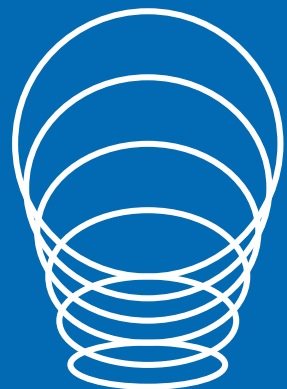




conecta
mev

IX CONGRESSO BRASILEIRO DE MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

I CONGRESSO LATINOAMERICANO
DE MEDICINA DO ESTILO DE VIDA



cbmev

colégio brasileiro
de medicina do
estilo de vida



Bem Vindo ao

IX Congresso Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida

É uma alegria receber você para mais uma edição do nosso congresso! Este encontro é um convite para ampliar conhecimentos, compartilhar experiências e renovar o propósito que nos une: transformar vidas por meio de um cuidado humano, fundamentado na ciência e atento à realidade de cada pessoa.

A Medicina do Estilo de Vida nos ensina que cuidar envolve compreender histórias, construir vínculos e apoiar mudanças que façam sentido no cotidiano. E esse cuidado também se fortalece quando nos encontramos, escutamos outras perspectivas e aprendemos uns com os outros.

É com esse espírito que preparamos este congresso: **um espaço para aproximar pessoas, estimular reflexões e conectar o conhecimento científico à prática.** Que cada atividade, cada conversa e cada troca seja uma oportunidade de descobrir caminhos e encontrar inspiração para os desafios de cuidar.

Este manual reúne informações para ajudar você a aproveitar a experiência. Explore a programação, participe dos encontros e permita-se conhecer quem compartilha com você o compromisso com a saúde e a qualidade de vida.

Desejamos que, ao final destes dias, você leve consigo novos conhecimentos, boas conexões e um entusiasmo renovado para fazer a diferença na vida de quem cuida — e na sua própria vida.

Sua presença faz parte dessa construção.

Seja muito bem-vindo!

Com carinho,

Comissão Organizadora
Congresso Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida 2026



MANIFESTO



cbmev

conecta
mev

O futuro é ancestral. Nós, médicos, fomos ensinados a olhar para a frente. Para a próxima evidência, a próxima tecnologia, o próximo tratamento capaz de mudar a história de uma doença. E avançamos muito.

Nunca soubemos tanto sobre o corpo humano. Medimos sono, metabolismo, movimento, risco, comportamento. Desenvolvemos tecnologias extraordinárias e começamos a conviver com máquinas capazes de aprender conosco.

Mas, em algum ponto desse caminho, alguma coisa parece ter ficado para trás.

Temos mais conhecimento e seguimos diante do crescimento das doenças crônicas. Estamos permanentemente conectados e, ainda assim, a solidão entrou definitivamente na conversa sobre saúde. Criamos ferramentas para ganhar tempo e vivemos com a sensação de que ele nunca é suficiente.

Talvez, então, o próximo passo da medicina não seja simplesmente continuar correndo para a frente.

Talvez seja espiralar.

Voltar sem repetir. Passar outra vez por lugares conhecidos, mas carregando o que aprendemos no caminho.

O cuidado também é assim. Ninguém constrói saúde em linha reta. Mudamos, recuamos, recomeçamos, aprendemos. O corpo responde, o cérebro encontra novos caminhos, a vida muda — e nós mudamos com ela.

Cuidar é voltar diferente.

É nesse ponto que o futuro encontra o ancestral.

Muito antes de existir Medicina do Estilo de Vida, já existiam ritmo, movimento, alimento, território, histórias, vínculos. Havia mesa, canto, silêncio, comunidade. Havia gente cuidando de gente.

Não se trata de romantizar o passado nem de colocar ciência e saber ancestral no mesmo lugar. Trata-se de reconhecer que não precisamos escolher entre eles.

Queremos a melhor ciência.

Queremos tecnologia, inteligência artificial, precisão e inovação.

Mas queremos tudo isso sem perder a inteligência das relações.

