

Um bom sono é um sonho possível

DIA MUNDIAL DO SONO

Universidade de Aveiro · 18 de março de 2016
Auditório 5.3.27 do Dep. Educação e Psicologia

CONTRIBUTOS DA PSICOLOGIA NA MEDICINA DO SONO

9:00 **Sessão de abertura**

Representantes da Reitoria da Universidade de Aveiro, das Direções da Associação Portuguesa do Sono, do Departamento de Educação e Psicologia e da Área da Psicologia da Universidade da Aveiro

MANHÃ

Moderação: Vanda Clemente e M. Helena Estêvão

9:30 **Sono e sociedade**

Joaquim Moita (Pneumologista, Somnologista, C. Medicina do Sono de Coimbra –CHUC)

10:15 **Fundações da psicologia do sono em Portugal**

Carlos Fernandes da Silva (Professor Catedrático, DEP-UA)

11:00 Intervalo

11:15 **Horários e durações de sono dos 4 aos 11 anos numa amostra escolar continental**

Ana A. Gomes (Prof. Auxiliar, DEP-UA), D. Couto e equipa do projeto PTDC/PSI-EDD/120003/2010 *

12:00 **Pequenos e maiores que dormem mal – a visão da pediatria**

M. Helena Estêvão (Pediatra com Competência em Medicina do Sono, APS)

12:45 Intervalo/almoço

TARDE

Moderação: Ana Allen Gomes e Joana Serra

14:15 **Porque temos insónias?**

Daniel R. Marques (Mestre em Psicologia, doutorando em psicologia da UA)

15:00 **Amplitude da intervenção do psicólogo clínico nas patologias do sono**

Vanda Clemente (Psicóloga Clínica Especialista, C. Medicina do Sono de Coimbra -CHUC, Somnologista ESRS)

15:45 Intervalo

16:00 **Os primeiros passos para dormir bem: educação e higiene de sono**

Frederico Monteiro e Joana Abrantes (estagiários em psicologia da UA, SASUA e CHUC)

16:45 **Sessão de encerramento**

Inscrições em www.apsono.com · **ENTRADA LIVRE · ABERTO A TODA A COMUNIDADE**
Contactos: DEP-UA (ana.allen@ua.pt) e APS (apsono@transalpino.pt)

* Investigação financiada por Fundos FEDER através do Programa Operacional Fatores de Competitividade - COMPETE e por Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito do Projeto PTDC/PSI-EDD/120003/2010