

**NÃO PERCA!** Acelere seu cérebro e saia de carro zero. Saiba como na pág. 12



# Supera

Ginástica  
para o Cérebro

**DESAFIOS**  
**TESTE SUAS**  
**HABILIDADES**

**DESTAQUE**  
Famosos aderem à  
ginástica cerebral

**EDUCAÇÃO**  
Dicas para melhorar o  
aprendizado do seu filho

**SEGREDOS DA LONGEVIDADE**

**A HISTÓRIA DO ALUNO QUE COMPLETOU**

**101**  
**ANOS**

**COM CORPO E MENTE SAUDÁVEIS**



# SUPERA, uma experiência única

**E**u já tinha ouvido falar do SUPERA, mas ainda não tinha me dado conta do tamanho da obra e da missão desta empresa. Atuo há 19 anos em Educação e, recentemente, tive o privilégio de ser convidado a fazer parte do SUPERA Ginástica para o Cérebro.

Presente em todo o Brasil, o SUPERA já tem mais de 270 escolas dedicadas a fazer as pessoas pensarem e agirem de forma inovadora. Temos um método realmente inovador, mas especialmente transformador para todas as idades e necessidades distintas.

Além de promover o desenvolvimento de concentração, raciocínio, memória, criatividade e autoestima, o SUPERA promove integração, diversão e senso de pertencimento, formando alunos mais felizes e realizados. É realmente muito gratificante estar aqui.

Espero que apreciem o conteúdo desta edição, conheçam os benefícios da ginástica cerebral e tenham acesso a esse universo fantástico. Por fim, convide a todos a desfrutarem de uma aula grátis em uma de nossas unidades. Acesse e encontre o SUPERA mais perto de você: [www.supera.la/site](http://www.supera.la/site)

Alexandre Cardozo,  
diretor do SUPERA  
Ginástica para o Cérebro



SUPERA  
POTENCIALIZANDO  
DOS brasileiros



Franquia certificada  
**5 estrelas** nos anos  
de **2015** e **2016**  
pela revista **PEGN**.



## Fale conosco

SUPERA:  
[atendimento@metodosupera.com.br](mailto:atendimento@metodosupera.com.br)

Sugestões de pautas, críticas e dúvidas:  
[comunicacao@metodosupera.com.br](mailto:comunicacao@metodosupera.com.br)

Seja um franqueado SUPERA!  
Contatos:  
[atendimento@franquiaeducacional.com](mailto:atendimento@franquiaeducacional.com)  
(12) 3913-2107 e WhatsApp (12) 99744-4591

## Conecte seus neurônios

Acesse, curta e assine gratuitamente os canais do SUPERA na internet. Artigos, notícias e curiosidades: saiba mais sobre como treinar seu cérebro e melhorar sua performance.

 [metodosupera](https://www.facebook.com/metodosupera)

 [@MetodoSupera](https://twitter.com/MetodoSupera)

 [metodosupera](https://www.instagram.com/metodosupera)

 [supera.la/in](https://www.linkedin.com/company/supera.la/in)

 [metodosupera](https://www.youtube.com/metodosupera)

**Expeditente:** Esta é uma publicação do SUPERA, a primeira empresa brasileira dedicada exclusivamente ao desenvolvimento da sua performance através da ginástica cerebral • Jornalista responsável: Leticia Maciel MTb JP 24935 RJ • Direção pedagógica: Solange Jacob • Distribuição gratuita e dirigida. Proibida a comercialização. Produção editorial: Supera Comunicação – Tel.: (12) 3942-1120



Dra. Carla Tieppo, neurocientista

# Era cognitiva



## O que é a Era cognitiva?

É a era de sistemas de inteligência artificial construídos com base em mecanismos cerebrais de funcionamento, como memórias ocultas que influenciam tomadas de decisão, leitura de dados e outros. Os computadores dessa geração apresentam capacidade de análise e de aprendizagem semelhante à de um cérebro humano. A grande diferença é a velocidade de processamento. Eles podem nos auxiliar de forma muito mais impactante no gerenciamento de negócios, na análise dos impactos da ação humana sobre a natureza, na observação de comportamentos de consumo, etc.

