

Supera

Ginástica
para o Cérebro

EDIÇÃO N° 12 | 2023

LAPSOS DE MEMÓRIA

Como crianças, adultos e idosos são impactados
por esquecimentos causados pela
atenção fragmentada.

CARTA AO LEITOR

Chegamos à 12ª Revista SUPERA, trazendo uma série de conteúdos especiais que dialogam com o cenário atual em que vivemos.

Nesse mundo hiperconectado, torna-se cada vez mais urgente a necessidade de criar novos caminhos para o cérebro e exercitar a habilidade de atenção e memória. Por isso, trazemos uma matéria especial com dicas e ferramentas para recuperar a sua concentração, absorver mais e melhor tudo o que acontece ao seu redor e, com isso, melhorar sua memória.

Além disso, trouxemos um teste desenvolvido pela nossa neurocientista para você colocar seu cérebro à prova!

Continue pelas próximas páginas e não faltarão dicas, estratégias eficientes e depoimentos inspiradores de pessoas que já colheram os frutos dessas práticas.

Prepare-se para se apaixonar pela sua própria capacidade cerebral e descobrir como tudo pode ser possível quando nos permitimos explorar todo o nosso potencial em uma jornada divertida e desafiadora.

Boa leitura!



Isabella Rabelo
Coordenadora de Conteúdo

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

• **Direção:** Antônio Carlos Guarini • Bárbara Perpétuo • Rodrigo Chagas

• **Jornalista Responsável:** Isabella Rabelo

• **Redação:** Ana Lúcia Innocencio

• **Design e Diagramação:** Felipe Lima

• **Direção Pedagógica:** Patrícia Lessa

• **Apoio Científico:** Livia Ciacci

• **Colaboração:** Giovanna Vieira • Melissa Alkimin

Tiragem: 270 mil exemplares

Distribuição Gratuita

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:

   **METODOSUPERA** |  **BIT.LV/LKDSUPERA**

ACESSE NOSSO SITE 

 **ENTRE EM CONTATO**

SEJA UM FRANQUEADO 

CONHEÇA O SUPERA: A MAIOR REDE DE ESCOLAS DE GINÁSTICA PARA O CÉREBRO DA AMÉRICA LATINA!



+ DE 250 MIL alunos treinados



+ DE 17 ANOS de história



+ DE 300 unidades no Brasil

- ✓ Estimula habilidades cognitivas, como **memória, concentração, raciocínio e criatividade.**
- ✓ Desenvolve habilidades socioemocionais, como **autoestima, comunicação e resiliência.**
- ✓ Aulas uma vez por semana, com **2h de duração.**
- ✓ Respaldo na **neurociência.**
- ✓ Indicado para **todas as idades.**



Beth Goulart
Aluna e Embaixadora
do SUPERA

SINÔNIMO DE EXCELÊNCIA



VOCÊ TEM MEDO DE ENVELHECER?

Se envelhecer é inevitável, por que temos tanta resistência em aceitar esse caminho?

É certo que são muitas as variáveis que acompanham este processo e são provavelmente elas que aumentam as incertezas sobre o futuro.

No entanto, entre tantas possibilidades sobre o que ainda não existe, há uma capaz de aumentar a previsibilidade sobre o que ainda está por vir: **trabalhar sua cognição.**

Cuidar do seu cérebro durante o processo de envelhecimento é a **melhor forma de envelhecer com saúde e consciência** do momento presente, afinal, todos queremos viver mais e melhor.



A inteligência não envelhece, pelo contrário, ela se beneficia muito da experiência. A prova disso são as inúmeras pessoas que já passaram dos 70, 80 anos e continuam autônomas e realizadas em suas áreas. Drauzio Varella, Heródoto Barbeiro e Ana Maria Braga são apenas alguns bons exemplos disso



lembrou a neurocientista parceira do SUPERA, **Livia Ciacci.**

Por mais otimista que seja uma visão sobre o futuro, é importante ressaltar que **a longevidade depende do estilo de vida que adotamos agora**, o que inclui além de alimentação saudável e exercícios físicos, os estímulos corretos ao cérebro, como a prática de ginástica para o cérebro semanalmente.

