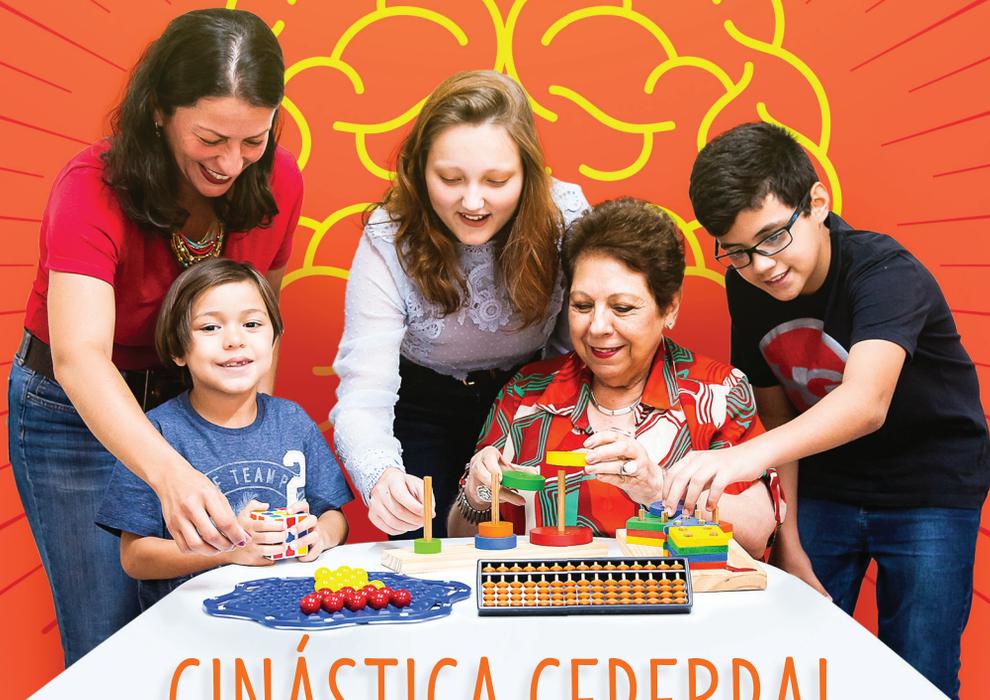




Supera

Ginástica
para o Cérebro



GINÁSTICA CEREBRAL TODO MUNDO PODE

Confira a opinião de especialistas

— pág. 8 —



MEMÓRIA

Desafios
para você treinar



FELICIDADE

Dicas práticas de
inteligência emocional

Prepare seu cérebro para trilhar novos caminhos

Estamos no início da quarta Revolução Industrial, era da robótica e da inteligência artificial, e temos nos deparado com muitas transformações. Esse novo cenário requer um cérebro com alta capacidade cognitiva e socioemocional.

Com um cérebro treinado, é mais fácil encarar mudanças e trilhar novos caminhos. Ficamos mais aptos a absorver novos conhecimentos, resolver problemas complexos e lidar melhor com as pessoas.

Nesta edição, especialistas esclarecem dúvidas sobre a ginástica cerebral e dão dicas práticas para desenvolver habilidades como atenção, raciocínio, memória, criatividade e autoconfiança, em todas as idades.

Esperamos que, ao final da leitura, você se sinta encorajado a treinar o cérebro para ganhar performance e fazer da sua vida uma experiência incrível. E por falar nisso, aproveite para participar da campanha SUPERA e Você na Disney! Boa sorte!

Leticia Maciel, editora de conteúdo do SUPERA Ginástica para o Cérebro



Franquia certificada
5 estrelas nos anos
de **2015, 2016 e 2017**
pela revista **PEGN**.



