

2-4 OUTUBRO DE 2025
FÓRUM LISBOA - PORTUGAL



ENCONTRO DO DESENCONTRO **DOS PROFISSIONAIS DE SONO**

As recomendações e *updates* serão publicados em livro:
"O Poder do Sono: Recomendações Científicas e Práticas para a Saúde e o Bem-Estar"

Patrocínios Científicos



Colaboração



MENSAGEM

Este encontro assume uma posição crítica no desenvolvimento da Medicina do Sono em Portugal, porque para além de nele ser lançado o Livro: "História da Medicina do Sono em Portugal", com cerca de 500 páginas, terá outros 3 focos relevantes:

- Utilizar a riqueza do conhecimento resultante das **1050** teses académicas defendidas nas instituições de ensino superior portuguesas, entre 1980 e 2024, no âmbito do Sono, promovendo uma interação e colaboração entre os trabalhadores de saúde, professores e investigadores.
- Tornar essa riqueza num produto útil para a sociedade civil, mediante recomendações práticas que irão melhorar os péssimos indicadores de sono atualmente existentes em Portugal.
- Promover que as recomendações tenham impacto real medianteligaçã o a entidades oficiais e suporte das mesmas.

Tendo em conta que o SONO, de acordo com a OMS, é um dos 3 pilares de saúde, espera-se com este encontro contribuir para a melhoria da saúde em Portugal.

Objectivos:

1. Promover conhecimento, interação e *networking* de profissionais
2. Criar sinergias para que esse enorme conhecimento em sono tenha consequências práticas na Sociedade
3. Rentabilizar o conhecimento em termos sociais e culturais das teses académicas e das muitas publicações científicas
4. Promover Workshops temáticos que resultem em Recomendações Práticas
5. Envolver os participantes nestas recomendações dando voz à assistência através de QR codes
6. Sensibilizar as entidades oficiais para que as Recomendações tenham impactos reais
7. Premiar os trabalhos académicos em Sono (alunos e orientadores) e envolver as respetivas instituições
8. Promover *updating* e fomentar inovação

Comissão de Honra

Maria Helena Azevedo, Martins da Silva, Agostinho Rosa, Ana Tomé ,
Teresa Paiva, Carlos Fernandes Silva, Ana Fred, Osvaldo Manuel da Rocha
Pacheco, Manuel Bernardo Cunha, José Manuel Nunes Leitão, José Carlos
Príncipe, Francisco Vaz, Pedro Guedes de Oliveira

Comissão Organizadora

Teresa Paiva, Isabel Luzeiro, Carla Bentes, Cátia Reis, Ana Rita Peralta,
Richard Staats, Rosário Ferreira, Paula Pinto, Daniela Ferreira, Ana Santa
Clara, Tânia Gaspar, Nuno Felix, Hugo Canas-Simião

Comissão Técnico Científica

Margarida Gaspar Matos, Helena Rebelo Pinto, Marta Drummond,
Ana Allen Gomes, Daniel Ruivo Marques, João Ramalheira, Conceição
Pereira, Cláudia Cavadas, Ana Rita Álvaro, Laetitia Gaspar, Maria Raquel
Silva, Dulce Neutel, Susana Moreira, Joana Vaz de Castro, Maria Augusta
Machado, Carlos Teixeira, Carla Santos, Joana Pires, Joana Belo, Sofia
Rebocho, Lígia Ferreira, Gabriela Videira, Júlio Fonseca, André Mariz
Almeida, Miguel Meira e Cruz, Francisco Sampaio, Lara Guedes de Pinho,
Joana Marques, Isabel Luzeiro

