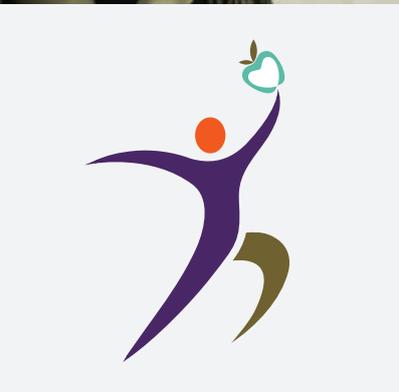
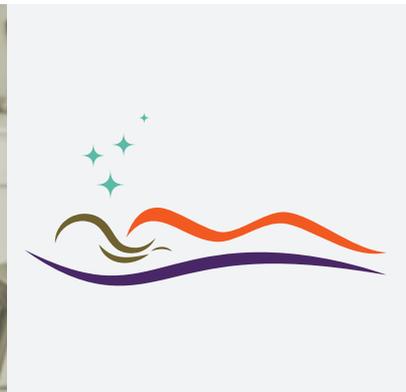


WHAT

Hollard.
health

LOVES YOU?





Mensagem da responsável pela divisão de benefícios para trabalhadores na Hollard Moçambique

Saudações a Quem Nos Inspira!

É com agrado que verificamos que se juntou a nós no segundo Dia de Bem-Estar da Hollard Health!

Depois do sucesso do ano passado, ficámos extremamente entusiasmados por poder oferecer-lhe mais um dia dedicado a inspirá-lo a movimentar-se, a bem degustar, a aprender e a relaxar - inspirando-o e revigorando-o. Na qualidade de primeira seguradora de saúde em Moçambique a organizar eventos como este, continuamos empenhados em realçar o Bem-Estar e os Cuidados Preventivos.

O tema deste ano foi “What Moves You?”— descobrindo o que o motiva a levantar-se todas as manhãs e orientando-o no percurso em direcção a um “eu” mais saudável. Para o ajudar a descobrir o que realmente o inspira, organizámos uma série de actividades, desafios e palestras. Encorajámo-lo a seguir o seu coração e a investigar o que se reveste de especial significado para o seu distinto corpo, mente e alma.

Este dia não se tratou de saber se está em forma ou se é saudável, mas antes de descobrir o que gosta e o que o motiva. Ao investigar o que lhe interessa, iniciou uma jornada em direcção a uma pessoa mais saudável e feliz – uma jornada que terá um impacto positivo na sua família, amigos, colegas e até no nosso país e continente.

Nesta revista, vai encontrar informações sobre as actividades e os instrutores, bem como receitas deliciosas, exercícios rápidos e infográficos, de modo a garantir que continue a explorar “What Moves You?”. Vai encontrar também uma Roda do Bem-Estar concebida para verificar, de seis em seis meses, em que lugar do seu percurso se encontra. Ela vai ajudá-lo a acompanhar as suas paixões e a procurar um maior equilíbrio na sua vida.

O dia foi inteiramente dedicado e preparado para si. Quer pretendesse relaxar ou experimentar algo novo, manteve a abertura de espírito necessária para descobrir ‘What Moves You?’!

A equipa de benefícios aos colaboradores e eu estamos aqui para o apoiar, por isso sinta-se à vontade para contactar-nos. Se tiver algum comentário, não hesite em enviar-me um e-mail directamente para BrunaQ@hollard.co.mz

