

श्री SUPERA

Ginástica
para o Cérebro

EDIÇÃO Nº 13 | 2024



Inerilda Fagundes
aluna SUPERA

TREINE SEU CÉREBRO TRANSFORME SEU MUNDO

7 histórias incríveis de
transformação com o SUPERA

CARTA AO LEITOR

Em cada cérebro humano, milhões de sonhos a serem realizados, muito potencial escondido e uma capacidade absurda de transformação. A ciência nos ensina que nem tudo que a gente tem como ideia de nós mesmos e dos outros é realidade e é também com a ciência que aprendemos diariamente que os nossos sonhos são um processo constante de construção - o que passa, quase sempre, pela transformação de nossas realidades.

A 13ª edição da Revista SUPERA conta lindas histórias de alunos que desconheciam o poder transformador de seu órgão mais importante, o cérebro. Estudar, ser bom em matemática, ou apenas ter a coragem de falar em público: o que de extraordinário vem à tona graças à incrível capacidade do cérebro de se transformar?

Nossa edição começa com um guia prático para você fazer ginástica para o cérebro, além de uma reportagem especial sobre autonomia e independência para a pessoa que busca envelhecer bem e a importância de fortalecer a cognição neste processo. Desafios, Inteligência Artificial e a palavra da especialista Telma Pantano, além dos novos jogos do SUPERA. Gostou? A gente também.

Boa leitura!



ISABELLA RABELO

Coordenadora de Conteúdo

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

- **Direção:** Antônio Carlos Perpétuo • Bárbara Perpétuo • Rodrigo Chagas
- **Jornalista Responsável:** Isabella Rabelo
- **Redação:** Ana Lúcia Innocencio
- **Design e Diagramação:** João Octávio
- **Direção Pedagógica:** Patrícia Lessa
- **Apoio Científico:** Livia Ciacci, Thais Bento Lima
- **Fotografia:** Beathriz Gazolli, Eduardo Benini, Leo Kleemann, Lucas Moreira, Paulo Gaspareto, Alexandre Carnieri e Carolina Azevedo.

Tiragem: 180 mil exemplares

Distribuição Gratuita

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS





POR QUE FAZER GINÁSTICA PARA O CÉREBRO?

6 MOTIVOS PARA VOCÊ COMEÇAR AGORA!



Seu cérebro muda de acordo com os estímulos que recebe

1 O nome que damos a isso é neuroplasticidade, ou seja, a capacidade do cérebro de mudar e criar novas conexões.



Criar uma 'poupança' para o seu cérebro!

2 As informações acumuladas ao longo da vida formam uma espécie de 'poupança cerebral'. Quando você exercita o cérebro, sua 'poupança' fica mais robusta, o que impacta positivamente o seu envelhecimento.



Novidade, variedade, grau de desafio crescente e constante

3 Essa é a máxima quando falamos de ginástica para o cérebro e é tudo que o órgão mais importante do corpo humano precisa.



Para lembrar mais rápido...

4 Muita tecnologia e velocidade de informação - essa dobradinha atrapalha o cérebro a reter memória de longo prazo. A ginástica para o cérebro influencia diretamente a construção e retenção das suas memórias.



Para ter mais atenção, desempenho e criatividade

5 A população com até 25 anos é a mais afetada por um mundo acelerado. Ao exercitar o cérebro, sobretudo antes desta idade, é possível obter mais desempenho nos estudos e na vida.



Para fazer amigos, de diferentes faixas etárias

6 No SUPERA você tem a chance de conhecer novas pessoas e aumentar sua socialização de uma forma leve e divertida. Faça como milhares de pessoas no Brasil, experimente uma forma incrível de viver!

Autonomia e **INDEPENDÊNCIA** para envelhecer bem

*Entenda o peso da
cognição no processo
de envelhecimento do
seu cérebro*

Nunca houve tantos caminhos para prolongar a existência humana. De procedimentos estéticos a orientações validadas pela ciência, que passam principalmente por pilares que vão da alimentação saudável à ginástica para o cérebro.

Por trás do medo da finitude - o que é inevitável -, estão outros medos, puramente humanos, e talvez o maior deles: a perda da autonomia e independência na velhice.

Mas, se é o cérebro que comanda o nosso corpo e é ele quem nos dará a autonomia quando mais precisarmos dela, por que ele é tão negligenciado no processo de envelhecimento?

A boa notícia é que, se você quer envelhecer bem, sem perder a independência, há muito o que ser feito.



A parceira científica do SUPERA, professora - Doutora pela USP, Thaís Bento Lima explica que tudo o que fazemos funciona como um combustível para o nosso cérebro. "Os exercícios de ginástica para o cérebro do SUPERA fazem parte disso e oferecem estímulos que envolvem novidade, variedade e grau de desafio crescente e têm como base os conceitos científicos de neuroplasticidade e reserva cognitiva. Quando treinamos o cérebro, estamos contribuindo para que ele melhore seu desempenho e por isso quem usufrui da estimulação cognitiva tem mais autonomia mantendo a frequência de duas horas por semana", explicou.



COMEÇE A CUIDAR DO SEU CÉREBRO E DO SEU ENVELHECIMENTO, HOJE!

- Faça ginástica para o cérebro;
- Leia e converse sobre o que você leu;
- Aprenda um novo idioma;
- Jogue jogos de tabuleiro e cartas;
- Pratique exercícios físicos;
- Mantenha uma alimentação saudável;
- Durma o suficiente;
- Tenha boas relações sociais;
- Gerencie seu estresse;
- Mude a rotina sempre que possível!



História de transformação com o SUPERA

EU NÃO SABIA QUE O MEU CÉREBRO PODIA ...

“Cada pessoa é um mundo”, disse a escritora Clarice Lispector. Nesta perspectiva, é possível transformar a realidade? A resposta é sim e passa pela cognição, ou seja: a capacidade do cérebro de adquirir conhecimento por meio de processos como o raciocínio e a memória. Conheça alguns alunos do SUPERA que transformaram suas realidades por meio da ginástica para o cérebro.

...USAR MELHOR A TECNOLOGIA

“Depois que a minha esposa morreu, minha filha decidiu me inserir em algumas atividades. Nos matriculamos juntos no SUPERA, o que tem me feito muito bem. Hoje minha filha mora em Belo Horizonte e eu moro sozinho em Campinas. O SUPERA se tornou um grande aliado na minha qualidade de vida. O meu maior ganho, sem dúvida, foi com a tecnologia, estou sempre em primeiro lugar no ranking do SUPERA Online e hoje uso muito melhor o celular, sou muito feliz no SUPERA.”

João Augusto de Lima, 80 anos, aposentado,
aluno SUPERA Campinas - Taquaral (SP)



...SE APAIXONAR POR QUÍMICA!

“Aos 13 anos eu era tímida, falava baixo e tinha pavor de cálculos. Na escola não tinha amigos e sempre era punida quando errava algo. Neste contexto desafiador, o SUPERA me acolheu e me ensinou a importância de observar um problema antes de resolvê-lo, o que foi revolucionário para mim. Em pouco tempo melhorei minha capacidade argumentativa e dei um salto significativo em matemática, fazendo cálculos de cabeça, algo que eu acreditava na época que apenas gênios eram capazes. Graças às técnicas que eu aprendi no SUPERA, cursei Técnico e posteriormente a Faculdade de Química na Universidade Federal de Pernambuco, uma das mais renomadas do país. Hoje coleciono participações em congressos, sou extremamente eloquente, dou palestras e workshops. Uma jornada impensada para aquela menina de 13 anos que brigava com os números, mas felizmente tinha o ábaco como aliado. O SUPERA abriu uma janela de possibilidades dentro de mim e terá minha eterna gratidão. O segredo do SUPERA é a incansável busca pela melhoria de todos, crianças, jovens, adultos e idosos, não importa o quanto alguém não acredite que isso é possível, o SUPERA sempre acredita e faz isso com muito amor”.

Letícia Matias Batista-da Silva, 23 anos, professora formada pela Universidade Federal de Pernambuco e ex-aluna do SUPERA Recife - Boa Viagem (PE)



...VOLTAR A SONHAR COM A MEDICINA!

"Meus pais são médicos e eu sempre quis seguir este caminho, mas tinha medo de não conseguir. Ainda adolescente cheguei ao SUPERA com muita dificuldade para ter concentração e foco. O ábaco abriu minha mente para que eu entendesse a importância dos processos e da ordem natural das coisas, o que foi um divisor de águas! Acabei estudando Negócios Internacionais, mas nunca deixei de sonhar com a Medicina. Mais tarde e mais maduro, eu me permiti viver esse sonho e hoje, olho para trás e vejo o quanto o SUPERA foi decisivo para organizar tudo isso dentro de mim e acreditando que era possível. O SUPERA é para toda a vida."

Lucas Naoki Miyawaki, 27 anos, estudante do 6º período de Medicina, ex-aluno SUPERA Curitiba – Batel (PR)



...PEGAR A ESTRADA NOVAMENTE

"Depois de ter um descolamento de retina, fiquei muito insegura para dirigir e fazia apenas pequenos trajetos. Nestes anos no SUPERA fui encorajada a me desafiar e aos poucos fui ganhando uma força maior para superar minhas dificuldades. Neste ano eu decidi que iria dirigir para São Paulo sozinha. Fui e voltei em uma das viagens mais tranquilas da minha vida e devo muito disso ao SUPERA. Quem faz SUPERA vence qualquer desafio."

Inerilda Fagundes dos Reis, 62 anos, aposentada, aluna SUPERA São Paulo Freguesia do Ó (SP)



...SE CONCENTRAR, MESMO COM MUITO BARULHO



"Entrei no SUPERA por curiosidade. Com o passar do tempo, percebi uma diferença muito significativa na minha capacidade de concentração no trabalho, mesmo em ambientes barulhentos, o que era uma dificuldade para mim. Tenho um bisavô com 103 e um avô com 101 anos, mas todos tiveram algum nível de demência. Eu quero envelhecer e retardar este (possível) diagnóstico e o SUPERA me surpreende todos os dias."

Fabiola Lie Nishimoto, 46 anos, médica Hematologista e Oncologista pediátrica – aluna SUPERA Maringá (PR)

...ABRIR UM NEGÓCIO PRÓPRIO!

"Com 53 anos eu me vi viúva e na minha zona de conforto. Foi quando eu comecei a refletir sobre a minha capacidade cognitiva e o que eu ofereceria para o meu filho de 8 anos dali para frente. Foi então que me matriculei no SUPERA. Quando comecei a estimular o meu cérebro, além de ganhos cognitivos, as aulas me encorajaram a buscar um antigo sonho: o de empreender. Hoje eu tenho uma franquia na área de beleza e este encorajamento veio sobretudo por conta do SUPERA."

Adriana Cavenaghi, 53 anos, empresária franqueada da rede Escovei e aluna do SUPERA São Caetano do Sul (SP)



...FAZER CONTAS DE CABEÇA!

"O SUPERA tem sido surpreendente para o Miguel. Além de fazer contas de cabeça, ele aperfeiçoou o raciocínio, o que tem impactado muito no seu desenvolvimento escolar. O SUPERA atende não apenas bem as crianças, como também é uma solução muito assertiva para as famílias. Com um atendimento excelente e muita competência no que se propõe a fazer, somos muito gratos ao SUPERA."

Anne Ben, mãe de Miguel Coppini de 8 anos, aluno do SUPERA Bento Gonçalves (RS)



DESAFIO

Tire o seu cérebro da zona de conforto realizando os 7 desafios criados pelos nossos especialistas exclusivamente para esta edição da revista **SUPERA**, confira:

DESAFIO 01 | FÁCIL

habilidade estimulada

NOÇÃO DE ESPAÇO

copos de água

Qual dos copos tem mais água?



DESAFIO 02 | FÁCIL

habilidades estimuladas

RACIOCÍNIO LÓGICO E LINGUAGEM

sequência

Descubra qual é a próxima letra da sequência:

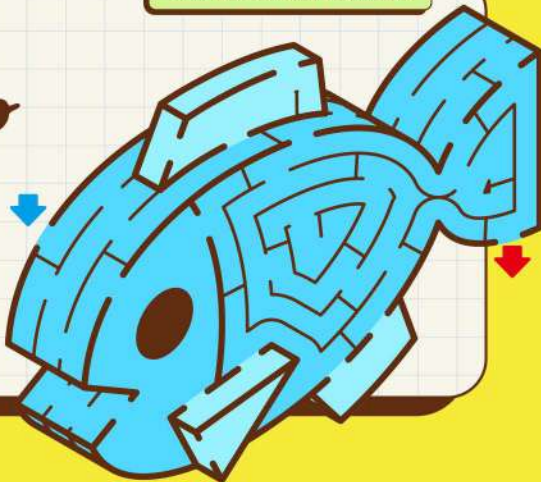
S, T, Q, Q, S, S, ?

DESAFIO 03 | FÁCIL

habilidades estimuladas
SENSO DIRECIONAL E DE ORGANIZAÇÃO

Labirinto

Já pensou em fazer um labirinto 3D? Passe por ele o mais rápido que puder.



DESAFIO 04 | MÉDIO

habilidade estimulada
RACIOCÍNIO LÓGICO

SUDOKU

Preencha os espaços vazios com **números de 1 a 4**, sem que haja repetição nas linhas, nas colunas e nas regiões delimitadas pelas cores.

4		2	
			3
	1		
3		1	2

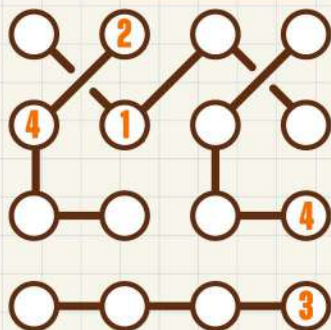
DESAFIO 05 MÉDIO

habilidade estimulada

RACIOCÍNIO LÓGICO

Strimko

Preencha os círculos vazios com **números de 1 a 4**, sem que haja repetição nas cadeias, nas linhas e nas colunas.



DESAFIO 06 DIFÍCIL

habilidades estimuladas

VISUOESPACIAL E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

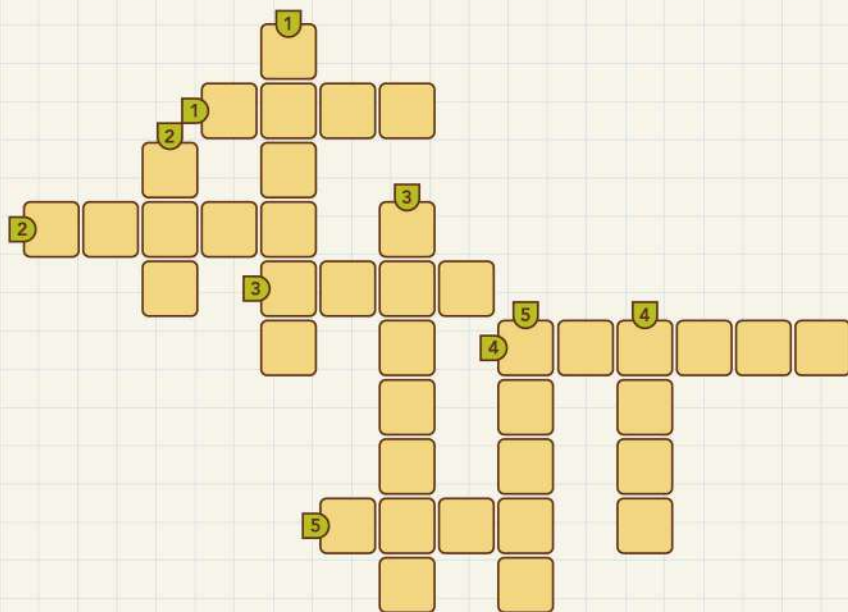


Isso faz sentido?

Andei **500 m** para o **sul**, depois **500 m** para o **oeste** e depois **500 m** para o **norte**, chegando no mesmo ponto de partida, de longe avistei um urso. **Qual a cor dele?**

Palavras cruzadas

Seguindo as dicas, preencha os espaços com as siglas correspondentes.



HORIZONTAL

- 1 Conselho Nacional de Pesquisa
- 2 Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social
- 3 Contribuição Provisória sobre Movimentação Financeira
- 4 Departamento Estadual de Trânsito
- 5 Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo

VERTICAL

- 1 Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura
- 2 Certificado de depósito intercambiário
- 3 Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
- 4 Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade
- 5 Danos Pessoais por Veículos Automotores Terrestres

CLIQUE AQUI
e confira as respostas

APRENDIZAGEM FLUIDA E AS NEUROCIÊNCIAS

Imagine uma escola. Dependendo do que você imaginou, pode ter pensado em uma aprendizagem cristalizada ou fluida. A aprendizagem cristalizada refere-se à escola como nós a conhecemos: carteira, professor e conteúdos preestabelecidos. Já a aprendizagem fluida é um conceito já considerado em diversos países em função de estudos que envolvem o cérebro e as neurociências. O conceito vem sendo utilizado por pesquisadores em uma tentativa de propor um modelo de ensino - aprendizagem focada no indivíduo e extremamente maleável em sua forma e conteúdo.

Esse conceito tira a escola e a comunidade escolar do conforto de métodos e materiais preestabelecidos e envolve a formação de um corpo docente flexível para servir de inspiração para o aluno e foco no desenvolvimento cerebral e emocional de cada faixa etária.

O conceito de aprendizagem fluida surgiu do conceito de inteligência fluida cuja origem são os estudos do funcionamento neuropsicológico e traz características e possibilidades de desenvolvimento e funcionamento cerebral. Dessa forma, a interação entre aluno e escola torna-se a base da relação trazendo necessidades de adequação contínua entre o ambiente escolar, o professor e os processos mentais do aluno. O que isso significa na prática: toda a orientação escolar é voltada para o aprendizado de habilidades e conteúdos e não apenas conteúdos.

O objetivo maior é favorecer a agilidade mental do aluno por meio do reconhecimento de propostas que levem o aluno a se motivar e a construir os conceitos necessários para o seu desenvolvimento. A aprendizagem torna-se mais significativa e possibilita a construção do conhecimento de forma contínua.

Aprender nesse novo conceito significa integrar neurônios em redes neuronais que envolvem habilidades cognitivas e emocionais e não somente cumprir estruturas e conteúdos pedagógicos preestabelecidos com uma consciência maior do processo por parte do professor e do aluno. Será este o início de um novo modelo educacional pautado no aluno e não na escola?

○ *Telma Pantano é Fonoaudióloga e Psicopedagoga, Máster em Neurociências pela Universidade de Barcelona – Espanha, Pós-doutora em Psiquiatria pela Faculdade de Medicina da USP.*

MEDO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL, EU?

O avanço da tecnologia exige cérebros mais preparados.

Em 2023 a Inteligência Artificial (IA) ganhou os holofotes do mundo com a popularização de tecnologias generativas, como o ChatGPT. “Quando vemos algo estranho ao nosso conhecimento, procuramos sempre o negativo como defesa. É assim desde a invenção da roda, no entanto, à medida que começamos a entender melhor como essa tecnologia funciona, é natural trocar o medo pela confiança”, pontuou a neurocientista parceira do SUPERA, Livia Ciacci.

Inteligência Artificial x Humano, será mesmo?

Inteligências Artificiais não têm a capacidade de tomar decisões morais ou conscientes, além de não possuírem noções sociais e políticas. Desta forma, não podem criar algo relevante para o mundo. “Neste contexto, treinar o cérebro é cada vez mais importante. Precisamos investir em habilidades que favorecem o pensamento crítico, a criatividade e a resolução de problemas complexos para atuarmos junto com as IAs. A capacidade de se adaptar é essencial, pois o diferencial do ser humano é ser humano e isso passa tanto pela metacognição quanto por um cérebro mais flexível”, concluiu a especialista.

— O Imagem criada por inteligência artificial

CONHEÇA OS NOVOS JOGOS DO SUPERA

Ábaco, livros... e muitos jogos! Com a mediação dos especialistas SUPERA, os jogos integram a rotina dos alunos em uma experiência única que diverte enquanto estimula o cérebro



1 DRAFTOSAURUS

Este jogo estimula o seu cérebro ao exigir que ele faça seleções de peças de forma rápida e estratégica, ao mesmo tempo que exercita a memória de trabalho para considerar as restrições de movimentos.

2 FORMIX

Velocidade, percepção visual e agilidade de raciocínio são exercitadas neste jogo colorido, rápido e superdivertido! Perfeito para momentos de interação entre pessoas de todas as idades.

3 TAÇAS RUSSAS

Reconhecimento de padrões, memória, movimento em grades, movimento tridimensional e antecipação de movimentos... tudo isso em um só jogo, claro: com muita animação, que só tem no SUPERA!

4 ENTRE LINHAS

Uma divertida combinação entre palavras em uma competição que incentiva o trabalho em equipe e a boa competitividade! Entre linhas exercita as áreas de linguagem associativas do cérebro, aumentando o repertório e a velocidade de processamento.

5 COLORFOX

Este é um jogo inteligente que exige observação e habilidades estratégicas. No SUPERA jogar é coisa séria e o Colorfox promove aprendizado de um jeito divertido.

6 TACO, GATO, CABRA, QUEIJO, PIZZA

Neste jogo, cada segundo conta, quando coincidir uma carta jogada com a palavra falada, quem bater a mão na pilha central primeiro sai na frente! Além da velocidade de raciocínio, o jogo exercita o foco e a atenção.

7 REVELANDO EMOÇÕES

Neste jogo cada jogador é convidado a expressar suas emoções ao apreciarem fotografias. O jogo torna-se um exercício de empatia e diálogo que fortalece o vínculo entre os jogadores.


8 BREAK THE CUBE

O objetivo é fazer as perguntas certas para replicar a forma tridimensional criada pelo oponente antes que ele descubra a sua! Um jogo incrível baseado em dedução para até 4 jogadores, no qual o cérebro tentará decifrar usando toda sua capacidade de lógica e representação no espaço.




QUEM TRANSFORMA A SUA VIDA NO SUPERA

*Profissionais dedicados
a potencializar o cérebro
de milhares de alunos
no Brasil, conheça!*




*Encontro Nacional de Educadores
SUPERA (2022), o maior evento de
treinamento e capacitação dos
educadores SUPERA no Brasil.*



A magia do SUPERA acontece todos os dias em sala de aula graças à excelência do método criado há 17 anos, também pela incrível habilidade de profissionais que atuam como educadores da marca. São mais de 700 especialistas em ginástica para o cérebro vindos das mais diversas áreas do conhecimento: Pedagogia, Psicologia, Matemática, Letras, entre outras.

“O educador SUPERA trabalha a motivação dos alunos e proporciona uma experiência única promovendo oportunidades de desenvolvimento que possam ir ao encontro das necessidades de cada aluno, garantindo que o aprendizado seja eficaz e que o desenvolvimento cognitivo seja maximizado”, destaca a Diretora Pedagógica da marca, Patrícia Lessa.

Para exercer esta função, o profissional recebe um treinamento – online e presencial, com o total de 4 certificações. Além disso, os educadores se capacitam junto ao Departamento Pedagógico Nacional em reuniões semanais e uma rotina de treino diário em suas unidades de atuação. Os educadores contam ainda com um banco de atualizações na Universidade Corporativa SUPERA e participam a cada dois anos do Encontro Nacional de Educadores SUPERA (ENE).



ENCONTRE
O SUPERA
MAIS PERTO
DE VOCÊ!

CULTIVE NOVAS AMIZADES

MANTENHA SUA MENTE ÁGIL

CONQUISTE MAIS MEMÓRIA



São mais de
260 unidades no
Brasil esperando
por você!

CLIQUE AQUI
e encontre a mais próxima

Supera

Ginástica para o Cérebro

- + MEMÓRIA
- + RACIOCÍNIO
- + AUTOESTIMA
- + CRIATIVIDADE
- + CONCENTRAÇÃO

