

**CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL EM MEDICINA DO ESTILO DE VIDA
IBLM-CBMEV 2023
QUESTÕES FREQUENTES**

O QUE É, POR QUE FAZER E PARA QUEM É A CERTIFICAÇÃO

+ O que é a Certificação em Medicina do Estilo de Vida IBLM-CBMEV?

R: A Certificação é alcançada mediante a aprovação em uma prova aplicada anualmente que atesta a proficiência e a capacidade do profissional em exercer a Medicina do Estilo de Vida.

O Diploma de Competência obtido através da Certificação é concedido pelo Conselho Internacional de Medicina do Estilo de Vida (International Board of Lifestyle Medicine – IBLM) em associação ao Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida (CBMEV).

O IBLM é o órgão responsável mundialmente pelos critérios de avaliação e credenciamento em Medicina do Estilo de Vida para médicos e profissionais de saúde e coordena todo processo de certificação. O IBLM mantém-se comprometido com os mais elevados padrões científicos internacionais, inovando continuamente para possibilitar que a Medicina do Estilo de Vida possa cumprir sua promessa de ser uma parte essencial da solução da epidemia global de Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

O Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida (CBMEV), afiliado à Aliança Global de Medicina do Estilo de Vida (Lifestyle Medicine Global Alliance - LMGA), é a organização oficial no Brasil que é responsável pelo processo anual de Certificação pelo IBLM no país.

+ Por que fazer a Certificação em Medicina do Estilo de Vida IBLM-CBMEV? O que muda na minha vida profissional e de meus pacientes/clientes?

R: Os benefícios de obter o Diploma de Certificação em Medicina do Estilo de Vida IBLM-CBMEV são inúmeros, destacamos alguns abaixo:

1. O aprendizado em prevenir, manejar e em alguns casos reverter doenças crônicas ligadas ao estilo de vida por meio do uso terapêutico do estilo de vida baseado em evidências científicas;
2. A obtenção de conhecimento especializado na prática da Medicina do Estilo de Vida;
3. A garantia que sua formação em Medicina do Estilo de Vida é alinhada aos princípios criados e organizados pelo movimento no mundo através da American College of Lifestyle Medicine (ACLM) e pelo IBLM;
4. A distinção e destaque do profissional de saúde frente aos demais pela competência em obter o diploma;
5. O título de renome, relativamente novo, oferece vantagem competitiva no mercado de saúde;

6. O profissional é reconhecido por seus colegas, pacientes e empregadores como tendo adquirido conhecimento especializado;
7. A aquisição do diploma oferece reforço na auto realização e/ou ressignificação na carreira profissional, agregando sentido maior à prática cotidiana;
8. O diploma é de reconhecimento internacional e o nome do diplomado é publicado em um seletor grupo de profissionais certificados nos sites oficiais do IBLM e do CBMEV;
9. O certificado abre portas para uma comunidade de profissionais respeitados e confiáveis que atuam como diplomatas do International Board of Lifestyle Medicine no mundo, inspirados pela visão de um mundo livre de doenças crônicas não transmissíveis;
10. Os profissionais certificados podem concorrer a cargos diretivos junto ao CBMEV quando for de seu interesse;
11. A certificação concede o Diploma e o selo oficiais de aprovação, comprovando a qualificação do profissional.

+ Quem pode se inscrever para a Certificação em Medicina do Estilo de Vida

IBLM-CBMEV?

R: Os profissionais de saúde que atendem aos requisitos de registro ativo junto ao seu Conselho Profissional de sua área no país, das seguintes áreas:

1. Medicina
2. Educação Física
3. Enfermagem
4. Farmácia
5. Fisioterapia
6. Fonoaudiologia
7. Nutrição
8. Odontologia
9. Psicologia
10. Quiropraxia
11. Serviço Social
12. Terapia Ocupacional

COMO SE OBTÉM A CERTIFICAÇÃO?

+ Quais são os requisitos para obter a certificação?

