



ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE
**CRUZ
VERMELHA
PORTUGUESA**



1º ENCONTRO NACIONAL PARA PAIS

“DORMIR BEM,
CRESCER SAUDÁVEL”

15 MARÇO
9h00-18h00
PRESENCIAL

ESS. O Futuro da Saúde.

PROGRAMA

15 **MARÇO** PALESTRAS

08h30

RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES

09h00

VAMOS SER PAIS E AGORA?
O QUE PRECISAMOS DE SABER PARA
PROMOVER UM BOM SONO?

Mafalda Leitão

09h30

COMO E QUANDO DEVEMOS AJUDAR
O BEBÉ A SER AUTÓNOMO NO SONO?

Teresa Sousa

10h00

O MEU FILHO TEM ALGUMA DOENÇA DE SONO?
O QUE DEVO SABER?

Marta Moniz

10h30

QUESTÕES

11h00

COFFEE BREAK

11h30

O SONO NOS ADOLESCENTES:
O DESAFIO EM QUE OS PAIS PRECISAM DE INTERVIR

Rita Alves

12h00

AS SESTAS EM CONTEXTO DE CRECHE/ESCOLA: A MUDANÇA DO
PARADIGMA INIMIGO DO SONO

Henrique Santos

12h30

QUESTÕES

13h00

ALMOÇO

PROGRAMA

WORKSHOPS

MÁXIMO 30 PARTICIPANTES / WORKSHOP

14h00 • 16h00

ESCOLHER UM WORKSHOP

WORKSHOP 01 SALA 3.4

O MEU BEBÉ DORME SEGURO? COMO PROMOVER
UM **SONO EM SEGURANÇA**.

ANA CORREIA

WORKSHOP 02 SALA 11.3

OS **MEDOS, PESADELOS E TERRORES NOTURNOS**: A
INTERVENÇÃO MAIS EFICAZ PARA UM SONO TRANQUILO

SARA SOUSA

WORKSHOP 03 SALA 11.4

GESTÃO EMOCIONAL E SOCIAL DA FAMÍLIA
E O **SONO** DO BEBÉ/CRIANÇA

ANA ISABEL SOUSA E SILVA

16h00 • 18h00

ESCOLHER UM WORKSHOP

WORKSHOP 04 Sala 3.4

AMAMENTAÇÃO E SONO:
A RELAÇÃO PARA UM SONO SAUDÁVEL

MARIA SERRA BRANDÃO

WORKSHOP 05 Sala 11.3

SINAIS DE ALERTA NOS DISTÚRBIOS DE SONO:
RESPIRAÇÃO, POSIÇÃO DE DORMIR E USO DE CHUCHA

JOANA FRÓIS

TERESA QUEIROZ

18h15

SESSÃO DE RELAXAMENTO GUIADA

CARLA PIRES

local: Auditório

18h30

ENCERRAMENTO DO ENCONTRO

NOTAS CURRICULARES DOS PALESTRANTES

MAFALDA LEITÃO

Psicóloga especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e Psicoterapeuta. Duplamente pós-graduada em Ciências do Sono pela Faculdade de Medicina de Lisboa. Com formação especializada em perturbações do sono nas várias faixas etárias pela Clínica del Sueño Estivill (Barcelona). Desde 2010 até à atualidade Coordenadora do Núcleo de Perturbações do Sono (Lisboa e Porto) do PIN - em todas as fases da vida, intervindo no sono de crianças e adolescentes com e sem perturbações do neurodesenvolvimento. Exerce também enquanto psicóloga no Serviço de Psiquiatria da Infância e Adolescência do Hospital Beatriz Ângelo, onde integra o Grupo Multidisciplinar de Patologia do Sono e a Consulta Multidisciplinar de Saúde Mental Perinatal.

TERESA SOUSA

Licenciada em Psicologia Clínica pré-Bolonha (ISPA-Lisboa). Pós-graduada em Aperfeiçoamento em Ciências do Bebê e da Família pela Fundação Brazelton/Gomes-Pedro (Lisboa). Maternity & Child sleep consultant certification (IMPI, reconhecido pela Association of Professional sleep consultant (APSCC- Canadá). Sleep training course (Reading University, United Kingdom). Formadora para pais e educadores sobre o sono infantil desde 2013. Fundadora da primeira consulta do sono do bebê e da criança no Algarve (2012, no Grupo HPA Saúde). Pós-graduada em Psicologia do Sono.

