

Desafio

21 dias
para sua saúde

**Dia
Mundial do
Câncer**

DISQUE
SAÚDE **136**



Ria em voz alta
A tarefa de hoje é:
rir!

Quando foi a última vez que você deu uma gargalhada de verdade? Compartilhe um meme engraçado. Assista novamente ao seu programa de televisão ou filme de comédia favorito esta noite. Peça para alguém contar uma boa piada ou algo engraçado que tenha acontecido com ela.

Rir é uma das melhores maneiras de ajudar a aliviar tensões e a melhorar seu humor. Você sabia que uma risada completa pode liberar endorfinas e relaxar todo o corpo?



Gostou? Compartilhe

#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA

www.inca.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL