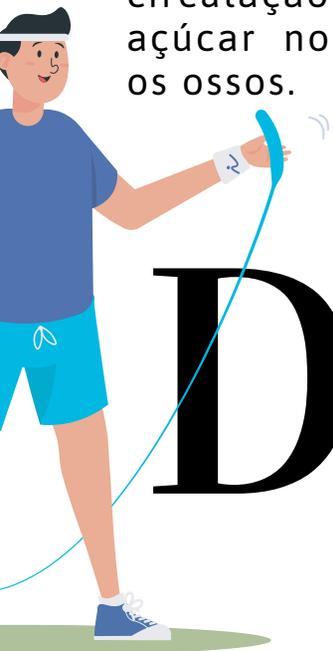


## PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS

Exercícios regulares reduzem o risco de diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e osteoporose. Eles melhoram a circulação sanguínea, regulam o açúcar no sangue e fortalecem os ossos.



## AUMENTO DA INDEPENDÊNCIA E AUTONOMIA

Pessoas fisicamente ativas mantêm sua capacidade de realizar atividades diárias, como subir escadas, carregar compras e se vestir, garantindo mais independência por mais tempo.



COMO ESTÁ A SUA

# DISPOSIÇÃO



HOJE?

## MAIOR EXPECTATIVA E QUALIDADE DE VIDA

Manter-se ativo contribui para uma vida mais longa e com mais qualidade, permitindo que a pessoa aproveite melhor seu dia a dia com disposição e vitalidade.



## MELHORA DA MOBILIDADE E EQUILÍBRIO

A prática de exercícios fortalece músculos e articulações, reduzindo o risco de quedas, um dos maiores perigos para idosos. Atividades como caminhada e pilates ajudam a manter a coordenação e a estabilidade.



E AI ...



**CORPO  
ATIVO!  
VIDA  
FELIZ!**



Autoria:  
Amanda Christina Gonçalves do  
Carmo Gouveia  
Bianca Prandi Campagnaro