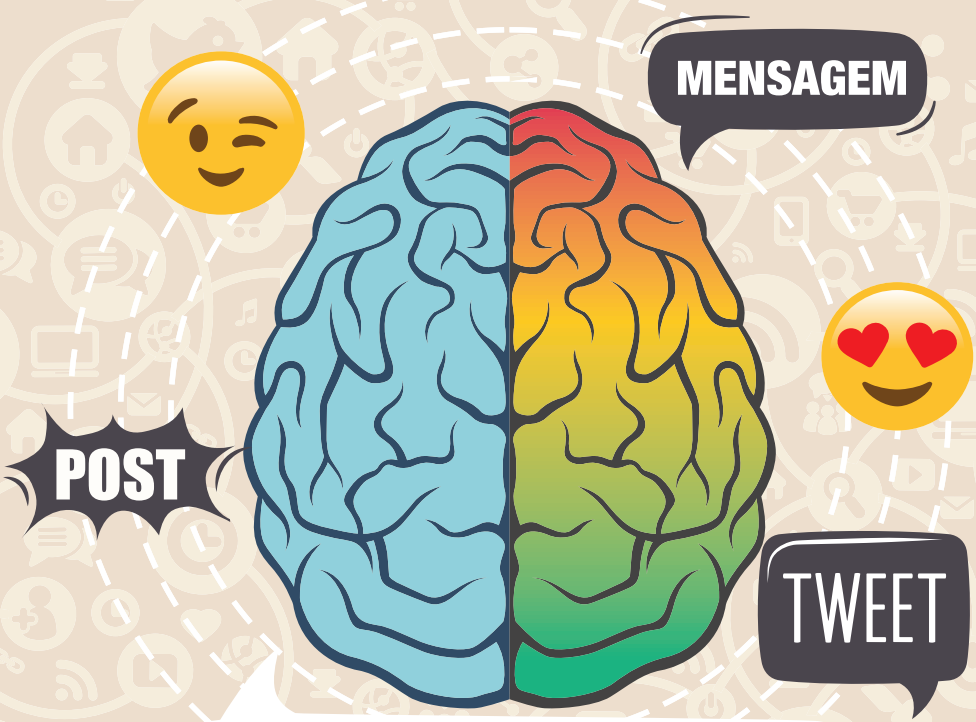
EDIÇÃO Nº 01| SETEMBRO- 2016

supera

Ginástica
para o Cérebro



O impacto das redes sociais no cérebro

Relacionamentos virtuais podem interferir em áreas cerebrais responsáveis por prazer e dor | Pág. 6

Desenvolva sua inteligência
Pág. 3

Desafios: teste suas habilidades
Págs. 5, 9 e 12

O SUPERA tem mais de 180 unidades no Brasil. Curso para todas as idades. Localize a unidade mais próxima de você e solicite uma aula grátis.

Acesse na internet: supera.la/un

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

Fale conosco

SUPERA:
atendimento@metodosupera.com.br

Sugestões de pautas, críticas e dúvidas:
comunicacao@metodosupera.com.br

Se você é aluno SUPERA, envie-nos um e-mail contando como o curso mudou sua vida:
comunicacao@metodosupera.com.br

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

Missão

Levar as pessoas a experimentarem a emoção de pensar e agir de forma inovadora, desenvolvendo o potencial do cérebro e impulsionando uma forma incrível de viver.

Siga-nos nas redes sociais

- metodosupera
- @MetodoSupera
- metodosupera
- supera.la/in
- metodosupera

Expediente:

Esta é uma publicação do SUPERA, a primeira empresa brasileira dedicada exclusivamente ao desenvolvimento das capacidades do cérebro e à saúde mental. Jornalista responsável: Letícia Maciel MTb JP 24935RJ. Distribuição gratuita e dirigida. Proibida a comercialização.
Acesse nosso site: **supera.la/saibamais**

Produção Editorial: Supera Comunicação (www.superacomunicacao.com.br). Tel.: (12) 3942-1120

Solange Jacob, diretora pedagógica do SUPERA

Desenvolva sua inteligência

O que é inteligência?

