

# Curso

## Perturbações do Sono e da Vigília





## Curso

# Perturbações do Sono e da Vigília

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/medicina/curso/perturbacoes-sono-vigilia](http://www.techtute.com/pt/medicina/curso/perturbacoes-sono-vigilia)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

As horas de sono são necessárias e inevitáveis para as pessoas. Dormir dá ao corpo e à mente tempo para se regenerarem e, nas horas certas, traz bem-estar às pessoas. Por conseguinte, quando um doente dorme pouco ou demasiado devido a uma doença, a sua qualidade de vida é grandemente afetada. Neste sentido, ações académicas como estas dão ao médico a oportunidade de atualizar os seus conhecimentos para uma abordagem inovadora das patologias relacionadas com o sono. Trata-se, portanto, de uma oportunidade única que representará um antes e um depois na prática quotidiana do estudante.



“

*Aprenda a adotar uma abordagem inovadora das perturbações do sono com este Curso que a TECH coloca nas suas mãos”*

Como o nome sugere, as perturbações do sono são problemas relacionados com o dormir, seja em excesso ou em falta, e incluem dificuldades em adormecer ou em permanecer a dormir, dormir em excesso, adormecer a horas inadequadas e/ ou comportamentos anormais durante o sono. Estas patologias incluem a insónia, a hipersónia ou a sonolência.

Neste sentido, e compreendendo que o sono é uma função fisiológica vital, é muito importante que os profissionais que se deparam com pacientes que sofrem deste tipo de patologias saibam abordá-las corretamente, atenuando as consequências deste tipo de perturbações.

Além disso, o sono é uma das principais preocupações da sociedade moderna e é frequentemente motivo de consulta médica subjacente a muitas das doenças da vida quotidiana. Por outro lado, é uma janela para outras perturbações.

Neste Curso, a fisiologia dos ciclos circadianos será estudada em profundidade, avaliando os limites da normalidade e distinguindo as perturbações primárias e secundárias do sono.

Este **Curso de Perturbações do Sono e da Vigília** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Medicina e Psiquiatria
- ◆ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e predominantemente práticos com que está concebido fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ◆ Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser efetuado a fim de melhorar a aprendizagem
- ◆ O seu foco especial em metodologias inovadoras
- ◆ As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre temas controversos e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Durante o decorrer do Curso, serão estudadas perturbações como a hipersonolência, a vigília ou a insónia e o seu tratamento correto"*

“

*As horas de sono permitem que o corpo se regenere e são necessárias para um correto desenvolvimento vital. Aprenda a restabelecer o sono correto nos seus pacientes com este Curso”*

O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, irá permitir que o profissional tenha acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta capacitação foca-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, o profissional terá a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas de renome e com vasta experiência em formação pessoal terapêutica.

*Atualize os seus conhecimentos de uma forma cómoda e torne-se um médico de sucesso estudando com a TECH.*

*Como se trata de um Curso online, poderá estudar onde e quando quiser.*





# 02

## Objetivos

O objetivo final deste Curso é dotar o médico de conhecimentos e ferramentas que lhe permitam abordar as perturbações do sono de uma perspetiva inovadora. Para o efeito, foi fornecido um plano de estudos completo, repleto de conteúdos teóricos e práticos, que lançará as bases do conhecimento no estudante e o posicionará como um médico altamente competente. Uma oportunidade única que permitirá, em apenas seis semanas, uma aprendizagem imersiva e diferenciadora.





“

*Estude na TECH e comece a ver  
como os seus objetivos profissionais  
começam a tornar-se realidade”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Conhecer as peculiaridades do desenvolvimento desta área específica
- ◆ Saber como prevenir e tratar a epidemiologia psiquiátrica nas fases da vida
- ◆ Atualizar as estratégias terapêuticas para os últimos avanços em matéria de perturbações do sono em psiquiatria
- ◆ Abordar os problemas específicos do sono em psiquiatria
- ◆ Fornecer competências e estratégias para a gestão clínica em psiquiatria





## Objetivos específicos

---

- ◆ Mergulhar na fisiologia dos ciclos circadianos
- ◆ Avaliar os limites da normalidade e distinguir as perturbações do sono primárias e secundárias

“

*Comece a atingir as suas metas e objetivos estudando na TECH”*

# 03

## Direção do curso

Para este Curso, a TECH reuniu um corpo docente composto por especialistas no ativo na área da Medicina e da Psiquiatria, que trazem para esta capacitação a experiência dos seus anos de trabalho neste setor. Da mesma forma, profissionais de outras áreas relacionadas também participaram na criação dos conteúdos desta capacitação, completando o Curso de uma forma interdisciplinar e completa, conferindo ao Curso características únicas que o aluno não encontrará em mais lado nenhum.





“

*Aprender com os melhores  
profissionais do setor é sempre  
uma garantia de sucesso”*

## Direção



### Doutor Enrique Baca García

- ♦ Chefe do Departamento de Psiquiatria, Fundação Jiménez Díaz
- ♦ Professor Titular de Psiquiatria do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina, Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Licenciatura em Medicina e Cirurgia, Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Doutoramento em Medicina e Cirurgia, Universidade de Alcalá
- ♦ Médico Especialista em Psiquiatria
- ♦ *Postdoctoral Research Fellow, Columbia University College of Physicians & Surgeons*

## Professores

### Doutora María Luisa Barrigón Estevez

- ♦ Médica Orientadora de Formação na Área da Psiquiatria, Fundação Instituto de Investigação Sanitária FJD
- ♦ Licenciatura em Medicina e Cirurgia, Universidade da Extremadura
- ♦ Especialista em Psiquiatria com MIR, Hospital Clínico Universitário de Granada
- ♦ Programa Oficial de Doutoramento em Psiquiatria, Universidade de Granada





# 04

## Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste Curso de atualização foi concebido com base nas exigências da Medicina Aplicada em Psiquiatria e às perturbações do sono. Desta forma, o conteúdo do Curso foi estruturado num módulo lecionado em seis semanas que incluem toda a informação necessária para o aluno, incorporando todos os elementos que podem intervir no desenvolvimento das suas funções nesta área de estudo.



“

*Um conteúdo de qualidade como o oferecido pela TECH é fundamental para um bom desenvolvimento profissional”*

## Módulo 1. Perturbações do sono e da vigília

- 1.1. O sono normal
  - 1.1.1. Aspectos básicos
- 1.2. Avaliação diagnóstica
- 1.3. Classificação das perturbações do sono e da vigília
- 1.4. Insónia I
  - 1.4.1. Clínica
  - 1.4.2. Avaliação
- 1.5. Insónia II
  - 1.5.1. Tratamento farmacológico
- 1.6. Insónia III
  - 1.6.1. Tratamento não farmacológico
- 1.7. Perturbações de hipersonolência
- 1.8. Perturbações do ritmo circadiano do sono e da vigília
- 1.9. Perturbações da parassónia
- 1.10. Monitorização do sono







“

*Melhore a qualidade de vida dos seus pacientes com perturbações do sono, estudando com os conteúdos que a TECH lhe oferece”*

05

# Metodologia

Esta capacitação oferece um método diferente de aprendizagem. A nossa metodologia foi desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclica: **o Relearning**.

Este método de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes por publicações líderes, tais como o ***New England Journal of Medicine***.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que renuncia à aprendizagem linear convencional para o guiar por meio de métodos de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

*O profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*





Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Técnicas cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante.

E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".

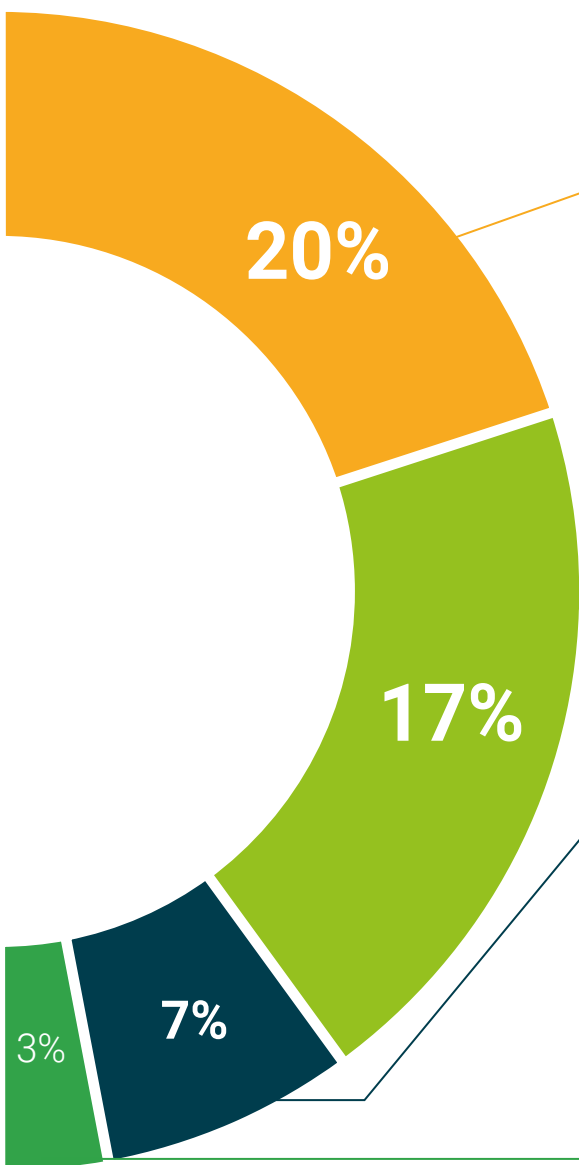


#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação.







#### Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



#### Masterclasses

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói confiança em futuras decisões difíceis.



#### Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

# Certificação

O Curso de Perturbações do Sono e da Vigília garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Perturbações do Sono e da Vigília** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Perturbações do Sono e da Vigília**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento simulação

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

## Perturbações do Sono e da Vigília

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

**Curso**

Perturbações do  
Sono e da Vigília