

SUGESTÃO DE NOTA

7 de fevereiro janeiro de 2008.

ESTÁ NA HORA DE REVER HÁBITOS DE VIDA

Incor promove curso de nutrição para pessoas interessadas na prevenção das doenças do coração e nos cuidados com a saúde

Começo de ano é o período em que tradicionalmente as pessoas começam a ter que encarar de frente as inúmeras promessas do Ano Novo para ter uma vida mais saudável e feliz, além de um corpo ágil e disposto. Nesse momento, não dá para ignorar a necessidade de incorporar na rotina uma dieta alimentar equilibrada e a prática de exercícios físicos. Mais do que força de vontade para cumprir promessas, isso exige mudanças de hábitos de vida arraigados. Para isso, todo incentivo e informação contam.

Para essas pessoas, o Instituto do Coração (Incor-HCFMUSP) promoverá, em 15 de março de 2008, das 8h às 18h, o curso "Como cuidar do seu coração". O programa é direcionado tanto para pessoas que querem tratar de forma adequada os males do coração como para aquelas que desejam somente prevenir as doenças cardíacas e seus fatores de risco (hipertensão, diabetes, obesidade, colesterol e triglicérides altos).

O curso será conduzido pela equipe de médicos, nutricionistas, psicólogos, biólogos 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 (VEJA PROGRAMA ABAIXO).

Além da equipe de primeira linha do Incor, essa edição do curso "Como cuidar do seu coração", que é realizado duas vezes por ano, conta com uma novidade para incentivar os alunos. Haverá palestra de um paciente que falará sobre sua experiência de sucesso na mudança de hábitos para uma vida mais saudável.

SERVIÇO

Curso Incor "Como cuidar do seu coração"

Promoção: Serviço de Nutrição e Dietética do Incor

Data: 15 de março de 2008, das 8h às 18h

Local: Anfiteatro do Instituto do Coração - Av Dr. Enéas de Carvalho

Aguiar, 44 - Cerqueira César - São Paulo/SP

Inscrição: até 7 de março de 2008

Investimento: R\$ 35,00

Vagas: 80

Informações: (11) 3069-5428 pelo e-mail arismar.neves@incor.usp.br

PROGRAMA TEMÁTICO

- Panorama das doenças do coração no Brasil
Como identificar, tratar e prevenir os fatores de risco para as doenças do coração (cardiologista Dr. Carlos Alberto Pastore)
- Benefícios do exercício físico para o coração (professor de educação física Mateus Camaroti Laterza)
- Alimentos: nutrientes, funções e fontes (nutricionista Cinthia Yumi Yabuta)
- A alimentação para tratamento e prevenção dos fatores de risco para as doenças do coração (nutricionista Kátia Iared Sebastião)
- Dicas da Cozinha Saudável (nutricionista Anna Carolina Di Credito Alves)
- O ritmo biológico e as doenças cardiovasculares (bióloga Liliane Reis Teixeira)
- Oficina de nutrição (nutricionista Angélica da Costa Matte)
Aprendendo a avaliar seu peso e como deve ser uma alimentação saudável - montagem de cardápio
- Oficina de psicologia (psicóloga Glória Heloíse Perez)
Identificando e aprendendo a conviver com o estresse e a depressão
- Como se consegue mudar o estilo de vida? (paciente Manuel Caro Ruiz e Ailson Leme Siqueira Junior)

INFORMAÇÕES À IMPRENSA

Rita Amorim e Andressa Borini

Assessoria de Imprensa do Incor-HCFMUSP

3069-5437 ou pelo e-mail incorpress@incor.usp.br