

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE "VICTOR BABEȘ" TIMIȘOARA |
| 1.2 Facultatea | FACULTATEA DE MEDICINĂ |
| 1.3 Departamentul | V. MEDICINĂ INTERNĂ |
| 1.4 Domeniul de studii de | SĂNĂTATE |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / calificarea | Balneofiziokinteroterapie / Licențiat în fiziokinetoterapie |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|---|---------------|----|-----------------------|---|------------------------------|---------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | IMPORTANȚA STILULUI DE VIAȚĂ ÎN PREVENIREA BOLILOR CARDIOMETABOLICE | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Șef lucrări dr. Șușan Monica Maria | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de laborator | | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | III | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut ¹⁾ DD |
| | | | | | | Obligativitate ²⁾ | DOP |

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

| | | | | | |
|---|----|---------------------------------|----|----------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 1 | 3.2 din care: curs ³ | 1 | 3.3 laborator ⁴ | 0 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 14 | 3.5 din care: curs ⁵ | 14 | 3.6 laborator ⁶ | 0 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe ⁷ | | | | | 20 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren ⁷ | | | | | 20 |
| Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri ⁷ | | | | | 6 |
| Tutoriat ⁷ | | | | | - |
| Examinări ⁷ | | | | | 1 |
| Alte activități ⁷ | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual ⁷ | 46 | | | | |
| 3.8 Total ore pe semestru | 60 | | | | |
| 3.9 Numărul de credite ⁸⁾ | 2 | | | | |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|-------------------|--|
| 4.1 de curriculum | |
| 4.2 de competențe | |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1 de desfășurare a cursului | <ul style="list-style-type: none"> Sala de curs dotată cu suport multimedia. Telefoanele mobile vor fi închise în timpul cursurilor, nefiind tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale; Nu va fi tolerată întârzierea studenților la laborator deoarece deranjează procesul educațional; Prezența la curs este obligatorie, fiind acceptate un maxim de 2 absențe. |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> Telefoanele mobile vor fi închise pe durata laboratoarelor, nefiind tolerate convorbirile telefonice în timpul laboratorului nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale; Nu va fi tolerată întârzierea studenților la laborator deoarece deranjează procesul educațional; Prezența la stagii/lucrări practice este obligatorie, fiind acceptat un maxim de 15% din totalul absențelor (recuperarea absențelor până la începutul sesiunii); Este admisă recuperarea în limita a 15% din numărul total al absențelor în regim cu plată în cursul anului universitar (excepție cazurile medicale care vor solicita individual aprobarea Decanatului); Examenul practic se va susține în ultima săptămână a semestrului sau în sesiunea ordinară, din tematica afișată în prealabil. |

6. Competențe specifice acumulate

| | |
|-------------------------|---|
| Competențe Profesionale | <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluarea riscurilor cardiovasculare și metabolice 2. Crearea și personalizarea programelor de exerciții fizice 3. Abordarea dietetică și nutrițională în recuperare 4. Managementul stresului și al factorilor psihosociali 5. Promovarea unui stil de viață activ și sănătos 6. Intervenții în prevenirea și gestionarea bolilor cardiometabolice |
| Competențe transversale | <ol style="list-style-type: none"> 1. Abilități de comunicare 2. Abilități de lucru în echipă 3. Abilități de management al timpului 4. Gândire critică și luarea deciziilor 5. Abilități de adaptabilitate și flexibilitate |

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

| | |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Dezvoltarea cunoștințelor și abilităților necesare studenților la balneofizioterapie și recuperare pentru a înțelege și aplica principiile unui stil de viață sănătos în prevenirea și gestionarea bolilor cardiometabolice, prin integrarea intervențiilor terapeutice, educației pentru sănătate și promovării unui comportament responsabil față de propria sănătate și comunitate. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea mecanismelor fiziopatologice ale bolilor cardiometabolice • Cunoașterea principiilor unui stil de viață sănătos • Elaborarea unui plan de exerciții fizice adaptat pacienților cu afecțiuni cardiometabolice • Aplicarea principiilor nutriționale în prevenirea și gestionarea bolilor cardiometabolice • Aplicarea tehnicilor de reducere a stresului în gestionarea bolilor cardiometabolice • Promovarea igienei somnului și a unei bune calități a somnului • Crearea unui mediu social și comunitar favorabil sănătății cardiometabolice |

