Cursos de Formação Especializada
2019/2020

Curso de Formação Especializada
“Sono e Desempenho Sócio-Laboral”

1.^a Edição

Coordenação Científica: Professor Dr. Rui Miranda Julião
Coordenação Executiva: Professor Doutor Alexandre Morais Nunes
Doutora Amélia Feliciano

WWW.ISCSP.U LISBOA.PT

PREÂMBULO

O Curso de Formação Especializada “*Sono e Desempenho Sócio-Laboral*” é organizado pelo Instituto de Formação e Consultoria (ISCSP-iFOR), através da Escola de Administração e Gestão da Saúde, unidade orgânica do ISCSP que visa desenvolver, com elevado rigor e qualidade máxima, conhecimentos e competências em áreas específicas, aumentando a valorização das mais variadas atividades profissionais, bem como do *Curriculum Vitae*.

O Instituto de Formação e Consultoria (iFOR) desenvolve Cursos de Formação Especializada que fornecem uma formação avançada, tendo em conta principalmente objetivos profissionais e académicos, desenvolvendo competências e experiências exclusivas, nas áreas de conhecimento ministradas pelo ISCSP.

PARTE I – OBJETIVOS E PLANO DE ESTUDOS

1. OBJETIVOS

No final do Curso os formandos devem ser capazes de:

Objetivos Gerais:

- Avaliar a importância do sono para a saúde global, com destaque no desempenho sócio-laboral. Compreender os aspetos da fisiologia e funções do sono, saber abordar os distúrbios do sono, saber os procedimentos diagnósticos, compreender a interação entre o sono e o desempenho sócio laboral e aplicar os conhecimentos e competências adquiridas na atividade profissional.

Objetivos Específicos 1:

- Especificar os aspetos fisiológicos do sono e suas funções;
- Especificar as formas de avaliação (clínica e objetiva) dos distúrbios do sono;
- Especificar os procedimentos diagnósticos da medicina do sono e como aplicá-los;
- Descrever as principais perturbações do sono nos adultos em termos de definição, aspetos fisiopatológicos, manifestações clínicas, abordagem diagnóstica e terapêutica (em concreto: insónia, distúrbios respiratórios relacionados com o sono, hipersónias de origem central, distúrbios do ritmo circadiano, parasónias e distúrbios do sono relacionados com o movimento);
- Descrever as consequências das principais perturbações do sono ao nível da saúde em geral e no desempenho social e laboral;
- Descrever os motivos de alteração do padrão do sono no séc. XXI;
- Descrever a influencia dos fármacos, substâncias aditivas e nutrição ao nível do sono;
- Especificar as medidas de educação para o sono.

Objetivos Específicos 2:

- Adquirir competência na avaliação entre a interação entre sono e recursos humanos na ótica da gestão;
- Adquirir competência nos saberes legais, sociais e económicos da medicina do sono e a sua importância na gestão de uma empresa.

2. DESTINATÁRIOS/AS

Este Curso de Formação Especializada destina-se a profissionais da área da saúde, dos recursos humanos e da gestão com a respetiva licenciatura, motivados para o desenvolvimento de competências e conhecimentos na área do sono – médicos, psicólogos, técnicos, enfermeiros, investigadores na área do sono, profissionais na área dos recursos humanos e gestão empresarial.

Os formandos devem ter domínio, na ótica do utilizador, do *Microsoft Office* e *Internet Explorer* ou outro *browser*.

3. PLANO CURRICULAR

UNIDADES CURRICULARES	ÁREA CIENTÍFICA	TEMPO DE TRABALHO	
		CONTACTO	TOTAL
Sessão de Abertura e Introdução ao Tema Sono e Desempenho Sócio-Laboral	MS	3	3
Fisiologia e Funções do Sono	MS	6	12
Sono nos Diferentes Grupos Etários	MS	3	6
Sono e Género	MS	3	6
Avaliação do Sono e Métodos Diagnósticos	MS	3	6
Distúrbios do Sono	MS	9	18
Sono e a Sociedade	MS	6	12
Ritmos Biológicos e Distúrbios dos Ritmos Circadianos do Sono	MS	3	6
Substâncias Ativas, Nutrição e o Sono	MS	3	6
Sono e a Saúde Sócio-Laboral	MS	3	6
Legislação no Trabalho por Turnos e Períodos de Descanso	GRH	3	6
Recursos Humanos e Alterações do Sono	GRH	3	6
Implicação do Sono na Gestão Organizacional	GRH	3	6
Educação para o Sono e Sessão de Encerramento	-	3	3
TOTAL		54	102

