

Curso CRESC nº 43.1 – PROBLEMAS DO SONO: UMA ABORDAGEM NOS CSP

- O sono um mecanismo biológico básico, como comer, beber e respirar, fundamental para a nossa sobrevivência, porque possibilita o repouso, a reorganização e o rejuvenescimento do corpo e do cérebro, permitindo o desempenho de funções importantes como a conservação de energia, o fortalecimento do sistema imunológico, o metabolismo anabólico, o amadurecimento do sistema nervoso central, a consolidação da memória e a secreção hormonal, e por essa razão é atualmente reconhecido como uma necessidade primordial e restauradora, imprescindível para o bem-estar físico, cognitivo e mental.
- Deste modo, o descanso e a recuperação fazem parte um estilo de vida saudável e são essenciais para a saúde.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Complexidade do comportamento do sono ;
- Sono e função ;
- Implicações do sono na qualidade de vida e na saúde física e mental;
- Avaliação subjetiva da qualidade do sono;
- PSQI – PT (modelo de avaliação da qualidade subjetiva do sono);
- Discussão de casos clínicos.

DESTINATÁRIOS:

Médicos, Enfermeiros e outros
Profissionais de Saúde dos ACeS .

FORMADORES:

- Doutora Karine Del Rio (Psicóloga Clínica)

DATA:

19 e 20 de março de 2019

DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES:

12/03/2019

HORÁRIO

09hrs-13hrs / 14hrs-17hrs

LOCAL:

Sala de Formação da ARS Algarve - EN 125- Sítio das Figuras, Lote 1 - 2º andar, em Faro