

## CURSO ONLINE – I MEDICINA DO ESTILO DE VIDA E SONO

O curso oferece ao aluno aulas sobre Medicina do Estilo Vida e orienta os profissionais do sono em como auxiliar os pacientes a melhorar o estilo de vida. A melhora do estilo de vida tem como objetivo melhorar a qualidade de vida e o manejo dos distúrbios de sono dos pacientes.

### Objetivos do Curso:

- Oferecer conhecimentos sobre Medicina do Estilo de Vida
- Oferecer conhecimento sobre os diferentes benefícios da Medicina do Estilo de Vida nas doenças
- Oferecer conhecimento em como ajudar os pacientes a fazerem as mudanças sugeridas na Medicina do Estilo de Vida

### Detalhes do Curso

**Coordenação:** Dra. Luciana Palombini

**Corpo Docente:** sujeito à alteração

Bruno Smirmaul - Educador Físico e Nutricionista, com Doutorado em Educação Física, certificação Internacional em Medicina do Estilo de Vida, Fundador da MEV *University*.

Carolina Pimentel - Nutricionista, com Doutorado em Ciências da Nutrição pela Universidade de São Paulo, Professora de Pós-graduação do Centro Universitário Adventista de São Paulo.

Claudia Terzian - Médica Pediatra com Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo, especialista em Neurociências pelo Instituto Singularidades, certificada em Medicina do Estilo de Vida pelo *International Board of Lifestyle Medicine (IBLM)*.

Fabiano Moraes - Neurologista, com Mestrado em Neurologia pela Universidade Federal de São Paulo.

Gleison Guimarães - Pneumologista pelo Hospital Universitário Clementino Fraga Filho, Universidade Federal do Rio de Janeiro e especialista em Medicina do Sono pela AMB. Especialista em Terapia Intensiva pela AMIB. Mestrado em Clínica Médica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e Professor da MEV Brasil. Autor do livro "Supersono".

Helena Hachul - Ginecologista, com Pós-doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo e Professora da Disciplina Saúde da Mulher da Faculdade de Medicina Albert Einstein.

João Paulo Pinto - Médico, com Residência em Medicina do Esporte, Preceptor no Setor de Medicina do Exercício e do Esporte do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

Karina Haddad - Psicóloga, especialista em Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais e Neuropsicologia.

Patrícia Almeida - Gastroenterologista, com Doutorado em Hepatologia pela Universidade de São Paulo de Ribeirão Preto, membro do Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida.

Regina Chamon - Hematologista, certificação em Manejo do Estresse e Treino da Resiliência no *Benson Henry Institute*, Pós-graduação em Bases da Saúde Integrativa pela Instituição Israelita de Ensino Albert Einstein.

**Público-alvo:** Alunos de Graduação, Pós-graduação e Profissionais da Área da Saúde.

**Metodologia:** Aulas teóricas. Obs.: as aulas serão gravadas e após 7 dias da aula, disponibilizadas para acesso pelo período de 90 dias.

**Carga horária:** 15 horas

**Quando:** 15 e 16/08/2026

**Investimento** R\$1.000,00 (2 mensalidades de R\$500,00) com 10% de desconto para alunos e ex-alunos do Instituto do Sono.

### Programação Preliminar

#### SÁBADO – 15/08/2026 - HÍBRIDO

09h00 - 11h00	Medicina do Estilo de Vida: conceito, evidências e impacto na saúde
11h00 - 11h15	Intervalo
11h15 -13h00	Alimentação e sono: estratégias alimentares e suplementares para promover um sono reparador
13h00 - 14h00	Almoço
14h00 - 15h45	Intervenções da Medicina do Estilo de Vida nos distúrbios de sono
15h45 - 16h00	Intervalo
16h00 - 17h30	Atividade física como terapia para distúrbios de sono: o que prescrever e quando

#### DOMINGO – 16/08/2026 - HÍBRIDO

09h00 - 10h00	Sono sob pressão: impacto do estresse no sono e bem-estar
10h00 - 11h00	Importância do equilíbrio mente-corpo no estilo de vida
11h00 - 11h15	Intervalo
11h15 - 12h00	O papel da microbiota no eixo intestino-cérebro-sono
12h00 -13h00	Saúde do sono na mulher: intervenções baseadas em medicina do estilo de vida
13h00 - 14h00	Almoço
14h00 - 15h45	Qualidade do sono e preservação da cognição e saúde mental
15h45 - 16h00	Intervalo
16h00 - 17h30	Como guiar mudanças no estilo de vida para um sono saudável