



Universidade de Évora

Edital

Abertura de Curso de formação em Saúde do Sono

Ano Letivo 2025/2026

1. O Curso é Promovido Por

Universidade de Évora - Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus

2. Coordenador(a)

Maria Dulce Damas da Cruz (dcruz@uevora.pt)

3. Apresentação

A saúde do sono é um aspecto fundamental para o bem-estar geral e desempenha um papel crucial na nossa qualidade de vida. Durante o sono, o nosso corpo realiza processos essenciais, como a recuperação física, a consolidação da memória e a regulação emocional.

Um curso sobre saúde do sono aborda tópicos como a importância de uma boa higiene do sono, os efeitos da privação de sono, estratégias para melhorar a qualidade do sono, incluindo dicas práticas para criar um ambiente propício ao descanso e técnicas de relaxamento.

Ao integrar a conscientização sobre a saúde do sono no contexto da saúde, estamos não apenas a melhorar a qualidade dos cuidados, mas também a capacitar a Pessoa a assumir um papel ativo na sua própria saúde. Esta abordagem contribui para um cuidado mais completo e eficaz, promovendo a saúde e o bem-estar em todas as suas dimensões.

4. Objetivos

No final do curso espera-se que os estudantes tenham desenvolvido as seguintes competências de:

1. Compreensão do impacto do sono na saúde e no bem-estar, a sua relação com o estilo de vida e a prática de enfermagem integrativa.
2. Avaliação de fatores ambientais e comportamentais que influenciam a qualidade do sono, incluindo o stress, a dieta e a atividade física, para orientação de intervenções eficazes.
3. Familiarizar-se com estratégias de promoção de um sono saudável baseadas na evidência, como a terapia cognitivo-comportamental e as práticas integrativas.

5. Condições de Acesso e Ingresso

i Condições gerais

Ter mais de 18 anos e ser residente em Portugal. No caso de não ter nacionalidade portuguesa, deve ter autorização de residência e número de identificação fiscal.

ii Condições específicas de ingresso no curso

Profissionais de Saúde, licenciados.

iii Nível das habilitações académicas exigidas

Ensino superior - licenciatura 1.º ciclo (Bolonha) ou equivalente

iv Documentação Necessária

- a) documento de identificação;
- b) documento(s) comprovativo(s) das condições específicas de ingresso no curso;
- c) documento comprovativo do IBAN de conta bancária da qual o candidato seja titular, no qual refira o respetivo nome como titular;
- d) documento comprovativo de autorização de residência, no caso de estudante estrangeiro;
- e) documento com número de identificação fiscal, no caso de estudante estrangeiro;

6. Processo de Seriação

Data de submissão de candidatura.

7. Nº de Vagas

- Número de vagas para ingresso: 50

8. N.º Mínimo de Matriculados

Número mínimo de matriculados necessários para funcionamento: 10

9. Propina

- Propina: 0,00 €

Este curso é abrangido pelo Impulso Mais Digital do PRR. Os/as estudantes podem beneficiar de prémio de conclusão, nos termos do respetivo [Regulamento](#), valor a depositar em conta bancária cujo titular seja o estudante.

10. ECTS

- Nº ECTS do curso: 3

11. Horas de Contacto

- Total de horas de contacto: 26

12. Regime de Lecionaçāo

e-Learning

13. Regime de Frequēcia

Misto

14. Local de Funcionamento

Universidade de Évora

15. Horário de funcionamento (dias semana e horário)

2.ª feira 17h-21h (online)

4.ª feira 17h-21h (online)

Sábado 9h-18h (presencial)

16. Datas do Curso

- Início do Curso: 13 de abril de 2026
- Fim do Curso: 18 de abril de 2026

17. Datas de Candidaturas

- Início de Candidaturas: 29 de dezembro de 2025
- Fim de Candidaturas: 18 de março de 2026
- Divulgação de Resultados (até): 25 de março de 2026
- Início de Matrículas: 25 de março de 2026
- Fim de Matrículas: 31 de março de 2026

29 de dezembro de 2025

A Reitora

Hermínia Vasconcelos Vilar