

12 perguntas para você responder e descobrir como cuidar melhor do seu cérebro

Circule sua resposta, anote o número na caixa e some a pontuação no final!

Estilo de vida	Nutrição	Hábitos alimentares • 4 a 5 porções de frutas e vegetais por dia • 2 porções de proteína magra por dia • 3 ou mais porções de grãos integrais por dia • Menos de 1.500 mg de sódio por dia • Menos de 1 L (36 Oz) de bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos etc.) por semana	Pontos:	
		Minha alimentação semanal típica não inclui pelo menos 2 das recomendações acima	0	
		Minha alimentação semanal típica inclui 2 ou mais das recomendações acima	1	
		Minha alimentação semanal típica inclui 3 ou mais das recomendações acima	2	
	Álcool	4 ou mais bebidas alcoólicas por semana	0	
		2 a 3 bebidas alcoólicas por semana	1	
		0 a 1 bebida alcoólica por semana	2	
	Fumo	Sou fumante	0	
		Nunca fumei <u>ou</u> parei há mais de um ano	3	
	Atividades aeróbicas	Menos de 150 min de atividade física moderada <u>ou</u> 75 min de atividade de alta intensidade por semana	0	
		Pelo menos 150 min de atividade física moderada (por exemplo, caminhada) <u>ou</u> 75 min de atividade física de alta intensidade por semana	1	
	Sono	Distúrbio do sono não tratado e/ou menos de 7 horas de sono por noite	0	
Distúrbio do sono tratado e pelo menos 7 horas de sono por noite		1		
Socioemocional	Estresse	Nível de estresse alto, que frequentemente prejudica a qualidade de vida	0	
		Nível de estresse moderado, que ocasionalmente prejudica a qualidade de vida	1	
		Nível de estresse controlável, que raramente prejudica a qualidade de vida	2	
	Relações sociais	Tenho relação próxima com poucas pessoas ou com ninguém, além de cônjuge e filhos	0	
		Além de cônjuge e filhos, tenho pelo menos duas pessoas das quais me sinto próximo(a) e com quem posso falar de assuntos pessoais ou pedir ajuda	1	
	Sentido da vida	Muitas vezes, tenho dificuldade de encontrar o sentido ou o propósito da minha vida	0	
Geralmente, sinto que minha vida tem um sentido e/ou um propósito		1		
Saúde física	Pressão sanguínea	Mais de 140/90; <u>ou</u> não sei qual é minha pressão sanguínea em repouso	0	
		Entre 120/80 e 139/89	2	
		Menos de 120/80	3	
	Açúcar no sangue	Mais de 6,4; <u>ou</u> não sei minha taxa de hemoglobina glicada (A1c)	0	
		Entre 5,7 e 6,4	1	
		Menos de 5,7	2	
	Colesterol	190 mg/dL ou mais; <u>ou</u> não sei meus níveis de colesterol	0	
		Sem necessidade de tratamento; <u>ou</u> menos de 190 mg/dL	1	
		Em caso de doença cardiovascular, o LDL está dentro das recomendações mais recentes do CDC	1	
	IMC	IMC abaixo de 18,5 kg/m ² ; <u>ou</u> Baixo peso	1	
IMC entre 18,5 e 25 kg/m ² ; <u>ou</u> Normal		2		
IMC entre 25 e 29,9 kg/m ² ; <u>ou</u> Sobrepeso		1		
IMC acima de 30 kg/m ² ; <u>ou</u> Obesidade		0		

Brain Care Score (0-21)

Você sabia que aumentar sua pontuação de cuidados com o cérebro pode reduzir o risco de demência, AVC e depressão na terceira idade?

“Gosto muito do Brain Care Score, porque ele me traz informações que se transformam em motivação.”

0-14

Parece que você precisa melhorar algumas coisas e pode aprender a cuidar melhor do seu cérebro. Esta pontuação é só sua. Ela mostra como você pode se empenhar para aumentá-la e, assim, fortalecer a saúde do seu cérebro. O objetivo desta avaliação não é conseguir uma pontuação perfeita, mas tentar identificar onde concentrar seu próximo passo. Até mesmo 1 ponto a mais pode reduzir seu risco de demência, AVC e depressão. Concentre-se nas mudanças que parecem mais fáceis para você. Dar um passo em uma direção pode ser um impulso nas outras direções também.

15-21

Muito bem! De acordo com as suas respostas, você já tem vários hábitos que favorecem a saúde do seu cérebro. Ainda existem outras oportunidades que você pode aproveitar para reduzir ainda mais o seu risco de demência, AVC ou depressão. Você está no caminho certo, e com algumas mudanças direcionadas, pode aumentar sua pontuação e continuar progredindo. Continue se esforçando e descubra outras formas de seguir protegendo sua saúde cerebral.

Refleta. Defina uma meta. Dê o próximo passo para fortalecer a saúde do seu cérebro.

Sua pontuação Brain Care Score dá uma ideia de quais hábitos favorecem a saúde do seu cérebro. Você não precisa de uma pontuação perfeita, só de um ponto de partida. Até mesmo uma pequena mudança pode diminuir seu risco de demência, AVC e depressão. Vamos descobrir qual será seu próximo passo.

Tente algumas destas dicas para turbinar a saúde do seu cérebro:

Exemplos de metas nas áreas em que você pode focar e melhorar: sono, alimentação, movimento, estresse e relações sociais.

Meta	Como você está indo?
Alimente seu cérebro Coma mais frutas, vegetais e grãos integrais. Diminua o sal e bebidas açucaradas.	
Movimente seu corpo Tente se movimentar 150 minutos por semana. Comece aos poucos; caminhar também conta!	
Durma melhor Tenha uma rotina relaxante na hora de dormir. Evite telas e cafeína à noite.	
Controle o estresse Respire fundo, escreva o que sente ou converse com alguém da sua confiança.	
Mantenha boas conexões Procure um amigo. Participe de um grupo. Reserve tempo para conversas de verdade.	

E agora?

- Fale com seu médico sobre sua pontuação no Brain Care Score e suas metas.
- Confira na semana que vem: o que está funcionando? O que está sendo difícil?
- Celebre suas conquistas, sejam grandes ou pequenas. Cada passo conta.