A prática fortalece as conexões entre os neurônios e, com isso, gera reserva cognitiva (a capacidade que o cérebro tem de tolerar ou lidar melhor com lesões e doenças neurodegenerativas), proporcionando um envelhecimento saudável com qualidade de vida.

“Quer envelhecer com serenidade e alegria? Treine seu cérebro para manter a mente flexível, porque mesmo que a inteligência não envelheça, ela precisa de novos desafios para se manter ativa”, alertou a especialista.

Além de praticar ginástica para o cérebro, existem outros hábitos que podem ser adotados no cotidiano para manter a mente ativa, como interagir com jogos de tabuleiro, palavras-cruzadas, leituras e atividades manuais.

Estas são algumas maneiras de estimular a cognição e preservar as funções cognitivas como memória, atenção e raciocínio lógico.

ENVELHECER É UMA DÁDIVA!



- Pela primeira vez na história, a maioria das pessoas deve viver mais de 60 anos.*
- Viver mais possibilita viver novos sonhos.
- Autoconhecimento e autenticidade.
- Possibilidade de apreciar as pessoas e coisas para ter maior contentamento e felicidade.
- Oportunidade de deixar um legado para as gerações futuras.

**Fonte: Relatório Mundial de envelhecimento e saúde OMS*

**POR QUE
VOCÊ TEM
LAPSOS DE**

MEMÓRIA?

“Uma coisa de cada vez, tudo ao mesmo tempo agora”. Assim cantou a banda Titãs em 1991. Passados 32 anos, a música da banda brasileira soa hoje como um prelúdio do que ainda estava por vir: um mundo baseado em muita informação e absolutamente acelerado.

Em muitos contextos, fazer muita coisa ao mesmo tempo pode até parecer produtividade. Para o cérebro, no entanto, esse é o pior dos cenários e é por isso que a sua atenção está tão fragmentada.

Se fazemos muitas coisas ao mesmo tempo, fracionamos nossa atenção, que é a principal porta de entrada no cérebro para a memória.



O mundo acelerado favorece a atenção fragmentada e dispersa. Quanto mais as pessoas entram nesse fluxo, mais difícil se torna a sustentação do foco cognitivo em uma única tarefa ou estímulo, afinal de contas, o cérebro se torna especialista naquilo que mais faz.

Se só praticamos a atenção saltitante e dispersa, é como se desaprendêssemos a usar a atenção focada.



alertou Livia Ciacci, neurocientista parceira do SUPERA.

01

TREINO DE ATENÇÃO FOCADA

02

AUTORREGULAÇÃO

03

GERENCIAMENTO DO AMBIENTE

04

ORGANIZAÇÃO E PRIORIZAÇÃO

05

APOIO DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE

TOP 5

ESTRATÉGIAS
PARA QUALIDADE
DE VIDA:

QUANDO VOCÊ LÊ ALGUMA COISA



É ASSIM

QUE VOCÊ

PRESTA ATENÇÃO

**PERDEMOS CERCA DE 25% DA PRODUTIVIDADE EM
AMBIENTES COM MUITOS ESTÍMULOS E INTERRUPÇÕES**

TODO MUNDO QUER A SUA ATENÇÃO

Você já parou para pensar que existe uma competição pela sua atenção? Se há 20 anos, haviam grandes veículos de comunicação falando para milhões de pessoas, hoje, milhões de pessoas falam para milhões de pessoas. Essa mudança de cenário, com pessoas produzindo informação por meio das redes sociais para outras, criou uma espécie de corrida pela atenção e consciência humana, o que claro, tem consequências.

Um estudo publicado em 2022 pela revista *Neuropsychologia* mostrou que a exposição a múltiplos estímulos leva a um aumento na carga cognitiva e prejudica a atenção e a eficiência no desempenho das tarefas.

Outro estudo, este de 2005, comprovou que distrações causam uma perda de “consciência situacional”, exigindo reorientação do cérebro para restaurar o ponto de partida após uma interrupção.

A consciência situacional é a capacidade de reunir informações relevantes, processá-las adequadamente e compreender o contexto em tempo real. Essa tomada de consciência é determinante para a construção de memória.

“A falta de atenção induz a erros, retrabalho, etapas esquecidas e produtividade reduzida. Perdemos cerca de 25% da produtividade em ambientes com muitos estímulos e

interrupções. As pesquisas exemplificam que nossa atenção está fragmentada por um contexto maior e isso pode ter sérias consequências para a nossa memória”, alertou Livia Ciacci.

OS SUPERPODERES DA ATENÇÃO PLENA

A atenção plena funciona como um remédio nesse contexto e é desenvolvida com a prática de ginástica para o cérebro.

Por meio de exercícios que envolvem novidade, variedade e grau de desafio crescente, o cérebro abandona o ciclo de múltiplos estímulos e passa a ter mais facilidade para armazenar informações, o que impacta diretamente o ganho de memória, raciocínio, concentração e foco.

A atenção plena ajuda a desenvolver uma maior consciência dos padrões de pensamento, emoções e sensações corporais o que nos permite estar mais presentes em nossas experiências psicológicas, em vez de ficarmos presos em preocupações passadas ou futuras.

“Por meio de um treino cerebral com duração de duas horas por semana é possível estimular o cérebro, o que melhora as funções cognitivas. Em um contexto de mudanças constantes, treinar o cérebro é mais que uma estratégia, é um estilo de vida”, concluiu Livia Ciacci.

DESAFIOS

No curso de ginástica para o cérebro do **SUPERA**, nós utilizamos desafios em sala de aula para desenvolver habilidades. Teste as suas abaixo, com os exercícios que preparamos exclusivamente para esta edição da revista:

DESAFIO 01

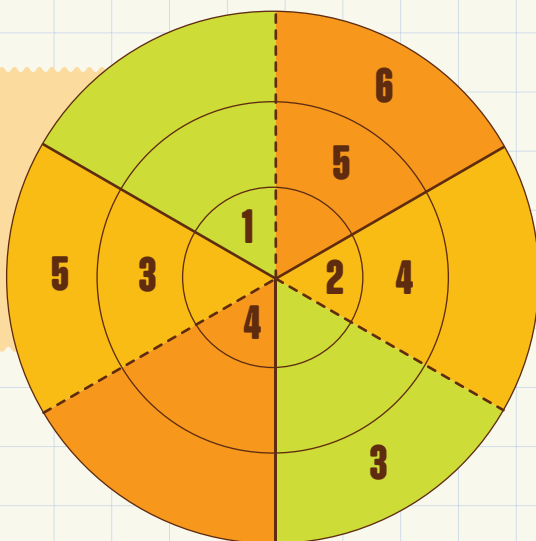
Preencha os espaços vazios com números de 1 a 6, sem que haja repetição nos círculos, nas cores e nos setores em destaque.

NÍVEL:

FÁCIL

HABILIDADE
ESTIMULADA

RACIOCÍNIO LÓGICO



DESAFIO 02

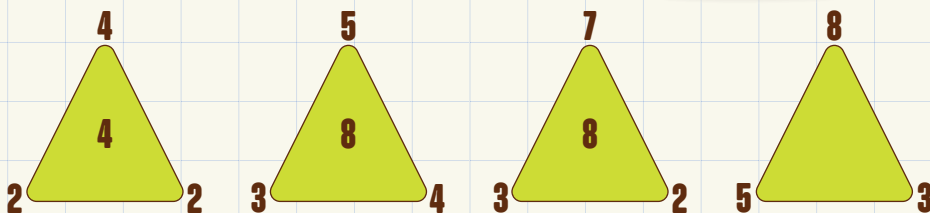
Qual número deve estar dentro do último triângulo após seguir a lógica?

NÍVEL:

DIFÍCIL

HABILIDADE
ESTIMULADA

RACIOCÍNIO LÓGICO



DESAFIO 03

Três amigas foram, em um sábado à tarde, jogar no SUPERA. Cada amiga jogou com uma adversária diferente. Siga as pistas e descubra o nome de cada amiga, o jogo que escolheram e qual a adversária de cada uma.

- Uma das amigas jogou Dobble com uma colega.
- Maíra jogou com sua prima.
- Priscila e a irmã jogaram Yin Yang.

NÍVEL:

MÉDIO

HABILIDADE
ESTIMULADA

RACIOCÍNIO LÓGICO
MEMÓRIA DE TRABALHO

		JOGO			ADVERSÁRIA	
		Yin Yang	Dobble	Córtex	Colega	Prima
NOME	Priscila					
	Luana					
	Maíra					
ADVERSÁRIA	Colega					
	Prima					
	Irmã					

NOME	JOGO	ADVERSÁRIA

DESAFIO 04

Preencha com números todas as casas vazias, de modo que cada área contenha números de 1 até o número de casas na área em destaque.

Atenção: as casas com números iguais não podem se tocar na horizontal, na vertical ou na diagonal.

1		4	
	5		
2		6	1
4	3		
			2

NÍVEL:

MÉDIO

HABILIDADE
ESTIMULADA

RACIOCÍNIO LÓGICO

DESAFIO 05

Escreva 5 nomes de países e 5 nomes de frutas que não contêm a letra A.

NÍVEL:

MÉDIO

HABILIDADE
ESTIMULADA

MEMÓRIA

DESAFIO 06

Imagine um mundo em que as cores das coisas que você conhece são diferentes daquelas que considera normal. **Nesse novo mundo...**

- A neve é vermelha.
- A relva é preta.
- O céu é castanho.
- O sangue é branco.
- A fuligem é verde.

Sendo assim, nesse novo mundo, qual é a cor do SUJO?

NÍVEL:

FÁCIL

HABILIDADE
ESTIMULADA

RACIOCÍNIO LÓGICO

DESAFIO 07

Utilize as letras do quadro para encontrar um sinônimo para cada uma das palavras abaixo, não há necessidade de incluir todas as letras.

IOAGM

Mágico:

Cola - chiclete:

Parceiro - colega:

Um dos meses do ano:

DÇCRAAO

Fitilho - cordão:

Adocicar - açucarar:

Ridicularizar - gozar:

Predador - aniquilador:

NÍVEL:

DÍFICIL

HABILIDADE
ESTIMULADA

RACIOCÍNIO LÓGICO
MEMÓRIA SEMÂNTICA

CLIQUE AQUI E CONFIRA AS RESPOSTAS





**TESTE
AGORA**



O QUANTO VOCÊ PRECISA TREINAR O SEU CÉREBRO?

Lembre-se: cada pessoa é única e este recurso é apenas um auxílio para analisar como estão alguns hábitos importantes para o seu bem-estar. Para um aconselhamento mais preciso e personalizado, procure atendimento individualizado com profissionais de saúde.

Marque a alternativa que mais se encaixa com você:

01

Qual é o seu nível de atividade física?

- a** Sedentário - praticamente nenhuma atividade física regular.
- b** Moderado - exercícios leves a moderados algumas vezes por semana.
- c** Ativo - exercícios intensos regularmente, pelo menos 3-4 vezes por semana.

02

Como você descreveria sua capacidade de concentração?

- a** Facilidade em se distrair.
- b** Dificuldade em focar, mas insiste em se concentrar em tarefas importantes.
- c** Capacidade de se concentrar facilmente e por longos períodos.

03

Quanto tempo você dorme em média por noite?

- a** Menos de 6 horas.
- b** Entre 6 e 8 horas.
- c** Mais de 8 horas.

04

Como é o seu hábito de leitura e estudo?

- a** Leio e estudo muito pouco.
- b** Leio e estudo ocasionalmente.
- c** Leio e estudo regularmente e bastante.



05

Você se considera uma pessoa multitarefa?