PATROCINADORES



Angelini
Pharma



ferrer



Bial



APOIO



VIVISOL
Home Care Services



NIPPON
GASES
Healthcare

GASOXMED+



SECRETARIADO

Norahs
EVENTS

NorahsEvents, Lda

Telm: +351 933205202

(Chamada para rede móvel nacional)

e-mail: eventos@norahsevents.pt

www.norahsevents.pt

PROGRAMA

2 DE OUTUBRO DE 2025

- 09:30-11:00** **Workshop – Recomendações Escolas**
Rosário Ferreira (ULSSM; FMUL), Nuno Félix (CENC),
Ana Allen Gomes (FPCE-UC; CINEICC), Marta Rios (ULSSA),
Hugo Cruz (DIEP, CMM), Inês Loução de Almeida (PNSE, DGS)
- 11:00-11:30** **Abertura**
- 11:30-12:00** **Conferência1- D. Movimento *update***
Moderação: Joaquim Ferreira (FMUL) e
Pedro Afonso (FMUL)
- D. Movimento no Adulto e na Criança**
Teresa Paiva (CENC)
- 12:00-13:00** **Posters - Sono na Infância e Adolescência**
Moderação: Jorge Apóstolo (ESEC), Sílvia Afonso (HDE-ULSSJ)
- Workshop - DAM**
Gabriela Videira (HLuz), Júlio Fonseca (OrisClinic),
André Mariz de Almeida (ECSEM)
- 13:00-14:00** **Almoço livre**
- 14:00-15:30** **Workshop - Recomendações Apneia**
Joana Vaz Castro (CENC), Maria Augusta Machado (CHTS),
Richard Staats (ULSSM), Alexandra Mineiro (ULSSJ),
Margarida Barata (ULSLOD), Teresa Paiva (CENC)
- 15:30-17:00** **Workshop - Recomendações Serviços Hospitalares e UCI**
Ana Rita Peralta (ULSSM-FMUL), Carla Bentes (ULSSM-FMUL),
Paula Pinto (ULSSM-FMUL), Lia Oliveira (ULSSM-FMUL),
Rosário Ferreira (ULSSM-FMUL), Elsa Fragoso (ULSSM-FMUL),
Francisca Sarmento (ULSSM)
- 17:00-17:30** **Pausa**
- 17:30-19:00** **Workshop - Recomendações Transportes**
Susana Paulino (IMT), Marta Gonçalves (CUF.P),
Cátia Reis (FMUL), José Carvalhais (FMH-UL, FA-UL),
João Costa Ribeiro

PROGRAMA

3 DE OUTUBRO DE 2025

09:00-09:30 **Conferência 2 - Narcolepsia *update* clínico e laboratorial**
Moderação: A. Martins da Silva (ULSSA),
Carla Bentes (ULSSM; FMUL)

Palestrantes: Isabel Luzeiro (SPN; Cuf Coimbra),
Bárbara Leal (UMIB/ICBAS)

09:30-11:00 **Workshop - Recomendações Empresas**
Tânia Gaspar (CENC; Lusof), José Rocha Nogueira (DGS),
Florentino Serranheira (ENSP), Luís Freitas (ULusof),
Emília Telo (ACT), Jorge Dias (CML), Silvia Silva (ISCTE),
Teresa Paiva (CENC)

11:00-11:30 **Pausa**

11:30-12:00 **Conferência 3 - Medicina Dentária e Sono *update***
Gabriela Videira (HLuz), Júlio Fonseca (OrisClinic),
André Mariz de Almeida (ECSEM)

12:00-13:00 **Posters - Doenças do Sono e Insónia**
Moderação: Hipólito Nzwalo (FMCB-UAIg), Ana Brás (ULSC)

Workshop - Recomendações Epilepsia e Sono
João Ramalheira (ULSSA), Maria Rita Peleção (ULSLO),
Isabel Luzeiro (SPN; Cuf Coimbra), António Martins (ULSAS),
Pedro Guimarães (ULSTMAD)

13:00-14:00 **Almoço livre**

14:00-15:30 **Workshop - Recomendações Insónia**
Daniel Ruivo Marques (UA), Vanda Clemente (ULS Coimbra),
Hugo Simião (CENC), Joana Serra (ULS Coimbra),
Mariana Miller-Mendes (FPCE-UC), Maria Inês Clara (FPCE-UC),
Teresa Paiva (CENC)

15:30-17:00 **Workshop - Recomendações Ladrões do Sono**
Margarida G. Matos (UCP - CENC), Marta Raimundo (ULusof),
Fábio Botelho Guedes (ULusof), Ana Cerqueira (ULusof),
Teresa Paiva (CENC).

