

SEMINÁRIO

Sono e Sociedade: Desafio ou oportunidade para a Psicologia do Sono

20 de Setembro de 2025

Faculdade de Ciências Humanas, UCP (**Auditório A1**)

Programa Científico

08:30	Abertura do secretariado
09:00-09:15	Sessão de abertura Catarina Duff Burnay (Diretora da FCH) Augusta Gaspar (Coordenadora da Área Científica de Psicologia) Cátia Reis & Carolina Maruta (Coordenação da PG em Psicologia do Sono da EPGFA)
09:15 – 10:15	Keynote Lecture 1 (Moderador: Francisco Esteves, CRC-W, FCH) <i>Clock Wars: The Physiology Strikes Back</i> Professor Doutor Till Roenneberg (Institute of Medical Psychology, Ludwig-Maximilians-University Munich (emeritus) Chronosulting)
10:30 – 11:00	<i>Coffee-break</i>
11:00 - 12:00	Populações Especiais (Moderador: Joana Carneiro Pinto, CRC-W, FCH & Cátia Reis, CRC-W, FCH) <i>Aviação Civil</i> (Nuno Queiroz; Piloto Comandante de Linha Aérea) <i>Forças Armadas</i> (Tenente-Coronel Maria Alves Fonseca, Gestão e Planeamento de Recursos na Direcção de Saúde da Força Aérea; Forças Armadas) <i>Sono, Exercício e Doença Oncológica</i> (Sofia Boavida, Fundação Champalimaud) Q&A
12:00 – 13:00	Comunicações orais 1 (Moderador: Carolina Maruta, CRC-W, FCH) 1. <i>Sleepiness, fatigue, and the role of sleep disruption.</i> <u>Lucas-Santos, M.</u> , Marques-Dias, C., Reis., C. 2. <i>Non-pharmacological approaches on sleep patients with PTSD: only psychotherapies work.</i> <u>Canas-Simião, H.</u> , Guiomar, R., Santana, L., Carreiras, D., Azenha, J., Reis, C., Garcia-Borreguero, D. 3. <i>Sleep and self-connection: an exploratory study.</i> <u>Rebello-Pinto, T.</u> , Pereira, R. F.
13:00 – 14:00	ALMOÇO

14:00 – 15:00	<p>Keynote Lecture 2 (Moderado: Augusta Gaspar)</p> <p><i>Sono-vigília, bem-estar e sucesso académico em jovens</i></p> <p>Professora Doutora Ana Allen Gomes (CINEICC; Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra)</p>
15:00 – 16:00	<p>Comunicação para a Ciência (Moderador: Isabel de Santiago, FMUL)</p> <p><i>Ana Rita Álvaro (CNC, Universidade de Coimbra)</i></p> <p><i>Cátia Reis (CRC-W, FCH)</i></p> <p><i>Bruna Reis (O teu Mal é Sono)</i></p> <p>Q&A</p>
16:00 – 16:30	<i>Coffee-break</i>
16:30 – 17:30	<p>Comunicações orais 2 (Moderador: Cátia Reis)</p> <p>1. <i>Sleep and mental health in elite athletes: A systematic review.</i> <u>Ferreira, D.</u>, Valente-dos-Santos, J.A., Gonçalves-Montera, M. A.</p> <p>2. <i>Elderly women sleep habits, and vegetable gardens during and after Covid 19: A debate of good sleep practice and life experience to be shared.</i> <u>Marçano, I.</u></p>
17:30	Encerramento e Entrega de Prémios de Melhor Comunicação