

# Assuma o controle da SAÚDE do seu CÉREBRO



Pequenas mudanças  
podem ter um  
**GRANDE** impacto.

**Manter-se ativo(a) e controlar  
doenças como diabetes, pressão  
alta e colesterol elevado pode  
ajudar a manter seu cérebro  
fortalecido. Isso também pode  
reduzir o risco de demência.**



**Department  
of Health**

O envelhecimento, a genética e o histórico familiar não podem ser alterados, mas os fatores de risco podem ser controlados. **Isso pode evitar ou retardar até 45% dos casos de demência.**

## Você pode reduzir seu risco em qualquer idade.



**Pare de fumar**



**Limite ou evite o consumo de álcool**



**Mantenha-se fisicamente ativo(a)**



**Mantenha um peso saudável**



**Controle o diabetes ou outras condições crônicas**



**Durma o suficiente**



**Mantenha-se socialmente ativo(a)**



**Cuide de sua saúde mental**



**Faça exames de vista e audição regularmente**

# Grupos em risco:

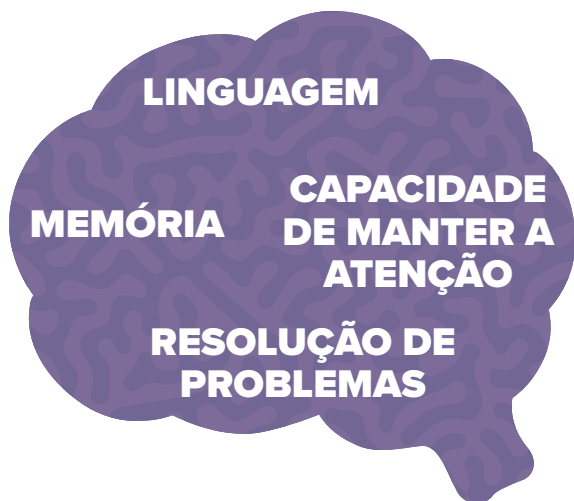
Qualquer pessoa pode desenvolver a doença de Alzheimer. Algumas pessoas correm um risco maior do que outras, como:

- Adultos mais velhos, especialmente pessoas com mais de 65 anos
- Certos grupos minoritários, incluindo pessoas hispânicas, negras/afro-americanas e mulheres indígenas americanas

# Fatos sobre a doença de Alzheimer:

- O Alzheimer é uma doença do cérebro que se desenvolve lentamente e piora com o tempo.
- A doença de Alzheimer é a sexta principal causa de morte nos Estados Unidos.

**Há muitos tipos de demência; a doença de Alzheimer é um deles.** A demência é o declínio gradual e contínuo das funções mentais e físicas. Ela pode afetar várias funções do cérebro, como:



# Pequenas mudanças podem ter um **GRANDE** impacto.



Para obter mais informações, converse com seu médico ou visite o site:

**health.ny.gov/brainhealth**



Escaneie  
para saber  
mais



**Department  
of Health**

Siga-nos:  
[health.ny.gov](https://health.ny.gov)  
[facebook.com/NYSDOH](https://facebook.com/NYSDOH)  
[x.com/HealthNYGov](https://x.com/HealthNYGov)  
[threads.com/nysdoh](https://threads.com/nysdoh)  
[youtube.com/NYSDOH](https://youtube.com/NYSDOH)  
[@nysdoh.bsky.social](https://@nysdoh.bsky.social)

Declaração de financiamento do Centros de Controle e Prevenção de Doenças (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

A produção desta publicação foi apoiada pelo financiamento número NU58DP007533 do Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Seu conteúdo é de responsabilidade exclusiva do Departamento de Saúde do Estado de Nova York (New York State Department of Health) e não representa necessariamente as opiniões oficiais do Centros de Controle e Prevenção de Doenças.