



realização



# semana do SUN 2025

## Faça da saúde do sono uma prioridade

**14 a 20 de março**

Acompanhe de pertinho as novidades

[semanadosono.com.br](http://semanadosono.com.br)



# 14 a 20 de Março de 2025

## Sexta a Quinta

TODAS AS AÇÕES DEVEM ACONTECER  
OBRIGATORIAMENTE DENTRO DESSE PERÍODO

PRAZO PARA ENVIO DO CRONOGRAMA DE AÇÕES DA REGIONAL:

**20/01/2025**



Associação Brasileira do Sono



# REGULAMENTO SEMANA DO SONO

## 1- 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 DAS LOGOS DAS SOCIEDADES E DA CAMPANHA SEM O CONHECIMENTO DA SEDE.

## 2- ALTERAÇÃO DAS INFORMAÇÕES DE EVENTOS APROVADOS

AS ATIVIDADES DEVEM ACONTECER EXATAMENTE COMO CADASTRADAS NA SEDE.

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



Associação Brasileira do Sono



# REGULAMENTO SEMANA DO SONO

## 3- 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.

## 4- INCLUSÃO DOS ASSOCIADOS INTERESSADOS

A SOCIEDADE INICIA EM DEZEMBRO A DIVULGAÇÃO DO CADASTRO DAS ATIVIDADES NA SEMANA DO SONO.

TUDO ASSOCIADO PODE ENVIAR PROPOSTA DE AÇÃO PARA A SEMANA DO SONO, ATRAVÉS 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)



Associação Brasileira do Sono



# REGULAMENTO SEMANA DO SONO

## 5- 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).

É PROIBIDO RECEBER DOAÇÕES PARA GARANTIR O ACESSO AOS EVENTOS, SEJAM DOAÇÕES DE ALIMENTOS, FRALDAS, ITENS DE HIGIENE, E OUTROS. NESSE CASO, A DOAÇÃO PODE SER SUGERIDA, MAS NÃO CONDICIONANTE PARA A PARTICIPAÇÃO NA AÇÃO.



Associação Brasileira do Sono



Associação Brasileira de Medicina do Sono



Associação Brasileira de Odontologia do Sono

A estratégia está sustentada em **AÇÕES PRESENCIAIS E VIRTUAIS**, sendo amplamente incentivada as ações **PRESENCIAIS**.

**AÇÃO  
PÚBLICA**

**AÇÃO  
EDUCATIVA**

**ATIVIDADE  
CIENTÍFICA**  
Destinada a  
profissionais da área de  
saúde  
**PRESENCIAL / WEBINAR**

**PALESTRAS**  
Destinada a população  
**PRESENCIAL / WEBINAR**

**GOTAS DE  
SONO**  
Vídeos de 1 minuto para  
redes sociais

**FILTRO  
INSTAGRAM**

**\*\*Qualquer outra ação deverá ser aprovada pela Comissão Organizadora na Sede.**

# AÇÃO PÚBLICA



Associação Brasileira do Sono



# AÇÃO PÚBLICA

## **PRESENCIAL:**

Realizadas em shoppings, praças, praias, parques, vias públicas.

NÃO são permitidas ações públicas realizadas em clínicas, consultórios, etc.

O coordenador da ação deve ser um profissional associado a ABS ABMS ABROS. Caso seja de uma profissão que seja concedida certificação, o profissional deverá ser certificado.

Nessas ações devem estar presentes os totens/banners, voluntários para orientação e aplicação do questionário (link).

A cartilha deve ser entregue apenas para as pessoas que efetivamente participarem da ação.

## **MATERIAL:**

Para cada ação pública será enviado um kit ( **05** camisetas, bexigas, cartilhas).

Caso a regional tenha interesse em adquirir camisetas extras, 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**  
Também serão enviadas as artes de bexigas e cartilhas para que seja possível a reprodução local, caso seja necessário.

**É terminantemente proibida a modificação da arte original.**



# AÇÃO PÚBLICA

## QUESTIONÁRIOS:

- 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.



