

**CURSO INTENSIVO**

**O sono e as suas perturbações: da  
prática clínica à investigação**

Formato presencial  
De 14 a 29 de março de 2025

**Proteção de Dados:**

Os dados pessoais recolhidos para a inscrição no curso são processados em concordância rigorosa com a legislação europeia de proteção de dados e de acordo com a política de privacidade do ISPUP e a [política de privacidade do Curso Intensivo](#).

## Curso intensivo

# O sono e as suas perturbações: da prática clínica à investigação – 1.ª Edição

Formato presencial – De 14/03/2025 a 29/03/2025

O presente curso tem como objetivo principal promover a aquisição de conhecimentos específicos sobre a fisiologia, neurofisiologia e semiologia do sono normal, bem como as diferentes patologias de sono e comorbilidades mais frequentemente associadas, que permitam aos formandos melhorar a prática clínica e aperfeiçoar o desenvolvimento de planos de investigação e intervenção na comunidade.

## O sono e as suas perturbações

### Objetivos do curso:

1. Adquirir conhecimentos básicos sobre sono e as diferentes vertentes e abrangência da Medicina do Sono;
2. Conhecer a epidemiologia das perturbações do sono;
3. Identificar as diferentes formas de avaliação do sono: semiologia clínica, exames complementares de diagnóstico e instrumentos validados para a população Portuguesa;
4. Conhecer as principais perturbações do sono e as respetivas opções terapêuticas;
5. Identificar os principais determinantes do sono e *outcomes* em saúde;
6. Discutir a sua relevância em termos de Saúde Pública e possíveis abordagens de intervenção na comunidade.

## Curso intensivo

# O sono e as suas perturbações: da prática clínica à investigação – 1.ª Edição

Formato presencial – De 14/03/2025 a 29/03/2025

### Responsáveis pelo curso:



#### Ana Henriques

Investigadora Doutorada da EPIUnit – ISPUP (Unidade I&D);  
Investigadora do Laboratório “Adversidade social e desigualdades em saúde” integrado no ITR – Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional;  
Mestrado Integrado em Psicologia, Doutoramento em Saúde Pública.

---



#### Ana Rute Costa

Investigadora Doutorada da EPIUnit – ISPUP (Unidade I&D);  
Investigadora do Laboratório “Défice cognitivo associado a doenças do sistema nervoso”, integrado no ITR – Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional;  
Licenciatura em Psicologia, Mestrado em Epidemiologia,  
Doutoramento em Saúde Pública.

---



#### Marta Gonçalves

Coordenadora do Centro de Medicina do Sono e do Departamento de Psiquiatria do Hospital CUF-Porto;  
Competência em Medicina do Sono (Ordem dos Médicos) e Título Europeu em Medicina do Sono (*European Sleep Research Society*);  
Investigadora Doutorada da EPIUnit – ISPUP (Unidade I&D);  
Licenciatura em Medicina, Mestrado em Psiquiatria e Saúde Mental,  
Doutoramento em Saúde Pública.

## **Curso intensivo**

# **O sono e as suas perturbações: da prática clínica à investigação – 1.ª Edição**

**Formato presencial – De 14/03/2025 a 29/03/2025**

### **Público-alvo:**

Estudantes e profissionais de saúde que tenham interesse sobre o sono e as suas principais patologias, contemplando não só a prática clínica como também a investigação.

### **Formato do curso:**

Presencial.

### **Duração e Horário:**

6 sessões com total de 24 horas de contacto.

Sextas-feiras: 16h-20h (14, 21 e 28/03)

Sábados: 9h30-13h30 (15, 22 e 29/03)

### **Certificado de participação:**

Será emitido um certificado de participação para os inscritos no curso com a descrição do número de horas de formação, desde que assistam, no mínimo, a 75% do total de horas do curso (18 horas).

### **Inscrição:**

Número mínimo: 14 participantes.

Número máximo: 30 participantes.

A seleção será efetuada por ordem de inscrição.

### **Taxa de inscrição:** 250€

Será aplicado um valor reduzido (20%) a colaboradores do ISPUP, estudantes de cursos de especialização em Saúde Pública, estudantes e antigos alunos da Universidade do Porto, mediante a apresentação do respetivo comprovativo para o email [curso@ispup.up.pt](mailto:curso@ispup.up.pt).

### **Data limite para inscrição e pagamento:**

14 de fevereiro de 2025

### **Cancelamento e devolução:**

Em caso de desistência até 2 dias úteis antes do início do curso, serão devolvidos 50% da taxa de inscrição. Após essa data, não será realizada a devolução do pagamento.

## Curso intensivo

# O sono e as suas perturbações: da prática clínica à investigação – 1.ª Edição

Formato presencial – De 14/03/2025 a 29/03/2025

## Programa

### 1.ª Sessão | Introdução

Local: Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

HORÁRIO	CONTEÚDO
14-03-2025 16h00 – 18h00	Noções gerais sobre o sono Sono ao longo das diferentes fases da vida
<b>Intervalo</b>	
14-03-2025 18h15 – 20h00	Classificação das perturbações do sono Epidemiologia do sono

### 2.ª Sessão | Semiologia clínica e instrumentos de avaliação do sono

Local: Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

HORÁRIO	CONTEÚDO
15-03-2025 09h30 – 11h30	Semiologia clínica Exames complementares de diagnóstico em Medicina do Sono
<b>Intervalo</b>	
15-03-2025 11h45 – 13h30	Instrumentos validados para a população Portuguesa

## Curso intensivo

# O sono e as suas perturbações: da prática clínica à investigação – 1.ª Edição

Formato presencial – De 14/03/2025 a 29/03/2025

## Programa

### 3.ª Sessão | Perturbações do sono e respetivas opções terapêuticas

Local: Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

HORÁRIO	CONTEÚDO
21-03-2025 16h00 – 18h00	Insónia: do diagnóstico às regras gerais de tratamento
<b>Intervalo</b>	
21-03-2025 18h15 – 20h00	Sonolência excessiva: avaliação clínica, exames complementares e diagnósticos diferenciais

### 4.ª Sessão | Perturbações do sono e respetivas opções terapêuticas

Local: Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

HORÁRIO	CONTEÚDO
22-03-2025 09h30 – 11h30	Perturbações do ritmo circadiano: como identificar e tratar Parassónias: diagnósticos diferenciais e opções terapêuticas
<b>Intervalo</b>	
22-03-2025 11h45 – 13h30	Apresentação e discussão de casos clínicos

## Curso intensivo

# O sono e as suas perturbações: da prática clínica à investigação – 1.ª Edição

Formato presencial – De 14/03/2025 a 29/03/2025

## Programa

### 5.ª Sessão | Sono e Saúde Pública: o que nos diz a evidência?

Local: Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

HORÁRIO	CONTEÚDO
28-03-2025 16h00 – 18h00	Determinantes e principais <i>outcomes</i> em saúde
<b>Intervalo</b>	
28-03-2025 18h15 – 20h00	Possíveis abordagens de intervenção na comunidade Sono, Saúde Pública e políticas de saúde: presente e futuro

### 6.ª Sessão | Prática clínica

Local: Centro de Medicina de Sono do Hospital CUF-Porto

HORÁRIO	CONTEÚDO
29-03-2025 09h30 – 11h30	Visita ao Centro de Medicina do Sono do Hospital CUF-Porto Observação da montagem de uma polissonografia Normas e critérios vigentes à realização do teste de latências múltiplas de sono
<b>Intervalo</b>	
29-03-2025 11h45 – 13h30	Visualização e interpretação de monitorizações actigráficas Exemplos práticos das diferentes patologias do sono com visualização de vídeos elucidativos