

5.ª EDIÇÃO

BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA.

O TEU MAL É SONO

7 e 8 fevereiro 2026

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 8 temporadas perfazendo 90 episódios lançados mensalmente, abordando várias temáticas relacionadas com o sono com a participação de convidados.

PRÉMIOS



Em 2021, o teu mal é sono venceu o 1º 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

blanky

Perrigo

dyson

prio

wells

MINICLIP
PLAY GAMES

CELFOCUS



grupo
primavera
A Cegid Company

IKEA

BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA.



BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE **POLISSONOGRAFIA**



Bruna Reis

Técnica de cardiopneumologia.

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.

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 10 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

7 e 8 fevereiro 2026

DURAÇÃO

12 horas

LOCAL

Kube Coworking
R. do Centro Cultural 27A, Lisboa

VAGAS

25 participantes (máx)

SESSÕES ONE TO ONE*

2h por 140€ (4 vagas)

CANDIDATURAS

Até 31/12: 450€

EARLY BIRD



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



*Candidatura obrigatória e com vagas limitadas.

Depois de 31/12: 490€

QUERO CANDIDATAR-ME!

BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRÁFIA.

PROGRAMA

(programa provisório sujeito a alterações)

DIA 1

MANHÃ (9-13H)

Iniciação à eletroencefalografia

Origem do EEG e fenomologia

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 DE EDIÇÕES ANTERIORES



BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA.



TESTEMUNHOS EDIÇÕES ANTERIORES



Organização, dinâmica e praticabilidade exemplar. Destaco o elevado nível de conhecimento das formadoras e a capacidade de **simplicar processos** e raciocínios associados à leitura e interpretação dos estudos do sono.

Ótimo ambiente também ao nível da multidisciplinaridade que promove a partilha de experiências. Não esquecendo também outros exames da área da Medicina do Sono que são abordados de forma muito prática. Sublinho a **constante vertente hands-on** que é incutida na formação tornando a **aprendizagem muito mais eficaz**. Recomendo vivamente.

BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE POLISSONOGRAFIA.



Carlos Figueiredo

Pneumologista



Inês

Técnica de Cardiopneumologia

Para mim o Bootcamp de Estadiamento de Polissonografia é **serviço público!** Foram dois dias com uma imensa partilha e consolidação de conhecimentos, o **dinamismo** e o **ritmo certo**, super bem organizado em termos teóricos e práticos e um grande desbloqueador de “nós” para quem quer começar ou continuar a a estudiar exames do sono.

BOOTCAMP DE ESTADIAMENTO DE **POLISSONOGRAFIA**.

O TEU MAL É SONO



www.oteumalesono.pt