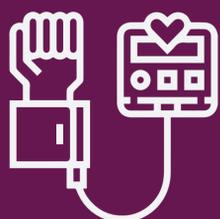


14 Fatores de proteção para a demência

Setembro - Mês mundial da doença de Alzheimer
21 de setembro dia mundial da doença de Alzheimer



Mantenha-se mentalmente ativo



Controle sua pressão arterial



Cuide da sua audição



Mantenha um peso saudável



Previna o traumatismo crânio encefálico (TCE)



Mantenha-se conectado com familiares e amigos



Procure estar fisicamente ativo



Evite o uso do cigarro



Controle sua glicemia



Tenha uma alimentação saudável



Tenha um sono de qualidade



Cuide da sua saúde mental



Cuide de sua visão



Controle seu colesterol LDL



ABRAZ

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALZHEIMER

www.abraz.org.br



Fonte:
Livingston et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet Commission

