

Edienny Viana Santos-Lobato  
Robson José de Souza Domingues



**COMPETÊNCIAS e**  
**MÉTODOS de ENSINO em**  
**MEDICINA DO ESTILO DE VIDA**  
**para a GRADUAÇÃO MÉDICA**



**COMPETÊNCIAS E MÉTODOS  
DE ENSINO EM *MEDICINA DO  
ESTILO DE VIDA* PARA A  
GRADUAÇÃO MÉDICA**



Edienny Viana Santos-Lobato  
Robson José de Souza Domingues

**COMPETÊNCIAS E MÉTODOS DE  
ENSINO EM *MEDICINA DO ESTILO*  
*DE VIDA* PARA A GRADUAÇÃO  
MÉDICA**



**Editor-chefe**

Tássio Ricardo Martins da Costa

**Editora-executiva**

Raynara Bandeira da Costa

**Editora-técnica**

Niceane dos Santos Figueiredo Teixeira

**Assistente editorial**

Jobson da Mota Fonseca

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

2024 by Grupo Editorial Neurus

Copyright © Grupo Editorial Neurus

Copyright do texto © 2024 Os autores

Copyright da edição © 2024 Grupo Editorial Neurus

Direitos para esta edição cedidos ao

Grupo Editorial Neurus pelos autores e organizadores.

O Grupo Editorial Neurus preza pela ética e integridade em suas publicações, adotando medidas para prevenir plágio, falsificação de dados e conflitos de interesse. Qualquer suspeita de má conduta científica será rigorosamente investigada, com base em critérios acadêmicos e éticos.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) elaborada por Editora Neurus – Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

L796c

Lobato, Edienny Viana Santos

Competências e métodos de ensino em medicina do estilo de vida para a graduação médica: produto educacional / Edienny Viana Santos Lobato, Robson José de Souza Domingues. – Belém: Neurus, 2024.

Programa de Pós-Graduação em Ensino em Saúde na Amazônia, Universidade do Estado do Pará

Produto educacional em PDF  
76 p.

ISBN 978-65-5446-236-5

DOI 10.29327/5464926

Link de acesso: <https://doi.org/10.29327/5464926>

1. Medicina. 2. Ensino. 3. Produto educacional. I. Lobato, Edienny Viana Santos. II. Domingues, Robson José de Souza. III. Título.

CDD 610

O conteúdo, os dados, as correções e a confiabilidade são de inteira responsabilidade dos autores.

A Editora Neurus e os respectivos autores desta obra autorizam a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e de pesquisa, desde que citada a fonte. Os conteúdos publicados são de inteira responsabilidade de seus autores. As opiniões neles emitidas não exprimem, necessariamente, o ponto de vista da Editora Neurus.

Editora Neurus  
Belém/PA  
2024

## INFORMAÇÕES SOBRE OS AUTORES



### Edienny Viana Santos-Lobato

Médica, Universidade Federal do Pará (UFPA). Residência Médica em Nefrologia pela Universidade de São Paulo. Mestrado em Ensino em Saúde pela Universidade do Estado do Pará. Cursando doutorado em Ensino em Saúde na Universidade do Estado do Pará (UEPA). Certificação em *Lifestyle Medicine* pelo *International Board of Lifestyle Medicine* – USA. Docente do curso de medicina da UEPA, CESUPA e UNIFAMAZ.



### Robson José de Souza Domingues

Graduado em Ciências Biológicas pela Universidade Federal do Pará. Mestrado em Ciências Biológicas Anatomia Botucatu pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Doutorado em Ciências Biológicas Anatomia Botucatu pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Atualmente é professor de Morfofuncional da Universidade do Estado do Pará, professor Titular do curso de Medicina da Universidade do Estado do Pará; professor-Orientador do Mestrado e Doutorado Ensino em saúde na Amazônia da Universidade do Estado do Pará. Líder do grupo de pesquisa morfofisiologia aplicada a saúde. Membro da Revista *Journal of Health Education* (IJHE). Pará, Brasil.  
**Lattes:** <http://lattes.cnpq.br/9892890507517226>



## FICHA TÉCNICA DO PRODUTO EDUCACIONAL

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Origem do produto</b>      | Produto técnico educacional desenvolvido como um dos resultados da Tese de Doutorado do Programa de Pós-graduação em Ensino em Saúde na Amazônia denominada "Implantação de um ambulatório de extensão e desenvolvimento de uma matriz de competências em Medicina do Estilo de Vida para a graduação médica".           |
| <b>Autora da pesquisa</b>     | Edienny Augusta Viana Santos-Lobato.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Orientador da pesquisa</b> | Robson José de Souza Domingues.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Área do conhecimento</b>   | Ensino.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Público-alvo</b>           | Docentes, preceptores e profissionais da saúde.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Finalidade</b>             | Conduzir a implantação de uma Matriz de Competências em Medicina do Estilo de Vida na Educação Médica e métodos de ensino, fortalecendo a educação de estudantes de medicina no atendimento de pacientes com doenças crônicas não transmissíveis.                                                                        |
| <b>Registro</b>               | Padrão Internacional de Numeração de Livro – ISBN.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Validação do produto</b>   | O produto educacional foi validado a partir da avaliação por 22 especialistas, com atuação nas áreas de Educação Médica, Ensino e Medicina do Estilo de Vida. A seleção dos especialistas utilizou o método bola de neve, e a validação utilizou a técnica Delphi modificada, com um total de três rodadas de avaliação. |

**Avaliação do produto** A implementação do produto Matriz de Competências em Medicina do Estilo de Vida foi aplicada com estudantes de medicina a partir da estruturação de um Ambulatório de Extensão em Medicina do Estilo de Vida, sendo um espaço para verificar o desempenho do produto e os ganhos pedagógicos de ensino-aprendizagem direcionados à prática da Medicina do Estilo de Vida.

**Disponibilidade** Irrestrita, preservando-se os direitos autorais, bem como a proibição do uso comercial do produto.

**Divulgação** Em formato digital, em plataformas digitais e impresso.

**Instituições envolvidas** Universidade do Estado do Pará.

**Idioma** Português.

**Cidade** Belém – Pará.  
**País** Brasil

**Diagramação e Publicação** Editora Neurus.

## APRESENTAÇÃO DA OBRA

O ensino da Medicina do Estilo de Vida (MEV) na educação médica objetiva alinhar a formação de futuros médicos aos desafios contemporâneos da saúde. Atualmente, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, obesidade e doenças cardiovasculares, são as principais causas de morbidade e mortalidade no Brasil e no mundo. Nesse cenário, capacitar estudantes de medicina a aplicar abordagens baseadas em estilo de vida torna-se essencial para prevenir e manejar essas condições.

Uma matriz de competências em MEV pode ser uma ferramenta estratégica para estruturar o ensino e a aprendizagem de forma sistemática e prática. Essa matriz estabelece habilidades e conhecimentos que os estudantes devem adquirir, como a capacidade de avaliar e aconselhar pacientes sobre mudanças no estilo de vida, aplicar técnicas de mudança de comportamento e compreender as evidências científicas que sustentam essas intervenções. Também engloba competências transversais, como o trabalho em equipe interprofissional e o cuidado centrado no paciente.

Além de abordar aspectos técnicos e científicos, a adoção de uma matriz de competências em MEV visa transformar a cultura educacional da medicina, tradicionalmente centrada em uma abordagem biomédica, voltada ao tratamento farmacológico e cirúrgico de doenças. A incorporação da MEV no currículo médico promove uma visão mais integrada e preventiva da saúde, alinhada às expectativas da sociedade e às necessidades dos pacientes.

Essa mudança de enfoque educacional não apenas capacita os futuros médicos a lidar com os fatores de risco das DCNTs, mas também os prepara para promover o bem-estar geral de seus pacientes. A integração da MEV aos currículos médicos fomenta uma prática médica sustentável e voltada à saúde a longo prazo, com potencial para melhorar significativamente os desfechos clínicos e a qualidade de vida.

Por fim, a expectativa é de que, ao adotar esse recurso, escolas médicas possam não apenas formar profissionais mais qualificados,

mas também inspirar uma mudança cultural que valorize a promoção da saúde e o bem-estar global. Assim, essa matriz se configura como uma ferramenta estratégica para a construção de um ensino que prepare os futuros médicos a enfrentar os desafios da saúde pública de maneira inovadora e transformadora.

Boa leitura!

## SUMÁRIO

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| ENSINO MÉDICO EM MEDICINA DO ESTILO DE VIDA .....                     | 13 |
| MATRIZ DE COMPETÊNCIAS PARA O ENSINO MÉDICO .....                     | 17 |
| COMPETÊNCIAS EM MEDICINA DO ESTILO DE VIDA PARA O ENSINO MÉDICO ..... | 21 |
| IMPLEMENTANDO A MEDICINA DO ESTILO DE VIDA NO CURRÍCULO MÉDICO .....  | 25 |
| COMPETÊNCIAS EM SESSÕES TUTORIAIS .....                               | 29 |
| COMPETÊNCIAS EM CENÁRIOS CLÍNICOS .....                               | 37 |
| COMPETÊNCIAS EM CENÁRIOS COMUNITÁRIOS .....                           | 59 |
| AVALIAÇÃO .....                                                       | 63 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS .....                                            | 69 |
| REFERÊNCIAS .....                                                     | 73 |





## **ENSINO MÉDICO EM MEDICINA DO ESTILO DE VIDA**

A educação médica em Medicina do Estilo de Vida envolve a incorporação dos princípios e práticas da MEV no currículo das escolas médicas associada ao treinamento dos profissionais de saúde e preceptores. Proporciona oportunidades para o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e atitudes necessárias para promover e integrar a MEV na prática clínica dos egressos dos cursos de medicina. Dentre os aspectos essenciais, destaca-se:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Integração da MEV no currículo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Conhecimentos sobre os pilares da MEV</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Escolas médicas, principalmente nos Estados Unidos e Europa estão cada vez mais implantando a MEV na estrutura curricular de seus cursos. O conteúdo da MEV tem facilidade para ser integrado em diferentes áreas clínicas e eixos temáticos, incluindo tutoriais, habilidades profissionais e estágio em ensino, serviço e comunidade.               | Os conteúdos em MEV envolvem a incorporação de tópicos relevantes relacionados a seis pilares, incluindo: alimentação, exercício físico, manejo do estresse, saúde do sono, controle de vícios e relacionamentos saudáveis. Esses pilares podem ser abordados em sessões tutoriais que envolvem doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida.                                     |
| <b>Desenvolvimento de habilidades clínicas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Colaboração interprofissional</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| A educação médica em MEV também propicia o desenvolvimento de habilidades clínicas relacionadas a intervenções em estilo de vida. Os estudantes aprendem técnicas de entrevista motivacional, estratégias de mudança de comportamento e habilidades de comunicação eficazes para apoiar pacientes na adoção e manutenção de comportamentos saudáveis. | A MEV reconhece a importância da colaboração interdisciplinar. Os estudantes são incentivados a trabalhar em colaboração com outros profissionais de saúde como nutricionistas, profissionais de educação física e psicólogos para oferecer atendimento abrangente e integrado aos pacientes. Esta abordagem interdisciplinar aumenta a eficácia das intervenções de estilo de vida. |
| <b>Foco na prática baseada em evidências</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Oportunidades de aprendizagem por experiências</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| A MEV enfatiza a importância da prática baseada em evidências. Os estudantes são ensinados a avaliar criticamente a pesquisa científica e aplicar diretrizes e recomendações baseadas em                                                                                                                                                              | A educação em MEV também incorpora oportunidades de aprendizagem por experiências para aperfeiçoar a compreensão e aplicação dos princípios da MEV na vida dos próprios                                                                                                                                                                                                              |

evidências na promoção de intervenções em estilo de vida. Eles aprendem a analisar as melhores evidências disponíveis para a elaboração de decisões compartilhadas no cuidado de seus pacientes.

estudantes. Isso inclui experiências em programas comunitários, atividades de culinária, caminhadas com pacientes e práticas de meditação. Dessa forma, os futuros médicos ganham experiência prática na promoção de comportamentos saudáveis.

**Fonte:** Desenvolvido pelos autores, 2024.

De forma geral, a educação médica em MEV possui o objetivo de ampliar a compreensão do impacto de fatores de estilo de vida na saúde e na doença, equipando os futuros profissionais com as ferramentas necessárias para integrar os princípios da MEV em sua prática clínica. Ao incorporar a MEV na educação médica, os profissionais de saúde estarão mais bem preparados para lidar com a crescente carga relacionada às doenças crônicas, promovendo saúde e bem-estar por meio de intervenções em estilo de vida.

Além da formação curricular que melhore as possibilidades de intervenção e manejo da MEV, também é necessário o reconhecimento dessa importante área de atuação pelos órgãos governamentais, iniciativa privada e demais órgãos de gestão da saúde, a fim de valorizar o profissional com habilidades para o desenvolvimento da promoção à saúde, visando as necessidades de saúde individuais e coletivas.





