



DIA MUNDIAL DO CÉREBRO

22 DE JULHO

O cérebro guarda quem somos.
Cuide dele todos os dias.



O cérebro é o centro de comando do nosso organismo.

Permite-nos pensar, sentir, recordar, comunicar, aprender e realizar as mais simples atividades do dia a dia.

Apesar dos enormes avanços da ciência, continua a ser um dos órgãos mais complexos e fascinantes do corpo humano.



*Sem um cérebro
saudável, até os gestos
mais simples deixam de
ser garantidos.*

*Cuidar dele é cuidar
da sua vida.*



Uma em cada três pessoas no mundo desenvolverá uma perturbação neurológica em algum momento da sua vida.

Este dado demonstra o impacto crescente destas doenças na população e reforça a importância da prevenção e da promoção da saúde cerebral.

Alguns dos fatores que podem aumentar o risco de desenvolver doenças neurológicas, como o Acidente Vascular Cerebral (AVC) e algumas formas de demência:

- hipertensão arterial;
- diabetes;
- colesterol elevado;
- obesidade;
- tabagismo;
- consumo excessivo de álcool;
- sedentarismo e isolamento social.

Embora nem todas as doenças neurológicas possam ser evitadas, a adoção de hábitos de vida saudáveis pode reduzir o risco de algumas delas e contribuir para preservar a memória, a autonomia e a qualidade de vida.



A boa notícia é que nunca é demasiado cedo – nem demasiado tarde – para começar a cuidar do cérebro. Pequenas escolhas no dia a dia podem fazer uma grande diferença para a saúde cerebral, ajudando a manter o cérebro ativo e saudável ao longo da vida.



COMO MANTER O CÉREBRO SAUDÁVEL?

1



MANTENHA-SE FISICAMENTE ATIVO

A prática regular de exercício melhora a circulação sanguínea, reduz o risco de AVC e contribui para preservar a memória e outras funções cognitivas.

2



ADOTE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Privilegie frutas, legumes, cereais integrais, leguminosas, peixe e azeite. Limite o consumo de sal, açúcar e alimentos processados.

3



VALORIZE UM SONO DE QUALIDADE

Dormir o número de horas adequado favorece a memória, a aprendizagem e o bom funcionamento do cérebro.

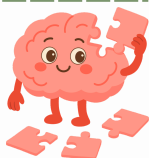
4



ESTIMULE A MENTE

Leia, resolva desafios, aprenda novas competências e participe em atividades culturais e sociais. Manter o cérebro ativo ajuda a preservar as capacidades cognitivas.

5



CONTROLE OS FATORES DE RISCO

Vigie a tensão arterial, a diabetes, o colesterol e o peso. O controlo destas condições ajuda a prevenir doenças neurológicas.

6



EVITE O TABACO E O CONSUMO DE ALCOOL

Estes hábitos aumentam o risco de AVC e de outras doenças que afetam a saúde cerebral.

7

CUIDE DA SUA SAÚDE EMOCIONAL

Manter relações sociais, gerir o stress e procurar ajuda quando necessário são fatores importantes para o bem-estar e para a saúde do cérebro.



Um cérebro saudável constrói-se com pequenas atitudes diárias.



RECONHEÇA OS SINAIS DE ALERTA

Alguns sintomas podem indicar uma situação neurológica grave, como um AVC, e exigem assistência médica urgente.

Esteja atento a sinais como:

1

Fraqueza ou perda de força num braço ou numa perna.

2

Desvio da boca.

3

Dificuldade em falar ou compreender o que lhe dizem.

4

Perda súbita da visão, total ou parcial.

5

Dor de cabeça intensa e repentina, sem causa aparente.

6

Confusão ou alteração do estado de consciência.



Perante qualquer um destes sinais,
ligue imediatamente para o 112.

O reconhecimento precoce e a rapidez no tratamento podem fazer toda a diferença, reduzindo o risco de sequelas e aumentando as probabilidades de recuperação.



O que não se vê também importa.

A saúde cerebral influencia a forma como pensamos, sentimos,
comunicamos e vivemos.

Quando é afetada, o impacto vai muito além da pessoa com a doença,
refletindo-se em toda a família e na comunidade.

Cuidar do cérebro é cuidar de todos.



*Cuide do seu cérebro hoje.
O seu futuro agradece.*