## Como podemos nos preparar para essa nova era?

Para podermos aproveitar esses avanços tecnológicos ao máximo e de forma construtiva, precisamos treinar o bom funcionamento do cérebro, dedicando-nos a ampliar nossos conhecimentos e estando sempre antenados.

## Quais são as oportunidades e ameaças para o homem?

Teremos máquinas para monitorar e nos substituir em funções cotidianas, como tomar decisões sobre nossos investimentos e listas de compras no supermercado. Não precisaremos mais aprender a falar diferentes idiomas, nem aprender a dirigir ou cozinhar. Isso pode gerar mais conforto. Ao mesmo tempo, seremos ainda mais impelidos a consumir o que há de mais atualizado em tecnologia. Essa mudança pode fazer com que o conhecimento humano seja transferido para as máquinas. Caberá à humanidade definir e controlar a abrangência e a interferência dessas tecnologias em nossas vidas.

## Saiba Mais

Se você se interessou pelo assunto, assista ao filme "Ex-Machina", uma ficção científica de arrepiar! O longa-metragem já ganhou muitos prêmios, entre eles o Oscar de Melhores Efeitos Visuais.



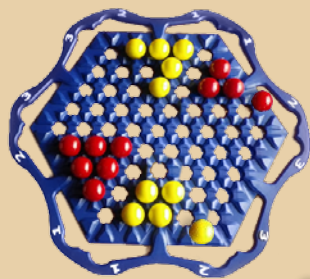
## Inclusão Digital

Saber usar o computador, ter e-mail e estar presente em redes sociais é hoje uma forma eficiente e econômica de manter contato com amigos e parentes que estão distantes e também adquirir conhecimentos. Quem não está na internet está desconectado da realidade do mundo atual. Pensando nisso, o SUPERA lança, em breve, um curso de inclusão digital. Os alunos aprenderão a fazer pesquisas na internet, ouvir músicas, assistir a filmes, encontrar cursos on-line gratuitos e usar aplicativos como Skype e WhatsApp. Aproveite para conectar-se. Procure a unidade SUPERA mais perto de você. Acesse: [supera.la/unidades](http://supera.la/unidades)



## Alimente seu cérebro

Você já ouviu falar em *Superfoods*? São alimentos ricos em antioxidantes, polifenóis, vitaminas e minerais. Eles reduzem o risco de doenças crônicas, nutrem o cérebro e prolongam a vida. Fazem parte desse grupo: mirtilo, noz, tomate, abacate e castanha do Pará. O mirtilo, por exemplo, protege o cérebro do estresse oxidativo, aumenta a capacidade de aprendizado e melhora habilidades motoras. Acesse a matéria completa em [supera.la/site](http://supera.la/site). Lá, você encontra também dicas de nutricionistas e receitas para turbinar seu treino cerebral.



## Sumô no tabuleiro

O abalone, que está entre os 40 jogos usados no curso de ginástica cerebral do SUPERA, tem regras fáceis de aprender e pode ser usado por todas as idades. Desenvolve e exercita a capacidade estratégica, visão espacial e criatividade. Esse jogo pode ser comparado ao Sumô, luta típica do Japão que consiste em colocar o adversário para fora do ringue. Criado em 1987 pelos franceses Michel Lalet e Laurent Lévi, o jogo ganhou diversos concursos internacionais na Europa. Em 1990, recebeu o Selo Mensa Select, nos Estados Unidos, por ser considerado desafiador, original e bem elaborado.

## Pergunte ao especialista

Para melhorar a performance do seu cérebro, você pode começar entendendo como ele funciona. Se você tem dúvidas e curiosidades sobre memória, raciocínio, foco e tudo o que envolve o potencial do cérebro, fale com nossos especialistas. A gerontóloga Thais Bento Lima, especialista em envelhecimento saudável, e a pedagoga Solange Jacob, especialista em funções cognitivas, estão de plantão para ajudá-lo. Acesse: [www.metodosupera.com.br](http://www.metodosupera.com.br) e participe.



Vamos treinar nosso cérebro?

# Desafio 1

Divida o N em oito partes com apenas duas retas.



