

# Nunca é demasiado tarde para começar a viver uma vida saudável para o cérebro!

Com base numa extensa revisão de estudos epidemiológicos e investigação em animais\*, o *Institute of Medicine* recomenda quatro etapas para manter o seu cérebro bem funcional à medida que envelhece:



Reduza os fatores de risco vascular (como pressão alta e colesterol) com uma boa dieta, um estilo de vida saudável e uma medicação quando necessário



Mantenha-se fisicamente ativo – faça exercício físico regularmente



Fale com o seu médico sobre doenças e medicamentos que podem prejudicar a função cerebral



Mantenha o seu cérebro animado com atividade social e intelectual, bem como com sono adequado



## O Envelhecimento Bem-sucedido e O Seu Cérebro

THE  
**DANA**  
FOUNDATION

[www.dana.org](http://www.dana.org)

\*Resumido no relatório IOM de 2015, *Cognitive Aging: Progress in Understanding and Opportunities for Action* (The National Academies Press, Washington, D.C.)