



23  
MAIO

XVI FORUM MYOS

## Fibromialgia e Encefalomielite Miálgica / Síndrome de Fadiga Crónica: VIVER COM DOR E FADIGA CRÓNICA

PROGRAMA

14h30 | Receção dos participantes

15h00 | Sessão de Abertura

15h10 | Compreender gerir e viver bem com Fibromialgia

*Dra.<sup>a</sup> Graça Mesquita (Anestesiologista, Unidade de Dor do Hospital de Sto. António dos Capuchos)*

15h30 | A vida não fica em espera: O papel da Psicologia da Dor no acompanhamento de pessoas com Fibromialgia

*Dra.<sup>a</sup> Maria José Ramalho (Psicóloga, Unidade de Dor do Hospital de São Bernardo, em Setúbal)*

15h50 | Sessão de Perguntas

16h10 | Pausa, movimento e respiração

*Patrícia Guerreiro (Professora de Yoga)*

16h30 | Viver com energia limitada: estratégias práticas para o dia a dia sem agravar os sintomas

*Enf.<sup>a</sup> Vânia Maria Ribeiro (Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação na ULS do Ave)*

17h00 | Sessão de Perguntas

17h10 | Lanche de convívio e comemoração do 23º Aniversário da Myos

*Painel Dor Crónica*

*Painel Fadiga Crónica*

**Inscrições até 20 de Maio de 2026**

Participação **GRATUITA** mas é obrigatória inscrição prévia no seguinte formulário: [bit.ly/forumMyos26](https://bit.ly/forumMyos26)

**Local:** Auditório Avenidas - Um Teatro em Cada Bairro  
Rua Alberto de Sousa, nº 10A, 1600-201 Lisboa

Apoio:

