



Supera

Estimulação Cognitiva

**ANDRÉA
NOGUEIRA***

**EMILIA
HASEGAVA***

**BERNADETE
SIQUEIRA***

**ROBERTO
BOSCHETTI***

**Alunos participantes
da pesquisa USP.*

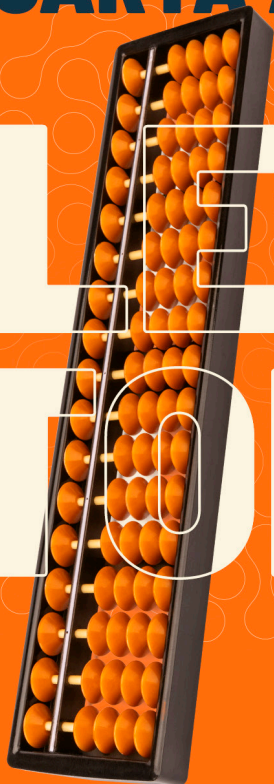
CIÊNCIA COMPROVA: SUPERA TRANSFORMA

Pesquisadores da USP comprovam eficácia
da metodologia Supera para idosos saudáveis.

Edição Nº15 | 2026

CARTA AO

LEI TOR



Você já parou para pensar que o envelhecimento começa no exato momento em que nascemos? É um caminho que atravessa cada fase da vida, que pode ser leve, saudável e feliz.

Nesta edição especial da Revista Supera, celebramos uma conquista importante: um estudo comprovou os benefícios do método Supera na prevenção do declínio cognitivo em idosos saudáveis. Esse resultado é, acima de tudo, um presente para quem quer ter uma vida mais longa e feliz, pois dá luz ao universo de possibilidades que temos ao longo de toda a vida para viver mais e melhor.

Por isso, além de compartilhar os achados da pesquisa, trazemos também conteúdos que aproximam o conhecimento do dia a dia e mostram que é possível colocar a saúde do cérebro no centro das conversas em família, nas escolas, no trabalho (e em qualquer lugar).

Esperamos que esta edição inspire você a olhar para o próprio cérebro com mais carinho, e que cada página seja um convite para construir, dia após dia, uma vida plena e ativa.

Boa leitura!



**ISABELLA
RABELO**

Editora Revista
Supera

Expediente: Esta é uma publicação do Supera Estimulação Cognitiva
Direção: Matheus Aragon
Jornalista responsável: Isabella Rabelo
Redação: Marinella Souza
Design e Diagramação: Felipe Lima
Direção Pedagógica: Patrícia Lessa
Apoio Científico: Thais Bento
Tiragem: 400 mil
Distribuição Gratuita



SEJA UM FRANQUEADO:

(12) 99742.6796

franquias.metodosupera.com.br

CIÊNCIA SEM MISTÉRIO



Entenda os termos relacionados ao cérebro no universo científico

Nesta edição da Revista Supera, trazemos os resultados de uma pesquisa muito importante! E como estamos falando de ciência, sabemos que alguns termos podem parecer pouco familiares, por isso, preparamos um glossário para facilitar sua leitura.

Vamos lá?

Reserva cognitiva

É como uma “conta bancária” do cérebro, onde você acumula recursos por meio de uma vida mentalmente ativa. Essa “poupança” é para sustentar as funções cerebrais quando o órgão enfrenta dificuldades, permitindo maior resiliência e retardando o aparecimento ou progressão dos sintomas de doenças neurológicas.

Gerontólogo

Profissional especializado em envelhecimento, que estuda e atua para melhorar a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas.

Declínio cognitivo subjetivo (DCS)

Quando a pessoa sente que sua memória ou atenção pioraram, mesmo que os testes não mostrem alterações.

Neuroplasticidade

É a capacidade do cérebro de se adaptar, mudar e se reorganizar frente a novos desafios e aprendizados ao longo da vida.

