

HAPPY VALENTINE'S DAY

DICA DA SAÚDE

17ª Ed. Fevereiro/17



Dia de São Valentim

A origem desta comemoração terá acontecido na Roma antiga, em 498 d.C.

Em homenagem ao padre Valentim que lutou contra as ordens do imperador Cláudio II de proibir os casamentos no período da Guerra, pois acreditava-se que combatentes solteiros eram melhores.

Por desobedecer a essa ordem e continuar casando os casais apaixonados, Valentim foi condenado à morte.

Muitas são as tradições associadas ao dia de São Valentim, variando de país para país:

- ◆ Ilhas Britânicas na altura dos Celtas, as crianças costumavam vestir-se de adultos e cantavam de porta em porta, celebrando o amor.
- ◆ No actual País de Gales, os apaixonados trocavam entre si prendas como colheres de madeira com corações gravados, chaves e fechaduras, o que significava «Só tu tens a chave do meu coração».
- ◆ Já na Idade Média, em França e na actual Inglaterra, no dia 14 de Fevereiro, os jovens sorteavam os nomes dos seus pares e estes eram cosidos nas mangas durante uma semana. Se alguém trouxesse um coração costurado na camisola, isso significava que essa pessoa estava apaixonada.
- ◆ A tradicional troca de cartões, cartas e bilhetes apaixonados no dia 14 de Fevereiro teve origem na altura da própria lenda de São Valentim, quando este teria deixado um bilhete à filha do seu carcereiro.
- ◆ Durante o século XVII sabe-se que era costume os enamorados escreverem poemas originais, em pequenos cartões que enviavam às pessoas por quem estavam apaixonados. Mas, foi a partir de 1840, na Inglaterra vitoriana, que as mensagens de São Valentim passaram a ser uniformizadas.
- ◆ Os cartões passaram a ser enfeitados com fitas de tecido e papel especial e continham escritos que ainda hoje nos são familiares **“would you be my Valentine”**
- ◆ Nos dias de hoje, é entre os mais novos que estas mensagens de São Valentim são mais populares, sendo uma forma de expressarem as suas paixões.



Dêem um passeio de helicóptero e sobrevoem um belo local.



Prepare um Jantar romântico



Leiam algumas passagens de um livro de poesia, um ao outro



Faça uma serenata

Surpreenda com pequenos gestos

Agarrem num cobertor, num termo de chocolate quente e vão até um local onde a vista seja soberba, e simplesmente encantem-se.

Coloque um bilhete romântico no bolso, ou carteira de quem ama.



Grave uma declaração de amor em vídeo



FELIZ DIA DE SÃO VALENTIM...