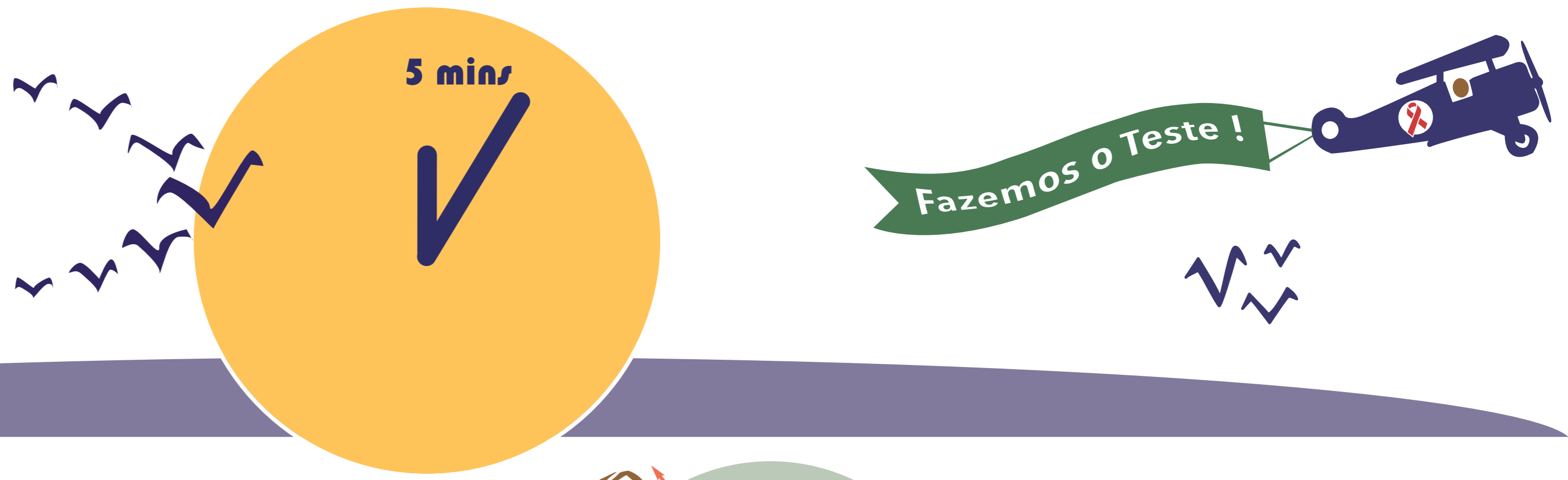


2020

Calendário de Bem-Estar



giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Todos os dias...

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
JANEIRO				1	2	3	4 5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
FEVEREIRO					1	2	
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
MARÇO						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
ABRIL							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
MAIO							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
JUNHO							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
JULHO				1	2	3	4 5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
AGOSTO						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
SETEMBRO							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
OUTUBRO							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
NOVEMBRO							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
DEZEMBRO							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22

20 s

De pé, encolha a barriga e estique todo o corpo. Ponha se em bicos dos pés durante 10 segundos, e em seguida baixe os pés durante 10 segundos. Repita mais uma vez o exercício. Pode fazer este exercício ao longo do dia (ao telefone, a tomar um café, etc..)

40 s

Sente se com as costas direitas e os ombros para baixo. Encolha a barriga, os pés fixos no chão, e as pernas ligeiramente abertas: Coloque a mão direita sobre a omoplata esquerda, com a mão esquerda, ligeiramente o cotovelo direito em direcção ao ombro esquerdo. Fique na posição e Inspire e expire durante 10 segundos. Repita o mesmo exercício para o lado esquerdo.

20 s

Sente se com as costas direitas e os ombros para baixo. Coloque as mãos na parte lateral da cadeira. Junte as pernas e levante-as paralelamente ao chão. Fique assim 5 segundos, e não respire. Volte à posição inicial, as pernas dobradas e os pés fixos no chão, e expire durante 5 segundos. Repita 10 vezes este exercício.