GNCC

Grupo de Neurologia Cognitiva e do Comportamento da Divisão de Neurologia Clínica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

EACH-USP

É a sigla para Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. Trata-se de uma unidade da USP, ou seja, uma das faculdades/escolas que fazem parte da universidade.



ENTENDA O PASSO A PASSO

DE UMA
PESQUISA
CIENTÍFICA

Quando ouvimos que algo foi “comprovado cientificamente”, muitas vezes não sabemos tudo o que está por trás dessa afirmação. Pesquisas científicas seguem etapas rigorosas para garantir que seus resultados sejam confiáveis e relevantes.

Mas afinal, como funciona esse processo?



Quando se opta por um **ensaio clínico randomizado e controlado**, o processo pode ser resumido da seguinte forma:

01

Definir a hipótese, como será testada, com quem, por quanto tempo, número de participantes e resultados que se pretendem observar;

02

Obter aprovação ética e institucional, e registrar o protocolo em plataformas públicas como o ReBEC (Registro Brasileiro de Ensaio Clínicos), garantindo transparência e acesso para qualquer pessoa;

03

Avaliar os voluntários interessados com questionários para verificar se preenchem os critérios. Os participantes devem assinar um termo de consentimento;

04

Sortear cada participante, de forma sigilosa e aleatória, para grupo de intervenção ou grupo(s) de controle/ placebo;

05

Aplicar a intervenção que está sendo testada;

06

Monitorar os efeitos em intervalos definidos (ex.: a cada 6 meses), com testes e questionários aplicados aos participantes de todos os grupos;

07

Analisar os dados estatisticamente, comparando os grupos;

08

Descrever os resultados e publicar a pesquisa em revistas científicas da área que possuam revisão por pares, garantindo acesso e validação da comunidade científica.

Ensaio clínico randomizado? O que é isso?

O Estudo Supera de Estimulação Cognitiva (sobre o qual você lerá mais nas próximas páginas!) seguiu este modelo, considerado um dos tipos de estudo mais confiáveis e seguros.

O termo “randomizado” significa que os participantes são divididos em grupos de forma aleatória, por meio de sorteio estatístico, o que evita que fatores externos influenciem nos resultados.

Já o termo “controlado” indica que, além do grupo que recebe a intervenção placebo, existe pelo menos um grupo de controle, que não recebe nenhuma intervenção ou outro que receberá uma intervenção diferente.

“Essa comparação permite identificar com mais precisão se os efeitos são realmente causados pela intervenção que está sendo testada”, explica uma das responsáveis pelo estudo, a gerontóloga Profa. Dra. Thais Bento.

Compreender como esses estudos são conduzidos nos ajuda a valorizar ainda mais o conhecimento produzido pela ciência e tomar decisões mais conscientes, baseadas em dados confiáveis.

A CIÊNCIA POR TRÁS DO MÉTODO SUPERA

Pesquisa realizada em parceria com a USP destaca melhora na memória, na cognição geral e na autonomia dos idosos saudáveis que praticaram o método.

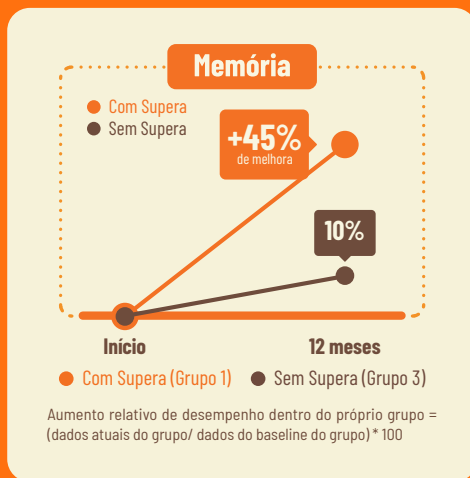


Envelhecer bem. Isso é o que todas as pessoas desejam, não é mesmo? Mas o que é envelhecer bem nos dias atuais? Com a correria do dia a dia e o excesso de informações que chegam de todos os lugares, duas coisas já ficaram bem claras: a importância de praticar atividades físicas e manter o cérebro saudável. Frequentar a academia é um hábito que já está na vida da maioria das pessoas, mas treinar o cérebro ainda gera bastante dúvida.

Você sabe como fazer isso? Ler, aprender coisas novas, fazer caça-palavras, jogos dos erros, palavras cruzadas e até costurar são atividades apontadas como essenciais para que o cérebro funcione adequadamente com o passar dos anos, mas será que só isso basta?

Cientistas destacaram que as atividades estruturadas de estimulação cognitiva do Supera fazem a diferença. A metodologia, que está alinhada às demandas contemporâneas e sempre esteve comprometida com a ciência, agora conta com uma consolidação científica, em nível clínico e com rigor internacional.

O estudo foi realizado por pesquisadores do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP), com colaboração do Departamento de Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH-USP) e do Grupo de Neurologia Cognitiva e do Comportamento da Divisão de Neurologia Clínica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. Ele revela que a metodologia **melhora em 45% a memória em 1 ano, 11% em funções executivas e 10% da cognição geral em 18 meses, além de resultados positivos na auto percepção de eficácia.** Veja ao lado:



A memória é como o arquivo vivo do seu cérebro. É ela que permite guardar informações, recuperar lembranças e usar o que você aprendeu no momento certo.



As funções executivas são como o “piloto” do seu cérebro. Essas habilidades ajudam você a planejar, manter o foco, tomar decisões e resolver problemas com mais facilidade.



A cognição é como o motor que faz o cérebro funcionar. Ela reúne capacidades fundamentais como memória, atenção, raciocínio, linguagem, velocidade de processamento e capacidade de resolver problemas.

29%

de redução dos sintomas depressivos em 1 ano

60%

menos queixas sobre o próprio desempenho cognitivo

De acordo com Profa. Dra. Thaís Bento, cientista responsável pelo estudo, os resultados demonstram os benefícios da estimulação cognitiva, especificamente, para duas variáveis importantes: as funções executivas e a autopercepção do declínio cognitivo subjetivo.

“O Declínio Cognitivo Subjetivo (DCS) está associado a um risco maior de desenvolvimento de comprometimento cognitivo leve (CCL) e demência. Isso porque o DCS pode representar um sinal precoce de alterações sutis no funcionamento do cérebro, que, com o tempo,

podem evoluir para quadros mais graves. No estudo, a estimulação cognitiva mostrou-se eficaz para reduzir essa percepção de declínio, o que pode, conseqüentemente, diminuir o risco de progressão para condições como o CCL e a demência”, explica a cientista.

COMO FOI FEITA A PESQUISA?

O Estudo Supera de Estimulação Cognitiva foi realizado com pessoas idosas saudáveis e ativas, que foram divididas em três grupos:

Grupo Treino (GT) – praticou o método Supera por 18 meses, em aulas semanais de duas horas e utilizando as ferramentas da metodologia (igual aos nossos alunos);

Grupo de Controle Ativo (GCA) – participou apenas de aulas sobre envelhecimento e saúde geral;

Grupo de Controle Passivo (GCP) – não recebeu intervenção alguma, ou seja, seguiram a vida normalmente e só participaram dos testes.

Durante o estudo, os participantes passaram por testes periódicos para avaliar as capacidades cognitivas, emocionais e funcionais. Todos com acompanhamento de avaliadores que não sabiam quem era de qual grupo.

“O Supera tem um forte compromisso com a ciência e com a divulgação científica. Nesse sentido, participar de um estudo desse porte é, para nós, motivo de grande orgulho e satisfação”, garante, orgulhosa, Bárbara Perpétuo, vice-presidente do Supera.

A pesquisa foi conduzida por grandes nomes da ciência, das áreas de envelhecimento, neuropsicologia e neurologia cognitiva do envelhecimento. Conheça as responsáveis pelo Estudo Supera de Estimulação Cognitiva:



Pesquisadora que realizou a administração do estudo, o seu desenho metodológico e intelectual. Professora do Curso de Bacharelado em Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da USP (EACH-USP).



Professora do Curso de Bacharelado em Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da USP (EACH-USP), doutora em Psicologia. Coordenadora do Programa de Pós-graduação em Gerontologia da EACH-USP.



Professora da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), neurologista e coordenadora do Grupo de Neurologia Cognitiva e do Comportamento do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (GNCC-HC da FMUSP).

MAS AFINAL, O QUE É O SUPERA?

O Supera é uma empresa educacional de estimulação cognitiva, pioneira no segmento, que hoje conta com 20 anos de história. A metodologia é baseada na neurociência e comprovada cientificamente, sendo eficaz para todas as faixas etárias. Atualmente, 70% dos alunos são pessoas com mais de 60 anos. O único requisito para a matrícula é que o indivíduo seja cognitivamente saudável e interessado em melhorar o desempenho com qualidade de vida, mantendo o cérebro ativo e saudável.

O método Supera é composto por seis ferramentas: ábaco, exercícios cognitivos, jogos de tabuleiro, dinâmicas em grupo, neuróbicas e uma plataforma de jogos digitais. Cada uma delas tem uma função específica para trabalhar as habilidades cognitivas e socioemocionais.

QUER SABER MAIS?

O artigo científico completo encontra-se disponível no link a seguir, com acesso aberto a todos os interessados: bit.ly/estudo-supera



Quer experimentar na prática os benefícios da nossa metodologia? **Agende agora mesmo a sua aula exclusiva!**

Fonte do estudo: da Silva, T. B. L., Ordonez, T. N., Dos Santos, G., et al., (2026). SUPERA® Cognitive Stimulation Study—effectiveness of a multi-component cognitive stimulation program for cognitively unimpaired older adults: A randomized controlled clinical trial. *International Psychogeriatrics*, 100178.

Nível



1. Use a lógica e coloque as palavras na ordem correta:

Detector de metal (1)

Portão (2)

Avião (3)

Guichê (4)

a 1-2-3-4

b 4-1-2-3

c 3-2-1-4

d 2-4-3-1

Nível



2. Será que você consegue desvendar a importante mensagem do quadro abaixo, sem virar a página?

O ESTUDO SUPERA COGNITIVE STIMULATION STUDY FOI UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO CONTROLADO QUE INVESTIGOU A EFICÁCIA DE UM PROGRAMA DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA MULTICOMPONENTE EM IDOSOS COGNITIVAMENTE SAUDÁVEIS.



Confira as respostas aqui:

metodosupera.com.br



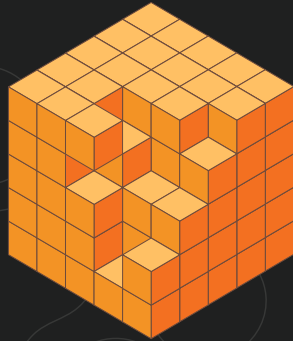
AGORA DE AOCARRA COLOCA A

PARA PENSAR

Nível



3. Quantos cubos pequenos estão faltando para formar o cubo maior?



a



b



c



d



Nível



4. Uma sequência inesperada foi solicitada por um programa de computador e em cima da escrivaninha havia alguns pedaços de papel, você consegue descobrir a lógica e a sequência a ser inserida?

INÍCIO

1 2 3 5 8 13 2 1 21 34

FIM

CÉREBRO EM TREINO

AUTOESTIMA EM ALTA

Estudo mostra que, além de melhorar funções cognitivas, o método Supera também fortalece a confiança, a autoeficácia e o bem-estar emocional dos alunos.

Quando falamos em treinar o cérebro, a primeira coisa que vem à cabeça costuma ser memória afiada, raciocínio rápido e atenção redobrada. Mas o impacto vai muito além disso: a prática do Supera traz benefícios emocionais, fortalece a confiança para enfrentar o dia a dia e até melhora a forma como nos percebemos enquanto envelhecemos.

O Estudo da metodologia investigou os efeitos do método Supera na cognição e nas funções executivas de idosos saudáveis. O objetivo inicial era avaliar ganhos de memória, atenção e raciocínio. Porém, os resultados mostraram algo ainda mais amplo: **também houve impacto positivo na saúde mental dos participantes.**



Entre os idosos que treinaram com o método Supera, **60% relataram menos queixas relacionadas ao próprio desempenho cognitivo**, ou seja, passaram a sentir menos insegurança e mais confiança. Isso caracteriza o que os especialistas chamam de Declínio Cognitivo Subjetivo.

Para a Profa. Dra. Thaís Bento, gerontóloga parceira do Supera, especialista em Neurologia

e uma das responsáveis pelo estudo, esses achados são significativos: eles favorecem não apenas a saúde cognitiva, mas também a saúde emocional.

“O Declínio Cognitivo Subjetivo (DCS) pode gerar efeitos negativos para o cotidiano da pessoa idosa, por exemplo, reduzindo a autoestima, restringindo a participação social, prejudicando a funcionalidade, provocando sofrimento emocional e, em alguns casos, impulsionando o uso inadequado de medicamentos”, detalha.

Na prática, isso significa que o método Supera ajuda as pessoas a se sentirem mais confiantes em relação ao próprio desempenho, aumentando a autoestima e fortalecendo a chamada autoeficácia, percepção de que somos capazes de lidar com desafios e alcançar objetivos.

“Essa crença autorregulatória influencia a motivação, a persistência diante de obstáculos, o enfrentamento do estresse e a adoção de comportamentos adaptativos. Indivíduos com elevada autoeficácia tendem a assumir desafios, manter esforços diante de adversidades e apresentar maior autorresponsabilidade pelas próprias ações”, explica a cientista.

Quando a autoeficácia é baixa, o cenário é o oposto: a pessoa tende a evitar tarefas, desistir com facilidade e se sentir emocionalmente mais vulnerável diante das dificuldades.

Em resumo: além de exercitar o cérebro, o Supera contribui para que cada aluno se sinta mais seguro, confiante e preparado para viver melhor, por dentro e por fora.

EM CÉREBRO CONSTRUÇÃO

*ELE MUDA
MESMO AO
LONGO
DA VIDA?*

Nosso cérebro é como uma obra em eterna construção. E quanto mais cedo começarmos a cuidar dele, mais forte e preparado ele estará para os desafios que a vida coloca no caminho. Estimular as conexões neurais na infância é como lançar as bases de um prédio sólido — e o melhor: essa construção nunca para.

O cérebro tem uma capacidade incrível de se adaptar, aprender e reorganizar. Essa habilidade tem nome difícil, mas significado fácil: **neuroplasticidade**. É graças a ela que conseguimos formar novas conexões cerebrais ao longo da vida,

especialmente quando somos expostos aos estímulos certos, no momento certo.

A ciência mostra que o cérebro responde aos estímulos em todas as fases da vida. Por exemplo, o córtex pré-frontal, região que nos ajuda a tomar decisões e interagir socialmente, só termina de se formar por volta dos 25 anos. Já na fase do climatério, quando há queda do estrogênio, algumas áreas do cérebro ficam mais sensíveis, o que pode afetar memória, humor e até facilitar distúrbios neurodegenerativos. Como explica a neurocientista Lívia Ciacci, parceira do Supera, essas alterações reforçam ainda mais a importância de cuidarmos do cérebro desde cedo.



Como lembra **Patrícia Lessa**, diretora pedagógica do Supera, o envelhecimento começa no dia em que nascemos. **“Ter essa consciência é essencial para entendermos o verdadeiro sentido da longevidade”**, destaca. E ela alerta: hoje temos mais avós do que netos, mais um motivo para as famílias colocarem o tema da longevidade na roda desde a infância.