17:00-17:30 **Pausa**

17:30-19:30 **Lançamento do Livro “História Medicina do Sono em Portugal”**

Lançamento do Observatório do Sono/ Portuguese Sleep Network

Palestrantes: Teresa Paiva (CENC) e Tânia Gaspar (ULusof)

PROGRAMA

4 DE OUTUBRO DE 2025

09:00-09:30 **Conferência 4 - Parassónias update**

Moderação: João Ramalheira (ULSSA) e
Pedro Guimarães (ULSTAD)

Palestrante: Dulce Neutel (CiiEM.FMCB-UAIg)

09:30-11:00 **Workshop - Recomendações Famílias**

Helena Rebelo Pinto (UCP), Nuno Félix (CENC),
Clara Bicho (FM-UL), Inês Camacho (FMH-UCP),
Fábio Botelho Guedes (ULusof), Teresa Paiva (CENC)

11:00-11:30 **Pausa**

11:30-12:00 **Conferência 5 - D. Circadianas update**

Moderação: Cátia Reis (FMUL)

Palestrante: Miguel Miranda (NeuroHC) e
Ana Rita Álvaro (CNC-UC)

12:00-13:00 **Posters - Apneia do Sono, Epilepsia/Parassónias e Empresas**

Moderação: Monteiro Ferreira (TBC),
António Martins (ULSAS), Rita Peleção (CHLO)

Workshop - Recomendações Mudança de Hora

Cátia Reis (FMUL), João Nunes (BetterTimes),
Ana Rita Peralta (ULSSM)

13:00-14:00 **Almoço livre**

14:00-15:30 **Workshop – Recomendações Desporto**

Maria Raquel Silva (UFP), Cátia Reis (FMUL),
Carlos Teixeira (NOX), João Barreira (Universidade da Maia)

15:30-17:00 **Workshop - Recomendações Serviços Continuados e lares**

Susana Moreira (HLusiad), Ana Santa Clara (CUF; CENC),
Maria João Fontes (NMC - UK)

17:00-17:30 **Pausa**

17:30-19:30 **Divulgação das Recomendações a Associações, ONGs e
ao Público**

POSTERS

02 DE OUTUBRO DE 2025

12:00-13:00 Posters - Sono na Infância e Adolescência

PO-01 - JET-LAG SOCIAL: LITERACIA DOS ALUNOS DA ESALD

Daniela Freitas¹; Joana Pires¹

1 - Escola Superior de Saúde Dr.Lopes Dias

PO-02 - SONO, SONHOS E REGULAÇÃO DAS EMOÇÕES EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Beatriz Parrochinha¹; Joana Pires¹

1 - Polytechnic University of Castelo Branco

PO-03 - AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO NOS ESTUDANTES DO ENSINO SECUNDÁRIO

Filipa Martins¹

1 - Instituto Politécnico de Castelo Branco

PO-31 - STRESS, QUALIDADE DO SONO E TRABALHO POR TURNOS NA POLÍCIA MUNICIPAL

Sofia André^{1,2}; Sandra Nunes^{1,3,4}; Carla Gamelas^{1,5}

1 - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal; 2 - Câmara Municipal de Lisboa, Direção Municipal de Recursos Humanos, Departamento de Saúde, Higiene e Segurança, Portugal; 3 - NOVAMATH, Center for Mathematics and Applications, Universidade Nova de Lisboa, Portugal; 4 - RESILIENCE, Center for Regional Resilience and Sustainability, Instituto Politécnico Setúbal, Portugal; 5 - C2TN, Centro de Ciências e Tecnologias Nucleares, Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa, Portugal

PO-06 - CHRONOTYPE AND ADOLESCENT PSYCHOPATHOLOGY: THE ROLE OF SLEEP

Margarida Freitas^{1,2,3}; Daniel Marques^{2,3,4}; Luis Pires^{1,2,3}; Catarina Bettencourt^{1,2,3}; Filipa Almeida^{1,2,3}; José Augusto^{1,2,3}; Ana Gomes^{1,2,3}

1 - FPCEUC – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.; 2 - CINEICC – Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental.; 3 - ChronCog – Laboratório de Cronopsicologia e Sistemas Cognitivos (FPCEUC, CINEICC).; 4 - Universidade de Aveiro.

