

1) Leia o texto abaixo:

Saúde e Doenças

Estar bem não se trata apenas de estar livre de doenças, mas sim de se sentir feliz e contente. Ter energia para atividades físicas e socializar com amigos.

É claro que enfrentamos momentos em que lidamos com problemas de saúde, conhecidos como doenças. É importante estar atento aos sinais que nosso corpo apresenta e pedir ajuda quando necessário.

Observar sintomas como dores de cabeça, cansaço e fraqueza pois podem estar ligados a má alimentação ou stress.

Fases de testes na escola, brigas entre amigos ou na família podem ser fatores a stress. Comer alimentos com muito açúcar, salgadinhos, fast food e beber pouca água também podem prejudicar nossa saúde.

Portanto, é importante valorizar nossa saúde, adotando um estilo de vida saudável e estando atentos aos sinais do nosso corpo. Assim, estaremos mais preparados para enfrentar os desafios que as doenças podem nos apresentar."