

## CURSO ONLINE – V CURSO DE CAPACITAÇÃO EM PSICOLOGIA DO SONO

O curso compreende seis 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, Me. Glaury Coelho e Dra. Ksdy Sousa

**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.

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, Doutoranda em Ciências pelo Departamento de Medicina da Universidade Federal de São Paulo.

Helena Hachul - Ginecologista, com Pós-doutorado em Ciências 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.

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

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

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.

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 (IABSP - IIBA).

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

Rogério Santos-Silva - Biólogo, certificado como Clinical Sleep Health (CCSH) e Registered Polysomnographic Technologist (RPSGT), emitidos pelo Board of Registered Polysomnographic Technologists (BRPT), com Pós-doutorado em Medicina e Biologia do Sono do 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.

**Carga horária:** 102 horas

**Quando:** a definir

**Matrícula:** R\$ 315,00

**Mensalidade:** R\$ 6.300,00 (6 mensalidades de R\$ 1.050,00 no cartão de crédito. Alunos e ex-alunos de cursos regulares do Instituto do Sono, terão 10% de desconto no pagamento parcelado.

**Investimento Total:** R\$ 6.615,00

**Programação Preliminar:**

MÓDULO 1

SÁBADO

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

DOMINGO

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

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

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

08h00 - 10h00	Fisiopatologia, fenótipos e diagnóstico da apneia obstrutiva do sono
10h00 - 12h00	Consequências cardiovasculares e metabólicas dos distúrbios respiratórios do sono
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 15h00	Consequências da apneia obstrutiva do sono: cognição, humor e qualidade de vida
15h00 - 17h00	Tratamentos dos distúrbios respiratórios do sono

DOMINGO

08h00 - 10h00	Outros distúrbios de sono
10h00 - 12h00	Discussão de Casos Clínicos (distúrbios de sono em geral)

12h00 - 13h00	Intervalo
---------------	-----------

SEXTA-FEIRA

08h00 - 10h00	Prova Substitutiva
---------------	--------------------

MÓDULO 4

SÁBADO

08h00 - 09h00	A importância da psicologia do sono; Contexto histórico e contribuições clínicas
09h00 - 11h00	Cronobiologia aplicada à psicologia - avaliação circadiana
11h00 - 13h00	Bases do tratamento dos distúrbios de sono
13h00 - 14h00	Intervalo
14h00 - 16h00	Sono e condições neurológicas (epilepsia, doenças neuromusculares, acidente vascular cerebral e demências)
16h00 - 18h00	Avaliação subjetiva dos distúrbios de sono - atividade prática (Workshop)

DOMINGO

08h00 - 09h00	Sono na mulher
09h00 - 10h00	Sono nos transtornos do neurodesenvolvimento
10h00 - 11h00	Habilidades sociais e sono
11h00 - 12h00	Sono e aprendizagem
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 14h00	Personalidade e distúrbio de sono
14h00 - 16h00	O sono dos bebês: manejo do sono nos recém-nascidos até a primeira infância
16h00 - 18h00	Sono da criança (segunda e terceira infância até adolescência): do diagnóstico ao manejo clínico

MÓDULO 5

SÁBADO

08h00 - 09h00	Terapia cognitivo comportamental: pressupostos básicos
09h00 - 11h00	Insônia e terapia comportamental cognitiva - TCC I
11h00 - 12h00	Terapia da aceitação e compromisso para insônia - TAC I
12h00 - 13h00	<i>Mindfulness</i> como tratamento para insônia
13h00 - 14h00	Intervalo
14h00 - 15h00	Controle de estímulo e restrição de sono: discussões e bases da terapia comportamental para a insônia
15h00 - 16h00	Aula prática: apneia obstrutiva do sono e adesão ao equipamento de pressão aérea positiva (abordagem inicial, tratamento, seguimento)
16h00 - 17h00	Neuropsicologia: noções gerais
17h00 - 18h00	Privação de sono - prejuízos cognitivos

DOMINGO

08h00 - 09h00	Sono e envelhecimento
09h00 - 10h00	Transtornos de ansiedade (TAG e TEPT) e sono
10h00 - 11h30	Transtorno depressivo e sono
11h30 - 12h30	Psicofarmacologia e sono

12h30 - 13h30	Intervalo
13h30 - 14h30	Alterações psicológicas associadas a insônia e apneia do sono
14h30 - 16h00	Parassonias: manejo clínico
16h00 - 18h00	Sono e hospitalização (casos clínicos)

## MÓDULO 6

### SÁBADO

08h00 - 09h00	Monitoramento do sono e uso da tecnologia - implicações clínicas
09h00 - 10h30	Sono e dor
10h30 - 11h30	Trabalhador por turno - efeitos no contexto biopsicossocial
11h30 - 12h30	Sonhos e psicanálise
12h30 - 13h30	Intervalo
13h30 - 14h30	Relação conjugal e distúrbios de sono
14h30 - 15h30	Terapia sistêmica e sua contribuição para os distúrbios do sono
15h30 - 18:00	Desafios da prática clínica - muito além das técnicas

### DOMINGO

08h00 - 10h00	Discussão de casos clínicos I (casos dos professores)
10h00 - 12h00	Discussão de casos clínicos II (casos dos alunos ou dos professores)
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 16h30	Prova e correção
16h30 - 18h00	Contribuição do psicólogo para o tratamento dos distúrbios do sono - considerações finais e encerramento

### SEXTA-FEIRA

08h00 - 11h30	Prova Substitutiva
---------------	--------------------

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