PO-07 - CONHECIMENTO DOS PAIS SOBRE O SONO DA CRIANÇA

Sandra Lopes^{1,2}; Luísa Andrade³; Tiago Flório⁴; Jorge Apóstolo²

1 - Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar; 2 - Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; 3 - Escola Superior de Enfermagem do Porto; 4 - Unidade Local de Saúde de Coimbra

PO-08 - ACESSO A DISPOSITIVO ELETRÓNICO PRÓPRIO E CARACTERÍSTICAS DO SONO EM CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

Ana Duarte^{1,2}; Juliana Martins²; Joana Cunha¹; Cláudia Augusto^{1,2}; Maria José Silva¹; Rafaela Rosário^{1,2}

1 - Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho (ESE-UM); 2 - Health Sciences Research Unit: Nursing (UICISA: E), Nursing School of Coimbra

PO-09 - PROJETO ALERTASONO: QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DO ENSINO SECUNDÁRIO DO DISTRITO DE BRAGANÇA

Josiana Vaz¹; Adília Fernandes¹; Ana Ribeiro²; Lígia Afonso²; Carla Quintas²; André Novo¹; Manuel Brás¹; Ana Sofia Carvalho¹

1 - Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; 2 - UCC Domus, Unidade Local de Saúde do Nordeste, Bragança, Portugal

PO-10 - ALEITAMENTO MATERNO, TEMPERAMENTO DO BEBÉ E QUALIDADE DO SONO DE MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO

Jorge Apóstolo¹; Sandra Lopes¹; Luisa Apóstolo²

1 - Escola Superior de Enfermagem de Coimbra - Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: da Saúde:Enfermagem; 2 - ULS COIMBRA - USF Coimbra Sul

03 DE OUTUBRO DE 2025

12:00-13:00 Posters - Doenças do Sono e Insónia

PO-11 - QUANDO A NARCOLEPSIA NÃO VEM SOZINHA

Sara Gomes¹; Carla Morgado¹; Leonor Francisco²; Ana Filipa Santos¹; Joana Pinto¹; Isabel Amorim¹

1 - Unidade Local de Saúde de Braga; 2 - Unidade Local de Saúde do Alto Minho

PO-12 - EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING (EMDR) TREATMENT FOR IDIOPATHIC NIGHTMARE DISORDER

Filipa Almeida^{1,2,3}; Margarida Rodrigues⁴; Ana Allen Gomes^{1,2,3}

1 - Faculdade de Psicologia e Ciências da educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC); 2 - Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC); 3 - Laboratório de Cronopsicologia e Sistemas Cognitivos (ChronCog); 4 - Consultório de Psicologia e Psicoterapia Margarida Soares Rodrigues

PO-13 - ARQUITETURA DO SONO EM IDOSOS: CONTRIBUTO DA POLISSONOGRAFIA

Elaine Aires¹; João Lopes²; João Ramalheira²

1 - Serviço de Neurologia, Centro Hospitalar Universitário de Santo António / Unidade Local de Saúde de Santo António, Porto; 2 - Serviço de Neurofisiologia, Centro Hospitalar Universitário de Santo António / Unidade Local de Saúde de Santo António, Porto

PO-14 - SONOLÊNCIA DIURNA: COMPARAÇÃO ENTRE INDIVÍDUOS COM CANCRO, DOENÇA CRÓNICA E POPULAÇÃO GERAL

Laura Alfaiate¹; Maria Inês Clara¹; Daniel Ruivo Marques²; Maria Cristina Canavarro¹; Ana Allen Gomes¹

1 - (1) FPCEUC – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra. (2) CINEICC – Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental. (3) ChronCog – Laboratório de Cronopsicologia e Sistemas Cognitivos (FPCEUC, CINEICC).; 2 - (2) CINEICC – Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental. (3) ChronCog – Laboratório de Cronopsicologia e Sistemas Cognitivos (FPCEUC, CINEICC). (4). Universidade de Aveiro.

