

n°09

# Superá

## O CÉREBRO E A COVID-19

Especialista explica como a reserva cognitiva ajuda o seu cérebro a responder melhor à infecção causada pelo vírus.

### PERFORMANCE

Desenvolva as habilidades do seu filho em 2021

### DESAFIOS

Exercite seu cérebro de forma divertida e desafiadora!





# EDITORIAL

O mundo mudou, está mudando e, inevitavelmente, irá mudar mais ainda ao longo dos tempos devido às diversas transformações pelas quais estamos passando, resultantes da nova realidade trazida pelo coronavírus.

Com isso alteramos nossas rotinas, adaptamo-nos e, apesar de tudo, aprendemos muitas coisas novas!

Entre elas, a importância de termos um olhar mais apurado para os cuidados com a nossa saúde de forma geral. Por isso, nesta edição trazemos uma matéria especial com um tema muito pertinente ao momento, sobre o grande impacto que os cuidados com o cérebro podem proporcionar muito além do desenvolvimento de habilidades como memória, concentração e raciocínio.

Tanto essa reportagem quanto todas as outras que publicamos semanalmente em nosso site têm um único objetivo: fornecer informação legítima e de qualidade gratuitamente para conscientizar a população e, assim, contribuir para o esclarecimento e o bem da sociedade como um todo.

Aproveite para conferir os desafios exclusivos que trazemos nessa edição e descobrir que cuidar da saúde do cérebro, além de importante... Também pode ser muito divertido! **Boa leitura!**



**ISABELLA RABELO**  
Editora de conteúdo do  
SUPERA Ginástica para o Cérebro

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

- Jornalista Responsável: Isabella Rabelo
- Direção Pedagógica: Patrícia Lessa
- Redação: Ana Lúcia Ferreira
- Design e Diagramação: Felipe Lima
- Colaboração: Cristiano Thales

**Tiragem:** 450 mil exemplares

**Distribuição Gratuita**



**SEJA UM FRANQUEADO**  
☎ **12 9 9626.2572**

**ACESSE NOSSO SITE**

**FALE CONOSCO**  
Sugestões, críticas e dúvidas:  
[redacao@metodosupera.com.br](mailto:redacao@metodosupera.com.br)

**TRABALHE CONOSCO**  
Cadastre-se em:  
[bit.ly/trabalhenosupera](https://bit.ly/trabalhenosupera)

**CONECTE SEUS NEURÔNIOS**  
 [metodosupera](https://www.facebook.com/metodosupera)  
 [@MetodoSupera](https://www.instagram.com/MetodoSupera)  
 [bit.ly/lkdsupera](https://www.linkedin.com/company/metodosupera)

# FIQUE LIGADO!



## ALIMENTE SEU CÉREBRO

→ Os benefícios do consumo de maçãs já são conhecidos: trata-se de um fruto rico em carboidratos, vitaminas e fibras. O que foi revelado por um estudo realizado pelo Centro Alemão de Doenças Neurodegenerativas e publicado na revista científica *Stem Cell Reports* é que as maçãs também podem ser boas para o cérebro. Os cientistas injetaram um antioxidante abundante na casca da maçã em ratos adultos e se concentraram no hipocampo dos roedores.

O resultado mostra que a substância estimula a produção de novos neurônios e, assim, ajuda a melhorar a memória recente. Mais uma boa razão para incluir o alimento na dieta!

## PÍLULA DE NEUROCIÊNCIA

→ O cérebro humano é uma máquina poderosa e cheia de recursos surpreendentes. Vamos te apresentar um deles agora: você sabia que o nosso cérebro pode se modificar de acordo com estímulos externos em qualquer idade? Essa capacidade se dá por meio da neuroplasticidade. Essa competência permite que os neurônios se reorganizem e que sejam criadas conexões sinápticas – meios de comunicação entre os neurônios. Dessa forma é possível se recuperar de traumas e lesões, além de compensar ou otimizar as habilidades cognitivas que favorecem o processo de aprendizagem.

## “O QUE IMPORTA?”

→ Este é o título do livro lançado pelo SUPERA em colaboração com mais de 200 alunos do Brasil que, no início da pandemia, escreveram sobre suas alegrias e esperanças para dias melhores. A ideia nasceu em julho de 2020, quando o título do livro foi tema dos roteiros de aulas, que trouxeram reflexões a fim de inspirar os alunos a escreverem sobre o que estavam sentindo e aprendendo com as mudanças. O prefácio é da atriz e embaixadora do SUPERA, Beth Goulart, e a publicação pode ser adquirida em formato de e-book pela internet.