Nota 1:

Tempo de trabalho (aulas, estudo autónomo, tutoria, leituras complementares)

Área científica das unidades curriculares: MS – Medicina do Sono; GRH – Gestão de Recursos Humanos

4. SÍNTESE PROGRAMÁTICA

4

UNIDADES CURRICULARES	SÍNTESE PROGRAMÁTICA
Sessão de Abertura e Introdução ao Tema Sono e Desempenho Sócio-Laboral	- Apresentação do Curso abordando o programa, docentes, objetivos e horário. Contextualização da importância do sono para a sociedade e para o desempenho laboral.
Fisiologia e Funções do Sono	- Mecanismos responsáveis pela alternância sono-vigília, caracterização dos diferentes estádios do sono, funções do sono e dos sonhos.
Sono nos Diferentes Grupos Etários	- Particularidades dos ciclos sono-vigília nos diferentes grupos etários, caracterização dos diferentes estádios do sono nos diferentes grupos etários.
Sono e Género	- Particularidades dos ciclos sono-vigília nos diferentes géneros, importância das diferenças hormonais, distúrbios do sono e o género.
Avaliação do Sono e Métodos Diagnósticos	Avaliação clínica e objetiva do doente com distúrbios do sono, descrição e indicações da poligrafia, polissonografia, testes de manutenção da vigília, testes de latências múltiplas do sono e actigrafia.
Distúrbios do Sono	- Classificação dos distúrbios do sono (ICSD-3), definição, fisiopatologia, epidemiologia, clínica, abordagem diagnóstica e terapêutica.
Sono e a Sociedade	- Abordagem da importância do sono na vida em sociedade, focando aspetos pertinentes como a influência das alterações climáticas no sono, o impacto da privação do sono na condução, no risco cardio-metabólico e nas alterações cognitivas, e a importância de alguns fármacos na quantidade e qualidade do sono.

Ritmos Biológicos e Distúrbios dos Ritmos Circadianos do Sono	- Importância dos ritmos biológicos para a saúde. Distúrbios do sono relacionados com o ritmo circadiano. Impacto do trabalho por turnos.
Substâncias Ativas, Nutrição e o Sono	- Papel do tabaco, álcool e nutrição na quantidade e qualidade do sono.
Sono e a Saúde Sócio-Laboral	- Implicações da quantidade e da qualidade do sono para a saúde mental e suas repercussões para a atividade laboral e vivência em sociedade.
Legislação no Trabalho por Turnos e Períodos de Descanso	- Na organização do tempo de trabalho, assume particular relevo, nomeadamente por razões de segurança e saúde no trabalho, o que é prestado sob o regime de turnos, em período noturno ou como trabalho suplementar. A prestação de tais modalidades de trabalho sofre, por um lado, de algumas limitações quando esteja em causa o trabalho de mulheres, de menores ou de trabalhadores com deficiência ou doença crónica, e, por outro lado, determina o pagamento de acréscimos remuneratórios que visam compensar a penosidade de tais regimes de trabalho. O gozo obrigatório de períodos de descanso durante a jornada de trabalho, ou entre jornadas de trabalho, assume, nos referidos regimes, uma importância fundamental na organização do tempo de trabalho.
Recursos Humanos e Alterações do Sono	- O posicionamento da Gestão de Recursos Humanos corporativa face aos problemas do sono; - A associação entre o trabalho por turnos, a qualidade do sono e o desempenho no trabalho; - A síndrome da apneia obstrutiva do sono no contexto laboral.
Implicação do Sono na Gestão Organizacional	- Privação do sono vs. eficiência, rentabilidade, produtividade e qualidade; - O custo organizacional do sono insuficiente; - Impacto económico da privação do sono nas economias nacionais.
Educação para o Sono e Sessão de Encerramento	- Medidas para um sono e vivência em sociedade em equilíbrio; - Conclusões gerais, discussão e encerramento do curso.

