

**Desafio**

**21 dias**  
para sua saúde

# Dia Mundial do Câncer

DISQUE SAÚDE **136**



## Relaxe

### A tarefa de hoje é: relaxar!



Tudo que você precisa hoje é de 90 segundos para seguir a técnica Relaxamento Muscular Progressivo. Veja como fazer:

- Franza a testa e arqueie as sobrancelhas. Segure por 5 seg, relaxe por 10 seg.
- Aperte bem os olhos. Segure por 5 seg, relaxe por 10 seg.
- Pressione os lábios com força. Segure por 5 seg, relaxe por 10 seg.
- Cerre bem as mandíbulas. Segure por 5 seg, relaxe por 10 seg.
- Contraia os músculos do pescoço. Segure por 5 seg, relaxe por 10 seg.
- Levante os ombros até as orelhas. Segure por 5 seg, relaxe por 10 seg.

Se tiver mais tempo, continue descendo pelo corpo para cada um dos principais músculos.

Saber quais as partes do corpo ficam mais tensionadas pode nos ajudar a relaxar intencionalmente, aprofundando nossa respiração, diminuindo a frequência cardíaca e trazendo maior sensação de calma. Relaxados, podemos fazer melhores escolhas para nossa vida, tendo atitudes protetoras em relação ao câncer.

## Gostou? Compartilhe

**#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA**

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



MINISTÉRIO DA SAÚDE

