

Supera

Ginástica
para o Cérebro

EDIÇÃO N°14 | 2024

O PODER DO CÉREBRO

Os 5 segredos de uma
vida saudável

Carta ao Leitor

É com muita alegria que apresento a vocês a nossa 14ª edição, que traz como destaque "O poder do cérebro - 5 pilares para uma vida saudável". Vivemos tempos em que manter a mente ativa e saudável é essencial, não só para o bem-estar físico, mas também para a nossa saúde mental e emocional.

Nesta edição, mergulhamos fundo no universo do cérebro e seus incríveis potenciais. Conversamos com especialistas que nos mostraram como simples hábitos diários podem transformar nossa vida em qualquer idade. A alimentação balanceada, a prática regular de exercícios físicos, o sono de qualidade, a estimulação cognitiva e as interações sociais (bem como manejo do estresse) são pilares fundamentais para manter nosso cérebro afiado e resiliente.

Seja você jovem ou mais experiente, adotar essas práticas é um investimento no seu futuro. Um cérebro ativo nos dá energia, melhora nosso humor e nos torna mais preparados para enfrentar os desafios do dia a dia.

Aproveite cada página e inspire-se para viver de forma mais saudável e plena.

Boa leitura!



Isabella Rabelo
Coordenadora de Conteúdo

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

- **Direção:** Bárbara Perpétuo • Rodrigo Chagas • Matheus Aragon
- **Jornalista Responsável e Redação:** Isabella Rabelo
- **Design e Diagramação:** João Octávio Ferreira
- **Direção Pedagógica:** Patrícia Lessa
- **Apoio Científico:** Livia Ciacci, Thais Bento Lima

Tiragem: 200 mil exemplares

Distribuição Gratuita

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS



SEJA UM FRANQUEADO:





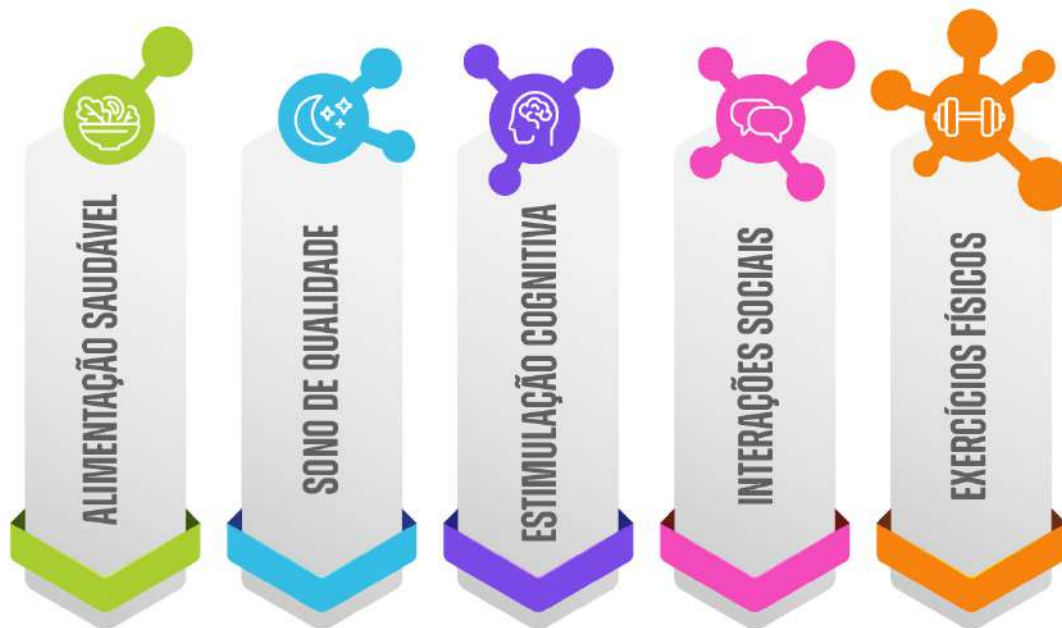
PILARES

PARA VIVER MAIS E MELHOR

Você já deve ter ouvido falar em **qualidade de vida** e como ela é essencial para vivermos bem. O que muitas vezes nós não ouvimos dizer é como o cérebro é importante nesse contexto!

Para mantê-lo "poderoso", é necessário ter atenção com **5 pilares** que o mantêm em bom funcionamento. Saiba como conquistar mais **performance e saúde por toda a vida**.

Ao longo das próximas páginas, você vai conferir mais sobre esses pilares, que são:



PRONTO PARA ESSA JORNADA?

NUTRIÇÃO PARA O CÉREBRO

Dieta Mind turбина e preserva a saúde deste importante órgão em todas as faixas etárias

Você sabia que além de contribuir para a boa saúde do organismo como um todo, a alimentação também favorece seu cérebro?

E se houvesse uma dieta específica para essa finalidade?

Isso existe, e nós estamos falando da Dieta Mind. Segundo estudos, essa dieta tem o potencial de melhorar a função cognitiva global, reduzir o risco de desenvolver perdas cognitivas, além de doenças como a Doença de Alzheimer e o Parkinson.

“O estilo de alimentação influencia diretamente todo o funcionamento do corpo, e o cérebro depende desse equilíbrio para manter as suas funções”, conta Livia Ciacci, neurocientista parceira do SUPERA.

Nessa dieta, deve-se evitar manteiga, queijo, carne vermelha, frituras e doces. As características são semelhantes às da – já famosa – dieta mediterrânea, porém a dieta mind prioriza frutas vermelhas, enquanto na mediterrânea há mais inclusão de frutos do mar e laticínios.

*Confira ao lado uma lista dos principais alimentos da **dieta mind** e os elementos que fazem deles boas escolhas:*

Aves, ovos, grãos integrais, leguminosas, verduras: Ricos em vitaminas do complexo B, cruciais para o metabolismo energético das células cerebrais.

Peixes gordos (salmão, sardinha, atum), chia, linhaça e nozes: Ricos em ácidos graxos e ômega-3, componentes essenciais para a estrutura e função das células cerebrais, além de melhorar a memória e o aprendizado.

Nozes, sementes, óleos vegetais, folhas verdes, abacate: Abundantes em vitamina E, poderosos antioxidantes que protegem as células cerebrais contra danos dos radicais livres.

Frutas vermelhas, cacau, chá verde, café, vinho tinto: Aqui encontramos os polifenóis, que protegem as células cerebrais contra danos, melhoram a função cognitiva e reduzem o risco de doenças neurodegenerativas.

QUER FAZER UMA FAXINA NO SEU CÉREBRO?



Então pode começar dormindo

Dormir bem é imprescindível para a qualidade de vida e você já deve ter ouvido algo parecido, certo? Essa afirmação está corretíssima, mas, afinal, por que isso é tão importante?

É durante o sono que acontece uma série de etapas de limpeza de substâncias que o corpo não precisa mais, restauração do sistema imunológico e regulações hormonais.

A neurocientista parceira do SUPERA, Livia Ciacci, destaca que a falta dele aumenta a impulsividade, pois um cérebro cansado, com mais adenosina (substância que se acumula com o esforço cognitivo), evita esforços para tomar

decisões ou manter o foco, buscando mais recompensas imediatas.

“Sem dormir, também não é possível realizar tarefas que exijam as habilidades de foco, memória, pensamento analítico e velocidade de resposta, já que o desafio de avaliar todas as variáveis na hora de decidir é maior”, conta a neurocientista.

No livro “Por que nós dormimos?”, o autor Matthew Walker destaca que a falta de sono aumenta o risco de câncer, doença de Alzheimer, diabetes, doenças cardiovasculares, e contribui para depressão e ansiedade.

A essa altura, você já deve estar se perguntando se o seu sono é tão bom assim e o que fazer para melhorá-lo. Mas não se preocupe! Confira 6 dicas para melhorar a qualidade do sono:

- 1** Se exponha à luz do sol assim que acordar, para “avisar seu cérebro” que acordou;
- 2** Não beba estimulantes (café e energéticos) após as 16h. Eles permanecem no organismo por muito tempo;
- 3** Reduza o ritmo de estímulos após as 18h, como ambientes agitados;
- 4** Tenha um horário fixo para dormir, isso ajuda a criar uma rotina e regular seu sono com mais facilidade;
- 5** Evite programas de TV e jogos que aumentam sua empolgação pelo menos 3 horas antes de dormir;
- 6** Antes de dormir, evite telas, pois elas sobrecarregam estímulos, principalmente auditivos e visuais.