UM CÉREBRO BEM ESTIMULADO É UM PASSAPORTE PARA UMA VELHICE ATIVA

E não é só conversa. Um estudo da USP, publicado na renomada *The Lancet Global Health*, revelou que mais da metade dos casos de demência na América Latina estão ligados a fatores de risco que podem ser modificados com mudanças simples no estilo de vida: sono de qualidade, alimentação saudável, exercícios físicos e interação social. E tem mais: a estimulação cognitiva também entra nessa lista poderosa.

Estimular o cérebro desde a infância ajuda a construir a chamada reserva cognitiva, uma poupança de conexões que ajuda o cérebro a resistir melhor ao envelhecimento.

E o que é, afinal, estimulação cognitiva?

A estimulação cognitiva é um conjunto de técnicas e exercícios voltados ao fortalecimento de habilidades como memória, atenção, linguagem e raciocínio. Utilizada tanto em contextos clínicos quanto preventivos, a prática busca tratar déficits cognitivos e também promover a cognição em indivíduos saudáveis. A estimulação cognitiva do Supera é aplicada por meio de jogos, desafios e atividades baseadas em novidade, variedade e desafio crescente, contribuindo para a manutenção da autonomia e qualidade de vida.



O conceito foi introduzido em 1949 pelo neuropsicólogo Donald Hebb, que sugeriu que o cérebro pode se desenvolver e se fortalecer com o uso, ideia que antecipou os estudos modernos sobre neuroplasticidade. Pesquisadores como Paul Verhaeghen e Timothy Salthouse deram continuidade a esse campo, investigando os efeitos de intervenções cognitivas e como o cérebro envelhece, se adapta e compensa perdas naturais ao longo do tempo.

HISTÓRIAS DE

TRANSFORMAÇÃO



“Foi um privilégio conhecer o método Supera! Os desafios que enfrentei durante o curso fizeram bem para minha concentração e rapidez no raciocínio, o que é muito útil no dia a dia. Sem deixar de falar nas amizades que mantemos até hoje! Penso que é o curso do futuro.”

Emilia Hasegava, 66 anos*

“O que mais me marcou foi a interação com as pessoas que conheci no curso. Além dessa interação, aumentou muito a minha atenção e o foco nas pequenas decisões diárias, o que ajudou muito na minha memória. Até hoje levo comigo essa atenção. O Supera foi uma lição de vida e de boa convivência!”

Roberto Ferrari, 70 anos*



“Participar do Supera foi uma das minhas melhores decisões! As atividades são dinâmicas, desafiadoras e muito divertidas. Melhorei minha concentração, memória e agilidade de raciocínio, no trabalho assim como no dia a dia. O Supera não é só um curso, é um estilo de vida que nos convida a aprender continuamente e a superar nossos próprios limites.”

Bernadete Siqueira, 71 anos*



*Pessoas que participaram do Estudo Supera, no Grupo Treino (ou seja, fizeram aulas nas unidades da marca).

“Foram meses de uma vivência incrível! Não tem preço conhecer novas pessoas, voltar à sala de aula, carregar livros, ter recreio para confraternizar. Não tem preço o que o Supera fez por mim, apoiado pela USP: me revigorou, aumentou minha produtividade, autoconfiança e autonomia.”

Andréa Nogueira, 71 anos*



“Desde que eu comecei a fazer Supera, melhorei na escola, fico mais focada nas aulas e até na hora de decorar os textos das peças e letras de músicas. Também me sinto mais segura para falar em público e para me apresentar no palco. O Supera me ajuda a crescer como artista e como pessoa.”

Lunna Beatriz, 11 anos - Supera RJ Recreio (RJ)

“Com ajuda do Supera, passei em primeiro lugar no vestibular da UNISINOS, onde fui aprovado em medicina e tecnologia da informação. O curso me ajudou na concentração, na memória, no desenvolvimento e na atenção.”

Lorenzo Tremarin, 16 anos - Supera Bento Gonçalves (RS)




“Há 2 anos, fui diagnosticada tardiamente com TDAH. Os sintomas estavam gerando prejuízos em diversas áreas da minha vida, até que, em paralelo à terapia, conheci o Supera. Com o método, melhorei meu foco, concentração e passei a acreditar mais em mim mesma, até que consegui conquistar o mestrado que eu tanto queria! Hoje me considero uma pessoa mais funcional e autoconfiante.”

Isabele Cairo, 35 anos - Supera Vitória da Conquista (BA)



**Confira mais histórias
em nosso Youtube:**

 [metodosupera](#)



CIÊNCIA QUE AVANÇA:

O PAPEL DE QUEM ACREDITA E INVESTE EM CIÊNCIA NO BRASIL

Por *Thaís Bento*

O investimento do setor privado em pesquisas impulsiona inovação e competitividade, além de fortalecer o desenvolvimento científico no país. A integração de empresas como o Supera possibilita o aperfeiçoamento de produtos, otimização de serviços e a redução de custos em um cenário de rápidas mudanças tecnológicas.

Por meio de pesquisas científicas, o Supera acredita que é possível validar e aprimorar sua metodologia, assegurando qualidade, certificações, benefícios aos alunos e maior confiabilidade no mercado.

Conforme destacado em matéria publicada no *Jornal da Unicamp* em 2024, as parcerias entre empresas e instituições de pesquisa,

como as universidades, permitem o acesso a novas tecnologias, conhecimentos atualizados e acesso a profissionais devidamente qualificados. Contudo, como ressaltam Ribeiro et al. (2020), para que tais parcerias sejam sustentáveis, é necessário preservar a autonomia das instituições de pesquisa e garantir que os benefícios da ciência não se limitem aos interesses do setor privado.

O Estudo Supera de Estimulação Cognitiva, por exemplo, caracterizou-se como um ensaio clínico com grupo controle e randomizado, foi conduzido por cientistas dos departamentos de Gerontologia e do Grupo de Neurologia Cognitiva e do Comportamento da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), para avaliar a eficácia do método Supera para pessoas idosas saudáveis.

A conduta ética foi o guia principal para administrar esta pesquisa que teve a sua realização garantida mediante aprovação prévia dos protocolos e acompanhamento contínuo de sua realização pelas autoridades éticas, como o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP), com número de aprovação: 4.357.429.

No contexto de ética em pesquisa em parceria com o setor privado, o Registro Brasileiro de Ensaio Clínicos (REBEC) foi uma inovação em ciência, lançado em 2010 em um esforço conjunto entre o Ministério da Saúde, o Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (ICICT), a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), órgão da Organização Mundial da Saúde (OMS), e o Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME), cujo objetivo é oferecer informações sobre os ensaios clínicos em andamento ou já concluídos e de acesso

público, evitando a duplicação de esforços e impulsionando o avanço do conhecimento e a colaboração entre grupos de pesquisa no Brasil.

O investimento em ciência pelas empresas é ao mesmo tempo responsabilidade social e estratégia de crescimento, pois gera valor, impulsiona tecnologia, fortalece a pesquisa no país e garante produtos e serviços de qualidade. Quer saber mais? Conheça o Estudo Supera de Estimulação Cognitiva:



*O Estudo Supera de Estimulação Cognitiva encontra-se disponível no REBEC, com registro RBR-10wnp828.



**Prof. Dra. Thais Bento
Lima da Silva**

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



+ 280 mil vidas transformadas

+ 250 unidades em todo o país

Conecte seu cérebro ao que a ciência comprova

Com uma aula semanal de duas horas, o Supera melhora, por meio de um programa completo de **estimulação cognitiva**, sua **autonomia**, **memória** e **cognição**.

É mais qualidade para você ter uma vida mais ativa e plena.



Supera
Estimulação Cognitiva