R: MÉDICOS

1. Inscrição
2. Pagamento da inscrição
3. 30 horas de educação on-line e 10 horas de educação presencial em atividades chanceladas pelo IBLM
4. Aprovação na Prova de Certificação
5. Estudo de caso

PROFISSIONAIS DE SAÚDE NÃO MÉDICOS

1. Inscrição
2. Pagamento da inscrição
3. 30 horas de educação on-line e 10 horas de educação presencial em atividades chanceladas pelo IBLM
4. Aprovação na Prova de Certificação
5. Pós-graduação na área da saúde (Mestrado, Doutorado ou certificado de curso de pós-graduação lato-sensu reconhecida pelo MEC)

+ Quais as datas-limite para entrega dos documentos/certificados? Qual o cronograma geral do processo de Certificação em Medicina do Estilo de Vida IBLM-CBMEV 2023?

1. Inscrição, pagamento da taxa, envio dos documentos comprobatórios solicitados: de 1º/09/2023 a 30/09/2023
2. Entrega do comprovante de educação on-line: 11/11/2023
3. Entrega do comprovante de educação presencial: 11/11/2023 (estão isentas desta regra as Conferências de Medicina do Estilo de Vida realizadas imediatamente antes do exame, como o VI Congresso Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida, cujo certificado será automaticamente verificado pelo CBMEV junto à comissão organizadora do evento).
4. Entrega do estudo de caso (exclusivo para médicos): 11/11/2023
5. Realização do exame: 12/11/2023

+ Como faço minha inscrição para a Certificação em Medicina do Estilo de Vida IBLM-CBMEV?

R: Acesse <https://forms.gle/whJ2NiJXri5HY64a6> e preencha com os dados solicitados. Depois disso basta aguardar um e-mail do Departamento de Certificação do CBMEV com as instruções sobre os próximos passos.

+ Quais dados são exigidos no momento da inscrição?

R: Nome completo, data de nascimento, profissão, número de registro no conselho profissional, especificação da unidade federativa do referido conselho regional, endereço residencial completo, dois números de telefone para contato, número preferencial para Whatsapp, e-mail preferido.

+ Como acesso/encontro a ficha de inscrição?

R: No link <https://forms.gle/whJ2NiJXri5HY64a6>

+ Após preenchida a ficha de inscrição, como devo proceder?

R: Clique no botão “Enviar” para garantir que sua inscrição chegará ao Departamento de Certificação do CBMEV. A partir deste momento basta aguardar o recebimento de e-mail com as instruções sobre os próximos passos.

+ Quais as datas-limite para entrega dos documentos/certificados? Qual o cronograma geral do processo de Certificação em Medicina do Estilo de Vida IBLM-CBMEV 2023?

1. Inscrição, pagamento da taxa, envio dos documentos comprobatórios solicitados: de 1º/09/2023 a 30/09/2023
2. Entrega do comprovante de educação on-line: 11/11/2023
3. Entrega do comprovante de educação presencial: 11/11/2023 (estão isentas desta regra as Conferências de Medicina do Estilo de Vida realizadas imediatamente antes do exame, como o VI Congresso Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida, cujo certificado será automaticamente verificado pelo CBMEV junto à comissão organizadora do evento).
4. Entrega do estudo de caso (exclusivo para médicos): 11/11/2023
5. Realização do exame: 12/11/2023

+ Quais os valores de pagamento da inscrição?

R: O valor inclui duas taxas, uma Taxa de inscrição e uma Taxa de certificação:

MÉDICOS

Taxa de inscrição: U\$ 99

Taxa da certificação: U\$ 999

Total: U\$ 1.098

Desconto para Associado CBMEV quite: U\$ 100

Total para Médico Associado CBMEV quite: U\$ 998

PROFISSIONAIS DE SAÚDE NÃO MÉDICOS

Taxa de inscrição: U\$ 49

Taxa da certificação: U\$ 799

Total: U\$ 848

Desconto para Associado CBMEV quite: U\$ 80

Total para Associado CBMEV quite: U\$ 768

+ O que são e qual a diferença entre Taxa de inscrição e Taxa de certificação?

