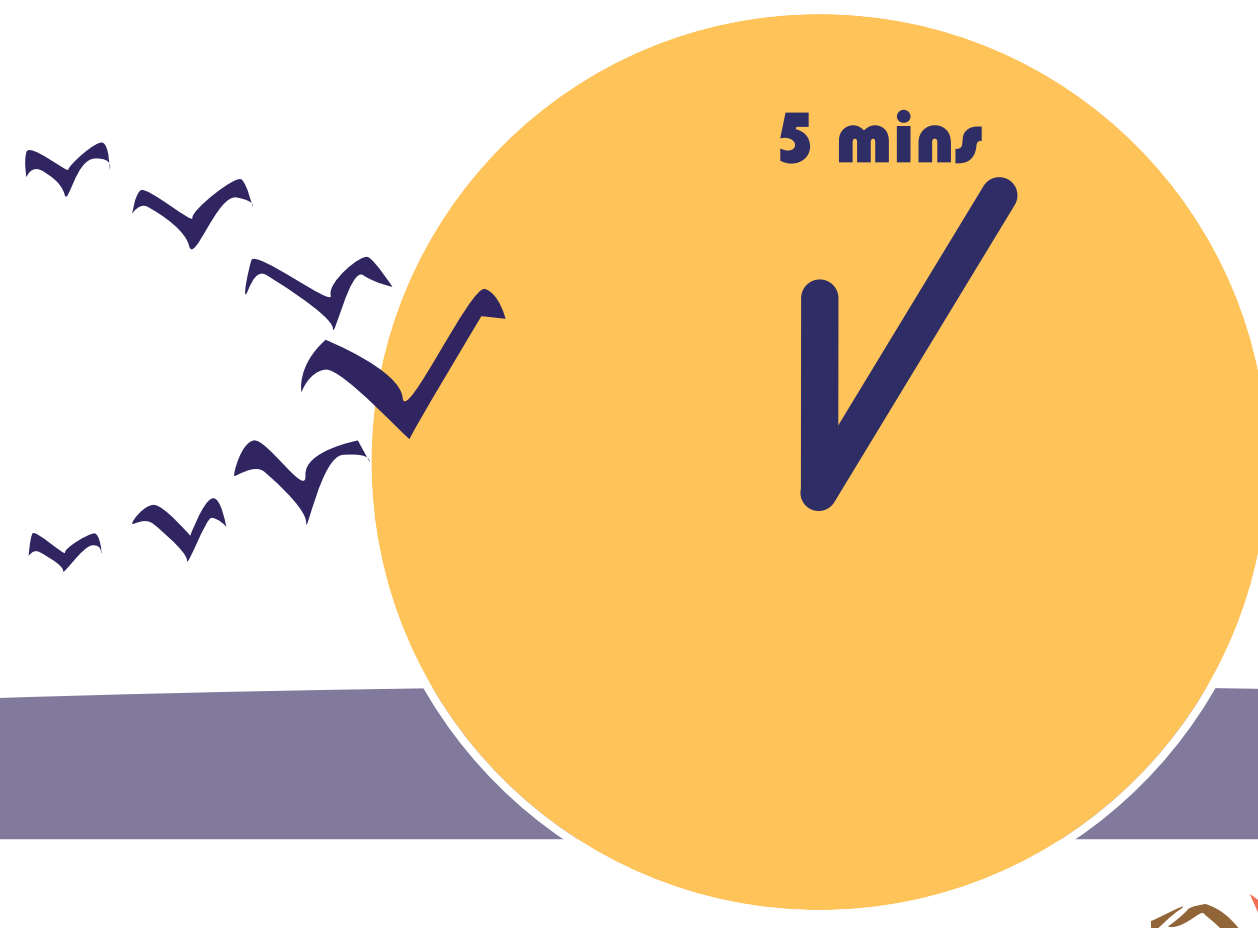


2019

Calendário de Bem-Estar

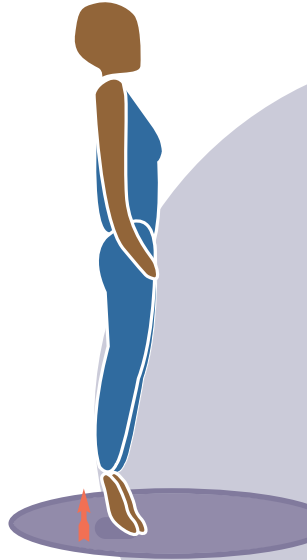


giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

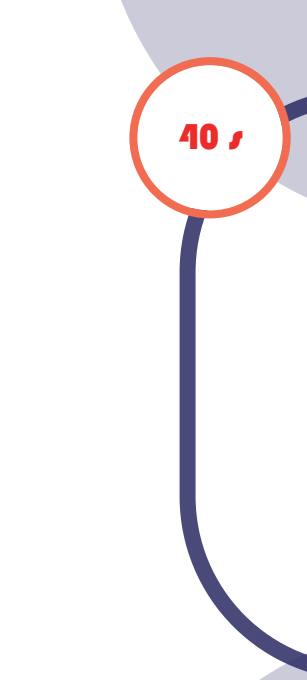
Todos os dias...



De pé, estique as costas e fixe os pés no chão. Estique os braços e as palmas das mãos para cima. Incline-se para o lado esquerdo e para cima. Inspire e expire durante 10 segundos. Repita o exercício para o lado direito.



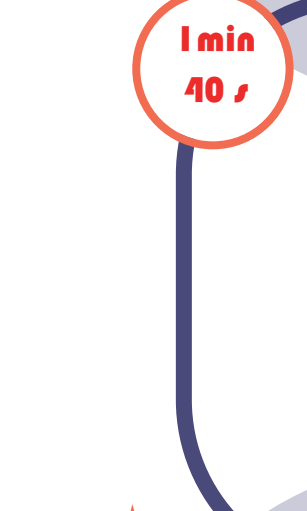
De pé, encolha a barriga e estique todo o corpo. Ponha se em bicos dos pés durante 10 segundos, e em seguida baixe os pés durante 10 segundos. Repita mais uma vez o exercício. Pode fazer este exercício ao longo do dia (ao telefone, a tomar um café, etc..)



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 direção ao ombro esquerdo. Fique na posição e Inspire e expire durante 10 segundos. Repita o mesmo exercício para o lado esquerdo.



