

**Mês de Consciencialização 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”**

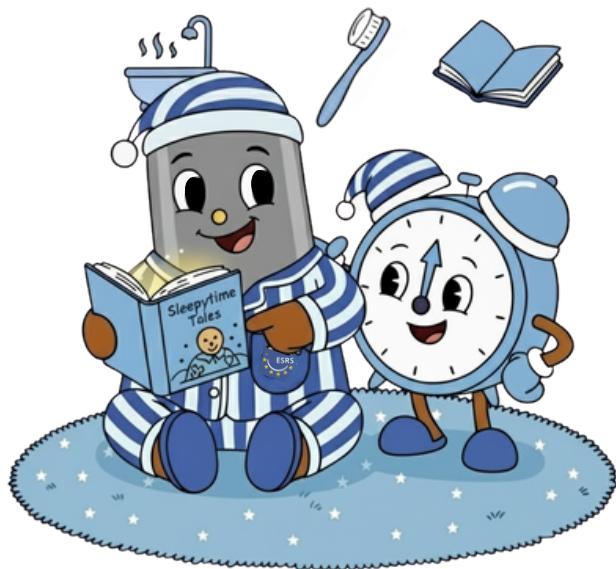
As crianças são incentivadas a criar desenhos que mostrem como boas rotinas antes de dormir promovem um sono saudável e energia positiva no dia a dia.

## 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”.
4. Os desenhos devem ser realizados em papel A4, em formato horizontal ou vertical.
5. Podem ser utilizados quaisquer materiais (lápis, lápis de cera, tintas, etc.).
6. A frase “Boas noites começam com boas rotinas” deve constar algures no desenho.
7. Recolha os desenhos e os Formulários de Consentimento Parental assinados.
8. 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)

