

## CURSO HÍBRIDO – VIII 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. **O curso acontecerá no formato híbrido (o aluno escolhe se participará da aula de forma online ao vivo ou presencial).**

### 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:** Dr. Marcio Zanini e Dra. Ksdy Sousa

**Corpo Docente:** sujeito a alteração

Alicia Crissimi - Psicóloga, especialista em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental, com Doutorado em Psiquiatria e Ciências do Comportamento pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, certificada em Psicologia do Sono pela Academia Brasileira do Sono e Sociedade Brasileira de Psicologia.

Camila De Masi - Psicóloga, Mestre em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo, especialista em Neuropsicologia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, especialista em Terapia Cognitiva Aplicada em Distúrbios do Sono pela Unifesp, Psicóloga do Sono certificada pela Academia Brasileira do Sono e Sociedade Brasileira de Psicologia.

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 Stelzer - Neurologista e Neurofisiologista, com atuação em Eletroencefalografia e Polissonografia, Médico do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade 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.

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.

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.

Larissa Fonseca - Psicóloga Clínica há 16 anos com abordagem cognitivo-comportamental, Doutoranda da Universidade Federal de São Paulo em Sono, Estresse, Ansiedade, Depressão e Disfunção Sexual Feminina. Pós-graduanda pela Universidade Federal de São Paulo. Membro da Sociedade Brasileira de Psicologia e da Associação Brasileira de Sono.

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.

Lucio Huebra- Neurologista e Médico do Sono, Mestre em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo. Certificado pela Associação Brasileira do Sono, Membro da Diretoria do Núcleo do Sono do Hospital Sírio Libanês.

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.

Priscila Morelhão - Fisioterapeuta, com doutorado em Fisioterapia pela Universidade Estadual Paulista e pós-doutorado com ênfase em Medicina do Sono na Universidade Federal de São Paulo.

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

Sandra Doria - Otorrinolaringologista, certificada em Medicina do Sono pela Associação Médica Brasileira, Pós-Doutoranda pela Universidade Federal de São Paulo e Pesquisadora do Instituto do Sono.

Silvério Garbuio- Biomédico, com Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo, Consultor da Startup de Terapia Digital e Monitoramento de Sono.

**Público-alvo:** Profissionais e estudantes do último ano da Graduação de Psicologia.

**Metodologia:** Aulas teóricas e de discussão de casos clínicos. Obs.: as aulas serão gravadas e após 7 dias da data da aula, disponibilizadas para acesso pelo período de 21 dias.

**Atividades extracurriculares:** Limitada a 6 atividades de 4 horas cada, sendo 1 atividade por aluno e por módulo, a partir do 4º módulo.

- Ambulatório Centro Integrado de Atendimento aos Pacientes com queixas relacionadas ao Sono (CIAPS, modo presencial): A visão da equipe do CIAPS é estabelecer um centro de excelência que ofereça suporte médico, fisioterapêutico, fonoaudiológico, odontológico e psicológico no diagnóstico preciso, acompanhamento regular e com tratamento eficaz de pacientes com queixas de sono. Neste ambulatório os alunos terão a oportunidade de vivenciar na prática o aprendizado obtido de diversos

curso de aperfeiçoamento na área de Medicina do Sono, priorizando alto rigor do padrão científico de protocolos de atendimento, análise minuciosa e interpretações de exames complementares, bem como acompanhamento clínico individualizado. Acontece às segundas-feiras, das 13h00 às 17h00, na Rua Loefgren, 1.900, 2º andar, Vila Clementino - Entrada pelo estacionamento.

- Ambulatório Tratamento de Doenças Neuromusculares (TDN, modo presencial): Centro de referência no país, conta com uma equipe composta por médicos e fisioterapeutas, realiza avaliações respiratórias e instalação do equipamento de ventilação mecânica. Atende pacientes com complicações respiratórias decorrentes de doenças como as distrofias musculares e a Esclerose Lateral Amiotrófica. Acontece às terças-feiras, das 08h às 12h00, na Rua Dr. Diogo de Faria, 508.

#### 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:** 100 horas

**Quando:** de 07/02/2026 a 19/07/2026

**Local:** as aulas presenciais serão realizadas na unidade do Instituto do Sono – AFIP, localizada na Rua Marselhesa, 500, 7º andar, Vila Clementino, São Paulo, SP, CEP: 04020-060.

