

**Desafio**

**21 dias**  
para sua saúde

# Dia Mundial do Câncer

DISQUE SAÚDE **136**



## Abra seus ouvidos

### A tarefa de hoje é:

ao longo do dia, tire um minuto para praticar a atenção plena, apreciando os sons a seu redor.



Se ajudar e você puder fazer isso com segurança, feche os olhos. Anote todos os sons que você consegue ouvir — desde o barulho de carros até os aviões voando no céu. Talvez você possa escutar um passarinho ou o som do vento passando pela janela. Quem sabe o zumbido de sua geladeira, o barulho de talheres ou o murmúrio de conversas? Pode até ser o som da sua própria respiração! Seja qual for o som, não há necessidade de julgá-lo ou reagir a ele.

Prestar atenção ao momento presente reduz o estresse e pode nos ajudar a tomar melhores decisões para nossa saúde, nos incentivando a evitar uma dieta não saudável ou a parar de fumar, por exemplo. E já sabemos que esses são fatores de risco para o câncer, não é?

**Gostou? Compartilhe**

**#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA**

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



MINISTÉRIO DA SAÚDE

