

Curso “Como Cuidar do seu Coração”

09 e 10 de outubro de 2017, 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 09 e 10 de outubro de 2017, segunda-feira e terça-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
- Direitos Sociais na Saúde: quais e como acessá-los
- Divulgando Ações do Bem
- Benefícios do exercício físico para o coração
- Identificando e aprendendo a conviver com o estresse e a depressão