Ser inteligente é ser capaz de adaptar-se a diferentes situações e lidar com elas com sucesso, compreender ideias complexas e utilizar diferentes formas de raciocínio. Uma pessoa inteligente é aquela que é mais modificável, mais adaptável: aprende mais e melhor a partir de experiências. Ela mantém as informações na memória de curto prazo, armazena e recupera informações na memória de longo prazo, manipula simultaneamente informações na memória de trabalho, tem a capacidade de gerar, perceber, analisar e sintetizar imagens visuais e padrões sonoros, rapidez de processamento e execução, velocidade de ação e tomada de decisão para transformar informações em algo útil.

Podemos desenvolver inteligência?

Se o cérebro é estimulado por repetidas experiências, preferencialmente de qualidade, em qualquer estágio da vida, ele irá se adaptar, pode se regenerar, ser mais eficiente e modificado por essas experiências e pelo ambiente. Claro que um cérebro jovem é mais maleável, ou seja, tem melhores condições de criar conexões em maior quantidade e qualidade, no entanto, até em idade avançada o cérebro pode gerar novas células.

O que podemos fazer para ficarmos mais inteligentes?

Para potencializar o nosso cérebro, precisamos praticar exercícios cognitivos, atividades e experiências enriquecidas que provoquem mudança no funcionamento e na estrutura do cérebro. Para um exercício ou um comportamento modificar o cérebro, precisa ser uma experiência mais completa que a experiência usual, rotineira e familiar. Um comportamento conhecido não afeta a neuroanatomia de forma tão significativa quanto o comportamento novo.

Leia mais sobre este assunto em supera.la/saibamais

Fique ligado

Pense positivo

O cientista da computação e filósofo Steven Parton estudou como o hábito de reclamar afeta o cérebro e o corpo, levando-nos a um estado de espírito cada vez mais negativo. Como seres conscientes, temos o poder de modificar esse processo, escolhendo criar pensamentos de amor e harmonia e garantindo, assim, que o cérebro e a personalidade sejam positivamente alterados. Pense positivo!

Mitos e verdades

É verdade que utilizamos somente 10% do nosso cérebro? Mito. Utilizamos 100% do nosso cérebro quando realizamos uma atividade. Nenhuma área do cérebro fica inativa. Claro que não usamos 100% de nossas capacidades de forma simultânea, mas 100% de nossos circuitos são ativados em um momento ou outro. Quanto mais conexões temos, melhor nos desempenhamos em nossas atividades. Exercite seu cérebro!

Sedentários

As pessoas que praticam atividade física com frequência preservam mais suas capacidades cognitivas do que as pessoas que têm comportamento sedentário. De acordo com um estudo conduzido durante 25 anos pelo Instituto para a Pesquisa e Educação da Califórnia (EUA), a televisão pode ser perigosa para nosso cérebro. Mas, atenção: as pessoas ativas também terão suas capacidades intelectuais afetadas se assistirem a mais de três horas de TV por dia.