Nível de dificuldade:  
Difícil  
Habilidade desenvolvida:  
Visuoespacial

Confira o resultado deste desafio em nosso site:  
[supera.la/desafiododia](http://supera.la/desafiododia)



The banner is split into two identical halves by a vertical dashed line with a scissors icon at the top. Each half features a white car on a road with a city skyline in the background. A man and a woman are standing next to the car. A sign above them says 'ACELERE SEU cérebro E SAIA DE CARRO ZERO!' with a brain icon. A red circular badge in the bottom left of each half says 'DESCONTO 20% NA MATRÍCULA'. Text at the bottom of each half reads: 'Leve este cupom até a unidade SUPERA, garanta 20% de desconto na matrícula e ainda concorra a 10 iPhones e 2 Mobi 0Km!'.

Imagens meramente ilustrativas

Imagens meramente ilustrativas

DESCONTO 20% NA MATRÍCULA

QUERO MEU DESCONTO

Leve este cupom até a unidade SUPERA, garanta 20% de desconto na matrícula e ainda concorra a 10 iPhones e 2 Mobi 0Km!

DESCONTO 20% NA MATRÍCULA

QUERO MEU DESCONTO

Leve este cupom até a unidade SUPERA, garanta 20% de desconto na matrícula e ainda concorra a 10 iPhones e 2 Mobi 0Km!

Vamos treinar nosso cérebro?



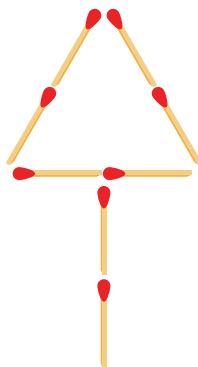
## Desafio 2

Mova 4 palitos e forme duas setas.



Nível de dificuldade:  
Médio  
Habilidade desenvolvida:  
Visuoespacial

Confira o resultado deste  
desafio em nosso site:  
[supera.la/desafiododia](http://supera.la/desafiododia)



Desenvolva o seu potencial.  
Com o SUPERA, você vai  
mais longe.

Faça como **milhares de alunos** e  
conquiste mais **concentração**,  
**raciocínio**, **criatividade**,  
**memória**, **autoestima**  
e **mente saudável**.



Desenvolva o seu potencial.  
Com o SUPERA, você vai  
mais longe.

Faça como **milhares de alunos** e  
conquiste mais **concentração**,  
**raciocínio**, **criatividade**,  
**memória**, **autoestima**  
e **mente saudável**.



Conheça todas as formas de  
concorrer aos prêmios e  
consulte o regulamento em  
[metodosupera.com.br/accelere](http://metodosupera.com.br/accelere)

**Supera**  
Ginástica para o Cérebro

Certificado de Autorização CAIXA n° 4-5037/2016

Conheça todas as formas de  
concorrer aos prêmios e  
consulte o regulamento em  
[metodosupera.com.br/accelere](http://metodosupera.com.br/accelere)

**Supera**  
Ginástica para o Cérebro

Certificado de Autorização CAIXA n° 4-5037/2016



# Como ajudar crianças a terem um cérebro mais eficiente

Por Solange Jacob\*



Para que possamos entender por que as crianças fazem o que fazem e ajudá-las a terem um cérebro mais eficiente, podemos tomar algumas atitudes. Afinal, o cérebro é feito para mudar e se adaptar. Confira as dicas:

- 1** Observe os comportamentos da criança e faça anotações. Isso pode revelar padrões de comportamento e ajudar a entender como reagir em determinados casos. Ao revisar as anotações, você ganha percepção sobre quando e como intervir para evitar situações indesejadas.
- 2** Organize e estabeleça rotinas, regras e limites. A organização externa reflete diretamente em mais organização interna. Proponha, por exemplo, uma programação diária. Os adultos devem estar atentos para seguir a rotina e as regras estabelecidas. Assim, passam a ter uma compreensão mais completa das questões de aprendizagem e atenção da criança.
- 3** Seja parceiro da criança. Envie mensagens de apoio como: "Eu sei que é difícil para você, mas, juntos, podemos descobrir como tornar as coisas mais fáceis, e nós vamos fazer isso!"
- 4** Faça pequenos ajustes na programação diária: crie com a criança um calendário para atividades de rotina. As instruções devem ser claras e breves.
- 5** Estabeleça horários diários, proporcione mais sono de qualidade e escolha boas opções de mídia.
- 6** Estabeleça contato "olho no olho" ao dar *feedback* sobre comportamentos e aprendizados. A avaliação contínua sobre o que foi positivo ou o que gerou dificuldade desenvolve autoconsciência.
- 7** Promova eventos em família, favorecendo, assim, a construção de habilidades de comunicação, negociação, resolução de problemas e cooperação.
- 8** Gradue o nível de dificuldade das tarefas com atividades que requeiram processamento cerebral cada vez mais rápido.

\*Diretora Pedagógica do SUPERA,  
Solange Jacob é cientista social com foco em Educação

Eureka



# Segredos da longevidade

por Bárbara Rocha



**S**e você achava que não poderia chegar aos 100 anos com uma vida ativa, saudável e interessante, vai mudar de ideia ao conhecer a história de José Ferreira Batista, que acaba de atravessar a marca de um século na linha da vida.

▲ Aluno do SUPERA Ginástica para o Cérebro de Araçatuba, no interior de São Paulo, Ferreirinha, como é conhecido, completou 101 anos de idade. Nesta reportagem, ele nos revela os segredos que o trouxeram até aqui com disposição e vontade de continuar aprendendo.

Ferreirinha não tem medo do tempo: não esquece o passado e está sempre com o coração aberto para o presente. "Leio jornais todos os dias. Caminho, converso com meus amigos e mantenho o meu escritório organizado", conta o aluno veterano do SUPERA.

Comunicativo, ele tem um jeito espontâneo, que faz a idade parecer apenas um detalhe. Matriculado no curso de ginástica cerebral, ele frequenta as aulas toda semana em boa performance. Encontra-se com pessoas de todas as idades, é perseverante no ábaco, resolve os exercícios de lógica das apostilas, usa jogos e participa de dinâmicas de grupo.

## Moderação e boas amizades: a receita da longevidade



"Minhas filhas sempre foram muito atenciosas comigo. Quando descobriram o SUPERA, acharam que ele seria muito bom para manter minha memória boa e estimular o meu cérebro. E é bom mesmo. Aqui eu converso com muitas pessoas, tomo meu cafezinho no intervalo e ativo meus neurônios com as atividades de sala de aula", diz Ferreirinha, com ares de satisfação.

Assim como ele, milhares de idosos brasileiros têm encontrado na ginástica cerebral uma forma leve e lúdica de manter a mente ativa e, mais do que isso, de resgatar autoestima e independência para os afazeres do dia a dia.





Segundo a gerontóloga Thaís Bento Lima, o estilo de vida desses alunos, que envolve estímulo cognitivo e interação social, garante um envelhecimento ativo e saudável. Os relacionamentos funcionam como um poderoso amálgama afetivo, que ativa o sistema de recompensa e inibe sistemas cerebrais responsáveis por medo, desconfiança e julgamentos sociais. "A interação social é um marcador que protege contra o declínio da memória e contribui para o aumento da expectativa

de vida. O convívio com outras pessoas é uma forma de reviver lembranças e exercitar a linguagem", explica a especialista. É assim que Ferreirinha mantém o corpo e o cérebro em forma. Viúvo há um ano, ele é pai de oito filhos, avô de 22 netos e bisavô de sete bisnetos. Foi bancário, professor, contador e cinco vezes vereador. Já viu de tudo nessa longa trajetória. "Para chegar aos 101 anos com energia, devemos viver sem extravagâncias: comer com moderação,



Presidente do SUPERA, Antônio Carlos, cumprimenta Ferreirinha pelos 101 anos

dormir bem, não fumar e não deixar a cabeça parada", revela o aluno do SUPERA Araçatuba.



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GERONTOLOGIA

## Empresa Amiga do Idoso

O SUPERA é a primeira empresa brasileira a receber o selo "Empresa Amiga do Idoso" da Associação Brasileira de Gerontologia (ABG). A chancela atesta a qualidade e o êxito de ações na área do envelhecimento, que promovem a qualidade de vida do público da terceira idade, favorecendo também seus familiares e a sociedade como um todo.





# Desafio 3

## Academia

Três colegas que frequentam a mesma academia possuem toalhas de cores diferentes e gostam de shorts e camisetas diferentes. Tente identificar a cor da toalha e o gosto de cada um deles referentes aos shorts e às camisetas.



**Nível de dificuldade:**  
**Difícil**  
**Habilidade desenvolvida:**  
**Raciocínio lógico**

**Confira o resultado deste desafio em nosso site:**  
[supera.la/desafiododia](http://supera.la/desafiododia)

1. O amigo que gosta de shorts azul gosta de camiseta amarela
2. A toalha de João não é azul
3. O amigo que gosta da toalha amarela gosta de camiseta vermelha
4. Pedro gosta de shorts verde e não gosta de camiseta branca
5. Davi não gosta de shorts preto



Leve este cupom até a unidade SUPERA, garanta **20% de desconto** na matrícula e ainda concorra a 10 iPhones e 2 Mobi 0Km!

Faça como **milhares de alunos** e conquiste mais **concentração, raciocínio, criatividade, memória, autoestima e mente saudável.**



Conheça todas as formas de concorrer aos prêmios e consulte o regulamento em [metodosupera.com.br/accelere](http://metodosupera.com.br/accelere)

**supera**  
Ginástica para o Cérebro



Leve este cupom até a unidade SUPERA, garanta **20% de desconto** na matrícula e ainda concorra a 10 iPhones e 2 Mobi 0Km!

Faça como **milhares de alunos** e conquiste mais **concentração, raciocínio, criatividade, memória, autoestima e mente saudável.**



Conheça todas as formas de concorrer aos prêmios e consulte o regulamento em [metodosupera.com.br/accelere](http://metodosupera.com.br/accelere)

**supera**  
Ginástica para o Cérebro



**"O SUPERA é muito divertido. Já estou mais rápido para tomar atitudes e vou melhorar minha performance como ator: decorar roteiros e ser mais criativo com meus personagens."**

**Anderson Di Rizzi**, 38 anos, ator Global e novo aluno do SUPERA Brigadeiro, em São Paulo (SP)



**"Senti necessidade de exercitar o cérebro depois de me aposentar. O SUPERA veio em boa hora e atendeu às minhas expectativas. Percebi melhora na minha vida social, pois aqui faço amigos. Sinto mais facilidade ao realizar minhas atividades cotidianas, como me lembrar de onde guardei as coisas e de horários de consultas médicas, entre outros pontos."**

**Maria Santana de Souza**, 71 anos, aluna do SUPERA Londrina (PR)



**"Com o SUPERA, fiquei menos ansioso, meu desempenho escolar melhorou e, conseqüentemente, as notas também."**

**Gabriel Luiz Busanello**, 8 anos, aluno do SUPERA Timbó (SC)



**"O SUPERA me ajudou muito a passar no vestibular. Fiz as provas da USP, Unesp, Ufscar e Unicamp e fui aprovado em todas. Fiquei em 2º lugar em Engenharia Mecânica na Unicamp! Valeu a pena. O curso só me ofereceu coisas boas!"**

**Emerson Kazuhiro Takematsu**, 19 anos, aluno do SUPERA Campinas Castelo, em Campinas (SP)





metodosupera.com.br

Imagens meramente  
ilustrativas

ACELERE  
SEU  
**cérebro**  
E SAIA DE **CARRO ZERO!**



Faça uma aula grátis  
ou indique um amigo e concorra  
a 10 iPhones 7 e 2 Mobi 0Km!

**Supera**

Ginástica para o Cérebro

PARA TODAS



AS IDADES

Faça como **milhares de alunos**  
e conquiste mais **concentração,**  
**raciocínio, criatividade,**  
**memória, autoestima e**  
**mente saudável.**

Consulte o regulamento em [metodosupera.com.br/accelere](http://metodosupera.com.br/accelere)  
Certificado de Autorização CAIXA nº 4-5037/2016