

WORKSHOP | SAÚDE DO SONO INTRODUÇÃO À TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA A INSÓNIA

Programa

- Funções do sono
- Consequências de um sono insuficiente
- Tratamento da insónia e de outros problemas do sono
- Promoção de um sono saudável

23/04/2022 15:30-19:30

Lisboa | Auditório da Biblioteca
Municipal Orlando Ribeiro

Público-alvo

• **Médicos, psicólogos, enfermeiros e outros profissionais de saúde** que queiram atualizar conhecimentos na área do sono e integrar técnicas cognitivo-comportamentais para o tratamento da insónia na sua prática clínica