

nº 10

# Superá

Ginástica  
para o Cérebro

ANO 2022

## COMO ESTÁ SUA MEMÓRIA?

Um guia para lembrar mais e aproveitar  
melhor o seu cérebro

### EDUCAÇÃO MAKER

A tendência que incentiva  
o protagonismo

### DESAFIOS

Treine seu cérebro e  
melhore sua performance



# EDITORIAL

Todos os dias recebemos novas informações e nos abastecemos de conhecimentos. Esse processo constante nos ajuda a entender como o nosso cérebro funciona e ressalta a importância de mantê-lo ativo ao longo de toda a vida.

Aprender mais e melhor, ter boa memória e, conseqüentemente, uma performance ímpar na vida acadêmica, pessoal e profissional está ao alcance de todos e entender os mecanismos que levam a essa transformação pessoal te aproxima dos seus sonhos e projetos.

A revista SUPERA edição nº 10 destaca a memória, uma habilidade imprescindível para o nosso dia a dia. Você vai conferir ainda um pouco sobre o conceito de educação maker, afinal: "colocar a mão na massa" faz a diferença na aprendizagem?

A gerontóloga e parceira científica do SUPERA, Thais Bento, destaca ainda as mudanças na classificação do envelhecimento. Entenda como isso deve impactar a vida de milhões de pessoas em todo o mundo nos próximos anos. Esta edição foi feita com muito carinho e esperamos que você aproveite o melhor do mundo SUPERA em nossas páginas. **Boa leitura!**



## ISABELLA RABELO

Coordenadora de Conteúdo  
SUPERA Ginástica para o Cérebro

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

- Jornalista Responsável: Isabella Rabelo
- Redação: Ana Lúcia Ferreira
- Design e Diagramação: Felipe Lima
- Direção Pedagógica: Patrícia Lessa
- Apoio Científico: Livia Ciacci

**Tiragem:** 300 mil exemplares

**Distribuição Gratuita**

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

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

**CONNECTE SEUS NEURÔNIOS**  
  
metodosupera  
[bit.ly/lkdsupera](http://bit.ly/lkdsupera)



CONHEÇA A UNIDADE MAIS PRÓXIMA

ESCOLHER UNIDADE

SEJA UM FRANQUEADO

12 9 9626.2572

ACESSE NOSSO SITE

## OSSOS FORTES E CÉREBRO SAUDÁVEL

Que a alimentação é um combustível importante para o nosso bem-estar ninguém discorda, mas você sabia que o cálcio está entre os nutrientes que têm impacto na saúde do seu cérebro? Esse mineral tem um papel importante para controlar o fluxo de sangue nos capilares cerebrais e o ajuda a chegar em quantidades e regiões precisas do cérebro. Mantenha seu corpo abastecido com esse importante mineral aumentando o consumo de laticínios e gorduras naturais boas, que aumentam a absorção de cálcio no organismo. Com o cálcio em dia, certamente você terá ossos e dentes mais fortes... E um cérebro mais saudável!

## UMA SOCIEDADE AMIGA PARA TODAS AS IDADES

Você sabia que nós estamos na década do envelhecimento saudável? Essa é uma importante política pública proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela Organização das Nações Unidas (ONU), pautada no combate ao preconceito etário, redução das desigualdades, aumento do bem-estar e melhora na qualidade do processo de envelhecimento. Essa diretriz segue até 2030 e tem sido discutida atualmente entre os especialistas da área do envelhecimento, o poder público e a sociedade civil, envolvendo um planejamento para os próximos anos para termos uma sociedade saudável e amiga para todas as idades.

## COMER COM MAIS ATENÇÃO

Seria possível comer melhor, sem gastar mais ou aumentar as quantidades? Este é o conceito do "Mindful Eating", uma proposta de alimentação que prioriza comer com atenção plena. Confira algumas dicas: não utilize o celular quando estiver à mesa; evite ler ou qualquer outra distração; sente-se sempre à mesa e procure estar de forma confortável; utilize os talheres a seu favor, descanse-os e troque para a mão não dominante; coma lentamente e aprecie cada mordida: preste atenção no cheiro, temperatura e na textura da comida; evite conversar à mesa e, se estiver acompanhado, traga sempre assuntos amenos e tranquilos.



# EDUCAÇÃO MAKER: É FAZENDO QUE SE APRENDE

## Entenda a tendência educacional que valoriza a experimentação e a prática

Nada melhor para aprender do que... experimentar! Cada vez mais próximo da sociedade e do mercado de trabalho, o conceito de "Educação Maker" tem se mostrado como uma resposta positiva para os anseios das novas gerações e é uma tendência de aprendizado em vários países pelo mundo.

Mais do que colocar "a mão na massa", a cultura Maker incentiva o indivíduo a ser mais criativo e protagonista, uma das maiores exigências do mercado de trabalho. "Já sabemos que o adulto criativo é quase sempre o aluno questionador, mas ainda precisamos internalizar a cultura de valorização desse indivíduo na escola. Como valorizar o lado inquieto e questionador da criança e

do jovem? Como ensiná-lo a fazer as perguntas certas?", explicou Livia Ciacci, neurocientista do **Método SUPERA - Ginástica para o Cérebro**.

### O QUE É MAKER?

"Educação Maker" aponta para um processo de aprendizagem mais autônomo, explorador e autoral, em que as pessoas se engajam em aprender fazendo e experimentando, errando e acertando, observando tutoriais, processos, métodos e instrumentos diversos.

Ao considerar esse conceito, as aprendizagens são diversificadas e voltadas às habilidades cognitivas complexas, aplicáveis a todas as áreas

da vida, além do potencial criativo ser continuamente explorado, ao invés de ser restrito ao que as disciplinas curriculares permitem. Outro diferencial é o trabalho com dinâmicas, jogos e atividades colaborativas, em contraponto com as divisões de tarefas, comuns aos trabalhos em grupo.

### COMO CRIAR AMBIENTES MAKER

Existem muitas formas de criar ambientes Maker: pode ser uma sala com jogos e paredes para escrever ou uma sala de maquetes... tudo que leva o aluno a pensar sobre o processo está incluído na cultura Maker, o estimula a pensar fora da caixa e buscar soluções criativas.

### O SUPERA É MAKER!

A ginástica para o cérebro coloca o aluno como protagonista do seu processo. No Método SUPERA, a cultura maker trabalha habilidades que só aprendemos fazendo: a autonomia, as relações interpessoais, a empatia, o engajamento, a confiança e a criatividade. "O SUPERA é Maker porque ensina o aluno a aprender e 'destrava' processos que são barreiras para assimilação de informação, assistimos esse processo principalmente com as nossas crianças", concluiu a especialista.

*Adriano José Cavalcante Sá, de 13 anos é aluno do SUPERA Manaus Dom Pedro (AM) e começou a fazer o curso para melhorar a ansiedade. "Conquistei resultados positivos não apenas quanto a isso, mas também mais concentração, autoestima e agilidade", conta.*



[Clique aqui e confira](#)

# COMO TER MAIS MEMÓRIA COM A GINÁSTICA PARA O CÉREBRO?

Entenda a memória e como o treino cognitivo pode melhorar a sua performance

O que milhares de alunos do SUPERA têm em comum? Além da preocupação com o cérebro, grande parte deles chega até as escolas com o objetivo de potencializar a memória.

Para muitos de nós, o primeiro contato consciente com a memorização aconteceu por

meio de jogos, ainda na infância. Com a expansão da tecnologia, no entanto, memorizar parece estar cada vez mais difícil, uma vez que os estímulos que damos ao nosso cérebro são infinitamente maiores do que em décadas passadas.

[Clique aqui e confira](#)



A memória é a capacidade de conservar e lembrar estados de consciência anteriores e pode ser categorizada em diversos tipos. **Confira:**

## MEMÓRIA DE CURTO PRAZO

Trabalha com dados por algumas horas. Após esse período, essas informações serão descartadas ou consolidadas em memória de longo prazo. O significado que atribuímos a essa informação e a emoção envolvida nela influenciam na fixação da informação.

## MEMÓRIA DE LONGO PRAZO

A memória de longo prazo é a que retém de forma definitiva a informação, permitindo sua recuperação e tem capacidade ilimitada.

## MEMÓRIA PROCEDIMENTAL

Armazena informações relacionadas à aquisição de habilidades que seguem sempre o mesmo padrão, como as habilidades motoras.

## MEMÓRIA DECLARATIVA

Podemos dividi-la em memória episódica – onde ficam os fatos vivenciados, nossa história de vida – e memória semântica – para onde vai tudo que foi adquirido pela transmissão do saber de forma escrita,

visual e sonora, ou seja, nosso conhecimento sobre o mundo.