PO-15 - PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DA DSPS-4 EM DOENTES E SOBREVIVENTES ONCOLÓGICOS

Inês Cravo¹; Maria Inês Clara¹; Filipa Almeida¹; Ana Allen Gomes¹; Daniel Ruivo Marques²

1 - (1) FPCEUC – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra. (2) CINEICC – Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental; 2 - (2) CINEICC – Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental. (3) ChronCog – Laboratório de Cronopsicologia e Sistemas Cognitivos (FPCEUC, CINEICC). (4). Universidade de Aveiro.

PO-16 - THE FLINDERS FATIGUE SCALE: PRELIMINARY PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE EUROPEAN PORTUGUESE VERSION

Sofia Fontoura Dias^{1,2}; Isabel Maria Santos^{1,2}; Sandra Carvalho³; Daniel Ruivo Marques^{1,4}

1 - Department of Education and Psychology, University of Aveiro, Aveiro, Portugal; 2 - William James Center for Research (WJCR), University of Aveiro, Aveiro, Portugal; 3 - Psychological Neuroscience Lab, Research Centre in Psychology (CIPsi), Department of Basic Psychology, School of Psychology, University of Minho, Braga, Portugal; 4 - Center for Research in Neuropsychology and Cognitive Behavioral Intervention (CINEICC), Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Coimbra, Coimbra, Portugal

PO-17 - INSOMNIA AND EXECUTIVE FUNCTIONING: A STUDY PROTOCOL FOR A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS

Sofia Fontoura Dias^{1,2}; Valéria Valente¹; Isabel Maria Santos^{1,2}; Sandra Carvalho³; Daniel Ruivo Marques^{1,4}

1 - Department of Education and Psychology, University of Aveiro, Aveiro, Portugal; 2 - William James Center for Research (WJCR), University of Aveiro, Aveiro, Portugal; 3 - Psychological Neuroscience Lab, Research Centre in Psychology (CIPsi), Department of Basic Psychology, School of Psychology, University of Minho, Braga, Portugal; 4 - Center for Research in Neuropsychology and Cognitive Behavioral Intervention (CINEICC), Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Coimbra, Coimbra, Portugal

PO-18 - CIRCADIAN SIGNATURES OF CHRONIC INSOMNIA: LINKING CLOCK GENE EXPRESSION TO SLEEP METRICS

Catarina Carvalhas-Almeida^{2,3,4,5}; João Alves^{7,8}; Tiago Davi⁹; Bárbara Santos^{2,3,4,5}; Laetitia Gaspar^{2,3,6,10}; Rodrigo Ribeiro^{2,3,4,5,10}; Joana Serra¹¹; Mafalda Ferreira¹¹; Joaquim Moita¹¹; Amita Seghal¹²; Cláudia Cavadas^{2,3,4,10}; Ana Rita Álvaro^{1,3,6}

1 - Centro de Neurociências e Biologia Celular - Universidade de Coimbra; 2 - CNC - UC- Centre for Neuroscience and Cell Biology, University of Coimbra, Portugal; 3 - CIBB - Centre for Innovation in Biomedicine and Biotechnology, University of Coimbra, Portugal; 4 - FFUC - Faculty of Pharmacy, University of Coimbra, Coimbra, Portugal; 5 - EIT Health Ageing PhD School and Multidisciplinary Institute of Ageing (MIA-Portugal), Coimbra, Portugal; 6 - IIIUC - Institute for Interdisciplinary Research, University of Coimbra, Coimbra, Portugal; 7 - IEETA - Institute of Electronics and Telematics Engineering of Aveiro, Campus Universitário, 3810, Aveiro, Portugal; 8 - Department of Electronics, Telecommunications and Informatics, University of Aveiro, Aveiro, Portugal; 9 - ESAN - Aveiro North School, University of Aveiro, Aveiro, Portugal; 10 - Gene Therapy Center of Excellence (GeneT), Coimbra, Portugal; 11 - Sleep Medicine Centre, Coimbra Hospital and University Centre, Coimbra, Portugal; 12 - Medicine at the University of Pennsylvania, Philadelphia, PA, USA

