

CURSO HÍBRIDO – I MEDICINA DO ESTILO DE VIDA E SONO

O curso oferece ao aluno aulas sobre Medicina do Estilo de 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 básicos 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

Carla Montenegro - Educadora Física, coordenadora de Pós-graduação do Hospital Israelita Albert Einstein, Pesquisadora do Instituto do Coração de São Paulo.

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.

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

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.

Luciana Palombini - Pneumologista, certificada em Medicina do Sono pela Academia Americana de Sono e pela Associação Médica Brasileira, com Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Patrícia Almeida - Gastroenterologista, com Doutorado em Hepatologia pela Universidade de São Paulo de Ribeirão Preto, Capacitação em Transplante Hepático e Hepatologia pelo Miami Transplant Institute, Fellow em Hepatologia e Transplante Hepático 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.

Sley Tanigawa Guimarães - Especialista em Acupuntura e Medicina Preventiva e Social, líder de curso na Harvard Medical School Emeritus Lifestyle Medicine, certificada pelo International Board of Lifestyle Medicine.

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

Metodologia: Aulas teóricas.

Carga horária: 15 horas

Quando: 29 e 30/11/2025

Matrícula: R\$ 420,00

Mensalidade: R\$ 420,00 (com 10% de desconto para alunos e ex-alunos de cursos regulares do Instituto do Sono - AFIP).

Investimento Total: R\$ 840,00

Programação Preliminar

SÁBADO – 29/11/2025

09h00 - 10h00	Medicina do Estilo de Vida: conceito, evidências e impacto na saúde
11h00 - 11h30	Intervalo
11h30 - 12h 30	Intervenções da Medicina do Estilo de Vida nos distúrbios de sono
13h00 - 14h00	Almoço
14h00 - 15h30	Alimentação e sono: estratégias alimentares e suplementares para promover um sono reparador
15h30 - 16h00	Intervalo
16h00 - 17h30	Atividade física como terapia para distúrbios do sono: o que prescrever e quando

DOMINGO – 30/11/2025

09h00 - 10h30	Sono sob pressão: impacto do estresse no sono e bem-estar
10h30 - 11h00	Intervalo
11h00 - 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 - 15h30	Qualidade do sono e preservação da cognição e saúde mental
15h30 - 16h00	Intervalo
16h00 - 17h30	Como guiar mudanças no estilo de vida para um sono saudável

Observação: haverá um intervalo de 15 minutos a cada 2 hora de explanação.