS 60 ANOS DE IDADE?

Sim, as escolhas que você fez até aqui têm um impacto considerável sobre seu processo de envelhecimento. Médicos, gerontólogos, geriatras e neurocientistas afirmam que a forma como cada um vive pode resultar em uma velhice ativa, alegre e saudável ou em problemas de saúde como hipertensão, diabetes e uma maior incidência de doenças neurodegenerativas.

Sabemos hoje que é importante cuidar dos nossos hábitos alimentares, ter atividades intelectuais e praticar atividades físicas desde pequenos. Antigamente, não tínhamos acesso tão fácil à informação para prevenir doenças. Então, vamos lá, chegou a hora de recuperar o tempo perdido e tomar as providências necessárias em busca do bem-estar.

Neste e-book, você vai encontrar dicas e orientações para viver bem esta fase tão rica e longa da vida. Afinal, com os recursos e a expectativa que temos hoje, os 60+ representam um período de 30 anos de vida.

Sim, é verdade que a partir dos 60 anos o corpo e a mente sofrem os efeitos do tempo. Alguns profissionais de saúde, como os neurologistas, os geriatras e os gerontólogos, vão entrar na agenda. Mas isso não quer dizer que a qualidade de vida vai cair.

Ao final deste guia, você vai estar ciente dos cuidados que pode ter para manter a autoestima em alta e sentir-se saudável. Vai saber também como exercitar seus neurônios para ter a mente ativa. Anime-se! Você chegou à melhor fase da sua vida!

BOA LEITURA!



1

BEM-VINDO À TURMA DOS 60+



Quando pensamos em 60+, um estereótipo logo nos vem à cabeça: um senhor com cabelos brancos, sentado em uma cadeira de balanço, ou uma senhora com uma bengala e um semblante repleto de quietude. Mas os 60+, que começam quando os homens ou mulheres atingem os 60 anos, tem hoje inúmeros recursos para mudar esse conceito.

Uma coisa é fato: o Brasil está envelhecendo. De acordo com estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de brasileiros com mais de 60 anos está aumentando muito mais rápido do que a média registrada em outros países. Enquanto o resto do mundo terá o dobro de idosos até 2050, o Brasil terá o triplo.

O Brasil tem 12,5% da população com mais de 60 anos e, até 2050, terá 30%. Ou seja, será considerada uma nação sábia e experiente: aquelas que têm mais de 14% da população constituídas por idosos, como a Inglaterra, França ou Canadá.

1

BEM-VINDO À TURMA DOS 60+

Pois é, a cada ano, 650 mil brasileiros atingem a gloriosa casa dos 60 é o momento em que ganham o atendimento preferencial, os descontos nas entradas do cinema e as vagas exclusivas nos estacionamentos. Mas precisamos admitir também que, iniciar esta nova fase da vida tem seus momentos de desconforto. Por isso, dedicamos um capítulo inteiro, e justo o primeiro, para desconstruir esse paradigma. Se a vida não começa aos 60, ela no mínimo fica melhor.

Duvida? Vamos ver:

A vida começa aos 60, não mais aos 40

Os baby boomers, a geração de nascidos entre 1945 e 1960, estão longe de ser aposentados em cadeiras de balanço, assistindo novelas na TV. Ao contrário, eles não encaram o final do ciclo de trabalho como o fim da vida útil, mas sim como uma nova oportunidade de realizar sonhos e adquirir novas experiências. E, de preferência, com tempo e dinheiro.

Ou seja, é chegada a hora de conquistar aquela casa na praia, aquele sossego no final da tarde ou viajar pelo mundo. Na verdade, não são abandono e solidão as palavras que regem a vida dos novos idosos, e sim liberdade e autonomia. Aproximadamente 65% das mulheres nessa faixa etária vivem sozinhas (no caso dos homens, o número é 31%). E 71% dos idosos têm independência financeira. No passado, a idade tinha uma conotação de perda e, ainda mais, de declínio. Agora, esta fase abre caminhos e traz novas possibilidades.

1

BEM-VINDO À TURMA DOS 60+

Atualmente, existe uma atenção diferenciada para a qualidade do envelhecimento. Considerados verdadeiros atores políticos e importantes consumidores, os idosos têm seu lugar dentro da sociedade. Em resumo, hoje podemos dizer que os 60 são os novos 40. Sabemos que os idosos estão mais preocupados com o bem-estar, abertos a encarar as mudanças na saúde e adaptar-se a novas rotinas para um envelhecimento saudável.

Mudanças na saúde após 60 anos: como gerenciá-las

Como falamos anteriormente, durante anos os idosos foram considerados sinônimos de pessoas incapazes que precisavam da ajuda constante de terceiros. Agora homens e mulheres com mais de 60 estão ativos, vivendo com muita saúde e um grande sorriso no rosto.

Para isso, é preciso estar ciente dos riscos e saber gerenciá-los: Nas próximas páginas, você confere as alterações mais importantes que ocorrem no corpo com a chegada dos 60+ e como enfrentá-las.

1

BEM-VINDO À TURMA DOS 60+

Diminuição do paladar

A partir dos 60 anos, é normal que aconteça uma diminuição na percepção dos gostos doces e salgados das comidas. A principal causa disso é a atrofia das papilas gustativas – responsáveis pelo paladar – somada em alguns casos ao uso de medicamentos. Por isso, cuidado: existe uma tendência natural dos 60+ em querer acrescentar pitadas extras de sal e açúcar aos alimentos.

O que fazer?

Uma alternativa, neste caso, é incluir temperos naturais, como alho, cheiro verde, cebola, orégano e manjericão, que realçam o sabor dos alimentos. Quando notar que isto está acontecendo com você, dobre a atenção na composição do prato. Com a perda do paladar, aumentam as chances dos quadros de desnutrição.



1

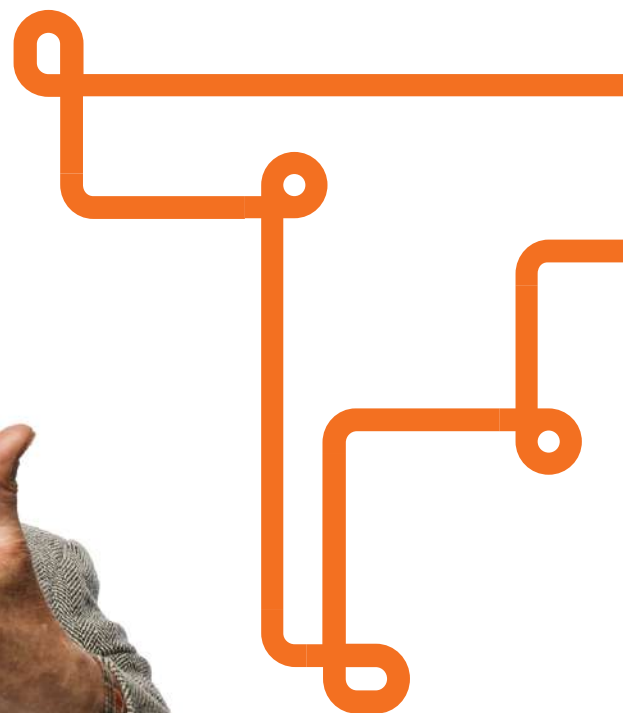
BEM-VINDO À TURMA DOS 60+

Alteração no olfato

O processo de envelhecimento inclui também alterações nos sentidos, entre eles o olfato. A atrofia das glândulas mucosas ocasionam, na maioria das vezes, o ressecamento do muco e também a obstrução nasal. Isso pode explicar a dificuldade de algumas pessoas em identificar odores. Um dos sinais que mostram a diminuição da perda olfativa é a diminuição do apetite. Assim como as alterações no paladar, esse quadro pode resultar em desnutrição.

O que fazer?

Para facilitar a ingestão dos alimentos, capriche na decoração do seu prato, assim como no preparo. Coloque os sentidos para funcionar. Treine o olfato a cada refeição, esforçando-se para sentir o cheiro da comida. Caso tenha dificuldades neste sentido, vale a pena consultar um nutricionista.



