

# 5 PASSOS SIMPLES PARA MAXIMIZAR A SAÚDE DE SEU CÉREBRO



PORTUGUESE | ENGLISH

Você pode dar pequenos passos no seu dia a dia que farão uma grande diferença na saúde de seu cérebro e que podem reduzir o risco de desenvolver demência mais para o futuro. Estes passos farão bem a sua saúde geral e podem ajudar a baixar o risco de outras doenças crônicas como diabetes, doença cardíaca e câncer.

Cuidar da saúde de seu cérebro é importante em qualquer idade, mas é especialmente importante quando meia idade é alcançada (de 40 a 65 anos de idade). Os **5 Passos Simples para Maximizar a Saúde de seu Cérebro** lhe ajudará a manter seu cérebro saudável e reduzir o risco de demência.

## 1º PASSO CUIDE DE SEU CORAÇÃO

O que é bom para seu coração é bom para seu cérebro.



Condições que afetam seu coração ou vasos sanguíneos, como pressão alta, colesterol alto, diabetes e obesidade, podem aumentar o risco de se desenvolver demência, especialmente se acontecerem na meia idade.

### O que você pode fazer

- Checar regularmente sua pressão sanguínea, colesterol, nível de açúcar no sangue e peso. Siga os conselhos de seu médico.
- Procure ajuda para parar de fumar

## 2º PASSO FAÇA ALGUM TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA

Ser fisicamente ativo estimula o seu cérebro de maneira saudável



Fazer atividade física regularmente aumenta a circulação de sangue para o cérebro e estimula o crescimento de novos neurônios e suas conexões.

Ser fisicamente ativo também é bom para seu corpo e coração.

### O que você pode fazer

- Fazer qualquer tipo de atividade física é melhor do que ser sedentário.
- Se você não está fazendo qualquer tipo de atividade física no momento, comece a fazer e aumente gradativamente. Fale com seu médico antes de começar qualquer tipo de exercício novo.
- Aumente sua atividade para pelo menos 30 minutos de atividade de intensa moderação – de preferência todos os dias. Estas podem ser divididas em lotes de 10 minutos.

## 3º PASSO DESAFIE SEU CÉREBRO MENTALMENTE

É importante manter seu cérebro mentalmente ativo.

Cientistas descobriram atividades que envolvem pensar e aprender ou são novas e desafiam seu cérebro, ajudam a criar novos neurônios e fortalecem as conexões entre eles.

### O que você pode fazer

- Começar a praticar um novo esporte
- Aprender uma língua nova
- Tentar um novo hobby
- Frequentar um curso sobre algo que sempre quis fazer
- Qualquer coisa realmente, contanto que seja nova, complexa e feita com frequência.



## 4º PASSO TENHA UMA DIETA SAUDÁVEL



**O que você come pode afetar a saúde de seu cérebro.**

Nosso cérebro precisa de vários tipos de nutrientes para funcionar direito.

### O que você pode fazer

Para um cérebro saudável, escolha

- Muitas frutas, verduras e legumes.
- Gorduras e azeites saudáveis (gordura poliinsaturadas e monoinsaturadas), como azeite de oliva, óleo de canola ao invés de manteiga, óleo de côco e azeite de dendê (gorduras saturadas)
- Peixe
- Leite, iogurte e queijo desnatado ou semi-desnatado
- Carne magra e peixe

Coma menos

- Leite, iogurte e queijo integral,
- Frituras, sobremesas, fast-food (alimentos ricos em gorduras saturadas)
- Tortas, pães, bolos e biscoitos e (gordura trans)

Se você ingere bebidas alcoólicas, evite consumir mais que 2 “bebidas padrão” quando beber.

## 5º PASSO APROVEITE AS ATIVIDADES SOCIAIS



**Passar tempo com na companhia da família e de amigos ou pessoas que você gosta de estar acompanhado, fazendo coisas que lhe interessa, é bom para a saúde de seu cérebro.**

Socializar com outras pessoas ajuda a criar novos neurônios e fortalecer a conexão entre eles, o que pode protegê-lo contra a demência.

Atividades que misturam ser fisicamente ativo, interação social e que são mentalmente desafiadoras, como dançar, fornecem um benefício ainda maior.

### O que você pode fazer

- Fazer parte de um clube ou grupo social
- Juntar-se a um time, clube do livro, clube de caminhada ou coro
- Fazer trabalho voluntário em sua comunidade
- Fazer aulas de dança

## O QUE MAIS

A saúde de seu cérebro também significa cuidar de sua saúde mental. Visite seu médico para obter uma opinião sobre como tratar depressão.

Também é importante evitar lesões sérias na cabeça, então garanta que sua cabeça esteja sempre protegida.



## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Para mais informações sobre como ter um estilo de vida com um cérebro saudável visite [yourbrainmatters.org.au](http://yourbrainmatters.org.au) no site da Alzheimer's Australia ou ligue para a National Dementia Helpline **1800 100 500**



Para ajuda com o idioma ligue para o Serviço de Tradução e Intérprete pelo telefone no número **131 450**

# 5 SIMPLE STEPS TO MAXIMISE YOUR BRAIN HEALTH

There are small steps that you can take in your everyday life that will make a real difference to the health of your brain and help reduce your risk of developing dementia later in life. These steps are also good for your general health, and can help lower your risk of other chronic diseases like diabetes, heart disease and cancer.

Looking after the health of your brain is important at any age, but it is particularly important once you reach middle age (around 40 to 65 years of age). The **5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health** will help you keep your brain healthy and lower your risk of dementia.

## STEP 1 LOOK AFTER YOUR HEART



**What is good for your heart is good for your brain.**

Conditions that affect the heart or blood vessels, such as high blood pressure, high cholesterol, diabetes and obesity, can increase the risk of developing dementia, especially if these occur at middle age.

### What you can do

- Have regular health checks to check your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight. Follow the advice of your health professional
- Seek help to quit smoking.

## STEP 2 DO SOME KIND OF PHYSICAL ACTIVITY

**Being physically active gives our brains a healthy boost.**



Regular physical activity increases blood flow to the brain and stimulates the growth of new brain cells and the connections between them.

Being active is also good for your heart and body.

### What you can do

- Doing any physical activity is better than doing none
- If you are currently not doing any physical activity, start by doing some, and gradually increase the amount you do. Speak to your doctor before you start any new exercise routine
- Build up to at least 30 minutes of moderate-intensity activity on most – preferably all – days. This can be done in 10 minute blocks.

## STEP 3 MENTALLY CHALLENGE YOUR BRAIN

**It is important to keep your brain active.**

Scientists have found activities that involve thinking and learning, that are new or challenge the brain, help to build new brain cells and strengthen the connections between them.

### What you can do

- Take up a new sport
- Learn a new language
- Have a go at a new hobby
- Start a course in something you've always wanted to do
- Anything really, as long as it's new, complex, and done often.



## STEP 4 FOLLOW A HEALTHY DIET



### What you eat can affect your brain health.

Our brain needs a variety of nutrients to function properly.

#### What you can do

For good brain health, choose:

- Lots of vegetables and some fruit
- Healthy fats and oils (polyunsaturated and monounsaturated fats), such as olive oil, canola oil, instead of butter or coconut and palm oil (saturated fats)
- Fish
- Low-fat or fat-free (skim) milk, yoghurt and cheese
- Lean or low fat cuts of meat.

Eat less:

- Full fat milk, yoghurt and cheese
- Fried food and desserts, deep fried foods and takeaway food (high in saturated fats)
- Pies, pastries, cakes, biscuits and buns (trans fats).

If you drink alcohol, try and limit it to no more than 2 'standard' drinks on any day.

## STEP 5 ENJOY SOCIAL ACTIVITY



### Spending time with friends and family, or people whose company you enjoy, in ways that interest you, is good for our brain health.

Mixing with other people helps to build new brain cells and strengthen the connections between them, which can protect you against dementia.

Activities that combine being physically active, social interaction, and are mentally challenging, such as dancing, provide even greater benefit.

#### What you can do

- Be part of a club or social group
- Join a team, book club, walking group, or choir
- Volunteer in your local community
- Take up dance classes.

## WHAT ELSE?



Brain health also means looking after your mental health. See your health professional for advice on treating depression.

It's also important to avoid serious head injury, so be sure to protect your head.

## FURTHER INFORMATION

For more information on living a brain healthy lifestyle visit Alzheimer's Australia's [yourbrainmatters.org.au](http://yourbrainmatters.org.au) Or call the National Dementia Helpline

**1800 100 500**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**