Cérebro dinâmico

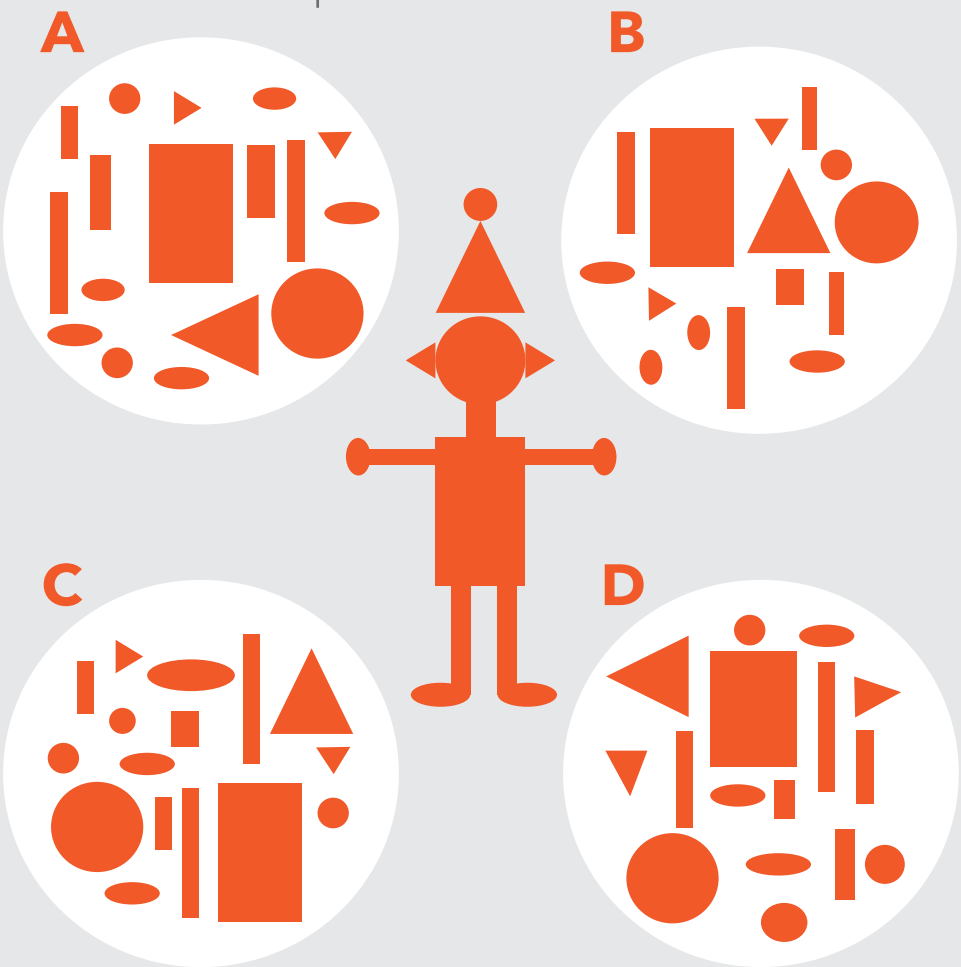
Nosso cérebro evolui constantemente, desde que tenha novas experiências para processar. Cada nova experiência cria e ativa conexões. Uma pessoa que sofreu um AVC (Acidente Vascular Cerebral) pode recuperar funções destruídas graças à plasticidade do cérebro, ou seja, a capacidade que o cérebro tem de criar novas conexões em suas áreas ainda saudáveis.

Acesse: supera.la/saibamais

Desafio 1

Formas diferentes

Identifique em qual quadro se encontram as partes da figura abaixo.



★ ★ ★

Nível de dificuldade: Difícil
Habilidade desenvolvida: Visuoespacial

Confira o resultado deste desafio em nosso site:
supera.la/desafiosrevista

O impacto das redes sociais no cérebro

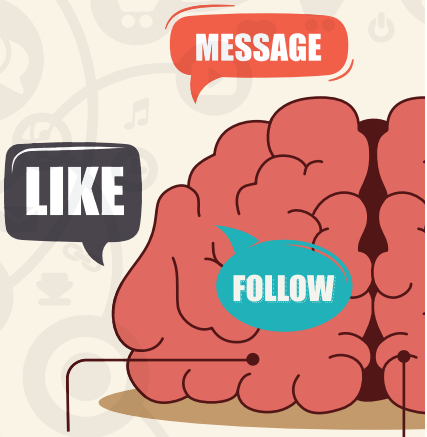
Por Isabella Rabelo

Seu celular está no bolso e acaba de vibrar com uma nova notificação. Por quanto tempo você resiste à tentação de checar? Por que estamos tão viciados em nossos relacionamentos virtuais? O Facebook, o Instagram, o Twitter, o Snapchat e todas as redes de relacionamento estão interferindo em nossa identidade e influenciando nossas vidas.

Para entender esse fenômeno, conversamos com alguns especialistas. O neurologista Hudson Mesquita, que estuda o impacto das redes sociais no cérebro com um grupo de psicólogos e antropólogos, diz que temos atração pelo universo virtual por sermos dependentes da vida em sociedade.

"Nossa necessidade intrínseca de viver em sociedade faz com que as redes sociais sejam um atrativo quase irresistível para nós", afirma Mesquita. Embora isso soe como algo positivo, a tecnologia pode trazer também prejuízos, dependendo da forma como é usada. As interações nas redes sociais são tão impactantes que afetam áreas do cérebro responsáveis pelo prazer ou pela dor.

O cérebro é altamente adaptável e, quando vivemos em um ambiente tão diferente como as redes sociais, ele muda também o modo como nos identificamos com o mundo. Em uma conversa ao vivo, temos tendência de falar de 30% a 40% sobre nós mesmos. Nas redes sociais, isso ocorre entre 60% e 90% das vezes, gerando uma espécie de narcisismo.



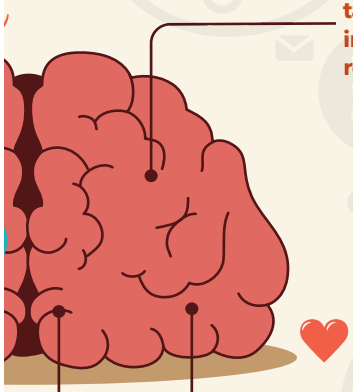
O cérebro é altamente adaptável e, quando vivemos em um ambiente tão diferente como as redes sociais, ele muda também o modo como nos identificamos com o mundo.

As notificações que recebemos constantemente em nossas redes sociais e celulares agem como "sinais de recompensa".

Fonte de entretenimento

Toda essa exposição online gera reações de outras pessoas. Quando alguém "curte" sua postagem, seu organismo ativa estruturas do cérebro como o núcleo *accumbens*, estimulando a produção de dopamina, que induz ao prazer. Eu me sinto importante quando pessoas ao redor do mundo curtem e comentam o que postei.

Estudos sobre relações virtuais buscam entender que estruturas cerebrais são impactadas pelo tamanho da rede social e pelo volume de informações, imagens e sons que uma pessoa recebe constantemente.



Em contrapartida, se ninguém reage ou se alguém faz um comentário depreciativo, o cérebro libera substâncias químicas que atuam na área responsável por entender as dores físicas. Em longo prazo, isso também pode desencadear frustrações crônicas, levando a processos depressivos.

Já existem inúmeros estudos sobre relações virtuais, que buscam entender quais estruturas cerebrais são impactadas pelo tamanho da rede social de uma pessoa e pela exaustão do sistema nervoso central causada pelo volume de informações, imagens e sons que recebemos constantemente.

Cinco horas por dia acessando a internet pode mudar o jeito como seu cérebro trabalha.

Em conversas virtuais, corremos muitos riscos de interpretações equivocadas, que podem implicar em reações cerebrais. Como não enxergamos nosso interlocutor para reconhecer expressões corporais, uma mensagem pode ser entendida de forma errada.

"No 'olho no olho', o cérebro consegue captar o foco de atenção e os movimentos corporais do outro, o que nos permite uma aproximação e um entendimento muito maior", afirma Solange Jacob, diretora pedagógica do SUPERA Ginástica para o Cérebro.

Por que devo cuidar do meu cérebro?

Cuidar do cérebro não é tarefa somente para quem tem mais de 50 ou 60 anos e, sim, para pessoas de todas as idades. Afinal, o funcionamento desse órgão extraordinário do corpo interfere na nossa capacidade de aprender, planejar, resolver problemas, controlar emoções e persistir em nossos objetivos.

Para ter um cérebro com bom desempenho, é preciso ter um estilo de vida saudável, ativo, estimulante e desafiador. Esta é a proposta do curso SUPERA Ginástica para o Cérebro, que trabalha com seis ferramentas pedagógicas: ábaco (instrumento milenar para cálculos), exercícios cognitivos, jogos de tabuleiro, jogos virtuais desenvolvidos por neurocientistas, dinâmicas em grupo e as neuróbicas (exercícios que funcionam como uma aeróbica para os neurônios).

Com a prática dessas atividades, é possível melhorar a qualidade das conexões neurais, potencializando, assim, habilidades como memória, atenção, raciocínio flexível e adaptativo e criatividade. Pratique de maneira constante atividades novas e desafiadoras, para permitir que o cérebro se modifique, adapte-se e se reorganize. Nesse processo, o cérebro ajusta suas atividades em resposta a novas situações ou a mudanças no ambiente.

Com a mente ativa, nós nos sentimos mais seguros e podemos retardar o surgimento dos sintomas de doenças neurodegenerativas como o Alzheimer.

A ginástica cerebral é importante para todas as faixas etárias e, principalmente, para pessoas que se queixam de falhas de memória, têm dificuldades de manter a atenção e precisam melhorar nos estudos.

Neuróbicas: pratique em casa!

Troque o relógio de pulso

Escove os dentes com a mão não dominante

Identifique os aromas de um perfume

Leia um livro em voz alta e faça um resumo

Troque de roupa com os olhos fechados

Acesse: supera.la/saibamais

Desafio 2

Provérbios em fichas

Una as palavras e encontre dois provérbios.

