

# Concurso

## “A Higiene do Sono”



**Sleep**  
apnea **id**



CENTER FOR  
NEUROSCIENCE  
AND CELL  
BIOLOGY

1 2



9 0

UNIVERSIDADE DE  
**COIMBRA**



**GASOXIMED+**



O Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra (CNC–UC), a Associação Portuguesa do Sono (APS) e a Gasoxmed Portugal têm o prazer de lançar o concurso “A Higiene do Sono”, edição de 2021.

O tema do concurso é ligado à importância das regras de higiene do sono para um sono de qualidade e desafia-te a fazeres o teu melhor desenho sobre bons hábitos de sono.

Este concurso destina-se a todas as crianças e jovens pertencentes ao 1º, 2º e 3º ciclo escolar e ensino secundário. Também te podes candidatar associado à tua **escola**.

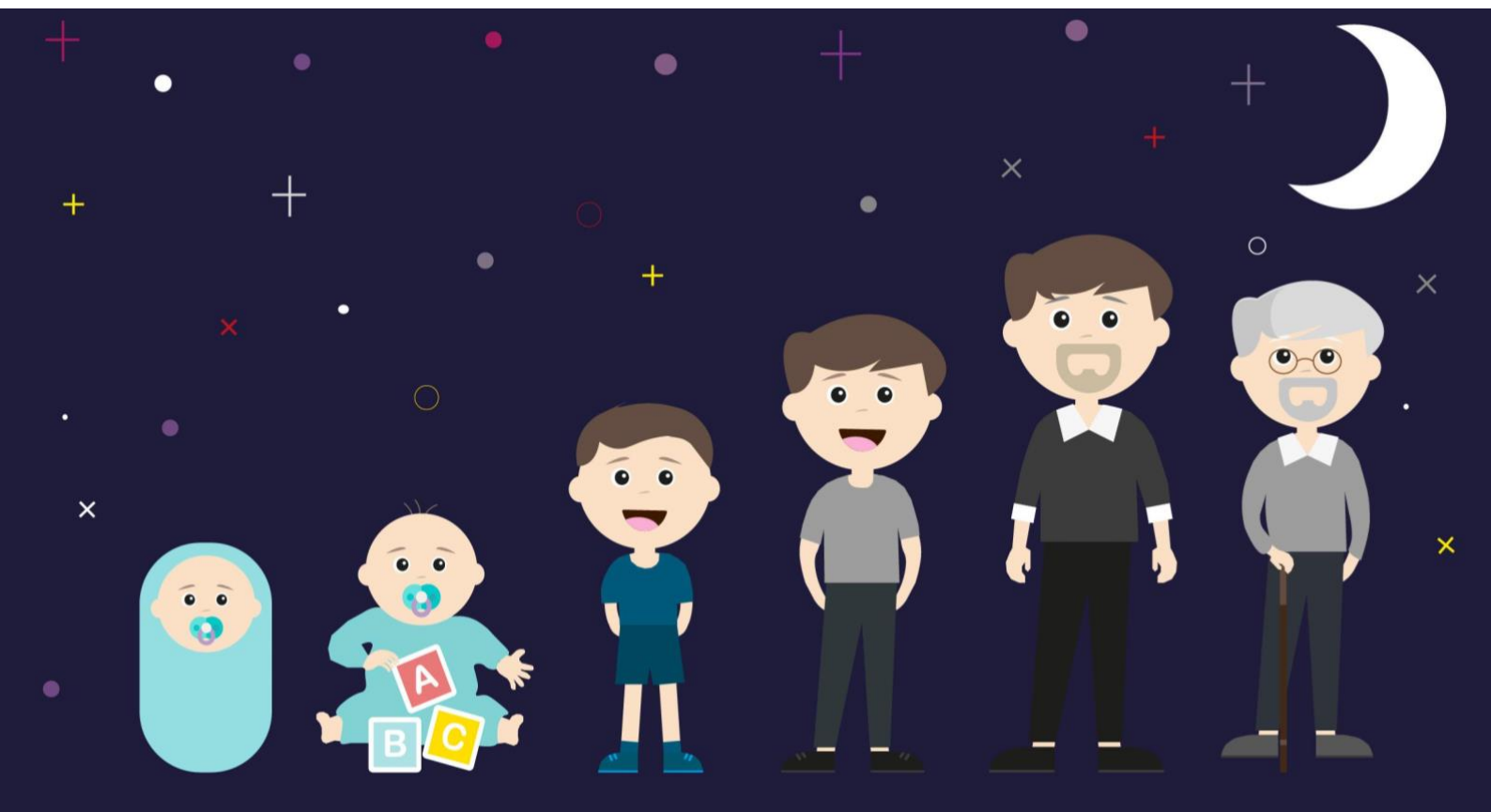
Os concorrentes deverão fazer um desenho sobre o tema proposto e remetê-lo ao email ou endereço descrito no regulamento, abaixo, até dia 28 de Maio. Um júri avaliará todos os desenhos e será selecionado **1 vencedor nacional por ciclo escolar** (1º, 2º, 3º ciclos e ensino secundário).

Os desenhos dos vencedores serão impressos em **postais** e distribuídos pelas escolas participantes, em Setembro de 2021, para uma campanha nacional de sensibilização do sono. Se o desenho vencedor estiver associado a uma escola, a escola vencerá também um prémio surpresa!

O regulamento é simples e acessível e pode ser lido na íntegra a seguir.

