

## SUGESTÃO DE NOTA DE AGENDA

---

5 de novembro de 2008.

### **CURSO DO INCOR AJUDA A REVER HÁBITOS DE VIDA**

#### **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 promoverá no próximo sábado, dia 8 de novembro, das 8h às 17h30, 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, 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.

Além da equipe de primeira linha do Incor, o curso "Como cuidar do seu coração", que é realizado duas vezes por ano, conta com uma novidade para incentivar os alunos. Haverá palestras de dois pacientes que falarão sobre suas experiências 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: 8 de novembro de 2008, das 8h às 17h30

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

Inscrição: até 7 de novembro 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 Dra. Nancy Tobias)

- Benefícios do exercício físico para o coração (professor de educação física Daniel Godoy Martinez)
- Alimentos: nutrientes, funções e fontes (nutricionista Luana Gimenez Lopes)
- A alimentação para tratamento e prevenção dos fatores de risco para as doenças do coração (nutricionista Alessandra Macedo)
- Dicas da Cozinha Saudável (nutricionista Anna Carolina Di Creddo Alves)
- O ritmo biológico e as doenças cardiovasculares (bióloga Liliane Reis Teixeira)
- Oficina de nutrição (nutricionista Lis Proença Vieira)  
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? (pacientes Ailson Leme Siqueira Júnior  
e Manuel Caro Ruiz)

## **INFORMAÇÕES À IMPRENSA**

---

Assessoria de Imprensa do Incor-HCFMUSP  
3069-5437 ou pelo e-mail [incopress@incor.usp.br](mailto:incopress@incor.usp.br)