R: Ambas compõem o investimento feito no momento da inscrição para o processo de certificação, sendo que:

A Taxa de inscrição serve para cobertura de despesas da logística da prova e é reembolsável se houver cancelamento em até 30 dias corridos antes da data do exame, ou seja, como o exame se realizará em 12 de novembro de 2023 o reembolso ocorrerá para cancelamentos feitos até as 23:59h do dia 12 de outubro de 2023, no valor exato do pagamento realizado, até cinco dias úteis, conforme calendário de São Paulo capital, após a data da requisição de cancelamento.

Como a Taxa de inscrição refere-se estritamente à realização da prova em 2023, caso o candidato necessite prestar o exame novamente, por qualquer motivo, em 2024, ela deverá ser quitada uma segunda vez, de acordo com os valores apresentados em 2024.

A taxa de certificação refere-se aos benefícios fornecidos pela obtenção da diplomação. Não é reembolsável, mas todo candidato que a tiver pago em 2023 e

necessitar prestar o exame novamente em 2024, por qualquer motivo, terá a total isenção assegurada dessa taxa, inclusive no caso de haver aumento em seu valor no ano seguinte.

+ Como se dará o pagamento e sua comprovação?

R: O modo de pagamento se dará somente da seguinte maneira:

1. Após o preenchimento e envio da Ficha de inscrição, o candidato será contatado, através de seu meio preferencial indicado no momento da inscrição (telefone móvel, telefone fixo ou whatsapp) pelo CBMEV;
2. O CBMEV informará: o valor da inscrição em Dólares, a data e o valor da cotação do dólar comercial para conversão em Reais, o valor em Reais da inscrição, prazo de pagamento, e o PIX para envio;
3. O candidato enviará o comprovante do PIX (contendo valor, horário e data) para o CBMEV;

O CBMEV verificará o crédito em conta e fornecerá recibo com os dados do candidato.

+ Como cumprir o requisito de 30 horas de educação on-line? Quais programas de educação on-line são aceitos?*

R: O IBLM aceita Certificados de 30 horas de Curso on-line dos seguintes programas/provedores:

- ACLM Foundations of Lifestyle Medicine Board Review Course
https://portal.lifestylemedicine.org/Portal/ACLM/Store/Education-Store/EventDetailRef.aspx?EventKey=D2LMBR4_NO
- ACLM/ACPM Lifestyle Medicine Core Competencies (LMCC)
https://portal.lifestylemedicine.org/ACLM/Store/Education-Store/EventDetailRef.aspx?EventKey=D2_LMCC1&WebsiteKey=5caa7854-d0e3-44fc-a359-e6857e8d551
- Doane University Lifestyle Medicine Professional Certificate Program
<https://www.edx.org/professional-certificate/doanex-lifestyle-medicine-improving-the-future-of-health-care>
- Weill Cornell Medicine – Qatar, Certificate in Lifestyle Medicine
<https://qatar-weill.cornell.edu/Portals/14/Certificate%20in%20Lifestyle%20Medicine.pdf?ver=2019-08-22-123423-943>
- Cornell certificate in plant-based nutrition
<https://ecornell.cornell.edu/certificates/nutrition/plant-based-nutrition/>

Regras:

- Embora o IBLM defina as competências de certificação e os padrões de Medicina do Estilo de Vida, é deixado para os participantes adquirirem de fontes respeitáveis os conhecimentos, habilidades e experiências necessários;
- O Certificado de conclusão das 30 horas de educação on-line não deve ter mais de 36 meses da data do exame (ou seja, serão aceitos os Certificados emitidos desde 12 de novembro de 2020);

- O Certificado de conclusão deverá ser apresentado até às 18:00 h de 11 de novembro de 2023.

*Embora todos os cursos listados acima sejam aceitos para a Certificação, apenas o *ACLM Foundations of Lifestyle Medicine Board Review Course* possui a opção “NO CME”, ou seja, sem pontuação na Continuing Medical Education (programa de atualização médica nos EUA), que é mais barata que as demais. Assim, trata-se do melhor custo-benefício para brasileiros interessados em cumprir o requisito de 30 horas de educação on-line.

+ Como cumprir o requisito de 10 horas de educação presencial? Quais programas de educação presencial são aceitos?

R: O IBLM aceita educações presenciais dos seguintes eventos/provedores:

- Conferências anuais de Medicina de Estilo de Vida de organização irmã da Lifestyle Medicine Global Alliance (inclui Congresso Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida)
- International Plant Based Nutrition Healthcare Annual Conferences
- Plant-based Prevention of Disease (P-POD) Annual Conferences
- PCRM Annual International Conferences on Nutrition in Medicine
- Annual AAFP Lifestyle Medicine course
- Weill Cornell Medicine – Qatar, Certificate in Lifestyle Medicine

Regras:

- Eventos virtuais são aceitos apenas para os anos de 2020 e 2021
- O Certificado de conclusão das 10 horas de educação presencial não deve ter mais de 36 meses da data do exame (ou seja, serão aceitos os Certificados emitidos desde 12 de novembro de 2020);
- O Certificado de conclusão deverá ser apresentado até as 18 h de 12 de outubro de 2023 (estão isentas desta regra as Conferências de Medicina do Estilo de Vida imediatamente antes do exame, como o VI Congresso Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida);
- Comprovantes de participação à distância de eventos de educação realizados em 2020 e 2021 são aceitos devido à pandemia por COVID-19.

+ Quais as datas-limite para entrega dos documentos/certificados? Qual o cronograma geral do processo de Certificação em Medicina do Estilo de Vida IBLM-CBMEV 2023?

1. Inscrição, pagamento da taxa, envio dos documentos comprobatórios solicitados: de 1º a 30/09/2023
2. Entrega do comprovante de educação on-line: 18:00 h de 11/11/2023
3. Entrega do comprovante de educação presencial: 18:00 h de 11/11/2023 (estão isentas desta regra as Conferências de Medicina do Estilo de Vida realizadas imediatamente antes do exame, como o VI Congresso Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida, cujo certificado será automaticamente verificado pelo CBMES junto à comissão organizadora do evento).
4. Entrega do estudo de caso (exclusivo para médicos): 18:00 h de 11/11/2023
5. Realização do exame: às 8:00 h de 12/11/2023

+ Como é composto o exame para a Certificação em Medicina do Estilo de Vida IBLM-CBMEV?

R: O exame é baseado nas competências essenciais da Medicina do Estilo de Vida, conforme publicado pela primeira vez no JAMA em 2010 e atualizado no artigo Lifestyle Medicine Core Competencies: 2022 Update (Lianov LS, Adamson K, Kelly JH, Matthews S, Palma M, Rea BL. Am J Lifestyle Med. 2022 Aug 31;16(6):734-739).

As competências foram desenvolvidas para orientar os médicos e demais profissionais de saúde, definindo a Medicina do Estilo de Vida e delineando o conhecimento e as habilidades necessárias para os profissionais de saúde fornecerem intervenções de estilo de vida de alta qualidade.

As competências se concentram em conhecimentos e habilidades clínicas duradouras e não abordam modelos de atendimento e mecanismos de prática administrativa de negócios globalmente/regionalmente divergentes. A exceção ao foco na prática clínica é a inclusão de habilidades de liderança e defesa de interesses comunitários, como o conhecimento do impacto dos estilos de vida na saúde planetária.

+ Qual o conteúdo do exame?

R: O conteúdo do exame é distribuído conforme abaixo:

- Introdução à Medicina do Estilo de Vida - 4%
- Fundamentos da Mudança Comportamental em Saúde - 10%
- Principais Processos Clínicos na Medicina do Estilo de Vida - 8%
- O papel da saúde pessoal do praticante e Defesa comunitária - 4%
- Ciência da Nutrição, Avaliação, Prescrição - 26%
- Ciência e Prescrição de Atividade Física - 14%
- Bem-estar emocional, avaliações e intervenções - 10%
- Ciências e Intervenções na Saúde do Sono - 8%
- Gerenciando a Cessação do Tabaco e outras Exposições Tóxicas - 8%
- O Papel da Conexão e da Psicologia Positiva - 8%

Mais especificamente, as competências avaliadas incluem:

(Nota: As competências listadas abaixo com um asterisco (*) podem estar fora do escopo da prática de profissionais de saúde não-assistenciais)

Introdução à Medicina do Estilo de Vida

- Discutir a medicina do estilo de vida e seu papel único na prática da saúde
- Descrever as competências essenciais da Medicina do Estilo de Vida conforme identificadas por um painel de consenso
- Comparar e contrastar a Medicina do Estilo de Vida com outras áreas da saúde e da medicina
- Resuma as evidências científicas que mostram que os comportamentos de saúde estão associados aos principais resultados de saúde

- Descreva as evidências que mostram que as intervenções no estilo de vida impactam efetivamente a fisiopatologia da doença
- Descrever a prioridade da Medicina do Estilo de Vida no espectro de algoritmos de tratamento para doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida ao longo da vida
- Discutir a prevalência e o custo associado de doenças relacionadas ao estilo de vida, como dislipidemia, doença cardiovascular, pré-diabetes, diabetes, hipertensão, obesidade, e câncer
- Explicar o impacto das escolhas de estilo de vida na saúde planetária e na vida sustentável

O papel da saúde pessoal do praticante e Defesa Comunitária

- Examine as evidências científicas que sugerem praticantes que praticam estilos de vida saudáveis são mais propensos a oferecer aconselhamento, servir como modelos e melhorar os resultados dos pacientes
- Desenvolver uma cultura de liderança modelando comportamentos pessoais de saúde
- Descrever estratégias para incorporar bem-estar pessoal para profissionais em clínicas, consultórios médicos ou outros ambientes de saúde, incluindo programas de bem-estar
- Examine as características e práticas essenciais do profissional que aumentam a capacidade e impacto da aliança terapêutica
- Integrar avaliações de prontidão pessoal e planos de ação de estilo de vida em padrões sustentáveis para seus praticantes
- Explore o papel da Medicina do Estilo de Vida na promoção da resiliência e reduzindo o esgotamento
- Defender a Medicina do Estilo de Vida diretamente com os pacientes e suas famílias, bem como políticas e tomadores de decisão dentro da comunidade

Ciência Nutricional, Avaliação e Prescrição

- Avaliar padrões de ingestão alimentar e nutrientes de déficit e excesso
- Analisar os rótulos dos alimentos para os impactos dos ingredientes na saúde
- Discuta os pontos em comum e as principais mensagens das diretrizes dietéticas globais.
- Resuma o impacto na saúde de padrões alimentares proeminentes, incluindo
- padrões predominantes e não vegetais predominantes
- Descrever como o nível de processamento de um alimento afeta a saúde e discutir as evidências-base para esses efeitos
- Descrever a prática da medicina culinária e seu papel na saúde sustentável comportamento alimentar

- Resumir os principais estudos de nutrição na prevenção, tratamento e reversão de dislipidemia, doença cardiovascular, pré-diabetes, diabetes, hipertensão, obesidade e câncer
- Aplicar prescrições nutricionais baseadas na ciência que mostram como a nutrição pode abordar a fisiopatologia da maioria das doenças crônicas, incluindo inflamação, oxidação, glicosilação, expressão epigenética e o microbioma*
- Demonstrar a capacidade de escrever prescrições nutricionais baseadas em evidências*
- Descrever indicações para encaminhamento a um nutricionista registrado treinado em Medicina do Estilo de Vida para traduzir e personalizar ainda mais as prescrições nutricionais

Ciência, Avaliação e Prescrição de Atividade Física

- Discutir os componentes aeróbicos, de força, flexibilidade e equilíbrio da atividade física
- Examinar as evidências e a fisiopatologia entre os componentes da atividade física e resultados de saúde
- Descrever os benefícios da atividade física na prevenção ou tratamento de doenças em especial populações, como idosos saudáveis, gestantes, crianças e adolescentes, pessoas com obesidade ou deficiência, doença cardiovascular, diabetes, câncer, e acidente vascular cerebral
- Resumir o papel das diretrizes de atividade física
- Integrar as principais ferramentas de avaliação da atividade física na prática clínica
- Definir terminologia de condicionamento físico relevante para escrever prescrições de exercícios
- Integrar evidências da literatura de atividade física relevante em protocolos de tratamento para manejo, remissão ou reversão em pacientes com diabetes, câncer, doenças cardiovasculares, e doença cerebrovascular*
- Descrever indicações para encaminhamento a profissionais de saúde
- Desenvolver prescrições de atividade física adequadamente modificadas para populações especiais, como idosos saudáveis, gestantes, crianças e adolescentes, pessoas com obesidade ou deficiência, doença cardiovascular, diabetes, câncer, deficiência e acidente vascular cerebral*

Ciências e Intervenções da Saúde do Sono

- Descrever o papel do sono na fisiopatologia da saúde e das doenças crônicas
- Realizar avaliações do sono para identificar pacientes com sono insuficiente ou de má qualidade
- Resumir as intervenções baseadas no estilo de vida que podem melhorar a saúde do sono
- Competências essenciais

- Conselho Internacional de Medicina do Estilo de Vida 2022
- Avalie o risco de distúrbios comuns do sono, como apneia obstrutiva do sono, insônia e síndrome das pernas inquietas, e encaminhar para especialistas em sono quando aplicável
- Descreva as indicações para encaminhamento a um especialista em sono ou para um estudo do sono para avaliar apnéia do sono
- Descrever indicações para encaminhamento a um programa ou especialista em terapia cognitivo-comportamental para insônia

Tratando o Tabagismo e Gerenciando Outras Exposições a Tóxicos (incluindo Vaping, uso de álcool e outras Substâncias Ilícitas)

- Descrever os efeitos na saúde do tabaco, álcool e outras substâncias usadas com frequência e os benefícios da cessação
- Aplicar ferramentas de triagem de pacientes para uso de substâncias
- Crie planos de tratamento de uso de substâncias centrados no paciente usando diretrizes práticas e intervenções comportamentais*
- Resumir os critérios diagnósticos para transtornos comuns por uso de substâncias
- Integrar terapia comportamental com farmacoterapia para uso de tabaco e outras substâncias planos de transtorno e encaminhar a um especialista em transtorno por uso de substâncias quando indicado*
- Aplicar as diretrizes da Força-Tarefa de Serviços Preventivos dos Estados Unidos para pacientes com transtorno do uso do tabaco

Principais processos clínicos na Medicina do Estilo de Vida

- Integrar sinais vitais de estilo de vida em componentes do histórico do paciente e exame físico
- Analisar e implementar diretrizes de prática clínica baseadas em evidências relevantes para a Medicina do Estilo de Vida para prevenção, tratamento e reversão de doenças crônicas*
- Descrever o tratamento da doença com os pilares da Medicina do Estilo de Vida em comparação com medicação
- Demonstrar como rastrear, diagnosticar, tratar e monitorar uma doença relacionada ao estilo de vida e fornecer orientação antecipada focada em Medicina de Estilo de Vida*
- Discutir estratégias para uma prática clínica para acessar e implementar o uso de e recursos globais
- Descrever as principais estratégias para alavancar equipes interprofissionais para melhorar a saúde intervenções de mudança de comportamento
- Examine como as visitas em grupo e a telessaúde podem otimizar a Medicina do Estilo de Vida encontros de tratamento
- Criar e utilizar dados de sistemas de escritório, como registros eletrônicos de saúde com orientação de Medicina de Estilo de Vida, em decisões

- clínicas e cuidados, incluindo frequência de triagem de rastreamento, resultados de testes, encaminhamentos e acompanhamento recomendado
- Analisar as evidências de modelos colaborativos e de cuidados crônicos na melhoria resultados de estilo de vida
 - Discutir cuidados primários bem-sucedidos e modelos baseados em consultório para modificação do estilo de vida
 - Desenhar um projeto de melhoria de qualidade para a prática clínica de Medicina do Estilo de Vida, usando ferramentas, como os ciclos Plan-Do-Study-Act (PDSA)
 - Explicar os princípios da medicina baseada em evidências e sua aplicação para Medicina do Estilo de Vida
 - Descrever métodos de avaliação da eficácia das intervenções, como a ativação do paciente medidas e as medidas de aliança terapêutica

Fundamentos da Mudança de Comportamento de Saúde

- Resumir as teorias de mudança de comportamento de saúde, como o modelo de crença de saúde, a teoria social da aprendizagem e o modelo transteórico (MTT) e sua aplicação na Medicina do Estilo de Vida
- Demonstrar elementos-chave para conduzir uma avaliação do paciente dentro do MTT e colaborar para desenvolver respostas correspondentes ao estágio
- Aplicar o processo de construção de alianças efetivas e terapêuticas com pacientes que fomentem seu crescimento pessoal
- Explique como colaborar com seus pacientes para promover mudanças de comportamento de saúde
- Aplicar entrevista motivacional, cognitivo-comportamental, coaching de saúde e técnicas de psicologia
- Resumir as evidências para apoiar o uso de técnicas de mudança de comportamento em prática clínica
- Use as habilidades de questionamento aberto, reflexões e empatia para desenvolver e manter uma aliança terapêutica
- Descrever o impacto das emoções positivas no sucesso da mudança de comportamento de saúde
- Desenvolver planos de ação por escrito, centrados no paciente, com base no estágio apropriado de mudança do MTT
- Resuma o processo de acompanhamento para o progresso contínuo da mudança de estilo de vida, incluindo construção da autoeficácia do paciente e prevenção de recaídas
- Descrever os fatores que apoiam a mudança sustentada de comportamento
- Explicar o papel da família e outros apoios para iniciar e manter a saúde
- mudança de comportamento
- Gerenciar interrupções na aliança terapêutica
- Identificar recursos do paciente para mudança de comportamento sustentável em relação aos pilares da Medicina do Estilo de Vida

Avaliação e Intervenções de Saúde Emocional e Mental

- Aplicar ferramentas de triagem para estresse, depressão e ansiedade na prática clínica
- Explicar a relação e fisiopatologia entre saúde física e emocional
- Resuma a natureza do estresse, o papel dos estressores, como experiências adversas da criança, e identificar elementos gerenciáveis de reações de estresse patogênico
- Descrever e utilizar saúde mental e emocional baseada em evidências e centrada no paciente, incluindo técnicas de autogestão e construção de resiliência
- Analisar a relevância clínica e a base de evidências para a redução do estresse baseada em mindfulness (MBSR) e estratégias de gerenciamento de estresse relacionadas
- Gerenciar planos de tratamento para doenças mentais relacionadas ao estilo de vida, como depressão e ansiedade*
- Descrever indicações para encaminhamento a profissionais de saúde mental (versus quando clinicamente indicado)
- Aplicar habilidades de atenção plena para permitir presença, clareza e curiosidade no encontro clínico

O papel da conexão e da psicologia positiva

- Aplicar psicologia positiva no aconselhamento de mudança de comportamento de saúde
- Descrever como as estratégias de psicologia positiva ajudam a alcançar e sustentar comportamentos saudáveis
- Compare e diferencie eudaimonia e hedonia e explique seus efeitos sobre saúde, incluindo longevidade
- Descrever como a conexão social e as redes sociais afetam o bem-estar emocional, saúde física e longevidade
- Resuma os efeitos deletérios e positivos que a mídia social tem sobre o bem-estar emocional e o florescimento
- Explique a relação entre os pilares do estilo de vida, emoções positivas e florescimento
- Descrever atividades de psicologia positiva que podem aumentar o bem-estar emocional e o florescimento

+ Quais são os detalhes mais importantes da realização do exame? Qual a logística da realização do exame?

R:

- Duração do exame: máximo de 4 horas
- Itens/perguntas do exame: 150 perguntas de múltipla escolha de Medicina do Estilo de Vida para médicos, 120 questões de múltipla escolha de Medicina do Estilo de Vida para profissionais não médicos. As perguntas do exame são

escritas de acordo com os padrões United States Medical Licensing Examination.

