



**Mês de Conscientização para o Sono - março de 2026**

**Concurso**

**“Boas noites começam  
com boas rotinas”**



## 1. Sobre o Concurso

No âmbito do Mês de Consciencialização para o Sono 2026, a European Sleep Research Society (ESRS) convida as escolas a participarem no Concurso de Desenho Infantil, realizado em colaboração com a Associação Portuguesa de Sono.

Esta iniciativa tem como objetivo ajudar as crianças a compreender a importância de rotinas de sono saudáveis através da criatividade e da arte. Ao participar, os alunos serão convidados a refletir sobre como bons hábitos antes de dormir — como horários regulares, evitar o uso de ecrãs antes de deitar e a realização de atividades relaxantes — contribuem para uma boa noite de sono e para o bem-estar geral.

## 2. Tema do Concurso

**“Boas noites começam com boas rotinas”**

As crianças são incentivadas a criar desenhos que mostrem como boas rotinas antes de dormir promovem um sono saudável e energia positiva no dia a dia.

## 3. Quem pode participar

O concurso está aberto a crianças das seguintes faixas etárias:

- 6 - 9 anos
- 10 - 13 anos

As candidaturas podem ser submetidas individualmente (por pais ou encarregados de educação) ou através das escolas. Todas as submissões devem ser acompanhadas de um Formulário de Consentimento Parental assinado.



## 4. Como participar

1. Anuncie o concurso na sua sala de aula.
2. Discuta o tema: o que ajuda as crianças a dormir bem e a sentirem-se descansadas?
3. Peça aos alunos que desenhem a sua interpretação de “Boas noites começam com boas rotinas”.
  - Os desenhos devem ser realizados em papel A4, em formato horizontal ou vertical.
  - Podem ser utilizados quaisquer materiais (lápiz, lápis de cera, tintas, etc.).
  - A frase “Boas noites começam com boas rotinas” deve constar algures no desenho.
4. Recolha os desenhos e os Formulários de Consentimento Parental assinados.
5. Submeta as candidaturas para [geral@apsono.com](mailto:geral@apsono.com) até 1 de março de 2026.

## 5. Processo de Seleção

A Associação Portuguesa de Sono irá analisar todas as candidaturas recebidas. Para cada grupo etário, a Associação Portuguesa de Sono selecionará 1 vencedor nacional e poderá reconhecer até 2 desenhos adicionais como menções honrosas. Os resultados nacionais serão divulgados no website e redes sociais da Associação Portuguesa de Sono, e os desenhos vencedores serão enviados para a ESRS.

## 6. Exposição e Reconhecimento

Os vencedores nacionais serão anunciados a 13 de março (Dia Mundial do Sono) e serão destacados no website da ESRS e nas suas redes sociais. As suas obras também serão exibidas numa exposição dedicada durante o European Congress - Sleep Europe 2026, que decorrerá de 20 a 23 de outubro de 2026 em Maastricht, Países Baixos.

## 7. Questões & Contactos

Para questões, submissões ou materiais adicionais, por favor contacte:

**Associação Portuguesa de Sono**

[geral@apsono.com](mailto:geral@apsono.com)

[+351 211 316 527](tel:+351211316527)

