

AfricaCare Newsletter

LUANDA, Junho 2025



Alimentação Saudável em Turnos: Nutrição para Energia e Bem-estar Contínuo

Convidamos todos os colaboradores para participar na nossa palestra mensal de saúde sobre Alimentação Saudável em Turnos. Este tema é de extrema importância para o nosso bem-estar no ambiente de trabalho e fora dele.

Objectivos desta Palestra:

- Explicar como o metabolismo e o relógio biológico são afectados pelo trabalho em turnos alternados;
- Identificar os grupos alimentares e suas contribuições para a energia e o foco durante o expediente;
- Apresentar estratégias práticas para preparação e armazenamento de refeições saudáveis;

O que você irá aprender:

Nutrição básica: grupos alimentares e suas funções no organismo.. O impacto do trabalho em turnos na digestão e no metabolismo.. Alimentos que promovem energia sustentada vs. picos de energia temporários.. Planeamento de refeições para diferentes turnos (manhã, tarde e noite).. Hidratação e alimentação: parceiros inseparáveis para o desempenho.. Estratégias para evitar a alimentação emocional e os excessos de açúcar.. Adaptação de receitas tradicionais angolanas para versões mais nutritivas e energéticas.

Detalhes do Evento:

Data: 14/06/2025

Horário: 14:00 - 15:00

Local: Refeitório - Fábrica de Luanda

Não perca esta oportunidade de aprender mais sobre Alimentação Saudável em Turnos e como isso pode beneficiar a sua saúde e bem-estar no trabalho e em casa.

CONFIRMAR PRESENÇA

*Grupo Castel Angola em parceria com África Care
Cuidando da sua saúde e bem-estar*

África Care – Prestação de Serviços e Consultoria, Lda.
Belas Business Park, Edifício Cunene, Escritório 401 – Talatona, Luanda
suporte@afriacare.co.ao – M: + 933 661 989