

MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

# ENCONTRO MEV

9 - 11 NOVEMBRO 2025

Santa Cruz | Movement & Nature House

## PROGRAMA

PROVISÓRIO

Alimentação | Saúde do sono | Atividade física  
Substâncias nocivas | Gestão de Stress | Relações Sociais

9 DE NOVEMBRO 2025 | Domingo

**13:00** *Check-in*

**14:00** O essencial da Medicina do Estilo de Vida: a evidência

*Rosália Páscoa, MD, PhD, DipIBLM, Presidente SPMEV*

**14:30** O pilar invisível: relações interpessoais - teoria em ação *by Lifestyle Medicine Hacks*

*Sara Madeira, MD, PhD, DipIBLM, Vice-Presidente SPMEV*

**16:00** *Healthy Coffee Break*

**16:30** Estilo de vida saudável e saúde mental: verdade ou consequência? – *à conversa com o autor*

*Margarida Santos, Médica de Família, Podcast Consulta Aberta  
Gustavo Jesus, Psiquiatra, Autor “300 Mil Anos de Ansiedade”*

**18:00** Como tratar o sono por tu: dizer adeus à insónia!

*Teresa Rebelo Pinto, Psicóloga e Somnologista*

**19:30** *Healthy Dinner*

10 DE NOVEMBRO 2025 | Segunda-feira

**08:00** *Sessão de Yoga*

**09:00** *Healthy Breakfast*

**10:30** *Saúde à mesa: Workshop em Culinary Medicine*

*Maria Ana Kadosh, MD, PhD, DipIBLM, Doutorada em Nutrição*

*Maria Raimundo, Engenheira Biomédica, Esp. Medicina Culinária*

**13:00** *Healthy Lunch & Movements*

**14:30** *Detox peddy paper & Nature Walk – do diagnóstico à abstinência de nicotina e álcool*

*Joana Branco, Consulta de Cessação Tabágica ULS Amadora-Sintra*

*Mariana Neves, Médica de Família, ULS Santo António*

**16:00** *Healthy Coffee Break & Movements*



Sociedade Portuguesa de  
**Medicina do Estilo de Vida**



*Santa Cruz*  
Movement & Nature House

10 DE NOVEMBRO 2025 | Segunda-feira

**16:30 Dor musculoesquelética e exercício: inimigos ou aliados?**

*Marco Clemente, Fisioterapeuta, DipIBLM, Physioclem  
Tiago Freitas, Fisioterapeuta, Neurodor*

**18:00 Sessões paralelas**

**Tudo sobre a Certificação em *Lifestyle Medicine***

*Marta Freitas, MD, DipIBLM, Sara Madeira, MD, PhD, DipIBLM,  
Mariana Neves, MD, Acreditação BSLM*

**Experiência de silêncio: um convite para abrandar o ritmo e ouvir o essencial**

*Bernardo Barata, MD, Médico Psiquiatra, DipIBLM*

**MEV Talks – apresenta o teu projeto MEV**

*Miriam Maia da Silva, MD, Rosália Páscoa, MD, PhD, DipIBLM  
Maria Ana Kadosh, MD, PhD, DipIBLM*

**19:30 Healthy Dinner**

**21:00 "Mais vale que os pássaros voem" – sessão de poesia e escrita criativa**

*Sofia Bodas de Carvalho, Médica de Família e disease*

11 DE NOVEMBRO 2025 | Terça-feira

**08:00** *Sessão de Pilates*

**09:00** *Healthy Breakfast*

**10:30** *Exercise snacks?! Como e porquê?*

*Rita Pinto, Fisiologista do exercício, PhD, Diretora-adjunta Programa Nacional para a área da Promoção da Atividade (DGS)*

**11:30** *Mindfulness e a Arte de Gestão do Stress*

*Mário Rodrigues, Neuropsicólogo - Curious Cotton*

**13:00** *Healthy Lunch & Mindful Eating Practice*

**14:30** *Wrap up: dos ensinamentos à prática clínica*

*Rosália Páscoa, MD, PhD, DipIBLM, Presidente SPMEV*

**15:00** *Caminhada Nórdica*

*– reflexão pessoal em movimento*

**16:30** *Back Home, Living the Change*