

```
1 <!DOCTYPE html>
2 <html lang="pt-br">
3 <head>
4     <meta charset="UTF-8">
5     <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
6     <title>Hobbie</title>
7 </head>
8 <body>
9     <h1>Mais que um Passatempo</h1>
10    <h2>Bem-estar Emocional</h2>
11    <p>
12        <ol type="I">
13            <li>Redução do estresse: A leitura pode ser uma forma eficaz de
relaxamento, proporcionando um escape da realidade e reduzindo os níveis de estresse.
</li>
14            <li>Estímulo à empatia: Ao explorar diferentes perspectivas e vivenciar
histórias diversas, a leitura promove a compreensão e a empatia.</li>
15            <li>Fortalecimento da saúde mental: Estudos indicam que a leitura pode
ajudar a proteger o cérebro contra o declínio cognitivo e doenças neurodegenerativas.
</li>
16        </ol>
17    </p>
18    <p>Para continuar com o seu aprendizado retorne para <a href="../index.html"
rel="prev">primeira página</a> e continue a sua imersão na entrada do mundo da
leitura.</p>
19
20 </body>
21 </html>
```