MARTA MONIZ

Médica Pediatra no Serviço de Pediatria do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca desde 2013. Pós Graduada em Sono na Infância e Adolescência desde 2022.

RITA ALVES

Psicóloga Clínica na Equipa de Pedopsiquiatria de Ligação no Serviço de Psiquiatria da Infância e Adolescência e colaboração na Consulta de Dor Pediátrica e consulta do Sono no Centro de Sono Pediátrico do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca. Pós-graduada em Psicoterapia em crianças e adolescentes. Pós-graduada em Sono na Infância e Adolescência.

HENRIQUE SANTOS

Educador de Infância, com um vasto percurso na área da educação, diretor pedagógico, docente na Escola Superior de Educação de Lisboa. Autor de vários livros na área do sono infantil. Membro dos Órgãos Sociais da Associação Portuguesa de Cronobiologia e Medicina do Sono.

ANA CORREIA

Licenciatura em Enfermagem pela Escola Superior de Enfermagem de Lisboa em 2015, concluiu o Curso de Mestrado em Enfermagem em Saúde Infantil e Pediátrica, pelo Instituto de Ciências da Saúde da Universidade

Católica Portuguesa em 2019. É Pós-Graduada em Sono na Infância e Adolescência desde 2021. Membro do grupo de trabalho para a elaboração do “Guia Orientador de Boas Práticas – O Sono: do recém-nascido ao adolescente” da Ordem dos Enfermeiros.

MARIA SERRA BRANDÃO

Licenciada em Psicologia. Mestre em Ciências do Sono. Pós-Graduada em Terapias Cognitivas e Comportamentais e a formação avançada em Patologia do Sono pela Associação Portuguesa do Sono. Formação em Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia e Sleep and Cognition pela European Sleep Research Society.

SARA SOUSA

Psicopedagoga Clínica e Licenciada em Psicologia Clínica. Pós-graduada em Sono na Infância e Adolescência. Pós-graduada em Psicopatologia da Criança e Adolescente. Atendimento Clínico e Mentora da Clínica Cuidar para Crescer há 18 anos. Mestranda em Psicologia Clínica e da Saúde.

JOANA FRÓIS

Licenciada em Medicina Dentária. Tem o Mestrado Integrado em Medicina Dentária pela Faculdade de Medicina Dentária da Universidade de Lisboa e o Mestrado em Odontopediatria pela Universidade Internacional da Catalunha. Tem Pós-graduações em Ortodontia, Ortopedia Funcional dos Maxilares e Odontobebês.

TERESA QUEIROZ

Licenciada em Medicina, pela Universidade de Lisboa em 1989. Especialista em Otorrinolaringologia no Hospital Egas Moniz, em 1996. Mestre em Audiologia pela Universidade Nova de Lisboa, em 2000. Assistente Graduada da Carreira Médica da Área Hospitalar de Otorrinolaringologia no Hospital Fernando Fonseca em 2005. Docente da Cadeira de Patologia Clínica I do Curso de Terapia da Fala no Instituto Politécnico de Setúbal, em 2004. Professora da Pós-Graduação em Sono da Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa no Módulo Avaliação e Patologias do Sono da Infância à Adolescência.

ANA ISABEL SOUSA E SILVA

Licenciada e doutorada em Psicologia Clínica pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. Especializada na área da gravidez, parentalidade e intervenção precoce com formação, intervenção e publicações científicas relevantes nestas áreas. Pós-Graduada pela Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar e na Área do Sono na Infância e Adolescência pela Escola Superior de Enfermagem da Cruz Vermelha. Atualmente desempenha funções de Psicóloga Clínica na Unidade Local de saúde de Gaia/Espinho.

1º ENCONTRO NACIONAL PARA PAIS

COMISSÃO ORGANIZADORA

Joana Marques (coordenação)

Ana Isabel Sousa e Silva

Andreia Barbosa

Carla Pires

Cláudia Ferraz

Cristina Ciríaco

Diana Barbosa

Diana Cavaco

Diana Fialho

Dorothy Freitas

Mafalda Santos

Maria Inês Gomes

Marília Pereira

Marta Bento

Sara Freitas

INSCRIÇÕES*

<https://secretaria.esscvp.eu/gereventos>

***A inscrição no evento tem um valor de 15€**
que dará acesso a todas as palestras e a dois
workshops à escolha do participante (um
workshop das 14h00-16h00 e um workshop das
16h00-18h00)

MAIS INFORMAÇÕES

encontronacionalsono@esscvp.eu

www.esscvp.eu • (+351) 213 616 790