

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 ...

Errante

*Meu coração da cor dos rubros vinhos
Rasga a mortalha do meu peito brando
E vai fugindo, e tonto vai andando
A perder-se nas brumas dos caminhos.*

*Meu coração o místico profeta,
O paladino audaz da desventura,
Que sonha ser um santo e um poeta,
Vai procurar o Paço da Ventura...*

*Meu coração não chega lá decerto...
Não conhece o caminho nem o trilho,
Nem há memória desse sítio incerto...*

*Eu tecerei uns sonhos irrealis...
Como essa mãe que viu partir o filho,
Como esse filho que não voltou mais!*

Florbela Espanca, in "A Mensageira das Violetas"



A equipa PES

