

# Curso

# Sono na Infância

**13 e 14 de abril de 2026**





## FICHA DE INSCRIÇÃO:

<https://forms.gle/dTpAx2tbQuqqi4kx9>

## INSCRIÇÕES:

Data limite de inscrição:

**11-04-2026.**

Este curso só se realizará com um número mínimo de formandos.

## PREÇO:

Associado ANIP – **40 €**

Não Associado – **55 €**

**Desconto de 10%** para grupos de 3 ou mais pessoas.

**Desconto de 15%** para inscrições **até dia 15-03-2026** (não acumulável com o desconto de grupo).

## O sono é um processo neurofisiológico muito complexo

que embora seja fundamental em qualquer faixa etária assume uma particular importância na infância, uma vez que este período se trata de um período de rápido desenvolvimento dos padrões de sono, sendo da máxima importância que haja a implementação de hábitos de sono saudáveis.

O sono tem um papel fundamental no crescimento, desenvolvimento, saúde, aprendizagem e no bem-estar familiar. Contudo, e apesar de esclarecido a sua importância é sabido que as dificuldades de sono na infância são altamente prevalentes e portanto, urge a necessidade de promover hábitos saudáveis que beneficiem o futuro das crianças. O nosso país acompanha esta estatística, havendo diversos estudos que nos mostram os elevados números das dificuldades de sono entre a faixa etária pediátrica ainda que estas dificuldades sejam desvalorizadas por parte dos pais.

Torna-se assim fundamental a promoção da saúde neste âmbito, sendo fundamental que os profissionais que contactam diretamente com a criança / família estejam sensibilizados para esta problemática.

## FORMADORA:



### **Ana Patrícia Dias**

- Enfermeira, pós-graduada em medicina neonatal e pós-graduada em sono na infância e na adolescência, com várias formações complementares no âmbito do sono em idade pediátrica.
- Atualmente, a concluir o Curso de Mestrado em Enfermagem na Área de Especialização de Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica.

## DESTINATÁRIOS:

Profissionais de Intervenção Precoce na Infância e outros que desenvolvam atividades com crianças, assim como famílias, estudantes universitários e/ou outros.

## PRÉ-REQUISITOS:

São necessários conhecimentos de informática na ótica do utilizador, nomeadamente, experiência de navegação e pesquisa na internet, utilização de plataformas de videoconferência – Zoom, acesso a um computador funcional com placa de som, *webcam* e auscultadores com microfone e ligação à internet.

## **OBJETIVO GERAL:**

Proporcionar um conjunto de conhecimentos sobre o sono na infância e a sua importância, de modo a garantir o desenvolvimento de hábitos de sono saudáveis nas crianças, essenciais ao seu bom desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e bem-estar.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Descrever os mecanismos de regulação do sono, a arquitetura e funções;
- Identificar padrões de sono saudável ao longo da infância;
- Identificar as principais dificuldades das famílias ao longo da infância e estratégias para lhe fazer face;
- Compreender as particularidades do sono nas crianças com alterações do neurodesenvolvimento, nomeadamente em criança com Perturbação de Espectro de Autismo e Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção;
- Saber como promover hábitos de sono saudáveis.

## **CONTEÚDOS:**

### MÓDULO I

- Sono, regulação, arquitetura e função.

### MÓDULO II

- Desenvolvimento dos padrões de sono ao longo da Infância e principais dificuldades das famílias.

### Módulo III

- O sono nas crianças com alterações do neurodesenvolvimento.



## **METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO:**

As metodologias de formação a utilizar para a dinamização das sessões serão essencialmente expositivas, interrogativas e ativas, de modo a promover dinâmicas que potenciem a aprendizagem e valorizem a partilha de experiência entre participantes. As técnicas pedagógicas a utilizar serão apresentação audiovisual, discussões e reflexão conjunta de casos.

**A avaliação da aprendizagem será contínua e sumativa**, tendo em conta a participação dos formandos: motivação para partilhar casos, expor dúvidas, intervir de forma pertinente e construtiva sobre as temáticas; a assiduidade e pontualidade, bem como a qualidade do exercício final / teste sobre os conhecimentos adquiridos.

Datas: **13 e 14 de abril de 2026**

### **Horário:**

2ª Feira (02-02) - 17h30 às 20h30

3ª Feira (03-02) - 17h30 às 20h30

**Duração:** 6 horas

- 6 h de sessões **síncronas**

Área de Formação: 761 – Serviço de Apoio a Crianças e Jovens

Modalidade de Formação: Outra formação profissional

Forma de Organização: Online (Plataforma Zoom)

## **CERTIFICADO DE FORMAÇÃO E ACREDITAÇÕES:**

### **- Formação Certificada pela DGERT**

O certificado é emitido gratuitamente no fim da formação, se o formando obtiver aproveitamento e presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação.

Emissão ao abrigo da Portaria 474/2010 de 8 de julho, através do **Sistema de Informação e Gestão da Oficina Educativa e Formativa (SIGO)**.

### **- Acreditação para Docentes**

**Ação acreditada** pelo Centro de Formação Docente ANIP, como **ação de formação de curta duração para docentes**, nos termos da alínea d) do n.º 1 do art.º 6.º do Decreto-Lei n.º 22/2014, de 11 de fevereiro.

Sabia que se se **associar à ANIP**, paga **12€ por ano** e usufrui de descontos imediatos de 15€ em cada ação que frequentar? **Associe-se** e usufrua dos nossos benefícios!

## Organização e Secretariado:

Associação Nacional de Intervenção Precoce  
**SABER+ Centro de Formação**

Praceta Padre José Anchieta, Lote 5, R/ch, Fração C  
3000-319 COIMBRA  
Tel: 239 483 288 :: Tlm: 967 132 727  
[formacao@anip.net](mailto:formacao@anip.net)  
[www.anip.pt](http://www.anip.pt)  
[www.facebook.com/ANIP.pt](https://www.facebook.com/ANIP.pt)

Coordenadas GPS: **40°21'65.546"N | 8°42'37.047"W**

**Mais informações** sobre as nossas formações e eventos,  
visite o nosso site: [www.anip.pt](http://www.anip.pt)  
ou contacte-nos: [formacao@anip.net](mailto:formacao@anip.net)



Entidade Formadora  
**Acreditada pelo CCPFC**  
Registo de acreditação:  
**CCPFC/ENT - NI - 0184/22**