Uma medicina capaz de medir o

sono e ainda perguntar por que aquela pessoa não consegue descansar. De prescrever movimento e enxergar a cidade onde aquele corpo precisa se mover. De falar sobre alimentação sem esquecer cultura, acesso, memória e território.

Uma medicina que não pergunte apenas “qual doença você tem?”, mas também:

“Que vida é possível para você?”

Porque somos médicos e conhecemos a fragilidade da vida de muito perto. Estamos presentes quando um diagnóstico divide a história de alguém em antes e depois. E sabemos que viver mais e viver melhor não são necessariamente a mesma coisa.

Por isso, nosso trabalho não pode terminar no controle da doença.

Precisamos continuar falando de vida. De tempo. De vínculo. De propósito. De natureza. De comunidade. Daquilo que muitas vezes não cabe no prontuário, mas está diante de nós em cada consulta.

É com esse olhar que voltamos a São Paulo e ao Jaraguá.

Voltamos para seguir.

Levando conosco novas evidências e novas tecnologias, mas também memória, território, natureza, comunidade e a sabedoria que atravessou gerações.

A proposta desse congresso perpassa em reconhecer o caminho já percorrido, aquilo de que ainda precisamos para continuar humanos.

Não existe futuro da saúde sem memória.

O futuro é ancestral.

E a saúde que queremos construir não anda em linha reta.

Ela espirala.



Dra. Fabrícia Maciel

Presidente do IX Congresso Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida



DIRETORIA

(2025-2026)

Presidente

Dr. Bruno Colontoni

Vice-Presidente

Dra. Fabrícia Maciel

Diretora Financeira

Dra. Paula Pinhão Coelho de Paula

**Diretor de Associações,
Parcerias e Eleições**

Dr. Marcelo Young Blood

Diretora Administrativa

Dra. Fernanda Dias Weiler

Sede

Avenida das Nações Unidas, 17007
Torre Sigma 8º andar
Chácara Santo Antônio, São Paulo-SP
CEP: 04730-090

Telefone

+55 (11) 98237-3505

E-mail

contatocbmev@gmail.com

Secretária

Sueli de Souza



Científica

Comissão



Dr. Bruno Colotoni
Presidente do Colégio Brasileiro
de Medicina do Estilo de Vida



Dra. Fernanda Weiler
Diretora Administrativa do Colégio
Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida



Dra. Paula Pinhão
Diretora Financeira do Colégio Brasileiro
de Medicina do Estilo de Vida



Nutricionista Bianca Naves
Membro da Comissão Científica



Dra. Fabrícia Maciel
Vice - Presidente do CBMEV e
Presidente do Congresso ConectaMEV



Dr. Marcelo Young Blood
Diretor de Associações, Parcerias
e Eleições do CBMEV



**Dr. Guilherme Anchieta
da Silva Gomes**
Membro da Comissão Científica



Marcelo Rodrigues dos Santos
Membro da Comissão Científica



Organizadora



LOCAL:

Hotel Nacional Inn Jaraguá

São Paulo-SP

ANDAR: **PISO -1** (PELO ELEVADOR E ESCADA ROLANTE)



HOTEL JARAGUÁ 

WORKSHOPS

pré-congresso

22/10

QUINTA-FEIRA



Quinta-feira | 22/10

8h - 12h ✖ **PROVA DE CERTIFICAÇÃO**

9h - 12h ✖ **WORKSHOP PRÉ-CONGRESSO | MANHÃ**

Nutrição baseada em evidências na MEV | Lara Natacci e Bianca Naves

Teste TCPE em tempo real | Marcelo Santos

Os tóxicos além das substâncias: o papel do jogos, dependência digital e relacionamentos tóxicos no processo de adoecimento | Fabiano Moulin e Bruno Colontoni

Espiritualidade e Medicina do Estilo de Vida: evidências, mecanismos e aplicação clínica | Marcelo Young Blood e Valdirene Morette

Arte, expressão e escolhas que transformam a saúde | Fabrícia Maciel e Annie Galdino

