

**Desafio**

**21 dias**  
para sua saúde

**Dia  
Mundial do  
Câncer**

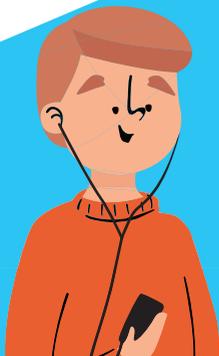
DISQUE  
SAÚDE **136**



**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](http://www.inca.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

