


 **Programa Hiperdia**  
**(22) 2771-2439**

 **Rua Ethelberto Fontes,**  
**Sala 212 - Hiperdia (térreo)**  
**Jardim Campomar - Rio das Ostras**  
**(Prédio da Secretaria de Saúde)**

**Elaboração:**

**Giselle Bonan - Enfermeira**  
**Monã Costa Tavares - Fisioterapeuta**  
**Cristiane Grion da Rocha - Enfermeira**  
**Ingrid dos Santos Medeiros - Psicóloga**  
**Deise da Silva Suzano - Terapeuta Ocupacional**  
**Anna Gorgonha Holanda N. Costa - Nutricionista**  
**Elen Lúcia Cavalcante Gorga - Técnica de Enfermagem**

**Programa Hiperdia**



# Como ter uma vida mais Saudável e Divertida convivendo com a Diabetes?



**Fazer exercício**



**Alimentação Saudável**

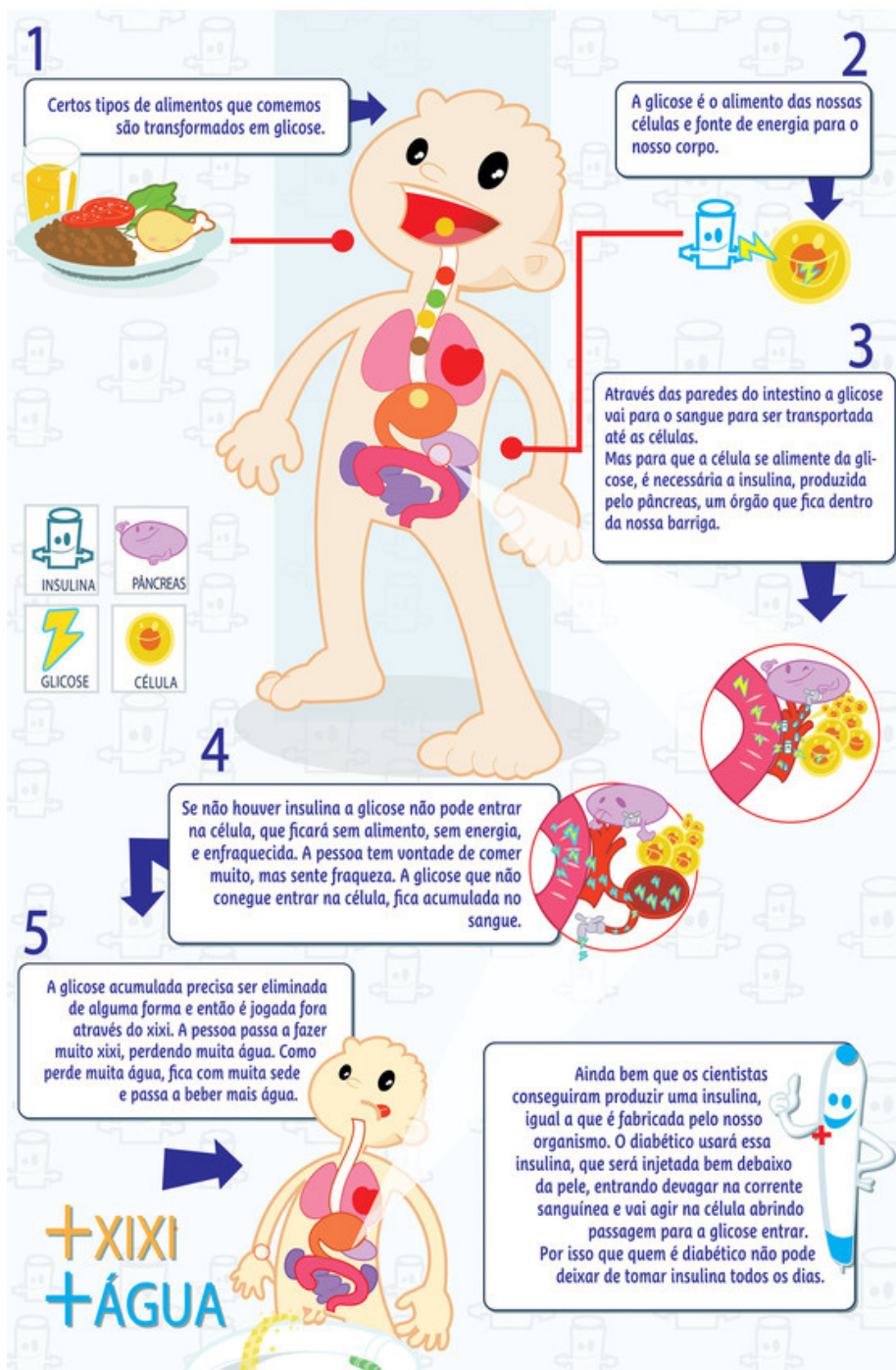


**Controle da Glicose**

**Programa Hiperdia**



# O QUE É DIABETES?



## CAÇA PALAVRAS – ALIMENTOS SAUDÁVEIS

VEGETAIS SÃO ALIMENTOS SAUDÁVEIS.

LOCALIZE NO CAÇA PALAVRAS OS VEGETAIS ABAIXO:



ABÓBORA



CENOURA



REPOLHO



ALFACE



PEPINO

E	M	I	R	H	O	F	D	S	F	A	C
B	A	A	P	E	P	I	N	O	C	M	O
E	B	L	A	D	R	C	V	O	E	I	U
R	Ó	E	Ç	E	E	O	A	M	B	Z	V
I	B	G	Ã	D	P	M	G	I	O	A	E
N	O	R	O	I	O	P	E	S	L	D	F
G	R	I	F	C	L	R	M	S	A	E	L
E	A	A	É	A	H	Ç	Ã	O	Y	C	O
L	O	C	E	N	O	U	R	A	E	O	R
A	A	L	F	A	C	E	A	M	O	R	U



BERINJELA



CEBOLA



COUVE-FLOR



VAGEM

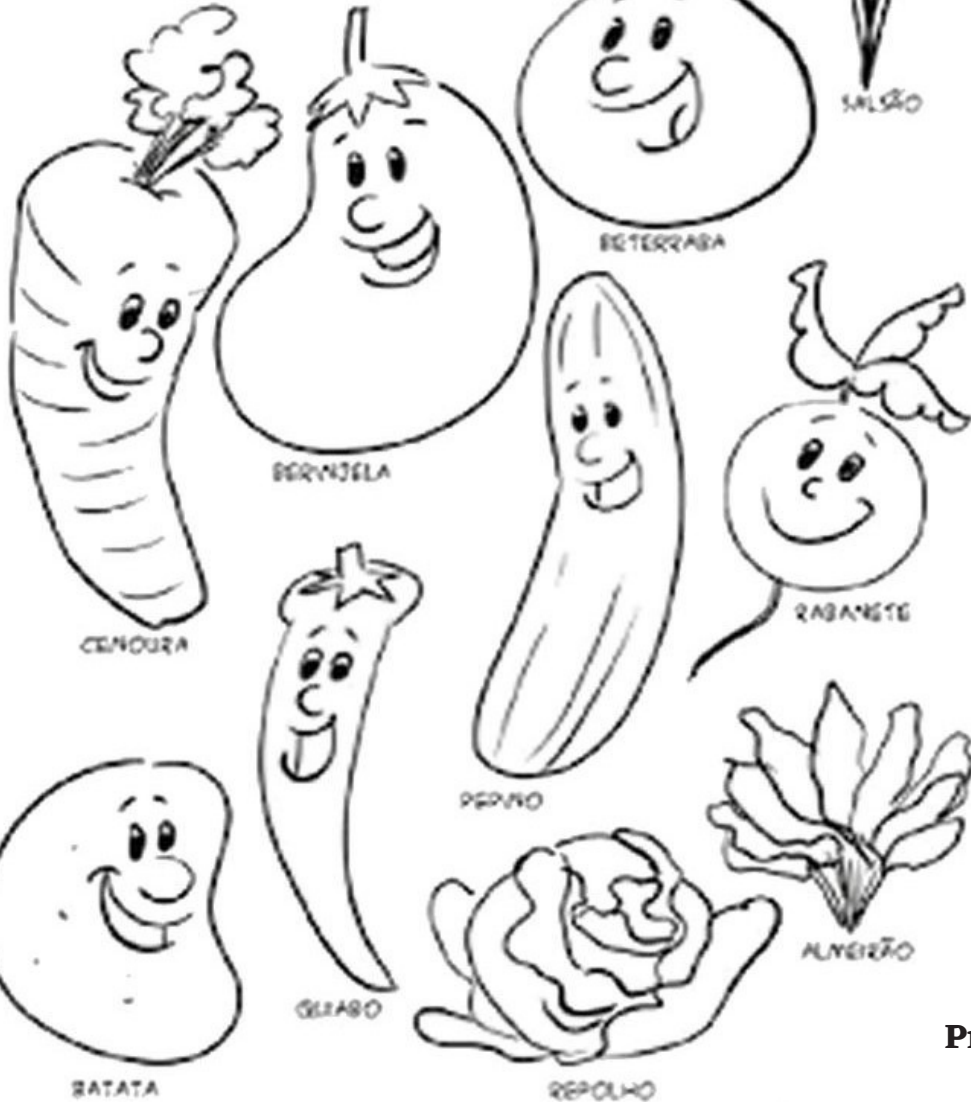
Programa Hiperdia





# VAMOS PINTAR?

PINTE APENAS AS HORTALIÇAS QUE TÊM NOMES TRISSÍLABOS (PALAVRAS COM TRÊS SÍLABAS):



