

(ポルトガル語)

健康に注意しましょう

TOMAR CUIDADO COM A SAÚDE

Vamos tomar água para manter a saúde. É muito importante movimentar o corpo e dormir bem.

É comum a perda do sono e do apetite quando acontece uma catástrofe.

Preocupe-se em manter um ritmo regular no dia-a-dia.