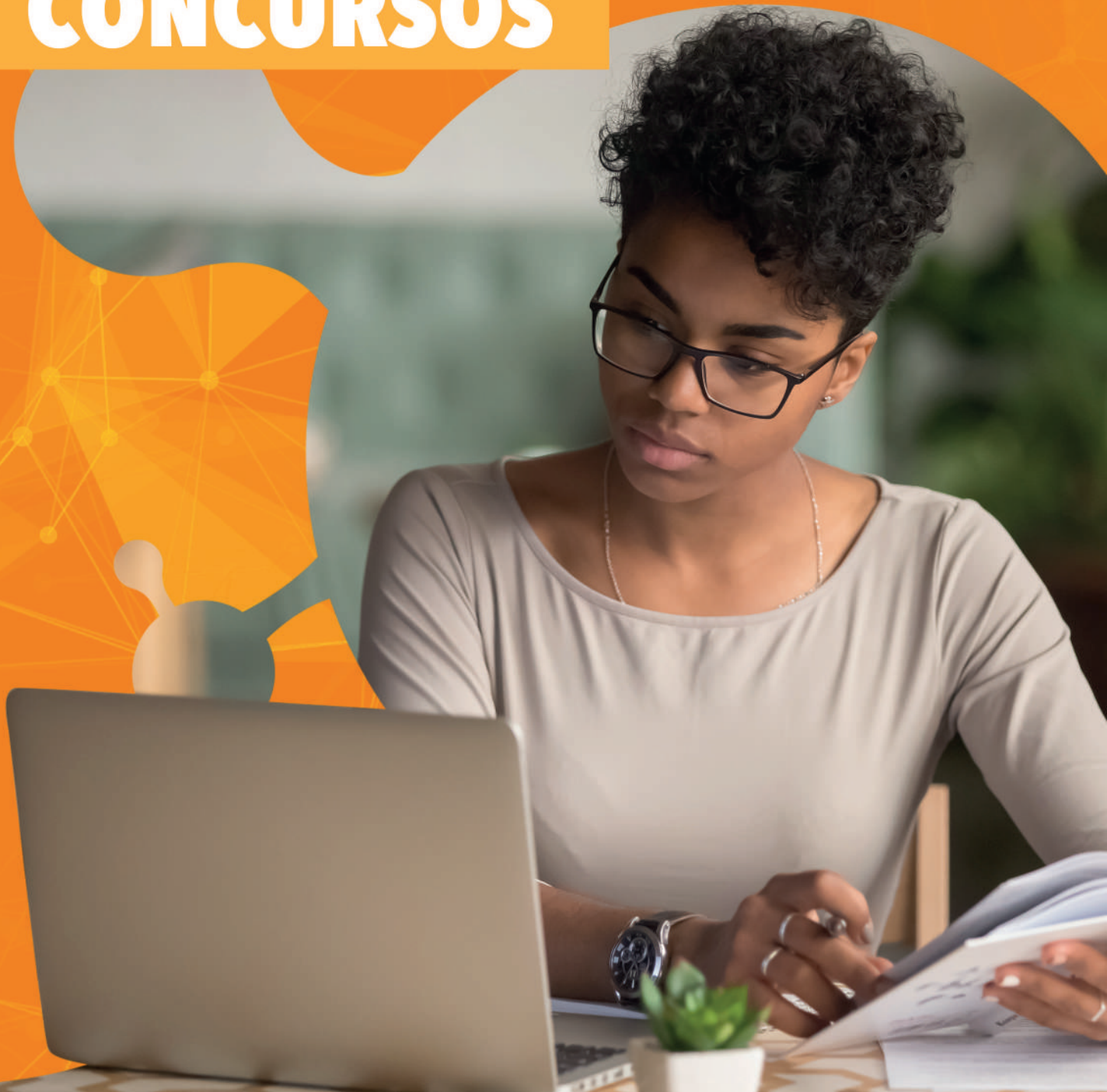


**Supera**

Ginástica para o Cérebro

# TREINE O RACIOCÍNIO PARA PASSAR EM CONCURSOS

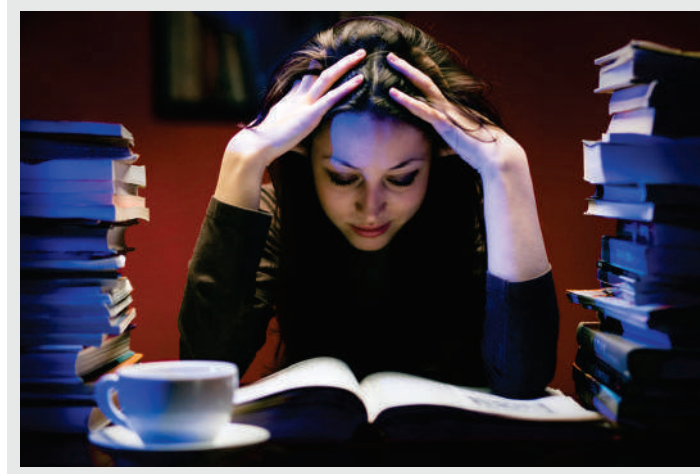




# Introdução



## TREINE O RACIOCÍNIO PARA PASSAR EM CONCURSOS



A aprovação em concursos é o sonho de grande parte das pessoas, porém quem realmente se prepara para as provas, sabe que **o caminho não é fácil.**

Em meio às diversas exigências solicitadas em cada edital, os estudantes tentam administrar seus tempos, dividir as matérias em etapas, criar cronogramas de estudo e pesquisar todos os recursos possíveis, que possam favorecê-los na conquista da tão sonhada vaga.

Em meio a diversos recursos existentes como aulas preparatórias, técnicas de disciplina ou dicas de aprendizado, é possível observar que a grande maioria dos estudantes não obtém os resultados desejados em provas de concursos e, deste modo, a pergunta que fica é: será que estou usando meu cérebro da maneira adequada?

Para melhor reflexão sobre este assunto, este e-book mostra aos estudantes de concursos a importância que um cérebro bem treinado tem para um bom desempenho nas provas. Mais do que simplesmente estudar, é preciso treinar o cérebro para ter agilidade na consulta das informações armazenadas.

**Desejamos a todos uma boa leitura e bom aprendizado!**

**BOA LEITURA!**

## 1

## O PAPEL DO CÉREBRO PARA PASSAR EM CONCURSOS PÚBLICOS



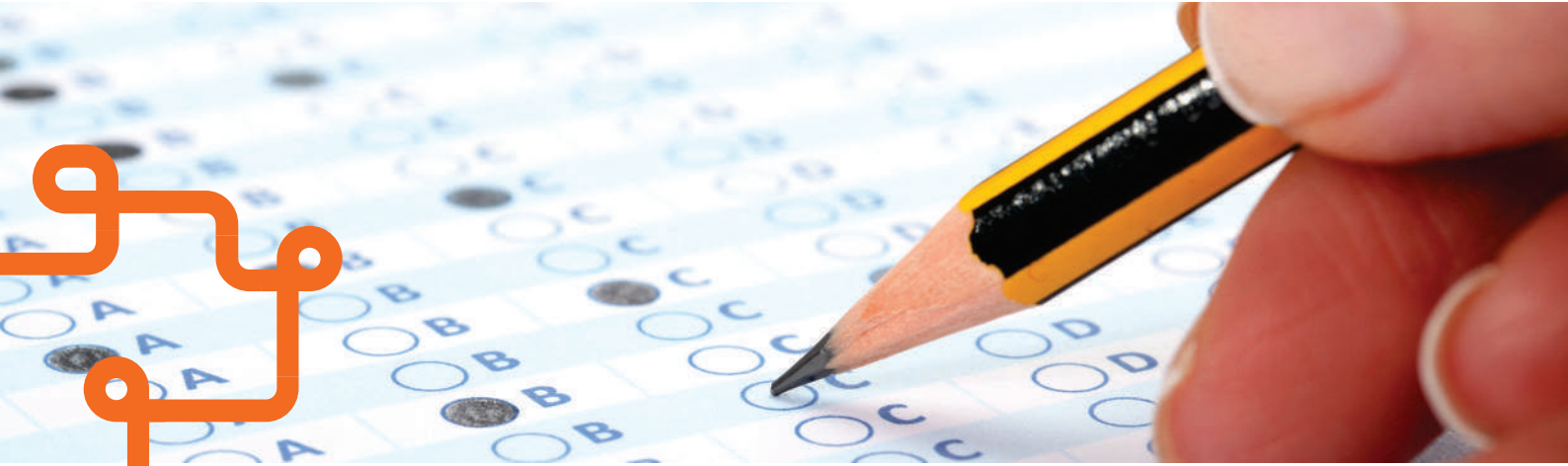
Muitos estudantes passam por extensas etapas de estudo para dominar uma determinada matéria cobrada em concursos, porém ao se depararem com a prova, acabam errando questões cuja resposta está na própria pergunta, ou seja, as famosas "pegadinhas". Quem passa pela maratona de provas de concursos, com certeza, já se deparou com as questões onde é necessário assinalar a alternativa incorreta, e acabar por assinar a resposta correta ou vice versa.

A boa notícia é que a resposta para este tipo de erro está na falta de mobilização do córtex pré-frontal, que conseqüentemente causa a falta de atenção. Veja os detalhes a seguir:



## 1

## O PAPEL DO CÉREBRO PARA PASSAR EM CONCURSOS PÚBLICOS

**O QUE É O CÓRTEX PRÉ-FRONTAL?**

O córtex pré-frontal é uma parte do nosso cérebro localizada na região do lobo frontal, sendo responsável pelos comportamentos e pensamentos, expressões de personalidade, tomadas de decisões e atenção.

Em se tratando de atenção, é possível destacar que essa é uma função cognitiva primária, que exige estímulos para o processamento de informações. Deste modo, se esta região do cérebro não estiver preparada adequadamente, temos como resultado a conhecida “falta de memória” que resulta por exemplo, no esquecimento das chaves ao sair de casa, na falta de observação de detalhes, entre outros.

**O CÓRTEX PRÉ-FRONTAL A SEU FAVOR**

Agora que você sabe que as falhas nas famosas “pegadinhas” de concursos têm uma causa, vale a pena utilizar esta informação ao seu favor na hora da prova. Deste modo, quando estiver estudando ou realizando qualquer atividade que exija atenção, é preciso mobilizar o seu córtex pré-frontal.

Uma vez tendo consciência de que as pequenas falhas de atenção são ocasionadas pela falta de mobilização do córtex pré-frontal, é preciso se policiar e construir estratégias que lhe permitam obter um maior foco de atenção.

# 2

## A IMPORTÂNCIA DO RACIOCÍNIO E DA CONCENTRAÇÃO NA HORA DA PROVA

Quando desejamos adquirir um conhecimento para ser utilizado na hora da prova, o processo de aprendizado deve ser iniciado pela atenção e raciocínio. Em outras palavras, é possível dizer que tudo se inicia com o foco na informação que se pretende adquirir junto com o estímulo do cérebro. Deste modo, o raciocínio e a concentração promovem o rompimento dos filtros atencionais e fazem com que a informação seja neurocognitivamente capturada e processada pelo cérebro.

**Além de serem importantes para o estudo em si, o raciocínio e a concentração também são importantes na hora da prova.**

Para melhor compreensão, podemos pensar por um instante comparando os estímulos do cérebro à construção de trilhas em uma mata fechada. Logo, se determinadas trilhas não são percorridas com frequência, elas tendem a desaparecer. O mesmo ocorre com o cérebro, e desta forma, quanto maior a frequência de estímulos por meio do raciocínio e concentração, maior será a facilidade em recordar a informação na hora da prova.



## 3

NÃO BASTA APENAS ESTUDAR:  
O DESEMPENHO DEPENDE DO SEU CÉREBRO

**Para quem deseja obter o sucesso nas provas de concursos públicos,** o segredo está em não apenas estudar, mas, acima tudo, preparar a mente para receber e depois acessar as informações. Ou seja, é essencial estimular e treinar o seu cérebro para que as capacidades de aprendizado possam ser potencializadas.

Podemos pensar por um instante que um cérebro despreparado que recebe informações, seria como uma terra não adubada que recebe sementes. Logo, se o território não estiver adequado, pouco adiantará semeá-lo.



## ALÉM DOS ESTUDOS

Por mais que o ambiente e as circunstâncias sejam favoráveis, em muitos casos, quando se deseja estudar, a falta de concentração ainda representa um grande problema para os estudantes. Preparar o cérebro para obter foco é tão essencial quanto ter organização e disciplina. **Neste caso, são recomendadas as seguintes dicas:**

# 3

## NÃO BASTA APENAS ESTUDAR: O DESEMPENHO DEPENDE DO SEU CÉREBRO

### MEDITE

A meditação representa uma antiga técnica ainda praticada por muitas pessoas para melhorar o equilíbrio da mente e do corpo. Além disso esta técnica possui benefícios cientificamente comprovados, já que em pesquisa feita pela Harvard Medical School nos EUA junto com o Instituto de Neuroimagem da Alemanha e Universidade de Massachusets, afirma que esta técnica melhora as regiões do aprendizado, da memória, emoções e estresse.

### PROMOVA A GINÁSTICA CEREBRAL

Praticar novas atividades mentais e criar desafios para o cérebro é uma forma eficiente de fortalecer e criar novas conexões neurais. Esta é exatamente a proposta da ginástica cerebral, que melhora a capacidade de atenção, concentração, memorização e raciocínio lógico. Estudantes que praticam ou praticaram a ginástica cerebral já testemunharam ter tido bons resultados em provas, sobretudo para conseguir realiza-las com tranquilidade, dentro do prazo estipulado,



# 3

## NÃO BASTA APENAS ESTUDAR: O DESEMPENHO DEPENDE DO SEU CÉREBRO

### PROMOVA INTERVALOS

Nenhuma mente consegue permanecer focada em um determinado assunto por mais de uma hora. Este fato é comprovado cientificamente por meio de estudos da neurociência. Então, quem pretende obter melhores desempenhos em seus estudos, deve adotar intervalos durante o aprendizado. Vale ressaltar que, acima de tudo, os intervalos devem ser de qualidade, onde a mente deve realmente descansar para voltar a obter foco.

### SEJA AUTOCONFIANTE

Pode parecer uma dica clichê de livros de autoajuda, porém a autoconfiança possui uma parcela significativa de importância nos estudos. Nesta etapa, é essencial que o estudante acredite em seu potencial para cumprir suas metas de estudo diário de modo a ampliar sua capacidade de pensar positivo, para realizar o que deseja. A prática de exercícios para o cérebro que incluem desafios ajuda a ganhar autoconfiança.

### TURBINE SEU CÉREBRO

Fornecer energia para o cérebro por meio de uma alimentação adequada, também é um fator essencial para melhorar o desempenho nos estudos. Nesta etapa, é importante que o estudante evite açúcares e refrigerantes e substitua-os por água e chás. Consumir açúcares em quantidades elevadas atrapalha a concentração e processamento das informações estudadas.





## 3

## NÃO BASTA APENAS ESTUDAR: O DESEMPENHO DEPENDE DO SEU CÉREBRO

**O CÉREBRO É UM ÓRGÃO PODEROSO, QUE POSSUI UMA CAPACIDADE DE ARMAZENAMENTO E APRENDIZADO INCRÍVEL. MAS PARA QUE ELE FUNCIONE NO MÁXIMO DE SUA POTENCIALIDADE, É PRECISO RECEBER ALGUNS CUIDADOS.**

Com os avanços da ciência, hoje sabemos que existem inúmeros recursos para isso: de receitas para as refeições diárias a jogos que estimulam a produção de neurônios.

O cérebro precisa de energia para funcionar e consome 20% da energia de todo nosso corpo. Podemos, inclusive, gastar 30 calorias por hora somente pensando.

Mas com as prateleiras lotadas de industrializados, isso acaba sendo muito pouco: está difícil seguir uma dieta que contribui tanto para a forma física quanto para a saúde do cérebro. O corpo e o cérebro estão cada vez mais preguiçosos.

De acordo com a neurocientista e consultora do SUPERA Carla Tieppo, a alimentação, a atividade física e os desafios são três fatores importantes para o bom funcionamento do cérebro.

“Alguns alimentos fazem bem para a saúde do cérebro, principalmente os ricos em ômega 3. Troque massas e pães por frutas, que são excelentes fontes de energia e fibras. Evite excesso de gordura e invista em fartas porções de legumes e verduras, porque eles suprem sua necessidade de vitaminas”, afirma Dra. Carla Tieppo.

Para que os neurônios e os músculos funcionem bem, inclua em sua dieta algumas vitaminas hidrossolúveis, que estão presentes nas frutas, como a vitamina C, as vitaminas do complexo B, vitaminas A e E.

O ovo, que por muito tempo foi visto como um vilão da dieta, é essencial para manter o funcionamento da memória, por meio da colina, nutriente presente na gema.

# 3

## NÃO BASTA APENAS ESTUDAR: O DESEMPENHO DEPENDE DO SEU CÉREBRO

### PEIXES

Principalmente os de água fria (salmão, anchova, sardinha, atum, arenque), são fontes de ácidos graxos ômega 3, poderoso antioxidante.

### FRUTAS E VEGETAIS AMARELOS

Mamão, manga, pêsego, cenoura, abóbora. São alimentos fontes de betacaroteno, antioxidante que combate o envelhecimento celular.

### FRUTAS VERMELHAS

Morango, cereja, framboesa, amora, pitanga, melancia e tomate, também possuem pigmentos antioxidantes que combate os radicais livres e ajudam a memória.

### OLEAGINOSAS

castanhas, nozes, amêndoas, avelãs, amendoim. Ricas em vitamina E selênio, também fontes de antioxidantes.

### CARNES, AVES, GRÃOS INTEGRAIS, LEGUMINOSAS, LEITE E DERIVADOS

Estes alimentos são fontes de vitaminas do complexo B. Ajudam a regular a transmissão entre os neurônios. Na carne vermelha você encontra também o ferro que pode colaborar com a boa memória.



# 3

## NÃO BASTA APENAS ESTUDAR: O DESEMPENHO DEPENDE DO SEU CÉREBRO

### **BLUEBERRY**

ameniza os efeitos de doenças do cérebro relacionadas à idade, melhora a capacidade de aprendizagem, melhora a memória e a concentração, estimula o fluxo de sangue e oxigênio para o cérebro.

### **BANANA**

Fornecer energia e eletrólitos para o cérebro, melhora as funções cognitivas, protege o cérebro de danos oxidativos, ajudam a melhorar o humor e a manter o equilíbrio.

### **AMÊNDOA**

ajuda a prevenir declínio cognitivo relacionado à idade, melhora a memória e o aprendizado, aumenta a atenção.

### **CANELA**

Aumenta a atividade do cérebro, alivia a tensão nervosa e evita perda de memória, reduz riscos de doença do Alzheimer.

### **LINHAÇA**

rica em gorduras do cérebro saudável, constroi e protege os neurônios, regula o ambiente do cérebro, e melhora as funções cognitivas.

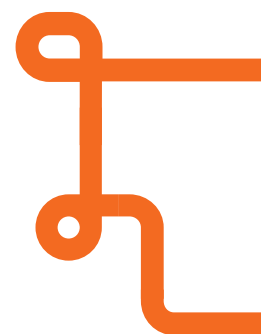


## 3

NÃO BASTA APENAS ESTUDAR:  
O DESEMPENHO DEPENDE DO SEU CÉREBRO

Adotar uma dieta saudável ajuda a prevenir desde pequenos lapsos de memória até graves doenças neurológicas degenerativas. Somado à isso, praticar exercícios físicos e cerebrais também devem estar incluídos no dia a dia.

“A ALIMENTAÇÃO, A ATIVIDADE FÍSICA E OS DESAFIOS SÃO TRÊS FATORES IMPORTANTES PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO CÉREBRO.”



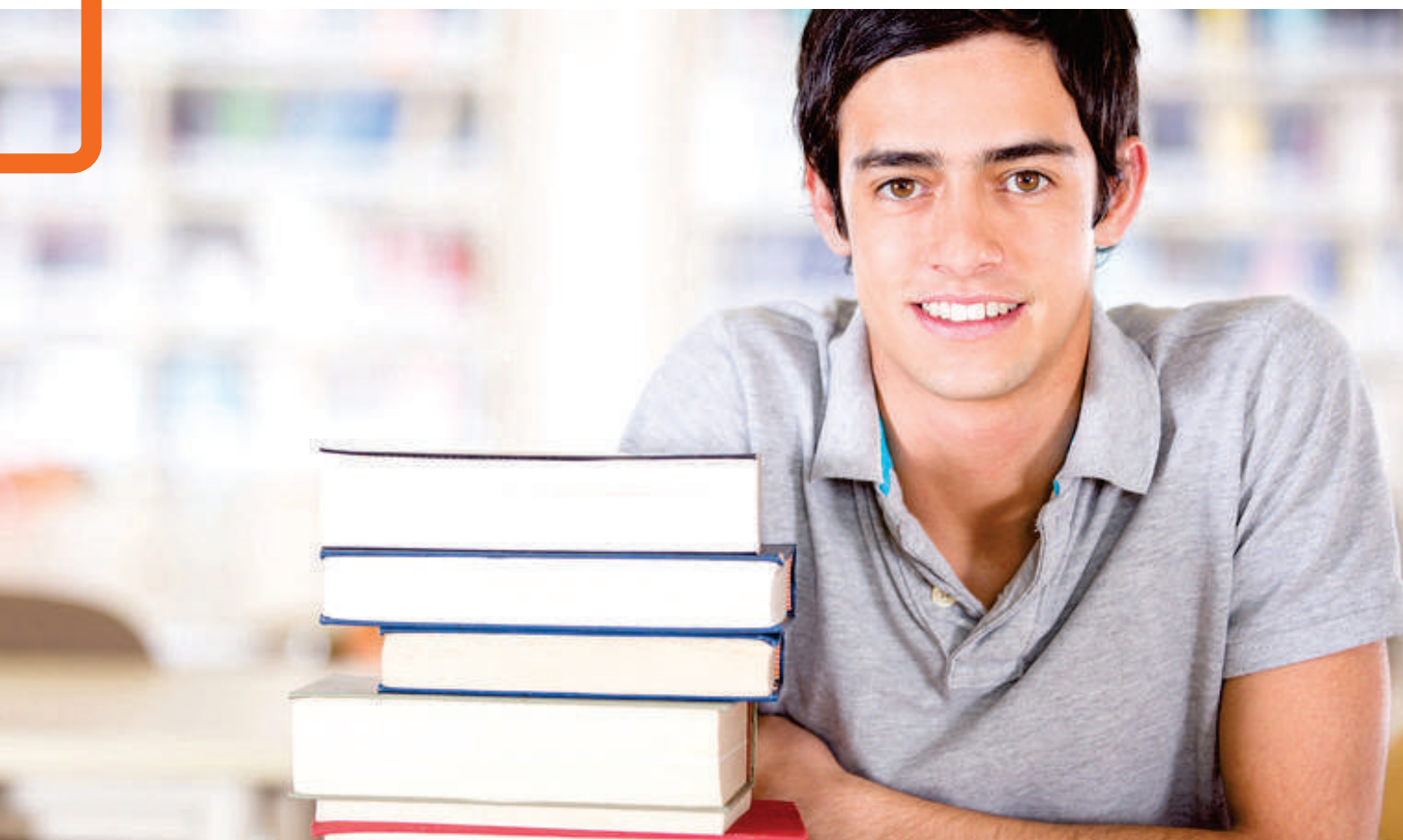
## 4

## GINÁSTICA CEREBRAL: O DIFERENCIAL PARA PASSAR EM CONCURSOS PÚBLICOS

Os fundamentos da Ginástica Cerebral começaram a ser difundidos a partir da década de 70 na Universidade da Califórnia, onde um grupo de cientistas liderados pelo Doutor Paul Denisson, desenvolveu uma pesquisa científica unindo filosofias orientais, como tai chi chuan, yoga e acupuntura.

Com base nestes estudos, foi descoberto que, como o cérebro é dividido em dois hemisférios, sendo cada um deles responsável por controlar diferentes partes do corpo, o ideal seria estimular as duas partes para trabalharem simultaneamente, proporcionando assim, a utilização total do cérebro. A ginástica cerebral também tem esta função.

**Os estudos da neurociência já comprovaram a importância dos estímulos cerebrais para desenvolver habilidades de aprendizado e realização de tarefas com maior eficácia.**



# 4

## GINÁSTICA CEREBRAL: O DIFERENCIAL PARA PASSAR EM CONCURSOS PÚBLICOS

### VANTAGEM DA GINÁSTICA CEREBRAL

Ginástica cerebral é toda atividade que desafia o cérebro, fazendo sair da zona de conforto. Qualquer pessoa pode praticar a ginástica cerebral. As principais vantagens dos exercícios para o cérebro são:

- Melhora a atenção e a concentração
- Melhora o raciocínio lógico
- Aumenta a criatividade
- Evita perda de memória
- Aumenta a capacidade de aprendizagem
- Torna mais ágil as consultas de informações armazenadas no cérebro;
- Melhora a habilidade para a resolução de problemas, entre outros.

### GINÁSTICA CEREBRAL PARA OS ESTUDOS

Para as atividades de estudos, a Ginástica Cerebral proporciona a facilidade de concentração durante a captura de informações, melhora o raciocínio lógico para resolver questões complexas e treina a memorização, evitando assim os temidos brancos na hora das provas. Além disso, é possível obter um maior foco no aprendizado de cada matéria, capacitando também o estudante a planejar e organizar melhor seus estudos.

Para os concursos, vale ressaltar que a Ginástica Cerebral proporciona um melhor controle das emoções e ansiedade, os maiores vilões dos concurseiros.



## 5

OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO SUPERA  
PARA CONCURSEIROS

A maioria das pessoas que estudam para concursos possui diversas fontes e métodos para adquirir mais conhecimento. Geralmente estas pessoas não possuem técnicas de estudo que desenvolvam suas habilidades em memorizar os conteúdos de forma adequada, além de desenvolver agilidades para a consulta destas informações quando necessárias.

O SUPERA é um método estruturado que integra diversas ferramentas para exercitar o cérebro, desenvolvendo seu potencial. São atividades prazerosas, que aliviam o estresse, como jogos de tabuleiro, dinâmicas de grupo, apostilas de desafios lógicos e ábaco, que exercitam funções cognitivas e socioemocionais.

**Raciocínio lógico:** Promove a capacidade de calcular, interpretar, criar, explicar e responder diversos tipos de problemas.

**Aperfeiçoamento da capacidade de memorização:** Auxilia o estudante a memorizar de forma duradoura as informações que seu cérebro receberá.

**Melhora do pensamento lateral:** Estimula a capacidade de pensar de maneira diferente, ou seja, ter um ponto de vista que diverge dos demais, estimulando assim a criatividade.

COM ISSO, SUPERA PROPORCIONA DIFERENCIAIS QUE AUXILIAM A ESTUDAR DE MANEIRA EFICIENTE E OBTEREM MELHORES APROVEITAMENTOS EM PROVAS DE CONCURSOS.

# Conclusão

Neste e-book, vimos a importância do bom funcionamento do cérebro para aprovações em provas de concursos. Vimos também que, somente o ato de estudar não garante o bom desempenho em provas, já que inicialmente é preciso preparar o cérebro para que este armazene as informações e tenha agilidade na hora de consultá-las.

Destaca-se ainda a importância da Ginástica Cerebral, que tem se tornado um recurso cada vez mais utilizado pelos estudantes, para aprimorar seu cérebro de modo a obter maior foco, agilidade no pensamento, atenção, maior capacidade de raciocínio, entre outros fatores para um bom aproveitamento nos estudos e bom desempenho em provas.

Deste modo, além das dicas tradicionalmente conhecidas para melhorar a performance nos estudos, a Ginástica Cerebral apresenta-se como um motor de partida para que o cérebro utilize melhor suas capacidades de pensar, agir, armazenar informações e posteriormente consultá-las. Logo, quem deseja se destacar em provas e obter aprovações em concursos, deve avaliar a possibilidade de praticar a Ginástica Cerebral, aliando-a sua estratégia de estudo.

**É UM DIFERENCIAL PARA SAIR NA FRENTE.**





## **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