

# Regulamento do Concurso

## “Dormir é essencial para a saúde”

O presente Regulamento define as regras de funcionamento do concurso “Dormir é essencial para a saúde”, cuja organização pertence ao Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra (CNC - UC) e à Associação Portuguesa do Sono (APS) .

### 1. Tema do Concurso

- a) O concurso designado “Dormir é essencial para a saúde” insere-se no programa de comemorações do Dia Mundial do Sono de 2023, promovido pelo CNC-UC e APS .
- b) Esta iniciativa visa a criação de uma quadra sobre a importância do sono para o bem estar e qualidade de vida, de acordo com o lema proposto, pela Sociedade Mundial do Sono, para o Dia Mundial do Sono deste ano: **“Dormir é essencial para a saúde”**.

### 2. Objetivos do Concurso

Este concurso tem como objetivos:

- 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

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.

### 4. Etapas do Concurso

#### *I – Candidaturas*

- a) As quadras devem ser originais, inéditas e conter as palavras “dormir” **ou** “sono” e “saúde”.
- b) As candidaturas com os trabalhos deverão ser enviadas entre 13 de Março e 30 de Abril de 2023 para o endereço eletrónico ([comunicacao@apsono.com](mailto:comunicacao@apsono.com)). Estas deverão incluir:

- Um documento de candidatura (modelo cedido no anexo I) com:
  - a quadra candidata;
  - nome do aluno que participa e ano escolar;
  - nome e contacto do professor responsável;
  - nome e morada da escola.

Declaração do encarregado de educação (modelo cedido no anexo II) ou do aluno maior de idade (modelo cedido no anexo III) em como autoriza os seguintes pontos:

- uma declaração de autorização do encarregado de educação para participação no concurso, no caso dos alunos menores de idade;
- uma declaração de autorização relativa a direitos de autor a favor do CNC e APS, assinada pelo encarregado de educação, no caso dos alunos menores de idade, ou o próprio aluno, se maior de idade;
- uma declaração de consentimento de tratamento de dados pessoais, assinada pelo encarregado de educação, no caso de alunos menores de idade, ou próprio aluno, se maior de idade.

Em anexo a este regulamento, são cedidos todos os modelos de todas as declarações necessárias à candidatura.

c) Não serão admitidas candidaturas que:

- não sejam quadras (quatro versos) e não incluam as palavras “dormir” ou “sono” e “saúde”;
- sejam enviadas fora do prazo estipulado;
- não contenham todas as informações e declarações solicitadas;
- não utilizem os modelos de candidatura e declarações disponibilizados;
- sejam plágios, ou não originais.

## **II – Avaliação das propostas**

a) As propostas apresentadas serão submetidas à apreciação do júri, constituído por:

- representantes do CNC;
- representantes da APS;
- profissionais de comunicação de ciência.

b) As propostas serão avaliadas pelo júri, entre 1 e 31 de Maio de 2023, tendo em conta os seguintes critérios:

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

- c) Os critérios serão avaliados, por cada membro do júri, numa escala de 0 a 10 pontos. As pontuações de cada júri serão posteriormente somadas para obtenção da classificação final.
- d) Será selecionado um vencedor por cada nível escolar, a quem serão atribuídos prémios. Em caso de empate prevalecerão as propostas com melhor pontuação no critério “adequação à mensagem veiculada”.

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

- a) As propostas vencedoras serão anunciadas entre 1 e 30 de Junho de 2023, através do site e das redes sociais do CNC-UC e APS.

### **IV – Compilação dos trabalhos num livro**

- a) As melhores propostas admitidas a concurso serão reunidas numa edição especial de um livro dedicado a esta iniciativa inserida no Dia Mundial do Sono 2023.

## **5. Prémios**

Os quatro melhores trabalhos, um por cada um dos ciclos escolares, com melhor classificação, segundo a avaliação do júri, receberão como prémio o jogo Sleep ID (<https://baslrgames.com/sleep-id/>), desenvolvido pelo CNC-UC e pela APS, um jogo que pretende alertar as pessoas da importância do sono de uma forma lúdica e dinâmica.

## **6. Direitos de Autor**

Todos os trabalhos a concurso ficarão em poder do CNC-UC e da APS, reservando estas entidades para si o direito de reprodução e difusão dos trabalhos enviados, publicação em livros, sites e redes sociais, ou noutros suportes, e demais formas de utilização previstas na legislação aplicável.

## **7. Disposições finais**

- a) Quaisquer dúvidas sobre o presente regulamento, a elegibilidade e o procedimento de avaliação das candidaturas poderão ser esclarecidas através do endereço eletrónico [comunicacao@apsono.com](mailto:comunicacao@apsono.com).

- b) A participação neste concurso implica a plena aceitação de todos os pontos do presente regulamento.

## 8. Casos Omissos

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

## 9. Anexos

Os modelos do documento de candidatura ao presente concurso, bem como de todas as declarações necessárias, encontram-se nas páginas seguintes e devem ser utilizados.

## Anexo I



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA



## Modelo de candidatura ao concurso “Dormir bem é essencial para a saúde”

Quadra candidata:

---

---

---

---

Nome do aluno que participa: \_\_\_\_\_

Ano escolar: \_\_\_\_\_

Nome do professor responsável: \_\_\_\_\_

Contacto do professor responsável: \_\_\_\_\_

Nome da escola: \_\_\_\_\_

Morada da escola: \_\_\_\_\_

## Anexo II

(a preencher no caso de alunos menores de idade)

### Declaração de autorização para participação no concurso “Dormir bem é essencial para a saúde”

Eu, \_\_\_\_\_  
Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) \_\_\_\_\_  
autorizo a participação do(a) meu(minha) educando(a) no concurso “Dormir é essencial para a saúde”. Mais informo que autorizo o Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra (CNC-UC) e a Associação Portuguesa do Sono (APS) ao tratamento de dados pessoais e os direitos de autor relativos à participação do meu educando.

Data:

Assinatura:

Nome do Aluno: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Ano escolar: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Contacto Encarregado de Educação: \_\_\_\_\_

## Anexo III



(a preencher no caso de alunos maiores de idade)

## Declaração de autorização para participação no concurso “Dormir bem é essencial para a saúde”

Eu, \_\_\_\_\_ autorizo a minha participação no concurso “Dormir é essencial para a saúde”. Mais informo que autorizo o Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra (CNC-UC) e a Associação Portuguesa do Sono (APS) ao tratamento de dados pessoais e os direitos de autor relativos à minha participação no concurso.

Data:

Assinatura:

Nome do Aluno: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Ano escolar: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Contacto Encarregado de Educação: \_\_\_\_\_