



**Alimentação
Saudável**



**Dormir
bem**



**Estimulação
Mental**



6 Dicas

para um cérebro saudável

**Exercício
físico**



**Engajamento
Social**



**Redução
do Estresse**





Nós cuidamos de VOCÊ na SUA comunidade

A VITRA Health é uma empresa que atende pessoas que cuidam de seus familiares em casa. Sabemos que os cuidadores enfrentam grandes desafios, tanto em termos de dinheiro quanto de emoções. Muitas vezes não são pagos pelo trabalho árduo que fazem. Nosso objetivo é facilitar as coisas para os cuidadores e garantir que as famílias possam permanecer juntas com a ajuda de que precisam.

www.VITRAhealth.com

Alimentação saudável:

Manter uma dieta equilibrada com frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis é crucial para a saúde do cérebro. Tente incluir alimentos ricos em antioxidantes e ácidos graxos ômega-3 em sua dieta.

Dormir bem:

Obter 7-9 horas de sono de qualidade a cada noite permite que o cérebro se recupere, elimine toxinas e consolida memórias. Procure estabelecer bons hábitos de sono e um horário de sono regular.

Estimulação mental:

Desafiar seu cérebro com atividades como leitura, quebra-cabeças, aprender novas habilidades e interações sociais promove a função cognitiva e ajudará a manter seu cérebro saudável.

Exercício:

Ser fisicamente ativo ajuda a melhorar o fluxo sanguíneo para o cérebro e a promover o crescimento de novos neurônios. Busque um mínimo de 150 minutos (cerca de 2 horas e meia) de exercício por semana.

Engajamento social:

Manter-se socialmente ativo, conectando-se com amigos, familiares e a comunidade, pode apoiar a saúde do cérebro. Você também pode tentar se envolver em atividades sociais, como voluntariado ou participar de clubes.

Redução do estresse:

Gerenciar o estresse é essencial para a saúde geral e do cérebro. Experimente técnicas de relaxamento como respiração profunda, meditação e atividades que lhe tragam alegria.