

Vida que te quero bem

Objetivo

O objetivo deste curso é abordar os principais tópicos que perpassam o termo “promoção da saúde”, bem estar e qualidade de vida e saúde humana, como ela é multifatorial e influenciada por variáveis como: biológicas, sociais, psicológicas, comportamentais e culturais.

Conteúdo programático

Módulo 1 – Alimento e Movimento.

Módulo 2 – Ergonomia: mexa-se em direção à saúde.

Módulo 3 – O bem estar de cada dia – as múltiplas faces do autocuidado.

Carga horária

15 horas.

Conteudistas

Alba Valéria Barbosa Rodrigues, Alexandre Vasconcelos de Souza, Eliana Cláudio de Souza, Maria Lucia Silva, Ritze Pereira Ferraz da Costa, Rosyane Carneiro Garcia Barbosa, Silvana Garcia Miranda Diniz (servidores do TRE - MG).

Público-alvo

Magistrados, servidores e estagiários do TRT4.

Avaliação

A avaliação será realizada por meio de questionário com 10 perguntas. São permitidas até duas tentativas e será contabilizada a nota mais alta atingida nas tentativas. Para ser considerado aprovado o estudante deverá alcançar aproveitamento igual ou superior a 70%.

Critérios para registro de adicional de qualificação

1. Não ter participado deste curso, com registro de AQ, anteriormente.
2. Este curso é válido para todos os cargos efetivos do TRT4 (servidores).

Observação: Este curso não gera horas para Formação Continuada nem para Vitaliciamento de magistrados.

[Acesse o curso e faça sua inscrição.](#)