# 1º CONGRESSO PORTUGUÊS DE **MEDICINA DO ESTILO DE VIDA**



**CULTIVAR SAÚDE**DA EVIDÊNCIA CIENTÍFICA À PRÁTICA CLÍNICA

7-9 NOVEMBRO 2022

PROGRAMA PROVISÓRIO

### 7/11/2022 | SEGUNDA

#### **WORKSHOPS ONLINE**

09H00 - 10H30	Shared Medical Appointments
	Fraser Birrell, UK - Rheumatologist   Academic Lead, Shared Medical Appointments UK   Lifestyle Medicine Journal's editor-in-chief
	Rob Lawson, UK - General Practitioner and Lifestyle Medicine Physician   European Lifestyle Medicine Council President
11H00 - 12H30	Mudança Comportamental em Saúde
	Jorge Encantado - Psicólogo   Investigador no ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida   Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, Direção-Geral da Saúde
12H30 - 14H00	Almoço livre
14H00 - 15H30	Mindfulness em Saúde
	Mariana Marques - Psicóloga Clínica no Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra   Facilitadora certificada de Mindfulness   Colaboradora do Instituto de Psicologia Médica e do CINEICC na Universidade de Coimbra
16H00 - 17H30	Culinary Medicine
	A ser anunciado

https://spmev.org.pt



#### 1º CONGRESSO PORTUGUÊS DE MEDICINA DO ESTILO DE VIDA



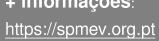
**CULTIVAR SAÚDE** DA EVIDÊNCIA CIENTÍFICA À PRÁTICA CLÍNICA

7-9 NOVEMBRO 2022

### PROGRAMA PROVISÓRIO

### 8/11/2022 | TERÇA | MANHÃ

9H00	Abertura do secretariado
9H30 - 10H15	Prevenção do tabagismo nos jovens e novas formas de fumar Sara Madeira - Médica de Medicina Geral e Familiar   Professora na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa   Grupo sTOPPagE da Sociedade Portuguesa de Pediatria
10H15 - 11H00	Higiene do sono: o quê e porquê?  Bruna Reis - Cardiopneumologista   Autora do podcast "O teu mal é sono"
11H00 - 11H30	Intervalo - Social & Networking
11H30 - 12H15	A influência do estilo de vida e nutrição nas gerações seguintes Conceição Calhau - Nutricionista   Professora na NOVA Medical School
12H15 - 12H30	Sessão de Abertura Bernardo Barata - Presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina do Estilo de Vida (SPMEV) Sara Madeira - Presidente da Comissão Organizadora do 1º Congresso da SPMEV Rosália Páscoa - Presidente da Comissão Científica do 1º Congresso da SPMEV
12H30 - 13H00	O que é a Medicina do Estilo de Vida?  Bernardo Barata - Médico Psiquiatra   Presidente da SPMEV
13H00 - 14H00	Almoço





## 1º CONGRESSO PORTUGUÊS DE **MEDICINA DO ESTILO DE VIDA**



**CULTIVAR SAÚDE**DA EVIDÊNCIA CIENTÍFICA À PRÁTICA CLÍNICA

7-9 NOVEMBRO 2022

### PROGRAMA PROVISÓRIO

### 8/11/2022 | TERÇA | tarde

14H00 - 14H45	Evidência científica das intervenções em Medicina do Estilo de Vida Rosália Páscoa - Médica de Medicina Geral e Familiar   Docente na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto
14H45 - 15H30	Estilo de Vida e Cultura Portuguesa José Themudo Barata - Médico de Medicina Interna e Medicina Desportiva   Diretor do Serviço Nutrição e Atividade Física no Centro Hospitalar Cova da Beira   Professor na Universidade da Beira Interior
15H30 - 16H15	Promoção da Atividade Física nos Cuidados de Saúde Primários Cristina Godinho - Psicóloga   Diretora-Adjunta do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral da Saúde   Professora na Universidade Católica Portuguesa
16H15 - 16H45	Intervalo - Active Break
16H45 - 17H30	Healthy relationships - what are they, how to assess them and purpose in life Rob Lawson, UK - General Practitioner and Lifestyle Medicine Physician   European Lifestyle Medicine Council President
17H30 - 18H00	The science of health and happiness (videoconferência) Iris Schrijver, EUA - Physician in Molecular Pathology and Lifestyle Medicine   Stanford University Professor
18H00	"Bebida" de honra
18H15 - 20H15	Documentário sobre Medicina do Estilo de Vida Rosário Monteiro - Médica de Medicina Geral e Familiar   Professora na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto
21H00	Jantar de Congresso (sujeito a inscrição)



**Inscrições**: https://forms.gle/Rn6yq5sYiLU3HbYg6



## 1º CONGRESSO PORTUGUÊS DE **MEDICINA DO ESTILO DE VIDA**



**CULTIVAR SAÚDE**DA EVIDÊNCIA CIENTÍFICA À PRÁTICA CLÍNICA

7-9 NOVEMBRO 2022

#### PROGRAMA PROVISÓRIO

### 9/11/2022 | QUARTA

09H15 - 10H15 Apresentação dos melhores trabalhos

Posters e comunicações orais

10H15 - 10H45 Intervalo - Mindful experience

10H45 - 13H15 Simpósio | Medicina do futuro?

Shared Medical Appointments

Fraser Birrell, UK - Rheumatologist | Academic Lead, Shared Medical Appointments UK | Lifestyle Medicine Journal's editor-in-chief

Experiências psicadélicas e mudança comportamental: Realidade ou Alucinação?

Pedro Teixeira - Fisiologista do exercício | Diretor do Grupo de Investigação em Atividade Física, Nutricão e Obesidade na Faculdade de Motricidade Humana

Ambientes digitais promotores de saúde: telemonitorização e telerreabilitação

Catarina Santos - Fisioterapeuta | Docente na Egas Moniz - Cooperativa de Ensino Superior | Telehealthcare Development Specialist - Nippon Gases Healthcare Portugal

13H15 - 14H00 Sessão de Encerramento e Entrega de Prémios

14H00 - 15H00 Almoço livre

15H00 - 16H00 Assembleia Geral da SPMEV

