

o teu mal é

**Sono**

CATÁLOGO FORMATIVO 2024

# WORKSHOPS CORPORATIVOS

EMPRESAS

[WWW.OTEUMALESONO.PT](http://WWW.OTEUMALESONO.PT)

# 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 7 temporadas perfazendo 70 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

Perrigo

dyson

prio



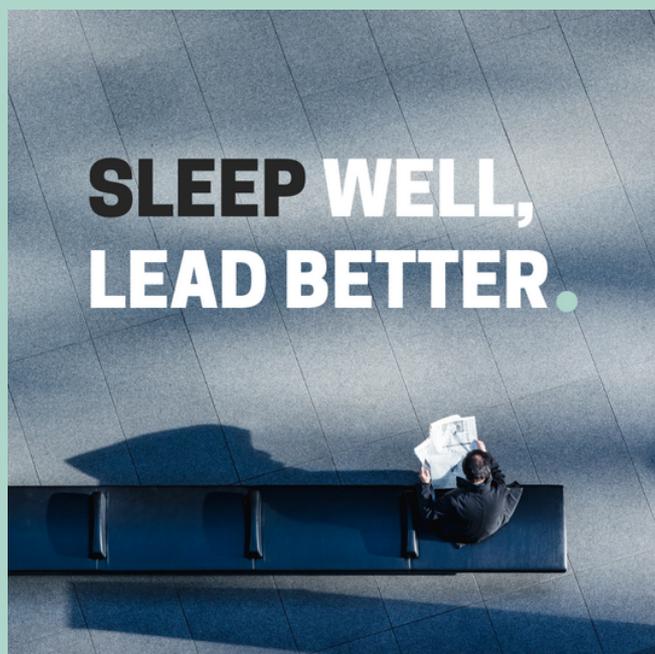
grupo  
primavera  
A Cegid Company

# CATÁLOGO FORMATIVO 2024

CONHEÇA OS DETALHES



**SLEEP IS YOUR  
SUPERPOWER.**



**SLEEP WELL,  
LEAD BETTER.**



**TRABALHO  
POR TURNOS.**  
COMO DORMIR MELHOR?

o teu mal é  
**Sono**



**SLEEP IS YOUR  
SUPERPOWER.**



# PROGRAMA

Sleep is your superpower.

---

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- 1 Como é que o mundo dorme?  
*Epidemiologia*
- 2 Porque dormimos?  
*Funções do sono*
- 3 Ritmos circadianos  
*Cronotipos*
- 4 Distúrbios do sono  
*Quando nem tudo corre bem...*
- 5 Higiene do sono  
*Como prevenir distúrbios do sono?*

### PÚBLICO-ALVO

Todos os colaboradores independentemente da sua função. Este é o nosso workshop mais geral e sobre conceitos básicos do sono onde exploramos de que forma podemos usar o sono como uma ferramenta em contexto profissional e pessoal!



**SLEEP WELL,  
LEAD BETTER.**



# PROGRAMA

Sleep well, lead better.



## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- 1 A importância do sono
- 2 Os perigos da privação de sono
- 3 Os cronotipos
- 4 Sono, produtividade e povernaps
- 5 Porque é que dormir é bom (para o) negócio?
- 6 Custos económicos do sono insuficiente
- 7 Recomendações práticas para líderes e equipas
- 8 Sinais de alerta e higiene do sono

### PÚBLICO-ALVO

Para todos os trabalhadores com cargos de liderança e de chefia. Este é o workshop que explora as complexas relações do trabalho, sono e liderança, onde analisamos diferentes culturas de sono nas empresas e aprendemos com os líderes mundiais que já dormem bem para liderar melhor!



# TRABALHO POR TURNOS.

COMO DORMIR MELHOR?

# PROGRAMA

## Trabalho por turnos: como dormir melhor?



### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- 1 O trabalho por turnos no mundo
- 2 Porque é que dormimos?
- 3 Ritmos e cronotipos
- 4 Trabalho por turnos: definição, tipos e consequências
- 5 Dicas práticas organizacionais
- 6 Dicas práticas individuais
- 7 Sinais de alerta e higiene do sono

#### PÚBLICO-ALVO

Para todos os trabalhadores por turnos que, sendo uma população de risco para distúrbios do sono, terão neste workshop oportunidade de munir-se da informação e estratégias práticas necessárias para evitar erros durante turnos e recuperar o seu descanso fora deles.



# CATÁLOGO FORMATIVO 2024

## OUTRAS INFORMAÇÕES



Todos os workshops podem ser personalizados de acordo com as necessidades de cada empresa e serão orçamentados de acordo com o formato pretendido (presencial/remoto), duração, número de participantes, com ou sem gravação, etc.

Dependendo da duração definida, o workshop pode ainda ser personalizado com diferentes tipos de conteúdo.

Dispomos ainda de packs especiais “workshop + diários do sono” ou “workshop + livros” para oferta aos colaboradores, com valores sob consulta.

### TIPOS DE CONTEÚDO



Quiz



Vídeo



Q&A



Questionário

### PACKS

- 1 Workshop + Diário do sono
- 2 Workshop + Livro



**“Everyone is looking for any possible edge they can get – sleep is that edge”**

**Mark Rosekind**  
Sleep expert in NASA and US Olympic athletes