PO-19 - ACTCOM-I FOR INSOMNIA: PILOT RCT COMPARING COMPASSIONATE ACCEPTANCE AND CBT-I

Mariana Miller-Mendes^{1,2,3}; Ana Allen Gomes^{1,2,3}; Maria Inês Clara^{1,2,3}; Vanda Clemente^{1,2,3,4}; Paula Castilho^{1,3}

1 - Center for Research in Neuropsychology and Cognitive Behavioral Intervention (CINEICC), University of Coimbra, Coimbra, Portugal; 2 - Laboratory of Chronopsychology and Cognitive Systems (ChronCog), University of Coimbra, Coimbra, Portugal; 3 - Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Coimbra, Coimbra, Portugal; 4 - Sleep Medicine Centre, CHUC (Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra), Coimbra, Portugal

PO-20 - SCIENCE COMMUNICATION TOOLS TO WAKE UP SLEEP LITERACY

Laetitia S. Gaspar^{1,2,3}; Bárbara Santos^{1,2,4,5}; Catarina Carvalhas-Almeida^{1,2,4,5}; Madalena Almeida^{1,2,6}; Bárbara Ramalho^{1,2,6}; Raquel Duarte^{1,2}; Elza Rocha^{1,2}; Ana Teresa Viegas^{1,2}; Ana Santos Carvalho^{1,2,3}; João Cardoso^{1,2}; Carolina Caetano^{1,2}; Marta Quatorze^{1,2}; Rita Félix^{1,2}; Joaquim Moita^{7,8}; Maria Helena Estevão⁸; Paula Pinto^{8,9}; Daniela Ferreira⁸; Ana Brás⁸; Marta Rios⁸; Teresa Costa^{7,8}; Mário Montenegro^{10,11}; Francisca Moreira¹¹; Sara Varela Amaral^{1,2}; Cláudia Cavadas^{1,2,3,4}; Ana Rita Álvaro^{1,2,12}

1 - CNC - UC - Center for Neuroscience and Cell Biology, University of Coimbra, Portugal; 2 - CIBB - Centre for Innovation Biomedicine and Biotechnology, University of Coimbra, Portugal; 3 - Gene T - Gene Therapy Center of Excellence, Coimbra, Portugal; 4 - FFUC - Faculty of Pharmacy, University of Coimbra, Portugal; 5 - EIT Health - Aging PhD School; 6 - FCTUC - Faculty of Sciences and Technology, University of Coimbra, Portugal; 7 - Sleep Medicine Centre, Coimbra Hospital and University Centre (CHUC), Coimbra, Portugal; 8 - APS - Sleep Portuguese Association (Associação Portuguesa do Sono); 9 - ISAMB, Faculdade de Medicina de Lisboa; 10 - CEIS20 - Centre for Interdisciplinary Studies, University of Coimbra, Portugal; 11 - Marionet - Theatre Company; 12 - IIIUC - Institute for Interdisciplinary Research, University of Coimbra, Portugal

04 DE OUTUBRO DE 2025

12:00-13:00 Posters - Apneia do Sono, Epilepsia/Parassónias e Empresas

PO-21 - RAPID EYE MOVEMENT SLEEP APNEA PREDOMINANT SYNDROME AND EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS

Inês Gonçalves¹; Andreia Nunes¹; Ricardo S.João²; Marta Fradinho¹

1 - Hospital da Luz Setúbal, Serviço Pneumologia e Unidade de Sono; 2 - Centro de Estatística e Aplicações Universidade de Lisboa

