

2.ª EDIÇÃO

BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA.

O TEU MAL É SONO

25 e 26 maio 2024

www.oteumalesono.pt



sobre nós.

O PROJETO

O *teu mal é sono* surgiu em 2020 com o objetivo de fomentar a literacia do sono junto do público em geral. Dedicamo-nos à criação de conteúdo científico nas redes sociais, podcast, mas também em palestras e workshops para escolas e empresas.

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 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 2021 lançámos o primeiro diário do sono português numa edição limitada de 2000 unidades.

LIVRO

Em 2023 lançámos o nosso primeiro livro chamado "o teu mal é sono" com a Editorial Presença, chancela Manuscrito.

CLIENTES

BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA.



blanky

Perrigo

dyson

prio

PL
MJ
Transformative
Legal Experts

CELFOCUS



grupo
primavera
A Cegid Company

BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA



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.

Pós-Graduada em Psicologia do Sono pela Faculdade de Ciências Humanas - Universidade Católica Portuguesa.

Sofia Rebocho

Técnica de cardiopneumologia na CUF Tejo.

Expert Somnologist Technologists
- ESRS certification.

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



BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA

O QUE É?

O Bootcamp de estadiamento de polissonografia foi criado para todos aqueles que estão a dar os primeiros passos na medicina do sono e que desejam iniciar a aprendizagem de estadiamento polissonográfico para a sua prática clínica. É um programa com uma forte **componente prática e interativa** com o intuito de capacitar todos os participantes a analisar eletroencefalografia, eventos respiratórios e motores durante o sono.

BENEFÍCIOS PARA O PARTICIPANTE

No final do programa, os participantes terão as bases para iniciar o estadiamento de polissonografia níveis I, II e III estando capacitados com as principais competências técnicas necessárias à função. Os participantes serão capazes de:

- Analisar registos eletroencefalográficos em adultos com e sem alterações patológicas.
- Detetar e classificar eventos respiratórios e motores durante o sono.
- Discernir os principais artefactos da polissonografia.
- Analisar criticamente gráficos-resumo da polissonografia.
- Utilizar as principais ferramentas do software Noxturnal para análise de polissonografias.
- Consolidar conhecimentos para a certificação da ESRS.

O QUE ESPERAR?

O Bootcamp foi concebido para ser um espaço de **aprendizagem imersiva** com vários exercícios práticos no papel, quadro e computador, dinâmicas de grupo e discussões de casos em salas temáticas. É um curso que requer intensa participação e que não vai deixar ninguém para trás! Veja como foi a 1.ª edição [**aqui!**](#)

BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA

O QUE INCLUI?

- 12 horas de formação imersiva
- 3 coffee-breaks e 1 lunch box
- Kit participante
- Software Noxturnal
- Certificado de participação

- Tote bag exclusivo
- Diário do sono
- E outras surpresas!

KIT PARTICIPANTE!



QUE MATERIAL É NECESSÁRIO?

Computador com sistema operativo Windows, espaço para instalação do software noxturnal e rato.

COMO POSSO CANDIDATAR-ME?

A inscrição no Bootcamp realiza-se através de candidatura com o preenchimento deste **formulário**. Após a receção da candidatura, o candidato será contactado via e-mail **no prazo de 5 dias úteis** com confirmação da inscrição, informações adicionais e dados de pagamento. A realização do Bootcamp está pendente da verificação de um mínimo de 10 inscritos.

BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA

PÚBLICO-ALVO

Profissionais de saúde a iniciar especialização em medicina do sono, sem experiência em polissonografia (ou apenas com experiência em PSG nível III).

DATA

25 e 26 de maio de 2024

DURAÇÃO

12 horas

LOCAL

Kube Coworking
R. do Centro Cultural 27A, Lisboa

VAGAS

16 participantes

SESSÕES ONE TO ONE*

2h por 140€ (4 vagas)

CANDIDATURAS

Até 15/04: 360€

EARLY BIRD

Depois de 15/04: 420€

KUBE



Sessões privadas (opcionais) com uma das formadoras para realização de 1 caso prático completo.

*Candidatura obrigatória e com vagas limitadas.

[QUERO CANDIDATAR-ME!](#)

BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA.

PROGRAMA

(programa provisório sujeito a alterações)

DIA 1

MANHÃ (9-13H)

Iniciação à eletroencefalografia

Origem do EEG e fenomenologia

Ritmos cerebrais

Exercício: *Identifica o ritmo!*

Grafoelementos do sono

Exercício: *Caça aos grafoelementos!*

Coffe-Break (11-11:20h)

Critérios de EEG em adultos

Fases do sono, critérios e artefactos

Exercício prático: *Identifica a época!*

Almoço (13:00-14:00h)

TARDE (14-18H)

Critérios respiratórios e de movimento

Critérios de estadiamento

Exercício prático: *Identifica os eventos!*

Coffe-Break (15:00h-15:20h)

Apresentação do Noxturnal

Casos práticos: vamos estadiar?

Caso-exemplo e relatório

Caso prático 1: mãos à obra!

DIA 2

MANHÃ (9-13H)

Casos práticos: vamos estadiar?

Caso prático 2: mãos à obra!

Interpretação relatório final

Coffe-Break (11:00h-11:20h)

Quiz final

TARDE (OPCIONAL)

Sessões *one to one**

*Inscrição obrigatória e com vagas limitadas.

HIGHLIGHTS DA 1.ª EDIÇÃO



BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA.



1.ª EDIÇÃO

BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA.

O TEU MAL É SONO

Muito agradável, esclarecedor e formadoras muito acessíveis e prestáveis. Excelente.

Excelente organização, fácil compreensão com técnicas de ensino cativantes. Muito intenso para o tempo de curso, mas mais extenso seria mais “pesado”. Parabéns!

Ótimo momento de partilha. Denso mas perceptível e prático. Muita componente prática. Boa disposição e ótima interação com momentos diferentes durante os 2 dias. Dando vontade de ficar mais tempo.

*Muito bom!!
Uma formação inovadora!*



1.ª EDIÇÃO

BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA.

O TEU MAL É SONO

A Bruna e a Sofia são claramente muito competentes, e são capazes de partilhar os seus conhecimentos de forma muito profissional, e também divertida. Aprendi imenso. Se fizerem níveis seguintes irei participar de certeza! Muito obrigada.

A dinâmica dos exercícios práticos foi ótima, obrigando-nos a aplicar imediatamente o que aprendemos no final de cada parte teórica.

Foi excelente, todos os conteúdos foram pertinentes e a velocidade e detalhe eram ajustados às nossas dúvidas!

Dinâmico e útil, o necessário para quem quer começar nesta área.



BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE **POLISSONOGRRAFIA**

O TEU MAL É SONO



Parceiros

GASOXMED+


ResMed

 **Kübe**
COWORKING