



**BRAIN**

**HEALTH**

**CHECK**

---

BHC é um check-up ao desempenho cerebral e do índice de saúde



[HPBRAIN.ORG](https://HPBRAIN.ORG)

# SOBRE O BRAINCHECK

Já examinou o seus olhos, o seu coração, o seus níveis de açúcar no sangue, o colesterol e até mesmo aquela pequena verruga na sua mão. Então, por que nunca examinou a parte mais importante do seu corpo?

Por que não fivemos um BRAINCHECK antes?

A resposta é provavelmente porque nunca ouvimos falar ou sabíamos o porquê de o fazer. Aqui estão as informações que nos ajudam a entender a importância de um BRAINCHECK.

O Brain Health Check é um check-up ao seu desempenho cerebral e ao seu índice de saúde.

O Brain Health é feito na High Performance Brain, na Holanda, Portugal e resto da Europa. Em colaboração com Dana Brain Health, Instituto do Laboratório de Neurociências (NSL) do Departamento de Neurociências da Universidade de Shiraz de Ciências Médicas (SUMS) e através de uma abordagem multidisciplinar sustentável.



Mudanças no cérebro afetam a nossa capacidade de pensar com clareza, lembrar de coisas importantes, prestar atenção, a velocidade de raciocínio e do processo de tomada de decisão, na escola ou no trabalho. Mudanças baseadas no cérebro também podem afetar a nossa fala, movimentos, humor e personalidade.

# SOBRE O BRAINCHECK

O **BHC** é um check-up ao cérebro que deve ser feito quer a pessoas saudáveis quer a pessoas com patologias neurológicas e/ou psiquiátricas, e/ou psicológicas.

**Em pessoas saudáveis** permite aferir e mapear o funcionamento do cérebro, com o objetivo de podermos potenciar funções que estejam deficitárias e necessitem de ser potenciadas, por exemplo melhorar a memória, aumentar a velocidade de raciocínio, aumentar e melhorar a tomada de decisão e resolução de problemas, entre outras.

Por outro lado permite proporcionar um envelhecimento saudável, preservando a saúde do cérebro, reduzindo os riscos de desenvolver doenças cerebrais.

**Em pessoas com patologias** permite aferir o grau de afetação da patologia na saúde cerebral e o impacto nas atividades de vida diária do paciente. Desta forma poderemos melhor adequar um protocolo de intervenção no sentido de potenciar a reabilitação e recuperação quando possível, ou no retardar da progressão da doença.



# RESUMO

O seu cérebro determina cada aspeto da sua vida - o seus pensamentos, emoções, movimentos e memória. O seu cérebro trabalha incansavelmente para si 24 horas por dia, 7 dias por semana. Manter o cérebro saudável e afiado é essencial para o seu bem-estar.

Nos tempos de hoje, vivemos mais e com mais saúde. Os nossos corações, as nossas articulações e o resto dos nossos corpos podem sobreviver os nossos cérebros. Noutras palavras, o nosso tempo de vida pode ser mais longo do que o tempo de vida do nosso cérebro. Distúrbios cerebrais como Alzheimer, Parkinson e derrames tornam-se mais comuns à medida que envelhecemos. Manter a saúde do cérebro pode ajudar a preservar a memória e reduzir o risco de doenças cerebrais.

O seu estilo de vida tem um impacto profundo na saúde do seu cérebro. Ao contrário do envelhecimento e da genética, você tem o controle sobre suas escolhas de estilo de vida: o que você come e bebe, quanto exercício faz e quanto dorme, a forma como você se socializa e lida com o stress, os hobbies que desenvolve e os medicamentos que toma para controlar a sua pressão arterial ou diabetes.

Todas estas decisões são extremamente importantes para ajudá-lo a criar uma longevidade do cérebro que corresponda à sua expectativa de vida. Aprendizagem, estudo, conexão social, descanso e relaxamento contribuem para a reserva cerebral e ajudam-nos a impedir os efeitos do envelhecimento cerebral.

# FACTOS CEREBRAIS



**Peso do cérebro:** ~1200gr

- 100 mil milhões neuronios
- 500 trilliões sinápses
- 483 km/h de velocidade
- 70,000 pensamentos por dia

**É um burro de carga:** o cérebro funciona 24 horas por dia, 7 dias por semana. Mesmo quando dorme, o cérebro não descansa.

**Poderoso:** o cérebro gera eletricidade suficiente para alimentar uma lâmpada. É o supercomputador mais poderoso, já alguma vez criado.

**Melhora com o uso:** Quando aprende algo novo, a estrutura do seu cérebro muda. Ele continua a crescer e a mudar ao longo da vida. Quanto mais você usa, melhor fica. É incrível. O cérebro cria pensamentos, direciona emoções, armazena memórias e controla seus movimentos e comportamento.

**É ocupado:** sempre que sonha, pensa, vê ou se move, minúsculos sinais químicos e elétricos percorrem bilhões de "autoestradas" entre os neurónios. Na verdade, os neurónios criam e enviam mais mensagens do que todos os telemóveis do mundo.

**É resiliente:** devido à sua "neuroplasticidade", o cérebro é capaz de se adaptar e responder às mudanças e compensar lesões e doenças. A neuroplasticidade permite que o seu cérebro seja inicializado, ajustado e remodelado ao longo de sua vida adulta.

# FACTOS CEREBRAIS

## O seu cérebro: está a envelhecer

"Idade é uma questão de mente sobre a matéria. Se você não se importa, não importa" .- MarkTwain

Seu cérebro envelhece exatamente como o resto do corpo: ele encolhe de tamanho, diminui a sua velocidade e se torna menos capaz de se adaptar às mudanças. Com o passar dos anos, o seu cérebro torna-se mais suscetível ao stress oxidativo e mais vulnerável a doenças cerebrais, como Alzheimer e Parkinson.

O envelhecimento do cérebro pode ser responsável pelo "momento sénior": esquecer nomes ou colocar as chaves no lugar errado. No entanto, envelhecer não significa que você está destinado a uma vida de chaves do carro perdidas. Idade avançada e histórico familiar aumentam o risco, mas também aumentam outros fatores, como diabetes, hipertensão, obesidade, colesterol alto, tabagismo, traumatismo craniano, stress e falta de atividades físicas e mentais.

Seu estilo de vida desempenha um papel significativo na sua saúde cerebral. Você pode gerir o risco e assumir o controle para se manter atento e manter a memória viva durante o seus anos dourados.



# EXERCÍCIO FÍSICO

**O que é bom para o seu coração é bom para o seu cérebro. Pessoas que se exercitam regularmente podem ter um risco menor de desenvolver Alzheimer. O exercício melhora o fluxo sanguíneo e a memória; estimula mudanças químicas no cérebro que melhoram a aprendizagem, o humor e o pensamento.**

Construir músculos, permanecer flexível e praticar o equilíbrio pode melhorar a postura e reduzir o risco de quedas. Os exercícios também ajudam a reduzir o stress e melhorar a qualidade do sono, ambos importantes para a saúde do cérebro.

## **O teu corpo: Mexe-te**

- Andar
- Praticar desporto
- Yoga

## **Acompanhe e monitorize**

- Use um monitorizador de fitness
- Acompanhe o seu progresso
- Monitorize a sua frequência cardíaca
- Objetivo de 10.000 passos

## **Apenas Comece**

**"A única maneira de você magoar o seu corpo é se não o usar."- Jack LaLanne**

**Mesmo que você nunca tenha se exercitado, qualquer atividade física é melhor do que nenhuma.**

Os especialistas recomendam que você se exercite usando uma combinação de treinamento aeróbico, de força, flexibilidade e equilíbrio, conforme detalhado a seguir. Você deve alternar a atividade para não trabalhar os mesmos grupos musculares dois dias seguidos. Consulte o seu médico antes de iniciar um programa de exercícios, comece devagar e aumente gradualmente a frequência e a duração.

## **Flexibilidade**

- 3-5 dias p/semana
- 10 minutos cade sessão
- Alongamentos de 30 a 90s cada
- Alongue os músculos numa amplitude completa de movimento
- Yoga, e Alongamentos

## **Equilíbrio**

- 2-3 dias p/semana
- Sentar e levantar
- Em pé com os pés a tocar lado a lado
- Apoie-se nos calcanhares e nos dedos
- Ande para trás e para o lado
- Ande sobre os calcanhares e os dedos do pé
- Apoie-se numa perna apenas

# FITNESS MENTAL

## **A sua mente: Ou a usa ou perde**

O exercício mental é tão crítico quanto o exercício físico para manter o cérebro em forma e saudável. Os exercícios mentais podem melhorar o funcionamento do seu cérebro e promover o crescimento de novas células cerebrais, o que pode diminuir a probabilidade de desenvolver demência. Como acontece com os músculos, você precisa usar o cérebro ou perdê-lo.

## **Aumentar a reserva cerebral**

Possui algo chamado "reserva cerebral", que ajuda o seu cérebro a adaptar-se, a responder às mudanças e resistir a danos. A sua reserva cerebral começa a desenvolver-se na infância e fica mais forte à medida que você passa pela idade adulta. Pessoas que continuam a aprender, a abraçar novas atividades e a desenvolver novas habilidades e interesses estão a construir e a melhorar sua reserva cerebral.

## **Jogue**

***"Qualquer homem, se assim o desejar, pode ser o escultor do seu próprio cérebro." - Santiago Ramón Cajal***

- Faça palavras cruzadas, jogue xadrez, jogos às cartas ou jogos online. Estes estimulam o cérebro para produzir novos neurónios e a formar novas conexões.
- Jogar "jogos cerebrais" eletrônicos pode ajudar a melhorar o seu tempo de reação e capacidade de resolução de problemas. Também pode aumentar a sua capacidade de atenção e ajudar a manter a saúde do cérebro.

## **Aprenda**

Adquira um novo hobby ou habilidade. Estude um novo idioma, aprenda um instrumento musical ou faça aulas de marcenaria. Se você for destro, tente usar a mão esquerda com mais frequência. Novas atividades ajudam o seu cérebro a formar novas conexões celulares e fortalecer as conexões que já existem.

## **Estude**

Eduque-se. Pode aumentar substancialmente sua capacidade de lutar contra o declínio mental. O mesmo se aplica a um trabalho desafiador. Então volte para a escola, tenha aulas, obtenha um diploma. Nunca estará velho demais para aprender e o seu cérebro vai agradecer a longo prazo.







# ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## **Coma inteligente, Pense Melhor**

Você é o que você come. Conforme envelhece, o seu cérebro é exposto a mais stress prejudicial devido ao estilo de vida e fatores ambientais, resultando num processo chamado oxidação, que danifica as células cerebrais. A ferrugem no guidão de uma bicicleta ou numa maçã parcialmente comida dá uma ideia do tipo de dano que a oxidação pode causar ao cérebro. Alimentos ricos em antioxidantes podem ajudar a evitar os efeitos nocivos da oxidação no cérebro.

## **À Maneira Mediterrânea**

Estudos demonstram que uma dieta de estilo mediterrâneo rica em peixes, grãos inteiros, vegetais de folhas verdes, azeitonas e nozes ajuda a manter a saúde do cérebro e pode reduzir o risco de Alzheimer. Cozinhe e coma alimentos frescos, saboreie, desfrute de um jantar com a família e amigos. Um regime mediterrâneo é mais do que apenas uma dieta. É um estilo de vida, uma forma de viver bem.

## **Encha o seu prato de frutas e vegetais**

Espinafres, couve, brócolos e outros vegetais de folhas verdes são ricos em muitos nutrientes que o cérebro ama.

Mirtilos, framboesas e amoras estão repletos de antioxidantes; estes podem retardar potencialmente o envelhecimento cerebral e noutras partes do corpo. Coma um pouco todos os dias.

## **Como ovos com moderação**

Os ovos de proteínas e vitaminas B, D e E em ovos e gemas de ovo podem ajudar a melhorar a memória.

Pode "colher" os benefícios dessas vitaminas enquanto mantém o seu colesterol no mínimo, misturando ovos inteiros com claras para completar a sua omelete ou ovos mexidos.

## **Não se esqueça do peixe**

O peixe é uma ótima fonte de omega-3, o tipo de ácido gordo que o seu corpo não consegue produzir, e é bom para o cérebro.

## **Coma muitos grãos inteiros.**

Grãos integrais - como aveia, cevada e quinoa - são ricos em muitas das vitaminas B que atuam na redução da inflamação do cérebro.

*"Deixe a comida ser o medicamento." - Hippocrates*

### **Os Potenciais Benefícios dos Suplementos**

Uma combinação de vitaminas C (500 mg) e E (400 UI) mostrou ser um potencial benefício para a saúde cerebral. Suplementos de óleo de peixe ricos em DHA (até 1.000 mg por dia) são uma boa alternativa para quem não gosta de peixe.

### **Aprecie Chocolate Negro**

O chocolate negro contém flavonóides, que são antioxidantes fortes. Estes melhoram o fluxo sanguíneo para o cérebro e reduzem a inflamação. O cacau em pó sem açúcar oferece o maior benefício, seguido pelo chocolate negro com pelo menos 72% de sólidos de cacau.

### **Beba Café ou Chá.**

O café, uma das bebidas mais populares do mundo, demonstrou melhorar a memória e diminuir potencialmente o risco de demência. Recomendam-se até três chavenas de café preto por dia. Os chás preto e verde contêm antioxidantes que estimulam o cérebro; dê ao seu chá bastante tempo para infundir antes de beber, para obter o máximo benefício que o seu cérebro merece.

### **Apimente a sua Vida.**

Muitas ervas e especiarias - como açafrão-da-índia, canela e gengibre - contêm antioxidantes que podem diminuir a inflamação prejudicial no cérebro e em outros lugares. Os sabores fortes e as cores brilhantes e intensas são pistas dos benefícios que se escondem dentro do seu armário de especiarias.

### **Um Brinde à sua boa saúde**

Beba vinho tinto com moderação. O resveratrol, encontrado no vinho tinto e na casca das uvas vermelhas, é um potente antioxidante. O Resveratrol pode reduzir os danos às células associados ao envelhecimento e pode proteger contra a formação de placas prejudiciais no cérebro. Atenha-se às quantidades diárias máximas recomendadas de um copo para mulheres e dois para homens. Não é um bebedor de vinho? Desfrute de sumo de uva vermelha.

Embora estes alimentos, bebidas e suplementos tenham sido identificados como tendo potenciais benefícios para a saúde cerebral, esses benefícios ainda não foram comprovados cientificamente.



# INTERAÇÃO SOCIAL

## **Mantenha-se Conectado**

**"Se não aprendeu o significado de amizade, então não aprendeu nada" - MuhammadAli**

Levar uma vida social ativa pode protegê-lo contra a perda de memória. Passar tempo com outras pessoas, ter conversas estimulantes e ficar em contato e conectado com a família e amigos são bons para a saúde do cérebro. Uma rica rede social fornece fontes de apoio, reduz o stress, combate a depressão e aumenta a estimulação intelectual. Estudos demonstram que aqueles com maior interação social dentro de sua comunidade experimentam a taxa mais lenta de declínio da memória.

Casamentos felizes ou relacionamentos de longo prazo e com um propósito na vida têm demonstrado efeitos protetores significativos contra o comprometimento cognitivo relacionado à idade. Mantenha o contato com a família, mantenha velhas amizades e trabalhe em novos relacionamentos.

## **Ramifique-se**

Hobbies compartilhados são uma ótima maneira de conhecer pessoas que pensam como você. Pratique esporte ou atividades culturais. Seja voluntário ou associe-se a clubes. Você ficará surpreso ao ver como é fácil conversar com outras pessoas num ambiente descontraído que agrada a ambos.

## **Seja interessado**

Ao iniciar uma amizade com alguém, mostre um interesse genuíno em aprender sobre a pessoa e seus interesses.