## **MATRIZ DE COMPETÊNCIAS PARA O ENSINO MÉDICO**

O ensino médico desempenha um papel crítico na formação do conhecimento, habilidades e atitudes dos futuros profissionais de saúde. E, para atender às crescentes necessidades dos sistemas de saúde e fornecer atendimento de elevada qualidade ao paciente, os currículos médicos adaptaram-se do modelo biomédico da década de 70 para o que hoje conhecemos como Educação Médica Baseada em Competências.

As competências servem como uma estrutura para o processo de ensino-aprendizagem, norteando a explicação de componentes estudados e as possibilidades de intervenção no processos saúde-doença, garantindo que os médicos estejam adequadamente preparados para enfrentar os complexos desafios da prestação de cuidados em saúde. Elas fornecem um conjunto padronizado e mensurável de expectativas, orientando o desenvolvimento do currículo, estratégias de avaliação e desenvolvimento profissional para estudantes de saúde. Dessa forma, devemos destacar os principais domínios de competências no ensino médico:

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C<br>O<br>M<br>P<br>E<br>T<br>Ê<br>N<br>C<br>I<br>A<br>S | <b>Conhecimentos</b><br><br>Esse domínio inclui o aspecto cognitivo (saber) e abrange a compreensão fundamental das ciências biomédicas e clínicas, incluindo epidemiologia, fisiopatologia, farmacologia e medicina baseada em evidências. Estudantes de medicina devem demonstrar proficiência na aplicação desse conhecimento para diagnosticar e tratar de forma eficiente. |
|                                                          | <b>Habilidades</b><br><br>As habilidades envolvem a capacidade de realizar uma tarefa (saber fazer) e envolvem a capacidade de realizar anamnese, exame físico, técnicas de procedimento e raciocínio clínico. As competências neste domínio garantem uma comunicação e tomada de decisão clínica adequada.                                                                     |
|                                                          | <b>Atitudes</b><br><br>Esse domínio se refere ao comportamento ético e responsável esperado aos profissionais de saúde (ser). As competências neste domínio enfatizam o desenvolvimento de profissionalismo, ética e empatia, permitindo que os médicos prestem cuidados centrados no paciente, mantendo padrões éticos.                                                        |

As competências também refletem o cenário em mudança de cuidados em saúde, incorporando colaboração interdisciplinar, cuidado centrado no paciente, sensibilidade cultural e prática ética. Direcionar o ensino médico para a aquisição de competências é uma forma de garantir que o profissional egresso possua todos os atributos necessários para oferecer um atendimento eficiente, alinhado com as necessidades e expectativas dos sistemas de saúde, impactando diretamente na qualidade dos cuidados oferecidos.

Recentemente as Diretrizes Curriculares dos cursos de graduação em Medicina propuseram uma reformulação curricular enfatizando que o desenvolvimento de competências e habilidades profissionais deverá ocorrer em formato espiral ao longo dos seis anos de curso e estimulando uma reflexão sobre teoria-prática e mudanças nos processos de ensino-aprendizagem e avaliação.

As Diretrizes reforçaram a necessidade e importância de uma educação superior que siga os objetivos e princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), destacando a integralidade e a humanização do cuidado. Nessas diretrizes houve a recomendação formal para o desenvolvimento do ensino por competências, definido pela capacidade de mobilizar e integrar conhecimentos, habilidades e atitudes com o propósito de resolver situações da vida cotidiana.

No entanto, é necessário ter consciência de que no contexto do ensino médico, a maioria dos docentes são especialistas que compreendem temas específicos com muita profundidade. A ausência de direcionamento do ensino por uma matriz pode trazer consequências que vão desde o excesso de informações, ampliação de carga horária, sobrecarga de estudos até a fragmentação da profissão médica.

Por esse motivo, estabelecer uma matriz de competências colaborativa auxilia na definição do que seriam conteúdos prioritários, direcionando os planos de ensino estabelecidos pelos docentes e separando o que seria central do secundário. A elaboração de uma matriz de competências validada por profissionais de diferentes áreas e eixos curriculares é uma forma de definir antecipadamente quais resultados do ensino médico se pretende obter. Elas possibilitam o

fornecimento de um *feedback* mais relevante para o estudante, promovendo aprendizado de qualidade superior.

Desse modo, apresentamos uma proposta de construção de matriz de competências em Medicina do Estilo de Vida que deverá ser avaliada considerando todos os aspectos aqui expostos, inclusive uma integração em espiral, ao longo dos seis anos do curso de medicina aliada às demais especialidades clínicas já existentes.



## **COMPETÊNCIAS EM MEDICINA DO ESTILO DE VIDA PARA O ENSINO MÉDICO**

A Matriz de Competências em Medicina do Estilo de Vida (MEV) foi elaborada a partir de uma tese de doutorado que incluiu uma extensa pesquisa bibliográfica em artigos científicos internacionais que abordaram temas relacionados à MEV e à educação médica. Esses estudos forneceram a base para a construção de competências alinhadas com as melhores práticas internacionais. No entanto, a linguagem e os conceitos foram adaptados para a nossa cultura e idioma brasileiros, a fim de garantir a relevância e aplicabilidade no contexto nacional.

Após a elaboração inicial, as competências passaram por um processo rigoroso de validação por especialistas com conhecimento em MEV e educação médica. Esse processo utilizou o método Delphi, que envolve a consulta sequencial a um grupo de juízes especialistas. Foram realizadas três rodadas de avaliação, nas quais os especialistas revisaram e aperfeiçoaram os itens da matriz, até que se alcançasse um consenso mínimo de 90% entre os participantes, assegurando a consistência e a qualidade da matriz como um instrumento educacional eficaz. A seguir é apresentado o resultado após o processo de validação.

| Tema                                      | Conhecimentos<br>(Saber)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Habilidades<br>(Fazer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Atitudes<br>(Ser)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MEDICINA<br/>DO ESTILO<br/>DE VIDA</b> | <p>C1 - Reconhecer a importância da Medicina do Estilo de Vida, descrevendo os seis pilares de estilo de vida saudável (alimentação, exercício físico, sono, estresse, controle de vícios e conexão social);</p> <p>C2 - Discutir a fisiopatologia, complicações, desfechos e manejo clínico das doenças crônicas</p> | <p>H1 - Conduzir uma história clínica e exame físico abrangendo informações sobre o estilo de vida do paciente, baseado nos 6 pilares da MEV;</p> <p>H2 - Compreender as teorias de mudança de comportamento e como aplicá-las nos atendimentos;</p> <p>H3 - Utilizar modelos baseados em evidências de mudança de</p> | <p>A1 - Trabalhar colaborativamente em equipe interprofissional com o objetivo de promover mudanças de estilo de vida para pacientes com doenças crônicas;</p> <p>A2 - Construir uma relação de empatia, demonstrando interesse e curiosidade pelas informações e reconhecendo os pacientes que estão em contexto de</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>relacionadas com o estilo de vida;</p> <p>C3 - Descrever como o envolvimento pessoal de um médico em MEV pode beneficiar os comportamentos de saúde dos pacientes;</p> <p>C4 - Interpretar e aplicar evidências de estudos científicos sobre MEV para prevenir e tratar doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida;</p> <p>C5 - Descrever como a MEV pode identificar e utilizar estratégias de adaptação para pacientes e populações vulneráveis;</p> <p>C6 - Definir hábitos de sono saudável, reconhecendo métodos para melhorar a qualidade do sono a partir de aconselhamentos sobre higiene do sono;</p> <p>C7 - Determinar os efeitos fisiológicos do estresse, caracterizando os efeitos positivos das técnicas de</p> | <p>comportamento em saúde para avaliar a prontidão e a capacidade dos pacientes para fazer mudanças no estilo de vida;</p> <p>H4 - Colaborar com pacientes para desenvolver planos de ação escritos, específicos e baseados em evidências para mudança de comportamento;</p> <p>H5 - Utilizar os elementos da entrevista motivacional: perguntas abertas, afirmações, reflexões e resumo</p> <p>H6 - Demonstrar capacidade de realizar uma avaliação nutricional básica para auxiliar no planejamento de ações para uma alimentação saudável;</p> <p>H7 - Relacionar os benefícios da atividade física e as metas de exercício físico para cada faixa etária.</p> <p>H8 - Classificar o paciente quanto aos níveis de atividade física (inativo, insuficientemente ativo, ativo),</p> | <p>vulnerabilidade social;</p> <p>A3 - Praticar a escuta ativa, evitando julgamentos, preconceitos ou discriminação;</p> <p>A4 - Utilizar abordagem centrada no paciente, traduzindo a linguagem para o seu repertório;</p> <p>A5 - Respeitar a autonomia ao definir metas, promovendo a autoeficácia do paciente;</p> <p>A6 - Engajar em ações coletivas que promovam conhecimento sobre saúde planetária e seu impacto na saúde individual.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>enfrentamento, assim como as evidências científicas relacionadas</p> <p>C8 - Reconhecer os benefícios da conexão social para a saúde e bem-estar, descrevendo métodos para desenvolvê-la</p> <p>C9 - Definir e categorizar o transtorno por uso de substâncias e os vícios, descrevendo as principais formas de tratamento para cessação ao tabagismo e alcoolismo.</p> | <p>reconhecendo comportamento sedentário;</p> <p>H9 - Identificar pacientes que necessitam de avaliação cardiovascular antes da progressão do exercício físico;</p> <p>H10 - Reconhecer os sinais e sintomas relacionados ao abuso de substâncias;</p> <p>H11 - Identificar os principais distúrbios do sono na avaliação de pacientes e qual o manejo clínico apropriado para cada um.</p> |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

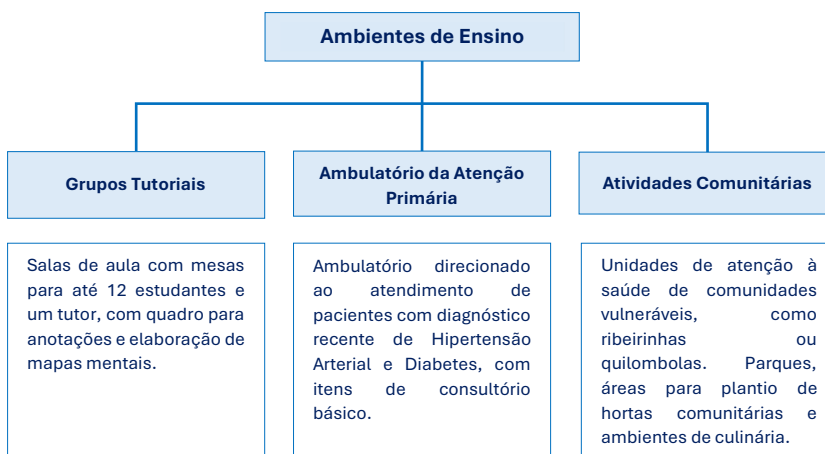


## **IMPLEMENTANDO A MEDICINA DO ESTILO DE VIDA NO CURRÍCULO MÉDICO**

Para incorporar efetivamente a Medicina do Estilo de Vida no ensino médico, é fundamental adotar uma abordagem estratégica que equilibre a profundidade e a integração do conteúdo. A aplicação da Matriz de Competências pode ser realizada tanto por meio da criação de um módulo temático específico quanto pela integração das competências em módulos já existentes, utilizando a estratégia em espiral.

As metodologias ativas de ensino, como sessões tutoriais interativas, práticas ambulatoriais e atividades externas com foco comunitário, são essenciais para promover a aplicação prática dos conceitos e o engajamento dos estudantes.

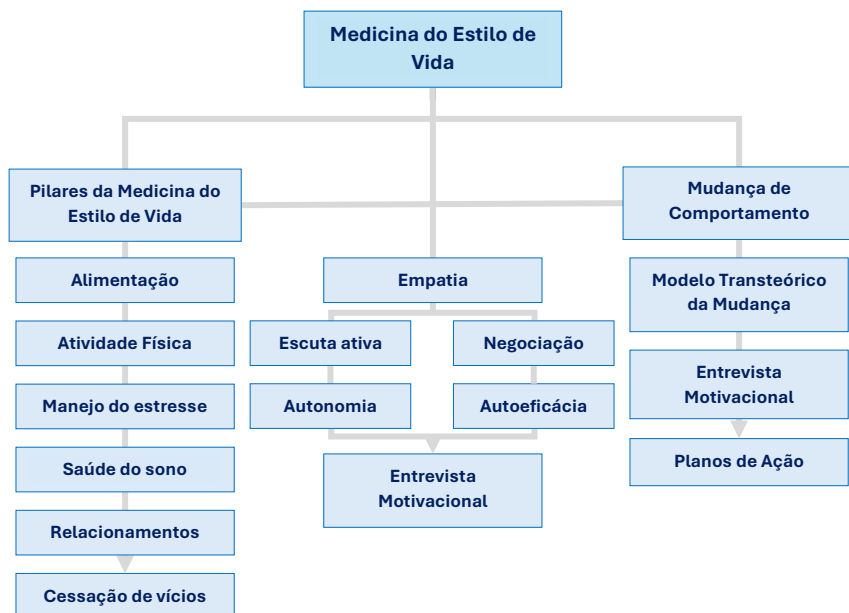
**Figura 1 – Ambientes de Ensino em Medicina do Estilo de Vida**



**Fonte:** Os autores, 2024

A árvore temática do módulo de Medicina do Estilo de Vida deve ser desenvolvida para ilustrar claramente a interconexão dos temas e as competências necessárias, facilitando uma compreensão abrangente e contextualizada do módulo temático.

