

# Supera

Ginástica  
para o Cérebro



## MEMÓRIA

Como treiná-la  
pág. 10



## EDUCAÇÃO

Dicas para Enem,  
vestibulares e  
concursos  
pág. 3



## ESPORTES

Ative seu cérebro e  
melhore sua  
performance  
pág. 4

# COMO A GINÁSTICA CEREBRAL AJUDA A VENCER O MAL DO SÉCULO

*Martinha: exemplo de quem venceu a depressão!*

págs. 8 e 9

# Você escolhe o cérebro que quer ter

Nossa vida mental não está limitada ao aqui e agora, nem você está preso ao cérebro que tem. Você pode torná-lo melhor.

Quando temos a oportunidade de mudar nosso cérebro ou o cérebro de alguém, não apenas mudamos uma vida como também contribuimos para as próximas gerações.

Isso acontece porque nosso cérebro leva em conta nossas experiências e, com base nisso, nos ajuda a projetar o futuro: o que vai acontecer nos próximos minutos, onde queremos estar daqui a um ano e o que é necessário para chegar lá.

Para isso, o cérebro possui um sistema especializado em atribuir valores ao que fazemos, que se norteia pelas emoções. É o que seu corpo sente em consequência do que seu cérebro processa e avalia.

A saúde - do corpo e da mente - está relacionada ao estilo de vida que levamos: estar satisfeito com nossas realizações, ter ocupações, ser mentalmente flexível, praticar atividades físicas, fazer exercícios cerebrais, dormir bem, ter alimentação equilibrada e manter relacionamentos sociais saudáveis.

Nesta edição, você vai entender como exercitar seus neurônios para ter a mente ativa e manter-se jovem. Vai saber também dos cuidados que pode ter para melhorar a autoestima e sentir-se saudável.

Anime-se! Sempre é tempo de melhorar.

*Solange Jacob, diretora pedagógica nacional 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](mailto: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

## Seja um franqueado SUPERA!

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

## 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/channel/UC...)

# Dicas para Enem, vestibulares e concursos

## Treine sua concentração e vá bem nas provas

**P**or quanto tempo você consegue ler uma apostila ou ouvir um professor sem se distrair? Para ir bem na prova, é importante ter boa capacidade de concentração.

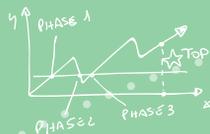
Estar concentrado é monitorar suas interações com o ambiente, ligar informações da sua memória a novas informações e planejar ações. Em outras palavras, significa sustentar o foco da atenção pelo tempo necessário para a realização da atividade, entender a matéria e fixá-la na memória. A concentração é uma habilidade que começa a ser desenvolvida na infância.

Ela pode ser trei-

nada por meio da ginástica cerebral: ábaco, desafios de lógica, jogos e dinâmicas.

“Com a ginástica cerebral, melhorei minha capacidade de concentração e fiquei muito mais confiante para os simulados, as provas do Enem e os vestibulares da Fuvest e da Unesp”, afirma Eduarda Villiod, 19 anos, aluna do SUPERA Ribeirão Preto (SP).

Assim como Eduarda, milhares de estudantes adotam a ginástica cerebral como prioridade para melhor desempenho nos estudos, porque quando há atenção, raciocínio, memória e motivação, há aprendizado.



$$\begin{cases} x + y = 105x^2 \\ \log x = 25 \log y \\ x \cdot y^2 = 97 + 67 \end{cases}$$



## Curiosidades

Marli Veras de Sousa  
(nadadora), 71 anos, aluna do  
SUPERA Taguatinga (DF)



## + Cérebro de atleta

Você sabia que a ginástica cerebral melhora a performance de esportistas? Para ser campeão, é preciso ter agilidade, concentração, autoconfiança e outras habilidades cognitivas e socioemocionais. Por isso, o SUPERA treina e patrocina quatro grandes atletas do circuito mundial: os pilotos de Moto Rally Moara e Ramon Sacilotti, a judoca Jéssica Santos e a skatista Pamela Rosa. "Meu objetivo é ganhar o próximo Rally dos Sertões e o SUPERA está me ajudando a ter mais visão espacial, coordenação nos olhos e nas mãos e tomar decisões rapidamente", afirma Ramon Sacilotti.

**supera**  
sports  
Ginástica para o Cérebro

### Participe

Se você já é aluno SUPERA, pode entrar para nossa Galeria de Talentos no site [www.metodosupera.com.br/atletas](http://www.metodosupera.com.br/atletas). Curta e assine nossos canais no Facebook, Instagram e Youtube, e assista aos vídeos radicais do SUPERA Sports. Treine seu cérebro, melhore sua performance. Faça como a dona Marli de Sousa (foto no alto), medalhista de natação em Taguatinga (DF).

Da esq. p/ a dir.: Ramon, Pamela, Jéssica e Moara



## + Tangram

O Tangram, um antigo jogo chinês, é da família dos quebra-cabeças. Favorece o treino do raciocínio espacial, habilidade importante que gera conceitos e soluções para áreas de arquitetura, engenharia, ciências, matemática, artes, jogos e cotidiano. É preciso ter um bom raciocínio espacial para andar pelas ruas de uma cidade, usar mapas, decorar a casa, estudar física ou, simplesmente, decidir se é possível estacionar o carro em uma vaga apertada ou fazer um sofá passar pela porta.

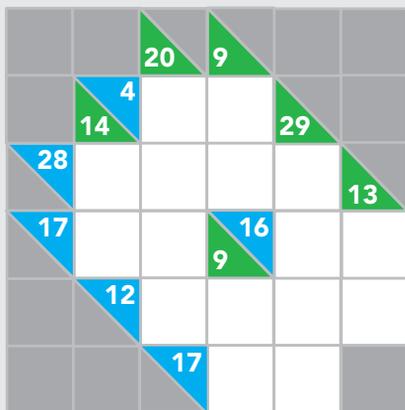
## + Dieta do Mediterrâneo

Esse termo é utilizado para descrever os hábitos alimentares tradicionais de indivíduos que residem em Creta (na Grécia), no sul da Itália e em outros países do Mediterrâneo. Evidências científicas sugerem que ela pode auxiliar na preservação da cognição. A dieta é caracterizada por alto consumo de alimentos de origem vegetal, alta ingestão de azeite de oliva como principal fonte de gordura, ingestão moderada de peixes, baixa a moderada ingestão de produtos lácteos e baixo consumo de carnes e aves.



Vamos treinar nosso cérebro?

# Desafio 1



Preencha os quadrados em branco com números de 1 a 9, de modo que a soma dos números das linhas seja igual à quantidade representada na parte azul, e a soma dos números das colunas seja igual à quantidade representada na parte verde, sem que haja repetição de números nas linhas e nas colunas.



Nível de dificuldade:  
Difícil

Habilidades desenvolvidas:  
Raciocínio lógico e memória

Campanha Nacional 2017  
Imagens meramente ilustrativas

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

Campanha Nacional 2017  
Imagens meramente ilustrativas

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

**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 7 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 7 e 2 Mobi 0Km!**

Vamos treinar nosso cérebro?

## Desafio 2

Meu carro saiu do conserto hoje, quinta-feira. O mecânico pediu para eu voltar daqui a 90 dias para fazer uma revisão. Esse dia será qual dia da semana?

Confira as respostas dos desafios em nosso site: [supera.la/desafiododia](http://supera.la/desafiododia)



Nível de dificuldade:  
Médio  
Habilidade desenvolvida:  
Raciocínio lógico

FAÇA  
COMO  
NOSSO  
ALUNO



KAUÊ, DA UNIDADE DE SJCAMPOS ESPLANADA, QUE GANHOU UM IPHONE 7!

Concorra a  
10 iPhones 7  
e 2 Mobi 0km



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

**Supera**  
Ginástica para o Cérebro

Certificado de Autorização CAIXA nº 4-5037/2016

FAÇA  
COMO  
NOSSO  
ALUNO



KAUÊ, DA UNIDADE DE SJCAMPOS ESPLANADA, QUE GANHOU UM IPHONE 7!

Concorra a  
10 iPhones 7  
e 2 Mobi 0km



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

**Supera**  
Ginástica para o Cérebro

Certificado de Autorização CAIXA nº 4-5037/2016

# Coleção de boas memórias

**A Série 60+, lançada pelo SUPERA, traz livros ilustrados e interativos para o público da terceira idade**

**A**turma dos 60+ vem buscando novos significados para sua existência e está reinventando sua história. Pensando nisso, o SUPERA faz seu primeiro grande lançamento de livros. A Série 60+, feita exclusivamente para o público da terceira idade, traz o Guia "Vida ativa e saudável" e Álbum "Uma vida, muitas histórias". Esta belíssima coleção é dedicada às pessoas que desejam trilhar a terceira idade com autonomia, proatividade e protagonismo.

## Onde encontrar

Você encontra a Série 60+ nas unidades do SUPERA pelo Brasil. A agenda faz parte do material didático do curso. Os dois outros livros da coleção podem ser adquiridos separadamente: excelente ideia de presente! Encontre a unidade mais próxima acessando [supera.la/unidades](http://supera.la/unidades)

Novidade

Assim, os idosos contribuem para a união e a harmonia de suas famílias, impulsionando também a economia do país, seja por participação na renda dos filhos, no mercado de trabalho ou em programas educativos, culturais, esportivos e de lazer.

Eles estão recriando a forma de viver neste novo mundo: tecnológico e agitado... Suas histórias são únicas e valiosas não somente para eles, mas também para os amigos, a família e a sociedade.

A Série 60+ é um convite para resgatar boas memórias e registrar grandes momentos.

Todo o mundo tem histórias para contar e uma vida inteira para dividir com quem ama.

Saboreie o passado recordando passeios, amigos, conquistas e encontros em família.

Aprecie o presente: quem está do seu lado, o almoço de domingo, a leitura de um livro, o jogo de cartas, o cheiro da chuva...

Projete seu amanhã com pensamentos positivos: o nascimento de um neto, uma viagem ou um projeto novo... tudo isso com muita saúde mental: uma prioridade para viver bem e com qualidade!

Solange Jacob, organizadora da série 60+, apresenta livros para casal de alunos do SUPERA Esplanada, em São José dos Campos (SP)



# HISTÓRIAS DE MULHERES QUE VENCERAM A DEPRESSÃO COM A GINÁSTICA CEREBRAL

**A**legre e disposta Marta Duarte Pimentel tem orgulho de contar como venceu uma das doenças mais temidas do século 21: a depressão. Martinha, como é conhecida pelos amigos, parou de trabalhar aos 50 anos de idade e, com o passar do tempo de aposentadoria, sentiu-se angustiada.

De acordo com especialistas, dificuldade de se adaptar ao novo, excesso de comodidade e acontecimentos inesperados podem impactar o centro do prazer no cérebro, ao passo que encarar desafios, conversar com amigos e realizar atividades manuais podem reconectar neurônios, resgatar a autoestima e promover a saúde mental.

Esta foi a escolha de Martinha, aluna do SUPERA Manhuaçu (MG): “Quando entrei em depressão, não aceitava nada de ninguém, achei que fosse o fim do mundo e nada estava bom, mas conheci a ginástica cerebral e virei o jogo”.

Mesmo sem vontade, ela foi matriculada pelas filhas: “Adquiri conhecimento, ativei os neurônios, melho-

rei a concentração e abri a mente”. Com a autoestima recuperada, Martinha agora tem mais autonomia, vai ao pilates, trabalha com o genro no comércio e ajuda a cuidar dos netos.

“Além de promover o desenvolvimento de habilidades cognitivas, como a memória, a metodologia SUPERA exercita habilidades socioemocionais, que são fundamentais para enfrentar a depressão”, afirma Solange Jacob, diretora pedagógica do SUPERA.



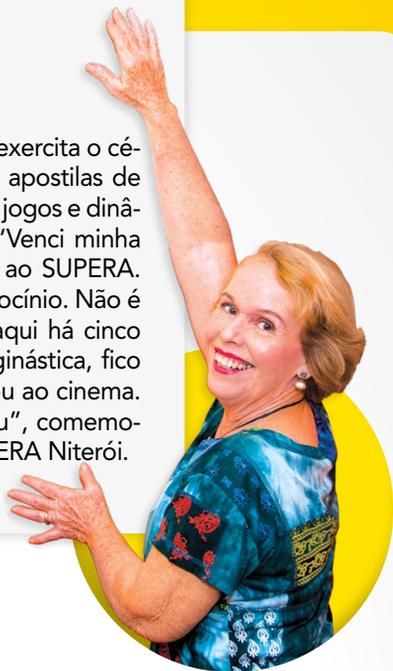
“ QUANDO ENTREI EM DEPRESSÃO, NADA ESTAVA BOM, MAS CONHECI A GINÁSTICA CEREBRAL E VIREI O JOGO ”



Martinha no convívio com as amigas durante aula no SUPERA Manhuaçu (MG)

Em Niterói (RJ), Maria das Graças Barros de Oliveira também tem uma história de superação. “No início, ela chegava aqui chorando e sempre acompanhada pelo filho. Hoje, ela vem sozinha e animada. Ela ama o SUPERA”, orgulha-se a pedagoga Sônia Cunha, diretora da unidade.

Maria das Graças exercita o cérebro com ábaco, apostilas de exercícios lógicos, jogos e dinâmicas de grupo. “Venci minha depressão graças ao SUPERA. Melhorei meu raciocínio. Não é à toa que estou aqui há cinco anos. Hoje, faço ginástica, fico com a família e vou ao cinema. Minha vida mudou”, comemora a aluna do SUPERA Niterói.



“Estava com a autoestima muito baixa, crises de depressão e não conseguia me lembrar mais das coisas. Comecei a fazer ginástica para o cérebro e superei. Hoje, tenho mais facilidade de memorizar, socializar e ânimo para sair de casa.”

**Ana Alice Morais Silva, 59 anos** – SUPERA Lagoa da Prata (MG)

“Só saí da depressão depois de conhecer o SUPERA. Já na primeira aula, me senti muito bem! Esse dia foi muito importante. Cheguei em casa diferente, de bem com a vida. Com planos de mudança, planos de melhorar.”

**Iolanda Costa, 83 anos** – SUPERA Salvador Garibaldi (BA)



“Eu andava muito triste, sem vontade de interagir, de andar e até de falar. Isso para mim era muito duro, porque sempre fui elétrica. Hoje, agradeço a Deus e ao SUPERA, porque minha vida mudou. Estou feliz, fazendo o que gosto. Sinto-me útil.”

**Nair Morangueira, 74 anos** – SUPERA Fernandópolis (SP)



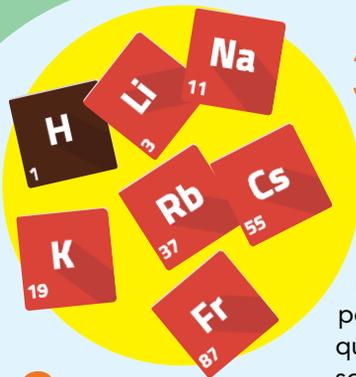
# Como ter memória de elefante



**L**embrar-se de nomes, senhas, telefones e compromissos tornou-se um grande desafio com a facilidade de acesso à informação e tecnologia dos dias atuais. Consultamos a especialista em estratégias de memorização e gerontóloga Thais Bento Lima para dar algumas dicas:

## 1. Mentalize

Associe uma situação a uma imagem mental. Exemplo: para memorizar uma lista de feira com maçã, banana e laranja, mentalize a imagem: uma maçã representando um rosto, duas rodelas de laranja, os olhos e a banana formando um sorriso. Fácil e divertido, não é?



## 2. Iniciais

Elabore uma frase cujas primeiras letras de cada palavra sejam a inicial da série a ser memorizada. Exemplo: “**H**oje **Li** **Na** **K**asou com **R**obinson **C**rusoé na **F**rança”, em referência a 1ª Família da Tabela Periódica: H, Li, Na, K, Rb, Cs, Fr. Memorizou agora?

## 3. Associação

A ideia desta técnica é associar informações novas às ideias que já temos na memória. Para gravar o número “6018”, podemos pensar “60 é a idade em que nos tornamos idosos e 18, a idade em que atingimos a maioridade”. Assim, o número 6018 ganha significado.



“ Estou estudando para concursos e, com a ginástica cerebral, agora consigo resolver as questões com muito mais agilidade. Melhorei foco, memória e autoestima. Com isso, também estou mais segura para expressar opiniões. ”

**Vanessa Romão,**  
29 anos, aluna do SUPERA Esplanada, em São José dos Campos (SP)



“ O SUPERA foi muito importante na minha vida para me ajudar a tirar boas notas. Melhorei muito meu boletim, em quase todas as matérias. ”

**Pedro Henrique Costa,**  
11 anos, aluno do SUPERA Balneário Camboriú (SC)



“ O SUPERA ajudou a melhorar meu desempenho no curso de inglês. Agora, consigo memorizar melhor as palavras e as regras de gramática. Além disso, também adquiri muito mais segurança na pronúncia do idioma, para falar em público e me expressar de maneira geral. ”

**Marília de Fátima Nora Boni,**  
55 anos, aluna do SUPERA Balneário Camboriú (SC)



“ Graças ao SUPERA, percebo que batalhamos e enfrentamos as coisas com mais naturalidade. Eu era muito tímido e tinha dificuldade de relacionamento. Hoje, tenho facilidade de interagir com as pessoas, passei a fazer outras atividades, como hidroginástica e curso de inglês, e até fiz uma viagem pela Europa sozinho. ”

**Antônio José Soares,**  
86 anos, aluno do SUPERA Recife Boa Viagem (PE)





metodosupera.com.br

Campanha Nacional 2017  
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