PO-22 - SMARTPILLOW – DESIGN DE ALMOFADA ORIENTADA PARA A MITIGAÇÃO DA SINTOMATOLOGIA DA APNEIA DO SONO

Sérgio Eliseu¹; Ivo Fonseca¹; Eduardo Noronha²; David Figueiredo¹; Diogo Carvalho¹; Ana Norte⁵; João Cravo³; Margarida Martins⁴

1 - id+ research institute for design media and culture; 2 - LAB2PT – Landscapes, Heritage and Territory Laboratory, School of Architecture, Art and Design; 3 - Unidade Local de Saúde (ULS) - Região de Aveiro; 4 - Universidade de Aveiro; 5 - Unidade Local de Saúde (ULS) Baixo Mondego

PO-23 - CROSSTALK BETWEEN SLEEP APNEA AND ACCELERATED AGING: THE ROLE OF EXTRACELLULAR VESICLES

Bárbara Santos^{1,2,3,4}; Laetitia S. Gaspar^{1,2,5}; Catarina Carvalhas-Almeida^{1,2,3,4}; Bárbara Ramalho^{1,2}; Marisa Ferreira-Marques^{1,2,3}; Daniela G. Costa^{1,2,3,4}; Raquel Duarte^{1,2}; Mafalda Ferreira⁶; Joaquim Moita⁶; Cláudia Cavadas^{1,2,3}; Ana Rita Álvaro^{1,2,5}

1 - CNC - UC - Centre for Neuroscience and Cell Biology, University of Coimbra, Portugal; 2 - Centre for Innovation in Biomedicine and Biotechnology (CIBB), University of Coimbra, Portugal; 3 - FFUC - Faculty of Pharmacy, University of Coimbra, Portugal; 4 - EIT Health- Aging PhD School; 5 - IIIUC - Institute for Interdisciplinary Research, University of Coimbra, Portugal; 6 - Sleep Medicine Centre, Coimbra Hospital and University Centre (CHUC), Coimbra, Portugal

PO-24 - POLISSONOGRAFIA EM IDOSOS: PARA ALÉM DA APNEIA DO SONO

Elaine Aires¹; João Lopes²; João Ramalheira²

1 - Serviço de Neurologia, Centro Hospitalar Universitário de Santo António / Unidade Local de Saúde de Santo António, Porto.; 2 - Serviço de Neurofisiologia, Centro Hospitalar Universitário de Santo António / Unidade Local de Saúde de Santo António, Porto

PO-25 - FENÓMENOS EPILEPTICOS SUBTIS EM SONO

Catarina Borges¹; Joana Ferreira¹; Mafalda Perdicoulis¹; Carolina Azóia^{1,2}; Pedro Guimarães^{1,2}

1 - Serviço de Neurologia, Hospital de Vila Real, Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro; 2 - Unidade de Neurofisiologia, Hospital de Vila Real, Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro

PO-26 - EPILEPSIA DO PASSADO COMO POTENCIAL CAUSA DE PERTURBAÇÃO DO SONO NO PRESENTE

Mafalda Perdicoulis¹; Joana Pona-Ferreira¹; Bebiana Conde³; Pedro Guimarães^{1,2}

1 - Serviço de Neurologia, ULSTMAD; 2 - Unidade de Neurofisiologia, ULSTMAD; 3 - Serviço de Pneumologia, ULSTMAD

PO-29 - SONO, HUMOR E COGNIÇÃO ALTERADA EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE: EVIDÊNCIAS DE PORTUGAL

Amanda Alencar¹; Fábio Abreu¹; Carina Fernandes^{1,2,3}

1 - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa; 2 - Grupo de Oncologia Molecular e Patologia Viral, Centro de Investigação do IPO do Porto; 3 - Laboratório de Neuropsicofisiologia, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade do Porto

PO-30 - DORMIR: ENTRE O LAZER E A GESTÃO DE STRESS

Rute Meneses^{1,2}

1 - FCHS-Universidade Fernando Pessoa; 2 - RISE-Health