



SEMANA DO
Sono
2026

DURMA BEM, VIVA MELHOR

REGULAMENTO

13 A 19 DE MARÇO



SEMANADOSONO.COM.BR

REGULAMENTO SEMANA DO SONO

1- **OBJETIVOS**

A Semana do Sono tem por objetivo conscientizar a população leiga sobre a importância do sono para a saúde.

Orientar a população a reconhecer os sintomas de um sono ruim, quando é necessário procurar o especialista e bons hábitos que influenciam na qualidade do sono.

2- **TIPOS DE ATIVIDADES A SEREM INCLUÍDAS NO CALENDÁRIO OFICIAL**

Serão autorizadas as atividades que tenham como público-alvo a população, sendo permitidos os seguintes formatos de ações:

2.1- AÇÕES PÚBLICAS PRINCIPAIS _ realizadas em espaço público, com a participação dos profissionais que atuam com o sono na cidade, orientando a população com a utilização de material de apoio (totens científicos e cartilha) e aplicação de questionário específico da ABS.

2.2- AÇÕES PÚBLICAS _ realizadas em espaços como universidades, escolas, instituições públicas, com a participação dos profissionais que atuam com o sono na cidade, orientando a população com a utilização de material de apoio (totens científicos e cartilha) e aplicação de questionário específico da ABS.

2.3- PALESTRAS _ de curta duração, com orientações sobre o sono para a população leiga e/ou profissionais que não sejam especialistas em sono. Esta atividade não deve se configurar simpósio ou atividade científica.

IMPORTANTE:

- a) Todas as atividades devem ser PRESENCIAIS e garantir que o público tenha um momento de conversa a fim de ser orientado sobre sono e esclarecer dúvidas.
- b) Será autorizada UMA AÇÃO PÚBLICA PRINCIPAL POR CIDADE, a fim de garantir a união dos profissionais que atuam na cidade e centralizar os esforços de realização e divulgação.
- c) **TODAS AS ATIVIDADES DEVEM SER GRATUITAS!**

3- LOCAL DE REALIZAÇÃO

Realizadas em locais onde a população tenha fácil acesso: parques, vias públicas, praias, praças, campus de universidade, hospitais, shoppings.

Não serão permitidas ações em clínicas privadas, consultórios, lojas, etc.

4- PERÍODO DE REALIZAÇÃO

As atividades devem ser realizadas no período de **13 a 19 de março de 2026**.

Qualquer atividade cadastrada com data de realização fora desse período será automaticamente cancelada.

5- RESPONSÁVEL PELA AÇÃO

Deve ser um profissional associado adimplente da ABS e ser certificado em sono, de acordo com sua profissão.

6- VOLUNTÁRIOS

AÇÕES PÚBLICAS PRINCIPAIS:

Profissionais da área de saúde e acadêmicos da área de saúde. A diretoria recomenda que seja sempre preservada a multidisciplinaridade. Devem ser coordenadas, preferencialmente, por representantes e/ou colaboradores das diretorias regionais da ABS.

AÇÕES PÚBLICAS:

Profissionais da área de saúde e acadêmicos da área de saúde. A diretoria recomenda que seja sempre preservada a multidisciplinaridade.

PALESTRAS:

Os palestrantes sugeridos devem ser encaminhados à sede para validação. A diretoria recomenda que seja sempre preservada a multidisciplinaridade.

Os palestrantes DEVEM ser sócios da ABS. Se forem profissionais de áreas em que existe certificação, preferencialmente devem ser certificados. Vamos valorizar nossos profissionais! Caso sejam convidados participantes de outras áreas (áreas que não sejam da saúde), serão tratados como exceções.

7- CONTEÚDO

Deverão ser utilizadas as informações fornecidas pela ABS como material de apoio para as ações.

PALESTRAS:

Os temas sugeridos devem ser encaminhados para a sede para validação. A diretoria recomenda que seja sempre preservada a multidisciplinaridade. Os temas devem manter relação com o slogan da campanha.

O formato de cada atividade ficará a critério das regionais, desde que seja preservado o objetivo principal de conscientização da população.

IMPORTANTE: Não serão aceitas atividades que tenham como objetivo a atualização científica e/ou formação de profissionais não especialistas em sono.

8- MATERIAIS

AÇÃO PÚBLICA PRINCIPAL:

A cidade que não tiver patrocínio suficiente para a produção de camiseta, cartilha e balão deverá solicitar no formulário de cadastro da atividade o envio do KIT básico, composto por 5 camisetas, 150 cartilhas e 50 balões.

Será enviado um kit para cada ação pública aprovada, que tenha solicitado no formulário o envio do KIT básico.

Caso a regional tenha interesse em adquirir camisetas extras ou fazer a produção com o fornecedor oficial da sede, deverá sinalizar e fazer a solicitação com antecedência para informarmos o fornecedor. Lembramos que, para o pedido extra, o pagamento fica por conta de cada regional.

A SEDE FORNECERÁ A ARTE DOS TOTENS E CENOGRAFIA PARA QUE AS REGIONAIS PRODUZAM LOCALMENTE OS MATERIAIS.

Também serão enviadas as artes dos balões e cartilhas para que seja possível a reprodução local, caso seja necessário.

É terminantemente proibida a modificação da arte original. É permitido, apenas, o acréscimo da logo dos patrocinadores locais nos campos indicados em cada material.

AÇÃO PÚBLICA E PALESTRA:

A cidade que não tiver patrocínio suficiente para a produção de camiseta, cartilha e balão deverá solicitar no formulário de cadastro da atividade o envio do KIT básico PALESTRA, composto por 2 camisetas e 50 cartilhas.

Será enviado um kit para cada palestra aprovada, que tenha solicitado no formulário o envio do KIT básico.

9- QUESTIONÁRIO

Deverá ser aplicado APENAS o questionário oficial da ABS.

A ação não pode ser usada para fins acadêmicos ou particulares e sim para que os objetivos institucionais da ABS sejam alcançados.

O questionário será disponibilizado por meio de link.

Os voluntários podem acessar o link em seus aparelhos para seguir com a aplicação na população.

Os dados resultantes da campanha e do questionário são de propriedade intelectual da ABS e devem ser utilizados apenas em publicações, campanhas, cursos, etc., aprovados pela ABS.

Não podem ser utilizados dados parciais (como, por exemplo, de um estado), uma vez que a campanha é nacional.

10- DIVULGAÇÃO

A ABS fornecerá o layout padrão da campanha para divulgação das atividades aprovadas. Cada coordenador deverá incluir os dados de sua campanha na arte padrão para divulgação.

As atividades serão divulgadas oficialmente no site da campanha e devem ser divulgadas pelos profissionais em sua região.

a. USO DA MARCA ABS E SEMANA DO SONO

Todas as atividades que utilizam o nome, logo da ABS, ABMS e ABROS e a identidade da semana do sono devem estar registradas na sede e aprovadas pelas respectivas diretorias.

Não é permitido o uso do nome e dos logos das sociedades e da campanha sem o conhecimento da sede.

b. ENTREVISTAS / USO DA PALAVRA EM NOME DA SOCIEDADE

Somente estão autorizados a falar em nome da sociedade e usarem a camiseta os profissionais com atividades cadastradas e aprovadas pela ABS.

11- REGULAMENTO GERAL

a. ALTERAÇÃO DAS INFORMAÇÕES DE EVENTOS APROVADOS

As atividades devem acontecer exatamente como cadastradas na sede.

Caso seja necessário alteração de informações como data, local, horário, palestrantes, temas ou demais informações, as mesmas devem ser comunicadas com antecedência e ficarão pendentes de nova aprovação.

b. INCLUSÃO DOS ASSOCIADOS INTERESSADOS

A Academia Brasileira do Sono receberá o cadastro das atividades na Semana do Sono. Todo associado pode enviar proposta de ação para a semana do sono, por meio dos formulários on-line.

O associado que propôs a ação deve cadastrar o formulário como coordenador da ação, informando seus dados de contato (telefone e e-mail).

As atividades passarão por aprovações da comissão organizadora da Semana do Sono e pela diretoria regional a qual a cidade pertence.

c. GRATUIDADE

Todas as ações devem ser obrigatoriamente gratuitas.

