

CUIDE DA SAÚDE DO CÉREBRO!



Desafie-se Com Novas Aprendizagens!

Cultive Novos Interesses e Passatempos!

Tenha Atividades Sociais!

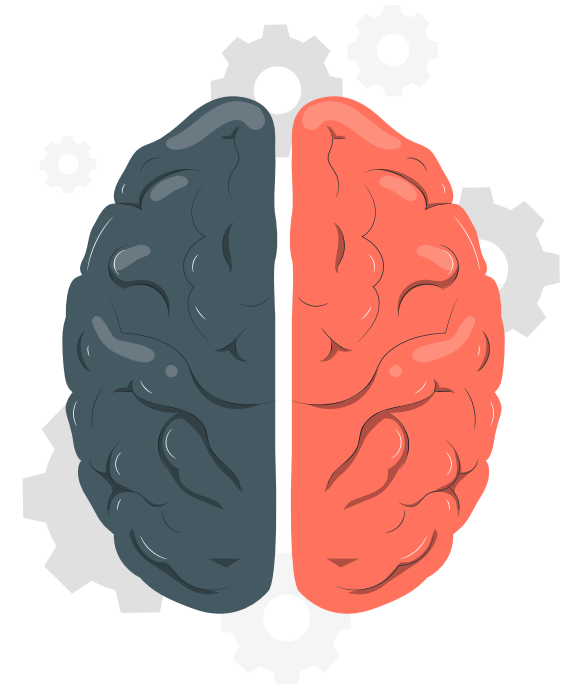
Escolha um Estilo-de-Vida Saudável!

Proteja-se de Quedas ou de Acidentes!

**SABIA QUE PROBLEMAS CARDIOVAS-
CULARES PODEM AFETAR A SAÚDE
DO SEU CÉREBRO?**

**TENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL:
PREVINA DIABETES, HIPERTENSÃO
ARTERIAL E COLESTEROL ELEVADO;
EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS
ALCOÓLICAS; E DEIXE TOTALMENTE
DE FUMAR CIGARROS OU OUTROS
PRODUTOS DE TABACO**

**SERVIÇO DE NEUROLOGIA
DEPARTAMENTO DE SAÚDE MENTAL**



**RECOMENDAÇÕES
NO DECLÍNIO COGNITIVO**

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA



INFORMAÇÕES ÚTEIS

O **Declínio Cognitivo** consiste na diminuição das capacidades cognitivas e funcionais devido ao próprio envelhecimento ou a uma doença do cérebro com impacto na qualidade de vida e autonomia da pessoa.

Pelo que é muito importante:

Motivar para atividades ocupacionais estimulantes e prazerosas no dia-a-dia;

Manter rotinas e horários regulares no quotidiano;

Incentivar o uso de estratégias cognitivas compensatórias com recurso a ajudas externas (ex.: calendários, agendas e alarmes);

Mobilizar estratégias de manutenção ambiental (ex. prevenção de quedas);

Promover bons hábitos de Sono; de nutrição e de hidratação.

REFERÊNCIAS ÚTEIS

ASSOCIAÇÃO ALZHEIMER PORTUGAL:

<https://alzheimerportugal.org/>

HOME 360:

<https://home360appoiar.isjd.pt>

SOS DEMÊNCIAS:

<http://www.sosdemencias.com>

Programa RHAPSODY | Demência de Início Precoce:

<https://alzheimerportugal.org/programa-rhapsody-demencia-de-inicio-precoce/>

Linha de Apoio na Demência:

963 604 626. Dias úteis das 9h30 às 13h e das 14h às 17h

MATERIAL ÚTIL

GUIA PESSOA COM DEMÊNCIA:

<https://lojadacultura.scml.pt/products/guia-para-cuidar-da-pessoa-com-demencia>

CADERNOS ESTIMULAÇÃO COGNITIVA:

Cadernos da Alzheimer Portugal

<https://alzheimerportugal.org/cadernos-de-atividades-e-estimulacao/>

