

## Dia Internacional dos Amigos



Todo o dia 20 de Julho é comemorado o Dia Internacional dos Amigos. Tudo começou quando o argentino Enrique Ernesto Febraro, com a chegada do homem à lua, enviou cerca de quatro mil cartas para diversos países e idiomas, pois ele considerava a chegada do homem a lua significava que se os homens se unissem, não haveria objetivos impossíveis. Após este ato, a Assembleia Geral das Nações Unidas resolveu convidar todos os países membros a celebrarem esta data.

### **A amizade, além de ser muito gostosa, faz bem à saúde!**

Hoje sabemos que, saúde não é apenas a ausência de doenças, uma vez que esse conceito envolve aspectos mais amplos, como o bem-estar físico, mental e social.

Neste sentido, para ser saudável é necessário cuidar também de nossa saúde social! Podemos entender que essa está relacionada com como lidamos com nossas relações interpessoais: família e amigos. Estudos apontam que pessoas com uma rede social consistente adoecem menos e quando doentes se recuperam mais rapidamente em comparação aos que não possuem uma vida social tão sólida.

Portanto, reserve um tempo de sua agenda e saia com seus amigos, bata um papo com a família e sinta-se renovado e com muito bem-estar!

**Feliz Dia dos Amigos!**