Associação Brasileira do Sono



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MEDICINA DO SONO



Associação Brasileira de Odontologia do Sono

# AÇÃO EDUCATIVA



Associação Brasileira do Sono



# AÇÕES EDUCATIVAS

- São ações realizadas em instituições privadas, que patrocinam regionalmente ações. Exemplo: clínicas particulares e laboratórios.
- Podem ser palestras e/ou ações de conscientização, divulgadas no site da campanha, utilizando o material de apoio da Semana do Sono (camisetas, bexigas, cartilhas, etc.).
- É IMPORTANTE DESTACAR QUE SÃO AÇÕES SEM FINS LUCRATIVOS.
- O coordenador deve ser um profissional associado a ABS ABMS ABROS. Caso seja de uma profissão que seja concedida certificação, o profissional deverá ser certificado.

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

Também serão enviadas as artes de bexigas, cartilhas e flyers para que seja possível a reprodução local, caso seja necessário.

## ATIVIDADE CIENTÍFICA

Destinada a  
profissionais da área de  
saúde  
PRESENCIAL / WEBINAR

## PALESTRAS

Destinada a população  
PRESENCIAL / WEBINAR



Associação Brasileira do Sono



Associação Brasileira de Medicina do Sono



Associação Brasileira de Odontologia do Sono

Associação Brasileira de Odontologia do Sono

# ATIVIDADES CIENTÍFICAS (atividades restritas a profissionais da área de saúde)

## PALESTRAS (conteúdo dirigido à população)

---

**TEMAS E PALESTRANTES:** os temas e palestrantes sugeridos devem ser encaminhados para a sede para validação. A diretoria recomenda que seja sempre preservada a multidisciplinaridade. Deverão usar a camiseta da campanha. Evitar temas amplos e recorrentes. Os temas devem **manter relação com o slogan da campanha de 2025.**

O formato de cada atividade ficará a critério das regionais (quantidade de palestrantes, se mesa redonda, se palestra magna, se discussão de casos...).

**IMPORTANTE:** Os palestrantes **DEVEM** ser sócios da ABS, se forem profissionais de áreas que existe certificação, preferencialmente que sejam certificados. Vamos valorizar nossos profissionais. Caso sejam convidados participantes de outras áreas (jornalistas, religiosos e afins, serão tratados como exceções.

**TODAS AS ATIVIDADES DEVEM SER GRATUITAS!**

# ATIVIDADES CIENTÍFICAS (atividades restritas a profissionais da área de saúde)

## PALESTRAS (conteúdo dirigido à população)

---

### PESENCIAL:

Realizadas em shoppings, auditórios públicos, faculdades, hospitais.

NÃO são permitidas **ações públicas** realizadas em clínicas, consultórios, etc.



Associação Brasileira do Sono



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MEDICINA DO SONO



Associação Brasileira de Odontologia do Sono

# ATIVIDADES CIENTÍFICAS (atividades restritas a profissionais da área de saúde)

## PALESTRAS (conteúdo dirigido à população)

### ON-LINE:

**Devem ser realizadas nas redes e plataformas dos próprios profissionais da saúde - indicar no formulário de cadastro da atividade a rede social/plataforma a serem utilizados.**

A diretoria receberá os temas e palestrantes propostos até o dia **20/01** e validará de forma que sejam evitados temas repetidos e **que se afastem do slogan da campanha 2025**

### DATAS E HORÁRIOS:

Os Webinars e/ou Lives deverão ter de 30 minutos a 1 hora de duração, ao longo do dia, das 08h00 às 19h30.

Respeitando os horários destinados para as ações nacionais (19h30 às 21h30)

O período de uma hora pode ser dividida em duas atividades seguidas de 30 minutos cada.



Associação Brasileira do Sono



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MEDICINA DO SONO



Associação Brasileira de Odontologia do Sono

# GOTAS DE SONO

Vídeos de 1 minuto para redes sociais



Associação Brasileira do Sono





# GOTAS DE SONO / VÍDEOS

**IMPORTANTE:** Os profissionais indicados para gravarem os vídeos DEVEM ser sócios da ABS, se forem profissionais de áreas que existe certificação, devem ser certificados.

Vamos valorizar nossos profissionais.

**Cada profissional poderá cadastrar apenas uma gota de sono**

Serão divulgados, entre os dias 14 a 20 de março, nos canais de comunicação da ABS, vídeos curtos, em torno de 1 minuto, com dicas e informações importantes sobre sono. O público-alvo dos vídeos será a população geral.

Cada associado poderá sugerir seu tema, até o dia **20/01**, através do formulário.

