

 **PREVMMAR**  
**INFORMATIVO**  
**PREVIDENCIÁRIO**



## 3º Trimestre/2021



### Você Sabia?

É possível manter a independência na terceira idade! Familiares e pessoas próximas podem ser um importante condutor neste processo. Incluir os idosos em qualquer atividade do dia a dia, por mais simples que seja, ajuda muito e os incentiva a manter uma rotina mais ativa.

Existem muitas atividades que um idoso pode realizar para evitar os impactos negativos do tempo na saúde física e cognitiva. Comprovadamente, jogos e atividades em grupo (dominó, baralho, palavra cruzada, artesanato entre outras) são fundamentais para melhorar e manter a capacidade cognitiva, pois fortalecem a memória e a capacidade de raciocínio, conseqüentemente melhorando a autonomia.

Em relação à independência, o pilar principal é manter-se fisicamente ativo, praticando atividades físicas como: dança caminhada, hidroginástica etc. Cultivar sempre boas relações sociais e, assim como falamos anteriormente, sempre praticar atividades que estimulem o cérebro também ajuda o idoso a manter-se independente.

## Comunicado Importante

AOS ANIVERSARIANTES DO MÊS  
DE JULHO A SETEMBRO DE 2021



AOS NOVOS BENEFICIÁRIOS DOS  
MESES DE JULHO A  
SETEMBRO/2021

*“Por toda minha vida, tracei  
minhas, metas, me esforcei,  
trabalhei e agora sim posso dizer...  
Me aposentei!!!”*



\*Vera Lucia Ferreira 16/07  
\*Marluce Alves da Rosa Colpo  
16/07  
\*Rosangela Mandu Marítimo  
Cavalcante  
01/08