

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***

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

	<p><b>Keynote Lecture 2</b> (Moderado: Augusta Gaspar)</p> <p><b><i>Sono-vigília, bem-estar e sucesso académico em jovens</i></b></p> <p>Professora Doutora Ana Allen Gomes (CINEICC; Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra)</p>
<p><b>14:00 – 15:00</b></p>	<p><b>Comunicação para a Ciência</b> (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&amp;A</p>
<p><b>15:00 – 16:00</b></p>	<p><b><i>Coffee-break</i></b></p>
<p><b>16:00 – 16:30</b></p>	<p><b>Comunicações orais 2</b> (Moderador: Cátia Reis)</p> <p><b>1.</b> <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><b>2.</b> <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>
<p><b>17:30</b></p>	<p><b>Encerramento e Entrega de Prémios de Melhor Comunicação</b></p>