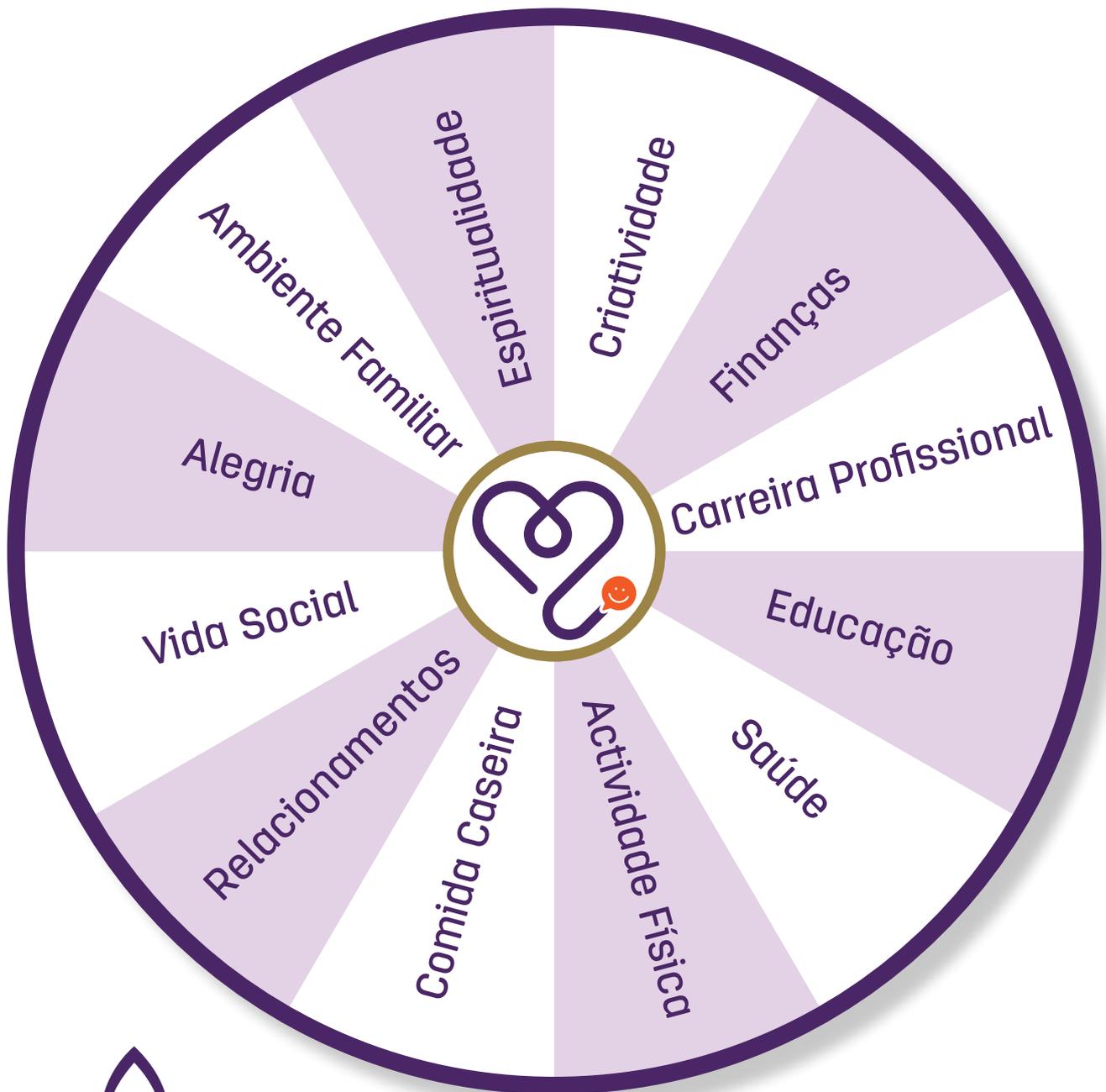
Vamos, portanto, pôr-nos em acção!

Bruna

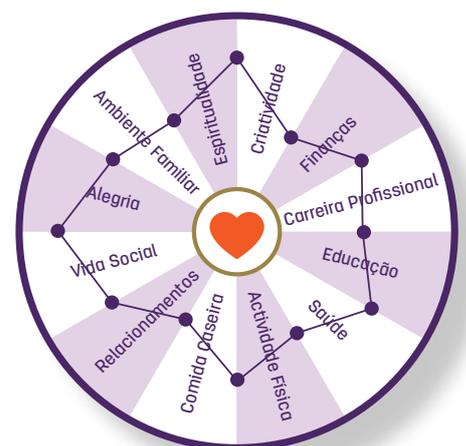


WHAT
MOVES
YOU?

A Roda do Bem-Estar



1. Junte os pontos necessários para verificar em que lugar se encontra no seu percurso de saúde - lembre-se, cada percurso é único!
2. Assinale a sua escolha, quer a partir do meio se achar que esta vertente "Carece de algum trabalho", quer em direcção ao perímetro exterior se tiver consciência de que está a fazer um "Bom trabalho" e, claro, ainda há todos os planos intermédios.





RECUPERANDO O VIGOR



Estes benefícios vão fazê-lo querer levantar-se e começar a repensar a forma como faz exercício!

- 1. Reforça a Saúde Cardiovascular:** Aumenta o ritmo cardíaco e melhora a circulação, apoiando a função geral do coração e dos pulmões.
- 2. Melhora o Sistema Linfático:** Estimula o fluxo linfático para ajudar a eliminar as toxinas e melhorar a função imunitária.
- 3. Melhora o Equilíbrio e a Coordenação:** Envolve a estabilização dos músculos para melhorar o equilíbrio e a coordenação, reduzindo o risco de queda.
- 4. Fortalece os Músculos e os Ossos:** Aumenta a força muscular e promove a densidade óssea, reduzindo o risco de osteoporose.
- 5. Apoiar a Perda de Peso:** Queima calorías e aumenta o metabolismo, ajudando a controlar o peso.
- 6. Melhora a Saúde Mental:** Liberta endorfinas para melhorar o humor e reduzir o stress, aliviando a ansiedade e a depressão.
- 7. Melhora a Saúde Digestiva:** Estimula a digestão e melhora os movimentos intestinais, ajudando a evitar a prisão de ventre.
- 8. Promove a Saúde das Articulações:** Exercício de baixo impacto que preserva as articulações, sendo benéfico para quem tem dores nas articulações ou artrite.
- 9. Aumenta os Níveis de Energia:** Aumenta a vitalidade geral e reduz a fadiga, melhorando o fluxo sanguíneo e o fornecimento de oxigénio.
- 10. Melhora a postura:** Fortalece os músculos abdominais e promove melhor equilíbrio, reduzindo as dores de costas e melhorando a postura.

A recuperação do vigor oferece uma série de benefícios, representando desse modo um complemento divertido e eficaz a qualquer rotina de actividade física.

Alongamentos diários para um corpo alinhado

Kátia Ah-Hoy Bakarl



ALONGAMENTO CAT-COW



Posição de quatro apoios, com as mãos alinhadas sob os ombros e os joelhos sob os quadris. Inspire enquanto arquear suavemente as costas (cow), olhando para cima, e expire ao curvar as costas (cat), puxando o queixo em direção ao peito.

ALONGAMENTO DO PESOÇO



Sente-se confortavelmente em uma cadeira ou no chão com as costas retas. Incline a cabeça para um lado, trazendo a orelha em direção ao ombro, enquanto mantém o ombro oposto relaxado. Segure por 20 a 30 segundos e repita do outro lado.

ALONGAMENTO DOS ISQUITIBIAIS



Deite-se de costas com as pernas esticadas. E levante uma perna em direção ao teto, mantendo-a reta, enquanto segura a parte de trás da coxa ou panturrilha com as mãos. Mantenha a outra perna esticada no chão. Segure por 20 a 30 segundos e troque de perna.

ALONGAMENTO DO QUADRICEPE



Fique de pé e segure um apoio para equilíbrio, se necessário. Dobre um joelho, levando o calcanhar em direção ao glúteo, e segure o tornozelo com a mão do mesmo lado. Mantenha os joelhos alinhados e o quadril levemente empurrado para frente. Segure por 20 a 30 Segundos e troque de perna.

Quem Somos?



Dr. Richad Hassam



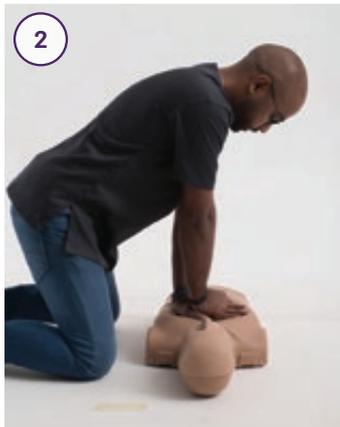
Dra. Afshan Tahibo

A Heartbeat, Lda, uma jovem empresa Moçambicana com a sua Sede na Cidade de Maputo, foi criada para dar soluções às necessidades de formações em Primeiros Socorros. É reconhecida por prestar as formações com base em técnicas recentes e eficazes, de acordo com Diretrizes de Emergências Médicas aceites pela comunidade Científica Internacional.

