

**viva-se**  
**Viva o seu melhor!**

Módulo 1

**Gestão emocional e  
avaliação profissional**

15 de dezembro de 2022

## Sumário

1. Sobre o VIVA-SE .....	03
2. Quem somos .....	04
3. Módulo 1: Gestão emocional e avaliação profissional .....	05

## Sobre o VIVA-SE

VIVA-SE é uma iniciativa de natureza teórico-prática que tem como objetivos o aprimoramento do autocuidado, maior conscientização da importância da adoção de estilo de vida saudável e a melhora da qualidade de vida!

A correria da vida urbana e as pressões constantes geram uma sobrecarga cada vez maior no indivíduo, e acabamos deixando em segundo plano o cuidado com nossa saúde e nossos hábitos!

Somos uma equipe de médicos e profissionais da saúde com objetivo de trazer tudo o que a medicina e a ciência têm descoberto sobre saúde, estilo e qualidade de vida, de forma fácil e descomplicada, para que você saia das atividades que preparamos já podendo colocar em prática os aprendizados!

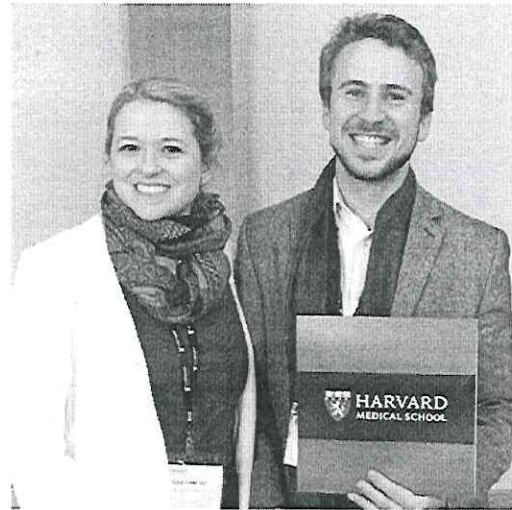
Ofereceremos dicas práticas e vivências que te farão perceber melhor as suas escolhas diárias, e como você pode mudá-las para promover a sua saúde, o seu bem-estar e o de todos a sua volta!

Oferecemos diversos cursos, sempre privilegiando atividades teórico-práticas, com enfoques em distintos assuntos, procurando envolver, quando possível, a discussão dos 6 pilares assistenciais concebidos pela Lifestyle Medicine Global Alliance, um movimento global de Lifestyle Medicine – traduzida aqui no Brasil por **Medicina do Estilo de Vida** – uma nova área de interesse da Medicina voltada para o estudo da ciência do comportamento voltado à melhor prática prescritiva de estilo de vida saudável.

A abordagem de Estilo de Vida pela Medicina fornece umnexo entre a promoção da saúde pública e tratamentos clínicos, envolvendo a aplicação de princípios ambientais, comportamentais e psicológicos para melhorar o bem-estar físico e mental. Isso também pode fornecer oportunidades para promoção da saúde geral e prevenção do adoecimento.

## Quem somos

Dois médicos atuando em áreas distintas da Medicina, mas que através de uma união de interesses e propósito se viram cada vez mais ligados e apaixonados por vivenciar e propagar um Estilo de Vida saudável.



Se conheceram e tornaram-se grandes amigos na Faculdade de Medicina da USP, onde estudaram e se formaram. Por mais que as escolhas de especialidade e a vida de residência pareciam os levar a trilhar caminhos opostos, a importância de ampliar as abordagens em saúde visando promoção de bem-estar e qualidade de vida sempre foram fatores em comum e de ligação nas mais variadas discussões.

Após alguns anos, e com o intuito de aprimorar sua própria vivência, e também a de seus pacientes, decidem estudar e se aprofundar em um curso em Harvard estimulados por amigos com objetivos semelhantes e que também se viram atraídos por essa nova área de interesse na Medicina, a de Estilo de Vida!

Com vivências e experiências revigorantes, voltam cheios de ideias e determinados a ampliar suas atuações para promoção de saúde para a população em geral. Disso tudo, surgiu o VIVA-SE!

### **Dra. Aline M. Alves**

Médica pela Faculdade de Medicina da USP  
Cirurgiã do Aparelho Digestivo e Coloproctologia pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP  
Membro do Colégio Brasileiro de Cirurgia do Aparelho Digestivo  
Curso em *Lifestyle Medicine* em Harvard  
Médica Colaboradora do Programa de Mudança de Hábito e Estilo de Vida do Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP

### **Dr. Arthur H. Danila**

Médico pela Faculdade de Medicina da USP  
Psiquiatra pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (HCFMUSP)  
Certificação em Medicina do Estilo de Vida pelo *International Board of Lifestyle Medicine*  
Coordenador do Programa de Mudança de Hábito e Estilo de Vida do Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP  
Formação em *Lifestyle Medicine* pela Harvard Medical School  
Médico Assistente do Programa de Transtornos de Ansiedade do Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP  
Membro titular da Associação Brasileira de Psiquiatria

## Módulo 1

# Gestão emocional e avaliação profissional

## Proposta preliminar

**Local:** a definir

**Data:** a definir

**Horário:** a definir

**Público-alvo:** funcionários executivos do hospital

**Responsável:** Dr. Arthur Hirschfeld Danila

Horário	Atividade	Dinâmica
08:00 – 08:15	Abertura e apresentação dos objetivos da atividade	Teórica
08:15 – 08:30	Gestão emocional como ferramenta profissional	Teórica
08:30 – 08:45	Comunicação assertiva	Teórica
	Exercício 1	Prática
08:45 – 09:00	Comunicação não violenta	Teórica
	Exercício 2	Prática
09:00 – 09:15	Avaliação somativa e formativa	Teórica
	Exercício 3	Prática
09:15 – 09:30	Como dar feedback	Teórica
	Exercício 4	Prática
09:30 – 10:00	Perguntas e finalização	Prática

### Investimento

R\$ 5.000,00 referente a honorários profissionais

### Apoio logístico necessário

Transporte aéreo CGH-GYN

Translado domicílio-aeroporto e vice-versa

Translado aeroporto-hospedagem e vice-versa

Translado hospedagem-evento e vice-versa

Hospedagem

Impressão de folhas para as atividades

Fornecimento de prancheta, papel e caneta