## MEMÓRIA DE TRABALHO

É a grande responsável pelos esquecimentos malucos!

Sair de carro e voltar a pé pra casa, tocar a campainha com a chave dentro da bolsa, marcar dois compromissos no mesmo dia e horário... A memória de trabalho é o “quadro-negro” da mente – apagamos e reescrevemos a cada pensamento ou tarefa, e, por ter a função de executar trabalhos cognitivos complexos, ela é limitada.

## POR QUE ESQUECEMOS?

“A maior causa de lapsos e falhas envolve a memória de trabalho e acontece porque insistimos em tentar usá-la para muitas tarefas simultâneas. Nossa memória de trabalho não consegue realizar várias tarefas ao mesmo tempo, e é o que mais fazemos com o nosso cérebro ao - por exemplo - dar instruções para alguém e responder ao WhatsApp simultaneamente e, como consequência, enviamos um e-mail sem anexo. Quando duas tarefas precisam do mecanismo neurológico ao mesmo tempo, uma ou ambas as tarefas levarão mais tempo ou perderão qualidade”, detalhou Livia Ciacci, neurocientista do SUPERA – Ginástica para o cérebro.

# COMO MELHORAR A SUA MEMÓRIA DE TRABALHO?



A prática da ginástica para o cérebro atua diretamente na capacidade do nosso cérebro de melhorar a eficiência da circuitaria cerebral e quanto mais extensa e enraizada é essa rede de neurônios, mais fácil fica o nosso acesso às informações e, conseqüentemente, a capacidade de memorização.

“Quando exercitamos nossos cérebros, conseguimos nos concentrar mais nos aprendizados e conseqüentemente acumulamos mais conteúdo. As crianças se beneficiam disto na escola quando estudam para a prova ou para alguma apresentação, os jovens e adultos quando se deparam com desafios para realizar o vestibular ou concursos públicos e os idosos deixam de ter lapsos e problemas com a memória para a realização de atividades diárias. Os ganhos acontecem em todas as faixas etárias porque o treino cognitivo do SUPERA envolve sempre novidade, variedade e grau de desafio crescente”, detalhou Lívia do SUPERA – Ginástica para o cérebro.

Além do treino cognitivo, outros aliados para extrair ao máximo o potencial da memória de trabalho sem sobrecarregá-la são: a organização, a atenção e a concentração.

Patrícia Lessa, Diretora Pedagógica do SUPERA, complementa: “a maioria das pessoas que tem problemas de esquecimento – não patológicos – não tem nada de errado com a memória, mas, sim, com os mecanismos que levam a informação até a memória. A boa notícia é que a atenção e a concentração também podem ser melhoradas com os exercícios cognitivos”, explicou.



## NOSSAS MEMÓRIAS MAIS ANTIGAS

Qual é o primeiro episódio que você se lembra da sua vida? Um bolo de aniversário com três anos de idade? Talvez haja algo ainda mais antigo que isso. Um bom exemplo são os medos inatos. Todos nós vamos exibir comportamentos de defesa diante de uma cobra ou uma aranha, que são predadores. Já nascemos com essa memória porque descendemos de antepassados que tiveram medo desses animais e por isso sobreviveram para reproduzir. Mas essas heranças além do tempo podem acontecer em intervalos menores.

## MEMÓRIAS RECENTES E EMOÇÃO

As memórias são múltiplas e estão localizadas em várias áreas do cérebro que funcionam de forma integrada, e, nessas vias repletas de vai e vem de

informações, está o sistema límbico – o grande mestre das emoções!

É nele que está o segredo daquele momento especial, que aconteceu durante uma fração de segundos, mas que marcou sua memória para sempre.

“O primeiro olhar do seu bebê, a surpresa do pedido de casamento, a notícia que você aguardava... A emoção (boa ou ruim) não é pré-requisito para uma memória se fixar, mas influencia bastante, pelo simples fato de que prestamos mais atenção e dedicamos mais energia pensante àquilo que nos afeta emocionalmente”, detalhou a especialista.

Podemos dizer que a memória de longo prazo é o que resta após nossos pensamentos, e pensamos mais nas coisas que nos motivam emocionalmente. ●

# DESAFIOS

Treine seu cérebro e desenvolva sua performance!