Ressuscitação Cardiopulmonar (RCP)

1. Posicione as mãos:

Coloque a base de uma mão no centro do peito da vítima. Coloque a outra mão sobre a primeira e entrelace os dedos.



2. Realize compressões torácicas:

Pressione o peito da vítima com força e rapidez, cerca de 5-6 cm de profundidade, a um ritmo de 100-120 compressões por minuto.



3. Administre respirações de resgate:

Após 30 compressões, incline a cabeça da vítima para trás, levante o queixo, tampe o nariz e faça 2 respirações boca-a-boca, observando o peito subir.



4. Realize compressões torácicas:

Pressione o peito da vítima com força e rapidez, cerca de 5-6 cm de profundidade, a um ritmo de 100-120 compressões por minuto.



Dicas para uma reanimação efectiva

- Respire fundo. Manter-se calmo é essencial para fornecer cuidados eficazes e ajuda a reduzir a ansiedade.
- Certifique-se de estar numa posição confortável. Ajoelhe-se ao lado da vítima para aplicar compressões de forma eficaz.
- Utilize o peso do seu corpo, não apenas a força dos braços, para fazer as compressões torácicas, garantindo a profundidade adequada.
- Mantenha um ritmo de 100-120 compressões por minuto. Pode usar a música “Stayin’ Alive” dos Bee Gees como guia para o ritmo.
- Após cada compressão, deixe o peito da vítima voltar completamente à sua posição original antes da próxima compressão.
- Ao administrar respirações boca-a-boca, observe o peito da vítima. Deve elevar-se visivelmente com cada respiração, indicando que o ar está a entrar nos pulmões.

Seguir estas dicas pode melhorar significativamente a eficácia da RCP e aumentar as chances de sobrevivência da vítima até a chegada de ajuda. A prática regular é essencial para estar sempre pronto a agir em situações de emergência.

Pure

A PURE é uma empresa moçambicana que atua no ramo da alimentação e bem-estar, tendo como foco principal a saúde, fornecendo opções convenientes, nutritivas e deliciosas aos seus clientes.

A nossa missão é tornar a alimentação saudável acessível a todos, independentemente do seu estilo de vida ou preferências alimentares.



Bolinha proteica

Ingredientes:

- 2-3 tâmaras
- 2 colher de sopa de flocos de aveia
- 1 colher de sopa de tahini
- 1 colher de sopa de WHEY (se optar por usar WHEY)
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim
- 1 colher de sopa de mistura de sementes a gosto

Modo De Preparo:

Num recipiente coloque as tamaras sem caroços picadas, a aveia, a manteiga de amendoim e o resto dos ingredientes. Misture tudo muito bem até ficar homogênea. Se a mistura estiver muito mole é só adicionar mais aveia.

Fazer bolinhas e colocar na geleira. Consumir até 5 dias.

NOTA: cacau ou chocolate picado por ser adicionado



Bebida vegetal de amêndoa

Ingredientes:

- 80g de amêndoas demolhadas (8h)
- 350 ml de água
- Essência ou extrato de baunilha, essência de amêndoa

Modo De Preparo:

- Comece por deixar as amêndoas com a casca demolho por 8h. Em seguida no liquidificador coloque as amêndoas, a água e a essência a gosto e bata por 3-5 minutos até que fique um líquido uniforme.
- Em seguida com ajuda de um pano para coar, coloque a mistura dentro até coar por completo. No final é só colocar numa jarra com tampa e armazenar até 3 dias.



Petit gateaux fit

Ingredientes:

- 1 ovo
- 25g de chocolate 70% derretido
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- Essência de baunilha ou raspas de laranja
- 1 quadrado de chocolate (recheio)

Modo De Preparo:

Comece por derreter o chocolate no microondas e reserve. Num recipiente bata o ovo, o açúcar, a farinha e a essência.

- Adicione o chocolate derretido e sirva em 2 formas.
- Coloque 1 quadrado de chocolate em cada forma e leve a air-fryer por 2-3 minutos a 200 graus. É importante pré-aquecer a mesma.



