



IMPLANTAÇÃO DA DISCIPLINA DE MEDICINA DE ESTILO DE VIDA NO CURRÍCULO OBRIGATÓRIO NA USP - BAURU

Maria Gorete Teixeira de Moraes¹; Igor José Nogueira Gualberto¹; Luiz Fernando Ferraz da Silva¹

Faculdade de Medicina de Bauru, Departamento de Odontopediatria, Ortodontia e Saúde Pública, Faculdade de Odontologia de Bauru, Universidade de São Paulo, Bauru, São Paulo, Brasil.

INTRODUÇÃO

A medicina do estilo de vida tem por objetivo a promoção e manutenção de hábitos de vida saudáveis levando a prevenção, reversão e redução das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), principalmente doenças cardiovasculares, diabetes e diferentes tipos de câncer.

OBJETIVO

Estruturar no curso de medicina um espaço que aborde os pilares da medicina do estilo de vida e sua inserção em seu projeto pedagógico de forma curricular.

METODOLOGIA

Foram coletadas informações em grade e escolhido o quarto ano, no primeiro semestre o espaço onde os alunos entrariam num módulo de metabolismo, após discussão inicial da coordenação do curso e da coordenação do módulo optou-se por manter paralelamente a ele no mesmo módulo aulas de medicina do estilo de vida que foram ministradas todas as quartas feiras á tarde totalizando carga horaria final de 32 horas.

Na aula introdutória foi entregue questionário exploratório de elaboração própria. Após as apresentações uma abertura oficial com a participação de um membro fundador do Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida. Os alunos foram divididos em grupos. Cada grupo ocupou-se de um tema** que foi exposto, em cada tema uma dinâmica.

RESULTADOS

Participaram da disciplina todos os 57 alunos regularmente matriculados no quarto ano de medicina. Receberam material didático sobre alimentação saudável, determinantes sociais, aproveitamento integral dos alimentos inseridos no curso de Metabolismo. Foram analisados através de questionário próprio quanto ao conhecimento de medicina culinária. Houve presença de 90% e após 3 meses os mesmos foram questionados sobre a importância pessoal e profissional. Mais de 50% responderam com nota 10 a importância para sua prática profissional e com média de 64% de mudanças nos próprios hábitos principalmente no tipo de alimento consumido e no hábito de cozinhar em casa.

CONCLUSÃO

Os resultados mostram que a implantação da disciplina de medicina culinária impactou de forma positiva: foi identificada como importante pelos alunos na prática clínica e na vida pessoal, tornando-se potente veículo de autocuidado e cuidado médico.

**** Temas** 1. Roda da saúde e autocuidado médico com dinâmica da própria roda; 2. alimentação e medicina culinária – dinâmicas externas com todo o grupo; 3. sono- após enquete inicial de quantas horas dormidas por cada aluno, discutimos os distúrbios do sono e abordagens e vínculos com doenças crônicas; 4. conexões e tarefas de casa que solicitaram a entrega de uma conexão profunda e uma carta para si mesmo no futuro, 5. Saúde mental e como lidamos com o stress: falamos sobre e os alunos preencheram questionários de autoavaliação; 6. Atividade Física: leram e conversaram em sala invertida com educador físico; 7. Tóxicos: os alunos foram avaliados e discutidos os tópicos de tabaco e álcool.



Referências

1. Smirmaul BPC, Chamon RF, de Moraes FM, et al. Lifestyle Medicine During (and After) the COVID-19 Pandemic. American Journal of Lifestyle Medicine. 2021;15(1):60-67. doi:10.1177/1559827620950276
2. Friedman SM. Lifestyle (Medicine) and Healthy Aging. Clin Geriatr Med. 2020 Nov;36(4):645-653. doi: 10.1016/j.cger.2020.06.007. Epub 2020 Aug 19. PMID: 33010900
3. Veazey E. Lifestyle Medicine Education: Medical School to Residency. Am J Lifestyle Med. 2022 Sep 15;17(1):54-55. doi: 10.1177/15598276221114282. PMID: 36636392; PMCID: PMC9830248.