

## Sleepio

*Sleepio* é um programa de melhoria do sono on-line com base nas técnicas da Terapia Comportamental Cognitiva (CBT). Está clinicamente comprovada e desenvolve-se em parceria com a Universidade de Oxford. O foco está em pensamentos e preocupações sobre o sono, horário de sono noturno, estilo de vida e organização do quarto. Uma vez por semana, o cliente encontra o seu especialista virtual em sono.

### Grupos-alvo

- Adultos

### Tópicos

- Insónia

### Tipo de Melhores Práticas

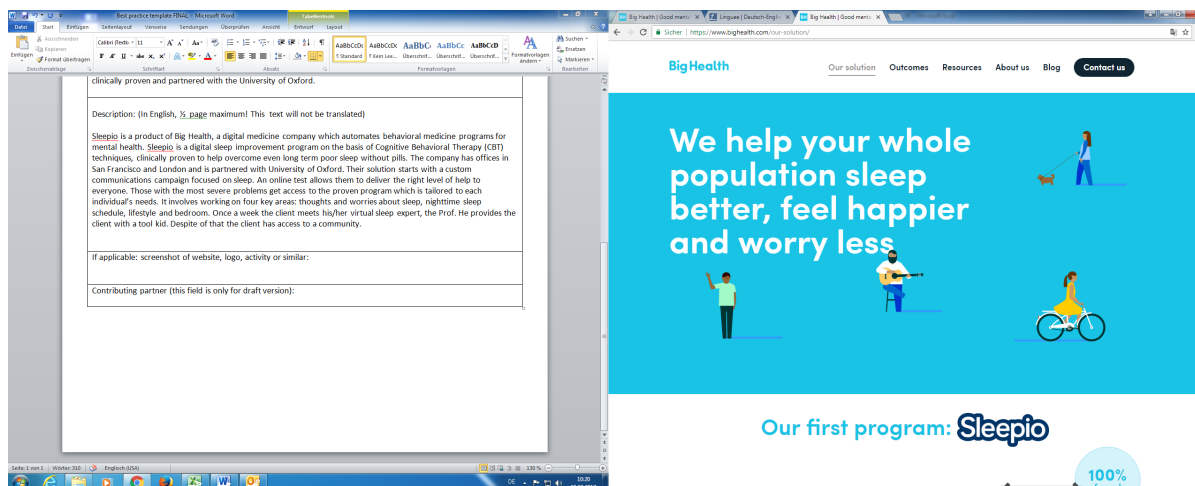
- Terapia

### Países

- Reino Unido

## Descrição

Sleepio is a product of Big Health, a digital medicine company which automates behavioral medicine programs for mental health. Sleepio is a digital sleep improvement program on the basis of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques, clinically proven to help overcome even long term poor sleep without pills. The company has offices in San Francisco and London and is partnered with University of Oxford. Their solution starts with a custom communications campaign focused on sleep. An online test allows them to deliver the right level of help to everyone. Those with the most severe problems get access to the proven program which is tailored to each individual's needs. It involves working on four key areas: thoughts and worries about sleep, night time sleep schedule, lifestyle and bedroom. Once a week the client meets his/her virtual sleep expert, the Prof. He provides the client with a tool kit. Despite of that the client has access to a community.



## Idioma original

English

## Países

UK

## Ligação

<https://www.sleepio.com/>

(access date: 08/08/2017)



CC - Atribuição-sem comercial-compartilha  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

ILI. *Sleepio*. Recuperado em Thu June 18, 2026 de <https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP584/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui uma garantia relativamente ao conteúdo da mesma, que reflete exclusivamente as perspetivas dos autores. A Comissão Europeia não pode ser responsabilizada pelo uso das informações aqui contidas

<https://www.ecounselling4youth.eu/project/>