



Porquê a certificação pelo *International Board of Lifestyle Medicine* (IBLM)?

A certificação em *Lifestyle Medicine* pelo IBLM permite:

- Definir e manter um padrão global para a medicina do estilo de vida;
- Estabelecer uma linguagem padronizada para protocolos de medicina do estilo de vida a nível mundial;
- Distinguir os profissionais baseados em evidência dos praticantes sem fundamentação científica;
- Reforçar a legitimidade do campo da medicina do estilo de vida.

Descubra neste vídeo os motivos que levaram o IBLM a desenvolver a certificação internacional em *Lifestyle Medicine*: <https://spmev.org.pt/certification-iblm/>

Perguntas frequentes

Quem pode obter a certificação pelo IBLM?

São **elegíveis** para a certificação pelo IBLM todos os **licenciados em Medicina** e todos os **profissionais de saúde** com Mestrado ou Doutoramento (ou formação equivalente), que exerçam atividade profissional em Portugal.

Para confirmar a elegibilidade, será necessário **comprovativo de**:

1. **Habilitações** | Certificado de Licenciatura, Mestrado ou Doutoramento; ou, no caso dos médicos, cartão da Ordem dos Médicos atualizado.
2. **Domicílio fiscal em Portugal** | Os valores praticados pelo IBLM, em Portugal, são exclusivos para quem trabalha em Portugal. Pode fazer o *download* deste comprovativo, de forma automática e gratuita, no *site* das finanças.

O certificado será emitido pelo *International Board of Lifestyle Medicine*.

Quais são os pré-requisitos para a certificação pelo IBLM em Portugal?

Os **pré-requisitos** para a certificação pelo IBLM destinada a **médicos** são

- 3: 1) **Formação online em curso** aprovado pelo IBLM (30h)*;
- 2) **Formação em evento** (ou combinação de eventos) aprovado pelo IBLM (20h)**

(pode ser presencial ou virtual, a partir de 2024);

3) Submissão de um **caso clínico** que descreva a sua experiência pessoal em medicina do estilo de vida (*template* disponível [aqui](#)).

Os **pré-requisitos** para a certificação pelo IBLM destinada a **profissionais de saúde não médicos** são 2:

- 1) **Formação online em curso** aprovado pelo IBLM (30h)*;
- 2) **Formação em evento** (ou combinação de eventos) aprovado pelo IBLM (20h)**
(pode ser presencial ou virtual, a partir de 2024).

*Para cumprir as **30 horas de formação online em curso**, a SPMEV recomenda a frequência do curso “**Foundations of Lifestyle Medicine – the Lifestyle Medicine Board Review Course (LMBRC) - NO CME/CE**”, com o custo de \$499, que constitui um recurso muito útil na preparação para o exame. Atualmente, a aquisição do curso inclui um *eBook* interativo, com possibilidade de impressão (**não** é fornecida versão em papel). O curso está disponível em inglês, português, espanhol, coreano e chinês.

Nota: A SPMEV não se responsabiliza pela tradução da versão original em Inglês.

Para cumprir as **20 horas de formação em evento, a SPMEV recomenda a participação no [Encontro MEV 2025](#) (9-11 de novembro de 2025), o único evento em Portugal aprovado pelo IBLM.

Se participou no **2º Congresso Português de Medicina do Estilo de Vida** (27-29 de maio de 2024), essa **formação continua válida** e pode ser usada como pré-requisito para o processo de certificação em 2025 (a validade total, desta formação em evento, é de 36 meses).

Em alternativa, poderá participar num outro evento aprovado pelo IBLM, nomeadamente, no [I Congresso Luso-Brasileiro](#) (23-25 de outubro de 2025), ou na [Lifestyle Medicine Conference 2025](#) (16-19 de novembro de 2025). Ambos os eventos têm preço reduzido para sócios da SPMEV com situação regularizada.

Pode encontrar mais informações sobre os eventos aprovados pelo IBLM aqui: <https://iblm.org/eligibility-prerequisites/>.

Quais são os custos associados?

Os preços da certificação em *Lifestyle Medicine* pelo IBLM são definidos e revistos exclusivamente por esta entidade. Os sócios da SPMEV com situação regularizada beneficiam de **desconto** na inscrição.

Para **médicos**, o valor do exame de certificação é de **818,00€** (sócios da SPMEV) ou **898,00€** (não-sócios da SPMEV). Para **profissionais de saúde não médicos**, o valor é de **578,00€** (sócios da SPMEV) ou **648,00€** (não-sócios da SPMEV).

Ao valor do exame de certificação, somam-se os custos da formação necessária para

cumprir os pré-requisitos: **formação online em curso** aprovado pelo IBLM (30h) e **formação em evento** (ou combinação de eventos) aprovado pelo IBLM (20h).

Onde posso realizar o exame de certificação pelo IBLM?

Desde 2024, a SPMEV articula-se com o IBLM para organizar, anualmente em Portugal, o exame de certificação destinado a profissionais de saúde elegíveis que cumpram os pré-requisitos estabelecidos.

O **próximo exame** terá lugar em Lisboa, na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, no dia **13 de dezembro de 2025**, entre as **09h30 e as 13h30**, sob supervisão de um representante do IBLM.

As inscrições estarão abertas de **1 de outubro a 23 de novembro de 2025**. Para mais informações, contacte-nos através do email: **secretariado@spmev.org.pt**

Quanto tempo dura o exame de certificação pelo IBLM?

O exame de certificação tem a duração máxima de **4 horas**.

Como é o exame de certificação pelo IBLM?

O exame é constituído por **150 perguntas de escolha múltipla** no caso dos médicos e por **120 perguntas de escolha múltipla** no caso dos profissionais de saúde não médicos. As perguntas de escolha múltipla são elaboradas segundo os **padrões do NBME (*National Board of Medical Examiners*)**.

Sempre que possível, o local do exame disponibilizará um computador por candidato. No entanto, para prevenir eventuais dificuldades técnicas, recomenda-se que cada candidato leve o seu **próprio computador portátil** com acesso à internet. No local **estará presente um representante do IBLM**, responsável por **supervisionar** e garantir todas as condições necessárias para a realização do exame.

O exame realiza-se, em **todo o mundo**, na mesma altura do ano (final de novembro / início de dezembro). O resultado (**aprovado** ou **não-aprovado**) é ponderado tendo em conta os resultados de todos os participantes a nível global, sob gestão exclusiva do IBLM.

Quais são os conteúdos programáticos avaliados?

Os conteúdos programáticos em avaliação no exame são:

- a) introdução à medicina do estilo de vida;
- b) fundamentos da mudança de comportamento em saúde;

- c) processos clínicos essenciais em medicina do estilo de vida;
- d) papel da saúde pessoal do profissional de saúde e da defesa da comunidade;
- e) ciências da nutrição, avaliação e prescrição;
- f) ciência da atividade física e prescrição;
- g) bem-estar emocional: avaliação e intervenções;
- h) ciência do sono e intervenções; ;
- i) cessação tabágica e gestão de outras exposições tóxicas;
- j) o papel da interação social e da psicologia positiva.

Uma descrição detalhada dos conteúdos, bem como do peso relativo de cada um no exame, pode ser consultada no *site* do IBLM_

<https://iblm.org/competencies-weighting/>

Durante quanto tempo é válida a certificação pelo IBLM?

A certificação deve ser renovada a cada **10 anos**.

No entanto, o IBLM disponibiliza uma via alternativa de manutenção da certificação, ***Maintenance of Certification (MOC)***, que permite aos profissionais manterem a sua certificação, por tempo indeterminado, desde que cumpram os critérios estabelecidos.

Para mais informações sobre a via **MOC** visite

<https://iblm.org/maintenance-of-certification/>.