Fale conosco

Escreva para: atendimento@metodosupera.com.br

Expediente: Esta é uma publicação do SUPERA Ginástica para o Cérebro.
• Jornalista responsável: Leticia Maciel • Direção pedagógica: Solange Jacob •
Distribuição gratuita • Produção editorial: Supera Comunicação (12) 3942-1120

Na foto de capa, da esquerda para a direita, alunos do SUPERA: Patrícia Felix José Lucas, Kaleb Aquino Santos de Lima, Luisa Eduarda Lous Jacob, Maria de Fátima Ramia Manfredini, Arthur Fernandes Reis.

Seja um franqueado SUPERA

Contatos: atendimento@franquiaeducacional.com
(12) 3913-2107 e WhatsApp (12) 99744-4591
www.franquiaeducacional.com

Conecte seus neurônios

- [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)

Dicas práticas para desenvolver inteligência emocional

Treine seu cérebro para ser mais feliz

Da Redação

Você anda “surtando” com certa frequência? Perde o controle quando sente ciúmes, estoura com o chefe quando recebe um *feedback* e coloca em risco seus relacionamentos mais valiosos? Calma! Reunimos nesta matéria dicas práticas para aumentar sua inteligência emocional – a capacidade de identificar e lidar com suas emoções e as emoções do outro – e saber agir em situações de intensa alegria, medo, tristeza ou raiva.

Esses sentimentos moram no inconsciente e são comuns ao ser humano. O que podemos aprimorar, em muitos casos, é a forma como reagimos a eles. Portanto, como podemos usar a razão para regular nossas emoções e encontrar a felicidade?

A estudiosa do assunto Vera Martins, autora do livro *O Emocional Inteligente*, tem algumas dicas:

Ao sentir-se chateado e irritado, pergunte a si mesmo qual a origem e o porquê do mal-estar. Seja honesto na resposta e treine reações construtivas para situações futuras.

Não queira ser sempre perfeito. Você não precisa estar certo nem ser o melhor em tudo o que faz.

Quando não gostar da atitude de alguém, tente ressignificar seu pensamento. Coloque-se no lugar da outra pessoa. Tenha compaixão e saiba perdoar.

Seja otimista: isso significa ter um cérebro assertivo. Avalie a realidade e o contexto dos fatos com clareza. Coloque os desafios na devida dimensão e foque na solução.



As percepções que temos sobre os fatos variam de acordo com as experiências, valores, crenças, padrões e regras que carregamos desde a infância. Se você sabe o que o tira do sério, crie cenários e treine seu modo de reagir nesses casos. Fortaleça o circuito neural da comunicação assertiva para agir com inteligência.

SEIS DIMENSÕES DO ESTILO EMOCIONAL

Segundo Richard Davison, um dos pioneiros nas pesquisas sobre cérebro e emoções, são seis as características dos indivíduos emocionalmente inteligentes. A inteligência emocional nos ajuda a ter autodomínio, flexibilidade mental para lidar com as pessoas, eficiência nas tomadas de decisão e criatividade na solução de problemas. Para desenvolver essas habilidades, é importante treinar o cérebro.

Atitude positiva

Consegue sustentar a emoção positiva. Sabe que todo problema é passageiro.



Resiliência

Encara situações difíceis com segurança e mantém-se seguro. Alimenta seu cérebro com coisas positivas, acumulando recursos internos para lidar com as emoções.



Intuição social

Percebe a emoção e a reação do corpo do outro e consegue se adequar. Tem empatia e compaixão.



Atenção

Está atento a tudo e busca resultados.



Autopercepção

Observa as reações do próprio corpo para entender e aceitar os fatos, adequando seu comportamento de modo equilibrado.



Sensibilidade ao contexto

Percebe o ambiente à sua volta e sabe se colocar na hora certa, de forma apropriada.



Desafio 1

Procure um nome de animal escondido em cada palavra.



