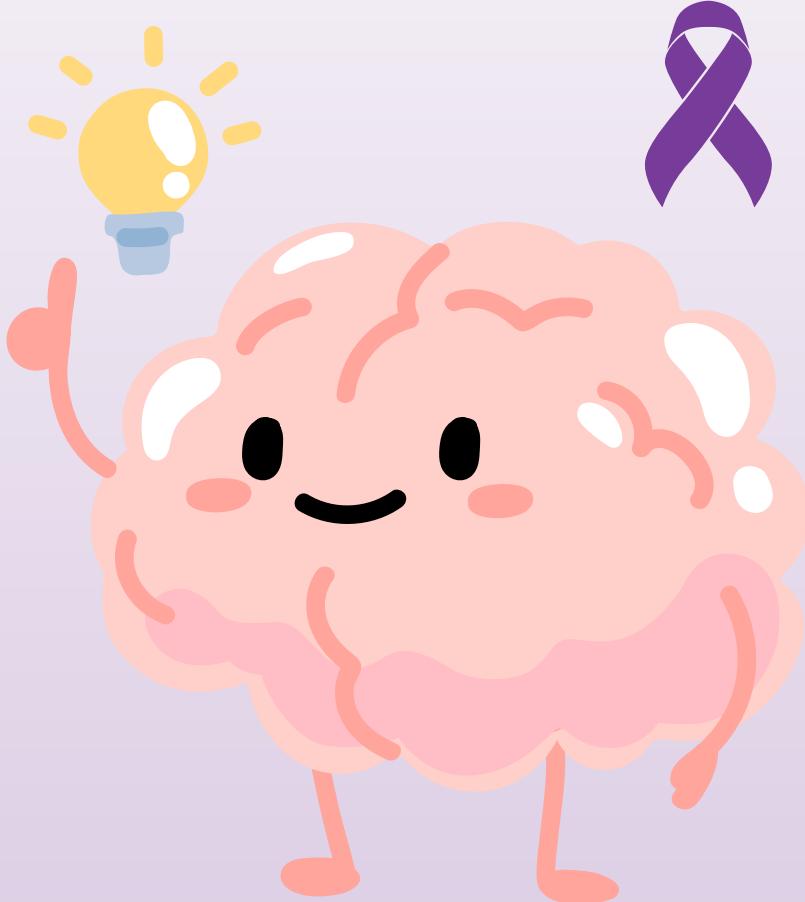


# SEU CÉREBRO EM FORMA

UM GUIA SIMPLES PARA  
PREVENIR O ALZHEIMER.



# **Seu Cérebro em Forma: *Um Guia Simples para Prevenir o Alzheimer***

## **Expediente Técnico**

Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia - IPGG

Curso Básico e Internacional de Geriatria e Gerontologia, 2025

Parceria

Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS/OMS

Escola de Saúde Pública - CRH/SES

Apoio Científico:

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia - SBGG

**Autoria: Luziane Mendes de Souza Moreira, Michelle Vieira dos Santos, Túlia Fernanda Meira Garcia, Ana Paula Pedretti, Andéa Dias Leite, Edna Bassani, Luciene Ferreira de Oliveira, Maria Clara Reimberg de Almeida (Grupo 87, IPGG, 2025)**

**Design e Editoração Eletrônica:** Desenvolvido integralmente na plataforma Canva, com uso de elementos gráficos, imagens e fontes licenciados pela ferramenta para este fim, conforme seus termos de uso. O conteúdo textual e conceitual desta cartilha é de autoria própria com apporte da literatura geriátrica e gerontológica.

# **Seu Cérebro em Forma:**

## **Um Guia Simples para**

## **Prevenir o Alzheimer**

**2025**

Moreira, Luziane Mendes de Souza.

Seu cérebro em forma: uma guia simples para prevenir o Alzheimer / Luziane Mendes de Souza Moreira... [et al.]. - São Paulo, 2025.

15 f.: il.

Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia(IPGG). Parceris com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/OMS) e a Escola de Saúde Pública (CRH/SES). Apoio Científico: Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Autoria: Luziane Mendes de Souza Moreira, Michelle Vieira dos Santos, Túlia Fernanda Meira Garcia, Ana Paula Pedretti, Andéa Dias Leite, Edna Bassani, Luciene Ferreira de Oliveira, Maria Clara Reimberg de Almeida (Grupo 87, IPGG, 2025).

1. Doença de Alzheimer. 2. Cuidado e tratamento. 3. Hábitos de saúde. 4. Gerontologia. I. Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia. II. Título.

RN

CDU 616.892.3(036)

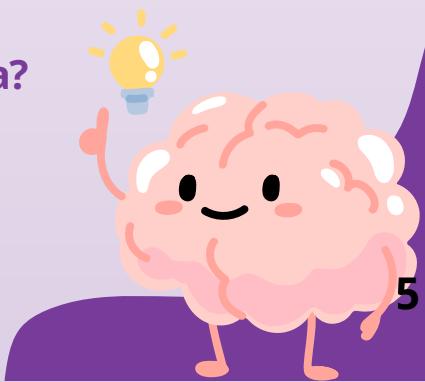
# PROTEGER A MENTE É CUIDAR DA VIDA.

Nós preparamos este guia para você com muito carinho. O objetivo é mostrar que é possível cuidar da saúde do cérebro com pequenas mudanças no dia a dia.

Quando falamos em demência, estamos falando de um conjunto de doenças que afetam a nossa memória, o jeito de pensar e outras habilidades. A mais conhecida e a que atinge mais pessoas é o Alzheimer. No Brasil, o número de pessoas com essas doenças tem crescido bastante, e a previsão é que continue aumentando nos próximos anos.

A boa notícia é que a ciência já sabe que até 60% dos casos de demência podem ser evitados ou atrasados com medidas simples. As dicas que você vai ver nas próximas páginas são o seu primeiro passo para proteger a sua mente e viver com mais saúde.

Vamos juntos nessa jornada?



# **SUMÁRIO**

<b>1. Cuide da sua audição e visão</b>	<b>7</b>
<b>2. Controle a pressão, o açúcar e o colesterol</b>	<b>8</b>
<b>3. Pratique atividade física</b>	<b>9</b>
<b>4. Trate a depressão e a ansiedade</b>	<b>10</b>
<b>5. Aprenda coisas novas</b>	<b>11</b>
<b>6. Mantenha-se socialmente ativo</b>	<b>12</b>
<b>7. Alimente-se de maneira saudável</b>	<b>13</b>
<b>8. Durma bem</b>	<b>14</b>
<b>9. Não fume e evite bebidas alcoólicas</b>	<b>15</b>
<b>10. Referências</b>	<b>15</b>

# CUIDE DA SUA AUDIÇÃO E VISÃO

Você sabia que ter dificuldade para ouvir ou enxergar bem pode aumentar o risco de demência? Principalmente quando você não escuta direito, o cérebro precisa fazer um esforço enorme para entender o que está acontecendo. Isso o cansa mais rápido.

## O QUE FAZER:

- ✓ Faça exames de rotina para saber como está sua audição e visão;
- ✓ Use óculos e aparelhos auditivos, se necessário. Eles ajudam o cérebro a trabalhar melhor e a se manter ativo.



# CONTROLE A PRESSÃO, O AÇÚCAR E O COLESTEROL

O que é bom para o seu coração é bom para o seu cérebro! Doenças como pressão alta (hipertensão), diabetes e colesterol alto prejudicam os vasos sanguíneos, dificultando a chegada de sangue e nutrientes ao cérebro.

## O QUE FAZER:

- ✓ Vá ao médico regularmente para medir sua pressão, açúcar e colesterol.
- ✓ Siga as orientações médicas e tome os remédios corretamente.



## PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é um remédio poderoso para o cérebro. Ela aumenta o fluxo de sangue, melhora o humor e ajuda a criar novas conexões entre os neurônios. Não precisa de muito, o importante é se mexer!