É proibida a cobrança de qualquer valor, mesmo que simbólico, mesmo que seja entregue brindes ou materiais (como medalhas, cartilhas, etc.).

d. DOAÇÕES

É proibido receber doações para garantir o acesso aos eventos, sejam doações de alimentos, fraldas, itens de higiene, entre outros.

12- FINANCEIRO

As cidades poderão solicitar patrocínio para empresas de atuação nacional e regional.

O valor de cada patrocínio e as contrapartidas podem ser combinadas localmente.

A viabilização financeira pode acontecer de duas formas:

- 1- O patrocinador pagando diretamente aos fornecedores;
- 2- O patrocinador enviando o recurso para a ABS.

- a. Nesse caso, a cidade deve informar, por e-mail, para absono@absono.com.br as seguintes informações: cidade patrocinada, dados da empresa patrocinadora (razão social, CNPJ, endereço), valor do patrocínio, contrapartidas acordadas e data de pagamento.
- b. A ABS emitirá o documento fiscal e com ele o patrocinador fará o pagamento na conta da sede da ABS.
- c. A ABS abrirá um centro de custo para cada cidade, a fim de controlar as entradas e saídas.
- d. Para pagamento de fornecedores, a cidade deve enviar a nota, em nome da ABS, solicitando o pagamento, para o e-mail absono@absono.com.br

GOTAS DE SONO

A ABS definiu temas diários para a campanha, são eles:

Sexta-feira:

DURMA BEM, VIVA MELHOR: POR QUE O SONO TRANSFORMA A SUA SAÚDE?

- Sono e saúde física, mental e emocional;
- Prevenção de doenças crônicas;
- Mensagem transversal para toda a população.

Segunda-feira

SONO NA INFÂNCIA: DORMIR BEM PARA CRESCER, APRENDER E SE DESENVOLVER MELHOR

- Sono e neurodesenvolvimento;
- Aprendizagem, comportamento e imunidade;
- Rotina familiar e higiene do sono infantil.

Terça-feira

SONO NA ADOLESCÊNCIA: DORMIR BEM PARA VIVER MELHOR HOJE E NO FUTURO

- Ritmo biológico, escola e tecnologia;
- Saúde mental, desempenho escolar e risco de comportamentos;
- Autonomia e escolhas saudáveis.

Quarta-feira

SONO NA VIDA ADULTA: DORMIR BEM PARA PRODUZIR MELHOR, VIVER COM MAIS EQUILÍBRIO

- Sono, trabalho e saúde mental;
- Estresse, produtividade e qualidade de vida;
- Sono não é luxo, é necessidade biológica. Dormir não é perda de tempo.

Quinta-feira

SONO NA POPULAÇÃO IDOSA: DORMIR BEM PARA VIVER COM AUTONOMIA E QUALIDADE

- Sono, envelhecimento saudável e funcionalidade;
- Sono e cognição;
- Sono, alimentação, quedas e saúde global.

Os profissionais que se candidatarem para gravarem os vídeos DEVEM ser sócios adimplentes da ABS. Se forem profissionais de áreas que existe certificação, devem ser certificados.

Cada profissional poderá se candidatar para apenas uma gota de sono, indicando no formulário: o tema diário pretendido e qual o assunto do seu vídeo.

O público-alvo dos vídeos será a população geral.

O assunto deve ter relação clara com o tema diário.

O ASSUNTO PRECISA SER ESPECÍFICO, RELACIONADO À ÁREA DE ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL QUE ESTÁ PROPONDO A GOTA DE SONO E AO SLOGAN DA CAMPANHA.

A diretoria da ABS fará a curadoria para que não haja temas repetidos e para garantir a qualidade científica das informações a serem divulgadas.

Após a aprovação do tema:

- A ABS encaminhará a camiseta da campanha para o profissional
- O profissional deverá gravar o vídeo vestindo a camiseta da campanha. Vídeo curto, em torno de 1 minuto, com o conteúdo aprovado.

Os vídeos serão divulgados, nos dias da campanha, no dia específico ao qual foi candidatado.

Serão selecionados para publicação nas redes sociais da ABS 10 vídeos diários em um único post, no formato carrossel.

Os demais vídeos aprovados, mas que não integraram a publicação da ABS, poderão ser divulgados nas redes do profissional.