- a** Sim, costumo fazer várias coisas ao mesmo tempo.
- b** Às vezes, tento fazer mais de uma coisa, mas nem sempre é eficiente.
- c** Não, prefiro me concentrar em uma tarefa de cada vez.

06

Como você lida com a organização dos prazos e compromissos?

- a** Não sou muito organizado(a), muitas vezes esqueço de compromissos.
- b** Consigo me organizar de forma razoável, mas às vezes me esqueço de algo.
- c** Sou bastante organizado(a), não perco prazos nem me atraso.

07

Como você descreveria a sua capacidade de lembrar nomes e palavras?

- a** Tenho dificuldade em lembrar nomes e frequentemente esqueço palavras.
- b** Consigo lembrar na maioria das vezes, mas às vezes tenho dificuldade.
- c** Tenho uma boa memória para nomes e palavras, raramente esqueço.

08

Como você descreveria sua criatividade?

- a** Tenho dificuldade em pensar em soluções criativas e inovadoras.
- b** Consigo ter algumas ideias criativas, mas nem sempre é fácil para mim.
- c** Sou naturalmente criativo(a) e tenho facilidade em pensar de forma original e inovadora.

*Este teste foi desenvolvido por Livia Ciacci, neurocientista parceira do SUPERA

Consulte o resultado do seu teste:

Maioria A

Cérebro preguiçoso

Essas características sugerem que você pode enfrentar desafios na área da atenção, memória e organização. A distração frequente e a dificuldade em focar em uma tarefa específica podem prejudicar sua produtividade.

Maioria B

Atleta de fim de semana

Pode encontrar desafios em relação à concentração e à memória porque fragmenta a atenção. É importante buscar maneiras de gerenciar seu tempo e estratégias para melhorar a concentração e memória.

Maioria C

Cérebro de atleta

Você tem uma abordagem equilibrada em relação ao seu estilo de vida. Sua capacidade de concentração indica produtividade. Agora é só praticar ginástica para o cérebro para ficar ainda melhor!

HISTÓRIAS DE TRANSFORMAÇÃO



Pela primeira vez eu passei sem recuperação na escola e isso aconteceu depois que eu comecei as aulas no SUPERA. Acredito muito que foi o ábaco que me ajudou. Gosto bastante das aulas do SUPERA, principalmente dos jogos, eles ajudam no raciocínio lógico e na atenção.

Enzo de Oliveira Moraes, 13 anos.
Aluno do SUPERA Caxias do Sul (RS)

Quando eu comecei no SUPERA, estava em um momento complicado da minha vida, mas, a partir do desenvolvimento das aulas, eu passei a me sentir acolhida. Hoje quando eu chego em casa depois do trabalho, logo pego o livro Abrindo Horizontes e o ábaco e isso alivia muito o meu estresse

Néila dos Santos, 61 anos.
Aluna do SUPERA Tijuca (RJ)



Eu comecei as aulas porque estava com dificuldade na concentração e memória e isso estava me atrapalhando no trabalho. Hoje eu consigo me concentrar, ter mais foco e percebo muita diferença. No SUPERA trabalhamos vários temas durante o mês e isso melhora não apenas habilidades como raciocínio e memória, mas, também, a vida de uma forma geral.

Luciana Couto, 46 anos.
Aluna do SUPERA Pindamonhangaba (SP)

Percebi muito claramente a evolução da Isabella depois do SUPERA: sua autoestima melhorou e o seu raciocínio ficou muito rápido para questões do dia a dia e jogos de lógica. Tenho certeza que esse estímulo fará a diferença na sua trajetória acadêmica e profissional.

Priscila, mãe de Isabella Cardoso Carvalho, 9 anos.
Aluna do SUPERA São Caetano do Sul (SP)



Naturalmente com a idade me percebi mais esquecido. Depois que eu tive um AVC transitório e o COVID isso se acentuou ainda mais e me preocupou, foi quando eu tomei a decisão de procurar o SUPERA, o que foi uma excelente escolha. Sinto que já recuperei cerca de 80% da minha memória. Acho a aula excelente, me divirto muito e me desenvolvo mais a cada dia.