5

5. CORPO DOCENTE

UNIDADES CURRICULARES	DOCENTES
Sessão de Abertura e Introdução ao Tema Sono e Desempenho Sócio-Laboral	Nome: Amélia Feliciano Habilitações Académicas: Doutora em Medicina; <i>Somnologist Expert in Sleep Medicine</i> Ocupação Profissional: Consultora de Pneumologia
Fisiologia e Funções do Sono	Nome: Teresa Paiva Habilitações Académicas: Doutora em Medicina; <i>Somnologist Expert in Sleep Medicine</i> Ocupação Profissional: Neurologista; Neurofisiologista; CEO do CENC
	Nome: Amélia Feliciano Habilitações Académicas: Doutora em Medicina; <i>Somnologist Expert in Sleep Medicine</i> Ocupação Profissional: Consultora de Pneumologia
Sono nos Diferentes Grupos Etários	Nome: Rosário Ferreira Habilitações Académicas: Mestre em Medicina do Sono Ocupação Profissional: Consultora de Pediatria
Sono e Género	Nome: Ana Rita Peralta Habilitações Académicas: Mestre em Neurociências; <i>Somnologist Expert in Sleep Medicine</i>

	Ocupação Profissional: Assistente Hospitalar de Neurologia
Avaliação do Sono e Métodos Diagnósticos	Nome: Andreia Cardoso Habilitações Académicas: <i>Somnologist – Technologist</i> Ocupação Profissional: Técnica Coordenadora da Unidade do Sono
Distúrbios do Sono	Nome: Amélia Feliciano Habilitações Académicas: Doutora em Medicina; <i>Somnologist Expert in Sleep Medicine</i> Ocupação Profissional: Consultora de Pneumologia
	Nome: Ana Santa Clara Habilitações Académicas: Mestre em Medicina do Sono Ocupação Profissional: Consultora de Psiquiatria
	Nome: Maria Serra Brandão Habilitações Académicas: Mestre em Ciências do Sono Ocupação Profissional: Psicóloga
	Nome: Ana Rita Peralta Habilitações Académicas: Mestre em Neurociências; <i>Somnologist Expert in Sleep Medicine</i> Ocupação Profissional: Assistente Hospitalar de Neurologia
Sono e Sociedade	Nome: Javier Puertas Habilitações Académicas: Doutor em Medicina; <i>Somnologist Expert in Sleep Medicine</i> Ocupação Profissional: Professor Associado Universitário; Chefe de Serviço de Neurofisiologia e Unidade de Sono
	Nome: Marta Gonçalves Habilitações Académicas: <i>Somnologist Expert in Sleep Medicine</i> ; Pós-Graduada em Gestão de Unidades de Saúde; Mestre em Psiquiatria e Saúde Mental Ocupação Profissional: Consultora em Psiquiatria
	Nome: Francesca Canellas Habilitações Académicas: Doutora em Medicina Ocupação Profissional: Professora na Faculdade de Medicina; Psiquiatra na Unidade Multidisciplinar do Sono
	Nome: Lino Nobili Habilitações Académicas: Doutor em Medicina; <i>Somnologist Expert in Sleep Medicine</i> Ocupação Profissional: Responsável de Centro de Medicina do Sono
	Nome: Carolina Maruta Habilitações Académicas: Doutora em Ciências Biomédicas/ Neurociências; Pós-Graduada em Psicologia do Sono Ocupação Profissional: Psicóloga Clínica
Ritmos Biológicos e Distúrbios dos Ritmos Circadianos do Sono	Nome: Cátia Reis Habilitações Académicas: Mestre em Biologia Humana e do Ambiente Ocupação Profissional: Investigadora
	Nome: Phyllis Zee Habilitações Académicas: Doutora em Medicina Ocupação Profissional: Responsável da Medicina do Sono no Departamento de Neurologia
Substâncias Ativas, Nutrição e o Sono	Nome: Paula Pamplona Habilitações Académicas: Mestre em Cuidados Paliativos Ocupação Profissional: Consultora de Pneumologia
	Nome: Mafalda Almeida Habilitações Académicas: Mestre <i>MSc Food Policy</i> Ocupação Profissional: Nutricionista Clínica

