

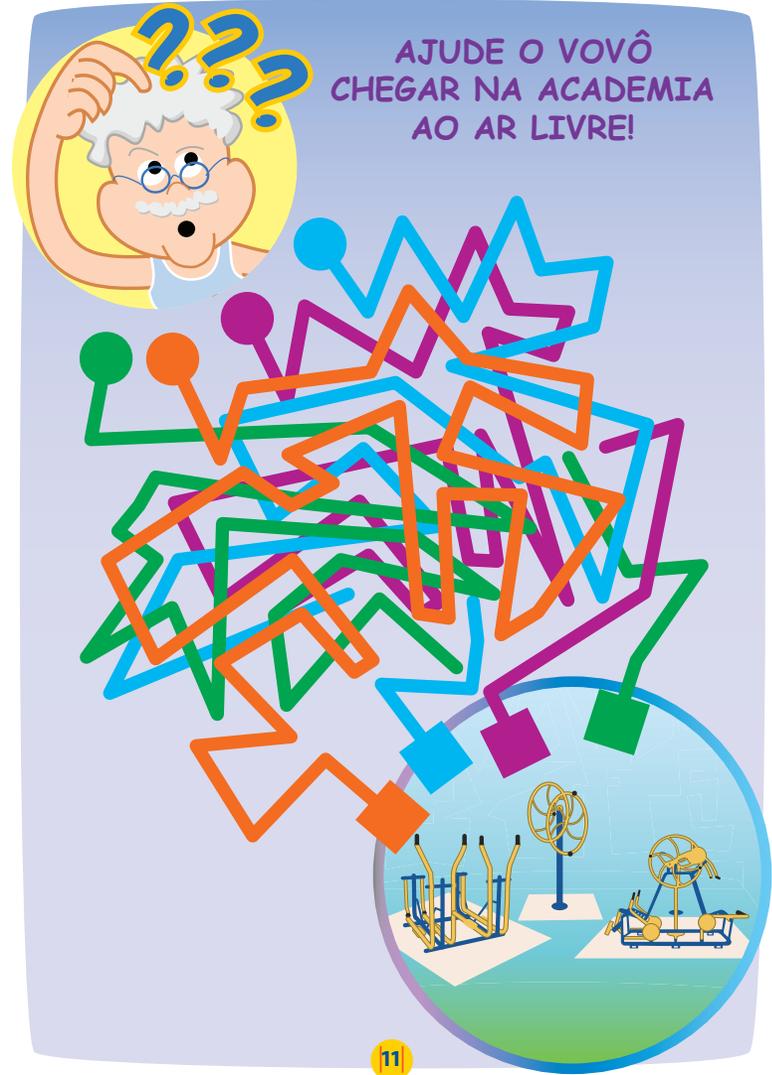


SE TODOS SE
RESPEITAREM, VIVEREMOS
UMA VIDA MELHOR E
SEM TRAUMAS!

VIVER A
MELHOR IDADE
SEM TRAUMAS

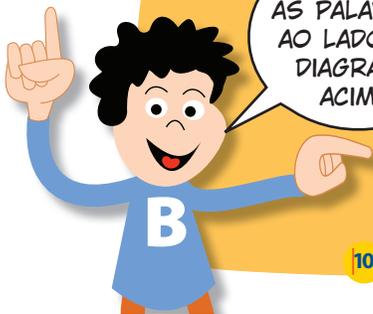
QUE TAL
USARMOS TODA A
EXPERIÊNCIA DESTA FASE
DE NOSSA VIDA PARA
VIVER BEM?
SEREMOS UMA DUPLA
PERFEITA, UM AJUDANDO
O OUTRO PARA TER UMA
VIDA MELHOR E MAIS
SEGURA!





PASSATEMPO

DBJUVDWTRAUMAFHQPZ
 AWTRANSITOPTQSLQAE
 HAQFZTGAKXZLMZQWAS
 IQPMBVKNHCARINHOP
 DAESCADASQDMWXNSZA
 RZSVHEKQBLZPKMPZAH
 OSAPATOCONFORTAVEL
 GVFHKLSSQZRGYÇUTBQA
 IRSXZTJKACIDENTESD
 NQKOBJETOSQRYWFXJO
 AXGNSYWZRNLKDWBXPSP
 SDHKLBBVXKQBANHEIRO
 TACADEMIAFTVHQZPDX
 IVTDXLUDBÇQWYUXNWY
 CWQYKALIMEMTAÇAOZN
 AMXDOYASRQAEPWJLBM



ENCONTRE
 AS PALAVRAS
 AO LADO NO
 DIAGRAMA
 ACIMA

- TRAUMA
- TRÂNSITO
- CARINHO
- SAPATO CONFORTÁVEL
- ESCADAS
- ACIDENTES
- OBJETOS
- BANHEIRO
- ACADEMIA
- ESPALHADOS
- HIDROGINÁSTICA
- ALIMENTAÇÃO

10

ORGANIZE-SE ONDE GUARDAR OS OBJETOS

COLOCAR OS OBJETOS EM
 LUGARES ACESSÍVEIS PARA
 O IDOSO, PARA QUE ELE
 POSSA ALCANÇAR SEM
 SOFRER ACIDENTES



ILUMINAÇÃO



OBRIGADO
 POR ACENDER
 AS LUZES ASSIM
 EU ENXERGO
 MELHOR!

3



BARRAS DE APOIO

VOCE SABIA QUE
ESSAS BARRAS FORAM
INSTALADAS PARA
MINHA SEGURANÇA?
PRECISO ME APOIAR
NELAS PARA EU
NÃO CAIR.



4

7 ERROS



Resposta: **Remédio** em cima da mesa, **pé** da poltrona, **lingua** do garoto, **cadarço** do sapato direito, **circulo branco** do radinho, **canetas**, a letra **B** da camiseta do garoto.

9

SEM TRAUMAS NO TRÂNSITO

Assim como as crianças, "na melhor idade" é preciso ter muita atenção quando estiver no trânsito.



ESTENDA o braço, demonstrando a intenção de atravessar nas faixas sem semáforo.

Lembre-se de que os primeiros carros podem não conseguir parar, mas os próximos darão a preferência.

ANDE pela calçada e **FAÇA** a travessia na faixa de pedestres



OLHO NO OLHO
Para ter certeza de que o motorista viu você, olhe no rosto dele

SE NÃO ESTIVER BEM, CANJA E CAMA. NÃO ABUSE!



8

EVITE TAPETES E OBJETOS ESPALHADOS PELA CASA

CAIR pode causar uma fratura grave e trazer sérias consequências para quem já passou dos 60 anos e também para as crianças



PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

ANDAR É O MELHOR EXERCÍCIO

Quem faz caminhadas diariamente não enferruja e ainda mantém o equilíbrio.

VAMOS APOSTAR UMA CORRIDA?

MELHOR MÉDICO DISSE PARA EU CAMINHAR. CORRER NA MINHA IDADE É PERIGOSO!



5

ELEGANTE É ESTAR SEGURO

PARA QUE SERVE ESSA BENGALA?

ELA ME DÁ EQUILÍBRIO, ELA ME DÁ MAIS SEGURANÇA PARA ANDAR.



COMER BEM FAZ BEM

TEM DE COMER TUDINHO, HEIN?



6

O SENHOR ESTÁ BEM?



Em caso de dificuldade de visão, dores articulares, tonturas frequentes ou sonolência, procure um médico.

7