Paulo Correa Lima, 78 anos.
Aluno do SUPERA Taubaté (SP)



Eu precisava melhorar o meu raciocínio e a minha concentração para realizar as atividades escolares. Com o SUPERA, percebi melhora na interpretação de texto e estou lendo mais rápido. Gosto especialmente dos jogos, pois é muito bom aprender com momentos divertidos e descontraídos assim!

Ana Flávia Paiao Correia de Sousa Roivo, 18 anos.
Aluna do SUPERA Brasília Jardim Botânico (DF)



CLIQUE AQUI E CONFIRA OUTRAS HISTÓRIAS



UM LUGAR ONDE SE VIVE MAIS E MELHOR

As Blue Zones são regiões no mundo com predominância de longevidade; conheça:

Em algumas cidades do mundo a população vive mais em comparação com outras regiões. São cinco as chamadas *Blue Zones*: Okinawa (Japão), Península de Nicoya (Costa Rica), Ilha de Ikaria (Grécia) e Loma Linda (Estados Unidos) e Sardenha (Itália). Nos últimos anos, as *Blue Zones* têm sido estudadas por especialistas para desvendar os segredos da longevidade. Eles já sabem que pessoas moradoras desses locais compartilham estilos de vida semelhantes. Além disso, estudos revelam que a longevidade é um traço resultante de genética e outros fatores como o meio sociocultural em que o indivíduo está inserido.



Os estudos identificaram os comportamentos comuns nas *Blue Zones*, são eles: atividade física, alimentação saudável com grãos, proteínas e carne de porco, propósito de vida, manejo do estresse, o que inclui um momento para agradecer e uma soneca de 30 minutos durante o dia, espiritualidade, consumo de vinho com moderação, rede familiar fortalecida, vínculo social e comer até 80% de saciedade para evitar excessos alimentares.



Em viagem realizada para Sendai no Japão em fevereiro de 2023, pude observar que a cultura japonesa adota em sua rotina hábitos como alimentação balanceada, prática de espiritualidade e religiosidade. Percebi ainda que os moradores dessas regiões gostam de realizar atividades físicas a pé ou de bicicleta, e tentam prevenir a solidão (sendo esses comportamentos inclusive incentivados pelo Ministério da Saúde do país). Se você quer saber mais sobre este assunto, assista ao Documentário do fotógrafo José Jeuland sobre centenários em Okinawa, Japão (*Longevity Okinawa, Japan – Centenarian's Secrets*) e do Centro de Pesquisa de Okinawa para Ciência da Longevidade (*Okinawa Research Center for Longevity Science*), ambos podem ser encontrados por meio de uma pesquisa no Google.

Além da professora doutora Thais Bento Lima, a comitiva que visitou o Japão para ver as *Blue Zones* neste ano contou com a presença de outros pesquisadores brasileiros que estudam o envelhecimento.

Profa. Dra. Thais Bento Lima-Silva

Docente do curso de Graduação em Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP).

 @dra.thaisbentolima





Beth Goulart
Aluna e Embaixadora
do SUPERA

TENHA MAIS PERFORMANCE, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Descubra uma nova forma de pensar e viver com a Ginástica para o Cérebro e potencialize seus resultados nos estudos, no trabalho e nas demais atividades do dia a dia.

**CONHEÇA A UNIDADE MAIS
PRÓXIMA DE VOCÊ!**

CLIQUE AQUI ➡

NOSSOS ALUNOS CONQUISTAM MUITO MAIS:

— Crianças: —

- Concentração nas aulas e provas
- Interesse pelos estudos
- Desenvoltura e o protagonismo

— Jovens e adultos: —

- Bons resultados em vestibulares
- Performance profissional
- Inteligência emocional

— Idosos: —

- Longevidade saudável
- Autonomia para manter-se ativo
- Qualidade de vida

GINÁSTICA PARA O CÉREBRO

ESSENCIAL
PARA TODOS



AGENDE UMA AULA GRÁTIS

CLIQUE AQUI 

Superá

Ginástica para o Cérebro