- Formato: exame presencial, supervisionado, feito usando seu próprio laptop ou tablet habilitado para wi-fi, no Programa Classmarker.
- Local: Rio de Janeiro – RJ, endereço a definir.
- Data: 12 de novembro de 2023.
- Hora de início: 8:00 h.
- Duração máxima de quatro horas.
- Línguas disponíveis: Português do Brasil, Inglês, Espanhol, Coreano, Chinês (semanas antes do exame lhe será solicitada a escolha da língua do seu exame)

+ Qual o escore mínimo para ser aprovado no exame?

R: Os critérios de aprovação são os mesmos para todos os países participantes, ou seja, não são específicos para o Brasil. A partir do desempenho global no exame anterior, determina-se um ponto de corte para incluir o escore de aproximadamente 90% dos candidatos.

+ Como preencher e enviar o estudo de caso? (exclusivo para médicos)

R: Você deverá enviar um estudo de caso descrevendo uma experiência pessoal ou de um paciente com a Medicina do Estilo de Vida PDF: Estudo de Caso – Certificação IBLM 2023.

+ Quais as instruções para preenchimento do Estudo de Caso?

R: Por favor, resuma o caso de um paciente (o paciente pode ser você mesmo) a quem você prescreveu mudança de estilo de vida como tratamento primário para uma ou mais doenças crônicas. Providenciar:

- um breve histórico ou histórico sobre o paciente e a avaliação
- os tipos, intensidade (duração) e frequência das intervenções oferecidas (por exemplo, aconselhamento, visitas em grupo, aplicativos digitais, suporte por telefone, consultas com nutricionista, etc.)
- áreas de foco do estilo de vida (nutrição, movimento, conexão social, gerenciamento de estresse/bem-estar emocional e/ou sono)
- resultados de mudança de estilo de vida, como nível de aumento do movimento em frequência/minutos por semana; frequência/quantidade de refeições adicionadas à base de plantas; outras mudanças na dieta; aumento do sono; atividades incluídas de gerenciamento de estresse
- resultados de saúde, como diminuição de hospitalizações, sintomas, melhora dos sinais vitais e dos principais exames complementares e diminuição/mudança de medicamentos
- visão do paciente sobre qualidade de vida alterada/melhorada e satisfação com a vida

OUTRAS DÚVIDAS

+ Quanto tempo dura a certificação conquistada?

R: O IBLM aderiu ao regime global de recertificação de 10 anos. No entanto, o IBLM oferece uma alternativa de manutenção da certificação, que permite que os diplomados permaneçam certificados indefinidamente, desde que atendam aos critérios de Manutenção da Certificação (MOC - Maintenance of Certification). Para obter mais informações, visite <https://iblm.co/maintenance-of-certification>

+ Realizei todo processo em 2022 mas não obtive aprovação no exame e gostaria de tentar novamente em 2023, o que preciso saber?

R: Se você já atendeu todos os requisitos obrigatórios em 2022 exceto a aprovação no exame, e pretende repeti-lo em 2023 será necessário realizar uma nova inscrição preenchendo a Ficha de inscrição <https://forms.gle/whJ2NiJXri5HY64a6> checando a afirmação “Segunda tentativa em ano consecutivo”.

Além disso, lembre-se:

1. como você pagou as duas taxas de inscrição em 2022 (inscrição e certificação), não será necessário pagar ambas em 2023, e sim apenas a menor, que é a de inscrição;
2. a validade dos certificados de educação on-line e presencial é de 36 meses, ou seja, devem ter sido obtidos depois de 11 de novembro de 2020;
3. não será necessário envio de novo estudo de caso.

+ Depois da realização do exame, o que deve acontecer?

R: Em alguns dias seu resultado como aprovado ou não é informado de modo sigiloso através de seu e-mail preferencial informado no momento da inscrição.

Lembre que os resultados do exame não serão comunicados até que todos os documentos comprobatórios requisitos tenham sido enviados e aprovados na íntegra pelo CBMEV.