★
Nível de
dificuldade:
Fácil

Abotoar	Emburrou	Jantar
Alfavaca	Espuma	Lobato
Amostra	Fofoca	Mulata
Assíria	Gargalo	Peruca
Boiada	Gema	Régua
Canecão	Jabuticaba	Ressabiado
Cobrador	Jacarepaguá	Sapato
Concurso	Jaciporã	Sapopemba

Quero meu
DESCONTO

20%
de desconto
na matrícula



Leve este cupom até a unidade mais próxima e torne-se um **aluno SUPERA**.

Supera
Ginástica para o Cérebro

Quero meu
DESCONTO

20%
de desconto
na matrícula



Leve este cupom até a unidade mais próxima e torne-se um **aluno SUPERA**.

Supera
Ginástica para o Cérebro

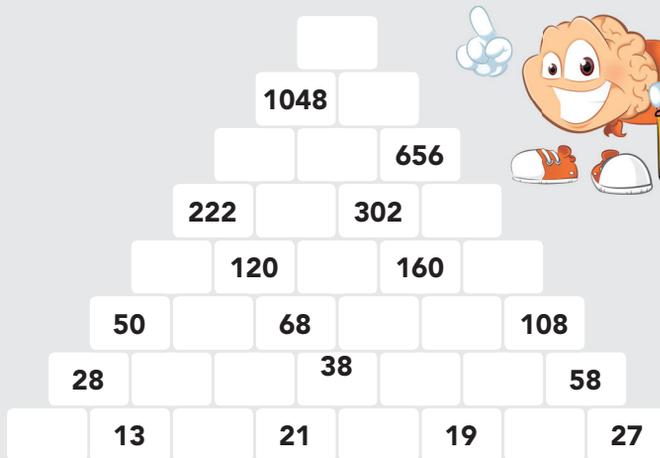
Desafio 2

Complete os blocos vazios da pirâmide. Observe que cada bloco corresponde ao resultado dos blocos que o sustentam.

Confira as respostas dos desafios em nosso site: supera.la/desafiopedia



Nível de dificuldade:
Avançado



metodosupera.com.br

COM O SUPERA VOCÊ CONQUISTA



- Concentração
- Raciocínio
- Criatividade
- Memória
- Autoestima
- Mente Saudável

Supera

Ginástica para o Cérebro

metodosupera.com.br

COM O SUPERA VOCÊ CONQUISTA



- Concentração
- Raciocínio
- Criatividade
- Memória
- Autoestima
- Mente Saudável

Supera

Ginástica para o Cérebro

+ Nobel de Economia

O americano Richard Thaler, de 72 anos, foi nomeado Nobel de Economia por ter criado a teoria da contabilidade mental, explicando como simplificamos nossas decisões financeiras. A pergunta agora é: entendendo o cérebro, podemos controlar melhor nossos impulsos e sermos mais racionais? Assim, não compraríamos para compensar frustrações, por exemplo. Conforme explica a neurocientista Carla Tieppo, o cérebro tem três regiões que comandam nossas decisões de consumo: a social, a afetiva e a cognitiva. "Conhecê-las e exercitá-las pode ajudar a controlar sua conta bancária", afirma. Independentemente disso, alguns autores dizem que o importante é ter um *mindset* de abundância, ou seja, uma mente que acredita que todos podemos nos beneficiar das riquezas que o mundo oferece.



+ Controle seu estresse

O livro *Cérebro e a Inteligência Emocional*, de Daniel Goleman, trata de uma pesquisa que mostra o comportamento do cérebro em situações de emoções aflitivas. De acordo com o estudo, conduzido por Richard Davidson, o estresse aumenta o nível de atividade no córtex pré-frontal direito. "Mas quando nos sentimos muito bem – entusiasmados, energizados, como se pudéssemos aguentar tudo – a área pré-frontal esquerda se acende", concluiu. Se você quiser cultivar mais força nas áreas que proporcionam emoções positivas, procure descansar: reserve um tempo para não fazer nada, passear com o cachorro ou tomar um longo banho de chuveiro. Que tal uma pausa?