13h30
à 16h30 ✖ **WORKSHOP PRÉ-CONGRESSO | TARDE**

Medicina Culinária - Local: Escola Wilma Kövesi de Cozinha (Rua Cristiano Viana 224 - Pinheiros - São Paulo/SP) | Giuliana Taralli, Ligia Misurini, Monica Viana, Maria Gorete Moraes, Marília Nery, Julia Carvalho e apoio Marina Bueno (Tutu)

Introdução a MEV | Fábio Romano

Gerenciamento de estresse | Regina Chamon

MEV e GLP1 | Tassiane Alvarenga e Carolina Pimentel

Programas de tratamento em MEV em grupos | Sley Tanigawa e Michelle Tollefson

Negócio e Marketing de posicionamento | Camila Moretti e Fabíola Tuma

16h10 ✖ **CREDENCIAMENTO**

18h ✖ **CERIMÔNIA DE ABERTURA**
ABERTURA OFICIAL | Marcelo Tás

Programação
OFICIAL

23/10

SEXTA-FEIRA


cbmev

conecta
mev

Sexta-feira | 23/10

7h - 8h

✦ **CORRIDA MEV RUN SÃO PAULO**

IBIRAPUERA - PORTÃO 9 | Garanta sua inscrição e corra com a gente! As vagas são limitadas. R\$ 80,00 por pessoa

8h30
às 9h50✦ **PALESTRA DE ABERTURA**

• «Flourishing: quando ciência, propósito e bem-estar se encontram» | Moderador: Bruno Colontoni e Fabrícia Maciel · com tradução | Palestrante: Stephan Herzog

9h50

✦ **COFFEEBREAK: Exposição de trabalhos científicos – Lançamento do livro do CBMEV – MEV nas Grandes Síndromes (Feira de exposição)**10h50
às 12h05✦ **Saúde em Transição: o que mudou nas doenças, no ambiente e na nossa forma de viver**

• Introdução | Bruno Smirmaul
• Da Era Pré-Antibiótica à Revolução da Saúde Pública | Paula Pinhão
• Quando o estilo de vida moderno desafia a biologia humana | Fernanda Weiler
• Não existe pílula para o tempo: é possível cumprir tudo o que prescrevemos? | Regina Chamon

14h às
15h20✦ **O corpo perfeito e o coração em risco: anabolizantes na era da medicina do estilo de vida**

• Introdução | Roberta Vanucchi
• Anabolizantes em mulheres: estética, performance ou saúde? | Leonardo Alvares
• Hipertrofia muscular e risco cardiovascular: o que o médico precisa saber | Marcelo Santos
• Anabolizantes como problema de saúde pública | Bruno Gualano

15h20
às 16h✦ **Simpósio Satélite**

• Mudando o paradigma das doenças crônicas com MEV + IA no consultório | Gabriel Marantes

16h às
17h20✦ **MEV na pediatria: pequenos hábitos, grandes destinos**

• Introdução | André Moscheta
• O Adulto Começa na Criança: a ciência da programação metabólica e o impacto precoce do estilo de vida nas DCNTs | Flavia Oliveira
• A família como centro do cuidado: como orientar pais para promover hábitos saudáveis | Claudia Terzian
• Do centro de saúde para dentro da sala de aula-estratégias para gerenciamento do estresse | Mariela Silveira

18h

✦ **Conferência Magna «A Inteligência do Carisma: a importância das soft skills no exercício da carreira e na vida»**

Conferência com Heni Ozi Cukier

19h30

✦ **FESTA** | Omalley's Bar (Alameda Itu, 1529 – Jardim Paulista) | R\$80

Sexta-feira | 23/10

7h - 8h

✦ **CORRIDA MEV RUN SÃO PAULO**

Venha participar dessa experiência que une corrida, bem-estar e medicina do estilo de vida. Garanta sua inscrição e corra com a gente! As vagas são limitadas. R\$ 80,00 por pessoa

8h30
às 9h50

✦ **Estilo de Vida na Vida Real**

- Introdução | Eleonora Gomes
- Alimentação plant-based no país da carne: como tornar possível e acessível | Jamile Barros
- Influência social na construção das escolhas | Giuliana Sesso
- Sobrevivendo aos plantões: sono, metabolismo e saúde no trabalho em turnos | Arthur Danila

