

## **Curso “Como Cuidar do seu Coração”**

1 e 2 de outubro de 2015, das 14h às 18h

### **Coordenação**

Serviço de Nutrição e Dietética do Incor-HCFMUSP

**Público-Alvo:** público em geral

### **Programa**

---

Carga horária total de 8 horas

**Dias 1 e 2 de outubro de 2015, quinta-feira e sexta-feira, das 14h às 18h**

Programa preliminar

- Nutrição: Como prevenir e tratar os fatores de risco para as doenças do coração
- Oficina de Nutrição: Como montar um cardápio saudável?
- Dicas da Cozinha Saudável
- Avaliação antropométrica: conheça seu IMC e a medida de sua cintura
- Como identificar, tratar e prevenir os fatores de risco para as doenças do coração
- Benefícios do exercício físico para o coração
- Identificando e aprendendo a conviver com o estresse e a depressão
- Direitos Sociais na Saúde: quais e como acessá-los