

**UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
„CAROL DAVILA” BUCUREȘTI
ȘCOALA DOCTORALĂ
DOMENIUL
MEDICINĂ**

**REZUMATUL TEZEI DE ABILITARE:
MEDICINA STILULUI DE VIAȚĂ – INTERVENȚII DE MODIFICARE A
STILULUI DE VIAȚĂ CU ROL ÎN PREVENIREA ȘI REDUCEREA
RISULUI DE BOLI CRONICE**

**CANDIDAT: LICU MONICA
CONFERENȚIAR UNIVERSITAR DOCTOR PSIHOLOG
UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
„CAROL DAVILA” BUCUREȘTI
FACULTATEA DE MEDICINĂ GENERALĂ**

2025

Prezenta teză de abilitare este structurată conform cerințelor CNATDCU și ghidului de întocmire și redactare a tezei de abilitare în cadrul UMF „Carol Davila”, reunind într-o formă documentată și sistematică principalele rezultate științifice originale obținute, activitatea didactică și profesională, precum și direcțiile de dezvoltare academică; lucrarea evidențiază capacitățile de coordonare a cercetării, integrarea în contextul global al realizărilor științifice semnificative și de actualitate și confirmă maturitatea profesională a autorului în domeniul Medicinii stilului de viață.

Context și motivație

Medicina stilului de viață se conturează în prezent ca una dintre cele mai promițătoare direcții în prevenția și managementul bolilor cronice, răspunzând unei realități epidemiologice îngrijorătoare: peste 70% dintre decesele la nivel global sunt asociate bolilor netransmisibile, majoritatea prevenibile prin schimbări de stil de viață. Organizația Mondială a Sănătății și instituții academice de prestigiu au subliniat că intervențiile asupra nutriției, activității fizice, somnului, gestionării stresului și evitării substanțelor nocive reprezintă fundamentul medicinei moderne.

În acest context, teza mea de abilitare, intitulată „Medicina stilului de viață – intervenții de modificare a stilului de viață cu rol în prevenirea și reducerea riscului de boli cronice”, propune o abordare integrativă, în care dimensiunea psihologică se dovedește indispensabilă succesului intervențiilor. Experiența mea de psiholog clinician și cadru didactic universitar a arătat că schimbarea comportamentală nu poate fi redusă la simple recomandări medicale, ci necesită procese complexe de motivație, adaptare și reziliență. Motivația pentru alegerea acestui domeniu derivă din convingerea că medicina viitorului trebuie să fie interdisciplinară și centrată pe pacient. Prin activitatea mea de cercetare și educație, am urmărit să dezvolt cadre metodologice și intervenții validate care să susțină adoptarea comportamentelor sănătoase și să sprijine atât prevenția, cât și îngrijirea holistică a pacienților.

Direcții de cercetare și contribuții originale

Activitatea mea științifică se articulează în trei domenii principale, care se completează reciproc și definesc aportul psihologiei în Medicina stilului de viață.

1. Psiho-oncologia: Am contribuit la dezvoltarea acestui domeniu emergent în România, prin articole publicate în reviste Q1 și Q2, prin volume de referință și prin coordonarea de sesiuni științifice dedicate în cadrul congreselor UMFCD. Cercetările mele au demonstrat că reducerea distresului psihologic și susținerea rezilienței influențează direct calitatea vieții și prognosticul oncologic. Proiecte precum DESIPOC sau PNRR au

confirmat integrarea dimensiunii psihosociale în practica oncologică, contribuind la crearea de modele interdisciplinare.

2. Psihologia nutriției: Studiile realizate în acest domeniu au evidențiat că obiceiurile alimentare sunt profund influențate de emoții, reglare psihologică și factori sociali. Am publicat articole în *Nutrients* privind tiparele alimentare la adolescenți și studenți, arătând corelații între stres, oboseală și consumul de alimente nesănătoase. Aceste cercetări confirmă că nutriția este simultan un act biologic și psihologic, iar intervențiile eficiente necesită integrarea suportului psihologic.

3. Comunicarea cu pacientul: Am susținut cursuri și lucrări practice la UMF „Carol Davila”, formând generații de studenți în abilități de comunicare empatică și construire a alianței terapeutice. Comunicarea eficientă s-a dovedit a fi un determinant al aderenței la tratament și al succesului intervențiilor asupra stilului de viață. Am inițiat cursuri postuniversitare și am publicat lucrări care subliniază rolul comunicării ca fundament al medicinei centrate pe pacient.

Alte direcții conexe cercetării mele includ sănătatea mintală, reziliența și studiul unor produse cu rol în menținerea sănătății, contribuind la consolidarea unei viziuni interdisciplinare asupra sănătății.

Impact, relevanță și concluzii

Impactul acestei activități se resimte la mai multe niveluri. Pentru Școala Doctorală a UMF „Carol Davila”, aportul meu aduce o dimensiune interdisciplinară în cercetarea medicală, prin integrarea psihologiei în medicina preventivă și comportamentală. Experiența acumulată și publicațiile realizate pot atrage doctoranzi interesați de proiecte aplicabile direct în practica clinică și în politicile de sănătate, precum și granturi competitive internaționale. Pentru educația medicală, contribuțiile mele au vizat integrarea medicinei stilului de viață, psiho-oncologiei și psihologiei nutriției în curricula universitară, formând viitori profesioniști capabili să răspundă nevoilor complexe ale pacienților. Am dezvoltat cursuri postuniversitare și programe educaționale care consolidează competențele de comunicare și abordarea interdisciplinară.

La nivel de politici de sănătate, cercetările și activitățile mele s-au integrat în documente strategice naționale și europene, precum Strategia Națională de Combatere a Cancerului sau Planul European de Luptă împotriva Cancerului, subliniind importanța suportului psihosocial și a medicinei comportamentale.

În concluzie, teza confirmă faptul că medicina stilului de viață nu poate fi concepută fără aportul psihologiei. Psiho-oncologia, psihologia nutriției și comunicarea cu

pacientul constituie piloni fundamentali pentru o abordare interdisciplinară, centrată pe pacient, care îmbină prevenția cu îngrijirea holistică. Prin cercetările, publicațiile și activitățile educaționale desfășurate, am contribuit la consolidarea unui cadru academic și clinic care răspunde atât nevoilor naționale, cât și celor internaționale, deschizând perspective pentru dezvoltarea durabilă a medicinei moderne.

Cette thèse d'habilitation est structurée selon les exigences du CNATDCU et le guide d'élaboration et de rédaction de la thèse d'habilitation au sein de l'Université de Médecine et de Pharmacie «Carol Davila», rassemblant sous une forme documentée et systématique les principaux résultats scientifiques originaux obtenus, l'activité didactique et professionnelle, ainsi que les orientations de développement académique ; le travail met en évidence les capacités de coordination de la recherche, l'intégration dans le contexte mondial des réalisations scientifiques significatives et d'actualité et confirme la maturité professionnelle de l'auteur dans le domaine de la Médecine du style de vie.

Contexte et motivation

La médecine du style de vie apparaît actuellement comme l'une des directions les plus prometteuses dans la prévention et la prise en charge des maladies chroniques, répondant à une réalité épidémiologique inquiétante: plus de 70 % des décès dans le monde sont associés à des maladies non transmissibles, dont la plupart pourraient être évitées par des changements du style de vie. L'Organisation Mondiale de la Santé et des institutions académiques prestigieuses ont souligné que les interventions sur la nutrition, l'activité physique, le sommeil, la gestion du stress et l'évitement des substances nocives sont le fondement de la médecine moderne.

Dans ce contexte, ma thèse d'habilitation, intitulée « Médecine du style de vie – Interventions de modification du style de vie ayant un rôle dans la prévention et la réduction du risque de maladies chroniques », propose une approche intégrative, où la dimension psychologique s'avère indispensable à la réussite des interventions. Mon expérience en tant que psychologue clinicien et professeur des universités a montré que le changement de comportement ne se réduit pas à de simples recommandations médicales, mais nécessite des processus complexes de motivation, d'adaptation et de résilience. La motivation pour choisir ce domaine découle de la conviction que la médecine du futur doit être interdisciplinaire et centrée sur le patient. Grâce à mon travail de recherche et d'éducation, j'ai cherché à développer des cadres méthodologiques et des interventions validés qui soutiennent l'adoption de comportements sains et soutiennent à la fois la prévention et les soins holistiques aux patients.

Orientations de recherche et contributions originales

Mon travail scientifique s'articule autour de trois axes principaux, qui se complètent et définissent la contribution de la psychologie à la médecine du style de vie.

1. Psycho-oncologie: J'ai contribué au développement de ce domaine émergent en Roumanie, par des articles publiés dans les revues des Q1 et Q2, par des volumes de

référence et en coordonnant des sessions scientifiques dédiées au sein des congrès de l'UMFCD. Mes recherches ont montré que la réduction de la détresse psychologique et le soutien à la résilience influent directement sur la qualité de vie et le pronostic du cancer. Des projets tels que DESIPOC ou PNRR ont confirmé l'intégration de la dimension psychosociale dans la pratique de l'oncologie, contribuant à la création de modèles interdisciplinaires.

2. Psychologie de la nutrition: Des études dans ce domaine ont montré que les habitudes alimentaires sont profondément influencées par les émotions, la régulation psychologique et les facteurs sociaux. Nous avons publié des articles dans *Nutrients* sur les habitudes alimentaires des adolescents et des étudiants, montrant des corrélations entre le stress, la fatigue et la consommation d'aliments malsains. Cette recherche confirme que la nutrition est à la fois un acte biologique et psychologique, et que des interventions efficaces nécessitent l'intégration d'un soutien psychologique.

3. Communication avec le patient: J'ai tenu des cours et des travaux pratiques à l'UMF « Carol Davila », formant des générations d'étudiants à des compétences de communication empathique et à la construction de l'alliance thérapeutique. La communication efficace s'est avérée un facteur déterminant de l'adhérence au traitement et du succès des interventions sur le style de vie. J'ai initié des cours postuniversitaires et publié des articles qui mettent l'accent sur le rôle de la communication en tant que fondement de la médecine centrée sur le patient.

D'autres orientations liées à ma recherche comprennent la santé mentale, la résilience et l'étude de produits ayant un rôle dans le maintien de la santé, contribuant au renforcement d'une vision interdisciplinaire de la santé.

Impact, pertinence et conclusions

L'impact de cette activité se fait sentir à plusieurs niveaux. Pour l'Ecole doctorale de l'Université de Médecine et de Pharmacie « Carol Davila », ma contribution apporte une dimension interdisciplinaire à la recherche médicale, en intégrant la psychologie dans la médecine préventive et comportementale. L'expérience acquise et les publications réalisées peuvent attirer des doctorants intéressés par des projets directement applicables à la pratique clinique et aux politiques de santé, ainsi que par des subventions compétitives internationales. Pour la formation médicale, mes contributions ont visé à intégrer la médecine du style de vie, la psycho-oncologie et la psychologie de la nutrition dans les programmes universitaires, en formant de futurs professionnels capables de répondre aux besoins complexes des patients. J'ai développé des cours postuniversitaires et des

programmes éducatifs qui renforcent les compétences en communication et l'approche interdisciplinaire.

Au niveau de la politique de santé, mes recherches et activités ont été intégrées dans des documents stratégiques nationaux et européens, tels que la Stratégie Nationale de Lutte contre le Cancer ou le Plan d'Action Européen de Lutte contre le Cancer, soulignant l'importance du soutien psychosocial et de la médecine comportementale.

En conclusion, la thèse confirme que la médecine du style de vie ne peut être conçue sans l'apport de la psychologie. La psycho-oncologie, la psychologie de la nutrition et la communication avec les patients sont des piliers fondamentaux d'une approche interdisciplinaire et centrée sur le patient qui combine la prévention avec des soins holistiques. A travers mes recherches, publications et activités éducatives déroulées, j'ai contribué au renforcement d'un cadre académique et clinique qui répond aux besoins nationaux et internationaux, ouvrant des perspectives pour le développement durable de la médecine moderne.