+ Cérebro na Netflix



O cérebro, esse misterioso órgão tão estudado por cientistas, é também sucesso de bilheterias. Confira a seleção de filmes sobre o tema na Netflix:

- *Lucy*, estrelado por Scarlett Johansson, conta a história de uma mulher envolvida com tráfico de drogas que, após um incidente, começou a usar todas as capacidades do seu cérebro;
- *Uma Mente Brilhante* relata a história verídica de John Nash, um matemático que, mesmo com sérios problemas de socialização e um certo nível de autismo, consegue brilhar na área acadêmica;
- *Sem Limites* conta a história de um homem que experimenta um remédio para usar 100% da capacidade cerebral.

Veja a lista completa em www.metodosupera.com.br.



GINÁSTICA CEREBRAL: TODO MUNDO PODE PRATICAR

*Confira a opinião
de especialistas*



Você gostaria de ter a memória afiada, alta capacidade de atenção e mais criatividade para melhorar seu desempenho no dia a dia? Esses são apenas alguns dos benefícios da ginástica cerebral, prática que vem ganhando adeptos de todas as idades no mundo inteiro.

A ginástica cerebral tem base na neurociência, mais especificamente no conceito de neuroplasticidade: é a capacidade que o cérebro tem de se modificar por meio de estímulos.

No SUPERA, os exercícios são feitos com ábaco, jogos de tabuleiro, jogos online, dinâmicas e desafios de lógica. "O SUPERA me mantém ativa para aprender mais e fazer novos amigos. Mesmo estando aposentada, me sinto capaz, disposta e feliz", afirma Fátima Manfredini, 77, aluna do SUPERA Esplanada, em São José dos Campos. Como ela mesma lembrou, o cérebro começa a perder neurônios à medida que envelhecemos, portanto é importante treiná-lo desde cedo.



A seguir, especialistas esclarecem dúvidas sobre a Ginástica Cerebral (GC):



- GC é somente para idosos?

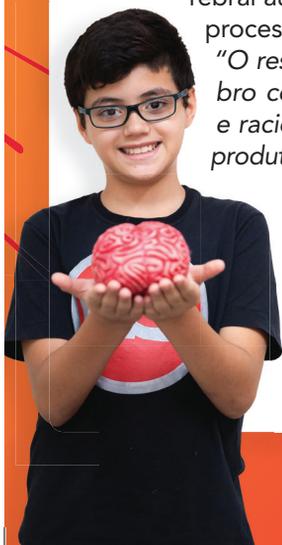
A GC pode ser praticada em todas as idades, a partir dos seis anos. *“Para ter resultados expressivos, é importante ser alfabetizado e ter condições de trabalhar em grupo”*, afirma Patrícia Lessa, especialista em ginástica cerebral do SUPERA.

- GC melhora desempenho em matemática?

Sim, melhora o desempenho em todas as disciplinas e também tem impactos positivos sobre o comportamento. O Método SUPERA não trabalha com conteúdos curriculares. *“A ideia é preparar o cérebro para pensar e aprender. Quanto mais circuitos neurais, mais recursos temos para encontrar soluções inovadoras”*, afirma Neide Pereira Cardoso, professora de matemática e coordenadora pedagógica do SUPERA.

- GC ajuda na formação de novos neurônios?

Ainda não há estudos que afirmem isso. Sabe-se, entretanto, que a ginástica cerebral aumenta a capacidade de processamento como um todo. *“O resultado disso é um cérebro com mais foco, memória e raciocínio, o que aumenta a produtividade, a capacidade estratégica e outras competências necessárias para a vida”*, afirma Solange Jacob, diretora e especialista em desenvolvimento cognitivo do SUPERA.



- GC pode complementar tratamentos clínicos de transtornos e doenças como TDAH e Alzheimer?

