|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PSP5316-1 Saúde, ciclos de vida e a organização temporal da sociedade** | | |
| **Terças e quintas-feiras – 13:00 às 17:00 h** | | |
| **Data** | **Aula** | **Professor** |
| **MARÇO** | | |
| **Aula 1**  **05/03** | **ABERTURA DA DISCIPLINA**  Cronobiologia aplicada à saúde (Moreno, 2018; Moreno e Marqueze (in press) | Cláudia R.C. Moreno  Frida M. Fischer |
| **Aula 2**  **10/03** | Leitura | Horas - trabalho |
| **Aula 3**  **12/03** | Ontogênese dos ritmos biológicos: do recém-nascido ao idoso (Capítulo do livro Cronobiologia Andrade, Menna-Barreto e Louzada. p.247-267). | Cláudia R.C. Moreno  Frida M. Fischer |
| **Aula 4**  **17/03** | Leitura | Horas - trabalho |
| **Aula 5**  **19/03** | Organização social e problemas de sono (Iglesia et al, 2016; Wey et al, 2016). | Cláudia R.C. Moreno  Frida M. Fischer |
| **Aula 6**  **24/03** | Leitura | Horas - trabalho |
| **Aula 7**  **26/03** | Horários escolares e saúde do adolescente (Pereira et al, 2013; Pereira et al, 2010; Fischer et al, 2015). | Cláudia R.C. Moreno  Frida M. Fischer |
| **Aula 8**  **31/03** | Leitura | Horas - trabalho |
| **ABRIL** | | |
| **Aula 9**  **02/04** | A organização do trabalho e suas implicações na saúde do trabalhador (Moreno et al, 2016; Lemos et al, 2014; Lowden et al, 2010; Moreno et al, 2003; Luz et al, 2012; Pinto et al 2018). | Cláudia R.C. Moreno  Frida M. Fischer |
| **Aula 10**  **07/04** | - A sazonalidade da demanda no trabalho e seus efeitos na saúde (Martins et al, 2016).  - O conflito família e trabalho e seu impacto na saúde dos trabalhadores (Torres et al, 2019; Freitas et al 2019; Silva et al, 2011; Silva-Costa et al, 2011; Arlinghaus et al, 2019). | Cláudia R.C. Moreno  Frida M. Fischer |
| **Aula 11**  **14/04** | Leitura | Horas - trabalho |
| **Aula 12**  **16/04** | Estudos epidemiológicos sobre sono (Moreno et al, 2019; Mônico-Neto et al, 2018; Santos-Silva et al, 2012; Tufik et al, 2010). | Cláudia R.C. Moreno |
| **Aula 13**  **23/04** | - Promoção da saúde e a organização temporal da sociedade (Rocha et al 2018).  - Programas de intervenção na melhoria da saúde e do sono. | Cláudia R.C. Moreno  Frida M. Fischer |
| **Aula 14**  **28/04** | Leitura | Horas - trabalho |
| **MAIO** |  |  |
| **Aula 15**  **07/05** | Apresentação do trabalho final dos alunos. | Cláudia R.C. Moreno  Frida M. Fischer |

BIBLIOGRAFIA:

1. ANDRADE M, MENNA-BARRETO L, LOUZADA F. Ontogênese da ritmicidade biológica. In Marques N, Menna-Barreto L. Cronobiologia: princípios e aplicações. 2003 EDUSP. p. 247-267.
2. ARLINGHAUS A, BOHLE P, ISKRA-GOLEC I, JANSEN N, JAY S, ROTENBERG L. Working Time Society consensus statements: Evidence-based effects of shift work and non-standard working hours on workers, family and community. Ind Health. 2019 Apr 1;57(2):184-200. doi: 10.2486/indhealth.SW-4.
3. FISCHER FM, WEY D, VALENTE D, LUZ AA, PINHEIRO F, FONSECA BC, SILVA-COSTA A, MORENO CRC, MENNA-BARRETO L, TEIXEIRA LR. Sleep patterns and sleepiness among young students: A longitudinal study before and after admission as trainees and apprentices. Chronobiol Int. 2015 May;32(4):478-85. doi: 10.3109/07420528.2014.993765.
4. FREITAS AMC, ARAÚJO TM, FISCHER FM. Psychosocial Aspects at work and the quality of sleep of professors in higher education. Int. Arch Environ Occup Health. 2019 Sep 17:1-10. doi: 10.1080/19338244.2019.1657378.
5. IGLESIA HOL, MORENO CRC, LOWDEN A, LOUZADA F, MARQUEZE E, LEVANDOVSKI, R, PILZ LK, VALEGGIA C, FERNANDEZ-DUQUE E, GOLOMBEK DA, DUFFY JF, CZEISLER CA, SKENE DJ, ROENNEBERG T. Ancestral sleep. Current Biology, v. 26, p. R271-R272, 2016.
