

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 ...

Solemnia Verba

Disse ao meu coração: Olha por quantos Caminhos vãos andámos! Considera Agora, desta altura, fria e austera, Os ermos que regaram nossos prantos...

Pó e cinzas, onde houve flor e encantos! E a noite, onde foi luz a Primavera! Olha a teus pés o mundo e desespera, Semeador de sombras e quebrantos!

Porém o coração, feito valente Na escola da tortura repetida, E no uso do pensar tornado crente,

Respondeu: Desta altura vejo o Amor! Viver não foi em vão, se isto é vida, Nem foi demais o desengano e a dor.

Antero de Quental, in "Sonetos"



A equipa

PES