**Figura 2 –** Árvore temática de Medicina do Estilo de Vida



**Fonte:** Os autores, 2024

Para a abordagem das competências cognitivas relacionadas a conhecimentos em Medicina do Estilo de Vida sugere-se o uso de casos clínicos desafiadores em sessões tutoriais ou discussões temáticas em formato de TBL (*Team Based Learning*). As competências em Medicina do Estilo de Vida (MEV) podem ser inseridas nos seguintes módulos de tutoria:

1. **Doenças Cardiovasculares** – Competências relacionadas à promoção de atividade física, manejo do estresse, controle de fatores de risco como hipertensão, e mudanças alimentares baseadas em dietas saudáveis.
2. **Metabolismo e Nutrição** – Competências sobre hábitos alimentares saudáveis, avaliação nutricional e educação sobre alimentação baseada em evidências.

3. **Endocrinologia** – Competências voltadas ao controle de diabetes, dislipidemias e obesidade, com foco em intervenções de estilo de vida que envolvam alimentação, atividade física e controle de peso.
4. **Doenças Respiratórias** – Inserção de competências relacionadas à saúde do sono, manejo de fatores de risco para SAOS, promoção de higiene do sono, perda de peso e técnicas para cessação do tabagismo.
5. **Saúde Mental** – Competências no manejo de estresse, promoção de saúde mental e intervenções comportamentais para melhorar a qualidade de vida, com foco em relações interpessoais e técnicas de mindfulness.
6. **Saúde da Mulher** – Inserção de competências focadas na promoção de um estilo de vida saudável durante diferentes fases da vida da mulher, incluindo menopausa, prevenção de doenças crônicas e promoção de saúde mental.
7. **Saúde do Idoso** – Competências voltadas ao manejo integral da saúde do idoso, promovendo qualidade de vida através de intervenções no estilo de vida, incluindo dieta, atividade física e manejo de doenças crônicas prevalentes na terceira idade.
8. **Doenças Musculoesqueléticas** – Competências em prevenção e reabilitação de lesões musculoesqueléticas, promovendo exercícios físicos seguros, ergonomia e qualidade de vida.

As habilidades e atitudes em Medicina do Estilo de Vida (MEV) podem ser efetivamente desenvolvidas durante rodízios em ambulatorios da atenção básica, especialmente no atendimento de pacientes com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) em diversos contextos. Um dos modelos reconhecidos em nível nacional são os ambulatorios vinculados ao Sistema Único de Saúde (SUS), que se dedicam ao manejo de pacientes com hipertensão arterial e diabetes.



## **COMPETÊNCIAS EM SESSÕES TUTORIAIS**

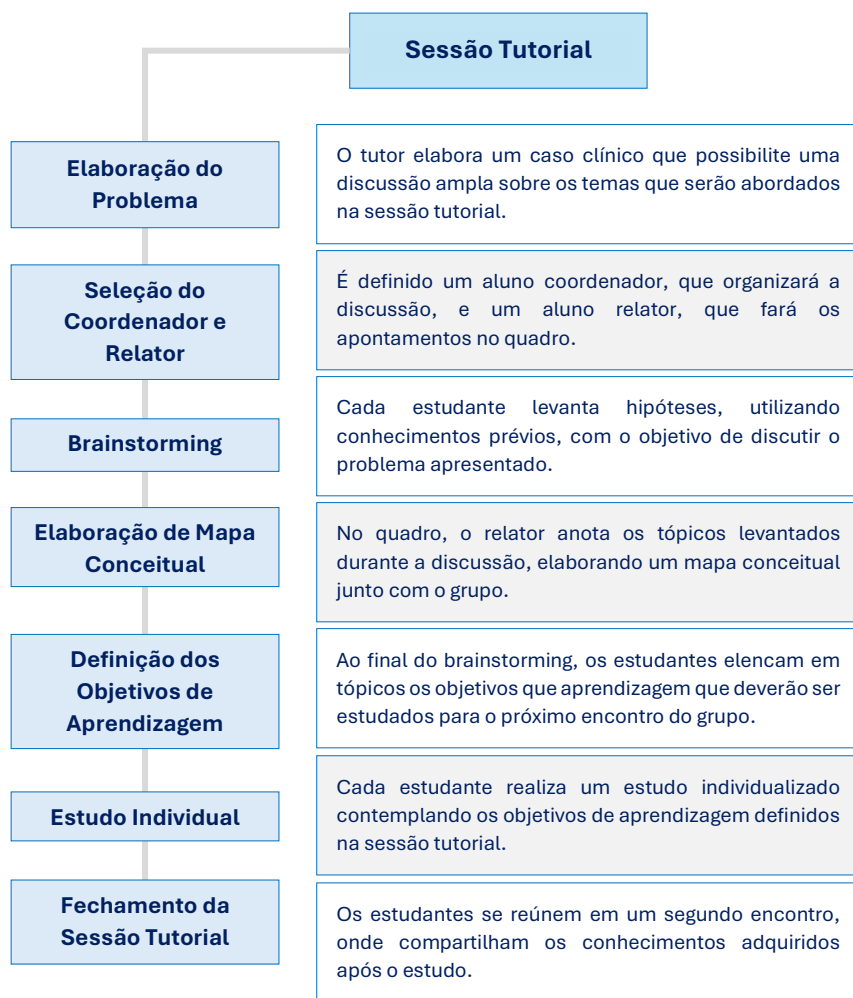
---

A inclusão de competências em Medicina do Estilo de Vida (MEV) em sessões tutoriais no curso de medicina é uma estratégia pedagógica eficaz que promove o aprendizado ativo e contextualizado. Essas sessões, ao envolverem discussões baseadas em problemas e casos clínicos, permitem que os estudantes desenvolvam habilidades essenciais, como a avaliação crítica de fatores de risco modificáveis e o planejamento de intervenções voltadas à prevenção e manejo de doenças crônicas.

A estruturação do aprendizado por competências possibilita que os alunos integrem o conhecimento teórico com a prática clínica, aprimorando sua capacidade de tomada de decisão e o desenvolvimento de uma abordagem centrada no paciente. O uso de exemplos específicos auxilia na implementação desta estratégia ao fornecer uma aplicação direta das competências em cenários clínicos, facilitando a aquisição de habilidades que vão além do conhecimento tradicional, ao incorporar aspectos de promoção da saúde e qualidade de vida.

As sessões tutoriais são momentos importantes no processo de aprendizagem dos estudantes de medicina, pois promovem a discussão ativa, o aprendizado colaborativo e a aplicação prática do conhecimento. Aqui está um fluxograma sobre como ocorrem essas sessões:

**Figura 3 – Sessões tutoriais para abordagem da Medicina do Estilo de Vida**



**Fonte:** os autores, 2024

Abaixo seguem exemplos de problemas que podem ser estruturados para a abordagem da Matriz de Competências em Medicina do Estilo de Vida:

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Problema 1</b></p> | <p>Paciente: Homem, 45 anos, executivo de uma empresa de tecnologia.</p> <p>Queixa principal: Fadiga persistente, ganho de peso gradual e dificuldade para dormir.</p> <p>História clínica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentação rica em alimentos processados e fast food, devido à falta de tempo para refeições balanceadas.</li> <li>• Estilo de vida sedentário por conta da rotina de trabalho intensa.</li> <li>• Relato de insônia e cansaço pela manhã.</li> <li>• Alta carga de estresse no trabalho, sem práticas regulares de relaxamento.</li> <li>• Tabagista, com carga tabágica de 10 anos/maço;</li> <li>• Mora sozinho, possui um cachorro chamado Ted.</li> <li>• História familiar de diabetes tipo 2 e hipertensão arterial.</li> </ul> <p>Exame físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IMC: 30 kg/m<sup>2</sup> (obesidade grau I)</li> <li>• PA: 140/90 mmHg</li> <li>• Glicemia de jejum: 120 mg/dL, HbA1C 6,3%</li> <li>• Colesterol total: 250 mg/dL, LDL 176 mg/dL, HDL 25mg/dL</li> </ul> <p>O paciente menciona que, apesar de já ter ouvido falar sobre os benefícios de mudanças no estilo de vida, ele sente dificuldade em seguir recomendações médicas. O médico, por sua vez, reflete sobre seu próprio envolvimento com a Medicina do Estilo de Vida (MEV). Ele reconhece que, devido à alta carga de trabalho e a falta de tempo para cuidar de sua saúde pessoal, também tem encontrado dificuldade em seguir uma rotina de alimentação saudável, atividade física regular e estratégias eficazes de gerenciamento de estresse. Isso faz com que ele se sinta limitado em motivar seus pacientes a adotarem essas mudanças. Essa autorreflexão o faz ponderar como suas próprias ações podem impactar a adesão dos pacientes a um estilo de vida saudável.</p> |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos de Aprendizagem</b> | <p>C1 - Reconhecer a importância da Medicina do Estilo de Vida, descrevendo os seis pilares de estilo de vida saudável (alimentação, exercício físico, sono, estresse, controle de vícios e conexão social);</p> <p>C2 - Discutir a fisiopatologia, complicações, desfechos e manejo clínico das doenças crônicas relacionadas com o estilo de vida;</p> <p>C3 - Descrever como o envolvimento pessoal de um médico em MEV pode beneficiar os comportamentos de saúde dos pacientes;</p> <p>C4 - Interpretar e aplicar evidências de estudos científicos sobre MEV para prevenir e tratar doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida.</p> |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Problema 2</b> | <p>Paciente: Mulher, 58 anos, professora aposentada.</p> <p>Queixa principal: Cansaço ao subir escadas e dores nas articulações.</p> <p>História médica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hipertensão arterial diagnosticada há 10 anos, controlada com losartana 50 mg/dia.</li> <li>• Sedentarismo nos últimos 5 anos, sem prática regular de exercícios físicos.</li> <li>• Relata falta de energia para atividades diárias e aumento de peso progressivo nos últimos 2 anos.</li> <li>• História familiar de doença cardíaca (pai com infarto do miocárdio aos 62 anos).</li> </ul> <p>Exame físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IMC: 32 kg/m<sup>2</sup> (obesidade grau I)</li> <li>• PA: 140/85 mmHg</li> <li>• Frequência cardíaca: 78 bpm</li> <li>• Teste de caminhada de 6 minutos: paciente relatou cansaço precoce e não conseguiu completar a caminhada.</li> </ul> <p>Avaliação do nível de atividade física:</p> |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>O paciente é inativo, conforme relato e exame físico, com comportamento predominantemente sedentário, sem práticas regulares de exercícios nos últimos anos.</li> </ul> <p>Dúvida do médico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diante do histórico de hipertensão e da presença de fatores de risco cardiovascular, o médico ficou em dúvida se deveria iniciar uma recomendação de atividade física de intensidade moderada de imediato ou se precisaria realizar uma avaliação cardiovascular completa antes de prescrever qualquer plano de exercício.</li> </ul> |
| <b>Objetivos de Aprendizagem</b> | <p>H7 - Relacionar os benefícios da atividade física e as metas de exercício físico para cada faixa etária.</p> <p>H8 - Classificar o paciente quanto aos níveis de atividade física (inativo, insuficientemente ativo, ativo), reconhecendo comportamento sedentário;</p> <p>H9 - Identificar pacientes que necessitam de avaliação cardiovascular antes da progressão do exercício físico</p>                                                                                                                                                                                                                      |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Problema 3</b> | <p>Paciente: Mulher, 38 anos, advogada.</p> <p>Queixa principal: Dificuldade para dormir e cansaço constante.</p> <p>História médica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nos últimos 6 meses, a paciente relata dificuldade para adormecer, sono fragmentado e sensação de cansaço ao acordar, mesmo após várias horas de sono.</li> <li>Relata também aumento da ansiedade e estresse devido à carga de trabalho intensa e responsabilidades familiares. Frequentemente acorda durante a noite pensando nas demandas do dia seguinte.</li> <li>Refere que, para lidar com o estresse, passou a beber vinho quase todas as noites (cerca de 2-3 taças), hábito que iniciou há 4 meses.</li> <li>Descreve que nos últimos meses reduziu significativamente o contato com amigos e familiares, sentindo-se isolada e sem disposição para atividades sociais.</li> </ul> |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalha de forma remota e, muitas vezes, estende o horário de trabalho até tarde da noite, usando o computador e celular na cama.</li> </ul> <p>Exame físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>IMC: 26 kg/m<sup>2</sup> (sobrepeso)</li> <li>PA: 130/85 mmHg</li> <li>Exame físico geral sem alterações significativas.</li> </ul> <p>Discussão sobre hábitos de sono saudável:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A paciente informa que faz uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir, consumo de álcool à noite e há irregularidade nos horários de sono.</li> </ul> |
| <b>Objetivos de Aprendizagem</b> | <p>C6 - Definir hábitos de sono saudável, reconhecendo métodos para melhorar a qualidade do sono a partir de aconselhamentos sobre higiene do sono;</p> <p>C7 - Determinar os efeitos fisiológicos do estresse, caracterizando os efeitos positivos das técnicas de enfrentamento, assim como as evidências científicas relacionadas;</p> <p>H11 - Identificar os principais distúrbios do sono na avaliação de pacientes e qual o manejo clínico apropriado para cada um.</p>                                                                                                                                                          |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Problema 4</b> | <p>Paciente: Homem, 52 anos, autônomo, divorciado há 2 anos.</p> <p>Queixa principal: Dificuldade em reduzir o consumo de álcool e tabaco, além de sentimento de isolamento.</p> <p>História médica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O paciente relata que, após o divórcio, começou a beber regularmente e fumar mais de um maço de cigarros por dia. Nos últimos 18 meses, o consumo de álcool aumentou para 3-4 doses diárias de destilados, e ele fuma desde os 20 anos.</li> <li>Ele menciona que tem se sentido isolado e sem amigos próximos desde que saiu de casa, o que contribui para o aumento do uso de álcool e cigarro como forma de aliviar o estresse e a solidão.</li> <li>O paciente nota um aumento na frequência com que consome álcool para relaxar no final do dia e, em algumas ocasiões, bebeu até o ponto de desmaiar.</li> </ul> |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informa que usa o primeiro cigarro, logo ao acordar pela manhã;</li> <li>• Diz que nos últimos meses tem experimentado uma leve dor no peito ao esforço, falta de ar e tosse frequente;</li> <li>• Nega problemas prévios com uso de outras substâncias ilícitas, mas admite que já tentou parar de fumar várias vezes sem sucesso. Também já tentou reduzir o consumo de álcool, mas sente que não consegue manter a abstinência por muito tempo.</li> </ul> <p>Exame físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PA: 140/90 mmHg</li> <li>• FC: 88 bpm</li> <li>• IMC: 28 kg/m<sup>2</sup> (sobrepeso)</li> <li>• Pele e unhas com coloração amarelada</li> <li>• Ausculta pulmonar: estertores grossos bilaterais</li> </ul> <p>Após a avaliação inicial o médico começa a pensar em estratégias quem possam ajudá-lo com a cessação dos vícios.</p> |
| <b>Objetivos de Aprendizagem</b> | <p>C8 - Reconhecer os benefícios da conexão social para a saúde e bem-estar, descrevendo métodos para desenvolvê-la;</p> <p>C9 - Definir e categorizar o transtorno por uso de substâncias e os vícios, descrevendo as principais formas de tratamento para cessação ao tabagismo e alcoolismo;</p> <p>H10 - Reconhecer os sinais e sintomas relacionados ao abuso de substâncias.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

A inclusão de competências de Medicina do Estilo de Vida (MEV) em sessões tutoriais proporciona aos estudantes uma formação mais ampla e integrada, permitindo que eles se preparem para atuar de maneira proativa na prevenção e tratamento de doenças crônicas.



## **CAPÍTULO VI**

# **COMPETÊNCIAS EM CENÁRIOS CLÍNICOS**

---

A observação de competências no atendimento ambulatorial é entendida como uma ferramenta de aprendizagem no contexto das metodologias ativas de ensino em medicina, promovendo o aprendizado prático e a integração teórico-clínica, pois faz uma intersecção de temáticas de novas práticas pedagógicas e assistenciais.

Nesse cenário de prática, os estudantes assumem um papel ativo no cuidado ao paciente, o que permite uma avaliação direta e contínua de suas competências, como comunicação, raciocínio clínico e tomada de decisão.

A observação estruturada, guiada por preceptores, oferece *feedback* em tempo real, estimulando a autoavaliação e o aprimoramento constante das habilidades. Esse método facilita a transição do estudante de um papel passivo para protagonista no processo de aprendizado, reforçando sua autonomia e competência para lidar com cenários clínicos reais, enquanto desenvolve competências essenciais como a promoção da saúde e o manejo de doenças crônicas no contexto da Medicina do Estilo de Vida.

Nesses cenários, para que a prática ambulatorial em MEV seja mais focada e eficaz, é essencial que pacientes com diagnóstico recente de hipertensão arterial ou diabetes sejam direcionados para um ambulatório específico. Isso proporciona um ambiente onde os estudantes de medicina possam não apenas realizar consultas focadas em tratamento medicamentoso ou na avaliação de complicações associadas às doenças crônicas, mas também priorizar o diálogo sobre mudanças de comportamento.

Dessa forma, os estudantes são estimulados a promover intervenções de estilo de vida que incluam alimentação saudável, prática regular de exercícios físicos, sono adequado, conexões sociais, controle do estresse e cessação de hábitos prejudiciais à saúde. Essas intervenções são fundamentais para a prevenção e o controle das DCNT, proporcionando uma experiência prática e abrangente que vai além do enfoque puramente biomédico. Um fluxograma explicando a implantação da prática ambulatorial poderá ser observado na imagem abaixo:

**Figura 4 – Fluxograma para a implantação de um ambulatório de ensino e extensão em Medicina do Estilo de Vida**



|                                  |    |                            |  |
|----------------------------------|----|----------------------------|--|
| competências<br>prática clínica. | na | intervenções<br>propostas. |  |
|----------------------------------|----|----------------------------|--|

**Fonte:** os autores, 2024.

O ambulatório de extensão em Medicina do Estilo de Vida (MEV) funciona como um laboratório prático de casos reais, no qual o estudante de medicina assume a responsabilidade de atender individualmente pacientes com diagnósticos recentes de doenças crônicas. Esse ambiente proporciona um desafio essencial para o processo de aprendizagem, pois é necessário: avaliar o estilo de vida do paciente e orientá-lo em uma jornada de mudança de comportamento.

A continuidade no atendimento, por meio de encontros subsequentes com o mesmo paciente, permite ao estudante vivenciar o processo de aconselhamento de forma mais profunda, compreendendo as dificuldades e estratégias necessárias para promover mudanças efetivas.

Além disso, o estudante tem a oportunidade de acompanhar os resultados de suas intervenções, obtendo uma visão clara de sua performance em um cenário clínico real. A seguir é possível avaliar exemplos da aplicação das competências em MEV no contexto de atendimentos clínicos:

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competência H1</b>  | Conduzir uma história clínica e exame físico abrangendo informações sobre o estilo de vida do paciente, baseado nos 6 pilares da MEV                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Cenário clínico</b> | João, 58 anos, apresenta-se à consulta relatando que tem sentido cansaço nas últimas semanas. Ele menciona que descobriu que é hipertenso e está com sobrepeso. João informa que está utilizando medicamento anti-hipertensivo, mas tem enfrentado dificuldade em perder peso, apesar de já ter tentado várias dietas sem sucesso.                                                                         |
|                        | Após a conversa inicial, o estudante conduziu uma história clínica detalhada com João, explorando seus hábitos diários. Investigou aspectos alimentares, incluindo frequência e tipos de refeições, além de restrições alimentares e consumo de ultraprocessados. Também abordou o nível de atividade física, questionando sobre a regularidade, intensidade e duração das atividades praticadas por João. |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comportamento esperado</b>                                  | <p>Em seguida, o estudante solicitou informações sobre o sono de João, indagando sobre a qualidade e quantidade de horas de descanso. João relatou frequentes dificuldades para dormir e despertares noturnos. Além disso, discutiram-se os níveis de estresse no trabalho e em casa, reconhecendo o potencial impacto sobre o bem-estar geral de João e suas tentativas de perder peso.</p> <p>O exame físico foi então realizado, onde o estudante avaliou os sinais vitais de João, incluindo pressão arterial, frequência cardíaca e índice de massa corporal (IMC). Durante o exame, observou-se a distribuição de gordura corporal e a condição geral de João. O estudante também examinou o abdômen, palpando em busca de anormalidades e verificando sinais de desconforto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Comportamento com necessidade de intervenção pedagógica</b> | <p>Após a conversa inicial, o estudante conduziu a história clínica de forma superficial e apressada. Perguntou a João sobre seus sintomas de maneira genérica, sem explorar detalhes. Ao questionar sobre a alimentação, aceitou a resposta afirmativa de que João "comia bem", sem investigar a qualidade ou variedade dos alimentos.</p> <p>Em relação à atividade física, o estudante apenas perguntou se João praticava exercícios e, ao saber que ele caminhava algumas vezes por semana, não aprofundou sobre a intensidade ou duração. Não fez perguntas sobre o sono ou níveis de estresse, ignorando como esses fatores poderiam impactar a saúde de João.</p> <p>Durante o exame físico, o estudante se mostrou distraído, verificou a pressão arterial uma única vez, com o paciente com pernas cruzadas, não avaliou adequadamente o índice de massa corporal (IMC) nem fez uma palpação cuidadosa do abdome, desconsiderando sinais de possíveis problemas adicionais. Além disso, não observou a distribuição de gordura corporal, que poderia ser relevante para o diagnóstico.</p> |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competência H2</b>  | Compreender as teorias de mudança de comportamento e como aplicá-las nos atendimentos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Cenário clínico</b> | <p>Paciente de 52 anos, sexo masculino, com diagnóstico de diabetes tipo 2 e sedentarismo, comparece ao ambulatório para acompanhamento regular. Durante a consulta, ele reconhece que seu estilo de vida sedentário e sua alimentação desbalanceada estão contribuindo para o descontrole glicêmico, mas afirma não estar pronto para fazer mudanças imediatas. O paciente diz que já pensou em começar a caminhar e melhorar a alimentação, mas tem dúvidas se conseguirá manter essas mudanças a longo prazo.</p> |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Comportamento esperado</b></p>                                  | <p>Durante a consulta, o estudante percebe que o paciente está no estágio de contemplação e começa reconhecendo seus sentimentos: <b>"Entendo que você sabe a importância de mudar, mas ainda está incerto sobre como começar. Isso já é um grande passo."</b> (validação).</p> <p>Ele então propõe uma meta simples: <b>"O que acha de começarmos com pequenas caminhadas de 10 minutos por dia?"</b> (foco em pequenas metas).</p> <p>O estudante continua explorando obstáculos: <b>"Quais desafios você acha que pode enfrentar e como podemos superá-los?"</b> (colaboração).</p> <p>Por fim, estimula o paciente a refletir: <b>"Se você começar aos poucos, como imagina que sua saúde estará em alguns meses?"</b> (visualização dos benefícios).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Comportamento com necessidade de intervenção pedagógica</b></p> | <p>Durante a consulta, o estudante ignora o estágio de contemplação do paciente e adota uma abordagem autoritária: <b>"Se você continuar assim, vai acabar perdendo os rins. O diabetes descontrolado causa complicações sérias, como insuficiência renal. Você precisa começar a mudar agora."</b> (ameaça).</p> <p>Sem explorar os sentimentos do paciente, ele continua: <b>"Você tem que seguir uma dieta adequada e fazer exercícios. Já te falei várias vezes que é só cortar o açúcar e se esforçar mais. Não dá para ficar adiando."</b> (culpabilização).</p> <p>Em vez de explorar barreiras, o estudante aumenta o tom: <b>"Se você não começar a caminhar pelo menos 30 minutos por dia e ajustar a alimentação, além dos rins, pode perder a visão, desenvolver neuropatia e até ter amputações."</b> (ênfase nas complicações).</p> <p>Ele finaliza sem abrir espaço para o paciente: <b>"Você precisa seguir essas orientações, ou vai acabar com todas essas complicações. Não tem outra solução."</b> (imposição de soluções).</p> |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Competência H3</b></p>  | <p>Utilizar modelos baseados em evidências de mudança de comportamento em saúde para avaliar a prontidão e a capacidade dos pacientes para fazer mudanças no estilo de vida.</p>                                                                                                                              |
| <p><b>Cenário Clínico</b></p> | <p>Paciente de 48 anos, sexo feminino, com diagnóstico de obesidade e pré-diabetes, comparece ao ambulatório relatando que decidiu adotar um estilo de vida mais saudável após sua última consulta, onde recebeu orientações sobre os riscos de não fazer mudanças. Ela afirma que já começou a pesquisar</p> |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | academias e está planejando ajustar sua alimentação, mas ainda não implementou as mudanças por completo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Comportamento esperado</b> | <p>Durante a consulta, o estudante começa reconhecendo o estágio de preparação da paciente: <b>"É ótimo ouvir que você está pensando em adotar um estilo de vida mais saudável. Isso mostra que você está no caminho certo para fazer mudanças significativas."</b> (validação).</p> <p>Ele então a incentiva a detalhar seus planos: <b>"Você mencionou que está pesquisando academias. Que tipo de atividades você gostaria de experimentar? Podemos trabalhar juntos para encontrar algo que você realmente goste."</b> (foco em interesses).</p> <p>Em seguida, o estudante verifica a preparação da paciente: <b>"Você já tem roupas para a academia e um par de tênis?"</b> (planejamento).</p> <p>O estudante também ajuda a estruturar as metas: <b>"Vamos pensar em algumas metas concretas. Que tal começarmos com três dias de exercícios por semana e fazer um diário alimentar para monitorar o que você come?"</b> (definição de metas).</p> <p>Ao abordar as barreiras, ele pergunta: <b>"Quais desafios você acha que pode enfrentar ao tentar implementar essas mudanças? Podemos discutir algumas estratégias para superá-los."</b> (exploração de obstáculos).</p> <p>Para avaliar a confiança da paciente, ele pergunta: <b>"Em uma escala de 0 a 10, onde 0 significa que você não se sente confiante e 10 significa que você está completamente confiante, como você se sente em relação à sua capacidade de fazer essas mudanças?"</b> (avaliação da confiança).</p> <p>Por fim, o estudante reforça a importância do apoio: <b>"Lembre-se de que estou aqui para te ajudar nessa jornada. Se precisar de ajustes ou motivação, podemos marcar consultas regulares para acompanhar seu progresso."</b> (apoio contínuo).</p> |
|                               | <p>Durante a consulta, o estudante, sem reconhecer o estágio de preparação da paciente, começa com um tom informativo: <b>"Olha, é muito importante que você comece a fazer exercícios físicos para controlar sua saúde. O exercício é fundamental no manejo do diabetes."</b> (informação unidirecional).</p> <p>Ele não pergunta sobre os planos da paciente e continua: <b>"Exercitar-se regularmente pode ajudar a controlar seus níveis de glicose e reduzir o risco de complicações. Você</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comportamento com necessidade de intervenção pedagógica</b> | <p><b>realmente precisa se esforçar para incorporar isso na sua rotina.</b>" (imposição de importância).</p> <p>Ao invés de explorar as barreiras, o estudante diz: <b>"Você deveria considerar atividades como caminhar, correr ou ir à academia. Esses exercícios são essenciais para sua saúde."</b> (sugestões sem personalização).</p> <p>Ele então afirma: <b>"Se você não fizer isso, pode acabar com sérios problemas de saúde no futuro. O exercício é a chave para manter seu diabetes sob controle."</b> (ameaça).</p> <p>Por fim, o estudante não oferece espaço para a paciente compartilhar seus sentimentos ou preocupações: <b>"Então, o que você vai fazer a partir de agora para começar a se exercitar?"</b> (falta de apoio).</p> |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competência H4</b>         | Colaborar com pacientes para desenvolver planos de ação escritos, específicos e baseados em evidências para mudança de comportamento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Cenário clínico</b>        | Paciente de 55 anos, sexo masculino, com diagnóstico de hipertensão arterial e obesidade, comparece ao ambulatório relatando que já começou a fazer algumas mudanças em seu estilo de vida, como reduzir a ingestão de sódio e aumento da atividade física. Ele já está caminhando três vezes por semana e prestando atenção ao que come, mas sente que precisa de mais estrutura e orientação para continuar progredindo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Comportamento esperado</b> | <p>Durante a consulta, o estudante inicia a conversa reconhecendo os esforços do paciente: <b>"É ótimo saber que você já começou a caminhar três vezes por semana! Isso é um excelente passo para melhorar sua saúde."</b> (validação).</p> <p>Em seguida, ele propõe a elaboração de um plano de ação: <b>"Vamos trabalhar juntos para criar um plano que te ajude a manter esse progresso e até aumentar a atividade física. O que você acha de escrevermos isso?"</b> (colaboração).</p> <p>O estudante pergunta: <b>"Você se sentiria confortável aumentando a duração das caminhadas para 40 minutos e talvez tentando incluir exercícios de força duas vezes por semana?"</b> (definição de metas).</p> <p>Ele acrescenta: <b>"Podemos também definir um dia da semana para revisar como foi a sua rotina de exercícios. Que tal?"</b> (estruturação de acompanhamento).</p> <p>Por fim, o estudante anota todas as metas no planner do paciente: <b>"Vou anotar essas metas no seu planner para que você possa acompanhá-las e nos encontramos novamente"</b></p> |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | <b>em duas semanas para revisar seu progresso."</b> (documentação e apoio).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Comportamento com necessidade de intervenção pedagógica</b> | <p>Durante a consulta, o estudante se dirige ao paciente sem reconhecer suas tentativas de mudança: <b>"Olá, vamos verificar sua pressão arterial."</b> (foco unidirecional).</p> <p>Após medir a pressão, ele observa: <b>"Sua pressão está alta. Isso não é bom."</b> (informação sem empatia).</p> <p>Sem levar em consideração os esforços do paciente, o estudante continua: <b>"Você precisa se exercitar mais. Isso é essencial para controlar a pressão."</b> (imposição de soluções).</p> <p>Ele não pergunta sobre os hábitos de exercício do paciente e, em vez disso, diz: <b>"Tem que caminhar pelo menos cinco dias por semana e parar de comer alimentos gordurosos."</b> (falta de colaboração).</p> <p>Ao final, o estudante não oferece suporte adicional e simplesmente conclui: <b>"Vamos agendar outra consulta em um mês para ver se sua pressão melhorou."</b> (falta de acompanhamento e apoio).</p> |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competência H5</b>  | Utilizar os elementos da entrevista motivacional: perguntas abertas, afirmações, reflexões e resumo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Cenário clínico</b> | <p>Paciente de 30 anos, sexo feminino, com diagnóstico de transtorno de ansiedade, obesidade e episódios de compulsão alimentar, procura atendimento relatando dificuldades em gerenciar o estresse e a ansiedade do dia a dia. Ela expressa o desejo de encontrar maneiras de lidar com esses sentimentos e melhorar sua relação com a comida, mas se sente sobrecarregada e sem saber por onde começar. A paciente menciona que frequentemente recorre à comida como forma de lidar com suas emoções, o que a faz sentir-se culpada e ainda mais ansiosa.</p>                                                                                                                           |
|                        | <p>Durante a consulta, o estudante começa com uma pergunta aberta: <b>"O que você tem tentado até agora para lidar com sua ansiedade e a compulsão alimentar?"</b> (pergunta aberta).</p> <p>A paciente menciona que, nos últimos meses, a tensão com sua família aumentou, especialmente devido à pressão para emagrecer. O estudante faz uma afirmação: <b>"É compreensível que essa situação familiar possa ser um fator de estresse significativo para você."</b> (afirmação).</p> <p>Ela responde, dizendo que frequentemente recorre à comida para lidar com essas emoções, especialmente quando se sente sobrecarregada. O estudante reflete: <b>"Parece que você se sente</b></p> |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comportamento esperado</b>                                  | <p><b>ainda mais ansiosa quando há discussões em casa, e a comida acaba se tornando uma forma de escape.</b>" (reflexão amplificada).</p> <p>A paciente concorda e acrescenta que se sente culpada por não conseguir atender às expectativas da família. O estudante pergunta: <b>"O que você acha que poderia ajudá-la a gerenciar melhor essa pressão familiar e, ao mesmo tempo, lidar com a compulsão alimentar?"</b> (nova pergunta aberta).</p> <p>Ela menciona que gostaria de encontrar maneiras de comunicar seus sentimentos à família. O estudante então resume: <b>"Então, se entendi corretamente, você deseja se sentir mais segura para expressar suas necessidades à sua família e, ao mesmo tempo, trabalhar na sua relação com a comida."</b> (resumo).</p> <p>Por fim, o estudante conclui: <b>"Vamos explorar algumas estratégias para ajudá-la a se comunicar melhor e encontrar formas de lidar com a ansiedade que não envolvam a comida."</b> (colaboração).</p>                                            |
| <b>Comportamento com necessidade de intervenção pedagógica</b> | <p>Durante a consulta, o estudante cumprimenta a paciente e diz: <b>"Olá, vamos falar sobre suas dificuldades com a ansiedade e a compulsão alimentar."</b> Ele não faz perguntas abertas e logo inicia a medição da pressão arterial.</p> <p>Após a medição, o estudante informa: <b>"Sua pressão está um pouco alta, e isso pode estar relacionado à sua ansiedade."</b> Ele faz uma breve avaliação e, sem explorar a situação familiar da paciente, continua: <b>"Pelo que você me contou, parece que você está enfrentando muito estresse. Vou prescrever um ansiolítico que pode ajudar a aliviar sua ansiedade."</b></p> <p>A paciente parece surpresa e pergunta: <b>"Mas e as minhas compulsões alimentares?"</b> O estudante responde: <b>"O medicamento deve ajudar com a ansiedade, e isso pode, indiretamente, melhorar a sua relação com a comida."</b> Ele não oferece estratégias adicionais ou apoio e conclui: <b>"Vamos agendar um retorno em um mês para ver como você está respondendo ao tratamento."</b></p> |
| <b>Competência H6</b>                                          | <p>Demonstrar capacidade de realizar uma avaliação nutricional básica para auxiliar no planejamento de ações para uma alimentação saudável.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Cenário clínico</b>                                         | <p>Paciente de 40 anos, sexo masculino, apresenta-se ao ambulatório com queixas de fadiga e ganho de peso recente. Ele relata que, apesar de estar ciente da importância de uma alimentação saudável, tem encontrado dificuldades em seguir uma dieta equilibrada devido à rotina corrida de trabalho.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Comportamento esperado</b></p>                                  | <p>Durante a consulta, o estudante cumprimenta o paciente: <b>"Olá! Vamos conversar sobre seus hábitos alimentares e como podemos trabalhar juntos para melhorar sua saúde."</b> (estabelecendo rapport).</p> <p>Ele começa a avaliação nutricional: <b>"Pode me contar como é um dia típico da sua alimentação?"</b> (pergunta aberta). O paciente responde que costuma pular o café da manhã, almoça em um restaurante e janta alimentos congelados.</p> <p>O estudante faz anotações e pergunta: <b>"E como você se sente em relação a isso? Tem notado algum impacto na sua energia ou no seu bem-estar?"</b> (reflexão sobre hábitos).</p> <p>Após ouvir, o estudante continua: <b>"Parece que podemos trabalhar em algumas mudanças para incluir mais alimentos frescos na sua dieta. O que você acha de começar a adicionar frutas e verduras nas refeições?"</b> (sugestão de melhorias).</p> <p>Ele faz perguntas sobre a ingestão de líquidos: <b>"Quantos copos de água você costuma beber por dia? A hidratação também é importante para a sua energia."</b> (avaliação de líquidos).</p> <p>Com as informações coletadas, o estudante diz: <b>"Com base no que você me contou, podemos elaborar um plano que inclua, por exemplo, um lanche saudável pela manhã e opções mais equilibradas para o jantar. Que tal?"</b> (elaboração do plano).</p> <p>Por fim, ele reforça a importância do acompanhamento: <b>"Vamos marcar uma consulta de retorno em algumas semanas para avaliar como você está se adaptando a essas mudanças e fazer ajustes, se necessário."</b> (apoio ao seguimento).</p> |
| <p><b>Comportamento com necessidade de intervenção pedagógica</b></p> | <p>Durante a consulta, o estudante cumprimenta o paciente de forma casual: <b>"Olá! Como você está?"</b> Ele rapidamente muda de assunto, sem estabelecer uma conexão. <b>"Vamos falar sobre sua alimentação."</b></p> <p>O estudante pergunta: <b>"O que você costuma comer?"</b> e, ao ouvir que o paciente pula o café da manhã e come alimentos congelados no jantar, não faz perguntas adicionais. Em vez disso, ele diz: <b>"Você precisa comer mais saudável."</b></p> <p>Ele não explora mais a fundo as razões por trás dos hábitos do paciente e continua: <b>"Vou recomendar que você troque seus alimentos por opções mais saudáveis. É importante."</b> A falta de empatia é evidente, e ele não sugere alternativas específicas.</p> <p>Sem avaliar a ingestão de líquidos, o estudante conclui rapidamente: <b>"Acho que você deve beber mais água, pelo</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>menos dois litros por dia."</b> Ele não se importa em entender como o paciente se sente em relação à sua alimentação.</p> <p>Por fim, ele finaliza a consulta de maneira abrupta: <b>"Volte daqui a um mês e me diga se melhorou."</b> O estudante não oferece um plano de ação ou apoio contínuo, deixando o paciente sem direções claras sobre como proceder.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competência A1</b>         | Trabalhar colaborativamente em equipe interprofissional com o objetivo de promover mudanças de estilo de vida para pacientes com doenças crônicas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Cenário clínico</b>        | João, um paciente de 55 anos, enfrenta dificuldades em controlar sua hipertensão e obesidade, sentindo-se desmotivado após várias tentativas de mudança de estilo de vida. Embora tenha acesso a cuidados de saúde, esses são fragmentados: o médico prescreve medicamentos, o nutricionista fornece dicas alimentares, e o educador físico sugere exercícios, mas não há comunicação entre eles. Durante uma consulta, João expressa sua insegurança ao médico, duvidando das orientações que recebeu, pois sente que não sabe como integrá-las em sua rotina. O médico tenta tranquilizá-lo, mas João continua se sentindo perdido e sem apoio.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Comportamento esperado</b> | <p>Durante a consulta, o estudante se apresenta a João com um sorriso acolhedor: <b>"Olá, João! Estou aqui para ajudar você a encontrar um caminho melhor para lidar com sua hipertensão e obesidade."</b> (estabelecendo rapport).</p> <p>João menciona suas frustrações: <b>"Sinto que já tentei de tudo, mas nada parece funcionar. Estou perdido e sem apoio."</b> O estudante responde com empatia: <b>"Entendo como isso pode ser desanimador. É normal sentir-se assim quando as orientações vêm de diferentes profissionais sem uma comunicação clara."</b> (validando os sentimentos do paciente).</p> <p>O estudante então diz: <b>"O que acha de trabalharmos juntos como uma equipe? Podemos conectar as orientações do seu médico, nutricionista e educador físico em um plano mais coeso."</b> (promovendo a colaboração).</p> <p>João olha para o estudante, interessado: <b>"Você acha que isso ajudaria?"</b> O estudante responde: <b>"Com certeza! Podemos começar mapeando suas dificuldades em integrar as orientações. Depois, poderemos criar um plano que considere suas preferências e rotinas."</b> (planejamento colaborativo).</p> <p>Ele continua: <b>"Vou entrar em contato com o nutricionista e o educador físico para garantir que todos estamos na mesma</b></p> |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | <p><b>página. Assim, você terá um suporte consistente.</b>" (comunicando-se com a equipe).</p> <p>João sorri aliviado: <b>"Isso parece ótimo. Assim, pelo menos não me sentirei tão sozinho nesse processo."</b> O estudante conclui: <b>"Exatamente! Vamos agendar uma próxima consulta para revisar o que discutirmos com os outros profissionais e ajustar seu plano conforme necessário."</b> (fortalecendo a colaboração).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Comportamento com necessidade de intervenção pedagógica</b> | <p>Durante a consulta, o estudante cumprimenta João: <b>"Oi, João! Como você está se sentindo em relação à sua hipertensão e obesidade?"</b> João compartilha suas frustrações sobre as orientações que recebeu.</p> <p><b>"Estou meio perdido, para ser honesto. O nutricionista falou sobre mudar minha alimentação, mas eu não sei por onde começar."</b> O estudante responde com desdém: <b>"Ah, esses nutricionistas sempre complicam tudo. Eles só falam sobre saladas e coisas sem gosto."</b></p> <p>João fica um pouco desconfortável: <b>"Mas eu realmente quero melhorar. E não sei como integrar as coisas."</b> O estudante, sem empatia, diz: <b>"Olha, se você só seguir o que ele falou, deve funcionar. Mas eu não sei se essas dietas realmente ajudam."</b></p> <p>João tenta se defender: <b>"Mas ele disse que é importante cortar alimentos processados e beber mais água."</b> O estudante interrompe: <b>"Eles sempre exageram. Às vezes, só precisamos de um pouco mais de movimento. Não precisa ser tão rigoroso."</b></p> <p>João parece ainda mais confuso: <b>"Então, o que você sugere?"</b> O estudante responde, desdenhando: <b>"Ah, só come o que você gosta e tenta se mexer um pouco mais. Não precisa seguir tudo à risca."</b> Ele finaliza a consulta sem oferecer um plano claro ou apoio, deixando João se sentindo desmotivado e perdido.</p> |
| <b>Comentário</b>                                              | <p>A comunicação eficaz com nutricionistas, educadores físicos, psicólogos e outros profissionais de saúde enriquece o plano de tratamento, proporcionando orientações mais adaptadas às necessidades individuais do paciente. Além disso, a colaboração aumenta a adesão do paciente às intervenções, já que ele se sente mais apoiado e envolvido no processo de cuidado. Quando os médicos promovem um ambiente de equipe unida, eles não apenas melhoram os resultados clínicos, mas também fortalecem a relação de confiança com seus pacientes, essencial para a promoção de mudanças de estilo de vida duradouras e eficazes.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competência A2</b>         | Construir uma relação de empatia, demonstrando interesse e curiosidade pelas informações e reconhecendo os pacientes que estão em contexto de vulnerabilidade social.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Cenário clínico</b>        | Maria, uma mulher de 42 anos, vive em uma comunidade quilombola e enfrenta várias dificuldades, como a falta de acesso a alimentos saudáveis e cuidados de saúde adequados. Ela chegou ao ambulatório com queixas de fadiga constante e foi diagnosticada com hipertensão arterial e diabetes tipo 2. Durante a consulta, ela expressa sua preocupação sobre como gerenciar suas condições de saúde, especialmente devido à sua situação financeira, que a impede de comprar alimentos saudáveis e medicamentos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Comportamento esperado</b> | <p>Durante a consulta, o estudante cumprimenta Maria com um sorriso: <b>"Oi, Maria! É um prazer te ver. Como você tem se sentido ultimamente?"</b> Ele se inclina levemente para frente, demonstrando interesse genuíno.</p> <p>Maria responde: <b>"Oi! Estou me sentindo muito cansada e com dificuldade para controlar minha pressão e o açúcar no sangue."</b> O estudante escuta atentamente e diz: <b>"Entendo, Maria. Isso deve ser bastante desafiador, especialmente com tudo o que você tem enfrentado na sua comunidade."</b></p> <p>Maria suspira e acrescenta: <b>"Sim, e é complicado porque nem sempre consigo comprar alimentos saudáveis. A maioria das opções que encontro são processadas e caras."</b> O estudante reflete: <b>"Isso é realmente um problema. É importante que você tenha acesso a alimentos que possam te ajudar a melhorar sua saúde."</b></p> <p>Ele continua: <b>"O que você costuma comer no dia a dia? Tem alguma estratégia que você tenta seguir?"</b> Maria menciona algumas refeições que prepara, e o estudante a escuta atentamente. <b>"É ótimo que você tenha acesso a doações. O arroz e o feijão, por exemplo, são uma excelente fonte de proteínas e podem ajudar a equilibrar sua alimentação."</b></p> <p>Maria parece um pouco animada: <b>"Sim, recebo doações de arroz e feijão da comunidade."</b> A estudante incentiva: <b>"Ótimo! Tente incorporar mais esses alimentos em suas refeições. Eles são nutritivos e acessíveis."</b></p> <p>Percebendo a preocupação de Maria em relação à adesão ao tratamento, ele pergunta: <b>"E quanto aos medicamentos? Tem conseguido comprá-los regularmente?"</b> Maria menciona que, em algumas semanas, tem dificuldade para adquirir os remédios. O estudante valida suas preocupações: <b>"Sei que isso pode ser muito estressante. Mas fique tranquila, porque vou prescrever medicamentos gratuitos que você pode pegar na</b></p> |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | <p><b>farmácia popular. Assim, ficará mais fácil para você cuidar da sua saúde."</b></p> <p>Ao final da consulta, o estudante diz: <b>"Maria, estou aqui para te apoiar. Vamos continuar essa conversa nas próximas consultas e explorar como podemos melhorar sua saúde, levando em conta as dificuldades que você enfrenta."</b> Ele se despede com um sorriso acolhedor, fortalecendo a relação de empatia e comprometimento.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Comportamento com necessidade de intervenção pedagógica</b> | <p>Durante a consulta, o estudante cumprimenta Maria com um aceno rápido: <b>"Oi, Maria! Como você está se sentindo hoje?"</b> Ele parece um pouco distraído, olhando para suas anotações.</p> <p>Maria responde: <b>"Oi! Estou me sentindo cansada e tenho dificuldades para controlar minha pressão e o açúcar."</b></p> <p>O estudante, sem olhar para ela, diz: <b>"Você precisa se organizar melhor para conseguir comprar os remédios."</b> Ele continua, sem dar espaço para mais explicações: <b>"É importante que você mantenha os medicamentos em dia. Se você não conseguir, pode ser complicado para sua saúde."</b></p> <p>Maria menciona as dificuldades que enfrenta para comprar os alimentos e medicamentos. <b>"Eu entendo, mas às vezes é difícil para mim comprar tudo."</b> O estudante, ainda sem empatia, apenas diz: <b>"Se você se organizar, pode fazer uma lista de compras e separar um dinheiro para isso."</b></p> <p>Ele tenta mudar de assunto, dizendo: <b>"Vamos ver se sua pressão está alta hoje."</b> O estudante não pergunta sobre a alimentação ou a situação de doação que Maria mencionou, apenas continua medindo a pressão arterial, ignorando suas preocupações e necessidades. <b>"A pressão está alta, então você realmente precisa focar em comprar seus remédios."</b></p> <p>No final, ele se despede apressadamente: <b>"Cuide-se, Maria. Lembre-se de se organizar."</b></p> |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competência A3</b>  | Praticar a escuta ativa, evitando julgamentos, preconceitos ou discriminação.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Cenário clínico</b> | Carlos, um homem de 35 anos, chega ao ambulatório apresentando um quadro de obesidade e queixas de fadiga constante. Durante a consulta, ele expressa sua preocupação com a saúde e revela que, ao longo dos anos, enfrentou estigmas relacionados ao seu peso. Carlos menciona que se sente envergonhado ao procurar ajuda médica, temendo ser julgado por seu estado. Ele compartilha que já tentou várias dietas e programas de emagrecimento, mas sente que ninguém |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | <p>realmente o escuta ou o leva em consideração sua situação única.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Comportamento esperado</b></p>                                  | <p>Durante a consulta, o estudante cumprimenta Carlos com um sorriso acolhedor: <b>"Oi, Carlos! É bom te ver. Como você está se sentindo hoje?"</b></p> <p>Carlos responde, um pouco hesitante: <b>"Oi... Eu tenho me sentido cansado e preocupado com meu peso. Às vezes, fico envergonhado de vir aqui."</b></p> <p>O estudante, com empatia, diz: <b>"Eu entendo, Carlos. É completamente normal sentir-se assim. A verdade é que todos nós enfrentamos desafios diferentes, e o importante é que você esteja aqui buscando ajuda."</b> Ele se inclina levemente para frente, demonstrando atenção.</p> <p>Carlos comenta: <b>"Já tentei várias dietas, mas nada parece funcionar, e isso só me faz sentir mais frustrado."</b> O estudante reflete: <b>"Isso deve ser muito difícil para você. É importante saber que cada pessoa tem seu próprio ritmo e o que funciona para uma pode não funcionar para outra."</b></p> <p>Ele continua: <b>"Quero ouvir mais sobre suas experiências. O que você acha que dificultou a mudança até agora?"</b> Carlos começa a compartilhar suas lutas e o estudante faz perguntas abertas, incentivando-o a falar mais. <b>"Isso é muito relevante. O que você gostaria de ver mudando em sua rotina?"</b></p> <p>Ao ouvir as dificuldades de Carlos, o estudante reafirma: <b>"Quero que você saiba que não estou aqui para julgar. Estou aqui para ajudar você a encontrar soluções que funcionem dentro da sua realidade."</b> Ele termina: <b>"Juntos, podemos trabalhar em um plano que respeite sua história e suas necessidades."</b></p> <p>Carlos parece aliviado e agradecido, e o estudante anota tudo, mostrando que está totalmente presente e comprometido em apoiá-lo.</p> |
| <p><b>Comportamento com necessidade de intervenção pedagógica</b></p> | <p>Durante a consulta, o estudante cumprimenta Carlos de maneira apressada: <b>"Oi, Carlos. Como posso te ajudar hoje?"</b></p> <p>Carlos, um pouco nervoso, responde: <b>"Oi... Eu estou preocupado com meu peso e me sinto cansado."</b></p> <p>O estudante interrompe: <b>"Olha, você precisa fazer algo a respeito. Obesidade não é algo leve, e isso pode afetar sua saúde de várias maneiras."</b> Ele parece impaciente, sem dar espaço para Carlos expressar seus sentimentos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Carlos tenta explicar: <b>"Eu sei, já tentei várias dietas, mas não consigo emagrecer. Me sinto envergonhado de vir aqui."</b></p> <p>O estudante, sem demonstrar empatia, responde: <b>"Você sabe que é só fechar a boca, certo? Todo mundo sabe disso."</b> Ele não faz perguntas abertas ou demonstra interesse pela história de Carlos.</p> <p>Carlos, visivelmente desconfortável, diz: <b>"Mas eu sinto que ninguém me entende..."</b> O estudante interrompe novamente: <b>"Escute, você só precisa se esforçar mais. Não dá pra ficar esperando que as coisas mudem sozinhas."</b></p> <p>Ele finaliza rapidamente: <b>"Então, vou te passar algumas dicas de dieta. Tente segui-las e venha me ver na próxima consulta."</b> O estudante se despede sem olhar nos olhos de Carlos, que se sente desmotivado e desconsiderado.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competência A4</b>  | Utilizar abordagem centrada no paciente, traduzindo a linguagem para o seu repertório.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Cenário clínico</b> | <p>Mariana, uma mulher de 30 anos, chega ao ambulatório com queixas de dores persistentes nas articulações e fadiga. Ela é mãe de dois filhos pequenos e trabalha em tempo integral como operadora de caixa. Durante a consulta, Mariana expressa frustração em relação aos médicos que, em suas experiências anteriores, usaram termos médicos complexos que ela não compreendeu, fazendo-a sentir-se confusa e intimidada.</p> <p>Ela menciona que não entende bem o que está acontecendo com seu corpo e como isso pode afetar sua capacidade de cuidar dos filhos e realizar suas atividades diárias. Mariana tem dificuldade em descrever os sintomas porque não tem certeza de como nomeá-los, e está preocupada que os médicos não estejam levando em consideração suas preocupações reais.</p> |
|                        | <p>Durante a consulta, o estudante cumprimenta Mariana com um sorriso acolhedor: <b>"Oi, Mariana! É um prazer te conhecer. O que trouxe você aqui hoje?"</b></p> <p>Mariana, um pouco hesitante, responde: <b>"Oi... Eu estou com dores nas juntas e me sinto muito cansada. Não sei bem o que está acontecendo."</b></p> <p>O estudante acena com a cabeça, demonstrando atenção: <b>"Entendo. Dores nas articulações podem ser bem desconfortáveis. Você pode me contar mais sobre onde sente dor e como isso afeta seu dia a dia?"</b></p> <p>Mariana explica: <b>"Principalmente nos joelhos e nas mãos. Às vezes, é difícil até para segurar as coisas ou brincar com meus filhos."</b></p>                                                                                                       |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Comportamento esperado</b></p>                                  | <p>O estudante reflete: <b>"Isso deve ser muito frustrante, especialmente sendo mãe. O que você acha que poderia ajudar a melhorar essa situação?"</b></p> <p>Mariana diz: <b>"Não sei... Os médicos que consultei antes falavam sobre doenças e termos que eu não entendia bem."</b></p> <p>O estudante responde com empatia: <b>"Desculpe se você não se sentiu compreendida. Vamos usar uma linguagem simples. O que você gostaria de saber? Estou aqui para ajudar."</b></p> <p>Mariana sorri, aliviada: <b>"Obrigada! Eu só quero entender o que está acontecendo."</b></p> <p>O estudante continua: <b>"Certo! Vamos conversar sobre como seu corpo funciona e o que pode estar causando essas dores. Vou explicar tudo em termos simples. O que você acha de começarmos a investigar suas atividades diárias e como elas podem estar relacionadas a esses sintomas?"</b></p> <p>Mariana responde: <b>"Isso seria ótimo!"</b></p> <p>O estudante finaliza: <b>"Ótimo! Vamos juntos encontrar um caminho para você se sentir melhor e, ao mesmo tempo, cuidar de seus filhos."</b> Ele anota as informações enquanto continua a conversa de maneira acessível, garantindo que Mariana se sinta confortável e confiante na consulta.</p> |
| <p><b>Comportamento com necessidade de intervenção pedagógica</b></p> | <p>Durante a consulta, o estudante cumprimenta Mariana de forma formal: <b>"Olá, Mariana. O que a trouxe aqui hoje?"</b></p> <p>Mariana, um pouco nervosa, responde: <b>"Oi... Eu estou com dores nas juntas e me sinto muito cansada."</b></p> <p>O estudante, sem prestar atenção ao contexto, continua: <b>"Essas dores podem ser indicativas de condições como artrite reumatoide ou osteoartrite. É importante entender qual tipo você pode ter."</b></p> <p>Mariana olha confusa: <b>"Desculpe, mas não sei o que isso significa. O que exatamente é artrite?"</b></p> <p>O estudante, sem se adaptar à linguagem de Mariana, responde: <b>"Artrite é uma inflamação nas articulações, e a reumatoide é uma condição autoimune. É essencial fazer alguns exames para confirmar isso."</b></p> <p>Mariana tenta expressar sua frustração: <b>"Mas eu não entendo bem esses termos... Isso está me deixando nervosa."</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>O estudante apenas menciona: <b>"Compreendo, mas precisamos falar sobre isso. Essas condições podem afetar sua capacidade de realizar atividades diárias e cuidar dos seus filhos."</b></p> <p>Mariana, visivelmente desconfortável, diz: <b>"Ok, mas eu só quero entender o que está acontecendo comigo."</b></p> <p>O estudante, sem perceber a necessidade de adaptar sua abordagem, finaliza: <b>"Bem, o que precisamos fazer agora é encaminhá-la para exames laboratoriais e, depois, podemos discutir os resultados sobre sua condição."</b> Ele se despede rapidamente, deixando Mariana se sentindo confusa e desconsiderada.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competência A5</b>         | Respeitar a autonomia ao definir metas, promovendo a autoeficácia do paciente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Cenário clínico</b>        | Rafael, um homem de 45 anos, está em tratamento para diabetes tipo 2 e sobrepeso. Durante a consulta, ele expressa o desejo de melhorar sua saúde, mas também revela que se sente frustrado com as dietas rígidas e as metas de perda de peso que lhe foram impostas anteriormente. Rafael já tentou seguir várias orientações, mas sempre se sentiu desmotivado quando não conseguiu cumprir as expectativas dos profissionais de saúde.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Comportamento esperado</b> | <p>Durante a consulta, o estudante cumprimenta Rafael com um sorriso acolhedor: <b>"Oi, Rafael! É bom te ver. Como você tem se sentido em relação à sua saúde e à atividade física?"</b></p> <p>Rafael, com um semblante preocupado, responde: <b>"Oi... Eu quero melhorar, mas não tenho tempo para caminhar. Minha rotina é muito corrida."</b></p> <p>O estudante acena com a cabeça, mostrando compreensão: <b>"Entendo que a falta de tempo pode ser um desafio. Vamos tentar encontrar uma solução que funcione para você. Você se sente confortável com a ideia de incluir pequenas atividades no seu dia a dia?"</b></p> <p>Rafael reflete: <b>"Talvez, mas não consigo imaginar como."</b></p> <p>O estudante sugere: <b>"E se você tentasse descer uma parada antes do trabalho? Isso te daria a oportunidade de caminhar um pouco a mais antes de chegar no escritório."</b></p> <p>Rafael parece considerar a ideia: <b>"Isso poderia funcionar. Não é muito longe, então posso fazer isso."</b></p> |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | <p>O estudante continua: <b>"Ótimo! Que tal estabelecer essa meta de descer uma parada antes do trabalho três vezes por semana? Assim, você já começaria a se movimentar sem precisar mudar muito sua rotina."</b></p> <p>Rafael sorri: <b>"Sim, isso parece viável! Eu posso tentar fazer isso."</b></p> <p>O estudante anota as metas: <b>"Perfeito! Então vamos registrar isso: descer uma parada antes do trabalho, três vezes por semana. E, se possível, você pode envolver sua família para que eles também participem, isso pode ser divertido!"</b></p> <p>Rafael, mais confiante, conclui: <b>"Obrigado! Agora sinto que tenho uma forma prática de incluir mais atividade física no meu dia a dia."</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Comportamento com necessidade de intervenção pedagógica</b></p> | <p>Durante a consulta, o estudante cumprimenta Rafael de maneira direta: <b>"Oi, Rafael. Como você está?"</b></p> <p>Rafael, visivelmente cansado, responde: <b>"Oi... Estou bem, mas não tenho tempo para caminhar. Minha rotina é muito corrida."</b></p> <p>O estudante, sem mostrar empatia, diz: <b>"Você precisa encontrar tempo. É importante se exercitar se quiser melhorar sua saúde."</b></p> <p>Rafael parece um pouco frustrado: <b>"Eu sei, mas é difícil encaixar isso no meu dia a dia."</b></p> <p>O estudante insiste: <b>"Olha, você realmente precisa se esforçar. A atividade física é essencial. Tente caminhar, mesmo que seja apenas no seu horário de almoço."</b></p> <p>Rafael tenta explicar: <b>"Mas eu geralmente não tenho esse tempo. Meu trabalho é muito exigente."</b></p> <p>O estudante responde de maneira rígida: <b>"Se você realmente quisesse, poderia fazer. Fechar a boca e se organizar é a chave."</b></p> <p>Rafael se sente desmotivado: <b>"Entendo, mas isso não ajuda muito."</b></p> <p>O estudante apenas diz: <b>"No final, a escolha é sua. Precisa decidir mudar sua vida."</b></p> <p>Rafael, desapontado, conclui: <b>"Ok, vou pensar sobre isso."</b></p> |

Após a apresentação detalhada de cada competência em Medicina do Estilo de Vida (MEV) dentro de seus cenários clínicos e as expectativas de comportamento dos estudantes, ou a identificação de áreas que demandam intervenção pedagógica, fica evidente a importância de uma formação que vai além do conhecimento teórico. O exercício da prática reflexiva e a aplicação concreta de habilidades e atitudes em contextos reais oferecem aos estudantes a chance de vivenciar os desafios da promoção de saúde, prevenção e manejo de doenças crônicas.

É nesse cenário de aprendizado ativo que o desenvolvimento de competências se torna mais tangível, permitindo a formação de médicos preparados para enfrentar as complexidades da saúde contemporânea com empatia, compromisso ético e uma abordagem centrada no paciente.





## **COMPETÊNCIAS EM CENÁRIOS COMUNITÁRIOS**

---

Atividades comunitárias desempenham um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem da Medicina do Estilo de Vida (MEV), pois proporcionam aos estudantes de medicina oportunidades de aplicar teorias e estratégias de saúde em contextos reais e de vulnerabilidade. Essas atividades permitem que os futuros médicos compreendam melhor as barreiras socioeconômicas e culturais enfrentadas pelos pacientes, ao mesmo tempo em que promovem o desenvolvimento de habilidades essenciais, como comunicação empática, abordagem centrada no paciente e colaboração interprofissional.

Através de oficinas práticas, como de culinária, horticultura e grupos de apoio, os estudantes vivenciam a aplicação da MEV, fortalecendo a capacidade de adaptar intervenções baseadas em evidências à realidade das comunidades, promovendo mudanças sustentáveis no estilo de vida e na saúde coletiva.

Para a competência de saúde planetária (A6), os estudantes podem se engajar nas comunidades ribeirinhas ou quilombolas em atividades que conectam práticas sustentáveis com impactos positivos na saúde individual e coletiva. Algumas ideias incluem:

1. **Oficina sobre reciclagem e gestão de resíduos:** Mostrar como a separação do lixo, a compostagem e a reutilização de materiais podem reduzir o impacto ambiental, prevenir a contaminação do solo e da água, e melhorar a saúde coletiva, prevenindo doenças causadas por poluição e resíduos mal descartados.
2. **Caminhada ecológica com foco em reflorestamento:** Organizar uma atividade em que os participantes plantem árvores nativas, discutindo a importância da vegetação para a qualidade do ar, controle de temperatura e segurança alimentar. Isso reforça como práticas de conservação ambiental estão ligadas à prevenção de doenças e bem-estar geral.
3. **Discussão sobre mudanças climáticas e saúde:** Facilitar rodas de conversa sobre os efeitos das mudanças climáticas no aumento de doenças respiratórias, cardiovasculares e

infecciosas, com foco na conscientização sobre o impacto das ações individuais e comunitárias na mitigação desses riscos.

- 4. Educação sobre mobilidade sustentável:** Incentivar o uso de bicicletas ou caminhadas em vez de veículos motorizados para reduzir a poluição do ar, prevenindo doenças respiratórias e promovendo a atividade física, que é benéfica para a saúde.

Essas ações ajudariam os estudantes a trabalharem a relação entre saúde planetária e a saúde individual, promovendo conscientização e empoderamento para mudanças sustentáveis na comunidade.

Para a competência C5 - Descrever como a MEV pode identificar e utilizar estratégias de adaptação para pacientes e populações vulneráveis, além das oficinas de culinária e horticultura, outras abordagens práticas incluem:

- 1. Oficina de aproveitamento integral dos alimentos:** Ensinar técnicas para utilizar partes geralmente desperdiçadas dos alimentos, como cascas e talos, para preparar refeições nutritivas e acessíveis. Isso ajuda populações vulneráveis a otimizar seus recursos alimentares.
- 2. Grupos de apoio comunitário:** Organizar grupos onde os participantes compartilham estratégias pessoais para superar barreiras à saúde, como a falta de transporte para consultas ou a dificuldade de acesso a alimentos saudáveis. Esses grupos fortalecem o senso de comunidade e oferecem soluções adaptadas às realidades locais.
- 3. Construção de uma farmácia viva:** Promover o cultivo de plantas medicinais locais para tratar pequenas enfermidades, com base em saberes populares, ampliando o acesso a cuidados básicos e respeitando a cultura da comunidade.
- 4. Roda de conversa sobre adaptação de práticas de atividade física:** Mostrar como exercícios podem ser integrados à rotina da comunidade sem necessidade de academias ou equipamentos

caros, como caminhadas em grupo ou atividades físicas em espaços comunitários.

Essas estratégias permitem que estudantes de medicina trabalhem com a comunidade para adaptar práticas de Medicina do Estilo de Vida (MEV) de forma sustentável e prática, atendendo às necessidades de populações vulneráveis.



## AVALIAÇÃO

---

A avaliação é fundamental para verificar se os estudantes estão alcançando as competências em Medicina do Estilo de Vida (MEV), pois permite identificar áreas de entendimento e aplicação dos conceitos abordados no curso. Utilizando tanto a avaliação formativa quanto a somativa, é possível acompanhar o progresso dos alunos ao longo do processo de aprendizagem.

A avaliação formativa, realizada durante as atividades, oferece *feedback* contínuo, permitindo ajustes no ensino e no aprendizado, enquanto a avaliação somativa, aplicada ao final de um período ou módulo, fornece um panorama geral do desempenho dos estudantes em relação às competências esperadas. Juntas, essas abordagens garantem que os alunos não apenas assimilem o conteúdo, mas também consigam aplicá-lo na prática clínica, promovendo uma compreensão mais profunda e efetiva da MEV.

