

# 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 ...

### Meu Coração eu Perdi-o

*Meu coração eu perdi-o,  
Não era meu entreguei-o  
Às tristes águas do rio,  
Para o levar ao teu seio.*

*E o rio que ao longe chora,  
Foi-to levar a correr,  
E por mais que eu faça, agora,  
Já não o sinto bater.*

*Meu coração descontente,  
Meu coração sofredor,  
Lancei-o à água corrente,  
Para o levar ao meu amor.*

*E o meu amor que sorria,  
Como uma rosa em botão,  
Chora desde aquele dia,  
Em que viu o meu coração.*

Alfredo Brochado, in "Bosque Sagrado"



A equipa PES

