

# O Sono na Prática Clínica

CURSO DE INICIAÇÃO

DATA  
**06.04.2024** (SÁBADO)

Clínica  
**TERESA  
REBELO  
PINTO**  
Psicologia & Sono



# DESCRIÇÃO

A Clínica Teresa Rebelo Pinto – Psicologia & Sono é um projeto inovador focado na ligação entre a Saúde Mental e o Sono. Tem como objetivo promover a Psicologia do Sono como área de especialidade, sempre em articulação com outras áreas, adotando uma visão holística da saúde e do desenvolvimento pessoal.

Através deste curso de iniciação, pretende-se que os participantes aprofundem os seus conhecimentos na área do Sono e desenvolvam competências essenciais para aplicar na sua prática clínica, melhorando a resposta que podem dar aos seus clientes.

# DESTINATÁRIOS

Psicólogos, enfermeiros, médicos, terapeutas, fisioterapeutas, técnicos de saúde e outros profissionais de saúde com interesse na área do Sono.

**HORÁRIO** | 9H30 - 13H; 14H - 17H30

**DURAÇÃO** | 7H

**FORMATO** | PRESENCIAL (Av. António Augusto de Aguiar 17, 1050-012 Lisboa)

Clínica  
TERESA  
REBELO  
PINTO  
Psicologia & Sono



# OBJETIVOS E COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

No final deste curso de iniciação, os formandos deverão ser capazes de:

1. Conhecer os mecanismos de regulação e funções do sono;
2. Compreender a importância do sono para as diferentes áreas de vida;
3. Reconhecer a relação entre alterações do sono e diferentes situações clínicas;
4. Identificar os principais distúrbios do sono e seus critérios de diagnóstico;
5. Caracterizar a sintomatologia das diferentes perturbações do sono;
6. Compreender o papel das diferentes áreas de especialidade no sono;
7. Definir qual o tratamento adequado a diferentes situações clínicas
8. Desenvolver estratégias de intervenção precoce e prevenção de distúrbios do sono



# PROGRAMA DO WORKSHOP

**9H30**

Apresentação da Clínica Teresa Rebelo  
Pinto - Psicologia & Sono

Introdução: importância de avaliar o sono  
em todas as áreas clínicas

---

**10H00**

Ritmos e mecanismos de  
regulação do sono ao longo  
do desenvolvimento

---

**PAUSA**

**11H30**

Funções do sono, relação do sono  
com diferentes áreas de vida

Noções gerais sobre distúrbios do sono

---

**13H00 - ALMOÇO**

**14H00**

Avaliação, diagnóstico  
e terapêuticas dos distúrbios de sono

Intervenção de equipas multidisciplinares

---

Clínica  
TERESA  
REBELO  
PINTO  
Psicologia & Sono



# PROGRAMA DO WORKSHOP

**15H00**

Situações clínicas com impacto no sono  
Relação bilateral entre sono e saúde

---

## PAUSA

**16H30**

Qual o papel das diferentes especialidades no sono?  
Estratégias para intervir na prática clínica

Clínica  
TERESA  
REBELO  
PINTO  
Psicologia & Sono



# FORMADORES

## Teresa Rebelo Pinto

**Psicóloga, com mestrado integrado em Psicologia da Educação e pós-graduação em Ciências do Sono. Título de Somnologista pela European Sleep Research Society.**

Fundadora e diretora técnica da Clínica Teresa Rebelo Pinto, onde coordena uma equipa multifacetada que intervém em Psicologia & Sono. Trabalha em equipas multidisciplinares do Sono desde 2007. Aluna do Programa de Doutoramento em Psicologia: Emoções e Bem-Estar (Universidade Católica Portuguesa). Responsável pela consulta de Psicologia do Sono no Hospital da Luz - Torres de Lisboa. Participa regularmente em conferências internacionais, tendo mais de 60 publicações científicas. Integra o corpo docente de vários cursos pós-graduados e é palestrante convidada em empresas e escolas/autarquias (CCP nº F687671/2019).

Coordenou o Projeto Sono Escolas, uma iniciativa de Educação do Sono a nível nacional. Colaboradora do centro de investigação Católica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing. Investe frequentemente na promoção da literacia em saúde mental e sono, através dos meios de comunicação social.

É voluntária e consultora da Associação Nuvem Vitória, pioneira no voluntariado ligado ao sono.



Clínica  
TERESA  
REBELO  
PINTO  
Psicologia & Sono



# FORMADORES

## Hugo Simião

**Psiquiatra no Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira, Somnologista pela European Sleep Research Society, Pós-Graduado em Psicologia do Sono e em Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais, Mestre em Medicina do Sono.**

Colabora no CENC – Centro de Medicina e Sono da Prof. Dr.<sup>a</sup> Teresa Paiva e no Instituto do Sono e Medicina Dentária. É assistente convidado na Unidade Curricular de Introdução à Saúde Mental no Mestrado Integrado em Medicina da Universidade da Madeira. Na Clínica Teresa Rebelo Pinto faz a ligação entre a saúde mental e o sono, tanto em consulta como colaborando nos programas de formação profissional e para empresas.

É membro da Associação Portuguesa de Sono, da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, da European Sleep Research Society e da World Sleep Society.

Tem também o Certificado de Competências Pedagógicas. Tem tido várias formações, incluindo no campo da psicoterapia, medicina do sono, psicoterapia cognitivo-comportamental para a insónia, psicofarmacologia e neuropsiquiatria. Autor de diversas publicações em revistas e reuniões científicas, nacionais e internacionais. Experiência como responsável pela consulta de insónia crónica no Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental e como assistente convidado em aulas sobre temas diversos em cursos universitários pré e pós graduados.



Clínica  
TERESA  
REBELO  
PINTO  
Psicologia & Sono



# CONTACTOS

911 155 125 | 217 970 369

INFO@PSICOLOGIADOSONO.COM

WWW.PSICOLOGIADOSONO.COM



@CLINICATERESAREBELOPINTO



@CLINICAPSICOLOGIADOSONO



LINKEDIN.COM/COMPANY/CL%C3%ADNICA-TERESA-REBELO-PINTO/ABOUT/

Clínica  
TERESA  
REBELO  
PINTO  
Psicología & Sono