O MiniCEX (*Mini Clinical Evaluation Exercise*) é uma ferramenta de avaliação formativa que permite avaliar a competência clínica do estudante em situações reais de atendimento. Durante um encontro clínico, o tutor observa o desempenho do aluno em aspectos como coleta de história, exame físico, comunicação e planejamento terapêutico. Após a avaliação, o estudante recebe *feedback* imediato e uma nota, o que contribui para o desenvolvimento contínuo de suas habilidades e competências clínicas. Um fluxograma sobre a aplicação do MiniCex poderá ser observado na imagem a seguir:

**Figura 5 –** Uso do MiniCex na avaliação formativa das competências em MEV

| Uso do MiniCex                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O que é?                                                                                                                                                                               | Como aplicar?                                                                                                                                                                      | Feedback                                                                                                                                                                                                                                    |
| Uma ferramenta para avaliação clínica baseada em situações reais de atendimento, focando em competências específicas.                                                                  | O tutor observa o estudante durante um atendimento no ambulatório e avalia aspectos como: coleta de informações, comunicação e empatia, raciocínio clínico e competência técnica.  | Ao final da observação, o tutor fornece <i>feedback</i> imediato com foco em aspectos positivos da consulta e pontos a melhorar.                                                                                                            |
| Processos de Avaliação                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Avaliação Longitudinal                                                                                                                                                                 | Autoavaliação e Reflexão                                                                                                                                                           | Avaliação focada em competência específica                                                                                                                                                                                                  |
| <div>1. Acompanhamento do progresso do estudante ao longo de diferentes atendimentos.</div> <div>2. Revisão dos planos de ação propostos e dos resultados obtidos pelo paciente.</div> | <div>1. O estudante reflete sobre seu desempenho após cada sessão, revisando os <i>feedbacks</i> recebidos.</div> <div>2. Incentivo à autoeficácia e aprimoramento contínuo.</div> | <div>O estudante pode ser avaliado em uma competência específica da MEV, como conduzir entrevista motivacional ou realizar avaliação nutricional básica, recebendo uma nota de 0 a 10 de acordo com seu desempenho em cada uma delas.</div> |

**Fonte:** os autores, 2024.

O método de avaliação somativa OSCE (*Objective Structured Clinical Examination*) é amplamente utilizado para avaliar competências clínicas de atendimento. Nesse formato, o estudante passa por estações práticas simulando situações reais, onde é observado e avaliado em habilidades como comunicação, raciocínio clínico e técnicas específicas, recebendo uma nota ao final. O OSCE permite medir de

forma objetiva a performance do aluno em cenários variados, garantindo *feedback* sobre o desenvolvimento das competências necessárias.

**Figura 6 –** Uso do OSCE na avaliação somativa das competências em MEV

| Uso do OSCE                                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O que é?                                                                                                                                       | Objetivo                                                                                                      | Como aplicar?                                                                                                                                        |
| O OSCE ( <i>Objective Structured Clinical Examination</i> ) é um exame prático usado para avaliar competências clínicas em cenários simulados. | Avaliar habilidades como anamnese, exame físico, comunicação e interpretação clínica em diferentes situações. | Criação de estações simulando cenários clínicos com tempo limitado para execução (5-10 minutos por estação).                                         |
| Processos de Avaliação                                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                      |
| Avaliação                                                                                                                                      | Integração com MEV                                                                                            | Feedback                                                                                                                                             |
| Avaliadores observam e pontuam o desempenho do estudante com base em <i>checklists</i> específicos.                                            | O estudante recebe <i>feedback</i> qualitativo e uma nota baseada no desempenho geral nas estações.           | Estações podem ser usadas para avaliar competências relacionadas à Medicina do Estilo de Vida, como aconselhamento de hábitos e elaboração de metas. |

**Fonte:** os autores, 2024.

Para concluir, a combinação de métodos avaliativos como o MiniCEX e o OSCE permitem uma avaliação abrangente e detalhada das competências dos estudantes, proporcionando tanto *feedback* contínuo quanto uma visão geral do desenvolvimento clínico. Essas estratégias garantem que os alunos não apenas adquiram conhecimento teórico, mas também saibam aplicá-lo de forma prática e eficiente, contribuindo para uma formação sólida em Medicina do Estilo de Vida.

Com essa abordagem, o curso de medicina não apenas preparará os estudantes para enfrentar desafios clínicos, mas também para promover mudanças positivas na saúde dos pacientes e na sociedade.





## CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

A Medicina do Estilo de Vida (MEV) representa uma abordagem integrada e inovadora para o cuidado médico, cujo ensino se fortalece com a aplicação de métodos diversos, como tutorias, ambulatorios práticos e atividades comunitárias. Essas estratégias oferecem aos estudantes de medicina uma experiência de aprendizado enriquecedora, que vai além da prática clínica convencional.

Ao combinar o desenvolvimento de competências técnicas com habilidades de comunicação, pensamento crítico e empatia, o ensino da MEV permite que os estudantes compreendam os impactos do estilo de vida na saúde e promovam intervenções baseadas em evidências para prevenir e tratar doenças crônicas.

A implementação do produto educacional "Competências e Métodos de Ensino em Medicina do Estilo de Vida para a Graduação Médica" no ambiente acadêmico cria um espaço para que os discentes construam uma base sólida de conhecimentos e habilidades essenciais.

O contato contínuo com os pacientes nos ambulatorios de MEV, associado a atividades de reflexão e acompanhamento longitudinal, possibilita aos alunos a experiência de observar a evolução do tratamento e os efeitos das intervenções de estilo de vida. Esse acompanhamento favorece o desenvolvimento de uma prática médica centrada no paciente, ao passo que reforça a importância de uma abordagem multidisciplinar.

Entre os principais ganhos pedagógicos que o produto pode trazer para o ensino médico, destacam-se:

- **Desenvolvimento de competências cognitivas, psicomotoras e atitudinais:** o ensino baseado em MEV promove o equilíbrio entre habilidades clínicas e a valorização das dimensões humanas da prática médica, preparando os estudantes para compreender e atuar sobre determinantes sociais e comportamentais da saúde.
- **Integração entre teoria e prática:** a vivência em ambulatorios práticos e atividades comunitárias aproxima os estudantes das

realidades dos pacientes, oferecendo um aprendizado significativo e aplicado.

- **Formação centrada no paciente:** o acompanhamento longitudinal permite aos discentes compreenderem as nuances das decisões clínicas e dos impactos das intervenções no contexto de vida dos pacientes.
- **Preparação para a prática interdisciplinar:** ao enfatizar o trabalho colaborativo, o produto educacional reforça a importância de integrar diversas especialidades e perspectivas no cuidado de saúde.
- **Desenvolvimento de pensamento crítico:** a prática reflexiva e a aplicação de intervenções baseadas em evidências estimulam a capacidade de análise e tomada de decisão dos futuros médicos.

Como recomendação para a continuidade e ampliação do ensino de MEV na graduação médica, sugere-se o uso de avaliações objetivas e estruturadas, como o OSCE, que permite aferir o desenvolvimento das competências adquiridas de forma prática e contextualizada. A adoção de métodos mistos de avaliação e a expansão de práticas colaborativas entre disciplinas também contribuirão para fortalecer as competências dos futuros médicos, possibilitando uma formação robusta e orientada para o cuidado integral e sustentável.

Em síntese, o produto educacional aqui desenvolvido oferece um caminho promissor para a implementação de um ensino médico comprometido com o bem-estar global dos pacientes e com a formação de médicos mais capacitados para promover saúde através de intervenções baseadas no estilo de vida, alinhadas às necessidades e contextos de cada paciente e comunidade.





## REFERÊNCIAS

---

AGUIAR, A. C; RIBEIRO, E. C.O. Conceito e avaliação de habilidades e competência na educação médica: percepções atuais dos especialistas. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 34, n. 3, p. 371-378, 2010.

ALBARQOUNI, L. et al. Core Competences in Evidence-Based Practice for Health Professionals. *Jama Network Open*, v. 1, n. 2, p. 1-12, 2018.

BÁŠKA, Alicja et al. Social Prescribing and Lifestyle Medicine—A Remedy to Chronic Health Problems? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 18, p. 10096, 2021.

BRASIL. Resolução CNE/CES nº 3/2014. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Medicina. *Diário Oficial da União*. Brasília; 23 jun 2014; Seção 1, p. 8-11.

ESSA-HADAD, J. et al. Mapping lifestyle medicine in undergraduate medical education: a lever for enhancing the curriculum. *BMC Medical Education*, v. 22, p. 886, 2022.

FRATES, B.P. Lifestyle Medicine: Course Syllabus. American College of Lifestyle Medicine, 2021. Disponível em: <https://lifestylemedicine.org/project/lm-101>. Acesso em: 04 abr. 2023.

GONTIJO, E. D. et al. Matriz de competências essenciais para a formação e avaliação de desempenho de estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 37, n. 4, p. 526-539, 2013.

HOLMBOE, E. S. The Transformational Path Ahead: competency-based medical education in family medicine. *Family Medicine*, v.53, n.7, p.583-589, 2021.

MOYNIHAN, Sharon et al. Teacher Competencies in Health Education: results of a delphi study. *Plos One*, v. 10, n. 12, p. 1-21, 2015.

SANTOS-LOBATO, E. V.; SANTOS-LOBATO, B.L.; CALDATO, M.C.F. Medicina do Estilo de Vida na educação médica: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 12, n. 1, p. e2786, jan. 2020.

SCHUWIRTH, L. W. T.; VLEUTEN, C. P. M. A history of assessment in medical education. *Advances In Health Sciences Education*, v. 25, n. 5, p. 1045-1056, 2020.

ALBA LH, et al. Attitude toward preventive counseling and healthy practices among medical students at a Colombian university. *Frontiers of Medicine*, v. 9, n. 2, p. 251 - 259, 2015.

FRANK E, et al. Do US medical students report more training on evidence based prevention topics. *Health Education Research*, v.28, n.2, p. 264-275, 2013.

FRATES E, et al. Increasing Knowledge and Confidence in Behavioral Change: a pilot study. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, n.6, v.18, 2016.

HILL, L., et al. Training on exercise is medicine. Within an integrative medicine curriculum. *American Journal of Preventive Medicine*, v.49, p. 278-284, 2015.

LIANOV, L.; JOHNSON, M. Physician competencies for prescribing lifestyle medicine. *JAMA*, v.30, n.2, p. 202-203, 2010.

MUSCATO D, et al. Lifestyle Medicine Education Collaborative (LMEd): “Champions of Change” Medical School Leaders Workshop. *American Journal of Lifestyle Medicine*, v.12, n.5, p. 382-386, 2018.

NAWAZ H, et al. Lifestyle Medicine curriculum for a preventive medicine residency program implementation and outcomes. *Medical Education Online*, v.8, n.21, 2016.

PASARICA M, BORING M, LESSANS, S. Current practices in the instruction of lifestyle medicine in medical curricula. *Patient Educations and Counseling*, v. 105, n.2, p.339-345, 2022.

PERE D. Building physician competency in Lifestyle Medicine: a model for health improvement. *American Journal of Preventive Medicine*, v.52, n.3, p. 260-261, 2017.

PHILLIPS E, et al. Including lifestyle medicine in undergraduate medical curricula. Medical Education Online, v.3, n.20, 2015.

POLAK R, et al. Bridging the gap - planning Lifestyle Medicine fellowship curricula: A cross sectional study. BMC Medical Education, v.30, n.14, p. 1-7, 2014.

POLAK R, et al. Lifestyle Medicine Education. American Journal of Lifestyle Medicine, v. 9, n.5, p. 361-367, 2015.

POLAK R, et al. Medical students as health coaches: Implementation of a student initiated Lifestyle Medicine curriculum. Israel Journal of Health Policy Research, v.10, n.6, 2017.

REA B. et al. Medical Education Transformation: Lifestyle Medicine in Undergraduate and Graduate Medical Education, Fellowship, and Continuing Medical Education. American Journal of Lifestyle Medicine, v. 15, n.5, p. 514-525, 2021.

ROBINER W, et al. Promoting health behaviors in medical education. Clinical Teacher, v.10, n.3, p. 160-164, 2013.

TRILK J, et al. Advancing Lifestyle Medicine Education in Undergraduate Medical School Curricula Through the Lifestyle Medicine Education Collaborative (LMEd). American Journal of Lifestyle Medicine, v.12, n.5, p. 412-418, 2016.

TRILK J, et al. Design and Implementation of a Lifestyle Medicine Curriculum in Undergraduate Medical Education. American Journal of Lifestyle Medicine, v.13, n.6, p.574-585, 2019.

TRILK JL, et al. Including Lifestyle Medicine in Medical Education: Rationale for American College of Preventive Medicine/American Medical Association Resolution 959. American Journal of Preventive Medicine, v.65, n.5, p.169-175, 2019.

TRILK J, et al. Undergraduate Medical Education: Lifestyle Medicine Curriculum Implementation Standards. American Journal of Lifestyle Medicine, v.53, n.5, p.526-530, 2021.



**PPG ESA UEPA**  
**ENSINO EM SAÚDE**  
**NA AMAZÔNIA**  
MESTRADO E DOUTORADO