1

Encontre os 10 animais escondidos na imagem:



2

Descubra o número que completa a sequência numérica:

2, 3, 5, 9, \_\_, 33

3

Descubra as expressões populares.

Exemplo: 🐱 🍝 😊

Resposta - O gato comeu sua língua?

a) ☁️ 😬 ☁️

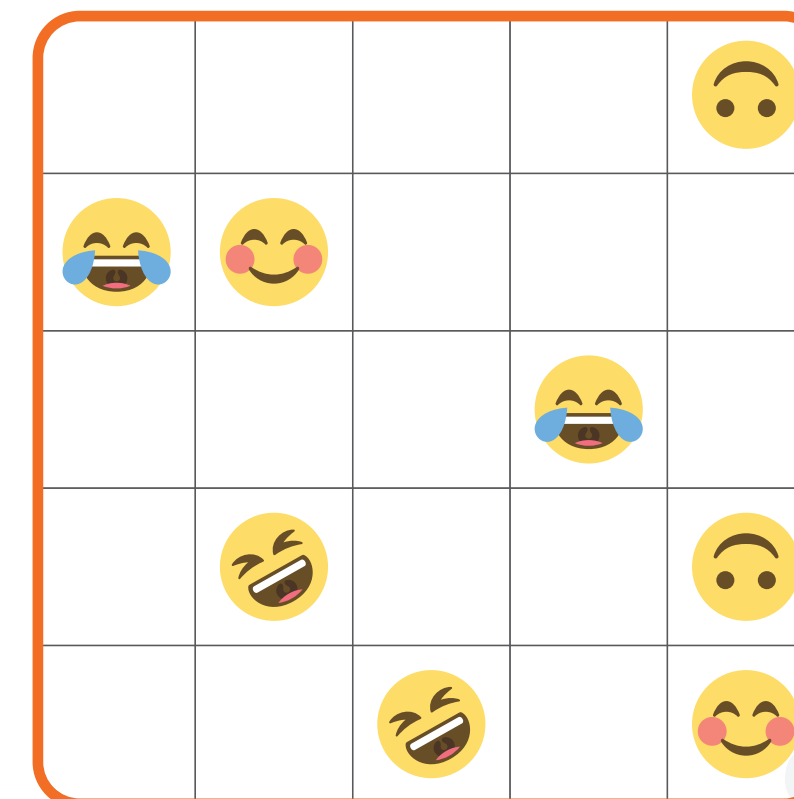
c) 🔪 🧀 🖐️

b) 👕 👖 🚿 👕 👖

d) 🗝️ ❤️

4

**Arukone** - Conecte cada par de símbolos por linhas, sendo que cada campo deve ser preenchido com apenas um traço e as linhas não devem se sobrepor ou se cruzar. Todos os campos devem ser preenchidos.



Clique aqui e confira as respostas em nosso site



# PALAVRA DO ESPECIALISTA

VELHICE NÃO É DOENÇA

Ao sentir dor nas costas, voltar mais cedo de uma festa, ou sentir-se cansado ao realizar tarefas habituais, você já deve ter utilizado a expressão "estou (ficando) velho", certo? Caso não o tenha feito, certamente já ouviu conhecidos dizendo algo parecido. Isto porque, infelizmente, para leigos no estudo da Gerontologia, a velhice é sinônimo de doença ou, simplesmente, um adjetivo que caracteriza algo ruim. Esta visão preconceituosa acerca do envelhecimento e da velhice recebe um nome específico: idadismo. Entretanto, como discutiremos a seguir, o idadismo não é restrito ao senso comum.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), com a nova Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID-11) - que entra em vigor em 2022 e que recebeu o aval de mais 200 cientistas - reconhece a velhice como doença, com a inclusão do código MG2A atribuído à "velhice sem presença de psicose". Embora no CID-10 a senilidade (o processo de envelhecimento com a presença de doenças) já tenha sido considerada uma doença, no CID-11, a ideia é que a senescência (o processo de envelhecimento vivenciado sem doenças) também faça parte da mesma classificação. Mas o que isto implicará na prática clínica?

Tratar a velhice como uma referência diagnóstica poderá comprometer, por exemplo, a realização de uma investigação clínica mais detalhada de uma doença, quando esta apresentar sinais e sintomas inespecíficos, que são bastante comuns na velhice. Assim, se o paciente possuir 60 anos ou mais, o médico poderá apenas entender que se trata de um problema de "velhice". Além disso, dados utilizados para o embasamento da criação de políticas públicas também poderão ser comprometidos, porque eles não refletirão as causas de óbitos, por exemplo, de maneira fidedigna.

Nesse sentido, movimentos em defesa dos direitos da pessoa idosa, estudiosos, especialistas e profissionais da área do envelhecimento têm se unido contra esta "involução". Precisamos aproveitar a velhice como uma fase do ciclo vital, deixando de vê-la como um ônus e, sim, como um privilégio.

É importante que esta informação seja disseminada e que a longevidade passe a ser cada vez mais comemorada como uma conquista social e que a velhice seja entendida como uma importante fase da vida para a realização de sonhos, descobertas de novos significados e de projetos de vida.

## PROFA. DRA. THAIS BENTO LIMA-SILVA

Professora doutora e pesquisadora do Grupo de Neurologia, Cognitiva e do Comportamento da USP. Parceira científica e consultora do Método SUPERA



"Em uma visita ao geriatra perguntei a doutora se era certo eu fazer o SUPERA. Ela achou a ideia maravilhosa. Procurei a unidade mais próxima da minha casa e não pensei duas vezes para me matricular. A equipe me surpreende todos os dias, os temas das aulas são muito bons e me ajudam a melhorar como pessoa"

**Ernani Veloso, 71 anos - SUPERA Brasília Jardim Botânico (DF)**

"Estou no SUPERA há um ano e cinco meses e o curso é muito empolgante! Eu nem percebo que estou trabalhando o cérebro porque é sempre bem divertido e nada cansativo. A prática me ajudou a vencer a timidez e o medo e isso é decisivo para o meu desenvolvimento pessoal"

**Raquel Ramalho, 14 anos - SUPERA Fortaleza Aldeota (CE)**



"O SUPERA me ajudou muito na minha concentração e no aprendizado na escola porque fazemos atividades diferentes e divertidas"

**Júlio César, 10 anos - SUPERA Manaus Dom Pedro (AM)**



"Minha rotina é muito exigente e inclui gerenciar uma equipe de 22 pessoas. O SUPERA melhorou meu raciocínio e memória, o que impacta diretamente nas minhas atividades de gestão e negociação, trazendo mais expertise, rapidez e assertividade"

**Carlos Renato, 53 anos - SUPERA Maringá (PR)**



Confira depoimentos, clique aqui



# SUPERA

## 15 ANOS DE HISTÓRIA E TRANSFORMAÇÕES

O **Método SUPERA**, maior rede de estimulação cognitiva do mundo, completa **15 anos** e mais de **200 mil vidas treinadas** em todo o Brasil. Confira a trajetória da empresa contada pelo seu fundador, o engenheiro Antônio Carlos Perpétuo.

O INÍCIO...

2006

Nasce o SUPERA! Para ajudar seu filho a melhorar na escola, o engenheiro Antônio Carlos Perpétuo cria um método exclusivo de treino cognitivo e abre sua primeira escola em São José dos Campos (SP).

2007

O SUPERA entra para a Associação Brasileira de Franchising (ABF) e abre suas primeiras franquias.

2009

As ferramentas do SUPERA começam a chegar à rede pública de ensino por meio do projeto hoje intitulado SUPERA Neuroeducação.

2012

Uma nova sede é inaugurada em São José dos Campos.

2008

Antônio Carlos Perpétuo participa do Programa do Jô e apresenta o SUPERA para todo o Brasil.

2016

A marca chega a todos os estados do Brasil, com a inauguração da unidade em Rio Branco (AC).

2013

O SUPERA chega à sua 100ª unidade no Brasil e amplia sua atuação nas plataformas digitais.

2018

Já somos 300 franquias! A marca inaugura uma nova sede com 1341 m² de área construída e mais de 70 colaboradores.

2019

O SUPERA alcança a marca de 130 mil alunos treinados no Brasil.

2020

A marca aposta no digital e mantém seus alunos em segurança.

2021

O SUPERA completa 15 anos e mantém sua liderança no mercado de treino cognitivo no Brasil com mais de 190 mil alunos treinados.







Beth Goulart  
Aluna SUPERA

PARA TODAS  
AS IDADES

**+ DE 200 MIL ALUNOS**

EM MAIS DE 300 UNIDADES EM TODO O BRASIL.

**AGENDE SUA AULA GRÁTIS**