**Investimento:** R\$5.400,00 (6 mensalidades de R\$900,00) com 10% de desconto para alunos e ex-alunos da AFIP

#### Programação Preliminar:

##### MÓDULO 1

##### SÁBADO – 07/02/2026 - HÍBRIDO

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

##### DOMINGO – 08/02/2026 - HÍBRIDO

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 – 07/03/2026 - HÍBRIDO

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 – 08/03/2026 - HÍBRIDO**

08h00 - 10h00	Apneia obstrutiva do sono- fisiopatologia, fenótipos e diagnóstico	
10h00 - 12h00	Distúrbios respiratórios do sono-tratamentos	
12h00 - 13h00	Intervalo	
13h00 - 15h00	Apneia obstrutiva do sono- consequências sobre a cognição, humor e qualidade de vida	
15h00 - 17h00	Apneia obstrutiva do sono -consequências cardiovasculares e metabólicas dos distúrbios respiratórios de sono	

**MÓDULO 3**

**SÁBADO – 11/04/2026 - HÍBRIDO**

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	

**DOMINGO – 12/04/2026 - HÍBRIDO**

08h00 - 10h00	Outros distúrbios de sono	
10h00 - 12h00	Discussão de Casos Clínicos (distúrbios de sono em geral)	
12h00 - 13h00	Intervalo	
13h00 - 17h00	Revisão dos principais conceitos	

**SEXTA-FEIRA – 17/04/2026 - ONLINE**

08h00 - 12h00	Prova	
---------------	-------	--

**SEXTA-FEIRA – 24/04/2026 - ONLINE**

08h00 - 12h00	Prova substitutiva	
---------------	--------------------	--

**MÓDULO 4**

**SÁBADO – 23/05/2026 – HÍBRIDO ( Cronobiologia e avaliação e monitoramento do sono)**

08h00 - 10h00	A importância da Psicologia do Sono: contexto histórico e contribuições clínicas	
10h00 - 11h00	Cronobiologia aplicada à Psicologia: avaliação circadiana	Online
11h00 - 12h00	Trabalhador por turno: efeitos no contexto biopsicossocial	Online
12h00 - 13h00	Intervalo	
13h00-15h00	Avaliação subjetiva dos distúrbios do sono: Uso de escalas e questionários	
15h00- 17h00	Monitoramento do sono e uso da tecnologia: implicações clínicas	online

**DOMINGO – 24/05/2026 – HÍBRIDO ( abordagens psicológicas e Sono)**

08h00 - 09h00	Abordagem psicológica do sono dos recém-nascidos e lactentes	Online
09h00 - 10h00	Abordagem psicológica do sono em crianças e adolescentes	
10h00 - 11h00	Relação conjugal e distúrbios de sono	
11h00 - 12h00	Terapia sistêmica e sua contribuição para os distúrbios de sono	

12h00 - 13h00	Intervalo	
13h00 - 14h00	Sono, sonhos e psicanálise	
14h00- 16h00	Sono, Cognição, Aprendizagem e memória	
16h00 - 17h00	Abordagem psicológica nas hipersonias e parassonias	

## MÓDULO 5

### SÁBADO – 20/06/2026 – HÍBRIDO ( Abordagens psicológicas, Insônia)

08h00 – 10h00	Terapia Cognitivo Comportamental para insônia I: princípios básicos e técnicas cognitivas comportamentais	Online
10h00 - 12h00	Terapia cognitivo comportamental para insônia II: Desafios clínicos	Online
12h00 - 13h00	Intervalo	
13h00-14h00	Terapia de aceitação e compromisso para insônia	
14h00 - 15h00	<i>Mindfulness</i> como tratamento para insônia	
15h00 - 16h00	Controle de estímulos e restrição do sono-discussão e bases da Terapia Cognitivo Comportamental para a Insônia	Online
16h00-17h00	Desafios da prática clínica: muito além das técnicas	

### DOMINGO – 21/06/2026 – HÍBRIDO ( manejo do sono e comorbidades)

08h00-09h30	Habilidades sociais e sono	
09h30-10h30	Alterações psicológicas associadas à insônia e à apneia obstrutiva do sono - COMISA	Online
10h30-12h00	Apneia obstrutiva do sono e adesão ao equipamento de pressão aérea positiva (abordagem inicial, tratamento e seguimento)	
12h00-13h00	Intervalo	
13h00-14h30	Manejo do sono em TDAH e autismo	
14h30 – 16h00	Sono, dor e saúde mental	
16h00 - 17h00	Sono e condições neurológicas (epilepsia, doenças neuromusculares, acidente vascular cerebral e demências)	

## MÓDULO 6

### SÁBADO – 18/07/2026- HÍBRIDO

08h00 - 09h00	Transtornos de ansiedade (TAG e TEPT) e sono	
09h00 - 10h30	Transtornos do Humor e sono	
10h30 - 12h00	Retirada da medicação para insônia e abordagem psicológica	
12h00 - 13h00	Intervalo	
13h00 - 14h30	Sono e alterações psiquiátricas (Ansiedade e Humor): manejo psicoterapêutico	
14h30 - 15h30	Sono no idoso	
15h30 - 17:00	Sono na Mulher	

### DOMINGO – 19/07/2026- HÍBRIDO (Discussão de caso clínicos – workshop)

08h00 - 10h00	Apresentação, discussão e supervisão de casos clínicos I	
10h00 - 12h00	Apresentação, discussão e supervisão de casos clínicos II	
12h00 - 13h00	Intervalo	
13h00 - 14h00	Contribuição do psicólogo para o tratamento dos distúrbios de sono: considerações finais	
14h00 - 17h00	Prova final	

SEXTA-FEIRA – 31/07/2026 - ONLINE

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

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