

Supera São Caetano realiza Caminhada e Evento sobre Saúde Cerebral

Redação



Setembro Lilás: cuidar do cérebro antes dos sinais é parte da estratégia para envelhecer melhor

Eventos promovido pelo Supera em São Caetano do Sul reúne informação e atividades para mostrar como hábitos adotados ao longo da vida podem contribuir para a saúde cerebral

Dia 24/09/2026 – Palestras e Encontro na ACISCS (Rua Amazonas 318 – Centro);
Horário 18hrs – 21hrs

Dia 27/09/2026 – Caminhada – Local Avenida Presidente Kennedy, concentração próximo ao Chafariz – com destino ao Parque Linear e retorno ao Chafariz –
Horário 9:00 horas

Quando o assunto é Doença de Alzheimer, a atenção costuma se voltar para os primeiros esquecimentos. Mas o cuidado com o cérebro pode começar muito antes deles.

É essa mudança de olhar que o Setembro Lilás, mês dedicado à conscientização sobre a doença, prevenção; busca estimular: falar de saúde cerebral não apenas diante de um diagnóstico, mas como parte dos cuidados necessários para envelhecer com mais autonomia.

Para levar essa conversa à população, a unidade do Supera – Estimulação Cognitiva em São Caetano do Sul realiza, no dia 24 de setembro, com o tema **DESPERTANDO SÃO CAETANO DO SUL – Um encontro pela saúde do Cérebro**

e longevidade. Palestras com especialistas para você viver o presente e construir um futuro com mais saúde, autonomia e qualidade de vida.

Também no dia 27 de setembro haverá uma caminhada pela Saúde do Cérebro e Longevidade, Setembro Lilás na Avenida Presidente Kennedy com a concentração em frente ao Chafariz, saindo às 9:00 horas até o Parque Linear retornando para o Chafariz .

*Os eventos são gratuitos e a inscrição para a palestra está no Sympla, digitando a palavra Despertando São Caetano, aparecerá o evento da palestra, ou link <https://www.sympla.com.br/evento/despertando-sao-caetano-do-sul-um-encontro-pela-saude-do-cerebro-e-longevidade/3567678>

A programação pretende aproximar o público de informações sobre envelhecimento, cognição e hábitos que podem fazer parte de uma rotina de cuidado com o cérebro.



*Na foto, a proprietária Margarete Eliin Franzini (Especialista em Desenvolvimento Humano na Área da Cognição)

Em um país que envelhece rapidamente, ampliar essa discussão se torna cada vez mais importante.

A proposta é estimular uma visão de longo prazo, em que o cuidado com a saúde cerebral faça parte da vida cotidiana e não seja lembrado apenas quando surgem dificuldades de memória ou outras alterações cognitivas.

“Durante muito tempo, falamos sobre o cérebro principalmente quando alguma coisa já não estava funcionando bem. Precisamos inverter essa lógica. Saúde cerebral também é construída por meio das escolhas e dos estímulos que fazem parte da nossa rotina. O Setembro Lilás é uma oportunidade para levar essa conversa para mais pessoas”, afirma Margarete Eliin Franzini Diretora Franqueada do Supera em São Caetano do Sul.

O CÉREBRO TAMBÉM SE BENEFICIA DE NOVOS DESAFIOS

Aprender algo novo, resolver problemas, memorizar informações, raciocinar e encontrar diferentes maneiras de realizar uma tarefa são exemplos de situações que mobilizam diferentes capacidades cognitivas.

É nesse contexto que se insere a estimulação cognitiva, que utiliza atividades estruturadas para trabalhar habilidades como atenção, memória, linguagem, raciocínio e funções executivas.

No Supera, essa proposta é desenvolvida por meio de exercícios e desafios que envolvem diferentes habilidades cognitivas, com recursos como jogos, atividades de raciocínio e o soroban. A metodologia também trabalha aspectos socioemocionais, como comunicação, resiliência e autorregulação.

A ideia não é transformar a estimulação cognitiva em uma promessa de prevenção do Alzheimer, mas inseri-la em uma compreensão mais ampla de prevenção, cuidado e promoção da saúde cerebral.

“Cuidar do cérebro não significa apenas fazer exercícios de memória. Significa permanecer aprendendo, enfrentando desafios, convivendo, movimentando o corpo, dormindo bem e cuidando da saúde de forma integral. Quanto mais cedo essa perspectiva fizer parte da nossa cultura, melhor preparados estaremos para uma longevidade com autonomia”, completa Margarete Eliin Franzini.

O QUE É O SUPERA?

O Supera é uma empresa educacional de estimulação cognitiva brasileira, sediada em São José dos Campos e com mais de 250 unidades em todo território nacional.

Fundada há 20 anos, possui metodologia pioneira, focada na prevenção e validada por estudo científico conduzido por pesquisadores da USP, responsável por desenvolver habilidades cognitivas e socioemocionais fundamentais para a vida

diária de crianças, adolescentes, adultos e idosos.

O método oferece atividades variadas, que envolvem novidades e desafios, adequadas às diferentes faixas etárias.

A unidade Supera de São Caetano do Sul está há 10 anos e já passou mais de 900 alunos.

Contatos: Instagram: @superasaocaetano

Endereço – Avenida Vital Brasil Filho, 721 Bairro Oswaldo Cruz – SCS

Telefones — WhatsApp 11 97169.9171 / 11 97775.4441 Atendimento 24 horas IA

<https://www.saocaetanodigital.com.br/supera-sao-caetano-realiza-caminhada-e-evento-sobre-saude-cerebral/>

Veículo: Online -> Site -> Site São Caetano Digital

Seção: São Caetano