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.



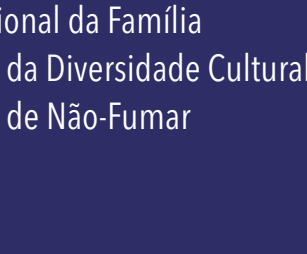
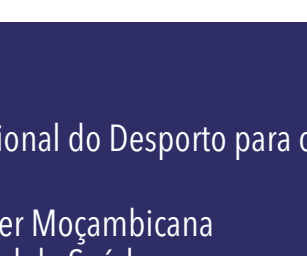
Sente se com os pés no chão, os cotovelos sobre uma mesa, e inspire. Levante o pé direito, contraindo os abdominais. Mantenha esta posição durante 10 segundos. Expire. Repita o exercício com a perna esquerda. Faça o mesmo exercício 3 vezes paracada perna, de forma alternada.



Sente se, com os pés no chão, ombros para baixo, e estique o pescoço e cabeça: coloque o tornozelo direito sobre o joelho esquerdo, e a mão direita em cima do joelho direito. A mão esquerda segura o tornozelo direito. A mão direita faz uma ligeira pressão no joelho direito durante 10 segundos. Inspire e expire. Repita o mesmo exercício com a perna esquerda.



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 direção ao tornozelo. Inspire e expire durante 10 segundos. Repita o exercício com a perna direita.