9h50
às 10h50

✦ **Simpósio Satélite**

- Microbioma intestinal e jejum intermitente: Novos Horizontes na Saúde Metabólica | Daniel Boarim

10h50
às 12h05

✦ **Treinamento de Força na Prática Clínica**

- Introdução | Guilherme Anchieta
- Avaliação funcional no consultório: testes simples que preveem saúde e longevidade | Gabriel Marantes
- Como orientar treino de força: o mínimo eficaz para melhorar a saúde | Everton Crivoi do Carmo
- Do sedentarismo à ação: estratégias para aumentar a adesão ao treino de força | Isabela Góis

14h às
15h20

✦ **Além da teoria, a prática: como integrar exercício e nutrição no plano de mudança do estilo de vida**

- Introdução: por que exercício e nutrição não podem ser separados? | Monica Duraes
- Alinhando exercício e alimentação: energia, recuperação e adesão | Hamilton Roschel
- Erro comum: comer como atleta sem treinar como atleta | Carolina Hax
- Casos práticos: ajustando plano alimentar ao nível de atividade física | Lara Natacci

15h20
às 16h

✦ **Simpósio Satélite**

- A Ciência da Garra (GRIT): Um poderoso indicador comportamental para compreender e fortalecer a adesão à Medicina do Estilo de Vida | Sandor Balsamo

16h às
17h20

✦ **Ambiente que cura: como os espaços moldam o estresse, o descanso e o bem-estar**

- Introdução | Paula Pinhão
- Arquitetura e bem-estar: como o ambiente físico influencia estresse e descanso | Bianca Coelho
- O ambiente como aliado da prática mental: criando espaços que facilitam meditação e pausa | Regina Chamon
- Prescrição de ambiente: orientações práticas para adaptar o lar ao manejo do estresse | Camila Moretti

Sexta-feira | 23/10

8h30
às 9h50

✦ Perguntas que Movem o Mundo

• Moderador | Daniel Butros

• ATIVIDADE 1

Quais dores aprendemos a esconder para continuar ocupando o lugar de quem cuida? | Ana Carla e Stela Marini

10h50
às 12h05

✦ Perguntas que Movem o Mundo

• Moderador | Ana Volppon

• ATIVIDADE 2

Por que, mesmo sabendo o que fazer, eu não faço? | Fábio Romano e Lucas Medeiros

14h às
15h20

✦ Perguntas que Movem o Mundo

• Moderador | Arthur Guerra

• ATIVIDADE 3

Por que estamos tão sozinhos? | Fernanda Bornhausen e André Moscheta

16h às
17h20

✦ Perguntas que Movem o Mundo

• Moderador | Tassiane Alvarenga

• ATIVIDADE 4

Por que é tão difícil emagrecer? | Bianca Naves e Andrea Moreira

 **Viernes | 23/10**8h30
às 9h50**✦ Presencia institucional en la charla de abertura de Stephan**10h50
às 12h05**✦ Presentación MEV para la America Latina**

- Moderador | Fabrícia Maciel (Brasil)
- Charla de abertura | Presidentes de las sociedades
- Discusión del documento de consenso MEV para América Latina | Presidentes de las sociedades

14h às
15h20**✦ El centro de la Medicina del Estilo de Vida: la persona**

- Moderador | Maria Mirón (México)

16h às
17h20**✦ La Medicina del Estilo de Vida en la comunidad: experiencias que transforman territorios**

- Moderador | Fabian Garcia (Argentina)
- Prescripción social y activos comunitarios: fortaleciendo la atención primaria en Chile | Carla Bonatti (Chile)
- Living Lab AMESVIDA | Formación de maestros, líderes educativos y gestores territoriales de salud | Martha Eugenia Garcia (Colombia)
- La comunidad como pilar de la Medicina del Estilo de Vida | Sary Galico (México)
- Implementando la Medicina del Estilo de Vida en la atención primaria: la experiencia de Sengés - Brasil | Marcelo Blood (Brasil)

Programação
OFICIAL

24/10

SÁBADO


cbmev

conecta
mev

◆ **Sábado | 24/10**8h30
às 9h50✦ **Medicina do Estilo de Vida na Saúde da Mulher
(Tradução Simultânea)**

- Introdução | Sílvia Lagrotta
- Lifestyle Medicine in Midlife Women: Navigating the Menopause Transition | Michelle Tollefson

10h50
às 12h05✦ **O cérebro da caverna na era do smartphone: como a vida moderna impacta no sono**

- Introdução | Fabiano Moulin
- Telas, luz e sono: o impacto da modernidade no ritmo biológico | Sley Tanigawa Guimarães
- Quando e como tratar as principais alterações do sono? | Nancy Huang
- Jet lag social e cronobiologia: quando nosso relógio biológico entra em conflito com a vida moderna | Gabriel Rozin

14h às
15h20✦ **Nutrição entre o ideal e o real**

- Introdução | Lara Natacci
- Guia Americano 2026 vs. Padrão ACLM: Proteínas sob Suspeita ou Protagonistas? | Bianca Naves
- Muito além da proteína: fibras, fitoquímicos e o papel do microbioma — diversidade microbiana como fator preditor de saúde | Carolina Pimentel
- A realidade no prato: estratégias de MEV frente à insegurança alimentar na América Latina | Fabrícia Maciel

16h às
17h20**O CEP como determinante biológico**

- Introdução | Sley Tanigawa
- ✦ • Cidades que adoecem: o impacto do urbanismo na inflamação metabólica e no esgotamento psíquico | Fabrícia Dias Maciel
- Paradoxo da atividade física: diferenças fisiológicas entre o esforço físico no trabalho e o exercício de lazer | Guilherme Fonseca
- MEV para a realidade brasileira: abordando os 6 pilares dentro do gradiente social de saúde | Guilherme Anchietta

17h20
às 18h✦ **Conferência Magna “MEV é especialidade, competência ou movimento cultural?”**

Conferência com Bruno Colontoni

18h

✦ **Comunicado Congresso 2027**

18h30

✦ **Premiação dos pôsteres e encerramento**

Sábado | 24/10

8h30
às 9h50✦ **MEV no corporativo – saúde ocupacional**

- Introdução | Tatiana Farias
- Cultura de cuidado: como a NR1 e a MEV criam organizações saudáveis | Alberto Ogata
- Saúde corporativa na prática: o case em uma multinacional de tecnologia | Leila Luz
- Microintervenções no trabalho: estratégias rápidas para reduzir estresse e sedentarismo | Marcelo Young Blood

10h50
às 12h05✦ **A anatomia do futuro: envelhecimento, imunidade e os desafios da saúde nas próximas décadas**

- Introdução | Marcela Varella
- Envelhecer no século XXI: longevidade, funcionalidade e os novos desafios da população idosa | André Moschetta
- Imunidade no mundo moderno: como o estilo de vida influencia nossas defesas | Paula Pinhão
- Desafios: como os wearables vão mudar a maneira de fazer saúde? | Marcelo Santos

12h10

✦ **Assembleia Geral e Eleições**14h às
15h20✦ **Conexões que curam: propósito, espiritualidade e relações humanas na saúde**

- Introdução | Valdirene Morette
- Propósito de vida e saúde: o impacto do sentido existencial na biologia humana | Bruno Colontoni
- Espiritualidade na prática clínica: como abordar o tema de forma ética e estruturada | Marcelo Young Blood
- Relações, ambiente e saúde: expossoma social como nossas conexões moldam o organismo | Lucas Medeiros

16h às
17h20✦ **Por que é tão difícil mudar? Neurociência e estratégias para mudança de comportamento**

- Introdução | Fernanda Weiler
- Por que mudar é difícil: como o cérebro constrói e mantém hábitos | Fabiano Moulin
- Modelo transteórico de mudança: como apoiar o paciente em cada fase | Sílvia Lagrotta
- Coaching de saúde e bem-estar: ferramentas para fortalecer motivação e autonomia | Fabio Romano

Sábado | 24/10

9h50 ✦ **Sound Healing**

12h10 ✦ **Assembleia Geral e Eleições**

14h ✦ **Reunião das Regionais**

◆ **Sábado | 24/10**8h30
às 9h50✱ **Medicina del Estilo de Vida en la práctica clínica: integrando los pilares al cuidado del paciente**

- Moderador | Paula Pinhão (Brasil)
- Una mirada antropológica a la Medicina del Estilo de Vida: desafíos y oportunidades en América Latina | Fabian Garcia (Argentina)
- Nuevas conductas adictivas: desafíos para la salud en la era digital | Fabiano Moulin (Brasil)
- Estrés en tiempos de especialización: recuperar una mirada integral del paciente | Claudio Barahona (Chile)
- ¿Cómo cambian las personas? Ciencia del comportamiento y transformación de hábitos | M. Ignacia Valdes (Chile)

10h50
às 12h05✱ **MEV como estrategia costo-efectiva para países en desarrollo**

- Moderador | Martha Eugenia Garcia (Colombia)
- Evidencia para la desprescripción: cuando menos puede significar más | Sandra Lanza (Chile)
- Zonas Azules y longevidad: las lecciones de Nicoya para América Latina | Luis Aguillar (Costa Rica)
- Literacia en salud: el puente entre la evidencia científica y la transformación social | Fabrícia Maciel (Brasil)
- Medicina culinaria: cuando cocinar también es tratar | Juan Fraga (Argentina) & Fabian Garcia

14h
às 15h20✱ **Construyendo culturas de salud: el liderazgo de la Medicina del Estilo de Vida**

- Moderador | Luis Aguillar (Costa Rica)
- Empresas saludables: construyendo organizaciones que promueven bienestar con los 6 pilares MEV | Juan Carlos Santacruz (Colombia)
- Meditación y respiración consciente: evidencia científica para la práctica clínica | Cristian Dellepiane (Argentina)
- El trabajo como espacio para construir salud | Ignacio Mendez (Chile)
- El poder del ejemplo: cómo el profesional de salud inspira cambios | Fernanda Weiler (Brasil)

16h
às 17h20✱ **Restableciendo el equilibrio: estrategias de Medicina del Estilo de Vida para la salud física y mental**

- Moderador | Sandra Lanza (Brasil)
- Medicina del Estilo de Vida en el manejo del síndrome metabólico: de la evidencia a la práctica | Roberta Vanucchi (Brasil)
- Trastornos del sueño en la menopausia: estrategias desde la Medicina del Estilo de Vida | Celina Micali (Argentina)
- Más allá de los pilares: determinantes sociales, control percibido y cambio de comportamiento | IMaria Miron (México)
- Síndrome do Estilo de Vida Ruim | Bruno Colontoni (Brasil)

PROVA DE CERTIFICAÇÃO

DIA 22/10

Quinta-feira
Andar 3, Sala 1



◆ **ACESSE A**
TRADUÇÃO
SIMULTÂNEA
◆ **do ConectaMEV** ◆



Corrida & Caminhada

MEV RUN SP

07:00



DIA 23/10

SEXTA-FEIRA
NO PARQUE DO IBIRAPUERA
PORTÃO 9

nos vemos lá!



FESTA Oficial

Omalley's Bar
(Alameda Itu, 1529 –
Jardim Paulista)
R\$80

as nossas
MEMÓRIAS
continuam
acontecendo no
agora

**Nossas fotos já estão
disponíveis no drive!**

Marca a gente!
[@cbmev.org.br](https://www.cbmev.org.br)

ESCANEIE O QR CODE E CONFIRA.





Seja Membro

Conheça nossa nova
área do membros,
mais de 300h de aulas
gravadas e conteúdos
novos ao vivo toda
semana

**Acesse o link da nossa
bio do instagram**



Patrocínio Diamante:



Realização:



Patrocínio Prata:



Patrocínio Bronze:



Organização:

