

## Fișa unității de curs

### Sanologie

Catedra responsabilă	Estetologie
Treapta de studii	Studii superioare de licență, ciclul I
Programul de studiu	Servicii publice
Tipul unității de curs	Discipline fundamentale, obligatorie
Credite ECTS	5
Numărul orelor de contact / Numărul total de ore	60/150
Forma de evaluare	Examen
Anul de studiu / semestrul	Anul I, semestrul II
Limba de predare	Română, rusă

#### Conținutul succint al cursului:

Cursul “ Sanologie ” este axat pe studiul problemelor generale ale sănătății individuale, determinate de influența factorilor de origine naturală, socioeconomică și factorilor de risc cu acțiune sanogenă / nesanogenă asupra organismului uman.

**Conținutul succint al cursului: Introducere.** Sanologia ca disciplină didactică – definiție, scopul, obiectivele și structura. Starea de sănătate a societății contemporane. **Factorii care determină sănătatea omului.** Factorii de origine naturală ( fizici, chimici, biologici, psihogeni) și socio- economică. Factorii de risc ( externi, interni) cu acțiune sanogenă și nesanogenă – noțiuni, clasificare, cota participării la menținerea sănătății.

**Homeostazia și sănătatea.** Noțiunea de adaptare și homeostazie. Mecanisme de control ale homeostaziei umane. **Bioritmicitatea și sănătatea.** Ritmul biologic – noțiune, caracteristica generală, variații fiziologice. Bioritmurile circadiene și frumusețea pielii. **Rezervele funcționale ale organismului uman și sănătatea.** Noțiunea de rezerve funcționale. Rezerve funcționale ale sistemului nervos, sistemului cardiovascular, sistemului renal. **Activitatea individuală și sănătatea omului.** Regimul zilei și principalele reglementări igienice. Somnul- definiție și tipuri comportamentale. Dereglări ale somnului. Visele și importanța lor pentru sănătate. **Sănătatea fizică a omului.** Dezvoltarea fizică – noțiuni generale. Metode de evaluare a sănătății fizice ( antropometria, somatoscopia). **Sănătatea psihică a omului.** Elementele, bazele și dimensiunile critice. Stresul – definiție, factorii și tipuri de stres. Acțiunea stresului emoțional asupra organismului uman. **Alimentația și sănătatea.** Alimentația corectă. Dezechilibrul alimentar prin hiperconsum. Subnutriția și consecințele aportului insuficient. **Îmbătrânirea și sănătatea.** Îmbătrânirea umană – definiție, clasificare, concept de vârstă. Mecanismele de îmbătrânire. Secretele longevității.

#### Finalități de studiu:

*La finalizarea acestui curs, studentul va demonstra următoarele cunoștințe, abilități și competențe:*

Să cunoască paleta factorilor abiotici și biotici ale mediului, acțiunea lor nocivă asupra organismului, reacțiile adverse, procedeele de revitalizare și reabilitare a organismului uman.

Să estimeze prin prisma sanogenă acțiunea și eficiența procedurilor dermatocosmetologice prestate la domiciliu.

Să aplice abilitățile de asistență consultativă la selectarea profesională și prestarea la domiciliu a procedurilor dermocosmetologice sanogene.

Să aplice corect tehnicile și remediile de îngrijiri cosmetice sanogene specifice particularităților morfofiziologice (vârstă, sex) ale pielii.

#### Bibliografie:

1. Așevschi V. , Crivoi A. Sanologie și ecologie umană. Chișinău, 2014. - 730 p.
2. Crivoi A. , Așevschi V. , Cojocari L. Calitatea vieții și sănătatea. Iași, 2016. - 603 p.
3. Conu A. Corelațiile dintre afecțiunile cutanate și patologia generală. București, 1982. – 233 p.
4. Forsea D., Popescu R. , Popescu C. Compendiu de dermatologie și venerologie. București, 1996. – 415 p.
5. Gotovțev P. , Subbotin A. , Selivanov V. Cultura medicală și masajul. Chișinău, 1992. – 299 p.
6. Павлюк П. П. Биологические ритмы - саногенический показатель состояния организма. Кишинев, 2003. – 125 с.