



---

## Educação a Distância

### Prevenção de Diabetes e Hipertensão



#### CONTEÚDO DO CURSO

O curso está organizado da seguinte forma:

#### **Tópico 1 - Definição e características das doenças crônicas**

» Impacto na saúde pública, coletiva e individual

#### **Tópico 2 - Diabetes e hipertensão: fatores de risco e prevenção**

» Tipos de diabetes e suas diferenças

» Fatores de risco e estratégias de prevenção do diabetes

» Hipertensão: Fatores de Risco e Prevenção

#### **Tópico 3 - Estilo de vida saudável e autocuidado na prevenção de doenças crônicas**

» Benefícios da alimentação saudável e atividade física no estilo de vida

» Controle do estresse e promoção do bem-estar emocional

» Autocuidado e Monitoramento da Saúde