“Cérebro Saudável: A Importância de Mover, Pensar e Viver Melhor”

12 Março, 2025

A 7ª edição do Congresso CNS realizar-se-á dia 12 de abril, com o tema “Cérebro Saudável: A Importância de Mover, Pensar e Viver Melhor”.

O CNS – Campus Neurológico realiza anualmente um congresso destinado a profissionais de saúde e investigadores na área das neurociências, promovendo um debate aberto sobre os desafios atuais. A 7ª edição do Congresso CNS realizar-se-á dia 12 de abril, com o tema “Cérebro Saudável: A Importância de Mover, Pensar e Viver Melhor”.

O evento decorrerá nas instalações do CNS Lisboa e destina-se a todos os profissionais interessados em aprofundar o conhecimento sobre fatores de risco modificáveis para doenças neurodegenerativas, e discussão de estratégias para promover um envelhecimento cerebral saudável. Das 10h às 16h30, especialistas de diversas áreas irão abordar temas como o impacto da atividade física e da nutrição, a relação entre stress, depressão e declínio cognitivo, a influência do sono na neurodegenerescência e o papel da saúde digital na monitorização do estilo de vida.

A neurociência tem demonstrado que o cérebro não é um órgão estático e que as escolhas diárias influenciam diretamente a sua saúde e funcionalidade ao longo do tempo. Este congresso visa promover uma abordagem multidisciplinar, integrando conhecimentos das áreas da medicina, nutrição, psicologia, política e tecnologia, com o objetivo de discutir intervenções eficazes para prevenir doenças neurológicas, melhorar a qualidade de vida e fomentar um envelhecimento ativo e saudável.

Para participar no Congresso é necessário realizar a inscrição através do ***site*** do CNS.

As inscrições podem ser feitas até ao dia 7 de abril.