

CURSO ON-LINE – PSICOLOGIA DO SONO: CONTRIBUIÇÃO PARA A SAÚDE MENTAL

Desde o início da pandemia da COVID-19, a rotina da população foi alterada para o fechamento de escolas e locais de trabalho, impondo o confinamento doméstico e o isolamento social. A nova rotina de *home office* e *home schooling* e incerteza quanto ao futuro comprometem a saúde mental e a qualidade do sono das pessoas de todas as idades. Este curso se baseia em demonstrar a relevância do acolhimento das queixas de saúde mental e suas associações com os distúrbios de sono.

Objetivos do curso:

- Instrumentalizar os profissionais a acolher e lidar com a saúde mental da população no contexto de pandemia;
- Proporcionar informações e manejo do estresse, ansiedade, depressão e sono.

Detalhes do curso

Coordenação: Dra. Ligia Lucchesi

Corpo Docente: sujeito a alteração

Camila Campanha - Psicóloga, especialista em Neuropsicologia, com doutorado em Distúrbio do Desenvolvimento pela Universidade Presbiteriana Mackenzie.

Glaury 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 (UNIFESP).

Ksdy Souza - Psicóloga, especialista em Neuropsicologia, certificada em Psicologia do Sono pela Associação Brasileira do Sono, com mestrado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

Laura Castro - Psicóloga, especialista em Psicanálise, certificada em Psicologia do Sono pela Associação Brasileira do Sono, com mestrado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

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*.

Marcelo Csermak - Dentista, especialista em *Mindfulness*, com doutorado em Ciências (Medicina do Sono) pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

Público-alvo: Profissionais da área da saúde.

Metodologia: *webinars* interativos.

Carga horária: 8 horas

Quando: 20/09/2020

Matrícula: R\$180,00

Investimento: R\$180,00 (com 10% de desconto para alunos e ex-alunos do Instituto do Sono - AFIP e para o aluno que indicar outro aluno que efetivar matrícula - desconto não cumulativo).

Matrícula + Investimento: R\$360,00

Programação preliminar

09h - 10h	O papel da psicologia do sono diante do cenário atual
10h - 11h	Neurociência e isolamento social: como o cérebro reage?
11h - 12h	Depressão e isolamento social
12h - 13h	Intervalo
13h - 14h	Manejo da ansiedade e do estresse na pandemia
14h - 15h	Saúde mental e sono dos profissionais da saúde
15h - 16h	Sono e sistema familiar: como conciliar?
16h - 17h	Manejo das alterações de sono na pandemia
17h - 18h	<i>Mindfulness</i> , atividade física e relaxamento: alternativas para manutenção da saúde do sono

Observação: Haverá 5 minutos de intervalo a cada 60 minutos de explanação.