[Clique aqui e confira](#)



# DESENVOLVA AS HABILIDADES DO SEU FILHO EM 2021

A distância do ambiente físico da escola ao longo de 2020 fez com que muitas crianças e jovens perdessem desempenho dentro do que seria esperado para o seu desenvolvimento natural.

A perda foi quantificada em um estudo feito pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), en-

comendado pela Fundação Lemann. De acordo com o levantamento, em um cenário pessimista, o aprendizado não realizado em 2020 seria superior à evolução de proficiência observada nos últimos quatro anos, tanto em matemática quanto em língua portuguesa.



**MUITO +  
DE  
SEM  
PE  
NHO**

A defasagem no ensino expõe a urgência de oferecer a crianças e jovens os estímulos certos para manter seus níveis de aprendizagem. Por meio de exercícios cognitivos baseados em novidade, variedade e desafio crescente, o Método SUPERA fortalece as conexões neurais oferecendo

mais performance e desempenho, com ferramentas que permitem trabalhar o cérebro de uma maneira equilibrada e harmoniosa. "Já estamos tendo uma procura maior em nossas unidades por conta deste despertar da sociedade para performance e assertividade durante um ano atípico. É um movimento que já estava acontecendo e, com a pandemia, foi acelerado e deve se consolidar nos próximos anos", detalhou Bárbara Perpétuo, Vice-Presidente do SUPERA.

## O QUE O SUPERA PODE FAZER PELO MEU FILHO AGORA?

Com uma metodologia que trabalha seis ferramentas pedagógicas: o ábaco (instrumento milenar para cálculos), apostilas de exercícios cognitivos exclusivas, jogos de tabuleiro, jogos virtuais desenvolvidos por neurocientistas, dinâmicas em grupo e neuróbicas, o Método SUPERA já transformou a vida de 190 mil brasileiros, entre crianças, jovens e adultos. "Com a prática de atividades que estimulam o cérebro, aumentamos a reserva cognitiva porque estimulamos a construção de novas redes e fortalecemos a qualidade das conexões já existentes, potencializado, assim, habilidades como atenção, memória, raciocínio e criatividade, tudo que crianças e jovens precisam depois de um ano de muitas distrações e com tantas mudanças em suas rotinas de desenvolvimento e aprendizagem", concluiu Patrícia Lessa, Diretora Pedagógica do SUPERA.







## COMO A RESERVA COGNITIVA AJUDA O CÉREBRO A RESPONDER À COVID-19?

Na corrida para entender o novo coronavírus e suas consequências para os seres humanos, cientistas de todo o mundo caminham cada vez mais para uma comprovação: o novo vírus pode afetar regiões importantes do cérebro e a reserva cognitiva dos pacientes acometidos pela doença pode ser decisiva

nessa resposta.

Segundo o neurointensivista Marco Paulo Nanci – que atua em Taubaté (SP) e em São Paulo (SP) –, as percepções das consequências do vírus no cérebro são recentes, porém já apontam para possíveis lesões no sistema nervoso.



“O vírus parece ter uma predileção por determinadas áreas do cérebro que são as áreas da região basal, provavelmente pela forma de entrada dele no corpo, pela região bulbo olfatório (a área olfatória primária do cérebro), e com isso, vai afetando algumas regiões na base do cérebro, que é a região do hipocampo, onde é feito o processamento primário da memória, e por isso estamos tendo essas manifestações iniciais da doença no cérebro”.



**Marco Paulo Nanci**  
Neurointensivista

## O QUE É RESERVA COGNITIVA?



Reserva cognitiva é um conceito da neurociência que diz respeito à capacidade do cérebro de algumas pessoas conseguirem tolerar ou lidar melhor com alterações cerebrais do que outras devido ao maior número de conexões entre os neurônios.

A aquisição da reserva cognitiva pode ser comparada ainda a uma poupança, um estímulo que deve ser feito ao longo de toda a vida. “Todo esforço para manter o cérebro ativo e funcionando em estado de excelência proporciona conexões entre os neurônios e, em caso de lesão no sistema nervoso, ele estará preparado para refazer rapidamente as conexões que foram perdidas, mas volto a dizer: esse preparo do cérebro vai funcionar para levar a um melhor enfrentamento por parte do cérebro, não só no caso de infecção por coronavírus, mas, também em quadros demenciais”, explicou o médico.