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	24	25	26	27	28
29	30					

MARÇO

	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			

ABRIL

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					

MAIO

	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			

JUNHO

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					

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	24	25	26	27
28	29	30	31			

SETEMBRO

					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

OUTUBRO

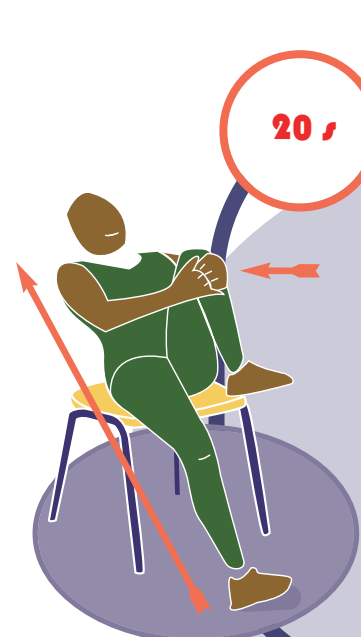
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRO

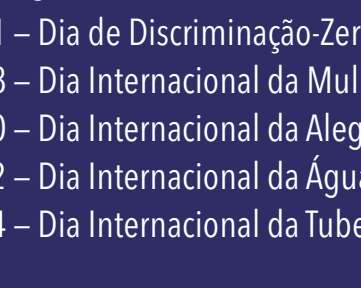
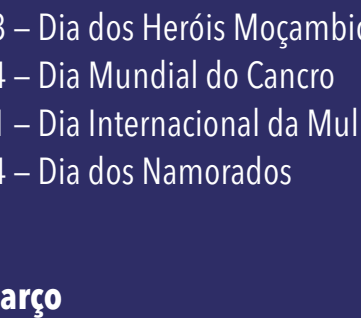
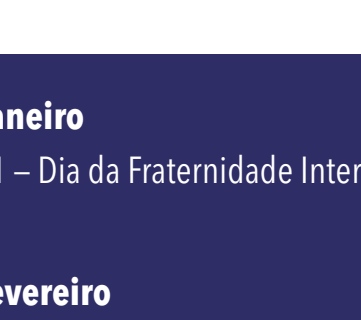
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DEZEMBRO

					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						



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 direção 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.



Janeiro
1 – Dia da Fraternidade Internacional

Fevereiro
3 – Dia dos Heróis Moçambicanos
4 – Dia Mundial do Cancro
11 – Dia Internacional da Mulher (jovem) na ciência
14 – Dia dos Namorados

Março
1 – Dia de Discriminação-Zero
8 – Dia Internacional da Mulher
20 – Dia Internacional da Alegria
22 – Dia Internacional da Água
24 – Dia Internacional da Tuberculose

Abril
6 – Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz
7 – Dia da Mulher Moçambicana e Dia Mundial da Saúde
25 – Dia Mundial da Malária

Maio
5 – Dia Mundial da Herança da África
15 – Dia Internacional da Família
21 – Dia Mundial da Diversidade Cultural
31 – Dia Mundial de Não-Fumar

Junho
1 – Dia Internacional da Criança e Dia Internacional dos Pais

12 – Dia Mundial contra Trabalho Infantil
23 – Dia Internacional da Função Pública
25 – Dia da Independência Nacional de Moçambique
26 – Dia Internacional contra uso de drogas

Julho
28 – Dia Mundial da Hepatite
29 – Dia Mundial contra Tráfico de Pessoas
30 – Dia Mundial da Amizade

Agosto
12 – Dia da Cidade de Inhambane e Dia Mundial da Juventude
20 – Dia da Cidade de Beira

Setembro
7 – Dia dos Acordos de Lusaka
8 – Dia Mundial da Alfabetização
21 – Dia Internacional da Paz
30 – Dia Internacional da Pessoa Idosa

Outubro
1 – Dia Internacional contra a Violência
4 – Dia da Paz e Reconciliação (Moçambique)
5 – Dia Mundial do Professor
11 – Dia Internacional da Menina
12 – Dia do Professor Moçambicano
15 – Dia Internacional da Mulher Rural
16 – Dia Mundial da Alimentação

Novembro
10 – Dia da Cidade de Maputo
14 – Dia Mundial da Diabetes
20 – Dia Internacional da Criança (UNICEF)
25 – Dia Internacional da Eliminação da Violência contra Mulheres

Dezembro
1 – Dia Mundial contra o HIV e SIDA
10 – Dia dos Direitos Humanos
25 – Natal, Dia da Família