

# PROGRAMA

Provisório

10 de DEZEMBRO

## Seminário

# INTRODUÇÃO À MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

8h30 – 9h00 | Sessão de abertura

9h00 – 9h45 | Introdução à Medicina do Estilo de Vida, *Luís Castelo*

9h45 – 10h15 | Pausa ativa

10h15 – 11h00 | Fundamentos da mudança comportamental em saúde, *Rosália Páscoa*

11h00 – 13h00 | Nutrição e alimentação, *Rosário Monteiro, Laurinda Simões*

13h00 – 14h00 | Almoço mindful

14h00 – 16h00 | Atividade física, *Pedro Aroso, Catarina Santos*

16h00 – 16h30 | Saúde do sono, *Bernardo Barata*

16h30 – 17h00 | Pausa ativa

17h00 – 17h30 | Uso de nicotina, *Sara Madeira*

17h30 – 18h00 | Uso de álcool, *Marta Freitas*

18h00 – 18h30 | Saúde mental e emocional, *Mariana Marques*

18h30 – 18h40 | Encerramento

## VIA ZOOM

Informações:

[info@spmev.org.pt](mailto:info@spmev.org.pt)  
[www.spmev.org.pt](http://www.spmev.org.pt)



[Formulário de inscrição](#)