Sim. *“Os pacientes que encaminhei para o SUPERA passaram a ter leitura mais fluente, aumento da velocidade de raciocínio, memória auditiva, visual e operacional. Isso aumenta também a memória de longo prazo”*, afirma a neuropsicopedagoga Ana Lucia Hennemann. A GC deixa o aluno mais persistente e autoconfiante.

- GC melhora a performance de atletas?

Sim, de atletas e de todas as pessoas que já possuem bom desempenho e querem ser ainda melhores. *“Concentração, agilidade de raciocínio e coordenação motora são habilidades fundamentais para se ter alta performance em esportes como automobilismo, judô e esqui”*, afirma Antônio Carlos Perpétuo, fundador do SUPERA, atleta e esportista.

Crianças, jovens e adultos jovens ou maduros podem exercitar o cérebro. Agora que você tem uma consciência maior sobre o assunto, pode escolher a habilidade que mais gostaria de desenvolver. Bom treino!



“Meu raciocínio melhorou muito. Já consigo imaginar o ábaco e fazer contas de cabeça.”

Lucas Wandeveld Alencar,
10 anos, SUPERA Esplanada, São José dos Campos (SP)



“Meu cérebro agora funciona acima das expectativas. Consigo entender melhor minha filha adolescente, sou menos ansiosa e tenho mais autoestima.”

Elaine Barros,
41 anos, SUPERA Pirituba, São Paulo (SP)



“A ginástica cerebral me ajuda muito na vida pessoal e profissional. Como sou analista de sistemas, preciso ter atenção, concentração e raciocínio. Estou conseguindo desenvolver tudo isso graças ao SUPERA.”

Denis Casarotto,
32 anos, SUPERA São Caetano do Sul (SP)



“O cérebro precisa de desafios que nos fazem pensar e encontrar soluções. Aí entra o SUPERA, um método atual, dinâmico e eficaz, que complementa o trabalho de educadores e profissionais envolvidos com performance e saúde do cérebro.”

Eva Bettine,
gerontóloga da USP



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

Ginástica para o cérebro

Venha viver a emoção de pensar e agir de forma inovadora, desenvolvendo o potencial do seu cérebro e conquistando uma forma incrível de viver.

Com benefícios para todas as idades, a ginástica cerebral é baseada em atividades que aumentam a capacidade de processamento do seu cérebro e melhoram seu desempenho pessoal de forma surpreendente.

As aulas são desafiadoras e divertidas. Você vai aprender a manusear o ábaco, praticar jogos lúdicos, resolver desafios e participar de dinâmicas em grupo. E ainda vai curtir os jogos virtuais do **SUPERA Online**, elaborados pela instituição francesa **Scientific Brain Training**.

TREINE SEU CÉREBRO,
ELEVE SEU POTENCIAL.

**A MAGIA DA DISNEY
ESPERA POR VOCÊ!**



FAÇA SUA MATRÍCULA E RECEBA SEU NÚMERO DA SORTE!

Consulte o regulamento em: metodosupera.com.br/vocenasdisney

Resultados cientificamente comprovados

O Método SUPERA foi desenvolvido com a colaboração de pesquisadores brasileiros e estrangeiros que atuam nos campos da Neurociência, Psicologia e Educação. Em 12 anos, o SUPERA já transformou a vida de mais de 100 mil pessoas em centenas de unidades espalhadas pelo Brasil.



Aprimore
seu raciocínio
e criatividade.



Aumente
seu foco
e concentração.



Viva
com memória
mais ágil.



Aprenda
a pensar fora
da caixa.



Melhore
a coordenação
motora.



Mantenha
a mente saudável
e previna doenças.



Desenvolva
autoconfiança
e autoestima.



Supera

Ginástica
para o Cérebro

metodosupera.com.br

Promoção autorizada pela CAIXA, ver certificado
no site metodosupera.com.br/vocenasdisney



TREINE SEU CÉREBRO
VIVA ESSA EMOÇÃO E CONCORRA
A 5 VIAGENS INESQUECÍVEIS!

COM ACOMPANHANTE

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