Receitas rápidas e saudáveis



Hummus

Ingredientes

- 1 lata de 400 g de grão-de-bico
- 1 dente de alho pequeno
- 1 limão
- 1 colher de sopa de tahini
- azeite virgem extra

Modo De Preparo:

1. Escorra o grão-de-bico e coloque-o num processador de alimentos.
2. Descasque e adicione o alho, depois inclua o tahini, uma quantidade generosa de sumo de limão e 1 colher de sopa de óleo.
3. Tempere com uma pitada de sal marinho, tape e misture até ficar homogêneo.
4. Utilize uma espátula para raspar os lados da tigela e, em seguida, misture novamente até obter uma consistência cremosa.
5. Prove e altere ao gosto com mais sumo de limão ou um pouco de água, se necessário, para obter a consistência desejada.
6. Transfira o húmus para uma taça.

Acompanhe com legumes estaladiços fatiados, como cenouras, pepinos, rabanetes ou pimentos, e com pães achatados quentes.



5 Dicas para um Estilo de Vida Não Tóxico



Na sequência da generalização das toxinas ambientais e alimentares, os índices de doenças crónicas estão a aumentar. Eis as formas de como reduzir a sua exposição e fortalecer a sua saúde:

1. **Faça Exercícios com Regularidade:** Estimule a circulação sanguínea e ajude a desintoxicar através da transpiração. Hidrate-se com água filtrada para ajudar a desintoxicação.
2. **Escolha Alimentos Orgânicos:** Compre alimentos orgânicos e não processados para evitar pesticidas e toxinas. Reduza ao mínimo os alimentos processados, enlatados e fritos.
3. **Coma Alimentos Desintoxicantes:** Inclua alho, brócolos e legumes ricos em fibra na sua alimentação para apoiar a desintoxicação e os movimentos intestinais regulares.
4. **Utilize Produtos não Tóxicos:** Opte por produtos de limpeza e de higiene pessoal orgânicos e sem aditivos para reduzir a exposição a químicos.
5. **Verifique os Níveis de Substâncias Tóxicas:** Consulte um médico naturopata se suspeitar de níveis elevados de toxinas ou de uma desintoxicação deficiente.

Siga estas dicas para diminuir a exposição a substâncias tóxicas e melhorar os processos naturais de desintoxicação do seu corpo. Consulte sempre o seu médico antes de proceder a mudanças significativas no seu estilo de vida.



Atenção plena e o sono

Dicas Para se Manter Estável, Concentrado e Calmo

- Escolha alimentos saudáveis – frutas frescas, legumes e alimentos integrais
- Durma bem e adopte uma boa higiene do sono
- Respire correctamente – não se esqueça que a inspiração e expiração correctas levam à oxigenação das células e do cérebro
- Faça exercício físico – isto libertará as toxinas e a tensão que estão presas no corpo
- Mantenha-se consciente daquilo que é a sua Essência – isto trar-lhe-á mais auto-respeito, auto-confiança e estabilidade emocional



Glória Santos

Professora e Coach de Mindfulness e RajaYoga Brahma Kumaris - Academia para um Mundo Melhor



Como Ter o Melhor Sono da sua Vida, Todas as Noites

- **Mexa-se!** Faça algum exercício todos os dias. Até mesmo uma caminhada de 10 minutos é suficiente. Garanta que apanha sol todos os dias, antes das 10h00 e/ou depois das 15h00, para evitar queimaduras solares
- **Mantenha o quarto fresco e escuro:** Mantenha o seu quarto fresco e assegure que também está escuro (sem aquecedores nem luzes)
- **Não coma demais nem muito pouco:** Não vá para a cama com fome e também não vá para a cama demasiado cheio, tente comer pelo menos 3 horas antes de se ir deitar
- **Hábito regular:** Vá para a cama à mesma hora todas as noites
- **Não Tome Café Depois Das 12h:** Não beba cafeína depois do meio-dia
- **Não use tecnologia:** Deixe todos os aparelhos digitais fora do quarto ou longe da cama



Meditação de 15 Minutos

(para fazer todos os dias)

- Sente-se confortavelmente
- Mantenha-se consciente da sua respiração
- Inspire profundamente, expire profundamente
- Esteja consciente das sensações do seu corpo
- Sem qualquer pré-julgamento, mantenha-se consciente da sua mente – veja os seus pensamentos a pairar como nuvens no céu
- Os sons do mundo exterior merecem ser ouvidos sem que nos apeguemos a qualquer um deles
- Relacione-se com o seu íntimo, com o seu silêncio interior, com o seu espaço interior
- Aprecie o momento actual
- Sinta a paz interior
- Seja a favor da paz!





