

EDUCAÇÃO CORPORATIVA DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DOS TRABALHADORES

Série Educação Num Clique	
Curso: Promoção da Saúde e Qualidade de Vida	
Modalidade: Presencial	Carga Horária: 30 horas
Ementa: Comportamentos e hábitos <ul style="list-style-type: none">• Conceito de saúde• Determinantes sociais – conceito• Comportamentos saudáveis e comportamentos não saudáveis• Alimentação e sua influência no processo da digestão• Pirâmide Alimentar• Papel dos grupos alimentares no funcionamento adequado do organismo• Porções alimentares dos grupos recomendadas no cardápio diário do indivíduo• História da origem e evolução de hábitos alimentares• Hábitos alimentares do Brasil• Índice de Massa Corporal (IMC) - referência de peso ideal• Alimentação e atividade física -• Atividade física: conceito e benefícios da prática regular para a saúde e qualidade de vida• Sedentarismo: conceito, causas e consequências para o ser humano• DST• Álcool• Cigarro: composição e atuação no organismo (principais efeitos)• Drogas• Dependência (física e psicológica)• Automedicação• Estresse• A importância de buscar conhecimento e informação• Estilo e vida e comportamento saudável• Ambiente físico• Atitudes conscientes para conservação do ambiente físico• Consciência ambiental• Ambiente organizacional• Ambiente social• Ambiente familiar• Relação entre o eu e os diversos ambientes• Herança genética• Assistência Médica• Medicina preventiva• Medicina curativa	

- Saúde bucal

Contatos das Regionais:

BLUMENAU: (47) 3231.5261
BRUSQUE/ITAJAÍ: (47) 3354.1862
EXTREMO OESTE: (49) 3321.7436
GRANDE FLORIANÓPOLIS: (48) 3381.9136
JARAGUÁ DO SUL: (47) 3372.9407
JOINVILLE: (47) 3431.6158
MEIO OESTE: (49) 3531.3622
OESTE: (49) 3441.3915
PLANALTO NORTE: (47) 3631.1742
RIO DO SUL: (47) 3531.2234
LAGES: (49) 3221.3714
CRICIÚMA: (48) 3437.2403
DIREÇÃO REGIONAL: (48) 3332.3408