



Educação a Distância

Nutrição e Bem-estar no Meio Rural



CONTEÚDO DO CURSO

O curso está organizado da seguinte forma:

Etapa 1 - Introdução à nutrição saudável

- » Nutrição e sua importância para a saúde
- » Macronutrientes e micronutrientes essenciais
- » Hidratação adequada
- » Necessidades nutricionais para trabalhadores rurais

Etapa 2 - Promoção da atividade física

- » Benefícios da atividade física
- » Integrando atividades físicas ao trabalho rural
- » Exercícios de alongamento e relaxamento

Etapa 3 - Saúde mental e bem-estar

- » Reconhecendo sinais de estresse e fadiga no trabalho rural
- » Diferença entre tristeza e sinais de depressão
- » Importância do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal