

## CURSO ONLINE – V CAPACITAÇÃO EM PSICOLOGIA DO SONO

O curso compreende 6 módulos direcionados a profissionais com Graduação em Psicologia e com interesse na área do sono. Os professores convidados possuem vasta experiência na área da Ciência do Sono e promovem a relevância do(a) psicólogo(a) nas intervenções, tratamento e prevenção dos distúrbios de sono.

### Objetivos do Curso:

- Ressaltar a relação entre sono e saúde mental
- Discutir os mecanismos psicossociais e os processos do sono nas diferentes fases do ciclo da vida
- Apresentar as principais abordagens e técnicas psicológicas no manejo clínico dos distúrbios de sono

### Detalhes do Curso:

**Coordenação:** Dra. Ligia Lucchesi

**Corpo Docente:** sujeito a alteração

Cristina Frange - Fisioterapeuta, com Doutorado em Ciências da Disciplina de Medicina e Biologia do Sono pelo Departamento de Psicobiologia da Escola Paulista de Medicina e da Universidade Federal de São Paulo.

Erika Treptow - Pneumologista, certificada em Medicina do Sono pela Associação Médica Brasileira, com Pós-doutorado no Departamento de Clínica, Sono e Fisiologia do Exercício do Hospital Albert Michallon do Centre Hospitalier Universitaire de Grenoble.

Fernando Morgadinho - Neurologista, certificado em Medicina do Sono pela Associação Brasileira do Sono, Professor Livre Docente da Disciplina de Neurologia e Neurocirurgia da Universidade Federal de São Paulo.

Gabriel Pires - Biomédico, com Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, Pesquisador do Instituto do Sono.

Glauy Coelho - Psicóloga, certificada em Psicologia do Sono pela Associação Brasileira do Sono, com Mestrado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Gustavo Moreira - Pediatra, certificado em Medicina do Sono pela Associação Médica Brasileira, com Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Helena Hachul - Ginecologista, com Pós-doutorado e Livre-docência pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, Professora da Disciplina Saúde da Mulher da Faculdade de Medicina Albert Einstein.

Ila Linares - Psicóloga, certificada em Psicologia do Sono pela Associação Brasileira do Sono e pela Sociedade Brasileira de Psicologia, com Doutorado em Saúde Mental pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

Katie Almondes - Psicóloga, certificada em Psicologia do Sono pela Associação Brasileira do Sono, Professora Associada do Departamento de Psicologia e da Pós-Graduação em Psicobiologia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Katia de Angelis - Educadora Física e Bióloga, Professora Livre Docente do Departamento de Fisiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Ksdy Sousa - Psicóloga, especialista em Neuropsicologia, certificada em Psicologia do Sono pela Associação Brasileira do Sono, com Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Laura Pires - Psicóloga, certificada em Psicologia do Sono pela Associação Brasileira do Sono, com Pós-doutorado no Laboratório dos Transtornos do Sono e do Humor da Oregon Health Sciences University.

Ligia Lucchesi - Neurofisiologista, especialista em Psiquiatria, com Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Luciane Luna-Mello - Pneumologista, certificada em Medicina do Sono pela Associação Médica Brasileira, com Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Marcelo Csermak - Dentista, especialista em *Mindfulness*, com Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Marcio Zanini - Psiquiatra, certificado em Medicina do Sono pela Associação Médica Brasileira, com Mestrado em Ciências pelo Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo.

Monica Andersen - Biomédica, Professora Associada e Livre Docente da Disciplina de Medicina e Biologia do Sono do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Monica Muller - Psicóloga Clínica, especialista em Análise do Comportamento, com Mestrado em Psicologia pela Universidade de Brasília, Psicóloga do Sono pela Associação Brasileira do Sono.

Paulo Freire - Psicólogo e Psicoterapeuta, Especialista em Psicologia Analítica Junguiana pela Universidade Estadual de Campinas, com Mestrado em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Supervisor do Serviço de Atendimento aos Alunos da Universidade Estadual de Campinas, Analista Bioenergético - Certified Bioenergetic Therapist.

Renata Kraiser - Psicóloga, com Mestrado em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

Rogério Santos-Silva - Biólogo, certificado como *Clinical Sleep Health e Registered Polysomnographic Technologist*, emitidos pelo *Board of Registered Polysomnographic Technologists*, com Pós-doutorado em Medicina e Biologia do Sono pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Sandra Doria - Otorrinolaringologista, certificada em Medicina do Sono pela Associação Médica Brasileira, com Doutorado em Otorrinolaringologia pela Santa Casa de São Paulo, Professora da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo.

**Público-alvo:** Profissionais e estudantes da área da psicologia.

**Metodologia:** Aulas remotas teóricas e teórico-práticas.

**Requisitos para conclusão de curso e certificado:**

- Avaliação por nota: Média mínima final de 7,0 (no caso de falta ou reprovação, haverá provas substitutivas com taxa de R\$100,00 cada, que poderão ser realizadas somente nas datas divulgadas).
- Avaliação por frequência: Mínimo de 75% de frequência

**Carga horária:** 96 horas

**Quando:** de 11/02 a 16/07/2023

**Matrícula:** R\$240,00

**Mensalidades:** R\$4.800,00 (6 mensalidades de R\$800,00 no cartão de crédito ou com 10% de desconto para alunos e ex-alunos de cursos regulares do Instituto do Sono - AFIP).

**Investimento Total:** R\$5.040,00

**Programação Preliminar:**

MÓDULO 1

SÁBADO – 11/02/2023

08h00 - 09h00	Abertura do Curso
09h00 - 12h00	Sono normal
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 15h00	Fisiologia do sono
15h00 - 17h00	Bases neurais do sono

DOMINGO – 12/02/2023

08h00 - 12h00	Privação de sono e suas consequências
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 15h00	Sono e função sexual
15h00 - 17h00	Classificação Internacional Distúrbios de Sono

MÓDULO 2

SÁBADO – 11/03/2023

08h00 - 10h00	Métodos de avaliação do padrão de sono
10h00 - 12h00	Polissonografia: aspectos neurobiológicos e técnicos
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 15h00	Estagiamento do sono e eventos associados
15h00 - 17h00	Aula prática de polissonografia

DOMINGO – 12/03/2023

08h00 - 10h00	Insônia: classificação, fisiopatologia e diagnóstico
10h00 - 12h00	Insônia: tratamento e abordagens distintas
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 17h00	Distúrbios do movimento associados ao sono e parassonias: classificação, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento

MÓDULO 3

SÁBADO – 15/04/2023

08h00 - 10h00	Fisiopatologia, fenótipos e diagnóstico da apneia obstrutiva do sono
10h00 - 12h00	Consequências cardiovasculares e metabólicas dos distúrbios respiratórios de sono
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 15h00	Consequências da apneia obstrutiva do sono: cognição, humor e qualidade de vida

15h00 - 17h00	Tratamentos dos distúrbios respiratórios de sono
---------------	--

DOMINGO – 16/04/2023

08h00 - 10h00	Outros distúrbios de sono
10h00 - 12h00	Discussão de Casos Clínicos (distúrbios de sono em geral)
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 17h00	Prova 1 e correção

SEXTA-FEIRA – 28/04/2023

08h00 - 12h00	Prova 1 (substitutiva)
---------------	------------------------

#### MÓDULO 4

SÁBADO – 20/05/2023

08h00 - 09h00	A importância da Psicologia do Sono: contexto histórico e contribuições clínicas
09h00 - 12h00	Cronobiologia aplicada à Psicologia: avaliação circadiana
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 14h00	Bases do tratamento dos distúrbios de sono
14h00 - 16h00	Sono e condições neurológicas (epilepsia, doenças neuromusculares, acidente vascular cerebral e demências)
16h00 - 17h00	Avaliação subjetiva dos distúrbios de sono - atividade prática (Workshop)

DOMINGO - 21/05/2023

08h00 - 09h00	Sono na mulher
09h00 - 10h00	Abordagem psicológica da adesão ao CPAP
10h00 - 11h00	Habilidades sociais e sono
11h00 - 12h00	Sono e aprendizagem
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 14h00	Desenvolvimento do sono normal em crianças
14h00 - 15h30	Abordagem psicológica do sono dos recém-nascidos e lactentes
15h30 - 17h00	Abordagem psicológica do sono em crianças

#### MÓDULO 5

SÁBADO - 24/06/2023

08h00 - 09h00	Terapia Cognitivo Comportamental (TCC): pressupostos básicos
09h00 - 11h00	Insônia e terapia comportamental cognitiva: TCC I
11h00 - 12h00	Terapia da aceitação e compromisso para insônia: TAC I
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 14h00	<i>Mindfulness</i> como tratamento para insônia
14h00 - 15h00	Controle de estímulo e restrição de sono: discussões e bases da terapia cognitivo comportamental para a insônia
15h00 - 16h00	Aula prática: apneia obstrutiva do sono e adesão ao equipamento de pressão aérea positiva (abordagem inicial, tratamento e seguimento)
16h00 - 17h00	Privação de sono: prejuízos cognitivos

DOMINGO - 25/06/2023

08h00 - 09h00	Sono e envelhecimento
09h00 - 10h00	Transtornos de ansiedade (TAG e TEPT) e sono
10h00 - 11h00	Transtorno depressivo e sono
11h00 - 12h00	Psicofarmacologia e sono
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 14h00	Alterações psicológicas associadas à insônia e à apneia do sono
14h30 - 16h00	Parassonias: manejo clínico
16h00 - 17h00	Sono e hospitalização (casos clínicos)

#### MÓDULO 6

SÁBADO – 15/07/2023

08h00 - 09h00	Monitoramento do sono e uso da tecnologia: implicações clínicas
09h00 - 10h00	Sono e dor
10h00 - 11h00	Trabalhador por turno: efeitos no contexto biopsicossocial
11h00 - 12h00	Sonhos e psicanálise
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 14h00	Relação conjugal e distúrbios de sono
14h00 - 15h30	Terapia sistêmica e sua contribuição para os distúrbios de sono
15h30 - 17:00	Desafios da prática clínica - muito além das técnicas

DOMINGO – 16/07/2023

08h00 - 10h00	Apresentação, discussão e supervisão de casos clínicos I
10h00 - 12h00	Apresentação, discussão e supervisão de casos clínicos II
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 16h00	Prova final e correção
16h00 - 17h00	Contribuição do psicólogo para o tratamento dos distúrbios de sono: - considerações finais e encerramento

SEXTA-FEIRA – 28/07/2023

14h00 - 17h00	Prova final (substitutiva)
---------------	----------------------------

Observação: haverá intervalo de 15 minutos a cada 2 horas de explanação.