### O QUE FAZER:

- ✓ Escolha o que você mais gosta: Caminhe, dance, faça alongamentos, Pilates, academia.
- ✓ A meta é se mover por pelo menos 30 minutos por dia.



## ► TRATE A DEPRESSÃO E A ANSIEDADE

A depressão e a ansiedade não são "frescura", são doenças sérias que podem prejudicar o cérebro. Quando a depressão e a ansiedade dominam, podem atrapalhar a memória e a concentração.

### O QUE FAZER:

✓ Converse com a família e amigos; Se sentir que a tristeza, angústia, desânimo e preocupação exagerada estão atrapalhando sua vida, procure um médico ou um profissional de saúde. Existem tratamentos que ajudam muito.



# APRENDA COISAS NOVAS

O cérebro é como um músculo: quanto mais você usa, mais forte ele fica. Aprender coisas novas e diferentes cria novas conexões cerebrais, protegendo a sua mente.

## O QUE FAZER:

- ✓ Aprenda uma nova habilidade (tocar um instrumento, pintar, cozinhar, mexer no celular ou computador).
- ✓ Leia livros, revistas, jornais.
- ✓ Faça palavras-cruzadas, jogos de tabuleiro ou quebra-cabeças.



## MANTENHA-SE SOCIALMENTE ATIVO

Passar tempo com outras pessoas faz bem para a saúde do cérebro. Conversar, dar risada e ter amigos ajudam a manter a mente em atividade e o humor lá em cima.

### O QUE FAZER:

- ✓ Participe de grupos e atividades do seu bairro, da igreja ou de clubes.
- ✓ Visite amigos e familiares.
- ✓ Envolva-se em trabalhos voluntários.

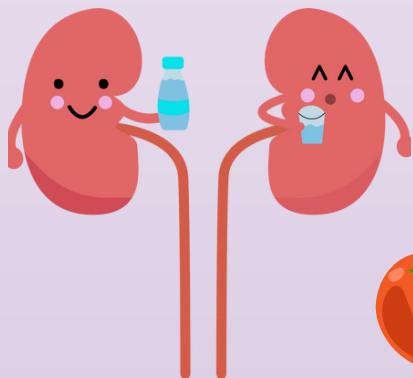


## ALIMENTE-SE DE MANEIRA SAUDÁVEL

Uma alimentação com muitos legumes, frutas e verduras protege o cérebro. Esses alimentos têm vitaminas e nutrientes que o cérebro precisa para funcionar bem.

### O QUE FAZER:

- ✓ Prefira alimentos naturais;
- ✓ Diminua o consumo de frituras, doces e comidas muito gordurosas;
- ✓ Beba bastante água durante o dia.



## DURMA BEM

O sono é essencial para o cérebro. É enquanto dormimos que o cérebro "limpa" as toxinas e organiza as memórias do dia. Dormir mal com frequência pode prejudicar a saúde da mente.

### O QUE FAZER:

- ✓ Tente dormir de 7 a 8 horas por noite.
- ✓ Crie uma rotina: deite e levante sempre no mesmo horário, se possível.
- ✓ Evite cafeína à noite.



## NÃO FUME E EVITE BEBIDAS ALCOÓLICAS

**Fumar e beber álcool em excesso danificam os vasos sanguíneos e podem prejudicar as células do cérebro. Por isso, são hábitos que aumentam o risco de demência.**

**Cuidar do seu corpo e da sua mente hoje é a melhor forma de garantir um futuro com mais saúde e qualidade de vida.**

### Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALZHEIMER (ABRAZ). Doença de Alzheimer. Disponível em: <https://abraz.org.br/doenca-de-alzheimer>. Acesso em: 25 set. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Saúde da pessoa idosa. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-da-pessoa-idosa>. Acesso em: 25 set. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Guidelines on risk reduction of cognitive decline and dementia. Disponível em:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>. Acesso em: 25 set. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA (SBGG). Alzheimer: o que é, sintomas, causas e tratamento. Disponível em: <https://sbgg.org.br/orientacoes-ao-publico/alzheimer/>. Acesso em: 25 set. 2025.

