

Dieta MIND

Saúde cerebral à mesa

O que comer, o que limitar e como montar pratos para cuidar do cérebro.



Dr. Joel Augusto Ribeiro Teixeira

Neurocirurgião · CRM-SP 73.479 · RQE 15.854

COMECE AQUI

Como usar este guia

Você pode começar pela dúvida que trouxe até aqui. Para entender a ciência, leia as páginas 4 e 5. Para organizar a alimentação, consulte as páginas 6 a 11.

Escolha uma mudança possível e experimente incorporá-la à rotina. As folhas de planejamento podem ser impressas e preenchidas à mão.

O que você encontrará

- Alimentos para priorizar e limitar, com frequências de referência.
- Exemplos de pratos e preparações para o cotidiano brasileiro.
- Um planejamento semanal e uma lista de compras.
- Explicações sobre benefícios, incertezas e quando buscar atendimento.

Sobre o autor

Dr. Joel Augusto Ribeiro Teixeira é neurocirurgião, formado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Fez residência em Neurocirurgia no Hospital das Clínicas da FMUSP e é diretor clínico da Clínica Osaka.

CRM-SP 73.479 · RQE 15.854

Aviso educativo

Este guia apresenta informações gerais. Não substitui avaliação médica ou nutricional, nem oferece uma prescrição individual. Necessidades, quantidades e restrições variam entre pessoas.

LEITURA E CONSULTA

Seu caminho pelo guia

Entender a MIND e o cérebro	4
Benefícios e limites das evidências	5
O que priorizar	6
O que limitar e dúvidas frequentes	7
Almoços e jantares	8
Cafés da manhã e lanches	9
Planejamento semanal	10
Compras e acompanhamento	11
Quando procurar atendimento	12
Três ações e glossário	13
Referências	14
Clínica Osaka e mensagem final	15

A preocupação com a memória pode começar à mesa

Quando o Alzheimer faz parte da história familiar, escolhas comuns podem ganhar um peso enorme. Até uma ida ao mercado pode trazer dúvidas.

Este guia ajuda a transformar informação em decisões possíveis. Você não precisa dominar nomes de nutrientes para organizar uma refeição.

Vamos partir dos alimentos que você reconhece, explicar a proposta da MIND e examinar o que os estudos realmente mostram. Depois, você poderá planejar sua próxima semana com mais clareza.

CAPÍTULO 1

Entender a MIND e o cérebro

Um padrão de alimentação

A MIND reúne elementos da dieta mediterrânea e da DASH, desenvolvida para ajudar no controle da pressão arterial. Seu nome vem de Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay: intervenção mediterrânea-DASH para retardar a neurodegeneração. O nome expressa a proposta de pesquisa, não um efeito garantido.^{1,2}

O padrão destaca folhas verdes, outros vegetais, frutas vermelhas, feijões, cereais integrais, oleaginosas, azeite, peixes e aves. Também limita alguns grupos, como doces, frituras e carnes vermelhas.^{1,2}

Por que esses alimentos interessam?

O cérebro depende de circulação, energia e nutrientes. Compostos vegetais, gorduras insaturadas e vitaminas participam de processos relevantes para vasos e células nervosas.³

Pesquisadores investigam caminhos ligados à inflamação, às defesas celulares e à saúde vascular. Esses mecanismos são plausíveis, mas não demonstram, sozinhos, que uma dieta previna Alzheimer.³

Pense no cérebro como uma cidade. A alimentação participa do abastecimento e da manutenção das vias. A analogia ajuda a entender o conjunto; ela não significa que um alimento “limpe” o cérebro ou repare lesões.

Na prática

Observe a repetição ao longo da semana. Um ingrediente isolado não representa o padrão inteiro. Comece por uma combinação simples: feijão, cereal integral e vegetais.

CIÊNCIA EM PERSPECTIVA

Benefícios e limites das evidências

Estudos observacionais: um sinal favorável

Estudos iniciais associaram maior adesão à MIND a menor declínio cognitivo e menor ocorrência de Alzheimer.^{1,2}

Uma análise de 11 estudos de acompanhamento, publicada em 2023, reuniu 224.049 participantes. A maior adesão esteve associada a menor risco de demência. Observar uma associação não permite atribuir o resultado apenas à dieta.⁴

Ensaio clínico: uma resposta mais cautelosa

Em 2023, um estudo sorteou 604 adultos mais velhos para dois grupos. Eles não tinham comprometimento cognitivo, apresentavam excesso de peso e história familiar de demência.⁵

Durante três anos, um grupo seguiu a MIND; o outro recebeu a dieta de comparação. Ambos receberam aconselhamento e apoio para uma pequena redução de calorias.

Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos na mudança da cognição ou nas medidas cerebrais avaliadas por ressonância.⁵

Como levar isso para a vida

Uma revisão de 2024 encontrou resultados promissores, mas também inconsistências e limitações para diferentes populações.³ A diretriz da Organização Mundial da Saúde de 2026 recomenda alimentação saudável e equilibrada, sem favorecer um padrão específico.⁶

Mito × Fato

“A dieta MIND impede o Alzheimer.” Não há garantia nem comprovação suficiente dessa prevenção. Ela pode orientar escolhas saudáveis dentro de um cuidado mais amplo.

Na prática

Alimentação, atividade física e controle de condições como hipertensão e diabetes fazem parte do cuidado. A dieta não substitui esse acompanhamento.⁶

CAPÍTULO 2

O que priorizar

As frequências abaixo traduzem critérios do escore MIND original.^{1,2} São referências de pesquisa, não doses de tratamento. Os exemplos de porção são aproximações culinárias para facilitar o planejamento; não são equivalências exatas do questionário científico.

Grupo	Referência	Exemplo prático de uma porção
Folhas verdes	6 ou mais porções/semana	1 xícara de folhas cruas ou ½ xícara cozida: couve, alface, espinafre
Outros vegetais	1 ou mais porções/dia	½ xícara de abóbora, cenoura ou brócolis
Cereais integrais	3 ou mais porções/dia	1 fatia de pão integral ou ½ xícara de arroz integral cozido
Frutas vermelhas e pequenas bagas	2 ou mais porções/semana	½ xícara de morangos, amoras ou mirtilos
Feijões e outras leguminosas	Mais de 3 porções/semana	½ xícara de feijão, lentilha ou grão-de-bico cozido
Oleaginosas	5 ou mais porções/semana	Pequeno punhado de nozes ou amêndoas, cerca de 25-30 g
Peixes	1 ou mais porções/semana	1 porção de peixe assado ou cozido, cerca de 100 g
Aves	2 ou mais porções/semana	1 porção de frango preparado sem fritura, cerca de 100 g
Azeite	Principal óleo utilizado	Usar para temperar ou preparar, em quantidade ajustada à refeição

Xícara culinária: aproximadamente 240 mL. Medidas de volume não correspondem ao mesmo peso para todos os alimentos.

Na prática

Feijão, couve, aveia e sardinha ajudam a aproximar o padrão da cozinha brasileira.

Morangos congelados sem açúcar podem facilitar o uso fora da safra. Compare preços e aproveite o que já faz parte da sua rotina.

ESCOLHAS E SUBSTITUIÇÕES

O que limitar

A MIND usa limites de frequência. Não transforma uma refeição ocasional em fracasso. Alergias e outras restrições individuais exigem orientação própria.

Grupo	Critério original de maior pontuação	Troca possível
Carnes vermelhas e derivados	Menos de 4 porções/semana	Alternar com peixe, frango ou leguminosas
Manteiga e margarina	Menos de 1 colher de sopa/dia	Usar azeite em preparações compatíveis
Queijos	Menos de 1 porção/semana	Variar recheios com pasta de grão-de-bico ou frango
Doces e produtos de confeitaria	Menos de 5 porções/semana	Experimentar fruta com aveia e canela
Frituras e fast-food	Menos de 1 vez/semana	Preparar assados, cozidos ou grelhados

Fonte dos limites: escore original.^{1,2} Eles não são cotas que precisam ser consumidas. A classificação histórica de manteiga e margarina também não significa que todas as formulações atuais sejam nutricionalmente iguais.

E o vinho? O escore original incluía vinho. Isso não justifica começar a beber. Este guia não recomenda álcool para benefício cerebral, conforme orientação atual da OMS.^{2,6}

Ovos, leite, iogurte e outras frutas estão proibidos? Não. A ausência de um alimento na pontuação não equivale a uma proibição. Sua inclusão depende da alimentação como um todo e das necessidades individuais.^{1,2}

Preciso comprar suplementos? Vitaminas e ômega-3 não são recomendados de rotina com a finalidade específica de prevenir demência. Deficiências comprovadas exigem avaliação própria.⁶

Na prática

Escolha uma troca que você consiga repetir. Por exemplo: levar fruta e nozes em alguns dias no lugar do biscoito recheado.

CAPÍTULO 3

Ideias para almoço e jantar



Os pratos abaixo são criações culinárias inspiradas nos grupos da MIND.^{1,2} Não foram testados como tratamento. Ajuste quantidades à fome, às necessidades e à orientação profissional.

F2-01 · Fotografia ilustrativa com arroz branco. Crédito e licença na p. 14.

1. Arroz, feijão, couve e sardinha

Combine arroz integral, feijão e couve refogada. Acrescente sardinha assada com limão e tomate.

Como preparar: tempere o peixe com limão, alho e ervas. Asse até ficar completamente cozido. Prepare a couve com um pouco de azeite.

O que reúne: cereal integral, leguminosa, folha verde e peixe.

2. Frango com abóbora e brócolis

Sirva frango cozido ou assado com arroz integral, abóbora e brócolis.

Como preparar: cozinhe o frango com cebola, alho e tomate. Asse a abóbora em cubos. Cozinhe os brócolis até a textura desejada.

O que reúne: ave, cereal integral e vegetais variados.

3. Salada de grão-de-bico com arroz integral

Misture grão-de-bico cozido, pepino, tomate, salsinha, limão e azeite. Sirva com arroz integral e folhas.

O que reúne: leguminosa, cereal integral e vegetais. É uma opção sem carne; a adequação de uma dieta vegetariana depende do conjunto alimentar.

4. Sopa de lentilha com legumes

Cozinhe lentilha com cenoura, abóbora, cebola e alho. Acrescente couve ao final. Acompanhe com pão integral, conforme a necessidade.

Na prática

Escolha duas preparações para alternar. Cozinhar uma base de leguminosas e variar os acompanhamentos simplifica o planejamento.

PRATICIDADE À MESA

Cafés da manhã e lanches

Aveia com morango e nozes

Misture aveia em flocos, iogurte natural sem açúcar e morangos picados. Finalize com nozes trituradas. Ajuste a consistência ao seu gosto.

Essa combinação aproxima cereal integral, fruta vermelha e oleaginosa. O iogurte complementa a preparação; não é um componente pontuado no escore original.^{1,2}

Pão integral com pasta de grão-de-bico

Amasse grão-de-bico bem cozido com limão, azeite e água até obter uma pasta. Tempere com alho e ervas. Sirva no pão integral, com tomate.



F3-01 · Aveia e frutas.
Fotografia ilustrativa.
Lila.ritter13, CC BY-SA
4.0. Sem alterações.

Mingau de aveia com fruta

Cozinhe a aveia em leite ou bebida adequada às suas necessidades, mexendo até engrossar. Acrescente banana e canela.

A banana contribui para a variedade, mas não substitui automaticamente o item “frutas vermelhas” do escore MIND.^{1,2}

Lanches sem receita

- Fruta inteira e pequeno punhado de nozes ou amêndoas.
- Iogurte natural sem açúcar com morangos.
- Pão integral com frango desfiado e tomate.

Facilite a escolha

Mantenha à vista os ingredientes que pretende usar. Antes de comprar, confira o que já existe na despensa.

As sugestões contêm possíveis alérgenos, como leite, trigo e oleaginosas. Adapte-as em caso de alergia, doença celíaca ou outra restrição. Dificuldades para mastigar ou engolir exigem avaliação; triturar um alimento nem sempre resolve o risco.

Na prática

Escolha um café da manhã para experimentar nesta semana. A ferramenta seguinte ajuda a decidir quando prepará-lo.

FERRAMENTA 1 / PARA IMPRIMIR

Minha semana à mesa

Semana de ____ / ____ a ____ / ____

Escolha os pratos das páginas 8 e 9 ou escreva suas próprias combinações. Planeje também as refeições fora de casa.

Dia	Café da manhã	Almoço	Jantar	Fruta ou lanche
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				

Minha primeira mudança: _____

Quando vou comprar: _____

O que posso preparar com antecedência: _____

Uma alternativa para um dia corrido: _____

Antes de fechar o planejamento

- ☐ Distribuí folhas verdes e outros vegetais pela semana.
- ☐ Incluí feijões ou outras leguminosas em refeições que gosto.
- ☐ Pensei em opções integrais e frutas vermelhas.
- ☐ Conferi se ingredientes e tempo de preparo cabem na minha rotina.
- ☐ Considerei minhas restrições e orientações profissionais.

Esta folha organiza escolhas. Não calcula calorias, não mede risco de Alzheimer e não substitui um plano alimentar individual.

FERRAMENTA 2 / PARA IMPRIMIR

Compras e acompanhamento

O que já tenho? O que falta?

Escreva as quantidades conforme o número de pessoas e as refeições planejadas.

Grupo	Já tenho	Comprar / quantidade
Folhas: couve, alface, espinafre		
Outros vegetais		
Morangos, amoras ou mirtilos		
Outras frutas		
Arroz integral, aveia ou pão integral		
Feijão, lentilha ou grão-de-bico		
Nozes ou amêndoas		
Peixe		
Frango		
Azeite, ervas e complementos		

Uma mudança por vez

Minha ação escolhida: _____

Consegui colocar em prática?	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Marque os dias em que conseguiu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

O que facilitou: _____

O que dificultou: _____

O que vou ajustar: _____

Se sua ação não é diária, marque apenas os dias planejados. A folha acompanha um hábito; não é o escore científico MIND.

CAPÍTULO 4

Quando procurar atendimento

Mudanças de memória merecem atenção

Procure uma unidade básica de saúde ou marque avaliação médica se os esquecimentos se repetem ou atrapalham atividades. Dificuldade nova para lidar com contas, seguir receitas ou encontrar caminhos conhecidos merece investigação.⁷

Um clínico, geriatra ou neurologista pode iniciar essa avaliação. Não espere a dieta “fazer efeito” para procurar ajuda.

Quando é urgência

Fraqueza súbita de um lado do corpo, fala alterada, confusão repentina ou perda súbita de visão exigem atendimento imediato. Podem ser sinais de acidente vascular cerebral, o AVC. Ligue para o SAMU: 192.⁸

Quando adaptar a alimentação com uma equipe

Doença renal, alergias, uso de medicamentos com interações alimentares, perda involuntária de peso ou dificuldade para engolir exigem individualização. Não reduza calorias por conta própria para reproduzir um estudo.

Um nutricionista pode ajustar porções, substituições e necessidades de energia e proteína. Quem já vive com demência pode precisar de apoio para comer e manter o peso.

O que levar à consulta

- Exemplos das mudanças percebidas e quando começaram.
- Lista de medicamentos e suplementos.
- Informações sobre peso, apetite, sono e dificuldades nas refeições.
- Seu planejamento alimentar e dúvidas sobre adaptações.
- Se possível, alguém que conheça sua rotina.

Na prática

Anote uma situação concreta, como uma conta esquecida várias vezes. Isso ajuda mais do que apenas dizer “minha memória está ruim”.

CONTINUE A PARTIR DAQUI

Três ações para começar

- 1. Escolha uma refeição.** Acrescente um grupo que aparece pouco na sua rotina, respeitando suas necessidades.
- 2. Planeje uma compra.** Use a página 11 para transformar a escolha em ingredientes disponíveis.
- 3. Observe e ajuste.** Ao final da semana, registre o que funcionou. Leve dúvidas ou dificuldades à consulta.

Glossário

Adesão: quanto a rotina se aproxima de um padrão proposto.

Associação: relação observada entre fatores; não demonstra, por si só, causa e efeito.

Cognição: habilidades como memória, atenção, linguagem e planejamento.

Declínio cognitivo: redução de habilidades cognitivas ao longo do tempo.

Demência: comprometimento cognitivo que interfere na independência cotidiana.

Doença de Alzheimer: doença cerebral progressiva e uma causa de demência.

Escore: pontuação usada para organizar ou avaliar informações.

Estudo observacional: pesquisa que acompanha ou examina pessoas sem sortear a intervenção.

Ensaio clínico randomizado: pesquisa que distribui participantes por sorteio entre intervenções.

Leguminosas: grupo que inclui feijão, lentilha e grão-de-bico.

Oleaginosas: alimentos como nozes e amêndoas, ricos em gorduras.

Cereal integral: cereal que conserva farelo, germe e endosperma, as principais partes do grão.

BASE CIENTÍFICA

Referências

1. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Barnes LL, Bennett DA, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimers Dement*. 2015;11(9):1015-22. doi: [10.1016/j.jalz.2015.04.011](https://doi.org/10.1016/j.jalz.2015.04.011).
2. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement*. 2015;11(9):1007-14. doi: [10.1016/j.jalz.2014.11.009](https://doi.org/10.1016/j.jalz.2014.11.009).
3. van Soest APM, Beers S, van de Rest O, de Groot LCPGM. The Mediterranean-Dietary Approaches to Stop Hypertension Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diet for the Aging Brain: A Systematic Review. *Adv Nutr*. 2024;15(3):100184. doi: [10.1016/j.advnut.2024.100184](https://doi.org/10.1016/j.advnut.2024.100184).
4. Chen H, Dhana K, Huang Y, Huang L, Tao Y, Liu X, et al. Association of the Mediterranean Dietary Approaches to Stop Hypertension Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diet With the Risk of Dementia. *JAMA Psychiatry*. 2023;80(6):630-8. doi: [10.1001/jamapsychiatry.2023.0800](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.0800).
5. Barnes LL, Dhana K, Liu X, Carey VJ, Ventrelle J, Johnson K, et al. Trial of the MIND Diet for Prevention of Cognitive Decline in Older Persons. *N Engl J Med*. 2023;389(7):602-11. doi: [10.1056/NEJMoa2302368](https://doi.org/10.1056/NEJMoa2302368).
6. World Health Organization. Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. 2nd ed. Geneva: WHO; 2026. Disponível em: [NCBI Bookshelf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562342/).
7. Alzheimer's Association. 10 early signs and symptoms of Alzheimer's and dementia [Internet]. [citado 2026 set 6]. Disponível em: [alz.org](https://www.alz.org/).
8. Brasil. Ministério da Saúde. Acidente vascular cerebral (AVC) [Internet]. [citado 2026 set 6]. Disponível em: [Ministério da Saúde](https://www.saude.gov.br/).

Fontes consultadas em setembro de 2026. As referências 1 a 6 sustentam a discussão científica; 7 e 8 apoiam as orientações sobre sinais de alerta.

Créditos das fotografias

F1-01 (capa): Iwona Łach, Bowl of Fresh Fruit, CC0 1.0. F2-01 (p. 8): Mike Peel (www.mikepeel.net), Rice, beans and vegetables in Brazil. F3-01 (p. 9): Lila.ritter13, Fruit and oatmeal. F2-01 e F3-01: CC BY-SA 4.0. Fotografias sem alterações, apenas dimensionadas. Fontes e licenças acessíveis nos links abaixo. Não implicam endosso dos fotógrafos.

F1-01 / [fonte e licença](#)

F2-01 / [fonte](#)

F3-01 / [fonte](#)

CC BY-SA 4.0

Cuidar começa por compreender

Uma alimentação possível de manter nasce de escolhas que fazem sentido para sua vida. Este guia oferece um ponto de partida para conversar, planejar e cuidar.

Se você percebe mudanças de memória ou precisa esclarecer sintomas, procure avaliação. Uma conversa individual permite entender o contexto e definir os próximos passos.

Clínica Osaka

Rua Dona Adma Jafet, 50, conjunto 101
Bela Vista · São Paulo · SP

neurologistapremium.com.br
Instagram: @joelaug

Com cuidado e informação,

Dr. Joel Augusto Ribeiro Teixeira

Neurocirurgião · CRM-SP 73.479 · RQE 15.854
Clínica Osaka

Uma escolha possível, uma semana de cada vez.

Dieta MIND: saúde cerebral à mesa

Dr. Joel Augusto Ribeiro Teixeira · Clínica Osaka

Este material tem finalidade educativa e não estabelece diagnóstico nem substitui consulta médica ou nutricional. As orientações são gerais e precisam considerar doenças, medicamentos, alergias, necessidades nutricionais e dificuldades de alimentação.

A dieta MIND não garante prevenção de Alzheimer, não cura demência e não substitui tratamentos indicados. Os exemplos de pratos e porções não constituem prescrição individual. Não altere medicamentos nem inicie suplementos com base neste guia.

As evidências científicas evoluem. Em caso de sintomas súbitos, procure atendimento de urgência. SAMU: 192.

2026 · Versão 1.0 · Setembro de 2026

neurologistapremium.com.br