

FICHA TÉCNICA

INTRODUÇÃO À MEDICINA DO SONO



PROFISSIONAIS
DE SAÚDE

INTRODUÇÃO À MEDICINA DO SONO

PORQUÊ FALAR SOBRE SONO?

O sono apesar de ser um fenómeno universal consegue ser um dos menos conhecidos e mais desprezados. Prova disso é o facto da Organização Mundial da Saúde ter declarado a privação do sono uma epidemia de saúde pública. O sono insuficiente e de má qualidade é um problema da sociedade moderna e pode dever-se a vários fatores, incluindo distúrbios do sono, condições médicas e de saúde mental. Os problemas de sono afetam todas as faixas etárias, e o seu impacto é transversal. Por isso, atuar sobre o sono de alguém é ter a capacidade de melhorar as suas aptidões mentais, emocionais e sociais para a sua vida pessoal e profissional.

SABIA QUE

62%

dos adultos em todo o mundo dizem que não dormem tão bem quanto gostariam.

INTRODUÇÃO À MEDICINA DO SONO

O Workshop de "Introdução à Medicina do Sono" foi construído para qualquer **profissional de saúde ou estudante** da área que pretenda ter o primeiro contacto com este campo do saber.

A primeira parte, focada no "sono normal" permitirá aos participantes darem os primeiros passos na área através da fisiologia do sono e da compreensão das expectáveis mudanças do sono ao longo do ciclo de vida. Numa segunda fase, navegaremos em conjunto pelos meandros dos principais e mais prevalentes distúrbios do sono, aprendendo a reconhecer sinais e sintomas, como encaminhar para uma consulta do sono e, claro, de que forma podemos atuar na prevenção destas doenças.

TIPOS DE CONTEÚDO



Quiz

*O desafio
Mito ou facto:
eis a questão!*



Q&A

*Espaço para
esclarecer
dúvidas e
partilhar
experiências*



Vídeo

*Há slides, mas
conteúdo em
vídeo também!*

INTRODUÇÃO À MEDICINA DO SONO

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- 1 Como é que o mundo dorme?
Epidemiologia
- 2 Mitos sobre sono
Quiz
- 3 Porque dormimos?
Fisiologia do sono
- 4 Ritmos circadianos
Cronotipos
- 5 O sono ao longo da vida
Do bebé ao idoso
- 6 Distúrbios do sono
Quando nem tudo corre bem...
- 7 Exames e consulta do sono
Como encaminhar?
- 8 Higiene do sono
Como prevenir distúrbios do sono?

INTRODUÇÃO À MEDICINA DO SONO

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- Compreender a problemática e as consequências da falta de sono
- Conhecer as funções e fisiologia do sono
- Aprender os padrões de sono normais ao longo da vida
- Conhecer os principais grupos de distúrbios do sono
- Aprender a reconhecer sinais e sintomas de distúrbios do sono
- Conhecer medidas de higiene do sono.

DESTINATÁRIOS

Qualquer profissional de saúde que queira ter noções básicas sobre medicina do sono.

- Nutricionistas
- Fisioterapeutas
- Cardiopneumologistas
- Neurofisiologistas
- Enfermeiros
- Médicos
- Farmacêuticos
- Recém-licenciados
- Estudantes na área da saúde
- Outros



Bruna Reis

Técnica de cardiopneumologia no Hospital da Luz, Sleeplab e Clínica Teresa Rebelo Pinto.

Expert Somnologist
Technologist – ESRS
certification.

Mestre em Medicina do Sono pela Universidade Europeia de Madrid e Pós-Graduada em Psicologia do Sono pela Faculdade de Ciências Humanas – Universidade Católica Portuguesa.

Sofia Rebocho

Técnica de cardiopneumologia na CUF Tejo.

*Expert Somnologist
Technologist – ESRS
certification.*

Mestre em Ciências do Sono pela Faculdade de Medicina de Lisboa.



O QUE DISSERAM NAS EDIÇÕES ANTERIORES...

"Superaram as expectativas, foi muito bom aprender sobre a base do sono com duas profissionais que lidam diariamente com este tema e têm muitas histórias e experiências para partilhar, para além da teoria!"

"De realçar a clareza e simplicidade com que os temas são falados. Não se tornam maçadores ou aborrecidos e considero isto um ponto extremamente positivo!"

"Achei esta formação muito completa!"

"Excelente conteúdo, bem explícito e acessível, com muita informação, parabéns pelo trabalho!"

INTRODUÇÃO À MEDICINA DO SONO

DURAÇÃO

4 horas (9h-13h)

FORMATO

Online

3.ª EDIÇÃO

11 de maio de 2024

CONTACTO

oteumalesonopodcast@gmail.com

EXTRAS

Desconto na loja online e formações futuras.

VALOR

80€ (*early bird*) / 95€



EARLY BIRD

Todos os participantes que se inscreverem até dia 20 de abril usufruem do valor de inscrição antecipada. Para mais informações, consultar o site www.oteumalesono.pt ou enviar e-mail para oteumalesonopodcast@gmail.com.



oteumalesonopodcast@gmail.com



[@oteumalesono](https://www.instagram.com/oteumalesono)

o teu mal é
Sono

UM PROJETO PARA QUEM NASCEU A DORMIR, MAS QUE NADA SABE SOBRE SONO.

O PROJETO

O teu mal é sono surgiu em 2020, em plena pandemia, quando ao nos depararmos com a clínica fechada e impedidas de atuar no diagnóstico de distúrbios do sono, decidimos fazer algo para os prevenir, fomentando a literacia do sono junto do público em geral.

PODCAST

O podcast conta com 5 temporadas perfazendo 52 episódios lançados quinzenalmente, abordando várias temáticas relacionadas com o sono com a participação de convidados.

PRÉMIOS



Em outubro de 2021, o teu mal é sono venceu o 1.º prémio de melhor podcast do ano na categoria de ciência, tecnologia e educação.

DIÁRIO DO SONO

Em novembro de 2021, lançámos o primeiro diário do sono português numa edição limitada de 1000 unidades.

O QUE FAZEMOS

Mantendo como pilar a literacia do sono dedicamo-nos à criação de conteúdo científico quer em formato de podcast e posts no instagram, mas também em palestras e workshops para escolas, empresas e público em geral.

CLIENTES

blanky Emma® Perrigo dyson prio  grupo primavera
A Cegid Company

“If sleep does not provide a remarkable set of benefits, then it's the biggest mistake the evolutionary process has ever made”.

Matthew Walker



WWW.OTEUMALESONO.PT

o teu mal é

Sono

WWW.OTEUMALESONO.PT