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



pessoas • 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
Prescrevendo o possível: medicina do estilo de vida para além da escolha individual
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. Medicina Culinária: da teoria ao prato
Marina 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 |** *Fabrícia 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: Filipa Rebelo, Medicina Geral e Familiar
- **MEV em oncologia: qual é a evidência?** *Leonor Matos, Oncologia*
- **Nutrição em oncologia: evidência e aplicação clínica |** *Andreia Ferreira, 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*

17h30 – 18h00 | Sessão de encerramento
- **Entrega de prémios**
- **Momento cultural**

Sociedade Portuguesa de
Medicina do Estilo de Vida