O júri está entusiasmado e motivado e à espera de ver os vossos desenhos.

Venham eles.



# Regulamento do Concurso “A Higiene do Sono”

O presente Regulamento define as regras de funcionamento do concurso “A Higiene do Sono”, cuja organização pertence à equipa SleepApneaID do Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra (CNC-UC), à Associação Portuguesa do Sono (APS) e à Gasoxmed Portugal.

## 1. Tema do Concurso

1. O concurso designado “A Higiene do sono” insere-se no programa de comemorações do Dia Mundial do Sono em 2021, promovido pelo CNC-UC, APS e Gasoxmed Portugal.
2. Esta iniciativa visa a criação de desenhos sobre bons hábitos de sono.

## 2. Objetivos do Concurso

1. Este concurso tem como objetivos:
  - dar a conhecer as regras de higiene do sono para um sono de qualidade;
  - sensibilizar as crianças e os jovens para a importância e para o respeito do sono;
  - mobilizar as escolas para ações nesta área;
  - promover e valorizar a criatividade.

## 3. Destinatários

1. O concurso destina-se a todas as crianças e jovens que se encontrem a frequentar escolas dos 1.º, 2.º, 3.º ciclos e ensino secundário, em estabelecimentos de ensino público, particular e cooperativo, incluindo escolas profissionais, públicas e privadas localizadas em Portugal.
2. As candidaturas poderão ser individuais ou associadas a uma escola.

## 4. Etapas do Concurso

### *1 – Participação*

1. As candidaturas com os trabalhos dos alunos deverão ser enviadas pelas escolas *ou* pelo próprio aluno ou o seu encarregado de educação (caso o aluno seja menor de idade), até 28 de maio de 2021, por email (através do seguinte endereço eletrónico: [ahigienedosono@gmail.com](mailto:ahigienedosono@gmail.com)) ou por correio através da seguinte morada:

Equipa SleepApnea ID  
Grupo de Neuroendocrinologia e Envelhecimento  
Centro de Neurociências e Biologia Celular  
Universidade de Coimbra, pólo I  
Faculdade de Medicina, 2º andar  
3004–504 Coimbra  
Portugal

2. O envio da imagem deve ser acompanhado com as seguintes informações:
  - nome do(a) aluno(a) que participa – devidamente autorizado pelos pais ou encarregados de educação;
  - contacto do(a) aluno(a) que participa, se for maior de idade, ou do encarregado de educação, caso o(a) aluno(a) tenha menos de 18 anos;
  - nome e morada da escola;

- nome e contacto do professor responsável, no caso do(a) aluno(a) participar associado à sua escola.

3. As imagens enviadas devem ter escrito “As Regras de Higiene do Sono”.

4. Não serão admitidas candidaturas que:

- sejam enviadas fora do prazo estipulado;
- não contenham as informações solicitadas.

#### ***II – Avaliação das propostas***

1. As propostas apresentadas serão submetidas à apreciação do júri, constituído por:

- um representante do CNC-UC;
- um representante da APS;
- um representante da Gasoxmed Portugal.

2. As propostas serão avaliadas pelo júri, entre 29 de maio e 28 de junho de 2021, tendo em conta os seguintes critérios:

- originalidade;
- criatividade;
- adequação à mensagem veiculada.

3. Todos os critérios serão avaliados, por cada membro do júri, numa escala de 0 a 5 pontos, à exceção do critério “adequação”, avaliado de 0 a 10 pontos.

4. Em caso de empate prevalecerão as propostas que vierem a obter melhor pontuação no critério “adequação”

5. Será selecionado **1 vencedor nacional por ciclo escolar** (1º, 2º, 3º ciclos e ensino secundário).

#### ***III – Divulgação dos resultados***

1. As propostas vencedoras serão anunciadas a 28 de junho de 2021, através do site e das redes sociais da equipa **SleepApneaID**, do **CNC-UC**, da **APS** e da **Gasoxmed Portugal**, e os vencedores serão contactados diretamente pela organização do concurso.

#### ***IV – Exposição dos trabalhos***

1. Todas as propostas admitidas a concurso serão divulgadas através das redes sociais da **SleepApneaID**, do **CNC-UC**, da **APS** e da **Gasoxmed Portugal**.

## **5. Prémios**

1. Os desenhos dos vencedores serão impressos em **postais** e distribuídos pelas escolas participantes, em Setembro de 2021, para uma campanha nacional de sensibilização do sono. Se o desenho vencedor estiver associado a uma **escola**, esta receberá também um **prémio surpresa**.

## **6. Direitos de Autor**

1. Todos os trabalhos a concurso ficarão em poder da equipa **SleepApneaID**, do **CNC-UC**, da **APS** e da **Gasoxmed Portugal**, reservando para si o direito de reprodução e difusão em materiais de comunicação, tais como bandas desenhadas, publicação em livros, sites e redes sociais ou noutros suportes e demais formas de utilização previstas na legislação aplicável.

## **7. Disposições finais**

1. Quaisquer dúvidas sobre o presente regulamento, a elegibilidade e o procedimento de avaliação das candidaturas são esclarecidas através do endereço eletrónico [ahigienedosono@gmail.com](mailto:ahigienedosono@gmail.com).

2. A participação neste concurso implica a plena aceitação de todos os artigos das presentes normas.

## **8. Casos Omissos**

1. As dúvidas e os casos omissos neste regulamento serão resolvidos casuisticamente pelo júri do concurso.