

# 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 ...

### O Meu Coração Desce

O meu coração desce,  
Um balão apagado...  
\_ Melhor fora que ardesse,  
Nas trevas, incendiado.  
Na bruma fastidienta.  
Como um caixão à cova...  
\_ Porque antes não rebenta  
De dor violenta e nova?!  
Que apego ainda o sustém?  
Átomo miserando...  
\_ Se o esmagasse o trem  
Dum comboio arquejando!...

O inane, vil despojo  
Da alma egoísta e fraca!  
Trouxesse-o o mar de rojo,  
Levasse-o a ressaca.

Camilo Pessanha, in 'Clepsidra'



A equipa  
**PES**

