



Sociedade Portuguesa de
Medicina do Estilo de Vida

3º Congresso Português & 2º Congresso Luso-Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida

Programa científico

16-18 novembro 2026

Ordem dos Médicos | Lisboa



peessoas • contextos • cuidados

16 de novembro 2026

segunda-feira

WORKSHOPS

incluídos na inscrição do congresso

08h30 – 10h30

O papel da medicina do estilo de vida na menopausa

Rita Maia, Medicina Geral e Familiar

Rita Avelar, Nutricionista

Moderadora: Mafalda Figueira, Medicina Interna

11h00 – 13h00

Da neurociência do comportamento humano à comunicação e literacia em saúde

Catarina Ribeiro, Associação Portuguesa de Neuromarketing

Cristina Vaz de Almeida, Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde

Moderadora: Miriam Maia da Silva, Medicina Geral e Familiar

14h00 – 16h00

Medicina do estilo de vida além fronteiras

Colégio Brasileiro de Medicina do estilo de vida (CBMEV)

Moderadora: Mónica Durães, Medicina Geral e Familiar

16h30 – 18h30

Prática clínica em medicina do estilo de vida: experiência, evolução e aprendizagens

Sílvia Lagrotta, ex-presidente fundadora CBMEV

Moderadora: Rosália Páscoa, Medicina Geral e Familiar

Formato 100% online | Conteúdo pré-gravado | Discussão em direto



Sociedade Portuguesa de
Medicina do Estilo de Vida

16 de novembro 2026

segunda-feira

WORKSHOPS

não incluídos na inscrição do congresso

09h00 – 13h00

A. Culinary medicine by Brasil: da medicina à prática

Tutu Galvão Bueno, Nutricionista

Ana Paula Bornhausen, Medicina Dentária

Laboratório técnico alimentar - FMUL - Edifício Reynaldo dos Santos
sócios 70€ | não sócios 100€

B. Medicina do estilo de vida e análogos de GLP-1 no tratamento da obesidade

Maria Ana Kadosh, Medicina Geral e Familiar

Ana Gonçalves Ferreira, Endocrinologia

Mafalda Antunes, Fisiologista do Exercício

Auditório 1.17 - FMUL - Edifício Reynaldo dos Santos
sócios 50€ | não sócios 80€

15h00 – 19h00

C. Culinary medicine by SPMEV: Food4Brain

Maria Ana Kadosh, Medicina Geral e Familiar

Maria Raimundo, Profissional de Culinary medicine

Laboratório técnico alimentar - FMUL
sócios 70€ | não sócios 100€

D. Avaliação e prescrição de exercício físico

Rita Pinto, Fisiologista do Exercício

Laboratório de exercício e reabilitação cardiovascular - FMUL
sócios 50€ | não sócios 80€

Formato exclusivamente presencial | Vagas limitadas



Sociedade Portuguesa de
Medicina do Estilo de Vida

17 de novembro 2026

terça-feira

08h00 | Abertura do secretariado

09h00 - 10h30 | Mesa Redonda

Ambiente, comportamentos e sustentabilidade

Moderadora: Inês Coelho, Medicina Geral e Familiar

- **One Health e Medicina do Estilo de Vida: sustentabilidade em saúde**

| *João Queiroz e Melo, Cirurgia Cardiotorácica*

- **Território e saúde: integrar contexto e cuidado** | *(a confirmar)*

- **Sustentabilidade na prática: das escolhas individuais ao impacto coletivo** | *Catarina Ferreira Pinto, Fundadora do Projeto Do Zero*

10h30 - 11h00 | Pausa ativa

11h00 - 12h00 | Keynote

Doenças crónicas não transmissíveis em Portugal: desafios e prioridades para a saúde

Rita Sá Machado, Diretora-Geral da Saúde

12h00 - 12h30 | Sessão de abertura

12h30 - 14h00 | Almoço saudável



Sociedade Portuguesa de
Medicina do Estilo de Vida

17 de novembro 2026

terça-feira

14h00 – 15h00 | Podcast Primeira Linha SPMEV live com Margarida Santos: Evicção substâncias nocivas (álcool)

Maria Ana Kadosh, Medicina Geral e Familiar

Sara Madeira, Medicina Geral e Familiar

Margarida Santos, Medicina Geral e Familiar, Podcast Consulta Aberta

15h00 – 16h30 | Mesa Redonda Determinantes da saúde das populações

Moderador: (a confirmar)

- **MEV à escala populacional: a experiência da promoção da atividade física** | *Romeu Mendes, Saúde Pública*

- **Determinantes sociais da saúde: intervenções sensíveis ao contexto** | *Sofia Bodas de Carvalho, Medicina Geral e Familiar*

- **Determinantes comerciais da saúde: quando o mercado promove a doença** | *Fabricia Maciel, Gastroenterologia*

16h30 – 17h00 | Pausa ativa

17h00 – 18h00 | Keynote

MEV na consulta: um percurso integrado e centrado na pessoa

Bruno Colontoni, Cardiologia



Sociedade Portuguesa de
Medicina do Estilo de Vida

18 de novembro 2026

quarta-feira

08h00 – 09h00 | Apresentação de trabalhos

09h00 - 10h30 | Mesa Redonda

Saúde cognitiva e MEV

Moderadora: Rosália Páscoa, Medicina Geral e Familiar

• **MEV na prevenção e abordagem da demência: qual a evidência?** |

Joaquim Ferreira, Neurologia

• **Sono e saúde cognitiva: que relação?** | *Carolina Maruta, Neuropsicóloga*

• **Relações sociais e saúde cognitiva: impacto no risco de demência** |

Luísa Lopes, Neurocientista

10h30 – 11h00 | Pausa ativa

11h00 – 12h30 | Mesa Redonda

Oncologia e MEV

Moderador: (a confirmar)

• **MEV em oncologia: qual é a evidência?** *Leonor Matos, Oncologia*

• **Cancro na primeira pessoa: antes, durante e depois** | *Mónica Sousa, Nutricionista*

• **Atividade física em oncologia: evidência e aplicação clínica** | *Pedro Mourouço, Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*

12h30 – 14h00 | Almoço saudável



Sociedade Portuguesa de
Medicina do Estilo de Vida

18 de novembro 2026

quarta-feira

14h00 – 15h30 | Mesa Redonda

Saúde cardiovascular e MEV

Moderador: José Santos, Cardiologia

- **Exercício físico na doença cardiovascular: maximizar benefícios e minimizar riscos** | *Hélder Dores, Cardiologia*
- **Padrão alimentar mediterrânico e saúde cardiovascular: da evidência à prática** | *Joana Sousa, Nutricionista*
- **Stress e saúde cardiovascular: mecanismos, risco e intervenção** | *Rui Albuquerque, Psiquiatria*

15h30 – 16h00 | Pausa ativa

16h00 – 17h30 | Mesa Redonda

Microbiota intestinal e MEV

Moderadora: Maria Ana Kadosh, Medicina Geral e Familiar

- **Estilo de vida e microbiota intestinal: o que nos diz a evidência?** | *Ana Almeida, Microbiologista*
- **Microbiota intestinal e menopausa: mecanismos e implicações para a saúde** | *Catarina Reis de Carvalho, Ginecologia*
- **Microbiota intestinal e obesidade: mecanismos e implicações clínicas** | *Vanessa Pereira, Nutricionista*



Sociedade Portuguesa de
Medicina do Estilo de Vida