

Desafio

21 dias
para sua saúde

Dia Mundial do Câncer

DISQUE SAÚDE **136**



Dedique-se às amizades

A tarefa de hoje é:

entrar em contato com amigos.



Afinal, manter um hábito saudável nem sempre é fácil, mas aquela força dos amigos pode ajudar.

Com nossas vidas ocupadas, manter amizades é, muitas vezes, difícil. Reserve um momento hoje para enviar uma mensagem ou e-mail, escrever uma carta, ligar para seus melhores amigos ou postar uma foto antiga em suas redes sociais.

Estudos mostram que as relações sociais podem influenciar nossos sistemas cardiovascular e imunológico, níveis de estresse e saúde cognitiva. Portanto, dedique um tempo para manter uma rede de relacionamentos forte e positiva como parte de seus cuidados com a saúde. Para pacientes com câncer, contar com os amigos próximos pode ajudar no bem-estar durante o tratamento.

Gostou? Compartilhe

#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA

www.inca.gov.br



MINISTÉRIO DA SAÚDE