Sono e a Saúde Sócio-Laboral	Nome: Ana Santa Clara Habilitações Académicas: Mestrado em Medicina do Sono Ocupação Profissional: Consultor de Psiquiatria
Legislação no Trabalho por Turnos	Nome: Victor Marques Habilitações Académicas: Licenciado em Direito; Pós-Graduado em Direito Laboral Ocupação Profissional: Advogado
Recursos Humanos e Alterações do Sono	Nome: Manuel de Sousa Antunes Habilitações Académicas: Mestre em Políticas de Desenvolvimento dos Recursos Humanos Ocupação Profissional: Professor Auxiliar Convidado do ISCSP
Implicação do Sono na Gestão Organizacional	Nome: Rui Miranda Julião Habilitações Académicas: Licenciado em Medicina Ocupação Profissional: Professor Auxiliar Convidado do ISCSP; Médico; Gestor Hospitalar
	Nome: Alexandre Morais Nunes Habilitações Académicas: Doutor em Administração da Saúde Ocupação Profissional: Professor Auxiliar do ISCSP
Educação para o Sono e Sessão de Encerramento	Nome: Amélia Feliciano Habilitações Académicas: Doutora em Medicina; <i>Expert in Sleep Medicine</i> Ocupação Profissional: Consultora de Pneumologia

6. CALENDÁRIO DAS AULAS

7

UNIDADES CURRICULARES	DIA DA SEMANA	HORÁRIO	DIAS DE AULA
Sessão de Abertura e Introdução ao Tema Sono e Desempenho Sócio-Laboral	Quarta-Feira	18h00 – 21h00	25/03
Fisiologia e Funções do Sono	Quarta e Quinta-Feira	18h00 – 21h00	26/03; 01/04
Sono nos Diferentes Grupos Etários	Quarta-Feira		02/04
Sono e Género	Quinta-Feira		15/04
Avaliação do Sono e Métodos Diagnósticos	Quarta-Feira		16/04
Distúrbios do Sono	Quarta e Quinta-Feira		22/04; 23/04; 29/04
Sono e a Sociedade	Terça e Quarta-Feira		05/05; 06/05
Ritmos Biológicos e Distúrbios dos Ritmos Circadianos do Sono	Quinta-Feira		7/05
Substâncias Ativas, Nutrição e o Sono	Quarta-Feira		13/05
Sono e a Saúde Sócio-Laboral	Quinta-Feira		14/05
Legislação no Trabalho por Turnos e Períodos de Descanso	Quarta-Feira		27/05
Recursos Humanos e Alterações do Sono	Quinta-Feira		28/05
Implicação do Sono na Gestão Organizacional	Quarta-Feira		03/06
Educação para o Sono e Sessão de Encerramento	Quinta-Feira		18h00 – 21h00

PARTE II – ORGANIZAÇÃO E FUNCIONAMENTO

1. CONDIÇÕES DE ACESSO E SELEÇÃO DOS CANDIDATOS

A seleção dos candidatos será feita com base no seu curriculum académico e profissional. Para efeitos de admissão das candidaturas é necessário parecer favorável do Coordenador do Curso de Formação Especializada.

2. INSCRIÇÃO E NÚMERO DE VAGAS

O curso funcionará com um mínimo de 15 e um máximo de 20 inscrições.

Documentação necessária

- a) Ficha de Candidatura para Cursos de Formação Especializada;
- b) Certificado de Habilitações;
- c) *Curriculum Vitae*.

Período de candidaturas: de 07 de Fevereiro até 01 de Março de 2020. O ISCSP reserva-se o direito de encerrar antecipadamente as candidaturas em cada curso em caso de preenchimento do *numerus clausus*.

As candidaturas poderão ser efetuadas de duas formas:

- **Presencialmente**, junto do Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada, através da entrega da documentação necessária à candidatura;
- **Via e-mail**, através do envio da documentação necessária à candidatura para o endereço ifor@iscsp.ulisboa.pt.

3. CUSTO DE INSCRIÇÃO E PROPINAS

Seguro Escolar: 1,43€ (um euro e quarenta e três cêntimos).

Valor da Propina: 800€ (oitocentos euros) a pagar de uma só vez, no ato da matrícula, ou em 2 prestações:

1.ª Prestação - No ato da matrícula, no valor de 500€ (quinhentos euros);

2.ª Prestação - Pagamento até 17 de Maio de 2020, no valor de 300€ (trezentos euros).

No valor de propina encontra-se incluído um *coffee-break* a realizar-se no primeiro dia do Curso.

Nota 2:

O pagamento da propina é efetuado:

a) Ao balcão de atendimento do Núcleo de Alunos do ISCSP, em numerário, cheque, cartão multibanco ou cartão de crédito.

c) Em qualquer caixa da rede multibanco ou com recurso ao sistema homebanking, conforme as instruções obtidas junto do Gabinete de Apoio ao IFOR;

d) Através do envio de cheque, emitido à ordem do ISCSP, de onde conste, no verso, o número de aluno/a, um contato telefónico e as iniciais do curso que frequenta.

As despesas bancárias decorrentes da devolução de cheques sem cobertura são imputadas ao aluno. As referências para pagamento através da rede multibanco ou do sistema homebanking poderão ser obtidas através do NetPA (<http://netpa.iscsp.ulisboa.pt>).

O não cumprimento dos prazos acima indicados implica o pagamento de juros de mora à taxa legal em vigor, de acordo com o previsto no Despacho n.º 24315/2009, publicado no Diário da República, II Série, de 4 de Novembro.

Nota 3:

Os alunos que não tiverem liquidado as prestações nos prazos indicados não poderão efetuar as avaliações às unidades curriculares que ocorrerem no período de vigência do prazo. Só poderão iniciar o curso os alunos que tenham pago a primeira prestação de propina.

4. CONDIÇÕES DE FUNCIONAMENTO

A carga horária de cada unidade curricular é de 3, 6 e 9 horas de contacto (54 horas letivas), tendo cada aula a duração de 3 horas.

As aulas serão lecionadas durante dois dias por semana (cf. Calendário de aulas), às quartas e quintas-feiras. O curso funcionará nas instalações do ISCSP em sala a indicar.

5. CERTIFICADO

Será emitido um Certificado de Conclusão aos/às participantes com um mínimo de 80% de presenças. No caso de não atingir os 80%, será emitido um Certificado de Frequência.

9

6. UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DO ISCSP

Os alunos admitidos à frequência do Curso podem utilizar as instalações do ISCSP, nomeadamente a Biblioteca, o restaurante, os serviços de reprografia e o parque de estacionamento. Para o uso do parque de estacionamento será fornecido um cartão próprio de identificação, mediante pagamento.

7. AVALIAÇÃO DO CURSO

O funcionamento do curso e cada unidade curricular serão objeto de avaliação pelos alunos, através da administração de um inquérito por questionário.

8. CONTACTOS

Coordenação Científica do Curso

Professor Dr. Rui Miranda Julião

@: ruimirandajuliao@iscsp.ulisboa.pt

As questões técnico-administrativas poderão ser dirimidas no Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada, através dos seguintes contactos:

Andreia Coelho

Área de Cooperação e Desenvolvimento

Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada

Gabinete de Apoio ao Instituto de Formação e Consultoria do ISCSP (ISCSP-IFOR)

Piso 1 | Bloco de Serviços | Gabinete 06

@: ifor@iscsp.ulisboa.pt

Telf.: (+351) 213 600 431