



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: MEDICINA DE ESTILO DE VIDA	
UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE: FACULDADE DE MEDICINA		SIGLA: FAMED
CH TOTAL TEÓRICA: 60 horas	CH TOTAL PRÁTICA:	CH TOTAL: 60 horas

1. OBJETIVOS

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.

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. 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

4. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

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

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

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.

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

5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

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

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

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

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

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.

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

6. APROVAÇÃO

Prof.^a Dr.^a Rosângela Martins de Araújo
Coordenadora do Curso de Graduação em Medicina

Prof. Dr. Carlos Henrique Martins da Silva
Diretor da Faculdade de Medicina



Documento assinado eletronicamente por **Rosângela Martins de Araújo, Coordenador(a)**, em 15/04/2019, às 08:50, 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 **Carlos Henrique Martins da Silva, Diretor(a)**, em 17/04/2019, às 15:26, 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 **1149950** e o código CRC **FD2C7962**.