1 min 40 s

Sente se com os pés no chão, os cotovelos sobre uma mesa, e inspire. Levante o pé direito, contraindo os abdominais. Mantenha esta posição durante 10 segundos. Expire. Repita o exercício com a perna esquerda. Faça o mesmo exercício 3 vezes paracada perna, de forma alternada.

20 s

Sente se com as costas direitas, a cabeça encostada à cadeira. Estique a perna direita, e o calcanhar direito, e os dedos dos pés virados para cima. Dobre a perna esquerda em direcção ao peito com as duas mãos. Faça com as mãos uma pressão ligeira sobre o joelho esquerdo. Mantenha esta posição. Inspire e expire durante 10 segundos. Repita o exercício com a perna esquerda.

20 s

Sente se na beira da cadeira, e dobre a perna direita e mantendo o pé fixo no chão. Coloque a mão direita na coxa direita. Alongue a perna esquerda, com calcanhar fixo no chão e os dedos dos pés virados para cima. Estique o braço esquerdo por cima da perna esquerda, tentando chegar ao tornozelo, esticando ligeiramente as costas em direcção ao tornozelo. Inspire e expire durante 10 segundos. Repita o exercício com a perna direita.

1 min



<p>Janeiro</p> <p>1 – Dia da Fraternidade Internacional</p>	<p>Abril</p> <p>6 – Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz</p> <p>7 – Dia da Mulher Moçambicana e Dia Mundial da Saúde</p> <p>25 – Dia Mundial da Malária</p>	<p>Setembro</p> <p>7 – Dia dos Acordos de Lusaka</p> <p>8 – Dia Mundial da Alfabetização</p> <p>21 – Dia Internacional da Paz</p> <p>30 – Dia Internacional da Pessoa Idosa</p>	<p>Novembro</p> <p>10 – Dia da Cidade de Maputo</p> <p>14 – Dia Mundial da Diabetes</p> <p>20 – Dia Internacional da Criança (UNICEF)</p> <p>25 – Dia Internacional da Eliminação da Violência contra Mulheres</p>
<p>Fevereiro</p> <p>3 – Dia dos Heróis Moçambicanos</p> <p>4 – Dia Mundial do Cancro</p> <p>11 – Dia Internacional da Mulher (jovem) na ciência</p> <p>14 – Dia dos Namorados</p>	<p>Maio</p> <p>5 – Dia Mundial da Herança da África</p> <p>15 – Dia Internacional da Família</p> <p>21 – Dia Mundial da Diversidade Cultural</p> <p>31 – Dia Mundial de Não-Fumar</p>	<p>Outubro</p> <p>1 – Dia Internacional contra a Violência</p> <p>4 – Dia da Paz e Reconciliação (Moçambique)</p> <p>5 – Dia Mundial do Professor</p> <p>11 – Dia Internacional da Menina</p> <p>12 – Dia do Professor Moçambicano</p> <p>15 – Dia Internacional da Mulher Rural</p> <p>16 – Dia Mundial da Alimentação</p>	<p>Dezembro</p> <p>1 – Dia Mundial contra o HIV e SIDA</p> <p>10 – Dia dos Direitos Humanos</p> <p>25 – Natal, Dia da Família</p>
<p>Março</p> <p>1 – Dia de Discriminação-Zero</p> <p>8 – Dia Internacional da Mulher</p> <p>20 – Dia Internacional da Alegria</p> <p>22 – Dia Internacional da Água</p> <p>24 – Dia Internacional da Tuberculose</p>	<p>Junho</p> <p>1 – Dia Internacional da Criança e Dia Internacional dos Pais</p>	<p>Agosto</p> <p>12 – Dia da Cidade de Inhambane e Dia Mundial da Juventude</p> <p>20 – Dia da Cidade de Beira</p>	