1

BEM-VINDO À TURMA DOS 60+

Dificuldade em se ater a duas atividades ao mesmo tempo

Existe uma área do cérebro que é responsável pela atenção dividida – o que os especialistas afirmam que é ativada. Durante o envelhecimento, é comum que as pessoas mostrem dificuldades em gerenciar informações como também em reter dados durante uma atividade. Isso desacelera a capacidade de alternar as tarefas, prejudicando consideravelmente o desempenho. Um dos sintomas mais frequentes é não lembrar assuntos que foram comentados em momentos casuais, na hora em que estava assistindo televisão, por exemplo.

O que fazer?

Uma forma de lidar com isso é estimular o cérebro com exercícios cognitivos e com atividades que envolvam tarefas simultâneas. Falaremos mais sobre isto no capítulo 4.



1

BEM-VINDO À TURMA DOS 60+

Músculos e ossos mais frágeis

Com o passar dos anos, os ossos ficam enfraquecidos: eles crescem somente até os 20 anos. Depois disso, a densidade aumenta até os 35 anos e, então, começa a diminuir progressivamente. A mesma coisa acontece com os músculos: depois dos 65 anos de idade, começamos a perder massa muscular, mais ou menos 1% a cada ano.

O que fazer?

As pessoas que praticaram exercícios quando jovens tardam mais a apresentar esse tipo de problema. A dica aqui é adotar novos hábitos, aumentando a prática de exercícios físicos. Para começar, é recomendado fazer caminhadas e ir aumentando a frequência. Antes, consulte um médico cardiologista.



1

BEM-VINDO À TURMA DOS 60+

Pele seca

Talvez a pele seja o que demonstre mais claramente os sinais de envelhecimento. Além da redução da quantidade de água no corpo, a perda do tecido de sustentação, a alteração na pigmentação de pele, a diminuição dos pelos e das glândulas sudoríparas e sebáceas resultam em uma pele mais ressecada, com menos elasticidade e mais frágil, o que pode ocasionar mais machucados e infecções.


O que fazer?

Para manter a saúde da pele, você pode também adotar novos hábitos, como ingestão de água, banhos com sabonetes neutros e uso de hidratantes no corpo e no rosto.

Sabemos que adotar novos hábitos nem sempre é fácil. Alguns especialistas dizem que, para adquirir um novo hábito, você precisa repeti-lo durante 21 dias seguidos. Você pode também contar com a ajuda de profissionais. Lembre-se: é importante cuidar da sua saúde a vida inteira, mas depois dos 60 precisamos redobrar os cuidados. Vamos conversar mais sobre isso no capítulo seguinte.


2

A IMPORTÂNCIA DE SE CUIDAR NOS 60+



Envelhecer definitivamente não é assistir o tempo passar. Existe uma grande diferença entre o envelhecimento bem-sucedido e aquele totalmente associado à diminuição das capacidades físicas e mentais de forma gradual. As mudanças vão chegar e algumas alterações nas atitudes podem ajudar. Aproveite que agora você tem mais tempo e capriche nos cuidados consigo mesmo.

Primeiro, é importante se conscientizar, ter determinação e coragem para movimentar-se, abrir mão de alguns alimentos ou ainda exercitar o intelecto. As vantagens com certeza vão justificar seus esforços.

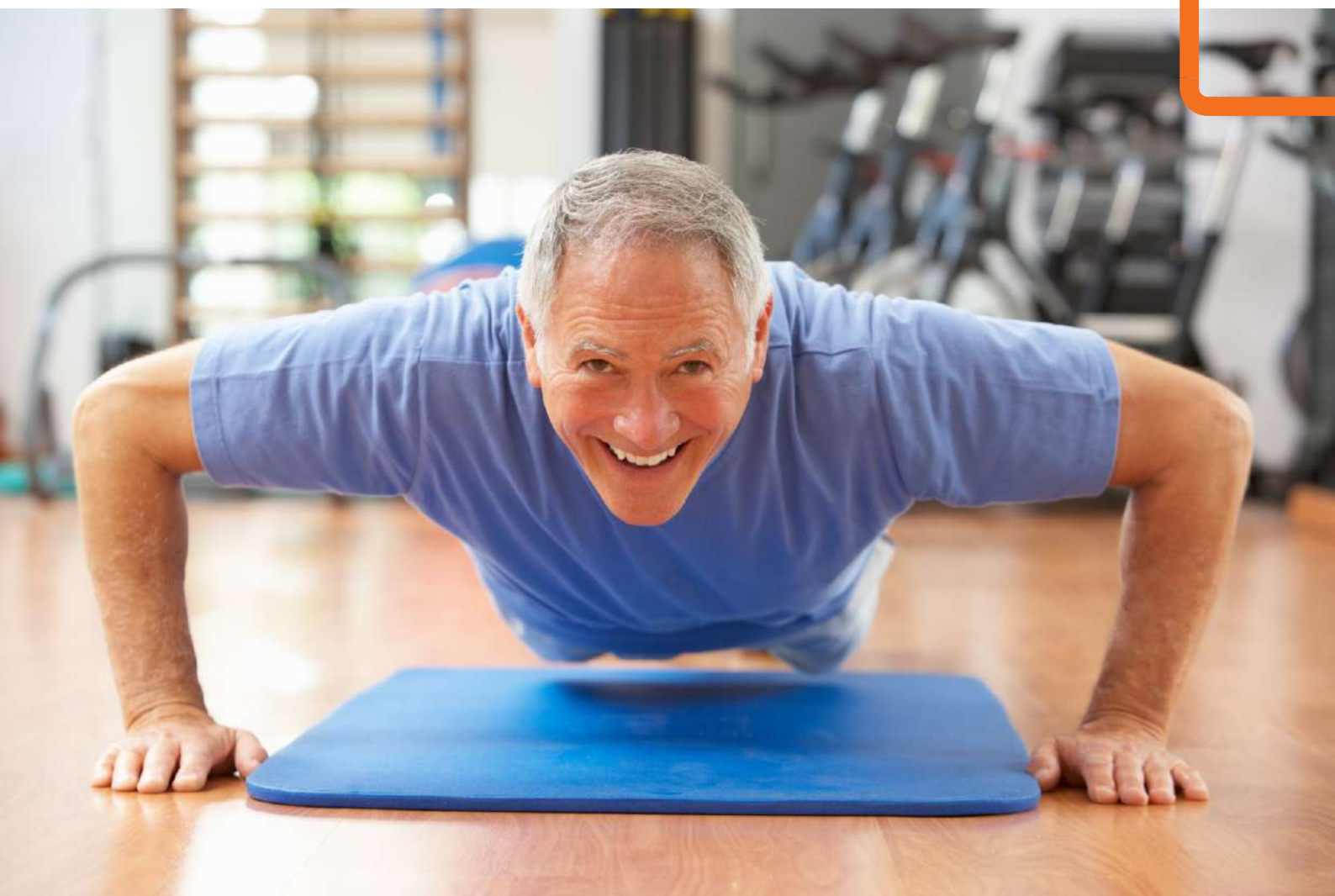


A medicina atual privilegia a prevenção, que começa cedo, e a abordagem médica mudou não só para os idosos. Agora, desde a infância, a ideia é cuidar da saúde como um todo e não apenas de alguma doença apresentada num determinado momento da vida.

2

A IMPORTÂNCIA DE
SE CUIDAR NOS 60+

Mas nunca é tarde para começar a cuidar do corpo e da mente. Os exercícios físicos adequados mantêm o organismo ativo e ajudam a prevenir doenças, e a atividade intelectual funciona como uma ginástica cerebral, que cria uma poupança cognitiva, evitando perdas de raciocínio e memória.



2

A IMPORTÂNCIA DE SE CUIDAR NOS 60+

Mesmo que você nunca tenha gostado de médicos, agora precisa mudar. Eles são importantes, sobretudo nesta fase da vida. Procure especialistas para cada caso. Você precisa e merece cuidados especiais:

Profissionais que podem te ajudar a enfrentar bem o processo de envelhecimento:

Nem todo mundo sabe exatamente o especialista que deve consultar. Então, separamos uma lista de profissionais e suas respectivas funções:

Geriatra

Um geriatra ajuda na prevenção e promoção da saúde, com cuidados paliativos e o tratamento de doenças. Sua atuação inclui desde as orientações para um envelhecer mais saudável até a reabilitação do idoso.

Como ele atua?

A geriatria faz avaliações clínicas, como aspectos psicossociais, escalas e testes. Além de tratar doenças consideradas comuns nos idosos, como demências, hipertensão arterial, osteoporose, esse profissional também cuida de problemas que possam ter mais de uma causa, como tonturas, incontinência urinária e risco de quedas.

2

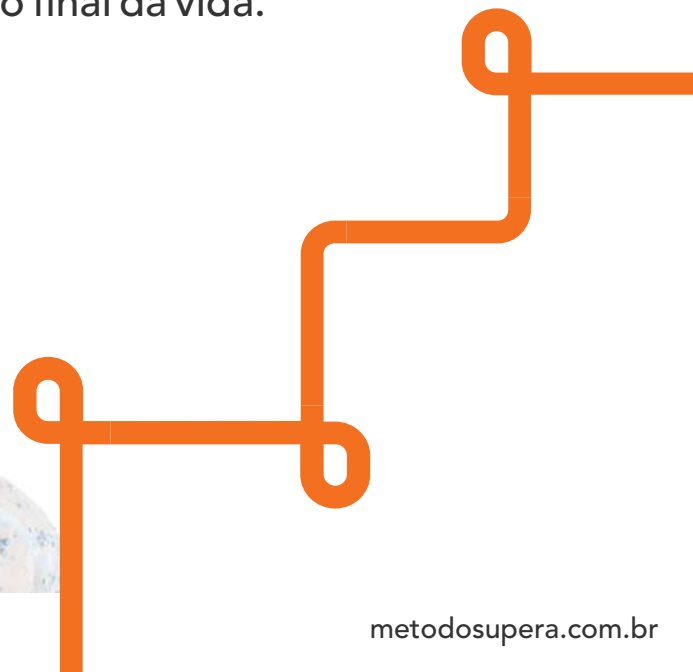
A IMPORTÂNCIA DE SE CUIDAR NOS 60+

Gerontólogo

A palavra gerontologia significa estudo do envelhecimento nos mais diversos aspectos – biológicos, psicológicos, sociais, entre outros. Os profissionais ligados a essa ciência possuem uma formação diversificada e interagem tanto entre si como com outros profissionais – entre eles, o geriatra.

Como ele atua?

Ele faz um levantamento dos interesses dos idosos, ajudando a elaborar um novo projeto de vida, definir algumas atividades para a rotina e proporcionar uma vida digna. Orienta sobre certas intervenções. Cria condições ambientais com o objetivo de proporcionar qualidade na velhice, com foco nos mais diferentes espaços frequentados por pessoas desta faixa etária. Além disso, o gerontólogo identifica certas intervenções indicadas para doenças progressivas e consideradas irreversíveis, com base em todos os aspectos físicos, espirituais, psíquicos e sociais – e ainda estende essa atenção aos familiares com o objetivo de promover o bem-estar e a dignidade do idoso até o final da vida.



2

A IMPORTÂNCIA DE SE CUIDAR NOS 60+

Neurologista

Esse especialista também é um médico que trata dos distúrbios estruturais do sistema nervoso. Lida, especificamente, com o tratamento e diagnóstico de todas as enfermidades que envolvem o sistema nervoso central, autônomo e periférico.

Como ele atua?

O neurologista é treinado para diagnosticar, investigar e ainda tratar distúrbios considerados neurológicos, como enxaquecas, tonturas, dores de cabeça, hipertensão, entre outras.



3

A IMPORTÂNCIA DA AUTOESTIMA

**Você renasce aos 60
Recupere sua autoestima**

Hoje, a vida começa mesmo é aos 60, uma tendência que já cunhou o termo “gerontolescência” – a adolescência da idade madura. Ou seja, a ideia de recomeço, de evolução, de recuperação da autoestima, de amor próprio: a busca pela realização dos sonhos está presente.

Isso está acontecendo porque as pessoas estão chegando aos 60+ com muito mais energia e saúde. Hoje, todos têm acesso fácil a informações sobre como melhorar a condição de vida. Os gerontolescentes chegam aos 60 e ultrapassam essa idade dotados do espírito imediatista da juventude.

Nestes casos, a autoestima está elevada. Essa recuperação da autoestima dá voz aos idosos, e isso influencia em sua forma de viver e encarar a sociedade. Não apenas no que diz respeito à saúde, mas também na busca pelo entretenimento e nas exigências sobre o espaço público.

3

A IMPORTÂNCIA DA AUTOESTIMA

Amor próprio e os 60+

Independentemente de ter 10 ou 60 anos, uma boa autoestima ajuda na saúde e na autorrealização, evitando problemas como fobias, medos, dificuldades, depressão. Por isso, ter uma autoestima elevada é fundamental para desfrutar de um envelhecimento de qualidade. Isso significa:

- Conservar-se íntegro, física e psicologicamente;
- Ser mais seletivo nos seus relacionamentos, cercando-se de pessoas que fazem bem e transmitem bons pensamentos. Mesmo que a rede de amizade de uma pessoa mais idosa seja, normalmente, menor em quantidade, é sempre marcada por relações de grande afinidade, companheirismo e sinceridade;
- Evitar que certo preconceito da sociedade interfira na sua admiração por você mesmo. Não criar opiniões sobre você mesmo baseado no que os outros pensam;
- Fazer atividade física para garantir uma modificação no esquema corporal e – automaticamente – se tornar mais ativo, flexível e saudável;
- Cuidar da higiene e da aparência física: mantenha os cabelos cortados e pintados. Use maquiagem e perfume, e capriche na limpeza das roupas
- Melhorar o convívio com a família (filhos e netos) e com os amigos.

3

A IMPORTÂNCIA DA AUTOESTIMA

Um idoso saudável e com a autoestima alta pode dedicar mais tempo às coisas que gosta e aprender habilidades novas, aproveitando a grande vantagem que os 60+ proporcionam: a sabedoria.

Como melhorar a autoestima em 9 passos:

1) Vista-se como quiser e como se sentir confortável

A roupa que usamos diz muito sobre quem somos. Se quiser colocar algo que ache bonito, use! Se puder, dê-se o luxo de contratar um consultor de imagem, um profissional que vai combinar seu jeito de ser com as roupas que você usa! O consultor de imagem pode também ajudar a fazer compras de roupas.

2) Coma bem

Uma alimentação rica e variada supre o organismo de nutrientes e vitaminas que dão energia e vitalidade. Procure alimentos naturais, de preferência orgânicos. Faça feira, cozinhe para você, mesmo que seja sozinho. Os alimentos cozidos em casa, ao vapor, com pouco sal, são melhores para a saúde do idoso.

3

A IMPORTÂNCIA DA AUTOESTIMA

3) Dê um presente para você mesmo

Ainda que seja bom sermos rigorosos com alimentação e economia, permita-se alguns luxos de vez em quando. Matricule-se num curso de dança, compre uma joia, viaje com seus netos e receba uma massagem, por exemplo. Cuide de você um pouco mais. Um mimo pode ser uma ida ao salão de beleza, ou ao estádio de futebol para ver aquele jogo do seu time de coração.

4) Durma bem

É durante o sono que seu corpo descansa, a mente relaxa e repassa tudo o que você viveu durante o dia. Para os idosos que costumam ter insônia, a meditação é uma boa dica.

5) Pratique esportes

Do mesmo modo que ter uma alimentação equilibrada e dormir 8 horas por dia faz muito bem, ter uma vida ativa ajuda a manter a saúde do corpo. Além disso, as atividades físicas potencializam os efeitos dos estímulos que damos ao nosso cérebro.



3

A IMPORTÂNCIA DA AUTOESTIMA

6) Cultive seus hobbies

Faça uma lista de hobbies ou coisas que te dão prazer e inclua-as em sua rotina. Reveja seus planos, adote novos projetos e planeje formas de executá-los.

7) Estimule sua mente

Aprender coisas novas e manter-se atualizado sobre o que se passa na sociedade são formas de exercitar os neurônios, mantendo seu cérebro ativo. Isto pode fazer você se sentir mais inteligente e conectado.

8) Faça algo por alguém

Uma ação altruísta nos faz sentirnos melhor com nós mesmos e ainda aumenta a nossa autoestima. Ajudar o outro pode ser uma forma de manter relacionamentos saudáveis.

9) Rodeie-se de pessoas boas

Busque sempre a companhia de pessoas que lhe proporcionam bem-estar. Fazer amigos é uma excelente forma de manter corpo e cérebro ativos.



4

COMPORTAMENTO E HÁBITOS PARA MELHORAR SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO

O corpo precisa de ginástica, e o cérebro também. Com o envelhecimento, é muito comum começar a sentir dificuldade em achar o termo correto durante uma conversa. Isso acontece porque nossa capacidade de processar informações fica mais lenta. A atenção tende a ficar prejudicada, o que implica na perda da memória de trabalho (quando precisamos memorizar algo e usar na sequência, como decorar um número de telefone) ou da memória episódica (a de histórias e eventos do passado).

As funções chamadas cognitivas, como raciocínio, memória, velocidade de processamento e dos reflexos, também diminuem conforme os neurônios vão envelhecendo. Por isso, o ideal é continuar estimulando o cérebro para que esse prejuízo seja o menor possível.

4

COMPORTAMENTO E HÁBITOS PARA MELHORAR SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO

Os benefícios da Ginástica para o Cérebro.

O nosso cérebro está envolvido em todas as atividades que realizamos diariamente, tanto na vida pessoal quanto profissional. Com o aprimoramento das capacidades do cérebro, quem pratica a ginástica cerebral começa a se sentir mais sociável e confiante. Confira agora outros benefícios de se exercitar o cérebro:

- Aumenta a reserva cognitiva;
- Melhora a coordenação motora;
- Proporciona independência com memória ágil;
- Desenvolve autoconfiança e autoestima;
- Aumenta a atenção e o foco;
- Alivia o estresse;
- Desenvolve múltiplas inteligências (lógico-matemática, linguística, pessoal).



4

COMPORTAMENTO E HÁBITOS PARA MELHORAR SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO

Como praticar a ginástica cerebral?

Caminhar, correr, nadar... Assim como existem muitas modalidades de esporte, existem diversas atividades para estimular o cérebro. Jogos, exercícios cognitivos, dinâmicas em grupo, vídeos, estudos de idiomas e aprender coisas novas (como informática ou gastronomia) são exemplos de atividades que ajudam a treinar atenção, memória, raciocínio, visão lateral e coordenação motora. Separamos abaixo algumas formas de movimentar o cérebro: ativar os neurônios que estão adormecidos, aumentar a capacidade de aprendizado, resolver problemas e ainda promover melhoras no relacionamento e na autoestima. Estas são as ferramentas que usamos no curso de ginástica cerebral do SUPERA. Você pode praticá-las em casa. No SUPERA, você tem um profissional que lhe acompanha, ajuda e ensina a usá-las de forma mais adequada. Sendo assim, seus resultados podem ser melhores. Aproveite nossas dicas:

Ábaco

Criado no Oriente, e ainda muito utilizado pelas instituições chinesas e japonesas, o ábaco é indicado para desenvolver habilidades como atenção e raciocínio lógico. Com esse instrumento, as pessoas aprendem a fazer cálculos mentais e ainda contas mais complexas em um ritmo mais rápido. É um forte aliado no desenvolvimento do foco, do raciocínio e também da coordenação motora.

4

COMPORTAMENTO E HÁBITOS PARA MELHORAR SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO

Exercícios cognitivos

Exercícios como palavras cruzadas, quebra-cabeças e sudokus estimulam o cérebro. As atividades envolvem raciocínio lógico, criatividade, habilidade de análise e síntese e estudo da forma e do espaço. Elas ajudam no aprimoramento de competências, como resolução de problemas de forma rápida e criativa.

Jogos de tabuleiro e jogos online

Através de atividades didático-pedagógicas propostas nos jogos é possível explorar melhor os elementos da realidade que cerca os idosos, e ainda proporcionar vivências consideradas ricas e desafiadoras.

Dinâmicas e vídeos motivacionais

Além de promover a interação social, as dinâmicas são importantes para desenvolver a capacidade de expressão, liderança, relacionamento e promover a autoestima. Já os vídeos motivacionais ajudam a propor uma reflexão sobre valores, como ética, honestidade, solidariedade, responsabilidade social e respeito ao próximo.

Neuróbicas

Neuróbicas são como exercícios aeróbicos para os neurônios: use a mão não dominante para escrever e escovar os dentes. Faça exercícios no ábaco de olhos vendados, ou ainda tente escovar os dentes com a mão não dominante. Essas são algumas das atividades consideradas neuróbicas, exatamente para darem uma canseira no cérebro. A ideia aqui é realizar uma atividade considerada rotineira de uma forma totalmente diferente, tirando o cérebro da zona de conforto e melhorando seu desempenho.

4

COMPORTAMENTO E HÁBITOS PARA MELHORAR SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO**Neuróbicas**

Neuróbicas são como exercícios aeróbicos para os neurônios: use a mão não dominante para escrever e escovar os dentes. Faça exercícios no ábaco de olhos vendados, ou ainda tente escovar os dentes com a mão não dominante. Essas são algumas das atividades consideradas neuróbicas. A ideia aqui é realizar uma atividade considerada rotineira de uma forma totalmente diferente, tirando o cérebro da zona de conforto e melhorando seu desempenho.

Conclusão

CHEGAMOS AO FIM DO NOSSO E-BOOK!

Esperamos que ele tenha lhe inspirado a adquirir novos hábitos, ampliando suas perspectivas de ter qualidade de vida na terceira idade. Aqui você aprendeu mais sobre a velhice, as mudanças que ela traz para seu corpo e seu cérebro, viu como minimizar os efeitos do tempo e melhorar sua autoestima.

Agora, faça um diagnóstico de seu estilo de vida, elabore uma lista das atividades que você gosta de fazer e procure o especialista certo para te ajudar nos cuidados com a saúde física e mental. Além de cuidar do seu corpo, cuide também do seu cérebro, preservando assim sua capacidade de atenção, memória e raciocínio. Ter autonomia nos 60+ é uma das formas de manter-se ativo, sociável e feliz.



SOBRE O MÉTODO SUPERA:

O SUPERA é a primeira empresa brasileira dedicada exclusivamente ao desenvolvimento das capacidades do cérebro e à saúde mental. Estamos no mercado desde 2006, trabalhando para entregar aos nossos alunos um curso que transforma sua vida pessoal, acadêmica e profissional.

Trata-se de um método que estimula o cérebro, melhorando sua capacidade de memória, atenção e raciocínio. Além disso, desenvolve habilidades importantes para a terceira idade, como coordenação motora, sociabilização e autoestima.

Pessoas de todas as idades podem se beneficiar desta metodologia. Crianças, para melhorar seu desempenho escolar, e adultos, que buscam melhorar o raciocínio lógico, ter maior agilidade de pensamento e fortalecer habilidades como a concentração.

O método inclui o uso de ferramentas como o ábaco, vídeos motivacionais, dinâmicas em grupo, jogos e apostilas com desafios lógicos.

**QUE TAL SABER MAIS?
ENTÃO AGENDE SUA AULA GRÁTIS:**

QUERO MINHA AULA GRÁTIS

Acompanhe o SUPERA nas redes sociais:



Supera

Ginástica para o Cérebro