Nome: Nº:

Professora: Ellis – Português

Série: Integral (8ºe 9º)

Peródo: 08/03 a 19/03

# Leia o texto abaixo:

**Saúde física e emocional: corpo e mente são inseparáveis**

**O impacto das emoções negativas no nosso corpo pode refletir-se em quadros de doença como**[**estresse e ansiedade**](https://doloresbordignon.com.br/atendimentos/tratamento-ansiedade-porto-alegre/)**, cansaço extremo, alterações do sono ou em situações mais graves, depressão, colesterol elevado, alterações glandulares, ataques cardíacos, úlceras de estômago e AVC.**

**As emoções e a saúde**

**Pessoas felizes adoecem menos**

**Recuperam-se mais rapidamente de doenças**

***“Não gostar de emoções negativas é tão útil*  
*quanto não gostar de inverno. O inverno virá*  
*você querendo ou não, assim como as emoções.*  
*Melhor do que gostar ou não gostar é saber lidar com elas”.***

<https://doloresbordignon.com.br/saude-fisica-e-emocional-corpo-e-mente-sao-inseparaveis/>

Questões

1- O que você entende por ansiedade?

2- O que você entendeu dos seguintes versos? Explique com suas palavras.

***“Não gostar de emoções negativas é tão útil*  
*quanto não gostar de inverno. O inverno virá*  
*você querendo ou não, assim como as emoções.*  
*Melhor do que gostar ou não gostar é saber lidar com elas”.***