

## Modelo de estudo de caso - Certificação em Medicina do Estilo de Vida

<b>Nome completo</b>							
<b>Informações do paciente</b>	Idade / gênero						
	Diagnósticos						
	Dados biométricos	Peso	Pressão arterial				
	Antes						
	Depois						
	Medicação relevante			Dose antes da intervenção		Dose depois da intervenção	
<b>Intervenções de estilo de vida</b>	Nutrição						

Movimento	
Resiliência, sono, stress	
Apoio e conexões sociais	
Tabaco, álcool e exposições tóxicas	



Instruções pra a descrição do caso:

Descreva um caso de um paciente para quem você prescreveu e acompanhou o processo de mudança de estilo de vida como tratamento primário de uma ou mais doenças crônicas. Pode ser também sua própria experiência com mudança de estilo de vida.

O relato deve conter:

- Uma breve história clínica do paciente e a avaliação do estilo de vida.
- O tipo, intensidade, duração e frequência das intervenções realizadas. Inclua também os meios utilizados (como consultas clínicas individuais ou em grupo, aplicativos, apoio por telefone, telemedicina, etc.).
- Principais domínios de estilo de vida abordados (nutrição, atividade física, conexões sociais, sono, exposições tóxicas, estresse). Não é necessário que todos sejam abordados.
- Mudanças de estilo de vida alcançadas, como minutos de atividade física a mais por semana, mudança na qualidade das refeições ou aumento do consumo de vegetais integrais, prática de meditação, aumento de horas de sono, redução ou cessação do tabagismo, etc.
- Desfechos clínicos relevantes como perda de peso, melhora de parâmetros laboratoriais, redução de hospitalizações, melhora de sintomas ou mudança nas dosagens de medicações. Os boxes em branco podem ser usados para registrar dados antes e depois da intervenção.
- Breve experiência e opiniões do paciente sobre a mudança da qualidade de vida e percepção de bem estar.