# COMO A RESERVA COGNITIVA AJUDA NA RESPOSTA À COVID-19?

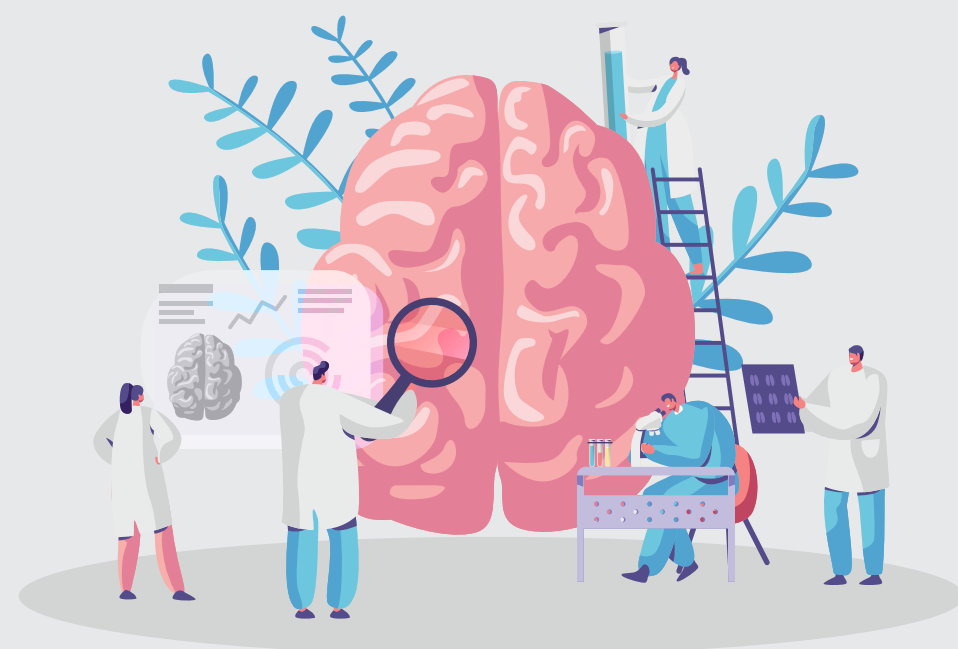
Pessoas mais saudáveis de forma geral tendem a responder melhor a doenças quando são acometidas por casos graves e não é diferente quando falamos da COVID-19.

“Nos quadros demenciais, o paciente que tem mais reserva, mais bagagem por estímulos realizados ao longo da vida, assim, terá menor manifestação e menos propensão a desenvolver a doença. O que muito provavelmente acontece com o coronavírus é a mesma coisa: na pessoa que tem um maior desenvolvimento da parte intelectual, o cérebro está mais treinado, e provavelmente terá menos comprometimento cognitivo em caso de uma possível infecção pelo coronavírus no sistema nervoso”, avaliou o neurointensivista Marco Paulo Nanci.

**ESTUDOS** – A primeira suspeita de que o vírus prejudicava partes importantes do cé-

rebro veio ainda entre os primeiros casos da doença pelo mundo. No início de março, pacientes com COVID-19 que estavam internados na unidade de terapia intensiva (UTI) no Hospital Universitário de Estrasburgo, apresentaram algumas dificuldades cognitivas e até confusão mental. A observação sobre o comportamento desse grupo foi publicada em um estudo no periódico *New England Journal of Medicine*.

De forma geral, segundo o médico Marco Paulo Nanci, as manifestações neurológicas têm acometido com maior frequência pessoas com mais idade, que já se encontram em um processo de envelhecimento do cérebro. O fato de muitos desses pacientes não terem reserva cognitiva quando são acometidos pelo coronavírus, segundo o médico, é um fator determinante para que a doença encontre espaço para agravar o quadro clínico desses pacientes.



Exercitar nosso cérebro sistematicamente é tão importante quanto o exercício para o nosso corpo. Por meio de exercícios que envolvem novidade, variedade e desafio crescente, o SUPERA estimula o cérebro com fundamentação em outro conceito da neurociência: o da neuroplasticidade, ou seja, a capacidade do cérebro de se modificar de acordo com estímulos.

Assim, as atividades de ginástica para o cérebro do SUPERA ajudam a criar e fortalecer as conexões entre os neurônios que impactam o desempenho de habilidades cognitivas como memória, raciocínio, entre outras.

Uma boa qualidade de vida somada aos exercícios intelectuais (como a ginástica para o cérebro), são de fundamental importância para auxiliar na capacidade de ter uma boa reserva cognitiva.



## SAÚDE DO CÉREBRO E AS SEQUELAS DA COVID-19

Em participação na live promovida pelo SUPERA por ocasião da Semana Mundial do Cérebro (instituída pela Dana Foundation) no dia 17 de março, Mônica Yassuda, mestre e Doutora em Desenvolvimento Humano pela Universidade da Flórida (EUA), trouxe apontamentos de algumas das principais pesquisas atuais que relacionam a COVID-19 com o cérebro.

“Os trabalhos publicados sugerem que as pessoas infectadas apresentam dificuldades de atenção, concentração e dificuldades com memória operacional”, explicou.

O evento também contou com a presença do neurologista assistente da Clínica Neurológica do Hospital das Clínicas da FMUSP, Adalberto Studart Neto. “Uma das conclusões de alguns estudos é que não é exatamente o vírus entrando no cérebro, mas sim o que o vírus faz no organismo que repercute no cérebro, já que a COVID-19 afeta vários sistemas importantes do organismo”, disse.

Para saber mais sobre a saúde do cérebro e as sequelas da COVID-19, assista à gravação da live completa no canal do YouTube do SUPERA:

[Clique aqui e confira](#)



# DESAFIOS

Treine seu cérebro e ganhe benefícios para a vida!

1

Em uma barraca, estavam:

**01 avó | 2 mães | 2 filhas | 1 neta**

Quantas pessoas tinham na barraca?



2

O livro "preto" é o quinto a partir da esquerda e o terceiro a partir da direita. Quantos livros existem na prateleira?



3

Preencha os espaços vazios com os números de 1 a 6 sem que haja repetição nas linhas, nas colunas e nos retângulos em destaque.

	1	2		5	3
			1		6
	4	6		3	
	5			4	
1	2			6	
		3			5

4

Carlos tem uma filha e entregou-lhe 20 balas. Com apenas essas informações, descubra que horas são:

a 12:40  
b 13:00

c 13:16  
d 04:00

[Clique aqui e confira as respostas em nosso site](#)





# PALAVRA DO ESPECIALISTA

O distanciamento social ocasionado pela pandemia da COVID-19, isolou principalmente pessoas idosas e contribuiu para o aumento de sintomas depressivos, de estresse, de ansiedade e uma rotina mais ociosa, além de maior adesão às atividades online, percepção comprovada em 2021 pela OMS (Organização Mundial da Saúde).

Passado mais de um ano desde o início da pandemia, temos hoje a perspectiva de uma vacina e o calendário de vacinação no Brasil prioriza as pessoas com mais de 60 anos.

Será graças aos avanços da ciência e de alguns mililitros de vacina que milhões de idosos brasileiros voltarão a sonhar, e, mais do que isso: voltarão a exercer seus direitos fundamentais, como o direito de ir e vir, garantido pela Constituição Federal.

Uma vez vacinado e protegido, voltaremos a assistir um público 60+ mais próximo do que estávamos acostumados: repleto de atividades sociais e projetos de vida.

O fim do isolamento desta população deverá impactar a queda de risco de mortalidade, a diminuição de riscos de morbidades, incapacidade, do declínio cognitivo e da presença de sintomas depressivos.

Pessoas socialmente ativas têm maior acesso às informações e aos serviços de saúde e estão mais propensas a desenvolver hábitos de vida mais saudáveis, como a prática de atividades físicas, uma alimentação saudável e adesão às medidas preventivas, como exames de detecção do câncer de mama e outros programas.

A participação em atividades sociais resulta ainda em boa saúde física, emocional e afetiva. Sejam essas atividades religiosas, educativas e culturais ou de voluntariado, pois proporcionam a consolidação da identidade positiva e do senso de propósito, aumentando assim a sua autoconfiança e a sua autoestima.

É importante lembrar que a vacinação é uma decisão individual, mas envolve também a proteção coletiva. Por isso, reflita. Aproveite este momento para retomar seu projeto de vida junto às pessoas que você ama.

Ao longo das décadas a ciência nos ensinou que a vacinação em massa atua em nossa liberdade, mas sobretudo em nossa qualidade de vida, longevidade, e, consequentemente em nossa expectativa de vida.

**THAIS BENTO LIMA-SILVA**

Professora doutora e pesquisadora do Grupo de Neurologia, Cognitiva e do Comportamento da USP.



**GENTE DE SUCESSO**



*"Fui professor universitário na Universidade Federal de Pernambuco e fiz doutorado na Universidade Paul Sabatier, (Toulouse) França, mas foi no SUPERA que eu encontrei a felicidade de estar contribuindo com o meu cérebro. Agradeço muito aos educadores SUPERA porque são eles que me dão força para continuar vivendo"*

Ricardo Maranhão, 73 anos - SUPERA Recife Boa Viagem (PE)



*"Eu estou muito melhor na escola, em matemática, por causa do ábaco. Minha mãe acha muito bom porque também está me ajudando com a timidez e me faz ficar mais concentrada. Gosto muito dos jogos do SUPERA!"*

Bella Vicentim, 10 anos - SUPERA Osasco Bela Vista (SP)



*"Me matriculei no SUPERA para melhorar meu desempenho profissional e os resultados têm ido além das minhas expectativas: tenho mais agilidade em cálculos mentais, percebi diferença no raciocínio lógico e ampliei minha concentração"*

Cristina Correa, Gerente de Contas, 47 anos - SUPERA São José (SC)



*"Desde que eu entrei no SUPERA passei a fazer as coisas com mais atenção e meu equilíbrio emocional também está melhor. Eu tinha muito problema com ansiedade e hoje em dia acredito que melhorei 100% em relação a isso, além do meu rendimento na escola e em casa"*

Estevão Parentoni, 16 anos - SUPERA Belo Horizonte Gutierrez (MG)



Confira depoimentos, clique aqui





# QUEM DEVE FAZER GINÁSTICA PARA O CÉREBRO?



Em todas as partes do mundo, especialistas vêm enfatizando a importância dos cuidados com a saúde do cérebro, como forma de manter-se ativo, independente, saudável e com qualidade de vida. Mas quando falamos de "ginástica para o cérebro", para quem essa prática é indicada?

É importante definir o que é "ginástica para o cérebro": trata-se de um conjunto estruturado de exercícios com a finalidade de criar redes neurais mais fortes e capacidades específicas no cérebro, com o objetivo de melhorar as funções cerebrais.

Quem pode se beneficiar com o desenvolvimento das funções cerebrais? Pessoas de todas as idades!

A ginástica cerebral melhora as habilidades cognitivas, a memória, a atenção, o raciocínio, entre outras. Com essas habilidades, quem pratica se torna mais seguro e preparado para aprender coisas novas, gerir desafios, trabalhar em equipe, planejar e lidar com as mudanças que vêm acontecendo no mundo em que vivemos. Confira os principais benefícios para cada faixa etária:

## CRIANÇAS E ADOLESCENTES:

Melhora o desempenho escolar, o comportamento, e contribui para um bom desempenho em processos seletivos e provas, como o Enem e vestibulares.

## ADULTOS:

A prática desenvolve criatividade, concentração, raciocínio lógico e outras habilidades que melhoram o desenvolvimento profissional e destaque na carreira, além de melhorar a autoestima e o foco para atingir objetivos.

## IDOSOS:

Com o cérebro ativo, é possível manter-se jovem, trabalhando, viajando e comemorando conquistas. A ginástica para o cérebro promove motivação e qualidade de vida, com saúde para o cérebro.



É um método muito gostoso e divertido! O processo é lúdico e eu estou indo muito bem no ábaco. O fato de você se concentrar para realizar as atividades, fazer contas, descobrir imagens... Faz seu cérebro acordar!



**Beth Goulart**  
Embaixadora e aluna do SUPERA

# ONDE POSSO CONQUISTAR TUDO ISSO?



O SUPERA é uma rede de escolas de ginástica para o cérebro pioneira no segmento no Brasil. Com 15 anos de história, oferece uma metodologia inovadora que promove o desenvolvimento de habilidades cognitivas, socioemocionais e éticas, entregando aos seus alunos performance e qualidade de vida.

O curso, que tem duração de 18 meses, trabalha com uma série de ferramentas divertidas e desafiadoras. As aulas são presenciais, mas neste momento, enquanto medida preventiva em relação à pandemia, as unidades as oferecem também no formato online.

**AGORA QUE VOCÊ SABE DE TUDO ISSO, APROVEITE ESSA OPORTUNIDADE E AGENDE UMA AULA GRÁTIS NA UNIDADE MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ DIRETAMENTE PELO WHATSAPP:**

**(12) 99654.8412**

**Agende agora uma aula grátis!**  
<http://bit.ly/aula-gratis-revista-9>





**+ DE 190 MIL ALUNOS  
EM MAIS DE 350 UNIDADES EM  
TODO O BRASIL.**

**AGENDE SUA AULA GRÁTIS**