## **Valorize o seus entes queridos**

Pode ser emocionante fazer novas amizades, mas lembre-se de valorizar os amigos que você já tem, passando tempo com eles.

## **Viva com Propósito**

Foi demonstrado que uma vida com propósito reduz o risco de Alzheimer. Seja voluntário, envolva-se, adore, ajude os outros.





# RELAXAMENTO NO SONO

**"O sono é aquela corrente dourada que une saúde e nossos corpos." - Thomas Dekker**

O sono energiza-o, melhora o humor e o sistema imunológico e até reduz o acúmulo no cérebro de uma proteína anormal chamada placa beta-amilóide, que está associada à doença de Alzheimer. Tente dormir pelo menos seis horas por noite.

## **Dicas para uma boa noite de sono**

### **Mexa-se**

Pratique exercícios regularmente. Isso torna mais fácil adormecer e melhora a qualidade do seu sono.

### **Apanhe alguns raios de sol**

A exposição ao sol pela manhã regula seus ciclos de sono / vigília.

### **Mantenha o peso baixo**

O sono afeta o peso e o peso afeta o sono. Sono insuficiente é um fator de risco para comer demais, enquanto sono suficiente ajuda a modular a ingestão de alimentos.

### **Torne-o privado**

Faça do seu quarto um santuário. Mantenha-o fresco e confortável. Escureça seu quarto com cortinas e cortinas pesadas ou use uma máscara para os olhos na cama.

### **Livre-se da tecnologia**

Limpe o seu quarto de TVs, computadores e outros eletrônicos. Esses aparelhos emitem luz azul, que pode interromper o desejo natural do corpo de dormir.

### **Deite fora o tabaco**

Os fumadore passam menos tempo em sono profundo e mais tempo em sono leve. Eles passam por abstinência de nicotina durante toda a noite, o que perturba ainda mais o seu sono.

### **Siga uma rotina.**

Desenvolva um ritual relaxante antes de dormir, que você realize todas as noites antes de dormir. Além disso, tente manter o mesmo horário de dormir e acordar todas as noites e manhãs - mesmo nos fins de semana.

# GERIR O STRESS

O stress é um dado adquirido, e sempre thaverá stress na sua vida. A questão não é realmente se você tem stress, mas sim se está a surfar nas ondas ou se elas estão bater em si. As suas próprias estratégias para controlar o estresse fazem uma grande diferença na saúde do seu cérebro.

## Como (des) stressar

**Pratique dizer "não"** aos pedidos de projetos que você prefere evitar. Concentre-se no presente. Tente não se preocupar com o que pode nunca acontecer ou com o que já passou.

**Mantenha uma lista do que o está a incomodar** e agende cinco minutos por dia para revisar a lista. Dê ao seu cérebro uma pausa de 10 minutos todos os dias, sentando-se em um lugar tranquilo e concentrando-se na respiração.

**Use imagens.** Considere colocar uma foto do seu local favorito onde possa vê-la facilmente. Sempre que se sentir stressado, pode olhar para aquela foto, imagine por um momento como é a sensação, a aparência, os sons e até mesmo o cheiro de estar ali.

**Pense positivamente.** Quando você se encontrar numa situação stressante, diga a si mesmo: eu posso fazer isso. Eu posso descobrir isto. Eu vou ficar bem.

**Permita que os eventos se desenrolem naturalmente.** Esta mentalidade pode ajudar a reduzir a ansiedade que vem com as expectativas altas (às vezes irrealistas).

**Concentre-se no problema específico** em questão para se proteger de torná-lo um problema maior do que realmente é.

## Meditação e saúde cerebral

**"A prática faz progresso; a perfeição é inimiga do progresso."** - Roxanne B.Sukol, MD

A meditação é boa para a saúde cerebral. A pesquisa mostra que a meditação regular ajuda a manter seu cérebro mais feliz e saudável, esperançosamente por muitos anos.



# SAÚDE MÉDICA

Uma variedade de condições médicas está fortemente ligada ao declínio da função cerebral. Hipertensão, diabetes, obesidade, depressão, traumatismo craniano, colesterol alto e tabagismo aumentam o risco de demência. Mantenha a sua pressão arterial e peso em níveis saudáveis, tome a medicação conforme prescrito, reduza o sal e o açúcar, mantenha-se ativo, socialmente conectado e positivo. Tudo isto pode ajudá-lo a manter-se atento, inteligente e aumentar a vitalidade e a qualidade de vida ao entrar nos seus anos dourados.

## Fatores de risco - mantenha-o sob controle

### Diabetes / Obesidade

- Pessoas com excesso de peso são mais propensas a desenvolver diabetes, e os diabéticos têm um risco muito maior de desenvolver demência.
- Evite açúcar branco, farinha branca e gorduras hidrogenadas.
- Coma mais fibras.
- Coma proteína a cada refeição.
- Controle o tamanho da porção.
- Exercite-se por pelo menos 30 minutos 5 vezes por semana.

### Tabagismo / Vício

Os fumadores inveterados têm mais do que o dobro do risco dos não fumadores em desenvolver Alzheimer.

### Colesterol Alto

- O colesterol alto aumenta o risco de desenvolver demência.
- Tome medicamentos para baixar o colesterol, quando prescritos.
- Controle outros fatores de risco, como hipertensão, diabetes e obesidade, conforme recomendado pelo seu médico.

### Hipertensão

- A hipertensão pode causar danos estruturais no cérebro, que mais tarde, podem evoluir para declínio mental.
- Reduza o sal (menos de uma colher de chá por dia).
- Verifique a sua pressão arterial regularmente.
- Mantenha-se ativo.
- Mantenha um peso saudável.
- Tome a sua medicação.
- Procure manter a pressão arterial abaixo de 120/80 mmHg.

### Ferimentos na Cabeça

- Estudos demonstraram uma conexão entre lesão cerebral moderada ou grave e o risco de demência ou de Alzheimer.
- Proteja-se contra quedas.
- Evite lesões causadas por acidentes de veículos usando o cinto de segurança.
- Use um capacete ao andar de bicicleta ou praticar esportes.

# RELATÓRIOS MÉDICOS (EXEMPLOS)



**HIGH PERFORMANCE BRAIN**

BrainCheck® is an integrated initiative to comprehensively examine the state of brain health from neurological, psychiatric and psychological viewpoints, aiming to screen for possible neurological, neurocognitive and behavioral predicaments at a given age helping proper neurocognitive rehabilitation or empowerment planning.

Referral's Name:  
DBH/BC Code: 202111BC  
Date: 3 Jan 2021

Appended findings highlight the BrainCheck outcome of the above referenced 59 y/o F who has referred for overall neurocognitive and behavioral screening at DBH. She reported no neurocognitive or neurological history. The evaluations comprised general neurological examination, psychometric evaluations using the RBANS and CogP tools. She also went through CBS-CP media-rich computer platforms for cognitive examinations using the cognitive screening battery. Areas needing improvement and empowerment (ANI/ANE) were identified.

A 21-channel QEEG using the Mitsar setup was also done upon ANI re-assessments (report attached). Behavioral assessments included visual function screening, auditory function screening, tactile assessments, perceptual tasks, bimanual peg-board, mirror tracing, and sensorimotor integration.

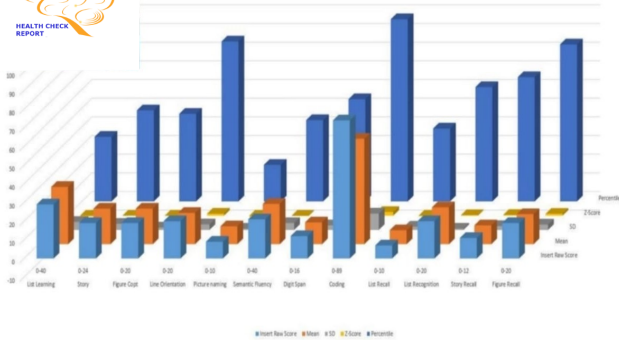
**Findings/Assessments**

1. General neurological exam rested within normal limits.
2. Cognitive profiling (attached) suggested that all examined domains including attention, memory, planning, and cognitive flexibility rest within expected ranges for age.
3. RBANS examination revealed a cognitive capacity while visuospatial working memory would need to gain through cognitive empowerment training. Cognitive Affective Syndrome is considered.
4. The task-based QEEG result upon ANI reassessment is attached.
5. Visual and auditory acuity and perceptual capacity rest within normal values for age. No mental fatigue was evident.
6. Motor learning was within normal limits whereas ideomotor processing speed needs to gain.
7. Tactile acuity rested within normal limits.
8. Unimanual and bimanual pegboard as well as mirror tracing test suggested a proper hand-eye coordination for age.



**HIGH PERFORMANCE BRAIN**

Age 20-39	Range of Scores	Insert Raw Score	Mean	SD	Z-Score	Percentile	
List Learning	0-40	29	30.7	4.3	-0.395348837	34.62927309	
Story	0-24	19	19.1	3.3	-0.03030303	48.79126899	
Figure Copt	0-20	19	19.1	1.3	-0.076923077	46.93423696	
Line Orientation	0-20	20	ANE	16.8	3	1.066666667	85.69388078
Picture naming	0-10	9	9.6	0.7	-0.857142857	19.56829692	
Semantic Fluency	0-40	21	21.6	3.7	-0.162162162	43.55890778	
Digit Span	0-16	12	11.7	2.5	0.12	54.7758426	
Coding	0-89	74	56.5	8.8	1.988636364	97.66293227	
List Recall	0-10	7	7.5	1.8	-0.277777778	39.05914754	
List Recognition	0-20	20	19.8	0.7	0.285714286	61.24515189	
Story Recall	0-12	11	10.1	2.1	0.428571429	66.58824291	
Figure Recall	0-20	19	16.1	2.9	1	84.13447461	



▲ Impression: Mild Cognitive Affective Syndrome/ Proper age-matched affective and ideomotor fitness

- Recommendations:
1. Cognitive empowerment as recommended on file.
  2. Balanced diet and routine exercise.
  3. NF Biotinback Tx as outlined on file.
  4. Follow up assessments in 3-6 months or before, upon medical need.
  5. Supplements/medications as on file.

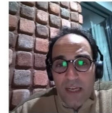
**HIGH PERFORMANCE BRAIN**

**MEMORY CLINIC**

Referral's name:  
Presenting illness/Reason for referral:  
A 59 y/o F who has been referring for baseline cognitive assessments within the BrainCheck® comprehensive examination. She revealed no hx of psychiatric or neurological conditions.

She was referred to DBH for baseline memory function assessments.  
Administered battery:  
 Addenbrook's Cognitive Examination (ACE-III)  
 RBANS  
 MCA  
 Other

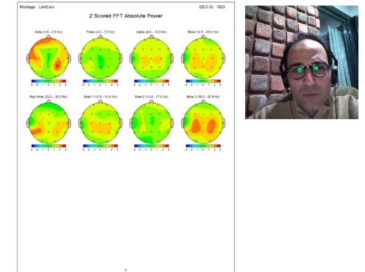
Test Results:



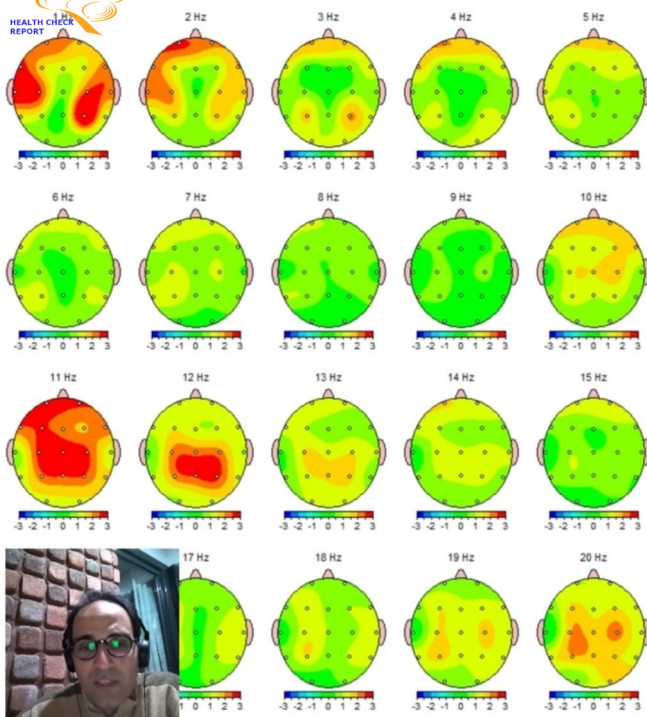
Based on the RBANS normative values for the age-range of 50-60 years, the referral's visuospatial working memory performance falls above average. There are no findings favoring pathologic forgetfulness or cognitive impairments. Working and visuospatial memory may gain empowerment through routine cognitive trainings.

**HIGH PERFORMANCE BRAIN**

M. Nami MD, PhD  
BrainCheck® Clinical Director

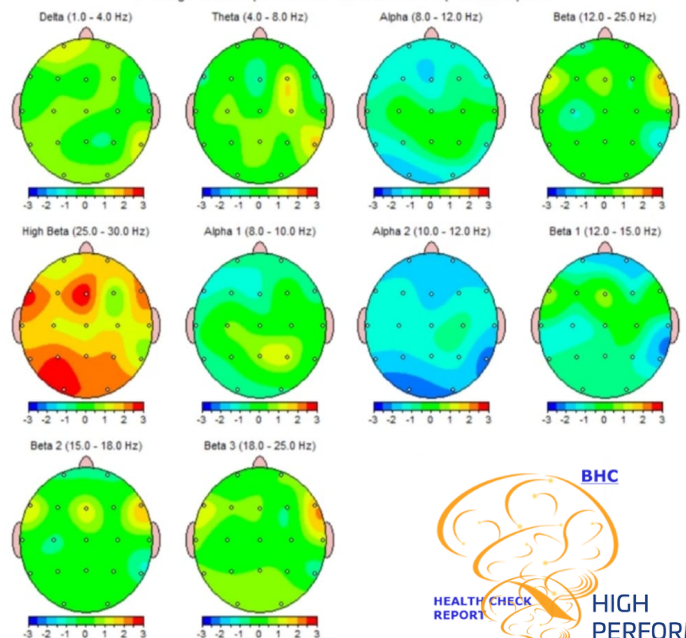


**Z Scored FFT Absolute Power**



**Z Scored FFT Relative Power**

Warning: Absolute power must be consulted to interpret relative power.



**HIGH PERFORMANCE BRAIN**

# QUEM PODE FAZER O CHECK-UP? TODOS! PARA PROMOVER A SAÚDE PREVENTIVA

Este check-up permite verificar a saúde e o funcionamento do seu cérebro:

1. Alto Desempenho: para quem deseja aprimorar suas funções cerebrais, em profissões como CEO, atletas, pilotos, médicos, engenheiros, empresários, pesquisadores, entre outros.
2. Patologias: Diagnosticar e intervir em patologias como neurodegenerativas, psiquiátricas, psicossomáticas, entre outras.

## Fale conosco:

✉ [info@hpbrain.org](mailto:info@hpbrain.org)

☎ +351 927 329 773 | +31 6 177 035 21

## Onde nos encontrar:

📍 Corkstraat 46, 3047 AC Rotterdam, Netherlands (Headquarters)

📍 Rua Latino Coelho 87, 1050-134 Lisboa, Portugal


📍 Rua Rodrigues Sampaio Nº 76 - 1º Andar, 1150-281 Lisboa, Portugal

## Siga-nos:

 [high\\_performance\\_brain](https://www.instagram.com/high_performance_brain)

 [HPBrain](https://www.facebook.com/HPBrain)

 [High Performance brain BV](https://www.linkedin.com/company/high-performance-brain-bv)

 [Hpbrain.org](https://www.hpbrain.org)

