



## Sugestão de nota de agenda



### INCOR Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP

15 de outubro de 2010.

#### **AINDA HÁ VAGAS PARA CURSO GRATUITO ON-LINE DO INCOR PARA AJUDAR PESSOAS A ADOTAR HÁBITOS SAUDÁVEIS DE VIDA**

*Mais de 1.200 pessoas de todas as idades e de todas as regiões do Brasil já se inscreveram para participar gratuitamente, em tempo real, pela internet, do curso "Como cuidar do seu coração", com os médicos e os especialistas do Incor.*

*A partir de segunda-feira (18), o curso ficará disponível no site do Incor, até dezembro de 2010, para acesso gratuito.*

Acontece neste sábado (16), das 8h às 18h, gratuitamente para todo o Brasil, o curso on-line "Como cuidar do seu coração", cuja versão presencial é realizada pela equipe do Incor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP) há 21 anos. O curso será transmitido em tempo real pela internet e, a partir de segunda-feira (18), ficará disponível para ser assistido gratuitamente, no site do Incor ([www.incor.usp.br](http://www.incor.usp.br)), até dezembro de 2010. Os interessados em acompanhar em tempo real as palestras, com direito a fazer perguntas aos professores, poderão se inscrever até mesmo no decorrer do sábado (16) - basta acessar o site do Incor ([www.incor.usp.br](http://www.incor.usp.br)), clicando no banner "Curso Como cuidar do seu coração".

Isso é possível porque o curso está organizado em palestras, portanto, quem não puder acompanhar toda a programação, das 8h às 18h, com intervalo de almoço, das 12h30 às 14h – poderá assistir a uma ou outra palestra. Para aqueles que assistirem, no mínimo, 75% das aulas, serão concedidos certificados de participação.

Como as sugestões e a linguagem utilizadas no curso são deliberadamente simples, qualquer pessoa, de qualquer idade e de qualquer nível de escolaridade, poderá colocá-las em prática.

"Como cuidar do seu coração" é feito sob medida tanto para pessoas que querem tratar de forma adequada os males que acometem seu coração, como para aquelas que desejam somente prevenir as doenças cardíacas e seus fatores de risco (hipertensão, diabetes, obesidade e colesterol e triglicérides altos).

Pelo computador, os participantes, individualmente ou em família, poderão assistir as palestras dos médicos e especialistas do Incor, com dicas preciosas sobre como driblar, de maneira descomplicada, as ameaças de doenças do coração.

Esse curso é realizado semestralmente, há 21 anos, na modalidade presencial, sob coordenação do SND (Serviço de Nutrição e Dietética do Incor). Esta será a primeira vez que o “Como cuidar do seu coração” será realizado pela internet, por meio da parceria entre o SND e o CITT (Centro Incor de Telemedicina e Telessaúde).

“Usamos a tecnologia da Web para levar a um maior número de pessoas informações de qualidade que motivem os participantes a fazerem pequenas mudanças para preservar a saúde do coração e a qualidade de vida como um todo”, diz o Prof. Dr. Noedir Stolf, presidente do Incor.

O curso é conduzido pela equipe de médicos, nutricionistas, psicólogos e professores de educação física do Incor, em palestras e oficinas sobre os principais conceitos da alimentação saudável, prática de exercícios físicos e controle do estresse e da depressão.

São mais duas décadas de experiência da equipe na abordagem com o público, buscando a aderência a uma nova atitude de vida voltada para a saúde e o bem-estar.

Além da equipe do Incor, o curso “Como cuidar do seu coração” conta com um depoimento de paciente sobre sua experiência de sucesso na mudança de hábitos para uma vida mais saudável.

## SERVIÇO

---

### **Curso Incor “Como cuidar do seu coração” (presencial)**

Promoção: Serviço de Nutrição e Dietética do Incor

Data: 16 de outubro de 2010, das 8h às 18h

**Inscrições pelo site [www.incor.usp.br](http://www.incor.usp.br), clicando no banner “Curso Como cuidar do seu coração”**

## INFORMAÇÕES

Assessoria de Imprensa

Incor-HCFMUSP

Rita Amorim

11-3069-5437/5016

[incopress@incor.usp.br](mailto:incopress@incor.usp.br)

**Solicite sua pauta pela Internet**

**Agora você também pode solicitar entrevistas com especialistas do Incor pelo site <http://www.incor.usp.br> – seção Imprensa – formulário “solicite sua pauta”.**

Assessoria de Imprensa e Mídias Jornalísticas Institucionais  
Incor – Instituto do Coração do Hospital das Clínicas  
Núcleo de Comunicação Institucional - HCFMUSP  
Tel.: 11 3069-5437 / 3069-5016 - E-mail: [incopress@incor.usp.br](mailto:incopress@incor.usp.br)  
Solicite sua pauta: <http://www.incor.usp.br> (Imprensa)