
Edital do Curso de Introdução a Medicina do Estilo de Vida

Instituto Nacional de Cardiologia

Realização: Fundacor

1. **Título do curso:** Curso de Imersão em Medicina do Estilo de Vida
2. **Coordenadora geral do curso:**
Dra. Vivian Carrara
Médica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro
Pediatra pela UERJ
Cardiologista Pediátrica pelo INC
Pós-Graduação em Nutrologia e Saúde Integrativa pelo Hospital Israelita Albert Einstein.
3. **Características e objetivos do curso:**
Este é um curso presencial, baseado em casos clínicos, que aborda aspectos práticos do tratamento e prevenção de doenças crônicas como HAS, ICC, Dislipidemias, Diabetes tipo 2 e Obesidade, através da medicina do estilo de vida.
4. **Público-alvo:** O curso é dirigido a profissionais médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, terapeutas ocupacionais e profissionais da educação física, incluindo residentes, pós-graduandos e estudantes de graduação. Sugere-se que estudantes já tenham cursado semiologia ou estejam no internato para melhor aproveitamento.
5. **Número de alunos previstos:** Mínimo 15 alunos, máximo 30 alunos.
6. **Setores onde será ministrado o curso no INC:** Auditório do 12º andar.
7. **Crítérios de inclusão:** Declaração de período em curso para acadêmicos. Carteira do Conselho respectivo (cópia) para Profissionais de saúde formados.
8. **Inscrições:** Exclusivamente pelo site da Fundacor (www.fundacor.com.br) com informações do candidato e documentos comprobatórios.

9. **Justificativa:**

A medicina do estilo de vida é uma especialidade médica há mais de uma década nos EUA, mas ainda pouco difundida no Brasil. Foi inicialmente implementada na reabilitação cardiovascular sendo hoje utilizada para uma ampla variedade de patologias.

As sociedades de diversas especialidades, dentre elas a de cardiologia, recomenda a promoção de mudança de hábitos para prevenção e tratamento de doenças crônicas prevalentes e de difícil controle. Entretanto na prática clínica pode ser difícil atingir tais metas sem as ferramentas necessárias.

A medicina do estilo de vida constitui-se em uma abordagem multidisciplinar que faz uso terapêutico de intervenções no estilo de vida como modalidade primária para prevenir, tratar e reduzir o uso de medicações.

10. **Horário e Duração: sábado das 7:30h às 17:30h com 1h de intervalo.**

11. **Carga horária (exclusivamente presencial):** 9 horas de aula.

12. **Calendário previsto:** 2º Semestre de 2023, em 7/10/2023.

13. **Conteúdo teórico/programa**

Aula 1: Fundamentos da Medicina do Estilo de Vida

Aula 2: A saúde do profissional de saúde

Aula 3: Prontidão para Mudança

Aula 4: Conexão com o paciente

Aula 5: Alimentação

Aula 6: Movimento

Aula 7: Sono

Aula 8: Manejo do Estresse

Aula 9: Conexões

Aula 10: Controle de tóxicos

Aula 11: Medicina do Estilo de Vida na Cardiologia

Aula 12: Avaliação individual

14. **Certificados:** Emitidos para os alunos com frequência superior a 75%.

15. **Referências sugeridas:**

1. Rippe, J.M. (2019) *Lifestyle medicine*. Boca Raton: CRC Press.

2. Frates, B. et al. (2021) *Lifestyle Medicine Handbook: An introduction to the power of Healthy Habits*. Monterey, CA: Healthy Learning.
3. Zipes, D.P. (2019) *Tratado de Cardiología Braunwald: Texto de Medicina Cardiovascular*. Barcelona: Elsevier.
4. Rosenberg, M.B. (2010) *Comunicação não-violenta: Técnicas para aprimorar Relacionamentos Pessoais e Profissionais*. São Paulo: Agora, Editora, Ltda.
5. Rollnick, S. (2008) *Entrevista Motivacional no Cuidado da Saúde: Ajudando Pacientes a Mudar o Comportamento*. 1st edn. Artmed.
6. Wright, J. (2018) *Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: Um Guia Ilustrado*. 2nd edn. Artmed.
7. Ornish, D. and Ornish, A. (2022) *Undo it!: How simple lifestyle changes can reverse most chronic diseases*. New York: Ballantine Books.
8. Oliveira, G.M.M. (2023) 'Manual de Promoção da Saúde Cardiovascular'. Rio de Janeiro: Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro (SOCERJ).

16. **Realização: Fundacor**

16.1 Pré inscrição para o curso deve ser efetuada pelo site até 19/08/23. Esta é gratuita e obrigatória, para avaliação da viabilidade do curso.

16.2 A efetivação da Inscrição deve ser realizada até 06/10/23 de acordo com o valor de investimento abaixo.

Valor do investimento:

- **Acadêmicos:** R\$ 500,00.
- **Médicos:** R\$ 700,00.
- **Profissionais da Saúde não-médicos formados:** R\$ 600,00.

17. **Sobre descontos e gratuidades**

17.1 Funcionários do INC receberão 10% de desconto.

17.2 Para cada 5 pagantes, haverá 1 gratuidade, preferencialmente para acadêmicos que tem FIES, PROUNI ou registro em CAD único. Entrar em contato com a Fundacor. Será necessário anexar documento comprobatório das situações descritas para efetivação da inscrição.

18. **Reembolso**

Só haverá reembolso de valores pagos em caso de não oferta do curso por número insuficiente de inscritos.