

**Datas:** 7 a 9 de Maio de 2026

**Local:** Escola Superior de Saúde Atlântica - Edifício Afonso Barros

Data	Horário	Conteúdo
7 de Maio 2026 5 <sup>ª</sup> f	14.30h	<b>Parte 1. Conceitos Básicos</b> Conceitos e importância do Sono (Sono humano normal: o que é o sono? Porque dormimos? O que acontece durante o sono?); Ontogenia do Sono (duração e alterações ao longo da vida)
	15.30h	<b>Parte 2. Fisiologia do Sono</b> Processos circadianos/homeostáticos do sono e a sua influência nos ritmos e no sono
	<b>Intervalo (16.30h às 16.45h)</b>	
	16.45h	<b>Parte 3. A importância do Sono em contexto clínico</b> Perturbações do sono; o Sono e a Fisioterapia
	17.45h	<b>Parte 4. Interação Sono e Sistemas</b> A relação do sono com a dor, com o processo de cicatrização e reparação tecidual, com os sistemas cardiovascular e respiratório, com os sistemas endócrino, sexual, cognitivo, com a memória e o humor
<b>final do dia: 19h</b>		

8 de Maio 2026 6 <sup>ª</sup> f	14.30h	<b>Parte 5. Avaliação Subjectiva do Sono</b> Avaliação do Sono do utente (medidas subjectivas da saúde do sono e <i>higiene do sono</i> ) <i>Wearable devices</i> (medidas subjectivas ou objectivas?)
	15.30h	<b>Avaliação Objectiva do Sono</b> Polissonografia, actigrafia, oximetria e polígrafo respiratório Compressão e utilização na prática clínica
	<b>Intervalo (16.30h às 16.45h)</b>	
	16.45h	<b>Parte 6. Insónia</b> Conceito, prevalência, fisiopatologia, avaliação, tratamento não farmacológico Estudo de caso
	17.45h	<b>Parte 7. Síndrome das Pernas Inquietas e Distúrbios do movimento relacionados com o sono</b> Conceito, prevalência, fisiopatologia, avaliação, intervenção não farmacológica Estudo de caso
<b>final do dia: 19h</b>		

9 de Maio 2026 sábado	8h	<b>Parte 8. Bruxismo relacionado com o Sono</b> Conceito, prevalência, fisiopatologia, avaliação, tratamento não farmacológico Estudo de caso
	9h	<b>Parte 9. Distúrbios do ritmo circadiano</b> Conceito, prevalência, fisiopatologia, avaliação, tratamento não farmacológico Estudo de caso
	<b>Intervalo (10h às 10.15h)</b>	
	10.15h	<b>Parte 10. Distúrbios respiratórias do Sono: Apneia Obstrutiva do Sono (I)</b> Conceito, prevalência, fisiopatologia, endótipos e fenótipos clínicos
	11.15h	<b>Parte 11. Distúrbios respiratórias do Sono: Apneia Obstrutiva do Sono (II)</b> Questionários e Escalas de avaliação; interpretação de medidas objectivas
	<b>Almoço (12.15h às 14h)</b>	
	14h	<b>Parte 12. Distúrbios respiratórias do Sono: Apneia Obstrutiva do Sono (III)</b> Tratamento não farmacológico; estudo de caso
	15h	<b>Parte 13. Distúrbios respiratórias do Sono: roncopatia, síndrome de hipoventilação da obesidade e síndrome da via aérea superior</b> Conceito, prevalência, fisiopatologia, tratamento não farmacológico Estudo de caso
<b>Intervalo (16h às 16.15h)</b>		
	16.15h	<b>Parte 14. Distúrbios respiratórias do Sono: Apneia Central do Sono</b> Conceito, prevalência, fisiopatologia, tratamento não farmacológico Estudo de caso
	17.15h	<b>Parte 15. Revisão: Árvore de Decisão do Sono</b> Síntese final
<b>final do dia: 18h</b>		