Dica-bônus:

Se você usa relógio com monitoramento do sono, pode usá-lo ao seu favor. O gráfico abaixo, disponibilizado por Livia, mostra como seria um sono ideal, uma vez que ele demonstra a divisão dos ciclos de sono profundo na primeira metade da noite (chamado de sono essencial) e mais episódios de sono REM na segunda metade da noite (sono acessório).

Fases do sono



O sono profundo é essencial para a recuperação da energia física e também para secretar hormônios importantes, e o sono REM é um organizador dos processamentos e memórias do dia, além de todas as outras funções de limpeza dos sistemas neuronais.

ÁBACO:

MEMÓRIA E



CONCENTRAÇÃO

NAS PONTAS DOS DEDOS

Você sabia que um instrumento milenar pode transformar a sua maneira de pensar e resolver problemas?



Esse é o ábaco, uma das ferramentas do curso de ginástica para o cérebro do SUPERA

Estamos falando do ábaco, uma poderosa ferramenta oriental que surgiu como a primeira calculadora de que se tem conhecimento. Alguns modelos de ábaco surgiram na China, em Roma e em outras regiões, mas todos com um funcionamento semelhante. Hoje existem diversos modelos de ábaco, sendo os mais comuns os ábacos de hastes horizontais ou verticais.

O ábaco desenvolve habilidades cognitivas como foco, concentração, raciocínio, atenção sustentada, entre outras. E o melhor: ele pode ser utilizado por pessoas de todas as idades, desde crianças até idosos, se tornando um aliado perfeito para melhorar e manter a capacidade do cérebro por toda a vida.

Para muito além de uma ferramenta de cálculos, o ábaco permite realizar operações matemáticas diversas: desde as mais simples, como adição e subtração, até as mais complexas, como multiplicação e divisão. No SUPERA, o modelo utilizado é o soroban e ele é manuseado em todas as aulas, proporcionando um treino cognitivo intenso e eficaz.

“Ao fazer o ábaco, você passa a visualizar mentalmente o movimento das contas, o que fortalece ainda a memória operacional e, com o treino, favorece a prática de cálculos mentais, contribuindo para com o cotidiano de diversas formas”, explica Patrícia Lessa, Diretora Pedagógica Nacional do SUPERA.

Benefícios para a vida

Estudantes que treinam com o ábaco, por exemplo, encontram mais facilidade em disciplinas exatas e melhoram as notas na escola. Profissionais notam uma maior clareza na tomada de decisões e uma eficiência aumentada nas tarefas diárias. E para os idosos, o ábaco oferece uma forma divertida e desafiadora de manter o cérebro ativo, ajudando a prevenir o declínio cognitivo.

Sarha Rocha Rios, mãe do Guilherme Daian Rocha Rios, 13 anos, aluno do SUPERA Manaus Adrianópolis, relata que viu de perto os benefícios a partir do momento em que ele começou a exercitar seu cérebro.

“O ábaco ajudou muito a melhorar a atenção, raciocínio, concentração, dentre outras coisas. O SUPERA ajudou muito meu filho a ser uma pessoa responsável e dedicada. Só tenho a agradecer!”, conta.

JOGOS QUE TRANSFORMAM



Conheça o SUPERA Online, plataforma online de jogos que mantém cérebro e corpo ativos de forma divertida e inovadora

Jogos online podem ser muito benéficos para o cérebro se tiverem como pilares a novidade, variedade e desafio crescente. E é exatamente isso que o SUPERA Online, por meio da plataforma Sensorial Moove, oferece aos seus usuários.

“Esta plataforma é uma das seis ferramentas que o Método SUPERA utiliza para a prática da estimulação cognitiva do aluno SUPERA, com jogos que promovem a cognição e a atividade física simultaneamente. Com base nas preferências e objetivos do aluno, a plataforma sugere atividades que melhor se adequam às suas necessidades, personalizando a experiência”, explica

Patrícia Lessa, Diretora Pedagógica Nacional do SUPERA.

Ela complementa dizendo que a plataforma oferece ferramentas, como testes e questionários, bem como medições após cada jogo, para que o aluno possa acompanhar seu progresso e observar como seu desempenho evolui ao longo do tempo.

O SUPERA Online é intuitivo e fácil de usar, o que permite que pessoas de todas as idades possam se beneficiar dos seus recursos, seja para um idoso buscando manter o cérebro afiado ou para um jovem profissional buscando aliviar o estresse.



Benefícios

A plataforma é exclusiva para alunos SUPERA. Os benefícios são inúmeros e podem ser percebidos tanto no curto quanto no longo prazo:

Aumento da resposta cognitiva:

Melhoria na velocidade de processamento, atenção, memória, tomada de decisão e controle de impulsividade.

Aumento da consciência corporal:

Os exercícios físicos e de respiração aprimoram a consciência corporal, contribuindo para um estilo de vida mais ativo e saudável.

Flexibilidade e conveniência:

A possibilidade de acessar a plataforma e suas atividades a qualquer hora e lugar facilita a incorporação à rotina diária.

Personalização:

A capacidade de personalizar a experiência garante que você sempre terá acesso a atividades relevantes e benéficas.

VOCÊ SABE SE EXPRESSAR?



Confira dicas para se comunicar de maneira mais eficaz, garantindo assim interações sociais de qualidade para uma vida plena e feliz

"Quem não se comunica, se trumbica". Essa era a célebre frase repetida por Chacrinha, apresentador de programas de TV das décadas de 1950 a 1980. E mesmo hoje... o bordão segue atual!

Em um contexto em que os aplicativos de mensagens instantâneas são cada vez mais utilizados, é importante nos lembrarmos da importância das interações sociais para o nosso bem-estar a longo prazo. E para interagir mais e melhor, precisamos nos comunicar de forma assertiva.

A forma como nos comunicamos determina a qualidade dos relacionamentos que construímos ao longo da vida.

"Comunidades e propósitos fortes estão entre os elementos que garantem a saúde do cérebro na longevidade!", afirma Livia Ciacci, neurocientista parceira do SUPERA.

A comunicação no cérebro

"A comunicação começa quando utilizamos os sentidos e a percepção para receber os sinais do outro, depois utilizamos a memória para associar tudo com o nosso banco de dados interno, o raciocínio e as emoções para atribuir significados e planejar a resposta", explica Ciacci.

A comunicação é uma das habilidades desenvolvidas pelo curso de ginástica para o cérebro do SUPERA e promove benefícios transformadores nas vidas dos alunos.

"Antes do SUPERA, eu era muito tímida. Hoje sou mais comunicativa, consigo falar com as pessoas com mais segurança e me expesso melhor também. Melhorei minha autoestima, a interação com as pessoas e descobri qual profissão pretendo seguir", relata Ana Carolina Conceição Costa, 21 anos, aluna do SUPERA Cruz das Almas (BA).

Como eu faço para me comunicar melhor?

Para melhorar sua habilidade de se comunicar de forma clara, empática e persuasiva, Livia Ciacci sugere algumas estratégias:

- 1) Escute de verdade:** Nada de interromper ou terminar a frase do outro. Faça perguntas para entender antes de responder;
- 2) Valide a emoção:** Demonstre que entende a emoção do outro, mesmo que não concorde. Evite julgamentos e nunca diminua o que o outro está sentindo;
- 3) Seja claro:** O óbvio precisa ser dito. Confira o que a pessoa entendeu pedindo para ela resumir.

Evite: Você está exagerando.

Prefira: Percebo que está chateado. Você poderia me explicar o que aconteceu?

Evite: Não fique triste, você vai encontrar outro emprego logo.

Prefira: Entendo que você esteja triste por ter perdido o emprego. Posso te ajudar de alguma forma?

Evite: Você nunca me ajuda com nada.

Prefira: Eu me sinto sobrecarregado quando tenho que fazer tudo sozinho. Você poderia me ajudar?

Evite: Você entendeu?

Prefira: Ajude-me a ser claro, quais pontos-chave você ouviu?

Evite: É uma questão que você precisa resolver.

Prefira: Estou confiante que podemos resolver isto.



EXERCÍCIOS FÍSICOS E SEUS BENEFÍCIOS PARA A LONGEVIDADE



Veja como o corpo reage à atividade e dicas práticas para colocá-lo em movimento

A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida por seus benefícios à saúde geral, mas seu impacto na saúde cerebral e na longevidade merece destaque especial. Estudos têm mostrado que a evolução humana foi fortemente influenciada pela capacidade de correr longas distâncias, sugerindo uma conexão intrínseca entre movimento e função cerebral saudável (Bramble & Lieberman, 2004). A inatividade física, por outro lado, está associada a diversas condições de saúde adversas, tanto físicas quanto mentais.

No nível neurobiológico, o exercício físico induz angiogênese e neurogênese, promovendo a formação de novos vasos sanguíneos e neurônios, respectivamente. Esse processo é particularmente significativo no hipocampo, uma área

essencial para a memória e a aprendizagem (Vorkapic et al., 2021). O aumento na síntese de fatores neurotróficos, como o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) e o fator de crescimento semelhante à insulina (IGF-1), também tem um papel essencial na neuroplasticidade e neuroproteção, favorecendo a adaptação do cérebro a novos desafios e protegendo contra doenças neurodegenerativas.

Adicionalmente, o exercício físico pode modular a neurotransmissão e a neuromodulação, aumentando a liberação de neurotransmissores como serotonina e dopamina, que são importantes para o bem-estar emocional, prevenindo sintomas depressivos e sintomas de ansiedade e a cognição. Esse efeito neuroprotetor é particularmente relevante para a prevenção de doenças como a de Alzheimer e de Parkinson, demonstrando que a atividade física pode diminuir o declínio cognitivo associado ao envelhecimento.

Para quem busca incorporar exercícios na rotina, aqui vão algumas dicas práticas:

Caminhadas Diárias:

Simples caminhadas de 30 minutos podem fazer uma grande diferença na saúde cerebral, estimulando a circulação sanguínea e a oxigenação do cérebro.

Exercícios Aeróbicos:

Atividades como corrida, ciclismo ou natação são particularmente eficazes em aumentar o volume do hipocampo e melhorar a memória.

Treinamento de Resistência:

Levantamento de peso e outras formas de resistência podem ajudar a melhorar a função executiva e a aumentar a densidade óssea, beneficiando a longevidade (Voss et al., 2011).

A prática regular de exercícios físicos beneficia a saúde geral, cerebral e a longevidade. Caminhadas, exercícios aeróbicos e treinamento de resistência estimulam a neurogênese, neuroplasticidade e proteção contra doenças neurodegenerativas, além de melhorar o bem-estar emocional. Incorporar essas atividades na rotina diária é fundamental para otimizar funções cognitivas e promover uma vida mais longa e saudável.



Profa. Dra. Thais Bento Lima-Silva

Docente do curso de Bacharelado em Gerontologia da USP e parceira científica de estudos do SUPERA com pessoas idosas.

HISTÓRIAS DE TRANSFORMAÇÃO

”



O Arthur sempre gostou muito de números. Depois de começar o SUPERA, passou a gostar ainda mais e teve grande melhora no raciocínio lógico. Ele ama ir para o curso, pega os livros sozinho pra fazer os exercícios e sempre quer acabar logo para ir para o próximo nível.

*Fabiane Ribeiro, mãe de Arthur de Castro, 7 anos,
aluno SUPERA São José (RS)*

”

O SUPERA estimulou meu autoconhecimento com as discussões em sala e jogos. Cheguei ao vestibular confiante e sem nervosismo, e por fim, consegui a aprovação na UFSC em 2º lugar para medicina, além de ter passado para o mesmo curso na UFMG, feito que, com certeza, o SUPERA me ajudou a conquistar.

*Arthur Klein, 18 anos
aluno SUPERA São José (SC)*



“



O SUPERA para mim foi um divisor de águas, pois me ajudou a ficar mais organizada, a ler mais, ter mais foco e determinação. Após iniciar o curso, consegui fazer um treinamento em SP após 15 anos de profissão. Essa conquista foi graças ao SUPERA que me ajudou a focar em meus objetivos.

*Valcilene Divina de Carvalho, 48 anos,
aluna SUPERA Sapezal (MT)*

”

Nas consultas médicas, fiz dois testes MOCA (Avaliação Cognitiva Montreal), um antes e outro após um ano frequentando o SUPERA. O resultado melhorou no segundo teste, em especial a minha habilidade de atenção.

*Sérgio Savastano, 71 anos,
aluno SUPERA Campinas Taquaral (SP)*



“

TENHA+

**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.



**CLIQUE AQUI
E ENCONTRE A
UNIDADE + PRÓXIMA**

12X
FRANQUIA DE
EXCELÊNCIA
EM FRANCHISING



9X
MELHORES
FRANQUIAS
DO BRASIL



SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS: [f](#) [i](#) [v](#) [METODOSUPERA](#) [BIT.LY/LKDSUPERA](#)

TREINE SEU CÉREBRO TRANSFORME SEU MUNDO



CLIQUE E AGENDE UMA AULA GRÁTIS!

Supera

Ginástica para o Cérebro