



**FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE**  
**CONCURSO SAÚDE EM CORDEL – 2022**

Candidata: Yana Camila Brasil Marques



**SAÚDE, SAÚDE MINHA**

Saúde, Saúde minha  
Como vai a tua?  
Precisa de rima?  
Então, vamos escrever nessas linhas.

Vó disse que ter saúde é não tomar remédio  
Mas, nos dias de hoje, quem não toma?  
Com receita ou sem receita  
Por que há tanto assédio?

Adolescente, Adulto e Idoso  
Levanta a mão quem nunca tomou um medicamento sem prescrição!  
Mas, por quê?  
Saúde e doença? O que devemos saber?

Saúde não é apenas ausência de doença  
A pessoa tem que estar bem  
Em casa, no trabalho, com sua mente  
E até com sua crença.

É difícil estar saudável hoje em dia?  
É sim!  
Com nossa rotina... Correria  
Os momentos de saúde não fazem moradia.

Ter um tempo para si  
Ingerir alimentos ricos em nutrientes  
Não apenas agradáveis ao paladar  
Mas, funcionais, eficientes!

Exercício físico!  
Por que é tão difícil?  
Nosso corpo precisa de movimento  
De vida, sair do vício...

Do sofá, da cama, das redes sociais  
Por que isso não é tão bacana?  
Com a saúde não se brinca  
Perde-se a gana!

A vontade de viver  
A vontade de ser  
De fazer acontecer  
Sem saúde, talvez não haja outro amanhecer.

Ar puro, água, música, dança!  
São remédios naturais  
Vamos fazer essa mudança?  
Todos os dias, levanta e se balance!

O ser humano é único e múltiplo  
É preciso interação  
Vida, Cor  
Emoção, Paixão

Saúde, Saúde minha  
Como vai a tua?  
Há dicas nessas linhas  
Vamos Viver e sair da caixinha!