6. LEMOS L, MARQUEZE E, MORENO CRC. Prevalência de dores musculoesqueléticas em motoristas de caminhão e fatores associados. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 39: 26-34, 2014.
7. LOWDEN A, MORENO CRC, HOLMBACK U, LENNERNAS M, TUCKER P. Eating in shiftwork, effects on habits, metabolism and performance. Scand J Work, Environ Health, v. 36 : 150-162, 2010.
8. LUZ AA, SILVA MC, TURTE SL, LOPES MDO, FISCHER FM. Effects of working full-time and studying in the evening hours among young apprentices and trainees. Hum Factors. 2012 Dec;54(6):952-63.
9. MARTINS A, VASCONCELOS SP, SKENE DJ, LOWDEN A, MORENO CRC. Effects of physical activity at work and life-style on sleep in workers from an Amazonian extractivist reserve. Sleep Science (Online), v. 9, p. 289-294, 2016.
10. MÔNICO-NETO M, MOREIRA AHK, SANTOS RVT, D'ALMEIDA V, ALVES LSA, AZEREDO BLR, TUFIK S. Physical activity as a moderator for obstructive sleep apnoea and cardiometabolic risk in the EPISONO study. Eur Respir J. 2018 Oct 10;52(4).doi: 10.1183/13993003.01972-2017.
11. MORENO CRC, FISCHER FM, ROTENBERG L. A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas. São Paulo Perspec. vol.17 no.1 São Paulo Jan./Mar. 2003. http://dx.doi.org/10.1590/S0102-88392003000100005
12. MORENO CRC, LOWDEN A, VASCONCELOS SP, MARQUEZE, E. Musculoskeletal pain and insomnia among workers with different occupations and working hours. Chronobiology International, v. 33 : 749-753, 2016.
13. MORENO CRC, MAQUEZE E. Ritmos Biológicos. Ed. Atheneu, 2020 (in press).
14. MORENO CRC, SANTOS JLF, LEBRÃO ML, ULHOA MA, DUARTE, YAO. Problemas de sono em idosos estão associados a sexo feminino, dor e incontinência urinária. Rev.Bras Epidemiologia v. 21, p. 21-s2-e180018, 2019.
15. MORENO, CRC. The recognition of Chronobiology in Science. Sleep Science (Online), v. 11, p. 1-1, 2018.
16. PEREIRA EF, LOUZADA, FM, MORENO CRC . Not all adolescents are sleep deprived: A study of rural populations. Sleep and Biological Rhythms (Print), v. 8, p. 267-273, 2010.
17. PEREIRA EF, MORENO, CRC, LOUZADA, FM. Increased commuting to school time reduces sleep duration in adolescents. Chronobiology International (Online), v. 31, p. 1-8, 2013.
18. PINTO KA, GRIEP RH, ROTENBERG L, ALMEIDA MCC, BARRETO RS, AQUINO EML. Gender, time use and overweight and obesity in adults: Results of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). PLoS One. 2018 Mar 13;13(3):e0194190. doi: 10.1371/journal.pone.0194190. eCollection 2018.
19. ROCHA, F ; FISCHER FM, MORENO CRC . Organização do trabalho de motoristas de caminhão: necessidade de uma política intersetorial. REV Bras Med Trab, v. 16, p. 253-258, 2018.
20. SANTOS-SILVA R, CASTROI LS, TADDEI JA, TUFIK S, BITTENCOURT LR. Sleep disorders and demand for medical services: evidence from a population-based longitudinal study. PLoS One. 2012;7(2):e30085. doi: 10.1371/journal.pone.0030085. Epub 2012 Feb 1.
21. SILVA AA, ROTENBERG L, FISCHER FM. Nursing work hours: individual needs versus working conditions. Rev Saude Publica. 2011 Dec;45(6):1117-26.
22. SILVA-COSTA A, ROTENBERG L, GRIEP RH, FISCHER FM. Relationship between sleeping on the night shift and recovery from work among nursing workers - the influence of domestic work. J Adv Nurs. 2011 May;67(5):972-81. doi: 10.1111/j.1365-2648.2010.05552.x
23. TORRES RAT, FISCHER FM. Time management of Internal Medicine medical residents, São Paulo, Brasil. Rev Assoc Med Bras. 2019 Sep 12;65(8):1048-1054. doi: 10.1590/1806-9282.65.8.1048.
24. TUFIK S, SANTOS-SILVA R, TADDEI JA, BITTENCOURT LR. Obstructive sleep apnea syndrome in the São Paulo Epidemiologic Sleep Study. Sleep Med. 2010 May;11(5):441-6. doi: 10.1016/j.sleep.2009.10.005. Epub 2010 Apr 1.
25. WEY D, GAREFELT J, FISCHER FM, MORENO CRC, LOWDEN A . Individual differences in the sleep/wake cycle of Arctic flextime workers. Chronobiology International (Online), v. 1, p. 1, 2016.