

III Jornadas do Sono CUF



14 de abril 2023 | Auditório do Hospital CUF Tejo

COMISSÃO CIENTÍFICA

Cristina Carocha
Paula Moleirinho Alves
Pedro Cebola
Pedro Gomes Oliveira
Susana Teixeira de Sousa

DESTINATÁRIOS

Médicos Internos, Médicos
especialistas, Técnicos, Enfermeiros
e Fisioterapeutas ligados a área

VALOR DA INSCRIÇÃO

Colaboradores CUF: **15€**
Profissionais externos: **25€**

INSCRIÇÕES AQUI



08h30 Abertura do secretariado

09h00 **Sessão de abertura**

09h20 **Centro de Medicina do Sono Hospital CUF Tejo**

Mesa 1

Performance & Exercise

Moderador: Paulo Beckert (Medicina Desportiva, Hospital CUF Tejo)

09h40 **Sono e exercício**

Vítor Fonseca (Pneumologia, Hospital CUF Cascais)

10h00 **Sono e exercício de alta performance**

João Brito (Federação Portuguesa de Futebol)

10h20 **Sono, bruxismo e exercício**

Pedro Cebola (Medicina Dentária, Hospital CUF Tejo)
Paula Moleirinho Alves (Fisioterapia, Hospital CUF Tejo)

10h40 **Insónia e exercício**

Eulália Gomes (Psicologia, Hospital CUF Tejo)

11h20 Coffee break

Mesa 2

Performance & Sleep

Moderador: Zulmira Jorge (Unidade da Obesidade, Hospital CUF Tejo)

11h40 **Sono, nutrição e performance**

João Oliveira (Sport nutritionist)

12h00 **Sono e envelhecimento**

Claúdia Loureiro (Pneumologia, Hospital CUF Coimbra)

12h20 **Medir a performance no mundo digital**

Carlos Teixeira (European Society of Sleep Technologists)

13h00 Almoço

III Jornadas do Sono CUF



Mesa 3

Performance to drive

Moderador: Marta Gonçalves (Psiquiatria, Hospital CUF Porto)

- 14h00** **Performance to drive – O sono ao volante**
Vânia Caldeira (Pneumologia, Clínica CUF Almada | Hospital CUF Santarém)
- 14h20** **Performance to drive – A evolução da tecnologia**
Victor Carvalho (Engenharia Informática, Projeto Sono ao volante)
- 14h40** **Implicações ético-legais**
Ricardo Racha-Pacheco (Saúde Pública)
- 15h20** Coffee break

Mesa 4

Performance to work

Moderador: Ana Sofia Oliveira (Pneumologia, Hospital CUF Sintra)

- 16h00** **Sono e impacto laboral**
Ana Santa Clara (Psiquiatria, Hospital CUF Descobertas)
- 16h20** **O impacto laboral no sono: O trabalho por turnos**
Dulce Neutel (Neurologia, Hospital CUF Descobertas)
- 16h40** **Performance no trabalho: Exemplo da vida real**
Paula Rosa (Pneumologia, Hospital CUF Descobertas)
- 17h20** **Sessão de encerramento**