



Cuide da sua saúde e reduza o risco de demência

Fazer 50 anos é um bom momento para pensar no futuro e em como se manter mais saudável por mais tempo. Isso inclui cuidar da saúde do cérebro e reduzir o risco de demência.

A demência pode afetar a memória, o raciocínio e o humor. Alguns casos não podem ser evitados, mas você sabia que quase metade dos casos de demência poderia ser prevenida ou adiada? Existem medidas que você pode tomar e que podem fazer uma grande diferença – talvez você até já tenha adotado algumas delas.

Nunca é cedo demais nem tarde demais para reduzir o risco de demência. Aqui estão algumas medidas que você pode adotar:

 Mantenha um estilo de vida ativo e uma alimentação equilibrada	 Faça exames regulares de visão e audição	 Cuide da saúde do coração e controle o diabetes
 Procure apoio para a saúde mental	 Pare de fumar e limite o consumo de álcool	 Mantenha-se socialmente ativo e exercite o cérebro



Saiba como reduzir o seu risco

Escaneie o código QR ou visite health.gov.au/dementia para calcular seu risco personalizado de demência e saber mais.

Se precisar de mais ajuda, fale com o seu médico ou profissional de saúde.

Apoio disponível

Se você ou alguém que conhece estiver enfrentando problemas de memória ou demonstrar sinais de demência, é possível obter apoio confidencial e gratuito pela National Dementia Helpline [Linha Nacional de Apoio à Demência] 24 horas por dia, 7 dias por semana, no **1800 100 500**.