8. Rezultatele învățării

| | |
|------------|---|
| Cunoștințe | <p>La finalul parcurgerii cursului, studentul:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recunoaște principalele categorii de boli cardiometabolice și factorii lor de risc asociați. • Identifică mecanismele fiziopatologice implicate în legătura dintre inflamație, obezitate și disfuncția metabolică. • Enumeră componentele unui stil de viață sănătos și rolul fiecăreia în prevenirea bolilor cronice. • Explică modul în care activitatea fizică, alimentația, somnul și stresul influențează homeostazia cardiometabolică. • Exemplifică relația dintre comportamentele nesănătoase (fumat, consum de alcool, alimentație dezechilibrată) și riscul de boală cardiometabolică. • Compară diferite modele de dietă cardioprotectoare (mediteraneană, DASH, plant-based). • Redă în cuvinte proprii rolul microbiotei intestinale în reglarea metabolismului glucidic și lipidic. • Clasifică factorii de risc în modificabili și nemodificabili, cu aplicabilitate clinică. • Distinge între prevenția primară, secundară și terțiară în contextul bolilor cardiometabolice. • Sumarizează principiile generale ale intervenției asupra stilului de viață ca strategie de prevenție globală. |
|------------|---|

| | |
|--------------------------------------|---|
| Abilități | <p>La finalul cursului, studentul:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplică principiile fiziopatologice și de prevenție pentru a explica relația dintre factorii de stil de viață și riscul cardiometabolic. • Identifică soluții de modificare comportamentală pentru reducerea riscului de hipertensiune și diabet zaharat tip 2. • Planifică intervenții personalizate de prevenție prin activitate fizică, nutriție echilibrată și managementul stresului. • Utilizează argumentat date științifice actuale în susținerea recomandărilor de schimbare a stilului de viață. • Interpretează relațiile de cauzalitate dintre comportamentele de viață și parametrii metabolici sau cardiovasculari. • Dezvoltă capacitatea de analiză critică a dovezilor privind efectele intervențiilor non-farmacologice. • Propune un plan de rezolvare pentru reducerea comportamentelor nesănătoase la nivel individual sau comunitar. • Adaptează principiile generale de prevenție la particularitățile pacientului sau grupului-țintă. • Formulează puncte de vedere argumentate privind rolul educației pentru sănătate în scăderea incidenței bolilor cardiometabolice. • Anticipează posibile bariere în implementarea intervențiilor de stil de viață și elaborează soluții practice pentru depășirea acestora. |
| Responsabilitate și autonomie | <p>La finalul cursului, studentul:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compară diferite modele de prevenție cardiometabolică și formulează concluzii privind aplicabilitatea acestora în practica medicală. • Identifică punctele tari și limitele intervențiilor de modificare a stilului de viață în prevenția primară și secundară. • Argumentează deciziile clinice sau educaționale luate în contextul promovării sănătății cardiometabolice. • Prioritizează intervențiile de prevenție în funcție de factorii de risc individuali și de resursele disponibile. • Demonstrează autonomie în analiza cazurilor clinice și în elaborarea recomandărilor privind stilul de viață. • Aplică principiile eticii medicale și ale responsabilității profesionale în comunicarea și consilierea pacienților privind schimbarea comportamentelor de risc. • Verifică corectitudinea surselor de informație științifică și respectă etica academică în redactarea lucrărilor sau prezentărilor. • Manifestă responsabilitate socială prin promovarea activă a comportamentelor sănătoase în comunitate. • Contribuie la îmbunătățirea calității vieții prin propunerea de soluții practice și sustenabile în domeniul sănătății cardiometabolice. • Demonstrează receptivitate la contexte noi de învățare și colaborare constructivă cu colegii și cadrele didactice în activitățile didactice și de cercetare. |

9. Conținut

9.1. Metode de predare

În activitatea de presare se vor utiliza prelegeri orale susținute cu ajutorul prezentărilor Power Point, structurate, interactive. Prezentările utilizează imagini, scheme și grafice, astfel încât informațiile prezentate să fie mai ușor înțelese și asimilate. Fiecare curs prezintă la început obiectivele educaționale și se încheie cu sumarizarea noțiunilor prezentate.

| 9.2 Curs | Număr de ore conform punctului 3.2 |
|--|------------------------------------|
| 1. Introducere în bolile cardiometabolice. Principalii factori de risc cardiometabolic | 1 |
| 2. Mecanisme fiziopatologice ale bolilor cardiometabolice | 1 |
| 3. Relația între inflamație cronică și bolile cardiometabolice | 1 |
| 4. Obezitatea ca factor de risc pentru bolile cardiometabolice | 1 |
| 5. Importanța activității fizice în prevenirea bolilor cardiometabolice | 1 |
| 6. Stilul de viață sedentar și riscurile acestuia | 1 |
| 7. Nutriția și prevenirea bolilor cardiometabolice | 1 |
| 8. Influența microflorei intestinale asupra sănătății cardiometabolice | 1 |
| 9. Impactul fumatului, alcoolului și drogurilor asupra sănătății cardiometabolice | 1 |
| 10. Stresul cronic și impactul asupra sănătății cardiometabolice | 1 |
| 11. Somnul și impactul său asupra bolilor cardiometabolice | 1 |
| 12. Relațiile sociale și mediul exterior: Impactul asupra sănătății cardiometabolice | 1 |
| 13. Managementul hipertensiunii arteriale prin schimbări ale stilului de viață | 1 |
| 14. Diabetul zaharat tip 2 și prevenirea acestuia prin intervenții de stil de viață | 1 |

Bibliografie obligatorie:

1. Cursul în format electronic (platforma Moodle)
2. Hâncu A, Hanes I, Mihăiță F. Lifestyle Medicine and Chronic Diseases Prevention and Treatment. București: Medical Publishing House, Editura Medicală; 2020.

Bibliografie facultativă:

1. Crosby R, DiClemente RJ, Salazar LA. Health Promotion: A Psychosocial Approach. 3rd ed. Burlington: Jones & Bartlett Learning; 2015.
2. Kushner RF, Mechanick JI. Lifestyle medicine-An emerging new discipline. US Endocrinology. 2015;11(1):36-40.
3. Kushner RF, Mechanick JI. The importance of healthy living and defining lifestyle medicine. Lifestyle Medicine: A Manual for Clinical Practice. 2016:9-15.
4. McMurray A, Clendon J. Promoting Health: The Primary Health Care Approach. 3rd ed. Sydney: Elsevier Australia; 2015.
5. World Health Organization. Toolkit for developing a multisectoral action plan for noncommunicable diseases: module 4: developing an implementation plan. World Health Organization; 2022.

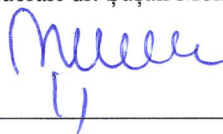
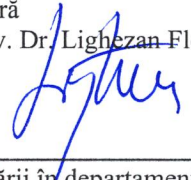

| 9.3 Seminar/ Laborator /stagiul/ proiect | Metode de predare-învățare | Număr de ore conform punctului 3.3 | Activitate practică efectuată de studenți |
|---|----------------------------|--|---|
| 1. | - | - | - |
| Bibliografie obligatorie: 1. - Bibliografie facultativă: 1. -- | | | |

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Cursul include exemple practice de intervenție pe care studenții le vor întâlni frecvent în centrele de recuperare sau spitale.
- Cursul va include standarde de calitate internaționale promovate de organizații precum World Health Organization (WHO) sau European Society of Cardiology (ESC).
- Coroborarea conținuturilor cu așteptările asociațiilor profesionale și angajatorilor ajută la dezvoltarea abilităților de colaborare interdisciplinară ale studenților. În domeniul bolilor cardiometabolice, tratamentele sunt adesea gestionate de echipe formate din medici, fizioterapeuți, dieteticieni și psihologi. Cursul va pregăti studenții să colaboreze eficient în aceste echipe.
- Angajatorii din spitale și centre de recuperare vor cere profesioniști care să știe să folosească tehnici moderne de fizioterapie și de gestionare a riscurilor pentru bolile cronice.
- Cursurile care sunt corelate cu așteptările angajatorilor și ale comunității profesionale cresc șansele ca absolvenții să fie angajați imediat după finalizarea studiilor, având abilități și cunoștințe cerute pe piața muncii.

11. Evaluare

| Tip activitate | 11.1 Criterii de evaluare | 11.2 Metode de evaluare | 11.3 Pondere din nota finală |
|--|---|-------------------------------|---------------------------------|
| 11.4 Curs | <i>Cunoștințe pentru nota 5:</i> Realizarea unui punctaj minim de 60% din punctajul maxim, în conformitate cu sistemul de punctaj utilizat la rezidentiat <i>Cunoștințe pentru nota 10:</i> Realizarea unui punctaj minim de 95% din punctajul maxim, în conformitate cu sistemul de punctaj utilizat la rezidentiat | Test grilă cu 50 de întrebări | 100% |
| 11.5 Laborator/Stagiul | <i>Cunoștințe pentru nota 5:</i> <i>Cunoștințe pentru nota 10:</i> | - | - |
| 11.6 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none"> • Studenții trebuie să demonstreze o înțelegere solidă a principiilor fundamentale care stau la baza prevenției și gestionării bolilor cardiometabolice (ex. hipertensiune, diabet, dislipidemie, obezitate), inclusiv mecanismele fiziopatologice, factorii de risc și strategiile de intervenție. • Studenții trebuie să fie capabili să aplice instrumente și tehnici pentru evaluarea riscurilor pentru bolile cardiometabolice și să creeze un plan de intervenție personalizat, care include recomandări privind activitatea fizică, alimentația și alte aspecte ale stilului de viață. • Studenții trebuie să demonstreze capacitatea de a colabora eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății (medici, dieteticieni, psihologi) pentru a oferi îngrijire integrată pacienților cu afecțiuni cardiometabolice. | | | |

| | | |
|---|--|--|
| Data completării 14.10.2025 | Semnătura titularului de curs Şef lucrări dr. Şuşan Monica Maria  | Semnătura titularului de laborator/stagiu |
| Semnătura şefului de clinică/catedră universitară Prof. Univ. Dr. Lighezan Florin Daniel  | | |
| Data avizării în departament 14.10.2025 | Semnătura directorului de departament Conf. Univ. Dr. Buzaş Roxana  | |