

Desafio

21 dias
para sua saúde

Dia Mundial do Câncer

DISQUE SAÚDE **136**

Parabéns!
Você chegou
ao último dia
do Desafio!

Dia
21

Agradeça

A tarefa de hoje é: agradecer com vontade



Tire um tempo para agradecer a alguém que você aprecia: seus pais, filhos, colegas de trabalho, amigos, parceiros. Se você receber um elogio, agradeça. Caso se atrase para um compromisso, agradeça à outra pessoa por esperar pacientemente ou agradeça a oportunidade de reagendar.

Estudos indicam que a gratidão pode ajudar a nossa saúde por aumentar emoções positivas e melhorar as relações sociais.

E, hoje, é o nosso dia de sermos gratos. Agradecemos por você se comprometer com o Desafio, por escolher se concentrar em sua saúde e por inspirar todos ao seu redor. Você se alimentou de forma mais saudável, se mexeu e respirou para melhorar sua saúde — todos os dias — por 21 dias.

Gostou de participar do Desafio?

Que tal assumir o de manter a sua saúde e ajudar o INCA a divulgar informações sobre controle do câncer?

Visite www.inca.gov.br

e compartilhe os conteúdos que você achou mais importantes.

#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL