

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

REALIZAÇÃO



APOIO



Ministério da Saúde

# SAÚDE TODA VIDA. VOCÊ TEM ESCOLHA!

**Evite...**

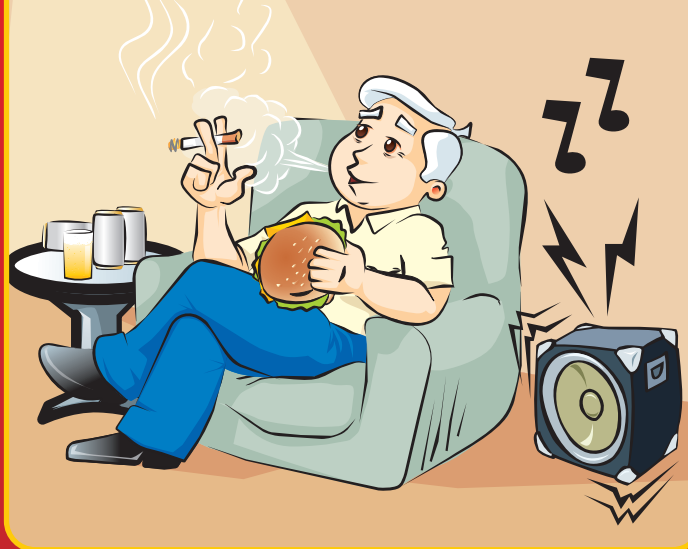
**Atitudes que venham  
a prejudicar sua saúde.**

É importante viver muito, mas é fundamental viver bem!

**ENVELHECIMENTO  
ATIVO**  
construindo um futuro saudável

## 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 - ALCÓOL EM EXCESSO | 5 - SOM ALTO

REALIZAÇÃO

**CREFONO 1**  
Conselho Regional de Fonoaudiologia - 1ª Região  
[www.crefono1.gov.br](http://www.crefono1.gov.br)

APOIO

  
ONG AMIGOS DA TERCEIRA IDADE

Ministério  
da Saúde 

