





# 2º CONGRESSO PORTUGUÊS

DE MEDICINA  
DO ESTILO DE VIDA

**27-29 MAIO | PORTO**

Auditório CIM

Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

*“ESTILO DE VIDA AO LONGO  
DO CICLO DE VIDA”*

## PROGRAMA

**28 MAIO  
PRESENCIAL**



08h15

**ABERTURA DO SECRETARIADO**

09h00 - 09h15

**SESSÃO DE ABERTURA**

Rosália Páscoa (Presidente SPMEV. MD, PhD, MGF|USF Homem do Leme. FMUP, MEDCIDS. CINTESIS@RISE)  
João Fonseca (Diretor MEDCIDS, PhD|FMUP, MEDCIDS)

09h15 - 09h30

**O QUE É (E O QUE NÃO É) A MEDICINA DO ESTILO DE VIDA?**

Sara Madeira (MD, PhD, DiplIBLM, MGF|USF Serra Mãe, ULS Arrábida. Vice-Presidente SPMEV, FMUL)

**Moderação:**

Rosália Páscoa (MD, PhD, MGF|USF Homem do Leme. FMUP, MEDCIDS. CINTESIS@RISE)

09h30 - 10h45

**MESA REDONDA: ESTILO DE VIDA NO INÍCIO DA VIDA**

09h30 - 09h45

• **Estilo de vida nos primeiros 1000 dias de vida**  
Maria Ana Kadosh (MD, PhD, Interna de MGF | Laboratório de Nutrição FMUL, USF ValFlores)

09h45 - 10h00

• **Que escolhas alimentares fazem sentido na gravidez?**  
Inês Tomada (PhD, Nutricionista especialista em Nutrição Clínica | MS Medical Institutes, Hospital CUF Porto - Universidade Católica Portuguesa)

10h00 - 10h15

• **Que atividade física para a grávida e porquê?**  
Maria João Sá (MD, MGF, Medicina Desportiva | USF Faria Guimarães, Instituto CUF Porto, Academia Clínica Espregueira)

• **Moderação:**

Flávia Ribeiro (MD, Int. Ginecologia e Obstetria, especialização em Medicina Desportiva | Centro Materno-Infantil do Norte, ULS Santo António)

10h45 - 11h30

**HEALTHY BREAK (por PT Ângela Matos)**

11h30 - 13h00

**MESA REDONDA: ESTILO DE VIDA EM IDADE PEDIÁTRICA**

11h30 - 11h45

• **Vaping: um problema pediátrico?**

Sara Monteiro (MD, Int. Pediatria | Serviço de Pediatria do Centro Materno Infantil do Norte)

11h45 - 12h00

• **A importância de brincar**

Maria José Fonseca (MD, Neuropediatra e Pediatra | Centro de Desenvolvimento da Criança, HGO)

12h00 - 12h15

• **Deitar cedo e cedo erguer, dá saúde e faz crescer?**

Andreia Neves (Cardiopneumologista especialista em sono pediátrico | FMUP, Up2kids - Centro de Parentalidade)

• **Moderação:**

Sara Madeira (MD, PhD, DiplIBLM, MGF | USF Serra Mãe, ULS Arrábida. Vice-Presidente SPMEV, FMUL)

15h45 - 16h15

**HEALTHY FRIENDLY ENVIRONMENTS: THE IMPORTANCE OF THE ENVIRONMENT IN PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE**

Derek Clements-Croome (MD, PhD | Professor Emeritus Reading University, adviser British Society of Lifestyle Medicine, fellow of the Royal Society of Medicine)

**Moderação:** Marta Freitas (MD, MGF | certificação em Medicina do Estilo de Vida)

16h15 - 17h00

**HEALTHY BREAK (por PT Ângela Matos)**

17h00 - 18h15

**MESA REDONDA: HOW TO GET THE MESSAGE ACROSS?**

17h00 - 17h15

• **Empowering future physicians: The importance of lifestyle medicine teaching and promoting a "healthy faculty"**

Jumanah Essa-Hadad (MD | Lifestyle Medicine and Healthy Faculty, Bar Ilan University, Azrieli Faculty of Medicine)

• **Moderação:**

Regina Silva (MD, Pediatra | ULS São João)

13h00 - 14h30

**ALMOÇO**

14h30 - 15h45

**MESA REDONDA: LIFESTYLE IN THE CONTEXT OF THE ADULT POPULATION**

14h30 - 14h45

• **Chronic pain management with lifestyle medicine**

Emanuela Mercore Hutanu (MD, Family Medicine Specialist | President & Founder of the Romanian Society of Lifestyle Medicine)

14h45 - 15h00 (online)

• **How to talk about food; practical nutrition assessment and interventions as part of a Lifestyle Medicine approach**

Ellen Fallows (MD, Vice-President of the British Society of Lifestyle Medicine)

15h00 - 15h15 (online)

• **Can we reverse diabetes with lifestyle?**

David Unwin (RCGP clinical expert in diabetes | St. John's Innovation Centre, Cambridge)

17h15 - 17h30

• **The practice of virtual group consultations**

Fraser Birrell (Honorary Professor of Lifestyle Medicine & Innovation | Newcastle University)

17h30 - 17h45

• **Integrating brief interventions for lifestyle behavior change in clinical practice**

Catalina Figueroa (MD, Dipl IBLM, MSc, Internal Medicine Specialist | Past-President & Co-Founder of the Chilean Society of Lifestyle Medicine | PhD(c) University Medical Center Utrecht)

• **Moderação:**

Mariana Neves (MD, MGF | ULS Santo António, CCSP Porto Ocidental)

18h15 - 19h00

**APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS**

**Apresentação dos 5 melhores trabalhos & Atribuição dos prémios**



11h45 - 12h00

- **Estilo de vida na prevenção do cancro: o que nos diz a evidência?**

Gabriel Mateus (Mestre em Nutrição Clínica | Eat2Care, Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz)

12h00 - 12h15

- **Doenças neurodegenerativas e estilo de vida**

Rui Araújo (MD, PhD, Neurologista, Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa de Neurologia | ULS São João, FMUP)

- **Moderação:**

Rosário Monteiro (MD, PhD, MGF | USF Homem do Leme, ULS Santo António)

13h00 - 14h30

### ALMOÇO

14h30 - 15h30

### MESA REDONDA: *LIFESTYLE MEDICINE AROUND THE WORLD*

14h30 - 14h45 (online)

- **The birth of Lifestyle Medicine**

Beth Frates (MD, Lifestyle Medicine and Coaching | President American College of Lifestyle Medicine)

16h00 - 16h15

- **Perspectivas sobre a Medicina do Estilo de Vida: Oportunidades e desafios no contexto sociocultural e político da Guiné-Bissau**

Francisco Júnior (MD | Dynaccurate SARL Next-Generation Health Data Science)

- **Moderação:**

Rosália Páscoa (MD, PhD, MGF | USF Homem do Leme, FMUP, MEDCIDS. CINTESIS@RISE)

16h30 - 17h00

### SESSÃO DE ENCERRAMENTO Momento Surpresa

17h00 - 17h30

### HEALTHY BREAK: "Free social interaction"

17h30 - 19h30

### ATIVIDADES ABERTAS À COMUNIDADE Dinamizado em parceria com Câmara Municipal do Porto

14h45 - 15h00 (online)

- **Lifestyle Medicine in Europe**

Rob Lawson (MD, PhD | President, founder and Chairman of The British Society of Lifestyle Medicine)

15h00 - 15h15

- **Why we need lifestyle medicine?**

José Luis Palma (MD, PhD, Cardiologist | President of Spanish Institute of Lifestyle Medicine)

- **Moderação:**

Bernardo Barata (MD, Médico Psiquiatra | Centro Hospitalar Barreiro-Montijo, Co-fundador SPMEV)

15h30 - 16h30

### MESA REDONDA: MEV EM LÍNGUA PORTUGUESA

15h30 - 15h45

- **Portugal & o valor político do estilo de vida na promoção da saúde**

Aguarda confirmação

15h45 - 16h00 (online)

- **A experiência da MEV no Brasil**

Silvia Lagrotta (MD | Presidente Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida - CBMEV)

## 2º CONGRESSO PORTUGUÊS

DE MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

### Comissão Organizadora:

Berta Hespanha  
Inês Mesquita Caetano  
Joana Sousa  
Marta Freitas  
Miriam Maia da Silva  
Mónica Durães  
Sofia Bodas de Carvalho

### Comissão Científica:

João Fonseca  
Paulo Santos  
Rosália Páscoa  
Rosário Monteiro  
Sara Madeira  
Sofia Baptista