



VÍDEO DE SENSIBILIZAÇÃO “HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS”

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

Objetivo

Para sinalizar o Dia Mundial da Saúde, o Município de Almodôvar pretende dinamizar junto de toda a população uma ação de sensibilização para “Hábitos de Vida Saudáveis” através de um vídeo.

Pretende-se com o vídeo passar uma mensagem que mostre os hábitos de vida saudáveis.

Com o objetivo de envolver a comunidade, pretendemos que seja a própria população a gravar e a enviar um vídeo onde mostre atividades alusivas aos seus hábitos de vida saudáveis, com base em três áreas:

- Alimentação
- Atividade física
- Saúde mental

Posteriormente, os conteúdos enviados serão analisados, compilados e divulgados nas plataformas digitais do município no dia em que se comemora o Dia Mundial da Saúde.

Participantes

Podem participar todas as pessoas que se sintam envolvidas com o tema em questão, e que queiram contribuir com a sua mensagem de sensibilização sobre o tema.

Divulgação

A divulgação do vídeo compilado será feita no dia **07 de abril de 2021** nas redes sociais e na página eletrónica do Município.

Obrigações

Os vídeos enviados devem ser exclusivamente sobre o tema e deverão respeitar as regras/normas em tempo de pandemia.

Os autores dos vídeos devem autorizar por escrito a cedência dos direitos bem como dos seus intervenientes, conforme declaração em anexo.



Características Técnicas do Vídeo

- O vídeo deve abordar as três vertentes. Aceitamos também uma ou duas vertentes
- Tempo máximo de cada vertente é de um minuto, máximo três minutos se optar por enviar as três vertentes
- Resolução 1280x720 pixel
- Formato 16:9
- Iluminação adequada
- Grava em áudio uma frase em que digas “O que entendes por hábitos de vida saudáveis”

Método de Envio

Os vídeos devem ser enviados até às 23:59 horas do dia 31 de março de 2021 através de plataformas digitais como por exemplo em www.wetransfer.com, digitando o email cine-teatro@cm-almodovar.pt.

Dúvidas

Qualquer dúvida ou esclarecimento, contactar o Município de Almodôvar através do contacto telefónico 286660600, ou email cine-teatro@cm-almodovar.pt.