

A Icao (Organização da Aviação Civil Internacional) acaba de lançar um guia de medicina preventiva voltado para pilotos.

O Fitness to Fly – A Medical Guide for Pilots foi desenvolvido em colaboração com a Iata (Associação Internacional de Transportes Aéreos) e a Ifalpa (Federação Internacional das Associações de Pilotos) e tem como objetivo reduzir riscos à saúde dos tripulantes e ajudar a definir metas para manter a boa forma para voar.

Entre os principais conteúdos estão:

- Como entender as questões de saúde que mais afetam os pilotos hoje;
- Como reduzir os maiores riscos para a saúde física e mental;
- Dicas para gerenciar nutrição, sono e medicação para uma performance de voo otimizada.

Clique para ver uma prévia do livro: <https://bit.ly/2Qm59VI>.

Clique para comprar a versão completa: <http://www.unitingaviation.com/fitnesstofly>.