

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

13 e 14 de outubro de 2016, das 13:00 às 16:30

### **Coordenação**

Serviço de Nutrição e Dietética do Incor-HCFMUSP

**Público-Alvo:** público em geral

### **Programa**

---

Carga horária total de 7 horas

**Dias 13 e 14 de outubro de 2016, quinta-feira e sexta-feira, das 13:00 às 16:30**

Programa preliminar

- Como identificar, tratar e prevenir os fatores de risco para as doenças do coração
- Nutrição: Ajudando a prevenir e tratar as doenças cardiovasculares
- Dicas da Cozinha Saudável
- Conhecendo os alimentos para uma boa escolha
- Identificando e aprendendo a conviver com o estresse e a depressão
- Divulgações ações do bem
- Direitos Sociais na Saúde: quais e como acessá-los
- Benefícios do exercício físico para o coração