

**Desafio**

**21 dias**  
para sua saúde

**Dia  
Mundial do  
Câncer**

DISQUE  
SAÚDE **136**



**Quem canta  
seus males  
espanta**

**A tarefa de hoje é:  
cantar!**



Ligue o karaokê, o rádio ou o aparelho de som; pegue aquela escova de cabelo ou vassoura e cante algumas músicas. Seja no banho, no carro ou preparando o jantar, cante ao som de suas músicas favoritas para uma boa dose de endorfinas (os hormônios do bem-estar).

Cantar tem demonstrado oferecer muitos benefícios à saúde, como: melhorar a respiração, o humor e a sensação de felicidade. Quando cantamos, liberamos endorfinas e respiramos profundamente, aliviando o estresse. E já sabem que diminuir o estresse é tudo de bom para a saúde, né?

**Gostou? Compartilhe**

**#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA**

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



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL