

Curso “Como Cuidar do seu Coração”

05 e 06 de maio de 2016, 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 5 e 6 de maio de 2016, quinta-feira e sexta-feira, das 14h às 18h

Programa preliminar

- Nutrição: Como montar um cardápio saudável para prevenir e tratar as doenças do coração
- Dicas da Cozinha Saudável
- 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