1º CONGRESSO PORTUGUÊS DE
MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

Sociedade Portuguesa de Medicina do Estilo de Vida

CULTIVAR SAÚDE
DA EVIDÊNCIA CIENTÍFICA À PRÁTICA CLÍNICA

7-9 NOVEMBRO 2022

PROGRAMA PROVISÓRIO

7/11/2022 | SEGUNDA

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 na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa | 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*** Diana Teixeira - Nutricionista | Professora na NOVA Medical School | Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde Inês Mota - Nutricionista | Docente na NOVA Medical School

+ informações:
https://spmev.org.pt

Inscrições:
https://forms.gle/Rn6yq5sYiLU3HbYg6

1º CONGRESSO PORTUGUÊS DE
MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

Sociedade Portuguesa de Medicina do Estilo de Vida

CULTIVAR SAÚDE
DA EVIDÊNCIA CIENTÍFICA À PRÁTICA CLÍNICA

7-9 NOVEMBRO 2022

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** Diana Teixeira - 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

1º CONGRESSO PORTUGUÊS DE
MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

Sociedade Portuguesa de Medicina do Estilo de Vida

CULTIVAR SAÚDE
DA EVIDÊNCIA CIENTÍFICA À PRÁTICA CLÍNICA

7-9 NOVEMBRO 2022

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

1º CONGRESSO PORTUGUÊS DE
MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

Sociedade Portuguesa de Medicina do Estilo de Vida

CULTIVAR SAÚDE
DA EVIDÊNCIA CIENTÍFICA À PRÁTICA CLÍNICA

7-9 NOVEMBRO 2022

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