Óleos Essenciais 101: Guia de Aplicação para Iniciantes

Os óleos essenciais podem melhorar a sua saúde e melhorar a sua vida? Eles certamente transformaram a nossa! Desde uma rotina relaxante com alfazema ao deitar até uma cozinha com refrescante cheiro a limão, temos as dicas de que precisa para começar a utilizar os óleos essenciais de forma eficaz.

O Que São os Óleos Essenciais?

Os óleos essenciais são compostos aromáticos extraídos de plantas - flores, cascas de frutos e legumes, cascas de árvores e resinas - utilizando métodos como a prensagem a frio e a destilação a vapor.

Como Utilizar os Óleos Essenciais:

1. **Aromaticamente:** Use difusores para infundir o ar com os seus aromas favoritos, otimizando o ambiente. Adicione óleos a produtos de limpeza e de beleza básicos para maior frescura.
2. **Topicamente:** Aplique os óleos directamente na pele ou misture-os com um óleo de base ou um hidratante. Descubra mais sobre os óleos de base para uma diluição correcta.

Olhemos para os Óleos Essenciais:



Alfazema:

Conhecida pelo seu aroma floral calmante. Difunda antes de dormir, misture com loção para obter uma luminosidade juvenil ou disfrute de um banho de imersão de alfazema e aveia.



Hortelã-Pimenta:

Oferece um aroma refrescante a mentol. Adicione a produtos de limpeza do tipo 'faça você mesmo', difunda com óleos cítricos ou aplique diluído nos músculos para um efeito refrescante.



Limão:

Limão: Um aroma intenso e estimulante, ideal para limpar e refrescar espaços. Use numa bola de algodão para carros e caixotes do lixo, ou difunda no ar para melhorar a concentração e o ambiente.



Truques de beleza



Monica Kangy



Cuidar da pele de noite

Os cuidados noturnos aumentam os efeitos de boa parte dos tratamentos estéticos. Você sabia disso?

Durante a noite, o metabolismo das células é mais acelerado. Nesse horário, o corpo está mais predisposto a reter os nutrientes e demais substâncias dos produtos.

Ordem do skincare noturno passo a passo:

1. Faça a limpeza da pele.
2. Após o uso do demaquilante faça a limpeza da pele com sabonete facial.
3. Hidrate o rosto.
4. Aplique o creme para olhos.
5. Aplique o sérum ou máscara facial para noite

O segredo para sua pele

Protector solar.

O segredo para uma pele saudável é usar o protector solar como um aliado.

Contribui para a prevenção do envelhecimento precoce, ajuda a evitar rugas, linhas de expressão e manchas, além de combater doenças como o cancro de pele e queimaduras solares.

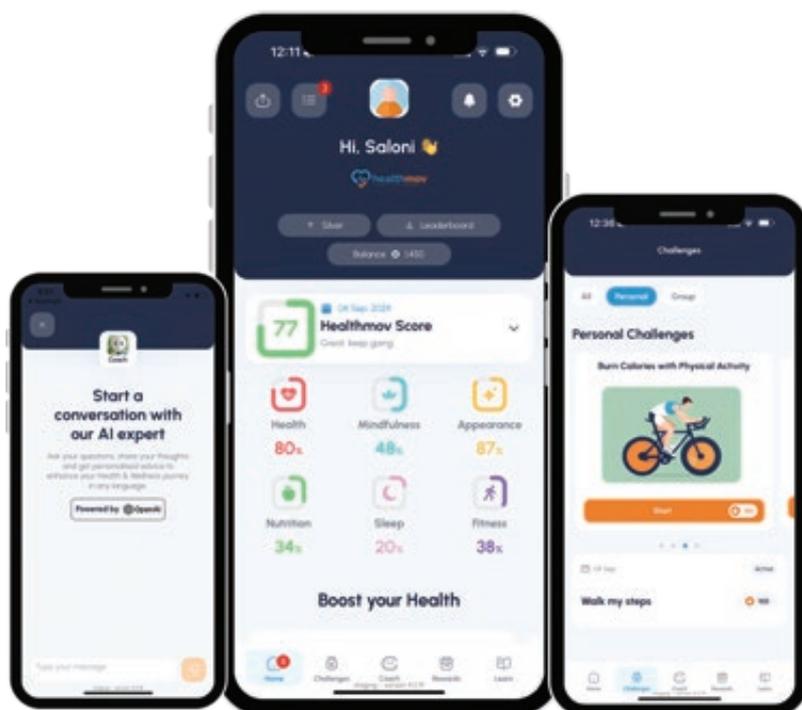
Para aproveitar ao máximo todos esses benefícios, é necessário escolher o melhor protector solar para sua pele.

O seu coach de bem-estar no seu bolso

A nossa app **HealthMov** guia-o através de todos os pilares do bem-estar, apoia-o a fazer pequenas mudanças e recompensa-o ao longo do caminho.

A HealthMov foi desenhada para ajudar a assumir o controlo da sua saúde como nunca antes.

- Divirta-se enquanto atinge os seus objetivos
- Ganhe recompensas
- Orientação personalizada para tomar melhores decisões
- Aceda ao seu próprio coach HealthMov



DESCARREGUE A HEALTHMOV E COMECE HOJE MESMO



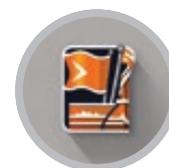
1. CONHEÇA A SUA SAÚDE EM 30 SEGUNDOS

- Medidas de saúde através de um simples selfie
- Compreenda facilmente a sua pontuação HealthMov



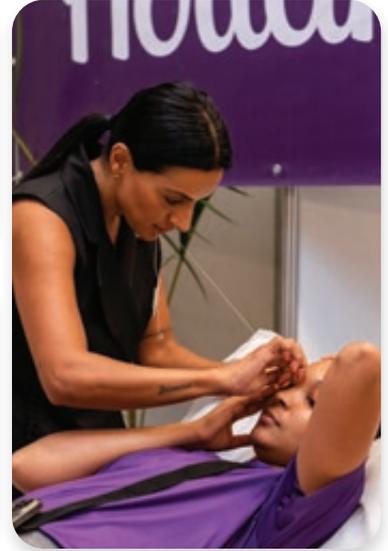
2. O SEU NOVO COACH HEALTHMOV

- Novas formas de ajudar a melhorar a sua pontuação
- HealthMov Coach de Saúde & Bem-Estar disponível



3. DESAFIOS PESSOAIS E DE GRUPO

- Defina, acompanhe e alcance os seus objetivos
- Participe e crie desafios em grupo
- Ganhe recompensas e celebre



WHAT MOVES YOU?

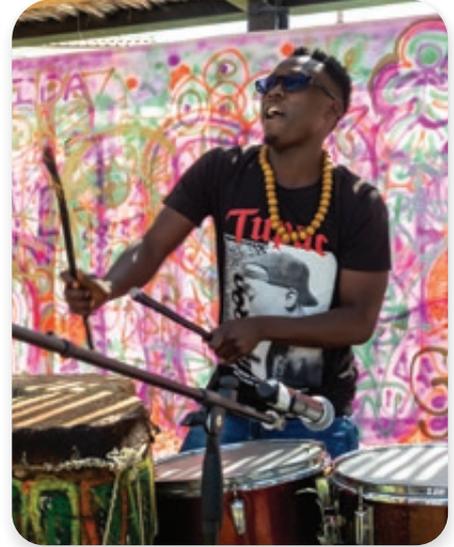


Wellness Day

14 Setembro 2024

Indy Village, Maputo





"Foi um evento muito bem organizado. Permitindo aos participantes um momento de paz, e aquisição de conhecimento que levaram à reflexão sobre os cuidados e actividades que possam introduzir no seu estilo de vida de modo a terem uma vida mais saudável. Muito obrigada pela iniciativa."

"O programa foi bem concebido, muito aprendido, iniciativa boa que deve continuar por muito tempo. Well done Holland."

"O evento foi uma experiência maravilhosa que juntou bem-estar, comunidade e crescimento pessoal. Foi inspirador ver toda a gente a participar em actividades que nutriram tanto o corpo como a mente. A energia positiva e o espírito de colaboração tornaram-no numa experiência verdadeiramente enriquecedora. Estou ansioso por futuros eventos como este!"

"Foi maravilhoso, aprendi coisas que estão a mudar o meu estilo de vida para o meu melhor bem estar."

"Participar deste evento de bem-estar foi uma experiência profundamente enriquecedora. As actividades cuidadosamente seleccionadas, desde as práticas de mindfulness até as palestras sobre autocuidado, ofereceram não apenas momentos de relaxamento, mas também ferramentas práticas para incorporar o bem-estar na rotina diária. A atmosfera acolhedora e as oportunidades de interação com outros participantes tornaram o dia ainda mais especial. Estou animado(a) para aplicar os conhecimentos adquiridos e continuar essa jornada de equilíbrio e saúde."

"Particpei do evento de bem-estar e a experiência foi verdadeiramente enriquecedora. Agradei a oportunidade de participar de actividades interessantes que me ajudaram a aprender muito sobre gestão de stress e alimentação saudável. Foi um dia cheio de energia e inspiração, e estou ansioso para aplicar os conhecimentos adquiridos no meu dia a dia. Recomento a todos que tenham a oportunidade de participar nas próximas edições!"

"Particpei do evento e foi uma experiencia transformadora, desde o momento em que cheguei, senti uma energia de tranquilidade e acolhimento. As actividades eram bem diversificadas e atenderam as minhas necessidades, desde yoga ate os workshops para uma vida saudável. Os profissionais envolvidos eram altamente qualificados e fizeram toda a diferença com sua abordagem cuidadosa e inspiradora. Além disso a organização do evento foi impecável, com atenção a cada detalhe, desde a alimentação saudável ate o ambiente relaxante. Saí do evento renovada."

"Saí de lá a sentir-me rejuvenescida e inspirada para adotar hábitos mais saudáveis. As actividades foram divertidas e fizeram-me perceber a importância dos cuidados pessoais. A energia era contagiante e senti-me mais motivada do que nunca. Estou grata por esta experiência, foi um lembrete perfeito para abrandar e respirar."

"O Evento foi muito bom e o que eu mais gostei foi poder em um único dia cuidar da minha saúde física, mental, emocional e ainda conciliar com beleza."

"O Evento foi incrível, as actividades " moveram me " de início ao fim, o combo perfeito para o bem estar físico e emocional."

"Muitos entendem Saúde, como tratar-se apenas da ausência de doença. Saúde não é apenas o bem-estar físico, este tem uma relação também com o bem-estar mental e social. O Evento "What Moves You" da Holland, apresenta uma relação directa com a preocupação sobre a qualidade de vida dos seus clientes. Este mostra interesse em assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos. O evento trouxe consigo muitos benefícios para o bem estar do ser humano, carregado de aprendizado no que concerne a cuidados com a saúde, alimentação, corpo e mente. Acredito que muitos carregaram consigo novas formas do bem estar, de como cuidar de si, como viver em harmonia com o seu próprio corpo, mente e ambiente!"

"Participar do dia de Bem Estar foi uma experiência maravilhosa e transformadora. As actividades me proporcionaram novas ferramentas para gerir o stress e focar no meu bem estar físico e mental. Saí do evento mais relaxada e com insights valiosos que já estou a implementar no meu dia a dia. Uma experiência que recomendaria a TODOS."

"A sensação de calma e relaxamento no corpo após yoga foi super, a interação com o resto do pessoal que lá esteve, super positiva. A forma calorosa como a holland e seus colaboradores nos fazem sentir é demais."





Obrigado por se juntar a nós
– até ao próximo ano!

<https://olahollard.co.mz>

Hollard.
health



© 2024 Hollard Health. All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.