**O TEMA PRECISA SER ESPECÍFICO, RELACIONADO À ÁREA DE ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL QUE ESTÁ PROPONDO A GOTA DE SONO E AO SLOGAN DA CAMPANHA 2025.**

A diretoria da ABS fará a curadoria para que não haja temas repetidos e para garantir que as regras acima sejam respeitadas.

# GOTAS DE SONO / VÍDEOS

**A GRAVAÇÃO DOS VÍDEOS SOMENTE DEVE O OCORRER APÓS A APROVAÇÃO DOS TEMAS ENVIADOS VIA FORMULÁRIO**

Após a aprovação dos temas, cada profissional deverá gravar com seu próprio celular um vídeo curto, no máximo de 1 min e enviar para a sede da ABS até a data solicitada.

O profissional deverá usar a camiseta da semana do sono.

A ordem de publicação será definida pela organização nacional da campanha.

Após publicado, recomendamos que repostem os vídeos em suas redes e divulguem a seus colegas, amigos e familiares.

# CADASTRO ATIVIDADES/AÇÕES

1. CADA COORDENADOR PODERÁ PROPOR **APENAS** UMA ATIVIDADE DE CADA TIPO (AÇÃO PÚBLICA, AÇÃO EDUCATIVA, ATIVIDADE CIENTÍFICA, PALESTRA)
2. O COORDENADOR DEVERÁ SER ASSOCIADO ADIMPLENTE DA ABS E CASO SEJA DE ALGUMA PROFISSÃO QUE HAJA CERTIFICAÇÃO, DEVERÁ SER CERTIFICADO (MÉDICOS, TÉCNICO EM POLISSONO, DENTISTAS, FONOAUDIÓLOGOS, FISIOTERAPEUTAS, PSICÓLOGOS)
3. OS PALESTRANTES DAS ATIVIDADES CIENTÍFICAS E PALESTRAS DEVEM SER ASSOCIADOS ADIMPLENTES DA ABS
4. AS ATIVIDADES SERÃO RECEBIDAS ATÉ O DIA 20/01 **E DEVEM TER RELAÇÃO COM O SLOGAN DA CAMPANHA 2025**
5. APÓS ESSA DATA, AS DIRETORIAS DAS REGIONAIS RECEBRÃO AS ATIVIDADES CADASTRADAS PARA SUA REGIÃO.

# CADASTRO ATIVIDADES/AÇÕES

PARA O CADASTRO DAS ATIVIDADES NA SEDE É OBRIGATÓRIO O PREENCHIMENTO TOTAL DAS INFORMAÇÕES, CASO CONTRÁRIO, A ATIVIDADE NÃO SERÁ INCLUÍDA.

AS INFORMAÇÕES DEVERÃO SER PREENCHIDAS ATRAVÉS DO FORMULÁRIO:

[Envie aqui sua AÇÃO](#)

PARA O CADASTRO DE GOTAS DE SONO,  
FAVOR PREENCHER OS DADOS ATRAVÉS DO FORMULÁRIO:

[Envie aqui sua GOTA DE SONO](#)

# FILTRO INSTAGRAM



Associação Brasileira do Sono



# FILTROS E HASGTAGS INSTAGRAM

---

Será disponibilizado um filtro de Instagram e uma hashtag pela ABS.

Será disponibilizada uma moldura para fotos, com a identidade da campanha e a frase: eu apoio, de modo que as pessoas possam produzir suas fotos e publicarem nas redes.

Serão convidados artistas e influenciadores para postarem stories durante a semana utilizando o filtro e a hashtag.

Incentivamos a todas as regionais também postarem stories em suas redes durante a semana utilizando o filtro e a hashtag e que incentivem pacientes, colegas, amigos e familiares a postarem também.

# FINANCEIRO

---

**TODAS AS AÇÕES DEVEM SER GRATUITAS**

**DESPESAS:**

Caso haja despesa regional, deve ser custeada por apoiadores nas próprias regionais.

**PATROCÍNIO:**

Podem ser solicitados patrocínios locais para as empresas de atuação regional.

**As empresas de atuação nacional serão abordadas pela sede e não deverão ser abordadas localmente.**

Consulte a sede antes de solicitar os patrocínios.

Os valores devem ser depositados na conta da sede da ABS, ou transferidos diretamente aos prestadores de serviço.

# DÚVIDAS E INFORMAÇÕES:

[deise@taoassessoria.com.br](mailto:deise@taoassessoria.com.br)



Associação Brasileira do Sono

