

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



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL