



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
 Colegiado do Curso de Graduação em Medicina
 Avenida Para, 1720 - Bairro Umuarama, Uberlândia-MG, CEP 38400-902
 Telefone: 34 3225-8604 - Bloco 2U - Sala 23



PLANO DE ENSINO

1. IDENTIFICAÇÃO

Componente Curricular:	Medicina do Estilo de Vida						
Unidade Ofertante:	FAMED39008						
Código:		Período/Série:	livre	Turma:			
Carga Horária:				Natureza:			
Teórica:	60	Prática:		Total:	60	Obrigatória:	(x)
Professor(A):	Luiz Carlos de Oliveira Júnior				Ano/Semestre:	2020 - 1ª etapa AA RE	
Observações:							

2. EMENTA

Medicina de Estilo de Vida, conceito e princípios. Epidemiologia e fisiopatologia das doenças crônicas. Literacia em saúde. Envelhecimento. Comportamento e sua influência sobre a saúde. Modelo Transteórico e entrevista motivacional. Terapia de Aceitação e compromisso. Mudança comportamental para saúde. Sedentarismo como fator de risco. Atividade física, definição e prescrição. Comportamento alimentar como fator de risco. Dietas e processo de saúde-doença. Cronobiologia e saúde. Sono, transtornos e intervenções terapêuticas. Estresse como fator de adoecimento. Emoções e saúde. Espiritualidade e sua influência na saúde. Relações sociais e saúde, suporte social e solidão. Influência do ambiente na saúde. Mudanças climáticas e saúde. Urbanização e poluição. Características das zonas azuis. Disruptores endócrinos e agrotóxicos. Tecnoestresse. Redes sociais e doenças digitais.

3. JUSTIFICATIVA

De acordo com as Diretrizes nacionais do Curso de Graduação em Medicina o egresso deste curso deve ter conhecimentos e habilidades que os torne capaz de “promover estilos de vida saudáveis, conciliando as necessidades tanto dos seus clientes/pacientes quanto às de sua comunidade, atuando como agente de transformação social”.

4. OBJETIVO

Objetivo Geral:

Conhecer o conceito de Medicina de Estilo de Vida e compreender a influência do comportamento e estilo de vida moderno sobre o processo de saúde-doença bem como as formas de avaliação e intervenção nos hábitos de vida à nível individual e populacional com foco na prevenção

5. PROGRAMA

UNIDADE 1 – Medicina de Estilo de Vida

Epidemiologia das doenças crônicas e estilo de vida moderno

Modelo de Saúde-Doença na Medicina de Estilo de Vida

Literacia em saúde: habilidades, conhecimentos e ferramentas para autocuidado

Mecanismos fisiopatológicos comuns das doenças da modernidade e envelhecimento

UNIDADE 2 – Comportamento e saúde
 Mudança comportamental e Modelo Transteórico
 Entrevista Motivacional
 Terapia de Aceitação e Compromisso
 Coach em Saúde

UNIDADE 3 – Estilo de vida e Saúde
 Atividade física e sedentarismo
 Comportamento alimentar e suas alterações
 Sono e cronobiologia

UNIDADE 4 – Relação saúde mental e saúde física
 Emoções e saúde
 Influência dos relacionamentos e solidão na saúde
 Estresse e saúde
 Espiritualidade e saúde

UNIDADE 5 – Ambiente e saúde
 Influência da urbanização e ambiente na saúde
 Zonas azuis
 Influência dos poluentes e de mudanças climáticas sobre a saúde
 Tecnoestresse e doenças digitais

CRONOGRAMA

Semana	Módulo	Atividade Assíncrona	Pontuação/Carga horária	Atividade Síncrona	Carga horária
10 ^a 14/08	Introdução à MEV, Epidemiologia e fisiopatologia das DCNT e do envelhecimento	Trilha de Conhecimento	10pts/ 6h	13/08 19:00h Introdução à MEV e Coaching de Saúde	2h
17 ^a 21/08	Comportamento e saúde, Modelo Transteórico, Terapia de Aceitação e Compromisso, Entrevista Motivacional	Trilha de Conhecimento	20 pts/6h	20/08 Comportamento e saúde – técnicas e ferramentas práticas	2h

				19:00h	
24 a 28/08	Sono e cronobiologia	Trilha de Conhecimento	10pts/6h	27/08 Sono 19:00h	2h
31/08 a 04/09	Estresse, Emoções e Psicologia Positiva	Trilha de Conhecimento	10pts/6h	03/09 Psicologia Positiva e saúde 19:00h	2h
07/09 a 11/09	Relações sociais, Saúde Global e Zonas Azuis	Trilha de Conhecimento	10pts/6h	10/09 Relações Sociais e saúde 19:00h	2h
14/09 a 18/09	Comportamento Alimentar, Dietas e processo saúde doença	Trilha de Conhecimento	10pts/6h	17/09 Alimentação e DCNT 19:00h	2h
21/09 a 25/09	Atividade Física e Sedentarismo, Saúde Digital	Trilha de Conhecimento	10pts/6h	24/09 Atividade Física e Saúde Digital 19:00h	2h
28/09 a 02/10	Toxinas e tóxicos, Ambiente, urbanização e saúde	Trilha de Conhecimento	10pts/6h	01/10 Tóxicos e Toxinas 19:00h	2h
05/10 a 09/10	Espiritualidade e saúde – Programas Intensivos em MEV- Design Thinking na Saúde.	Trilha de Conhecimento	10pts/6h	08/10 Programas de MEV – como construir e utilizar na prática clínica. 19:00h	2h

6. METODOLOGIA

O conteúdo programático da disciplina será desenvolvido utilizando os ambientes virtuais de aprendizado a seguir:

- Atividades Assíncronas – Serão postadas trilhas de conhecimento, roteiros de estudo multimídia utilizando o “Google formulários”, na sala de aula da disciplina no aplicativo online “Google Sala de Aula” (código da sala wunpwtf). Aulas gravadas pelo docente serão disponibilizadas nas trilhas de conhecimento.

- Atividades Síncronas – Encontro virtual pela plataforma zoom (<https://zoom.us/>). O link de acesso de cada aula será disponibilizado no Google Sala de aula e na trilha de aprendizado de cada semana. A gravação da aula será disponibilizada na sala de aula virtual do Google Sala de Aula.

7. AVALIAÇÃO

Será realizada através de questões de múltipla escolha nas trilhas de aprendizado. A distribuição de créditos obedecerá o estabelecido no cronograma acima disposto.

8. BIBLIOGRAFIA

Básica

ANDREOLI, T. E. et al.(Ed.).**Medicina interna básica**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

FAUCI, A. S. et al. (Ed.).**Medicina interna**. Rio de Janeiro: McGraw-Hill Medical, 2008.

MEDRONHO, R. A.et al. (Ed.).**Epidemiologia**. São Paulo: Atheneu, 2007.

BRITISH JOURNAL OF GENERAL PRACTICE, Londres: Royal College of General Practitioners,1990-

THE EUROPEAN JOURNAL OF GENERAL PRACTICE, Maastricht:WONCA Europe, 1995-

Complementar

ALBERT, L. A. et al. **Curso básico de toxicología ambiental**. México: Limusa, 2014.

GROPPER, S. A. S.; SMITH, J. L.; GROFF, J. L. **Advanced nutrition and human metabolism**. Australia: Cengage Learning, 2009.

NEGRÃO, C. E.; BARRETTO, A. C. P. (Ed.). **Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata**. Barueri:Manole, 2006.

SHARKEY, B. J.**Condicionamento físico e saúde**. Porto Alegre: ArtMed, 1998. PIEZZI, R. S. & FORNÉS, M. W. **Novo atlas de histologia normal de Di Fiore**. 1ª ed., Rio de Janeiro: Guanabara

TUFIK, S.(Ed.).**Medicina e biologia do sono**. Barueri, SP: Manole, 2008.

JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY AND COMMUNITY HEALTH, Londres: Society for Social Medicine, 1947-

ENVIRONMENTAL HEALTH AND PREVENTIVE MEDICINE, Kioto: Japanese Society for Hygiene, 1997-

Observação – artigos e outros materiais complementares serão disponibilizados para os alunos nas trilhas de aprendizado e Google Sala de Aula.

9. APROVAÇÃO

Aprovado em reunião do Colegiado realizada em: 21/08/2020

Coordenação do Curso de Graduação em Medicina



Documento assinado eletronicamente por **Luiz Carlos de Oliveira Júnior, Professor(a) do Magistério Superior**, em 01/09/2020, às 13:25, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Rosângela Martins de Araújo, Presidente**, em 01/09/2020, às 15:28, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2155464** e o código CRC **E1A26135**.

Referência: Processo nº 23117.041861/2020-98

SEI nº 2155464