



INCOR
Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP

26 de fevereiro de 2010.

INCOR ENSINA A MUDAR HÁBITOS PARA TER UMA VIDA SAUDÁVEL

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

O Incor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP) promoverá no sábado, 6 de março, 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 que acometem seu 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 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.

Além da equipe do Incor, o curso "Como cuidar do seu coração", que é realizado duas vezes por ano, conta com palestra de paciente 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: 6 de março de 2010, das 8h às 18h

Local: Anfiteatro do Instituto do Coração - Av Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 44 - Cerqueira César - São Paulo/SP

Inscrição: até 5 de março de 2010, sujeito a existência de vaga

Investimento: R\$ 40,00

Vagas: 90

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 Daniel Godoy Martinez)
- Alimentos: nutrientes, funções e fontes (nutricionista Marina Oliveira D´Ambrosio)
- A alimentação para tratamento e prevenção dos fatores de risco para as doenças do coração (nutricionista Cinthia Yumi Yabuta)
- Dicas da Cozinha Saudável (nutricionista Lis Proença Vieira)
- Oficina de nutrição (nutricionista Cibele Regina Consalves)
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 Ailson Leme Siqueira Júnior)

INFORMAÇÕES

Assessoria de Imprensa
Incor-HCFMUSP
Rita Amorim
11-3069-5437/5016
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
Solicite sua pauta: <http://www.incor.usp.br> (Imprensa)