MEIA	BOM	TEM	QUER
PARA	NADA	UM	ENTENDEDOR
TUDO	QUEM	PALAVRA	BASTA

★

Nível de dificuldade: Fácil
Habilidade desenvolvida: Linguagem

Desafio 3

Promoção

Um distribuidor de água de coco faz uma promoção para aumentar suas vendas:

"Troque três caixas vazias de água de coco por uma caixa cheia".

Considerando a promoção acima, se cada caixa contém 1 litro de água de coco, qual a quantidade máxima, em litros, que podemos consumir com a compra de 11 caixas?

★ ★

Nível de dificuldade: Médio
Habilidade desenvolvida: Raciocínio lógico

Confira os resultados destes desafios em nosso site:
supera.la/desafiosrevista

Com a palavra

A ginástica cerebral propõe exercícios com dificuldade crescente para que os circuitos neuronais fortaleçam suas conexões. Não tem problema se, durante sua ginástica cerebral, você cometer erros. É justamente isso que lhe trará resultados. Acredite no seu potencial. Exercite seu cérebro!

Carla Tieppo, neurocientista

Depois de conhecer o SUPERA, consegui superar meus próprios obstáculos, e o resultado veio com a aprovação no Exame da OAB. O SUPERA me mostrou que somos capazes de aprender de diferentes maneiras e que, saindo da zona de conforto, podemos encontrar novos caminhos. Podemos sempre nos superar. O SUPERA me mostra isso a cada dia. Agradeço ao SUPERA e à sua equipe por terem contribuído para mais essa etapa da minha vida!

Kamila Alves, aluna do SUPERA Volta Redonda

O autoconhecimento e o prazer pela superação nos fortalecem e nos direcionam para uma nova forma de olhar o mundo, de nos percebermos no mundo, como sujeitos de possibilidades impensáveis.

Simone Shimamoto, pedagoga

Tire uma foto com esta revista e publique-a com a hashtag #supera no Facebook. Você poderá aparecer na próxima edição.

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 manipular 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**.

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

- **AUMENTE** sua atenção e foco
- **APRIMORE** seu raciocínio e criatividade
- **APRENDA** a pensar fora da caixa
- **DESENVOLVA** autoconfiança e autoestima
- **VIVA** com independência e memória ágil
- **MELHORE** a coordenação motora
- **MANTENHA** a mente saudável e previna as doenças do cérebro

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 dez anos, o SUPERA já transformou a vida de mais de 60 mil pessoas e conta com 180 unidades em todo o Brasil.

10 anos Supera

COMECE A TREINAR AGORA, FAÇA UMA AULA GRÁTIS.
ACESSE: supera.la/gratis

Vamos treinar nosso cérebro?

Desafio 4

Família completa

O senhor e a senhora Silva têm sete filhas e cada filha tem um irmão. A família Silva é composta por quantas pessoas?

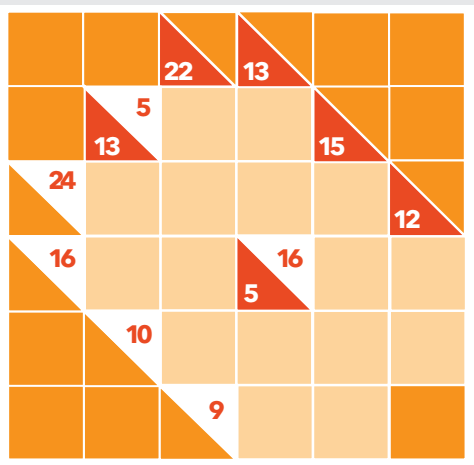
★ ★

Nível de dificuldade: Médio
Habilidade trabalhada: Raciocínio lógico

Desafio 5

Kakuro

Preencha os quadrados em branco com números de 1 a 9, de modo que a soma dos números de cada linha seja a quantidade representada na parte branca, e a soma dos números de cada coluna seja a quantidade representada na parte vermelha. A sequência não pode conter números repetidos.



★ ★

Nível de dificuldade: Médio
Habilidades trabalhadas: Raciocínio lógico e memória

Confira os resultados destes desafios em nosso site:
supera.la/desafiosrevista

Agende uma aula grátis. Acesse agora mesmo: supera.la/gratis

supera
Ginástica para o Cérebro