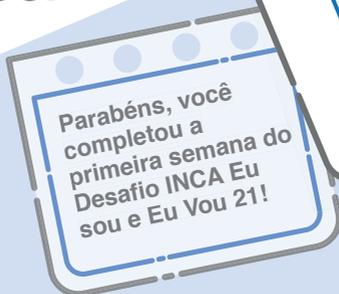


Desafio

21 dias
para sua saúde

Dia Mundial do Câncer

DISQUE SAÚDE **136**



Durma bem!

A tarefa de hoje é:

se preparar para dormir melhor (e, assim, ter mais energia para cumprir os próximos desafios)

É importante ter uma rotina relaxante à noite, por isso, hoje reserve 21 minutos antes de dormir para ler um livro ou revista. Ler antes de se deitar pode ajudá-lo a relaxar e aliviar a tensão, permitindo que adormeça mais facilmente. Tente evitar o uso de telas, como celular e tablets, à noite, pois elas podem atrapalhar o sono.

A falta ou a má qualidade de sono podem ser associadas a doenças não transmissíveis, incluindo alguns tipos de câncer como de mama, cólon (intestino grosso), ovário e próstata.

E para quem está em tratamento de câncer, dormir bem é importante para ajudar o corpo a se recuperar.



Gostou? Compartilhe

#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA

www.inca.gov.br



MINISTÉRIO DA SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL