

Maio mês do coração



Conselhos para um coração saudável

- Faça exercício físico - melhor pouco do que nenhum.
- Uma dieta saudável poderá melhorar sua saúde.
- Fique de olho no seu peso.
- Tente parar de fumar - sabemos que é difícil.
- Tente evitar o stress.
- Consulte o seu médico com regularidade.
- Verifique a sua tensão arterial.
- Verifique o nível de glicémia.
- Verifique seu nível de colesterol.
- Faça um check-up.
- Tenha um coração para a vida - tome conta de seu coração e fale com familiares e amigos.



Porque sabemos que merece ...

Fresta

*Em meus momentos escuros
Em que em mim não há ninguém,
E tudo é névoas e muros
Quanto a vida dá ou tem,*

*Se, um instante, erguendo a fronte
De onde em mim sou aterrado,
Vejo o longínquo horizonte
Cheio de sol posto ou nado*

*Revivo, existo, conheço,
E, ainda que seja ilusão
O exterior em que me esqueço,
Nada mais quero nem peço.
Entrego-lhe o coração.*

Fernando Pessoa, in "Cancioneiro"



A equipa PES

