

# SAÚDE TODA VIDA. VOCÊ TEM ESCOLHA!

**ENVELHECIMENTO  
ATIVO**  
construindo um futuro saudável

**Evite...**

**Atitudes que venham a prejudicar sua saúde.**

É importante viver muito, mas é fundamental viver bem!

## DESCUBRA OS 5 ERROS NESTA IMAGEM

Diferente do jogo dos erros tradicional, você deve descobrir o que o personagem está fazendo de errado.



1 - MÁ POSTURA | 2 - FUMO | 3 - ALIMENTAÇÃO INADEQUADA | 4 - ALCOL EM EXCESSO | 5 - SOM ALTO

REALIZAÇÃO

**CREFONO 1**  
Comitê Regional de Fomenteção - 1º Região  
[www.crefono1.gov.br](http://www.crefono1.gov.br)

APOIO



# SAÚDE TODA VIDA. VOCÊ TEM ESCOLHA!



## ESCOLHA...

### Exercitar sua memória!

O hábito de Ler, escrever, fazer palavras cruzadas e jogos ajuda a preservar a memória e estimula o cérebro.

**Caça-palavras:** Encontre, em qualquer direção, as palavras sublinhadas no texto.

Um envelhecimento ativo é cuidar da saúde do corpo e da mente, através de ações positivas, uma alimentação rica em frutas e fibras, atividade física regular e estímulo para o cérebro.

Dedique atenção especial à sua fala, mastigação, audição, deglutição e respiração, através da orientação do seu fonoaudiólogo, assegurando um convívio social mais pleno e agradável.

Envelhecimento ativo é uma questão de escolha.

A	T	I	V	I	D	A	D	E	F	I	S	I	C	A	A	E	R	L
U	R	E	E	A	I	F	A	R	B	W	E	S	C	O	L	H	A	X
D	A	T	S	A	R	B	I	F	E	D	F	M	C	R	A	B	R	U
I	J	K	A	U	O	Ã	Ç	A	G	I	T	S	A	M	F	T	N	A
Ç	B	G	T	D	V	A	O	Ç	O	Ã	Ç	A	R	I	P	S	E	R
Ã	S	A	V	I	T	I	S	O	P	S	E	Õ	Ç	A	M	U	H	S
O	S	O	C	I	A	L	T	M	A	R	X	R	A	E	A	R	I	R
V	E	M	J	L	O	Ã	Ç	I	T	U	L	G	E	D	K	C	P	M
N	K	T	E	S	T	Í	M	U	L	O	A	U	Y	Ú	F	I	L	E
S	O	G	O	L	Ó	I	D	U	A	O	N	O	F	A	D	C	A	N
T	X	O	P	R	O	C	I	T	A	P	M	I	S	S	P	J	R	T
O	V	I	T	A	O	T	N	E	M	I	C	E	H	L	E	V	N	E