# BRINCADEIRAS DE CRIANÇA

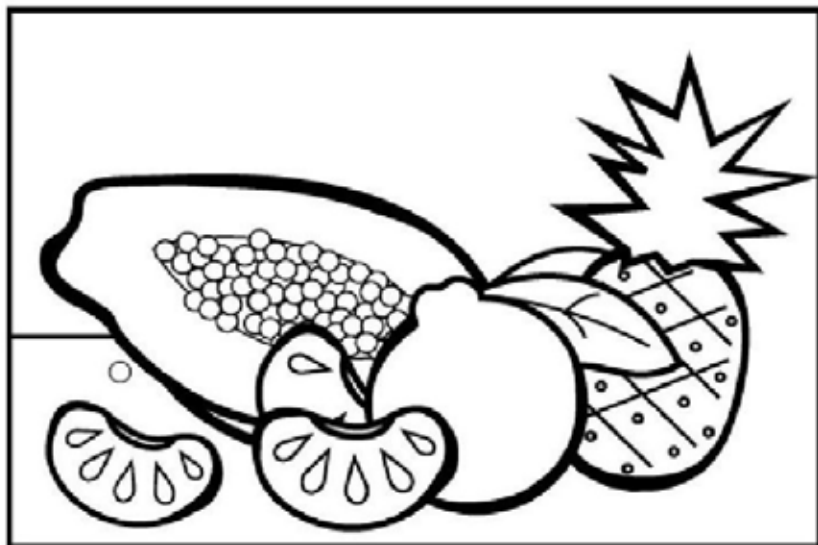
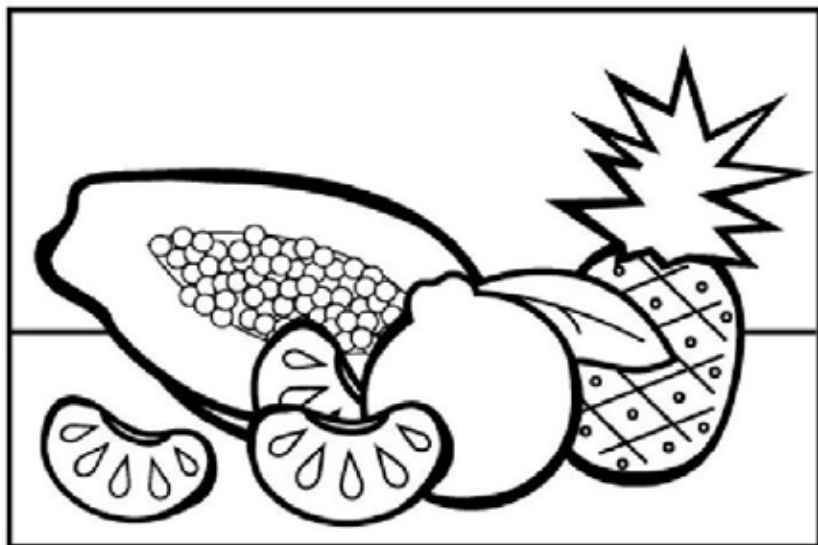
ESCREVA DO SEU JEITO O NOME DAS BRINCADEIRAS REPRESENTADAS ABAIXO:



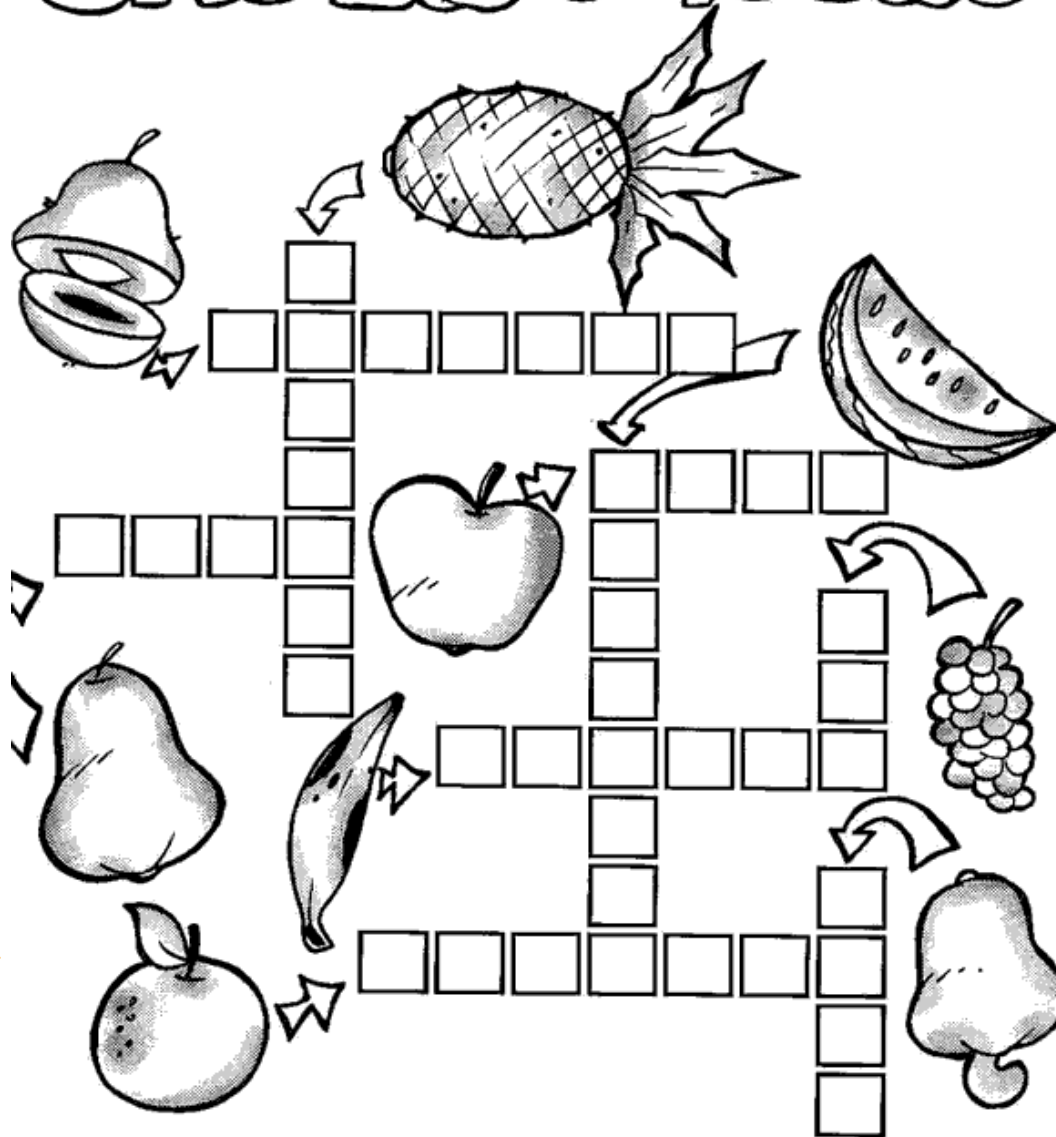
Programa Hiperdia

# Jogo dos 7 Erros:

Encontre os erros nos alimentos saudáveis



# CRUZADA FRUTAS



Programa Hiperdia