



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

27 MAIO
WORKSHOPS (ONLINE)

09h00 - 10h30

WORKSHOP 1

"RECEITAS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS PARA TODA A FAMÍLIA"

Inês Amaral Garcia (Chef, fundadora da Mesa Redonda)
Moderação: Liliana Portela (MGF, Mestre em Nutrição e
Metabolismo, membro fundador SPMEV | USF
Descobertas, ULS Lisboa Ocidental)

11h00 - 13h00

WORKSHOP 2

"COMUNICAÇÃO DIGITAL SAUDÁVEL"

Isabel Lima (CEO Clínica digital®)
Débora Santos Silva (Digital Marketing Manager Clínica
Digital®)
Moderação: Margarida Santos (MD, MGF | USF do
Restelo, ULS Lisboa Ocidental)

14h30 - 16h00

WORKSHOP 3

"REGULAÇÃO EMOCIONAL NA OBESIDADE: AS DIFERENTES REALIDADES E AS INTERVENÇÕES ESPECÍFICAS"

Mariana Marques (Psicóloga, PhD | FMUC, CHUC)
Maria Matos (Psicóloga clínica, MS | Psintonia)
Moderação: Rosário Monteiro (MD, PhD, MGF | USF
Homem do Leme, ULS Santo António)

16h30 - 18h00

WORKSHOP 4

"ABORDAGEM DO CONSUMO DE ÁLCOOL EM CONSULTA"

Mariana Neves (MGF, MD | ULS Santo António, CCSP
Porto Ocidental)
Moderação: Rita Teixeira (MGF | USF Aníbal Cunha,
Centro de CSP Porto Ocidental)



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 - 09h30

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)

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:**

Regina Silva (MD, Pediatra | ULS São João)

13h00 - 14h30

ALMOÇO

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 - 18h00

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)

14h30 - 15h45

MESA REDONDA: LIFESTYLE IN THE CONTEXT OF THE ADULT POPULATION

14h30 - 14h45

- **The practice of virtual group consultations**

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

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)

- **Moderação:**

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

17h15 - 17h30

- **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)

18h00 - 19h00

APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS

Apresentação dos 5 melhores trabalhos & Atribuição dos prémios

2º CONGRESSO PORTUGUÊS

DE MEDICINA
DO ESTILO DE VIDA

27-29 MAIO | PORTO

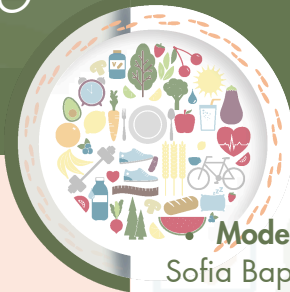
Auditório CIM

Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

PROGRAMA

**29 MAIO
PRESENCIAL**

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



08h30

ABERTURA DO SECRETARIADO

09h00 - 10h15

MESA REDONDA: ESTILO DE VIDA AO LONGO DA VIDA

09h00 - 09h15

- **Literacia em saúde, determinantes sociais e estilo de vida**

Paulo Santos (MD, PhD, MGF | FMUP, MEDCIDS, CINTESIS@RISE)

09h15 - 09h30

- **A importância e o valor da prescrição social**

Cristiano Figueiredo (MD, MGF | coordenador do projeto Prescrição Social de Lisboa, USF da Baixa)

09h30 - 09h45

- **A sexualidade também faz parte**

Inês Correia (MD, MGF | USF Alviela, ULS Lezíria)

Moderação:

Sofia Baptista (MD, PhD, MGF | ULS Santo António. FMUP, MEDCIDS. CINTESIS@RISE)

10h15 - 10h45

ESTILO DE VIDA NA DEFICIÊNCIA: A IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO

Catarina Oliveira (Nutricionista e consultora na área da deficiência)

Moderação: Miriam Maia da Silva (MD, MGF | USF Monte da Lua, ULS Amadora Sintra)

10h45 - 11h30

HEALTHY BREAK (por PT Ângela Matos)

11h30 - 13h00

MESA REDONDA: LONGEVIDADE ATRAVÉS DO ESTILO DE VIDA

11h30 - 11h45

- **A atividade física no idoso**

Hugo Vieira Pereira (PhD, Fisiologista do exercício | CIDEFES - Univ. Lusófona, Hospital da Luz)

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 L. Palma-Gámiz (MD, PhD, Cardiologist | President of Spanish Institute of Lifestyle Medicine)

- **Moderação:**

Bernardo Barata (MD, Médico Psiquiatra | ULS do Arco Ribeirinho, 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