

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

+ informações:

<https://spmev.org.pt>

Inscrições:

<https://forms.gle/Rn6yq5sYiLU3HbYg6>



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**

+ informações:

<https://spmev.org.pt>

Inscrições:

<https://forms.gle/Rn6yq5sYiLU3HbYg6>



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)

+ informações:

<https://spmev.org.pt>

Inscrições:

<https://forms.gle/Rn6yq5sYiLU3HbYg6>



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, Nutrição 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**

+ informações:

<https://spmev.org.pt>

Inscrições:

<https://forms.gle/Rn6yq5sYiLU3HbYg6>

